

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Tréninky atletické přípravy a jejich  
aplikace do přírodního prostředí**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.

Vypracovala:

Markéta Kramolišová

Praha, 2024

## **Abstrakt**

**Název:** Tréninky atletické přípravy a jejich aplikace do přírodního prostředí

**Cíle:** Cílem práce je aplikace tréninků atletické přípravy do přírodního prostředí, mimo atletický ovál.

**Metody:** Jedná se o odbornou práci. V teoretické části naší práce byla použita metoda literární rešerše, kde jsou popsány aktivity v přírodě a je zde charakterizován mladší školní věk. Dále práce porovnává koncept atletické přípravy u nás a v zahraničí. V závěru práce se nachází dopady hypokinézy. Praktická část pojednává o metodických a didaktických materiálech, které jsou podloženy empirií trénování v atletickém klubu a dále studiem na FTVS. Výsledné tréninky jsou vhodné pro atletickou přípravku, tj. pro děti mladší 12 let.

**Výsledky:** Výsledkem jsou čtyři běžné tréninky na ovále a vedle toho čtyři tréninky na stejné zaměření, které se odehrávají v přírodním prostředí. Jedná se o tréninky zaměřené na rychlost a koordinaci, hry, skoky a hody a trénink všeobecný s překážkovými dráhami.

**Závěr:** Tréninky dětské atletiky v přírodě nám otevírají nové možnosti pro různé aktivity a přinášejí mnoho výhod. Přírodní prostředí je velmi rozmanité s nestálými podmínkami, a právě to se pro děti může stát novou výzvou a motivací, proč se hýbat. Důležitým faktorem, proč zařazovat tréninky v přírodě, je i ekologie. Čím více budou děti trávit čas v přírodním prostředí, tím více se budou zajímat o životní prostředí a přírodu samotnou. Je sice stále podstatné, aby děti trénovaly i na ovále a adaptovaly se tak na závodní prostředí, ale trénování v přírodě nám umožňuje příjemnou změnu a zpestření tréninků. V neposlední řadě můžeme tréninky v přírodě zařadit na soustředění a také je využít na adaptaci pro přespolní běhy, které se pravidelně organizují již od kategorie přípravek.

**Klíčová slova:** atletika; atletická příprava; příroda; pohyb; sportování v přírodě; hry

## **Abstract**

**Title:** Athletic preliminary's trainings and their application to the natural environment

**Objectives:** The aim of this thesis is the application of athletic training to the natural environment outside an athletic oval.

**Methods:** In the theoretical part of my thesis the method of literature search was used where outdoor activities are described and the younger school age is characterized. Furthermore, the thesis compares a concept of athletic preliminary in the Czech Republic and abroad. The thesis concludes with the effects of hypokinesia. The practical part consists of methodological and didactical materials which are supported by an empirical training in an athletic club and also by studying at the Faculty of Physical Education and Sport. The resultant trainings are suitable for athletic preliminary, i.e. for children under 12 years old.

**Results:** The results are four regular training sessions on the oval together with four trainings in a natural environment with the same focus. Trainings focus on speed and coordination, games, jumps and throws and general training with hurdles.

**Conclusion:** Children's athletic outside trainings open up new possibilities for various activities and bring many benefits. The natural environment is very diverse with unstable conditions and this can become a new challenge and a motivation for children to get moving. The ecological aspect is also an important reason to include training in nature in an athletic training plan. The more time the children spend in nature, the more they will become interested in the environment and nature itself. While it is still essential that children train on an oval to adapt to the racing conditions, training in nature allows us to make an enjoyable change and a variety to our training sessions. Last but not least, we can incorporate outdoor training into training camps and also use it to adapt for cross-country races which are regularly organised since the prep category.

**Key words:** track and field; athletic preliminary; nature; movement; outdoor sports; games

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Radce Bačákové, Ph.D., za vstřícné vedení práce a cenné rady.

Poděkování také patří mým nejbližším, a to zejména Adéle Gabesamové a Aronu Primasovi za pomoc s nafocení mých tréninků a dále Ditě Franklové z Českého atletického svazu a Soně Maleterové za možnost použití fotografií z proběhlého semináře Atletika hravě.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem v seznamu použité literatury veškeré zdroje, ze kterých jsem čerpala.

V Praze dne

.....  
Markéta Kramolišová

# Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická východiska.....	8
1.1 Charakteristika aktivit v přírodě.....	8
1.2 Sport v přírodě.....	9
1.3 Mladší školní věk.....	12
1.3.1 Tělesný vývoj.....	12
1.3.2 Psychický vývoj.....	13
1.3.3 Vývoj motoriky.....	13
1.3.4 Sociální vývoj.....	13
1.4 Atletická příprava v ČR.....	14
1.4.1 Tréninková jednotka.....	18
1.4.2 Počet dětí v atletické přípravce.....	21
1.5 Koncept atletické přípravy v zahraničí.....	22
1.5.1 Velká Británie.....	22
1.5.2 Finsko.....	23
1.5.3 Itálie.....	23
1.5.4 Německo.....	24
1.5.5 Spojené státy americké.....	25
1.6 Sport a volný čas dětí.....	27
2 Cíle a úkoly práce.....	30
3 Metodika práce.....	31
4 Praktická část.....	32
4.1 Trénink – rychlost a koordinace.....	32
4.2 Trénink – rychlost a koordinace v přírodě.....	36
4.3 Trénink – hry.....	39
4.4 Trénink – hry v přírodě.....	41
4.5 Trénink – skoky a hody.....	45
4.6 Trénink – skoky a hody v přírodě.....	47
4.7 Trénink – všeobecný, překážkové dráhy.....	50
4.8 Trénink – všeobecný, překážkové dráhy v přírodě.....	52
5 Diskuze.....	57
6 Závěr.....	60
Seznam literatury.....	62
Seznam obrázků.....	66

## Úvod

Již několik let se věnuji trénování dětí na atletice v pražském klubu SK Aktis. Zpočátku to byla atletická mini příprava a později až doposud trénuji skupinu zhruba 20 dětí přípravy. Jedná se o děti v mladším školním věku, které trénují 2× týdně. Trénink trvá 1,5 hodiny.

V této práci chci zmínit, jak děti mohou kvalitně využít čas strávený venku a jak se dá trénovat atletika pomocí her a cvičení v přírodě. Je známo, že hry stmelují kolektiv, což je důležité v každém sportu a pro mě jako trenérku je podstatné, aby se děti na tréninku cítily dobře a chodily tam rády. Je na nás trenérech, abychom děti udrželi u pravidelného pohybu, a proto nesmíme zapomínat na klima skupiny. Nemělo by nám být lhostejné, co nám naši svěřenci říkají, jak se zrovna cítí či jestli mají problém se začleněním atd. Čím komfortněji a šťastněji se budou cítit na trénincích, kde si budou tvořit i nová přátelství, tím pravděpodobněji se budou déle věnovat tomuto sportu.

Dříve bylo běžné, že si děti hrály venku v přírodě, lezly po stromech, skákaly do kaluží, a přišly špinavé potom, co se vyřádily venku. Dnešní přístup mnoha rodičů se změnil bohužel k takové cestě, kdy si přejí, aby se vrátily z tréninku stejně čisté jako odešly. Přitom hraní venku dětem zlepšuje náladu a přináší jim radost.

Dalším problémem je, že se zvýšil strach rodičů o své děti, a tudíž je raději nechávají uvnitř místo toho, aby si šly ven hrát na hřiště. Dalším nedostatkem dnešní doby je to, že mnoho rodičů děti převáží z jednoho místa do druhého autem, místo toho, aby se děti prošly na čerstvém vzduchu.

Nyní je ještě důležitější než kdy dřív brát pohyb vážně, jelikož každý rok je situace dětí a celkové populace horší ve smyslu obezity či toho, co děti umí. Dnešní děti tráví méně času venku. Nejdříve stráví několik hodin sezením v lavici ve škole a odpoledne je možná čeká nějaký kroužek, který se může také odehrávat ve vnitřním prostředí. Nakonec i atletické tréninky v zimní období se odehrávají v tělocvičnách. Zapojením tréninků v přírodě můžeme v dětech vzbudit nový zájem o pohyb, ale i o přírodu a životní prostředí. Budme vděční za každé dítě, které má snahu sportovat a trávit čas venku. Pokud zvládneme děti dostatečně nadchnout a budou prožívat zábavu, máme šanci v této době stav dětí změnit. Jedna z nejlepších reklam je doporučení od kamarádů či rodiny. Pokud bude dítě nadšené do svého sportu, přivede kamaráda ze školy a hned máme o jednoho sportovce navíc, což mohu potvrdit z vlastní zkušenosti.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Charakteristika aktivit v přírodě

Aktivity v přírodě jsou jednou z nejdynamičtějších složek tělesné výchovy a sportu (Neuman, 1996 In Neuman & Turčová, 2022). Aktivity v přírodě zahrnují turistiku, sporty v přírodě, hry a různá cvičení. K nim řadíme především činnosti, které konáme vlastní silou a které jsou spjaty se šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek. Tyto aktivity autoři chápou jako prostředky učení, výchovy, vzdělávání či rekreace. Při aplikaci odpovídajících metod a přístupů skrývají výchovný potenciál využitelný k rozvoji osobnosti (Neuman & Turčová, 2022).

Neuman a Turčová (2022) řadí do oblasti aktivit v přírodě těchto 10 okruhů činností:

- aktivity v přírodě,
- sporty v přírodě,
- turistika a putování,
- pobyt v přírodě a táboření,
- cvičení v přírodě a lanové překážky,
- hry v přírodě, iniciativní a kooperativní hry,
- poznávání, pozorování a ochrana přírody,
- lov a sběr plodů,
- pracovní činnost a služba,
- umělecko-tvořivá činnost a přežití v přírodě.

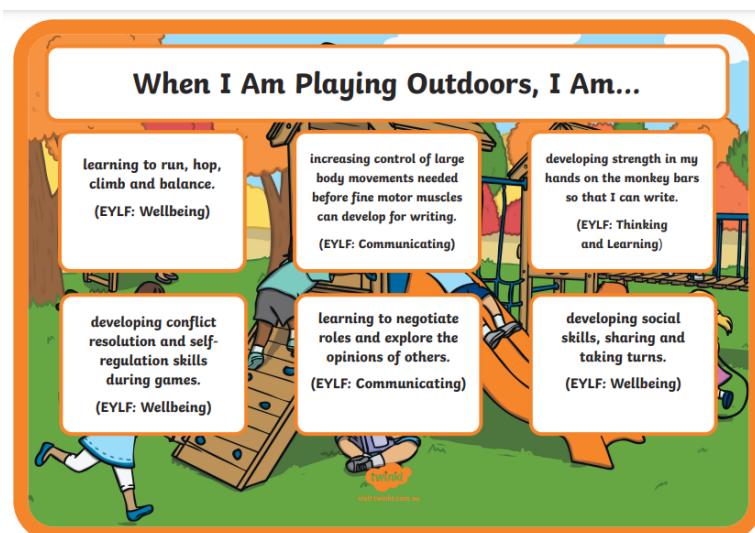
Prvotní terminologie výchovy a aktivit v přírodě je převážně anglická, ale setkáváme se i s pojmy z Norska, a to „friluftsliv“ či německým pojmem „Erlebnispädagogik“. Pod výchovu v přírodě spadá spousta termínů, které není lehké sjednotit napříč zeměmi. Tento pojem se v České republice nejčastěji pojí s mládežnickými organizacemi jako Junák, Pionýr aj. Aktivity v přírodě mají mnoho překladů, z velké části je ovlivňuje kultura prostředí, díky které je aplikována různými způsoby v různých zemích. Je třeba respektovat historický vývoj zemí a kulturní odlišnosti každého státu. Problém prolínajících se termínů v oblasti výchovy a aktivit v přírodě označuje pojem „terminologická džungle“ (Prázdňinová škola Lipnice, 2007).



## 1.2 Sport v přírodě

Pohybová aktivita prováděna venku oproti vnitřnímu prostředí má mnoho výhod. Mezi ně řadíme např. pobyt na čerstvém vzduchu, zvýšenou produkci vitamínu D, zvýšený výdej energie díky přírodním podmínkám, jako je vítr, nerovný povrch, stoupání aj. Přírodní prostředí je rozmanité, a tak nám pomáhá se jednodušeji zbavit stresu (Eigenschenk et al., 2019). V publikaci Landscape as Playscape od Fjørtofta se můžeme dočíst, že hra v přírodě podporuje fyzický, sociální, emocionální a kognitivní rozvoj, dále zlepšuje motorickou zdatnost, motoriku, rovnováhu a koordinaci. Produkuje zdravý růst a dobrou úroveň duševního zdraví.

Venkovní prostředí poskytuje dětem různorodé herní příležitosti. Můžeme ho popsat jako otevřené a stále se měnící prostředí, kde děti pocítují volnost a svobodu. Čas strávený aktivitou na čerstvém vzduchu rozvíjí všeobecnou kondici, přispívá k rozvoji kostí, posiluje imunitní systém a podporuje vyšší úroveň pozornosti. Děti mají také tendenci venku více spolupracovat a při prožívání nových aktivit v otevřeném a nepředvídatelném prostředí vznikají snadno nová přátelství mezi vrstevníky. Venkovní prostředí vzbuzuje v dětech pozornost a nový zájem. V neposlední řadě si děti uvědomí bohatství a rozmanitost přírody. Rozvine se jim vztah k životním prostředí a uvědomí si důležitost přírody. Nebudou se tak dozvídat o přírodě a životním prostředí pouze z televize či internetu (Bento & Dias, 2017).



