



# **Metodika běhu na lyžích pro mladší školní věk (6 – 10 let)**

**Vypracoval:**  
Bc. Jan Franc

Praha 2015