Obrázek 1: The importance of playing outdoor<sup>1</sup>

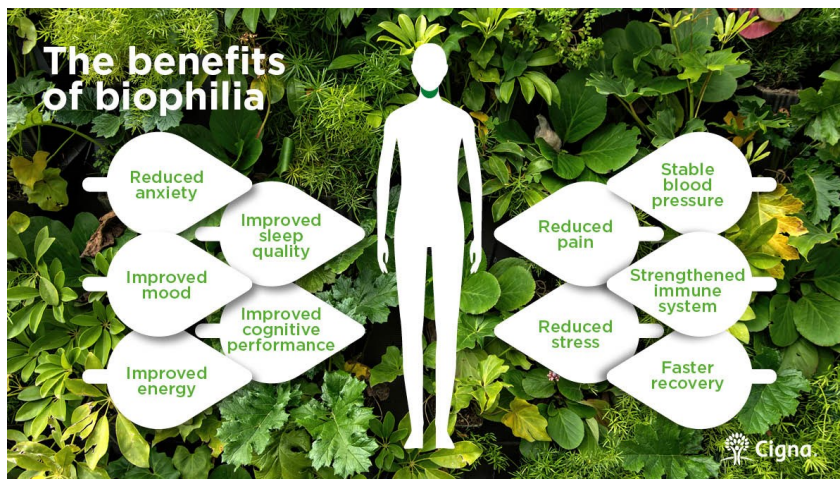
<sup>1</sup> „Used with the kind permission of Twinkl Educational Publishing. (c) Twinkl Ltd. All Rights Reserved“. (Twinkl)

Děti jsou aktivnější, když tráví čas v přírodě s přáteli, ani jim nevádí provozovat intenzivnější aktivitu. Je prokázáno, že čas strávený v zeleném prostředí, přičemž nejde pouze o zelené a modré plochy, ale obecně o venkovní prostředí, mění vzorce a chování lidí. Velmi důležitou roli hrají i městské parky, otevřená prostranství a dětská hřiště, jelikož i na nich se dá např. ručkovat, šplhat, viset na kruzích aj. Právě díky rozmanitému a proměnlivému přírodnímu prostředí mají děti větší příležitost k rozhodování a rozvíjení jejich kreativity. V přírodě najdou různé kameny, květiny, vodu, šišky, klacky atd. Díky různým předmětům se může zlepšit jejich kreativita, pokud zapojíme do hry různé přirovnávání typu šiška = granát aj. V knize také můžeme najít výzkumy, které říkají, že hra v přírodě zlepšuje koncentraci, může snížit projevy spojené s hyperaktivitou (ADHD) a snížit problémy s agresivním chováním a šikanou (Barton et al., 2016).

Pravdou je, že se některé aktivity mohou zdát riskantními jako např. když děti mají vylézt na strom, přeskocit potok, ale v minulosti nám tyto aktivity přišly zcela běžné. Nicméně právě riskantní hra podporuje v jedincích vytrvalost, podnikavost, kreativitu řešení problémů a sebepoznání. Děti by měly zažít jak pocit neúspěchu, tak úspěchu, učit se metodou pokus, omyl. Kdybychom předcházeli všem rizikovým situacím tak se děti nedokáží vypořádat s nepředvídatelnými situacemi a nebudou chtít překonávat nové výzvy. Samozřejmě trenér je vždy nablízku a k dispozici dětem pro jakékoli dotazy a rady. Nejen pro vzájemnou spokojenost mezi dětmi, rodiči a trenéry, ale i zdraví a bezpečnosti dětí je podstatné, aby děti měly vhodné oblečení do různých povětrnostních podmínek a vhodnou obuv (Bento & Dias, 2017).

Děti mohou využít přírodní prostředí na různé dobrodružné hry, stavbu bunkru, lezení po stromech. Toto prostředí je možné využít i pro skupinové a individuální sporty. V neposlední řadě díky těmto aktivitám můžeme čelit tzv. trendu „děti z vaty“ (the cotton wool kids), který např. popisuje autorka S. O'Malley. Pojem představuje generaci dětí, která je přílišně chráněna svými rodiči (Barton et al., 2016).

Čas strávený v přírodě můžeme propojit s pojmem biofilie. Toto slovo se překládá jako „láska k životu“. Biofilii proslavil americký sociolog Edward O. Wilson. Jedná se o vrozený instinkt spojovat se s přírodou, milovat živé věci. Biofilie má pozitivní dopad na naše tělo a mysl. Mezi hlavní benefity řadíme např. podporu duševního zdraví, snížení úzkosti, posílení imunity, vytvoření sociální vazby a jiné (Cigna Global, b.r.).



Obrázek 2: Biofilie

Zdroj: (Cigna Global)

### **1.3 Mladší školní věk**

Rozdělení věkových období se u různých autorů lehce liší. Každé věkové období má své zákonitosti. K největším změnám dochází v období dětství a adolescence, kdy dochází k biologicko-psycho-sociálním změnám (Kaplan & Válková, 2009).

Mladší školní věk je definován od 6. do 12. roku dítěte. Toto věkové období začíná nástupem do školy a končí odchodem na druhý stupeň (Langmeier & Krejčířová, 2006). Zdeněk Matějček rozlišuje toto období na mladší školní věk (6 až 8 let), střední školní věk (9 až 12 let) a starší školní věk, který se již kryje s pubescencí (Matějček, 1996 In Kaplan & Válková, 2009).

Dle Periče dětské období můžeme členit na mladší školní věk (6 až 10 let) a starší školní věk (11 až 15 let). Jelikož se jedná o atletickou přípravku, tak se dále budeme věnovat pouze mladšímu školnímu věku. Období okolo 8. až 10. roku je známé pro vysokou docilitu a je nazýváno jako zlatý věk motoriky, právě pro rychlé učení se novým pohybům. Děti jsou v tomto období většinou nebojácné.

Dítě v mladším školním věku je plně zaměřeno na přítomnost, na to, jak věci doopravdy fungují. Toto období můžeme označit jako střízlivý realismus. Zprvu je školák závislý na názorech autorit, ale později se dítě stává kritičtější, a tak se mění i jeho pohled na svět, který nám hlásí blízkost dospívání (Langmeier & Krejčířová, 2006).

#### **1.3.1 Tělesný vývoj**

Tělesný růst je v prvních letech relativně rovnoměrný, dochází ke stejnému růstu výšky a zvyšování tělesné hmotnosti. Rozvíjí se vnitřní orgány, průběžně se zvyšují plíce a vitální kapacita. Zakřivení páteře se ustaluje, probíhá osifikace kostí, ale klouby zůstávají nadále pružné. Již kolem šesti let je dítě připraveno se učit novým pohybům, jeho nervový systém je dostatečně připravený i na koordinačně náročnější pohyby. Plasticita a pohyblivost nervových procesů tvoří vhodné podmínky nejen pro rozvoj koordinace ale i rychlostních schopností (Perič, 2012).

V tomto období dětem rychle přibývá svalová hmota a ubývá tuková vrstva. Výrazně se dětem zvyšuje váha mozku po sedmém roku života a pokračuje zrání celé CNS. Díky fyziologickým změnám CNS jsou děti více emočně stabilní a odolní vůči zátěži (Petrovskij, 1977).

### **1.3.2 Psychický vývoj**

Dětem se v tomto věkovém období rozvíjí paměť a představivost. Schopnost chápat abstraktní pojmy je velmi malá, rozumí takovým věcem, na které si mohou sáhnout. Žijí především přítomným okamžikem, jsou impulzivní a prováděné činnosti citově prožívají (Perič, 2012).

Z psychické stránky dítě začíná cítit zodpovědnost vůči škole, respektuje postoj k jiným autoritám, kterou je nyní učitel (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Je třeba si uvědomit dobu koncentrace, která je ovlivňována vykonávanou činností, motivací a zájmy dítěte. Také musíme brát v potaz, že se dítě nedokáže soustředit stejně dlouho jako dospělý jedinec. V 6 až 7 letech se dítě vydrží aktivně soustředit asi 10–12 minut, v 8 až 9 letech 15–20 minut a v 10 až 12 letech až 20–30 minut (Čačka, 2000).

### **1.3.3 Vývoj motoriky**

Pohybový vývoj je charakterizován vysokou a spontánní aktivitou. Děti snadno zvládají nové pohyby, ale při nepravidelném opakování mohou tyto pohyby i rychle zapomínat. Je vhodné využít imitační učení, tj. učení nápodobou. Převažují procesy podráždění nad procesy útlumu, čímž lze vysvětlit akčnost a neposedlost dětí (Perič, 2012).

### **1.3.4 Sociální vývoj**

Děti se začínají začleňovat do kolektivu a přizpůsobovat se pravidlům, které s nástupem do školy vznikají. Děti značnou rolí začnou ovlivňovat formální autority, jako jsou učitelé, trenéři apod. Děti si začínají vytvářet skupinky se svými vrstevníky a formovat kamarádské vazby. Také rády mezi sebou soutěží. Hra je základem jejich činností, proto je zapotřebí volit takové pohybové aktivity, kde převládá herní princip. Veškeré činnosti by měly mít radostný charakter a případný neúspěch by neměl být hodnocen příliš negativně jak ze strany trenérů, tak i rodičů (Perič, 2012).

V rámci rozdílných sociálních skupin se postupně rozlišuje role dítěte a jeho postavení. V tomto školním věku jsou pro rozvoj dětské osobnosti důležité tři oblasti – rodina, škola a vrstevnická skupina (Vágnerová, 2005).

## 1.4 Atletická příprava v ČR

Atletická příprava je skupina dětí mladších 12 let. Zpravidla se dále dělí na atletickou školku – děti do 7 let, mini přípravku 8–9 let a přípravku 10–11 let. Děti jsou zařazeny do atletického klubu, které spadají pod Český atletický svaz. Uplatňujeme zde především herní princip (Česká atletika, s. r. o., b.r.).

Atletika se řadí mezi sporty, které se výrazně podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Atletika může pomoci všestrannému rozvoji dětí na základní škole i v atletickém klubu. Napomáhá zvyšování zdatnosti a všeobecné tělesné výkonnosti. U dětí mladšího školního věku by podle Dostála, Velebila a kol. (1992) měla atletika především rozvíjet obecné pohybové schopnosti. K rozvoji využijeme běh, skok, hod a překonávání překážek.

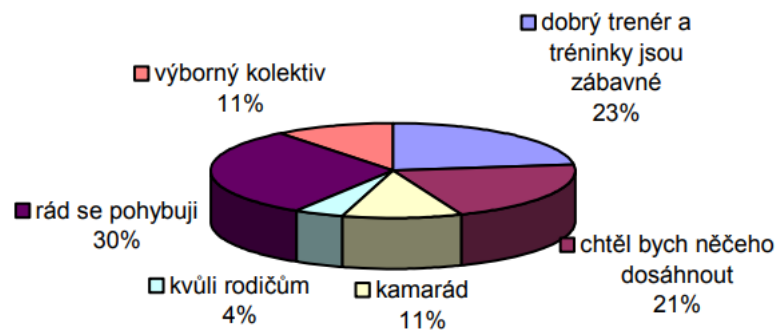
Atletiku hodnotíme objektivním měřením, díky kterému můžeme pravidelně porovnávat a kontrolovat výsledky našich svěřenců. Dle Kaplana a Válkové (2009) z hlediska přípravy dětí sledujeme dva základní faktory. Mezi jeden z nich patří respektování osobnosti dítěte. Zaměřujeme se na rozvoj pohybových schopností a dovedností, je důležité si hrát, soutěžit a mít radost z pohybu. Dalším důležitým faktorem je role trenéra, který u mladší kategorií často nezastává pouze funkci trenéra, ale i učitele, vychovatele a rodiče.



Obrázek 3: Trenér

Zdroj: (Franklová & Koutník, 2021)

Podle studie a výsledků Ešpandra (2009), která se zabývala motivací a postoji dětí v atletických klubech, odpovědělo 27 % dětí z přípravy, v kategorii mladšího žactva to bylo 24 % a u staršího žactva 12 %, že trenér a forma tréninků jsou hlavním faktorem, proč chodí na tréninky. Z celkového počtu 352 dotázaných se dostáváme na 23 % dětí, kteří uvedli jako hlavní důvod trenéra a zábavné tréninky.



Obrázek 4: Motivace dětí k docházce na atletické tréninky

Zdroj: (Ešpandr, 2009)

Perič (2012) uvádí cíle sportovní přípravy z hlediska trenéra, které jsou následující:

- trénink musí mít vhodné zatížení pro daný věk a mít přiměřenou intenzitu, v žádném případě nepoškodit děti po fyzické ani psychické stránce,
- vytvořit dětem kladný vztah ke sportu a pohybovým aktivitám nejen po dobu dětství, ale jako celoživotní potřebu,
- vytvořit základy pro pozdější trénink.

Dále by měl trenér dodržovat určité pedagogické zásady. Všechny zásady se prolínají a v tréninkové jednotce tvoří komplex, který by měl trenér respektovat a využívat. Jedná se o zásady:

- zásada uvědomělosti a aktivity,
  - Tato zásada poukazuje na pochopení smyslu a podstaty prováděné aktivity. Je důležité znát, proč a jak nacvičovat určité činnosti.
- zásada přiměřenosti,
  - Tréninková jednotka musí odpovídat dané věkové skupině v rámci psychického a tělesného rozvoje. Jedná se o rozsah zatížení, obtížnost a způsob trénování.

- zásada trvalosti,
  - Zapamatování si jednotlivých dovedností a vědomostí prováděných na tréninku, umět si je vybavit i později a prakticky je použít.
- zásada názornosti,
  - Využívá se k vytvoření správné představy o pohybu, buď přímou ukázkou (trenér) nebo nepřímou, např. pomocí videozáznamu.
- zásada soustavnosti.
  - Jedná se o správné sestavení tréninkových jednotek. Ty mají na sebe navazovat, mají být pravidelné a systematické. Vždy postupujeme od jednoduššího ke složitějšímu a od známého k neznámému.

Dle brožury od Českého atletického svazu (ČAS) je základem v atletické přípravce pestrost cvičení. Čím větší je základna všestranné pohybové aktivity, tím více konkrétních dovedností a cviků jsou děti schopny zvládnout.

U dětí jak mladšího, tak i staršího školního věku se dle Choutkové a Fejtka (1991) zabýváme následujícími pohybovými schopnostmi:


- rychlostní, např. rychlost reakce, akcelerační rychlost, lokomoční a frekvenční rychlost,
- silové, např. odrazová síla, vrhačská a odhodová síla, u dětí se jedná zejména o přetahování, šplh, překonávání překážek, výskoky, házení a úpolové prvky,
- vytrvalostní, především obecná vytrvalost,
- ostatní pohybové schopnosti: obratnost, koordinace a pohyblivost.




V tabulce je uveden přehled věkových kategorií, ve kterých je vhodné rozvíjet jednotlivé pohybové schopnosti dle Periče (2008).

Pohybové schopnosti a další specifické pohyby	VĚK									
	6 let	7 let	8 let	9 let	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let
<b>KOORDINACE</b>										
Kombinace pohybů										
Přesnost pohybu										
Komplikovaná motorika										
<b>ROVNOVÁHA</b>										
<b>POHYBLIVOST</b>										
<b>RYCHLOST</b> Frekvence pohybů										
<b>RYCHLOST</b> Rychlost reakce										
<b>SÍLA</b>										
Rychlá a výbušná síla										
<b>VYTRVALOST</b>										

**Legenda:**

 Vysoká efektivita tréninku

 Střední efektivita tréninku

Obrázek 5: Přehled věkových období a rozvoj pohybových schopností

Zdroj: (Kaplan & Válková, 2009)

Velmi důležitá je i motivace dětí. V atletice můžeme využít nejen metodu soutěže, ale poukázat i na prožitek, aby děti zažily takovou aktivitu, na kterou budou dlouho vzpomínat. Jak již víme, tak prožitek úzce souvisí s aktivitami v přírodě, a proto můžeme tyto dvě činnosti velmi dobře propojit. Správný trenér děti pozitivně motivuje, chválí je, povzbuzuje je, dokáže ocenit úsilí dětí pro danou aktivitu. Děti by měly na trénink chodit rády a těšit se na to, co nového se naučí a jakou zábavu zažijí. Měly by se na tréninku cítit dobře, uvolněně a prožívat pocit radosti a pohody (Trenéři atletických přípravek, 2009).

Optimální poměr pozitivních a negativních hodnocení by měl být 3:1 (Sovák, 1985). Vždy je lepší začít něčím pozitivním a až poté přejít k nějaké kritice. Důležité je sdělovat konkrétní informace a ty, které jsou nezbytně nutné. Není vhodné jedince přehltit informacemi, ze kterých si nakonec nevezme nic, záleží ovšem i na vyspělosti daných svěřenců a individuálního charakteru. Můžeme se řídit i tzv. metodou sendviče, která spočívá ve vložení kritické zpětné vazby mezi dvě pozitivní.

V České republice nabízí sportovní přípravu nejmladším kategoriím Atletika pro děti. Děti mohou trávit svůj čas v atletických školkách a přípravkách od roku 2009. Atletická příprava se týká dětí od 5 do 11 let. V tomto věku se atletika zaměřuje na všestrannost. Tréninky jsou orientovány na běh, skok, hod a v zimním období na základy gymnastiky, jelikož se tréninky odehrávají v tělocvičnách. Účelem je rozvinout základní pohybové schopnosti a dovednosti formou zábavy a rozmanitých her (Česká atletika s.r.o., b.r.).

Nyní se podíváme, co by se děti měly naučit v jednotlivých kategoriích dle metodiky ČASu a jejich brožury Atletika pro děti. V atletické školce, děti od 5 do 7 let, by si měly osvojit tyto dovednosti:

- střídání chůze a běhu, měnit rychlost, reagovat na signál, chůze vzad, běh s překračováním a přebíháním překážek,
- poskoky a skoky na místě, vpřed, vzad, po jedné noze, skoky přes švihadlo,
- plazení a lezení ve vzporu klečmo, dřepmo, vylézání a slézání po žebřinách,
- převaly,
- manipulaci s míčem – podávání, hod obouruč, chytání, kop před sebe.

Tato část atletiky je nazývána jako Atletika se zvířátky.

U starších dětí ve věku 10–11 let již myslíme i na nácvik atletických dovedností, nicméně v tréninku je stále využíván herní princip. Děti se učí správně házet, běhat a skákat, aby mohly soutěžit v upraveném atletickém víceboji nebo ve vybraných atletických disciplínách. Období mladšího školního věku je senzitivní především pro rozvoj schopností koordinačních a rychlostních. Pro učení se novým dovednostem a složitějším cvičením se věnujeme v první polovině tréninku, ve druhé zařazujeme cvičení s již osvojenými dovednostmi a rušnější hry.

#### **1.4.1 Tréninková jednotka**

Tréninková jednotka pro malé atlety by měla mít základní strukturu:

- Úvod – pozdrav, docházka, sdělení obsahu tréninku.
- Zahřátí a rozcvičení.
- Hlavní část – nácvik pohybové dovednosti či rozvoj pohybové schopnosti.
- Závěr, zklidnění a reflexe.

(Franklová & Koutník, 2021).

Rozcvičení slouží k zahřátí a přípravě organismu před danou zátěží. Jedná se o souhrn cviků, díky kterým zmobilizujeme klouby a protáhneme svalové skupiny. Rozcvičení též slouží jako prevence zranění. Rozcvičení můžeme provádět různými způsoby a to např. na místě, za pohybu, s oporou, s náčiním, bez náčiní či ve dvojicích (Vilímová a kol., 1997 In Vrbas et al. 2013).

Protahování u dětí mladšího školního věku provádíme spíše hromadnou formou, kdy předvede trenér. Individuální či skupinovou formu protahování zařazujeme tehdy, když jsme přesvědčeni, že děti jsou schopné provádět cviky dobře a samostatně. K jednotlivým pohybům děti motivujeme např. pomocí přirovnání k různým zvířátkům – kočička se protahuje aj. Při protahování opravujeme pouze nejvíce znatelné chyby. Jedná se především o seznámení a uvědomění si, že rozcvičení je součástí sportu (Vrbas et al., 2013).

Hlavní zásady strečinku:

- svaly protahujeme po zahřátí, ne když jsou studené,
- protahujeme se pomalu, neprovádíme prudké pohyby,
- cvik provádíme s mírným tažením, ne s pocitem bolesti,
- protahujeme vždy obě strany těla rovnoměrně.

(Energeticjuniors, 2016).

V rámci projektu Atletika pro děti probíhají i různé semináře a školení pro trenéry atletických přípravků, dále organizují nespočet soutěží a projekt podporují slavní atleti, např. Barbora Špotáková. V roce 2014 vznikl projekt Atletika pro děti do škol. Díky tomuto projektu se na základních školách začaly objevovat atletické tréninky v rámci tělesné výchovy pod vedením trenérů atletiky (Česká atletika s. r. o., b.r.).

Další projekt, který se pro atletickou přípravku nabízí, je Atletika pro celou rodinu. Ten byl spuštěn v roce 2018, kdy bylo vybráno pouze 15 oddílů z celé ČR, v současnosti se do projektu zapojilo již 90 oddílů, já sama se zúčastňuji v tomto roce po čtvrté. V tomto projektu je snahou zvýšit pohybovou gramotnost právě i u rodičů, jelikož rodina může významně ovlivňovat vztah dětí k pohybu, a to především u těchto nejmladších kategorií. Tento projekt vnímám ze své zkušenosti, jakou novou motivací pro rodiny kdy jak děti, tak i rodiče mají radost ze společně stráveného času pohybem, a právě sportovní aktivity se tak mohou stát pravidelnými v jejich běžném životě. Patronkou projektu je bývalá úspěšná atletka Denisa Helceletová (Česká atletika s. r. o., b.r.).

Ve všech těchto výše zmíněných projektech nám Český atletický svaz s řadou sponzorů nabízí bohaté metodické materiály, odborná školení a také nespočet online materiálů ke stažení, ať už ve formě diplomů, medailí tak různých aktivit a her.

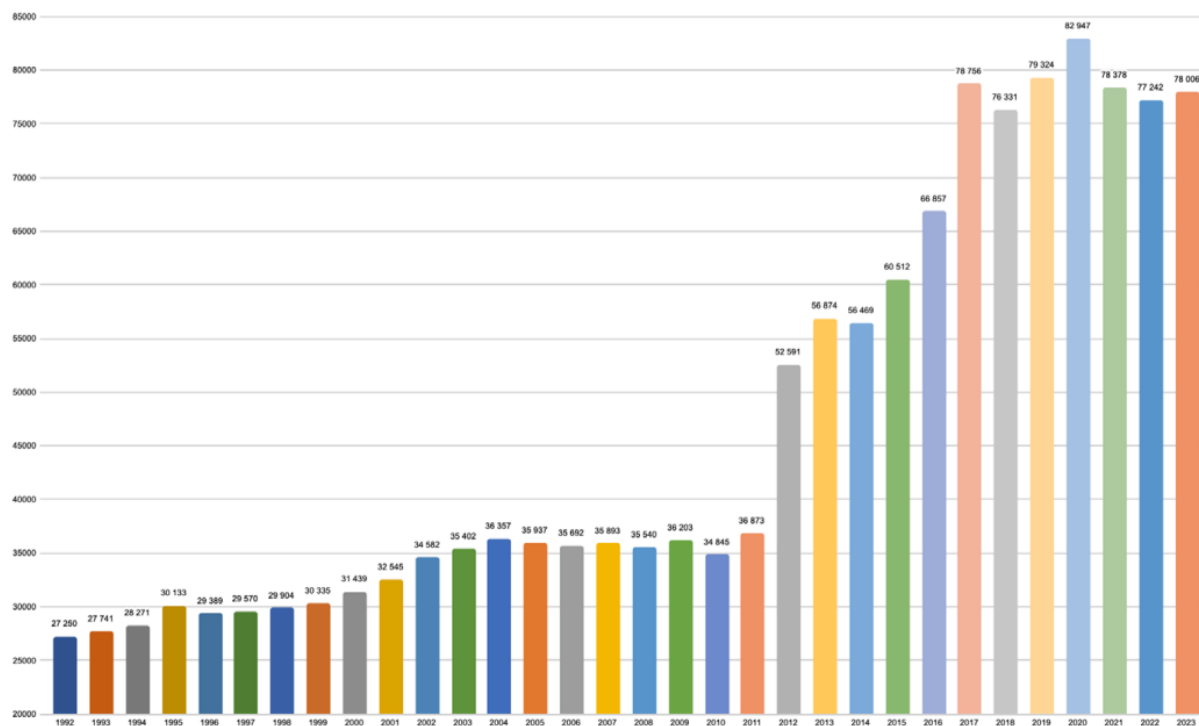
Mezi soutěže atletické přípravy patří veřejné závody a ligy přípravek, které jsou často organizovány mezi různými oddíly a typickými disciplínami jsou např. hod raketkou, skok do dálky z místa, trojskok, hod pěnovým oštěpem, překážková dráha či přespolní běh.

Při závodech by dětem nemělo dělat problém absolvovat tyto disciplíny: 50 m, 60 m, 250 m, 300 m, hod kriketovým míčkem a skok do dálky (Rudová, 2011).

V roce 2018 vznikl projekt Pohybová akademie, který zaštiťuje společně s Českým atletickým svazem veškeré dění v rámci atletické přípravy a převzal i výše uvedené projekty např. Atletika pro děti, Atletika pro celou rodinu, Jsem atlet a dále i atletické soutěže pro školní mládež – Štafetový pohár, Pohár rozhlasu, Středoškolský atletický pohár. Projekt je zaměřen na zvýšení pohybových schopností a dovedností současné populace jak dětí, tak i rodičů. Pohybová gramotnost myslí i na zdravý životní styl spojený se zdravým stravováním. Tento projekt dětem ukazuje, jak se stravovat ve škole, před a po tréninku, při závodech, jakým potravinám se vyhýbat, a to vše pomocí zábavných her. Ke každému projektu vzniká brožura, která putuje k zúčastněným oddílům, dětem, případně rodinám (Český atletický svaz, b.r.).

### 1.4.2 Počet dětí v atletické přípravce

Dle výroční zprávy z roku 2023 evidoval Český atletický svaz 28 883 dětí, které spadají do přípravy, z toho 15 719 dívek a 13 164 chlapců. Počet klubů za posledních 31 let vzrostl (1992-2023), avšak za poslední 4 roky je počet velmi podobný. Za rok 2023 registrujeme 375 klubů. Počet členů klesal od roku 2020, nicméně za minulý rok je zaznamenán mírný nárůst, jak můžeme vidět na obrázku. Nyní jsme na 78 006 evidovaných členů (Předsednictvo ČAS, 2024).



Obrázek 6: Vývoj členské základny za období let 1992-2023 podle počtu evidovaných členů

Zdroj: (Předsednictvo ČAS, 2024)

## 1.5 Koncept atletické přípravy v zahraničí

Nyní se podíváme na projekty související s atletickou přípravou v zahraničí.

### 1.5.1 Velká Británie

V Anglii se nachází atletický program Funetics, vytvořený organizací England Athletics. Jedná se o projekt, který je zaměřen na děti ve věku 4–11 let. Děti se především učí běhat, skákat a házet. Vychází z požadavků 1. a 2. stupně anglického kurikula, kde je cílem inspirovat děti k úspěchu a vyniknutí v soutěžním sportu a jiných fyzických aktivitách.

Ambasadorkou projektu je úspěšná atletka Johnson–Thomson, která sama uvádí, že atletika není pouze o tom být aktivní, ale že pomáhá dětem si vybudovat sebedůvěru, vytvoří pozitivní zážitky a děti jsou šťastné při konání fyzických aktivit. Zajímavostí je, že spolupracují se sportovní značkou Enertor, která vyrábí sportovní vložky do bot, které podporuje sám Usain Bolt, což může přilákat další malé sportovce k pohybu.



Obrázek 7: Funetics + ambassadors

Zdroj: (Parkinson, 2020)

Funetics má několik hlavních zásad. Mezi ně patří bezpečnost, povzbuzení, odměňování, vývoj a zaměření na dítě. Funetics je dlouhodobě sledovatelný program na základě kompetenčního rámce založeného na dovednostech, jejich aplikaci můžeme najít na Google play. S Funetics se děti mohou setkat nejen v atletických klubech, ale i na základních školách (Funetics & England athletics, 2024).

Tak jako u nás v ČR tak i Funetics nabízí odborné semináře pro učitele tělesné výchovy, dobrovolníky a trenéry klubů a organizují prázdninové atletické tábory (Walker, 2019).

Funetics zapojilo od roku 2020 více než 20 000 dětí. Dle England Athletics se zvyšuje zájem o atletiku, od roku 2020 mají nárůst o 30 000 registrovaných sportovců (Evans, 2023).

### 1.5.2 Finsko

Ve Finsku mají národní atletickou školu, která je určena pro děti ve věku 7–12 let a je realizována členskými kluby finské federace. Zaměřuje se opět na rozvoj základních sportovních dovedností, běhu, skoku a hodu. Mimo jiné se děti učí i spolupracovat, prosazovat, ovládat emoce a prožívají interakci, která je potřebná i v běžném životě. Zajímavostí je, že celá atletická škola je bezplatná. Mají dva hlavní cíle, a to rozvoj sportovního chování a druhý cíl je emocionální. Tím je myšleno najít si přátele, mít radost z pohybu, umět spolupracovat aj. Sami uvádí, že klíčovou roli hraje i sám instruktor (Finský sportovní svaz, b.r.).

Opět jako v Anglii i zde se setkáváme s hodnotami této školy. Mají jich pět: radost, spolupráce, vzdělávání, otevřenost a rovnost, bezpečnost. Na webových stránkách můžeme najít modelová cvičení a také kodex chování, který je určen pro trenéry, děti, ale i rodiče, kterým je třeba se řídit, např. *“Dorazím včas před účastníky., Pozdravil jsem děti a rodiče., Poslouchám instruktora a řídím se pokyny., Upřímně mě zajímá koníček mého dítěte., Ptám se svého dítěte/instruktora, jak trénink probíhal.”*

Finská federace nabízí pět různých školení trenérů od atletického startovního kurzu po profesní kvalifikaci kouče a dále odborné semináře. V severských zemích jsou sportovní kluby oblíbenou volnočasovou aktivitou. Ve Finsku se 69 % dětí ve věku 7 až 14 let aktivně účastní sportovních klubů (Toivo, 2023).

### 1.5.3 Itálie

Jako další zemi si představíme Itálii, kde jsem vybrala atletický klub Atletica Riccardi Milano.

Děti se mohou stát členy od 5 let. Jednotlivé kategorie definuje italská atletická federace FIDAL. Nejmladší kategorie jsou nazvány „začátečníci“ a dalším rozdílem jsou děti ve věku 14-15 let, které jsou u nás nazývány „starší žactvo“ tak zde to jsou „kadeti“. Podobně je to o kategorii výše, kterou nazývají „studenti“. Atletický klub nabízí úvodní kurzy pro různé kategorie, dokonce i pro rodiče a pro nejmenší zájemce od 5 let, na kterých se děti naučí především běhat, skákat a házet. Děti v tomto věku mohou již soutěžit, avšak účast není povinná. V roce 2019 měl klub 493 členů (Atletica Riccardi Milano, 2020).

Na stránkách můžeme najít inspiraci a výzvy na domácí cvičení.

### 1.5.4 Německo

Podle německého atletického svazu je důležité si určit cíle, kam s dětmi během přípravy postoupíme. Hlavní záměr dětské atletiky je i zde běh, skok a hod. Dále zlepšení koordinace a fyzické zdatnosti. V rámcovém tréninkovém plánu pro děti mladšího věku sdělují, že trenér by měl být kreativní a nápaditý. Zde uvádím obrázek, který ukazuje cíle v dětské atletice. Můžeme vidět, že se nejedná pouze o vztah mezi svěřencem a trenérem, ale jednotlivé cíle nám ovlivňuje i společnost a je třeba si uvědomit, že každé dítě má svojí osobnost a individuální úroveň rozvoje (Katzenbogner et al., 2018).



Obrázek 8: Stanovení cílů v dětské atletice

Zdroj: (Katzenbogner et al., 2018)

V Německu mají svůj vlastní systém soutěží pro děti, nazývaný „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“, kterým chtějí nejen oslovit více dětí k atletice, ale i je v klubu udržet co nejdéle. Jedná se o propracovaný systém soutěže pro věkové skupiny U8, U10 a U12. Každá věková skupina má svůj seznam disciplín, které odpovídají fyzickému a psychickému vývoji dané kategorie a pomocí těchto disciplín se postupně snaží vést k formám soutěže. Hlavní náplní programu je běh, skákání a házení, ale jedná se o všestranné a velmi rozmanité disciplíny, které odpovídají danému věku. V nejmladší kategorii se jedná o týmové soutěže, později jde o víceboje jednotlivců a v nejstarší kategorii se již objevují i disciplíny jednotlivců. Zde uvádím příklady disciplín v jednotlivých odvětvích:

- Běh,
  - Sprint 30-50 m, překážková štafeta, biatlonová štafeta, přespolní běh, chůze.



- Skok,
  - Vysoký skok do dálky, štafetový skok po jedné noze, skok do dálky o tyči, skok vysoký střížným způsobem („nůžky“), pětiskok po jedné noze a odrazem co nejdále.
- Hod.
  - Hod na vzdálenost, hod trčením vpřed, točivý (rotační) hod, hod medicinbalem, hod na cíl.

Jak můžeme vidět disciplíny jsou opravdu různorodé, mají připravený nespočet cvičení a štafet s různou obměnou vždy vhodnou pro danou věkovou kategorii.

V rámci tohoto konceptu také pravidelně organizují sportovní dny, díky kterým se najdou noví zájemci o atletiku (Katzenbogner et al., 2018).

### 1.5.5 Spojené státy americké

Na závěr se podíváme na několik týmů do Spojených států amerických.

V Americe řídí atletiku USATF (USA Track & Field). Závody pro děti jsou ve věku 6 až 18 let. USATF společně s Hershey vytvořili projekt RunJumpThrow. Jedná se o program, který má v dětech vyvolat zájem o fyzickou aktivitu a seznámit se se základy běhu, skákání a házení prostřednictvím atletiky. Tento program je zdarma a nabízí dvě možnosti, a to 2 až 4hodinovou událost či šestitýdenní program. Program je určený pro děti ve věku 7-12 let (USATF, b.r.).



Obrázek 9: RunJumpThrow

Zdroj: (3BL, 2014)

Nyní se podíváme na americký klub Joy's Jack Rabbits. Dětská atletika začíná již od 3 let. Pro dětské kategorie do 11 let platí, že dostávají klubové tričko, které nosí na tréninky a na závěr tréninku je čeká „kvíz dne,“ kterého se všichni společně účastní. Po každém

tréninku děti dostanou nálepku. Na tréninku se věnují běhu, házení a skákání (Joy's Jack Rabbits Track Club, 2013).

Dalším týmem je Quick Track Club, který přijímá nové atlety od 4 let. V nejnižší kategorii se zabývají základem běhu. Již od 7 let mohou postoupit do další kategorie, a to buď do kategorie sprinterů, nebo do kategorie středních a dlouhých tratí, pokud bude rozhodnuto, že jsou již dostatečně připraveni. Překážkám se mohou věnovat od 11 let (Quick Track Club, b.r.).

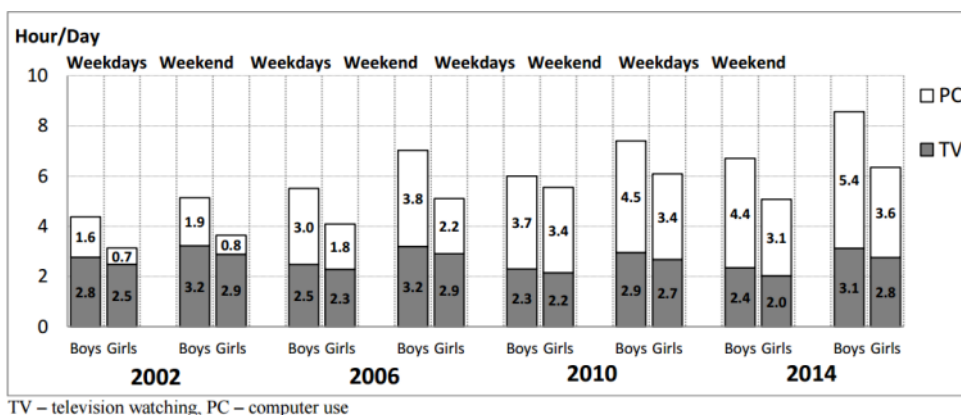
Posledním týmem je Atlanta Track Club, který je pro děti od 9 let. Primárně trénují, ale i soutěží v běhu, skoku, hodu a překážkách. Pro mladší děti od 5 let pořádají projekt Kilometer Kids. Program vznikl v roce 2007 a od té doby se výrazně rozrůstá. Cílem projektu je, aby se děti naučily zdravému životnímu stylu, respektu a budovaly nové sociální vazby za pomoci sportu. Projekt trvá deset týdnů a za tuto dobu každé dítě uběhne 13,1 nebo 26,2 mil. Celý projekt je zdarma a je založený především na hrách (Atlanta Track Club, b.r.).

V porovnání jiných zemích můžeme vidět, že děti začínají v podstatě všude stejně, a to během, skoky a hody. Jak u nás, tak i v zahraničí probíhá spousta projektů pro děti a mládež. Čeho jsem si povšimla je to, že v jiných zemích mají většinou přímo vypsaná pravidla klubu, které musí dodržovat všichni účastníci, trenéři a rodiče.

## 1.6 Sport a volný čas dětí

Volný čas je čas, kdy jedinec si sám svobodně na základě vlastních zájmů a pocitů vybírá svou aktivitu (MŠMT, 2002).

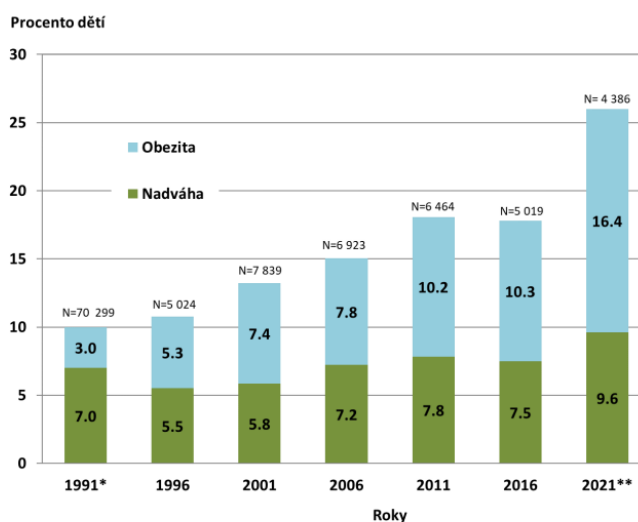
Faktem je, že každý rok klesá fyzická zdatnost dětí, a naopak stoupá obezita již od nízkého věku. Hypokinéza neboli nedostatek pohybu je opravdu nežádoucí. Zde se můžeme podívat na několik grafů.



Obrázek 10: Trendy ve výskytu sedavého chování u dětí školního věku v ČR mezi lety 2002-2014

Zdroj: (Ministerstvo zdravotnictví, 2015)

Na grafu lze vidět, že do roku 2011 se jednalo o pozvolný nárůst obezity, avšak v období lockdownu se výskyt obézních dětí výrazně navýšil.



Zdroj dat: Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže (CAV) 1991 (\*), Studie zdravotního stavu dětí (SZÚ) 1996 – 2016, Studie antropologických dat českých dětí (SPLDD) 2021(\*\*).

Obrázek 11: Vývoj nadváhy a obezity u českých dětí mezi lety 1991-2021

Zdroj: (Vážná et al., 2022)

Nedostatek pohybové aktivity je aktuálním problémem dětí školního věku. Nízká úroveň pohybu napomáhá ke vzniku potíží, jako je bolest zad, dále nastávají morfologické změny a jiné zdravotní obtíže (Kaplan & Válková, 2009). Přiměřené množství pohybu je základním předpokladem pro fyzické, ale i duševní zdraví dítěte. Sport nám také pomáhá předcházet civilizačním chorobám (Kučera et al., 1997). Lidé, kteří splňují doporučenou týdenní aktivitu Světovou zdravotnickou organizací (WHO), a to min. 30 minut střední intenzity 5× týdně, snižují tak o 1/3 předčasné úmrtí (Petr, 2019).

Bohužel v oblasti volného času došlo v životě mládeže ke změnám. Do sportu i do kultury více promlouvá komerce. Pro děti již není dominantní zájem trávit čas po škole venku s kamarády, ale místo toho upřednostní jít domů a koukat se na televizi, poslouchat hudbu, nicnedělat či surfovat na internetu (MŠMT, 2002).

Mezi důležité prvky prevence právě patří i volnočasové aktivity. Volnočasové aktivity mohou mít přesah do osobnosti dítěte a jeho životního stylu. Volný čas dětí plní funkci relaxační, regenerační, kompenzační, ale i výchovnou a sociálně preventivní. Pokud má dítě kvalitní náplň volného času a pestrou nabídku aktivit, zmenšuje se pravděpodobnost, že se opije, bude kouřit či sáhne po návykových látkách. Tato prevence je důležitá již v raném dětství. Děti si vybudují vztah ke sportu a ke zdravému životnímu stylu, k pravidelným tréninkům a tento vztah má přesah i do období puberty, kdy většinou tyto problémy začínají vznikat. Lidé, kteří jsou zvyklí od mládí sportovat, ani v dospělosti s aktivním pohybem nepřestávají. Na volný čas dětí lze nahlížet jako na riziko, ale i na příležitost. Může být využit nevhodně i pozitivně. Dalším důležitým faktorem je rodina. Rodina je prvotní útvar pro předávání vzorů a volby zálib (MŠMT, 2002).

Podstatné je, aby si dítě spojilo pohyb s prožíváním příjemných pocitů a vytvořilo si tak kladný vztah k pohybu. Radost z pohybu, pocit zábavy je to, z čeho budou v budoucnu čerpat a vytvoří si základ pro správný, aktivní pohybový režim (Kaplan & Válková, 2009).

Lokomoční činnost můžeme dělit na spontánní a řízenou. Spontánní aktivita vychází z potřeb samotného jedince. Řízená pohybová aktivita patří do oblasti tělesné výchovy, sportovních kroužků a klubů. Neměli bychom opomínat různorodý vývoj jedinců a přizpůsobovat jim na míru pohybovou aktivitu. Mluvíme o rozdílném biologickém věku jedinců. Zdatnějším jedincům můžeme dát například větší počet opakování, a naopak těm méně zdatnějším dát dostatek motivace a neznechutit jim pohyb tím,

že musí všichni dělat to samé ve stejném počtu a intenzitě. Školní tělesná výchova nenahradí několikahodinovou spontánní aktivitu dětí, ale o to více bychom měli využít každou minutu v řízených aktivitách, ať už v tělesné výchově, či ve sportovním kroužku (Kaplan & Válková, 2009).

Sport či jakákoli pohybová aktivita je prostředkem k zajištění normálního tělesného vývoje. Příznivě ovlivňuje psychickou odolnost, jedinci, kteří mají pravidelně pohybovou aktivitu lépe zvládají stresové situace a jsou méně náchylní k depresím či přetížením nervového systému. Dále nám sport přináší i velký socializační efekt. Děti se pohybují v různých klubech, oddílech a kroužcích ve větších či menších skupinách, poznávají stále nové kamarády, ať už na soustředěních, či na závodech (MŠMT, 2002).

## 2 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je aplikace tréninků atletické přípravy do přírodního prostředí, mimo atletický ovál.

Úkoly práce:

- definovat aktivity v přírodě,
- popsat benefity sportování v přírodním prostředí,
- charakterizovat období mladšího školního věku,
- popsat atletickou přípravku v České republice,
- zjistit koncept atletické přípravy v zahraničí,
- specifikovat tréninkovou jednotku atletické přípravy,
- představit problémy spojené s nedostatkem pohybu dětí,
- sestavení jednotlivých tréninků v přírodě,
- fotodokumentace vybraných cvičení v tréninkové jednotce.

### **3 Metodika práce**

Design studie: Jedná se o odbornou práci. V teoretické části této práce byla použita metoda literární rešerše. V praktické části vznikly metodické a didaktické materiály, kde jsem čerpala především z vlastní empirie, a to trénování v pražském klubu SK Aktis Praha, absolvovaných seminářů od Českého atletického svazu a v neposlední řadě z praktické výuky na FTVS.

Výzkumný soubor: Atletická příprava, tj. skupina dětí mladších 12 let.

Výsledkem práce je aplikace tréninků z atletického oválu do přírodního prostředí a to např. trénink odehrávající se v lese, na louce či v parku. Vznikly nám čtyři tréninky, které jsou zaměřené na rychlost a koordinaci, hody a skoky, překážkové dráhy a trénink zaměřený pouze na hry, který můžeme využít například na soustředění.

## 4 Praktická část

V praktické části se zaměříme na aktivity v tréninkové jednotce, která bude probíhat v přírodním prostředí, a to např. v parku, v lese, na louce. Budu postupovat podle metodiky Českého atletického svazu, atletiky pro děti, praktických cvičení odchozených na FTVS a dále dle získaných zkušeností po absolvování trenérské kvalifikace Trenér atletické přípravy (TAP) a Trenér žactva (TŽ) a několikaleté praxe trénování dětí v atletickém klubu SK Aktis Praha.

Nyní si ukážeme běžný trénink na ovále a k tomu podobný trénink, který se odehrává v přírodním prostředí. Jedná se o tréninky zaměřené především na rychlost a koordinaci, na hody a skoky, na překážkové dráhy a trénink zaměřený pouze na hry, který můžeme využít například na soustředění. Tréninky jsou určeny pro přípravku a tréninkovou jednotku, která trvá 1,5 hodiny.

### 4.1 Trénink – rychlost a koordinace

Úvodní část:

- a) Pozdrav
- b) Zahřátí
- Rychlonožka
  - Děti si udělají dvojice a vezmou si jeden kužílek. Ve vymezeném poli jeden z nich, který drží kužílek, začne chytat toho druhého, ale oba se pohybují pouze rychlou chůzí, nesmí běhat. Jakmile se podaří druhého z dvojice chytit, tak chycený udělá dřep a dlaní se dotkne země. Ten, který chytal, tak již rychlou chůzí pokračuje dál, jelikož po každém chycení se mění role.
- Hra mističky a kloboučky
  - Děti rozdělíme na jedničky a dvojky. Jedničky mají za úkol převracet kužílky vzhůru nohama tak, aby vznikla mistička. Dvojky naopak převracejí kužílky zpět. Vyhrává družstvo, které po časovém limitu má více svých převrácených kužílků.



Obrázek 12: Mističky (zelená), kužílky (bílá)

Zdroj: archiv autorky



### Průpravná část:

#### a) Postřeh

- Děti utvoří dvojice a vezmou si jeden kužlík, který si položí doprostřed na zem mezi sebe. Jejich úkolem je dotknout se kužlíku jako první, jakmile trenér řekne „hop“. Při hře jsou děti v podřepu a dělají malé rychlé krůčky na místě. Každé další kolo přidáme další povel, např. dotek části těla – hlava, ramena či přidáme otočku nebo výměnu míst. V pauze mezi koly zařadíme strečink.



Obrázek 13: Postřeh

Zdroj: archiv autorky

#### b) Atletická abeceda

- Liftink,
  - Skipink,
  - Zakopávání,
  - Koleso,
  - Odpichy,
  - Cval stranou.
- Děti utvoří dvojice a stoupnou si 40 m naproti sobě, uprostřed si spolu tlesknou a zpátky běží pozadu.

### Hlavní část:

#### a) Rovinky 40 m

- první z chůze,
- druhá z klusu,
- třetí z chůze vzad.

b) Buď připraven

Rozdělíme děti do dvou skupin, které si stoupnou na opačný konec hřiště. V každé skupině si děti rozdají čísla podle toho, kolik jich ve skupině je. Doprostřed hřiště umístíme kužilek. Trenér vyvolává náhodně číslo a vždy vyběhá z každé skupiny jeden, kterému patří toto číslo. Ten, kdo se dotkne první, získává kužilek pro svůj tým. Pokud máme starší děti můžeme vyvolávání čísel ztížit sčítáním a odčítáním, např. běží číslo tři + čtyři.

c) Přeběhy žebříku

- + výběh 10 m, děti chodí za sebou v dostatečných rozestupech, pokud máme více žebříků rozdělíme je do skupin, každý přeběh opakujeme 2×
  - o Skipink, jedna noha do každého políčka,
  - o 3× střídavě jedna noha do každého políčka, 1× zpět,
  - o Panák – střídavé poskoky snožmo, střídání roznožování (mimo políčko) s přinožováním (do políčka),
  - o Poskoky po levé noze, po pravé noze,
  - o Střídavý běh stranou, vždy každá noha dovnitř políčka a následně ven.
- Přeběhy žebříku můžeme zpestřit kloboučky, které dáme do jednotlivých okýnek, např. klobouček napravo = skok na levé noze, klobouček nalevo = skok na pravé noze, dva kloboučky = skok mimo žebřík

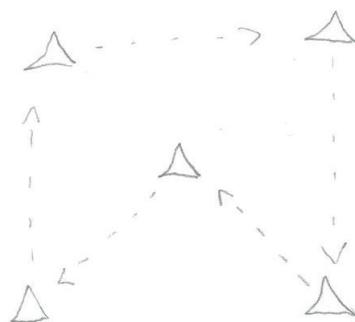


Obrázek 14: Přeběhy žebříku

Zdroj: archiv autorky

d) Chyt' mě

- Kužely si vyznačíme čtverec a doprostřed umístíme jeden kužel navíc. Děti postupně vybíhají od prvního kužele, dále směrem k prostřednímu, od kterého pokračují k dalšímu kuželu, který je již opět po obvodu čtverce. Děti se snaží dohnat vždy toho před sebou. Cvičení můžeme zpestřit, že zadáme různé cviky u kuželů, např. dřep s výskokem, leh na břicho apod.



Obrázek 15: Chyt' mě

Zdroj: archiv autorky

e) Pexeso

- Rozmístíme půlku pexesa na opačný konec hřiště a děti rozdělíme do týmů. Poté, vždy jeden z týmu běží k trenérovi, který stojí uprostřed hřiště a drží zbytek pexesa. Děti se podívají na vrchní kartičku a snaží se ji co nejrychleji najít. Jakmile kartičku najdou tak běží zpátky k trenérovi, kde zkontrolují, jestli je to ta správná. Pokud ano, získávají celou dvojici a bod pro svoje družstvo. Na písknutí vybíhají další z týmu.

Závěrečná část:

a) Prolézání obručí

- Celé skupina, případně 2 týmy se postaví do řady a chytí se za ruce. Pouze první a poslední dítě mají jednu ruku volnou. Děti se snaží postupně provléct obručí, aniž by se pustily.

b) Shrnutí tréninku

c) Pokřik

## 4.2 Trénink – rychlost a koordinace v přírodě

### Úvodní část:

- a) Pozdrav
- b) Zahřátí
  
- o Číslo
  - Před začátkem hry vymežíme prostor hry kužely. Dětem ukážeme, co znamenají jednotlivá čísla, např. 1 = leh na zádech, 2 = dřep ve dvojici, 3 = stoj na jedné noze, 4 = běh na opačnou stranu, než na kterou trenér ukáže. Děti běhají ve vymezeném prostoru, a jakmile trenér řekne číslo, děti provedou co nejrychleji daný cvik.

### Průpravná část:

- a) Protažení
  - kroužení vzad pažemi s výskokem, poté vpřed, úklony stranou, výpady stranou, hluboký dřep, vzpor dřepmo zánožný levou/pravou, vzpor klečmo prohnutě (kočička), sed roznožný – úklony a předklon, svíčka – stoj na lopatkách, kolébka, příp. kolébka do stoje

### Hlavní část:

- a) Kočky a myši – starty z různých poloh na zvukový signál do vzdálenosti 15 m, každý start opakujeme 2×, aby se děti vždy vystřídaly
  - a) Vzpor ležmo,
  - b) Klek,
  - c) Sed,
  - d) Leh na břicho,
  - e) Leh na zádech,
  - f) Stoj na jedné noze.
  
- b) Závod opic
  - Dvě děti stojí naproti sobě ve vzdálenosti 10 metrů a uprostřed na zemi mají kořist „banán“, respektive štafetový kolík či klobouček. Jeden hráč předvádí různé

pohyby a ten druhý ho napodobuje. Dítě, které předvádí, může kdykoli sebrat předmět a utíkat co nejrychleji do cíle vzdáleného 15 m. Role hráčů se mění.



Obrázek 16: Závod opic

Zdroj: archiv autorky

#### c) Piškvorky

- Děti rozdělíme do dvou týmů. Jeden tým dostane tři červené kužilky, druhý tři modré. Na ploše si pomocí švihadel utvoříme mřížku o 3×3 políček (může být i 4×4). Z obou týmů vybíhá jeden člověk a ten pokládá svůj kužílek kamkoli do pole. Poté, co jsou všechny kužilky v poli, tak tým může přesouvat pouze své kužilky do prázdných polí. Cílem hry je mít v řadě nebo v sloupci či diagonálně všechny tři barevné kužilky svého týmu.



Obrázek 17: Piškvorky

Zdroj: (ČAS–Soňa Maléterová)

#### d) Člověče nezlob se

- Děti rozdělíme do čtyř týmů. Vymezíme si čtyři různě barevné domečky pomocí kužílků a uprostřed větší kruh. Děti se v týmu postaví do zástupu. Hra začíná tak, že první hráč z týmu musí hodit na kostce číslo 6, ale má pouze 3 pokusy. Pokud

se mu to nepodaří, jde na konec zástupu a hází další v pořadí. Jakmile někdo hodí první šestku, tak hází kostkou ještě jednou, a to číslo, které padne, znamená počet kol, které musí uprostřed uběhnout. Další z týmu již šestku házet nemusí. Hru můžeme zpestřit tím, že pokud nás uprostřed někdo z cizího týmu předběhne, tak jsme vypadli a musíme házet a běžet znovu.



Obrázek 18: Člověče, nezlob se

Zdroj: (ČAS–Soňa Maléterová)

e) Slonisko

- Rozdělíme děti do skupin, každá skupina dostane jeden štafetový kolík. Před každou skupinu připravíme jednoduchý slalom z kloboučků. Děti, které vyběhají jako první z týmu, dostanou kolík a drží ho svým „chobotem“ (propletou si paže jako sloní chobot). Dítě s kolíkem se předkloní a 10× se otočí kolem dokola s tím, že spodní část kolíku musí být stále v kontaktu se zemí, jakmile se dotočí, probíhá slalom a zpět se vrací hladkým během. Vyhrává družstvo, které se jako první prostřídá.

Závěrečná část:

a) Bomba

- Děti utvoří kruh a trenér je uprostřed. Děti si posílají kužilek z ruky do ruky, mezitím trenér má zavřené oči a říká „tik tak, ... bum“, jakmile řekne bum, tak dítě s kužilkem vypadává a jde doprostřed kruhu odříkávat vybuchnutí bomby. Pokud se při vybuchnutí stane, že kužilek drží dva najednou, tak vypadává ten, který ho předával. Poté, co si děti zkusí být i uprostřed, tak se přesunou vedle, kde je připraveno několik kužilků. Děti si sundají boty a snaží se z místa A do místa B přesunout kužilky chycením prstů na nohou.

- b) Shrnutí tréninku
- c) Pokřik

### 4.3 Trénink – hry

#### Úvodní část:

- a) Pozdrav
- b) Zahřátí
  - o Slalomové kolečko mezi dětmi (ovál 250 m)
  - o Zbav se svého kužílku
  - Pár dětem rozdáme kužílek, např. pěti, ostatní kužílek nemají. Děti, které mají kužílek honí ostatní. Pokud někoho chytí, tak mu předají kužílek. Hrajeme v předem vymezeném území.

#### Průpravná část:

- a) Zvířecí abeceda
  - chůze po špičkách, chůze po patách, čáp – chůze se zvedáním kolen, kachna – chůze vpřed v pozici dřepu, pejsek – běh po čtyřech, opička – skákání bokem, střídavě paže a poté nohy, rak – zvednout pánev, pohyb vzad, medvěd – vzpor klečmo, pohyb vpřed, (těžší varianta – kolena necháme nad zemí), žába – skákání ze dřepu, had – plazení se

#### Hlavní část:

- a) Frisbee
  - Děti rozdělíme min. do dvou týmů. Trenér se nachází mezi dvěma týmy a odhazuje frisbee. Jakmile odhodí, tak z každého týmu vyběhává ten, kdo je na řadě a snaží se chytit frisbee. Kdo chytí frisbee jako první získává bod pro svoje družstvo.
- b) Poklad
  - Děti rozdělíme do několika týmů. Po hřišti rozházíme různě barevné kužílky. Každá barva má jinou hodnotu. Děti vybíhají postupně z týmu a vždy mohou sebrat pouze jeden kužílek. Cílem hry je získat co nejvíce bodů.



c) Žralok

- Rozestavíme několik překážek různých velikostí. Určíme jedno dítě, které bude žralok. Ostatní děti mají za úkol přeskákat 8 různých překážek, aniž by je žralok chytil. Pokud je žralok chytil, musí začít počítat od nuly, ale pokud se jim to podaří tak zvednou ruku a běží k trenérovi pro kužilek a pokračují dále ve hře. Vyhrává ten, kdo zvládl nasbírat největší počet kužilků. Hru můžeme obměňovat, že musí např. vyšší překážky podlézat či určíme více žraloků.



Obrázek 19: Žralok

Zdroj: archiv autorky

d) Myslivci a zajíci

- Tuto hru hrajeme na víceúčelovém hřišti, kde se nachází několik čar. Děti rozdělíme do dvou skupin. Z jedné skupiny se stávají myslivci, z té druhé zajíci. Myslivci se postaví na vodorovné čáry a mohou se pohybovat pouze po dané čáře do strany. Pažemi mohou hýbat pouze do předpažení a upažení, nikoliv do zapažení. Zajíci se snaží mezi myslivci proběhnout až na konec hřiště, kde se nachází kužilek. Pokud se jim to povede, aniž by je někdo chytil, dotknou se kužilku a započítávají si bod. Zpět se vrací mimo pole. Pokud je někdo chytí, vrací se zpět a na začátku pole si dají ve dvojici 3 dřepy, tím si nabijí znovu život na další pokus. Po časovém limitu vyměníme role a na závěr porovnáme součet bodů.

Závěrečná část:

a) Evoluce

- Děti si stříhají s ostatními, avšak vždy se stejným zvířátkem. Ten, kdo vyhraje, postupuje dál, dokud se z něho nestane člověk. Kdo prohraje naopak sestupuje o úroveň níže.



- Kapr – mlaskání,
  - Slepice – kdáká a chodí ve dřepu,
  - Prase – chrochtá a chodí po čtyřech,
  - Opice – dělá opičí výrazy a pohybuje se jako opička,
  - Člověk.
- b) Shrnutí tréninku
- c) Pokřik

#### 4.4 Trénink – hry v přírodě

##### Úvodní část:

- a) Pozdrav
- b) Zahřátí
- Slalom mezi stromy
  - Semafor
- Děti rozdělíme min. do dvou skupin. Doprostřed hřiště položíme kartičky pomalovanou stranou dolů. Děti postupně vyběhají, otočí jakoukoli kartičku, na které najdou buď zelenou barvu = vracím se ihned zpět, nebo oranžovou = leh na zádech a poté se vracím zpět ke družstvu či červenou barvu = běžím na konec hřiště a poté zpět. Vyhrává družstvo, které nasbírá co nejvíce karet. Cviky můžeme různě obměňovat.



Obrázek 20: Semafor

Zdroj: archiv autorky

### Průpravná část:

- Protážení ve dvojicích:
  - Úklony do stran naproti sobě,
  - Rotace trupu v předklonu,
  - Rotace trupu zády k sobě s následným tlesknutím,
  - Protážení lýtek, paže v předpažení,
  - Výpady stranou, paže v předpažení,
  - Sed, zvednutí nohou a držet se za dlaně,
  - Sed roznožný, drží se za ruce, jeden je v předklonu, druhý v mírném záklonu,
  - Švihy přednožné, držet se za ramena, vždy vnější noha; poté švihy únožné, držet se za ramena čelem k sobě.

### Hlavní část:

#### a) Dobble

- Děti rozdělíme na několik týmů. Každý tým dostane jednu kartičku. Postupně každý z týmu vybíhá 15 m k trenérovi, který drží zbytek karet. Hráči se snaží co nejrychleji najít stejný symbol, který se nachází společně na jejich kartě a zároveň v balíku karet. Když se jim to podaří, tak si berou kartu z balíku a pokládají si ji na vrch své původní karty. Poté běží zpět ke svému týmu a vybíhá další v pořadí.



Obrázek 21: Dobble

Zdroj: archiv autorky

### b) Škúdce

- Děti rozdělíme do skupin po pěti (lze i po čtyřech, příp. po šesti). Jeden z nich si zastrčí za kalhoty ocásek (stužka, rozlišovací dres, provázek) a utvoří spolu kruh, ale jeden ze skupiny zůstane mimo kruh. Ostatní se drží za ruce. Ten, který zůstal mimo kruh, je škúdce a snaží se sebrat ocásek jedincovi, kterého zbytek skupiny chrání za pomoci pohybů do strany a točení se. Postupně se děti prostřídají v rolích.



Obrázek 22: Škúdce

Zdroj: ČAS–Soňa Maléterová

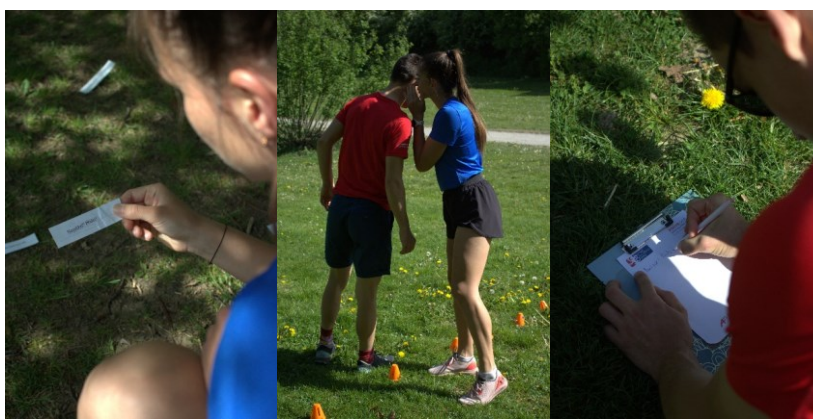
### c) Citáty

- Rozmístíme na zem několik předem připravených citátů. Děti rozdělíme do dvojic a vymežíme si střed hracího pole. Jeden z dvojice vybíhá směrem k citátům a snaží se jeden zapamatovat, poté běží ke středové čáře a tam ho potichu přeříkává své dvojici. Druhý z dvojice, jakmile si citát pamatuje, běží na druhý konec hracího pole a tam citát přepisuje na papír. Citát musí být vždy doslovně přepsaný. Po uplynutí 15 minut hra končí. Vyhrává ta dvojice, které má největší počet správně přepsaných citátů.



Obrázek 23: Citáty 1

Zdroj: archiv autorky



Obrázek 24: Citáty 2

Zdroj: archiv autorky

#### d) Cestovatelé

- Hra začíná tím, že si vymyslíme tři různé země, které se nachází zrovna okolo nás. Můžeme se zeptat dětí, jaká je jejich vysněná země. Každou zemi ohraničíme jinak barevnými kužilkami. Děti si stoupnou do jakékoliv země, jakmile hra začne, tak si děti musí najít dvojici vždy pouze ve své zemi a s tou si dají souboj „kámen, nůžky, papír, teď“. Kdo vyhraje, běží po směru hodinových ručiček do další země, ten, kdo prohraje, si najde novou dvojici a opět zkouší štěstí. Cílem hry je co nejvíce procestovat svět za daný časový limit. Celý svět procestují, pokud navštíví všechny tři země.

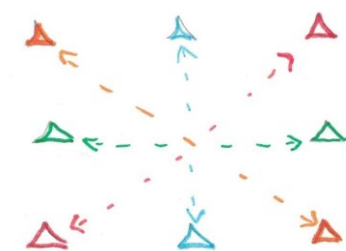
### Závěrečná část:

- a) Přírodní lego
  - Na začátek hry si děti vytáhnou z pytlíku jednu přírodninu (např. list, klacek, šišku) a podle toho se rozdělí do týmů. V týmu se nachází max. 5 hráčů, záleží, jak je početná skupina. Po rozdělení do týmů, mají děti časový limit 2 minuty na nasbírání co největšího počtu daného materiálu, který si vylosovaly. Po uplynutí doby si ve skupině zvolí leadera. Leaderi ze všech týmů přistoupí k trenérovi, který jim ukáže obrázek po dobu 30 sekund. Jejich úkolem je, si zapamatovat celý obrázek se všemi detaily. Poté se leaderi vrátí ke svým týmům a opět běží časový interval 2 minuty, kdy se děti snaží postavit ze svých přírodnin daný obrázek, který jim jejich leader popisuje, avšak sám on stavět nesmí. Na závěr se vyhodnotí nejpodobnější obrázek.
- b) Shrnutí tréninku
- c) Pokřik

## **4.5 Trénink – skoky a hody**

### Úvodní část:

- a) Pozdrav
- b) Zahřátí
  - o Hod' a utíkej
- Předem si rozmístíme 8 kuželů, o čtyřech různých barvách. Stejně barvy kuželů rozmístíme naproti sobě či diagonálně. U každého kuželu mohou stát maximálně dva jedinci. Děti si postupně přihrávají míč po směru hodinových ručiček, a jakmile odhodí, běží ke stejné barvě kuželu. Po chvíli změním směr hodu.



Obrázek 25: Hod' a běž

Zdroj: archiv autorky



### Průpravná část:

#### a) Rozcvičení se švihadlem

Kroužení paží, rotace trupu, úklony trupu a paže ve vzpažení, předklon k jedné noze poté zpět do stoje, protažení přední (přitáhnutí kolene k hrudníku) a zadní strany (přitáhnutí nártu k hýždím) stehem, výpad + rotace páteře, střídavé výpady do stran a paže v předpažení, protažení lýtek – jedna noha v přednožení.

### Hlavní část:

#### a) 3× přeběh deseti kužilků, mezery 120 cm, poslední tři 100 cm

#### b) Přeskakování švihadla snožmo, děti utvoří kruh, trenér je uprostřed a točí,

#### c) Skokanský semafor

- Na zem umístíme připravenou dráhu z barevných met (kužílky, kruhy, švihadla aj.), každá barva představuje jiný typ odrazu např. žlutá = odraz levou, červená = odraz pravou, modrá = 2 skoky na místě, zelená = odraz snožmo, soutěžíme na přesnost provedení

#### d) Hod na přesnost

- Děti rozdělíme do dvojic, každá dvojice má svůj míček. Úkolem je dotknout se předem stanovených bodů např. překážky, kužele, čáry aj. Dvojice si přihrávají míčkem mezi sebou přesně k metám, ten, kdo má míček nesmí běžet. Jakmile se jeden z dvojice dotkne kontrolního bodu, mohou pokračovat k dalšímu, ale pokud jim míček spadne, musí se dvojice vrátit k předešlému kontrolnímu bodu. Vítězí ta dvojice, která jako první zvládne obházet všechny kontrolní body.



Obrázek 26: Hod na přesnost

Zdroj: archiv autorky

e) Přihrávaná

- Děti rozdělíme na dvě družstva. Jedno družstvo má míč a cílem je si 10× přihrát, aniž by přihrávka spadla na zem nebo ji přerušil soupeř. Děti přihrávky počítají vždy nahlas. Po deseti úspěšných přihrávkách si družstvo započítává bod.

Závěrečná část:

a) Hody v kruhu + dřep

Děti utvoří kruh a vezmou si jeden míč. Míč si co nejrychleji přihrávají mezi sebou. Ten, kdo míč chytne, tak jeho kamarád zprava i zleva udělá co nejrychleji dřep. Hru můžeme zpestřit přidáním dalšího míče.

b) Shrnutí tréninku

c) Pokřik

## 4.6 Trénink – skoky a hody v přírodě

Úvodní část:

a) Pozdrav

b) Zahřátí

- Každé dítě má svůj tenisák. Předem si určíme, co znamenají jednotlivá čísla, např. 1 = vyhodit tenisák nad sebe a tlesknout si, 2 = položit tenisák na zem a vzít si jiný, 3 = vyhodit tenisák nad sebe a chytit ho v kleku, 4 = udělat co nejrychleji pět přihrávek s ostatními. Po celou dobu děti klušou ve vymezeném prostoru a házejí si ve dvojicích.

Průpravná část:

a) Rozcvičení v kruhu podle trenéra

- Rotace páteře, výskoky, dřep s předklonem, převaly nohou 90/90, kyčelní ohyby, medvěd, píďalka, střecha s klikem, výpad s rotací, holubička, tleskání pod nohou, výskok z kolen

Hlavní část:

a) Naslouchej

- Děti si utvoří dvojice, stoupnou si naproti sobě a mezi sebou mají jeden tenisák. Jeden z dvojice stojí uprostřed čtyř kužilků z nichž každý má jinou barvu. Trenér říká barvy kužilků, které dítě snožmo přeskakuje do směru pohybu a zpět doprostřed. Jakmile trenér řekne hop, vybíhá k tenisáku a přihrává ho své dvojici, která musí tenisák chytit. Vyhrává ta dvojice, která tenisák chytla jako první. Děti si vymění role.



Obrázek 27: Naslouchej

Zdroj: archiv autorky

#### b) Házecí štafeta

- Děti rozdělíme do týmů zhruba po 3 až 5 dětí, které utvoří zástup. Úkolem je co nejrychleji proházet danou vzdálenost, např. od stromu ke stromu a zpět (50 m) měkkým míčem. Jedno z dětí si stoupne zhruba o 2 metry před zbytek skupiny a drží míč. Hra začíná tím, že dítě s míčem přihrává prvnímu v zástupu, ten míč chytá a běží za jedince, který mu přihrával. Následně on sám hází spoluhráči předním, ten dále hází dítěti ze zástupu. Jakmile chytí míč, probíhá slalom mezi spoluhráči opět až dozadu a poté hází míč zpět dopředu.



Obrázek 28: Házecí štafeta

Zdroj: ČAS–Soňa Maléterová



c) Hod kamenem

- Děti rozdělíme do dvou družstev. Najdeme velký kámen (přizpůsobený věku a zdatnosti skupině). Na vymezeném prostoru vytvoříme čáru. Děti si v družstvu určí pořadí, ve kterém budou postupně kámen odhazovat. První začíná od čáry směrem na polovinu soupeře. První hráč z druhého družstva hází kámen zpět na opačnou polovinu z místa dopadu. Takto se hráči střídají a vyhrává to družstvo, na jejichž polovině se po posledním hodu kámen nenachází.



Obrázek 29: Hod kamenem

Zdroj: archiv autorky

d) Doteky

- Děti rozdělíme do skupin, každý ze skupiny může najít místo, kterého se můžou při skoku dotknout rukou, např. větev, šiška, konstrukce od venkovního hřiště. Můžeme obměňovat způsoby odrazu (snožmo, z levé, z pravé, s rozběhem aj.). Za úspěšný pokus si dítě počítá bod.

Závěrečná část:

a) Lidské pexeso

- Děti si utvoří dvojice a vymyslí si společný cvik, který budou předvádět. Mezitím jedna osoba, případně dvě se jdou schovat, aby neviděly ostatní děti při vymyšlení cviků. Jakmile jsou děti připraveny, rozmístí se po hřišti a daný jedinec může začít hádat společné dvojice.

b) Shrnutí tréninku

c) Pokřik

## 4.7 Trénink – všeobecný, překážkové dráhy

### Úvodní část:

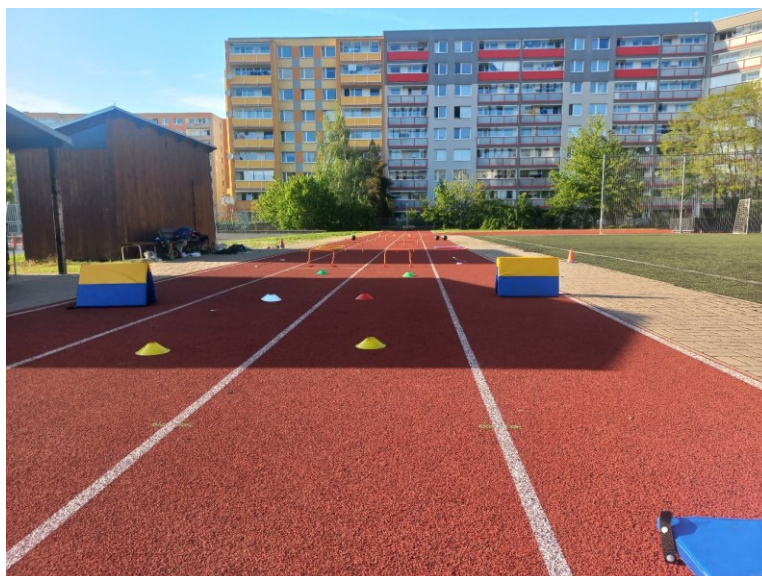
- a) Pozdrav
- b) Zahřátí – 2 kola
  - Děti jsou rozděleny do skupin po čtyřech, každá skupina obdrží jeden štafetový kolík. Postaví se do řady za sebou na vzdálenost natažené paže a za klusu si předávají kolík, jakmile kolík předá, běží dopředu před svoje družstvo.

### Průpravná část:

- a) Zrcadlo
  - Děti utvoří dvojice, jeden z nich začne předvádět a ten druhý jeho pohyby opakuje. Trenér kontroluje děti, zdali se protahují správně, případně jim dává rady, jaký cvik zařadit.
- b) Zpevňovací cvičení
  - Převaly s míčem ve vzpažení, kolébka a tlesnutí do nastavených dlaní druhého, kotoul vpřed, most, leh na zádech a pouštění nohy.

### Hlavní část

- a) Alarm
  - Rozdělíme děti do dvojic, jeden z nich je policajt a druhý zloděj. Vymežíme si pole: alarm, místo činu – 10 m, úkryt – 20 m. Policajt kluše s kolíkem v ruce a postupně se blíží k místu činu, kde čeká zloděj. Zloděj vybíhá z místa činu, jakmile policajt probíhá okolo alarmu a snaží se doběhnout co nejrychleji do úkrytu. Policajt se snaží zloděje chytit dříve, než doběhne do úkrytu.
- b) Štafetový přeběh nízkých překážek ve tříkrokovém rytmu
  - Rozestavíme si pět nízkých překážek, vzdálenost mezi překážkami je okolo 6 až 6,5 metry. Náběh se běží na 8 kroků.
- c) Opičí dráha – přeběh překážek, slalom, oběhnutí kužílku, podlézání překážek, snožmo přeskokování švihadla na zemi, kotrmelec, skákání do obručí, výhod medicinbalu.



Obrázek 30: Opičí dráha

Zdroj: archiv autorky

d) Biatlon

- Trenér předem vymezí okruh a děti se rozdělí minimálně do dvou skupin. Děti vybíhají štafetově, obíhají okruh, kde je čeká 5× hod na cíl, pokud se strefí, běží předat štafetu, pokud ne musí provést 2 dřepy za každý nezdařený pokus a poté běží předat štafetu. Jakmile všichni oběhli jedno kolo, pokračují na druhé kolo, kde místo hodů je čeká kop na bránu. Opět mají 5 pokusů, tentokrát, pokud se nestrefí, tak běží jedno trestné kolo (vymezeno kužilkou či lanem).

e) Nekonečná štafeta

- Děti jsou rozděleny min. do dvou týmů po šesti (počet dětí v týmu se může lišit). Podle počtu dětí v týmu rozmístíme na ovále kloboučky. Vždy o jeden méně, než je dětí v týmu. První začínají s kolíkem v ruce v prostoru cíle. Běží první úsek, předají kolík a zůstávají na tomto úseku, dokud se k nim kolík znovu nedostane. Vyhrává ten tým, co se jako první dostane zpět na svůj počáteční úsek a doběhne do cíle.

Závěrečná část:

a) Raci

- Vymezíme menší pole. Určíme jedno dítě, které se bude pohybovat jako rak, jakmile se někoho dotkne tak se stává také rakem. Cílem hry je pochyťat všechny děti.

- b) Lehací kolečko
- Děti si lehnou na ovál v dostatečných rozestupech. Ten, kdo je na konci se zvedá, přebíhá přes ostatní a poté si opět lehne.
- c) Shrnutí tréninku
- d) Pokřik

## 4.8 Trénink – všeobecný, překážkové dráhy v přírodě

### Úvodní část:

- a) Pozdrav
- b) Zahřátí
  - o Ocásky
  - Děti utvoří dvojice a dostanou jeden ocásek a postaví se za sebe. Ten, který je vpředu může sebrat ocásek ostatním dvojicím, ten, který je vzadu má ocásek zastrčený za kalhoty. V případě sebrání ocásku, mohou děti využít buď již svoje nasbírané ocásky, anebo doběhnou za trenérem, který má připravený náhradní ocásky. Hru začínáme v chůzi a po mírném zahřátí pokračujeme zbytek hry v běhu.

### Průpravná část

- Úpoly:
  - a) Jedna paže za záda, druhou se snaží dotknout soupeřova ramene,
  - b) K ramenu přidáme dotek stehna,
  - c) Skákání na jedné noze a snažím se shodit soupeře, aby si stoupl na obě nohy,
  - d) Přetlačování o rameno, prostřídáme strany,
  - e) Jedno dítě střídá 10× pozici vzporu a střechy, druhé dítě ho v pozici vzporu přeskakuje a v pozici střechy podlézá, poté se vymění.
- Mezi jednotlivými cviky zařadíme dynamický strečink.

## Hlavní část

### a) Překážkový běh

- Vymezíme si okruh, který ukážeme dětem. Lze využít cokoli nám příroda a dané místo zrovna nabídne. Děti rozdělíme do dvou týmů či jen do dvojic, vždy poběží štafetově. Každé dítě si předem nasbírá 5 šišek či klacíků.
- Okruh: slalom mezi stromy, skákání žabáků, oběhnutí kamene, přeběh přes zídku, běh pozadu, přeskok pařezu, hod na strom, přeskok švihadla a následné podlezení, přeskoky přes kládu, přeběhnutí přes kládu, přeskok potoka, předání štafety. Okruh můžeme různě měnit, děti mohou házet na stejný strom, do mezery mezi stromy či na různě vzdálené stromy.







Obrázek 31: Překážkový běh

Zdroj: archiv autorky

b) Pozor, v okolí je medvěd

- Hru hrajeme tam, kde je dostatečný počet vhodných stromů a předem si vymežíme hrací území. Děti rozdělíme na dvě skupiny a trenér se stává medvědem. Trenér počítá od 10 do 1 a do té doby se děti musí dostat na jakýkoliv strom do takové výšky, aby na ně medvěd nedosáhl. Pokud na ně medvěd dosáhne, dostává družstvo záporný bod. Vítězí ta skupina, která má menší počet záporných bodů.



Obrázek 32: Pozor, v okolí je medvěd

Zdroj: archiv autorky

c) Kruhový trénink

- Děti utvoří dvojice. Trenér vymyslí 8 stanovišť, na každém stanovišti budou cvičit 30 sekund, pauza mezi stanovišti je 15 sekund.
  - o výběh do schodů,
  - o výstupy na vyvýšené místo,
  - o tleskání ve vzporu,
  - o výdrž ve dřepu,
  - o kroužky za hlavou,
  - o sedy lehy s tlesknutím,
  - o kliky o lavičku/zídku.



Obrázek 33: Kruhový trénink

Zdroj: archiv autorky

Závěrečná část:

- a) Gordický uzel
- Děti se postaví do kola, čelem k sobě. Zavřou oči a dají paže před sebe. Nejdříve se někoho chytanou levou rukou a poté i pravou. Otevrou oči a cílem hry je rozpletení, aniž by se dlaně rozpojily.
- b) Shrnutí tréninku
- c) Pokřik



## 5 Diskuze

Cílem práce bylo vytvořit tréninky vhodné pro atletickou přípravku v přírodním prostředí. Jak se ukázalo přírodní prostředí nám nabízí spoustu benefitů. Atletické tréninky se sice odehrávají velkou část roku venku, ale probíhají stále ve stejném prostředí, a to na atletickém ovále. Příroda díky své rozmanitosti přispívá k nové motivaci a chuti se hýbat, jak nám potvrzuje Barton et al. (2016).

Na běžném tréninku na ovále máme sice k dispozici větší množství pomůcek, ale v přírodě můžeme využít pro trénink aktivity, které na ovále uspořádat nelze, např. přeskocit potok, zahrát si přírodní lego, vyběhnout si pár kopců či naopak seběhnout pár kopců a napravit pohyb protilehlých paží, pokud některý náš svěřenec má s tímto problémem. Také nerovný povrch, překážky, a právě kopce představují pro děti nové výzvy.

Děti ve venkovním prostředí pociťují větší volnost a svobodu (Bento & Dias, 2017). V přírodním prostředí se děti stávají kreativnější a mají větší volnost v rozhodování (Barton et al., 2016). Je zcela na nich, zdali přeběhnou zídku či ji opatrně přejdou, jestli přeskochí potok snožmo nebo odrazem z jedné nohy, jaký si vyberou strom, na který vyšplhají. Děti se stávají samostatnější, kdežto na ovále mají většinou předem určené podmínky a pohybují se v prostředí, které je pro ně již známé a může se tak stát rutinním.

Tréninky v přírodě mohou dětem více nahradit běžné, neorganizované aktivity, které jim v dnešní době stále více chybí, jak nám potvrzuje MŠMT (2020). Když uspořádáme trénink v lese a vyhlásíme soutěž, kdo postaví nejlepší bunkr, tak nejen že si u toho děti hodně zaběhají a rozvinou spolupráci, ale domnívám se, že o víkendu sdělí rodičům, jestli mohou jít znovu stavět bunkry. Je důležité správně zvolit aktivity a děti zaujmout, aby si samy našly pozitivní cestu a touhu ke sportu. Aktivity musí být pestré a zábavné, jak uvádí brožura *Atletika hravě* od Českého atletického svazu. Tato práce obsahuje tréninky, které jsou aplikované do přírodního prostředí. Na základě všech benefitů, o kterých jsme již mluvili, vznikly čtyři tréninky pro atletickou přípravku. Ukázali jsme si, jak lze transformovat tréninky z oválu do přírody.

Aplikovat tréninky do přírodního prostředí má význam i díky ekologii. Podle Bento & Dias (2017) jsme zjistili, že pokud si děti utvoří vztah k přírodě, tak je pravděpodobné, že se budou více zajímat o životní prostředí, o třídění odpadu aj., což je v dnešní době víc než důležité.

Vyrůstáme v moderním, technologickém a globalizovanějším světě, ale přicházíme o původní zvyky a zkušenosti. Je podstatné pro děti, aby během prvních let měly prostředky a příležitosti k rozvoji sebevědomí, zvědavosti, motivace a socializace. Fyzická aktivita venku ve spojení s hrou dodá dětem nejen radost, ale veškeré běhání, skákání, plazení, houpání se atd. zlepšuje fyzickou sílu, vyvíjí svaly, kosti a udržuje fyzické zdraví, jak se můžeme dočíst v díle od J. a P. Danišových (2020).

V atletické přípravce je nejdůležitější děti naučit správně běhat, házet a skákat, což jsme si potvrdili i z konceptů atletických přípravek v zahraničí, konkrétně z Velké Británie, Finska, Itálie, Německa a Spojených států amerických. Avšak víme, že v tomto nízkém věku nejde pouze o sport a soutěžení, ale jednotlivé kluby se snaží děti naučit spolupracovat, vyjadřovat emoce, naučit je hrát fair play a nadchnout děti pro pohyb jako takový. Role trenéra je velmi důležitá, v takto nízké kategorii má velký přesah. Trenér není pro děti pouhým trenérem, ale také vychovatelem, učitelem, a především by měl být vzorem. Podle studie Ešpandra (2009) jsme si potvrdili důležitost roli trenéra, kdy velká část dětí z přípravy se účastní tréninků právě kvůli trenérovi, konkrétně 27 % dětí.

Pohyb je přirozenou součástí života, ale z grafů, které popisují nárůst obezity a nadváhy vidíme, že nadváhou trpí 9,6 % dětí a obezitou 16,4 % dětí (Vážná et al., 2022). Výskyt sedavého chování u dětí a pasivní trávení volného času narůstá (Ministerstvo zdravotnictví, 2015). Proto je role učitelů tělesné výchovy a trenérů čím dál tím důležitější a jakékoliv zpestření hodin či tréninků může přinést pozitivní výsledky do dalších let.

Dle MŠMT, 2020 jsou školáci aktivní ve smyslu sportování v klubu, ale běžný pohyb, aktivní doprava do školy či na kroužek a neorganizované aktivity dětem čím dál tím více chybí. Pouze pětina školáků dosáhne doporučené pohybové aktivity. K nedostatku pohybu také přispívá častá neúčast na hodinách tělesné výchovy. Plně omlučeno z hodin tělesné výchovy je 5 % dětí a částečně osvobozeno je 13 % dětí (MŠMT, 2020). Můžeme se také zamyslet nad tím, zdali je vhodné veškeré akce, třídnické hodiny, preventivní hodiny zařazovat místo tělesné výchovy. V praxi je to běžné a velmi časté, ale je to tak správné? Řešením by mohlo být, že tyto akce a speciální hodiny budou navíc mimo rozvrh či by se odpadlé hodiny tělocviku nahrazovaly např. sportovním odpolednem nebo účastí na nějaké nejbližší sportovní akci.

V důsledku nedostatečného pohybu, MŠMT zveřejnilo plán podpory pohybu ve školách na dalších 5 let, a to „Mládež v pohybu a ve zdraví 2024-2028“. V plánu jsou obsaženy

změny ve výuce tělesné výchovy, pohybové přestávky ve vyučování, venkovní hřiště pro sportování, větší množství sportovních soutěží, ale také podpora sportovních talentů a kariéra sportovců na vysokých školách (MŠMT, 2024).

## 6 Závěr

Atletika je velmi všestranný sport, která může dětem nabídnout kvalitní sportovní přípravu do dalších let. Velmi důležitou roli v přípravě hraje nejen trenér, ale i rodina. Od nás trenérů se očekává, že dětem předáme kladný vztah ke sportu a vymyslíme takové tréninky, které je budou bavit a samy se budou těšit na další trénink. Je žádoucí držet skupinu pohromadě, ale nesmíme zapomínat, že žádný učený z nebe nespadl a že každý je jedinečný. Když jednomu nejde házet, tak najdeme jinou činnost, ve které bude vynikat. U malých dětí bychom se neměli řídit výkonem, ale hlavně radostí z pohybu.

V teoretické části jsme se zaměřili na koncept atletické přípravy a stanovili jsme si, že v dětské atletice je nejdůležitější děti naučit běhat, skákat a házet, a to za využití herního principu. Lze vidět, že je nespočet projektů pro takto malé atlety jak v České republice, tak i v zahraničí. V České republice se jedná o projekty Atletika pro celou rodinu, Atletika hravě, Pohybová gramotnost aj. Dále se nabízí zúčastnit se závodů, které podporují sportování dětí, ale i dospělých, jakožto např. Olympijský běh, který se běží každý rok po celé České republice. Oficiálními patrony akce jsou manželé Helceletovi. V Anglii se nachází projekt Funetics, který podporují úspěšní atleti, a to Katarina Johnson Thompson a Usain Bolt. V Německu mají svůj systém soutěží pro děti nazývaný „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“, kde každá věková kategorie má svoje vlastní disciplíny. Disciplíny zároveň na sebe navazují a postupují od jednoduchých ke složitějším. Ve Spojených státech amerických vznikl projekt RunJumpThrow. Dalším zajímavým zpestřením může být organizace sportovního dne či odpoledne s méně tradičními disciplínami, např. skákání v pytli, podlézání překážek, štafeta v přenášení pingpongového míčku na lžici či uspořádání rodinných závodů.

V praktické části jsme navázali na sport v přírodním prostředí, který jsme popisovali v teoretické části. Sportování venku je pro děti velmi přínosné. Příroda nám nabízí nové možnosti k realizaci tréninků a rozvíjení kreativity. Děti lépe spolupracují ve venkovním prostředí, jednodušeji si najdou nové kamarády a nepředvídatelnost přírody z nich může udělat více odolné jedince. Vytvořili jsme čtyři tréninky na ovále, které jsou zaměřené na rychlost a koordinaci, na hody a skoky, na překážkové dráhy a poté pouze na hry. Všechny tyto tréninky jsme aplikovali do přírodního prostředí se stejným zaměřením tréninku. Tréninky se mohou odehrát kdekoli v přírodě, mimo atletický ovál, např. v parku, na louce či v lese.

Ovšem je podstatné, aby děti trénovaly i na ovále, jelikož je zcela žádoucí, aby se adaptovaly na toto prostředí kvůli závodům, ať už v této kategorii, či té nadcházející. Na druhou stranu, trénování v přírodě nabízí příjemnou změnu, která si s sebou nese spoustu výhod. Také se děti adaptují na přespolní běhy, které se organizují již od přípravy. V neposlední řadě můžeme tréninky v přírodě zařadit i na soustředění jako zajímavé zpestření.

Na tuto práci by bylo vhodné navázat výzkumem, který by se zabýval aplikací tréninků atletické přípravy do přírodního prostředí. Pozorovat aktivitu dětí při tréninku v tělocvičně, na ovále a v přírodě. Poté porovnat jejich vzorce chování, míru spolupráce, rozhodování, kreativitu a chuť sportovat v různých prostředí.

## Seznam literatury

- 3BL. (2014). *USA Track & Field Announces Partnership with Hershey Through 2020*.  
<https://www.3blmedia.com/news/usa-track-field-announces-partnership-hershey-through-2020>
- Atlanta Track Club. (b.r.). *Kilometer Kids*. Atlanta Track Club. Získáno 2. dubna 2024, z  
<https://www.atlantatrackclub.org/kilometerkids>
- Atletica Ricardi Milano, S. (2020). *Le categorie dell'Atletica Leggera*. Atletica Riccardi Milano 1946. <https://www.atleticariccardi.it/i-corsi/le-categorie>
- Barton, J., Bragg, R., Wood, C., & Pretty, J. (2016). *Green Exercise: Linking Nature, Health and Well-Being*. Taylor & Francis Group.  
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/cuni/detail.action?docID=4586281>
- Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>
- Cigna Global. (b.r.). *What is biophilia and why do we need it?* Cigna Global. Získáno 21. dubna 2024, z <https://www.cignaglobal.com/blog/body-mind/connection-with-nature-and-biophilia-help-mental-wellbeing>
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Doplněk.
- Česká atletika s.r.o. (b.r.). *Atletická příprava. Atletika pro děti*. Získáno 24. dubna 2024, z <https://www.atletikaprodeti.cz/pro-trenery-a-ucitele/atleticka-pripravka/>
- Česká atletika s.r.o. (b.r.). *O projektu. Atletika pro děti*. Získáno 25. dubna 2024, z <https://www.atletikaprodeti.cz/o-projektu/>
- Český atletický svaz. (b.r.). *Pohybová gramotnost s Českým atletickým svazem*. Pohybová gramotnost. Získáno 20. února 2024, z <https://www.pohybova-gramotnost.com/>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). *Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and*

- Reflections on Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Energeticjuniors. (2016, říjen 8). The Facts on Stretching for Children. *Energetic Juniors*.  
<https://energeticjuniors.com/2016/10/08/facts-stretching-children/>
- Evans, N. (2023, prosinec 7). *England Athletics 2021-2032 Strategic Plan: Update*. England Athletics. <https://www.englandathletics.org/news/england-athletics-2021-2032-strategic-plan-update/>
- Finský sportovní svaz. (b.r.). Yleisurheilukoulu. *Yleisurheilu.fi*. Získáno 25. dubna 2024, z <https://www.yleisurheilu.fi/yleisurheilukoulu/>
- Franklová, D., & Koutník, J. (2021). *Atletika hravě* (2021. vyd.). Český atletický svaz pro potřebu atletických oddílů a klubů.
- Funetics, & England athletics. (2024). *What is funetics? Learn About Our Kids Athletics Programme*. Funetics. <https://funetics.co.uk/about-funetics/>
- Joy's Jack Rabbits Track Club. (2013, říjen 8). About. *Joy's Jack Rabbits Track Club*.  
<https://jackrabbitstrack.com/about-2/>
- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry* (1. vyd). Olympia.
- Katzenbogner, H., Killing, W., Fröhlich, N., Ullrich, D., & Müller, F. (2018). *Kinderleichtathletik: Altersklassen U8-U12: Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes* (5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Philippka Sportverlag.
- Kučera, M., Dylevský, I., & Korbelář, P. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). Vývojová psychologie. In *Vývojová psychologie* (2., aktualizované vydání (Vydání 4., přepracované a doplněné, v Grada Publishing 2.)). Grada.
- Ministerstvo zdravotnictví. (2015). *Akční plán č. 1: Podpora pohybové aktivity na období 2015-2020*.

- MŠMT. (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.  
<https://www.msmt.cz/file/7327?highlightWords=Voln%C3%BD+%C4%8Das+prevence+d%C4%9Bt%C3%AD+ml%C3%A1de%C5%BEE>
- MŠMT. (2020). *Studie HSBC: Jak jsou na tom české děti s pohybem?*, MŠMT ČR.  
<https://www.msmt.cz/ceske-deti-jsou-aktivni-ale>
- MŠMT. (2024). *Mládež v pohybu a ve zdraví 2024-2028*, MŠMT ČR.  
<https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/mladez-v-pohybu-a-ve-zdravi-2024-2028>
- Neuman, J., & Turčová, I. (Ed.). (2022). *Turistika a sporty v přírodě: Přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Falešník Ondřej Ing. - FALON.
- Parkinson, D. (2020). *Andy Anstey na LinkedIn: #usainbolt #funetics #runjumthrow*.  
[https://www.linkedin.com/posts/andyanstey\\_usainbolt-funetics-runjumthrow-activity-6562079151715569664--7Ju](https://www.linkedin.com/posts/andyanstey_usainbolt-funetics-runjumthrow-activity-6562079151715569664--7Ju)
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Grada.
- Petr, J. (2019, leden 18). *Pohyb je jedinou zbraní proti civilizačním chorobám. Dokáže ho tableta nahradit? | Věda*. Lidovky.cz. [https://www.lidovky.cz/orientace/veda/irisin-jako-kondice-v-tabletach.A190108\\_114508\\_In\\_veda\\_ape](https://www.lidovky.cz/orientace/veda/irisin-jako-kondice-v-tabletach.A190108_114508_In_veda_ape)
- Petrovskij, A. (1977). *Vývojová a pedagogická psychologie* (1977. vyd.). Státní pedagogické nakladatelství.
- Prázdninová škola Lipnice. (2007). *Gymnasion. Příroda*. <https://gymnasion.org/wp-content/uploads/2022/05/g8podzim-2007.pdf>
- Předsednictvo ČAS. (2024). *Výroční zpráva Českého atletického svazu* (za rok 2023).
- Quick Track Club. (b.r.). *Home*. Quick Track Club. Získáno 2. dubna 2024, z <http://www.quicktrackclub.org/page/show/3838283-home>



- Rudová, I. (2011). Atletické dovednosti. In *Atletika pro děti, Běhej, skákej, házej rád—Atletem se můžeš stát*. Český atletický svaz pro potřebu atletických oddílů a klubů.
- Sovák, M. (1985). *Biologické základy učení*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Toivo, K. (2023, leden 3). *Are young people active enough? Data from nine different sports in Finland - The Academic*. <https://theacademic.com/youth-physical-activity-levels-finland/>
- Trenéři atletických přípravek. (2009). *Atletika pro děti, Běhej, skákej, házej rád—Atletem se můžeš stát*. Český atletický svaz pro potřebu atletických oddílů a klubů.
- Twinkl. (b.r.). *When I Play Outdoors... A4 Display Poster*. Twinkl. Získáno 24. dubna 2024, z <https://www.twinkl.ie/resource/when-i-play-outdoors-a4-display-poster-au-m-4218>
- USATF. (b.r.). *USA Track & Field | Home*. Získáno 2. dubna 2024, z <https://usatf.org/runjumpthrow-new/home>
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Varhaník, L. (2023). *Výroční zpráva Českého atletického svazu (za rok 2022)*.
- Vážná, A., Vignerová, J., Brabec, M., Novák, J., Procházka, B., Gabera, A., & Sedlak, P. (2022). Influence of COVID-19-Related Restrictions on the Prevalence of Overweight and Obese Czech Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11902. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911902>
- Vrbas, J., Trávníček, M., & Šauerová, K. (2013). *ATLETIKA V PŘEDŠKOLNÍM A MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU*. Masarykova univerzita.
- Walker, T. (2019, listopad 21). *England Athletics looks to reach every primary school child with new Funetics programme | Sports Management*. <http://www.sportsmanagement.co.uk/Sports-news/latest/England-Athletics-looks-to-reach-every-primary-school-child-with-new-Funetics-programme/343750>

## Seznam obrázků

Obrázek 1: The importance of playing outdoor .....	9
Obrázek 2: Biofilie .....	11
Obrázek 3: Trenér.....	14
Obrázek 4: Motivace dětí k docházce na atletické tréninky .....	15
Obrázek 5: Přehled věkových období a rozvoj pohybových schopností .....	17
Obrázek 6: Vývoj členské základny za období let 1992-2023 podle počtu evidovaných členů ..	21
Obrázek 7: Funetics + ambassadors .....	22
Obrázek 8: Stanovení cílů v dětské atletice.....	24
Obrázek 9: RunJumpThrow .....	25
Obrázek 10: Trendy ve výskytu sedavého chování u dětí školního věku v ČR mezi lety 2002-2014.....	27
Obrázek 11: Vývoj nadváhy a obezity u českých dětí mezi lety 1991-2021 .....	27
Obrázek 12: Mističky (zelená), kužilky (bílá) .....	32
Obrázek 13: Postřeh .....	33
Obrázek 14: Přeběhy žebříku .....	34
Obrázek 15: Chytř mě .....	35
Obrázek 16: Závod opic .....	37
Obrázek 17: Piškvorky .....	37
Obrázek 18: Člověče, nezlob se .....	38
Obrázek 19: Žralok.....	40
Obrázek 20: Semafor .....	41
Obrázek 21: Dobble .....	42
Obrázek 22: Škůdce .....	43
Obrázek 23: Citáty 1 .....	44
Obrázek 24: Citáty 2 .....	44
Obrázek 25: Hod' a běž .....	45
Obrázek 26: Hod na přesnost .....	46
Obrázek 27: Naslouchej.....	48
Obrázek 28: Házecí štafeta.....	48
Obrázek 29: Hod kamenem .....	49
Obrázek 30: Opičí dráha .....	51
Obrázek 31: Překážkový běh .....	54
Obrázek 32: Pozor, v okolí je medvěd .....	55
Obrázek 33: Kruhový trénink.....	56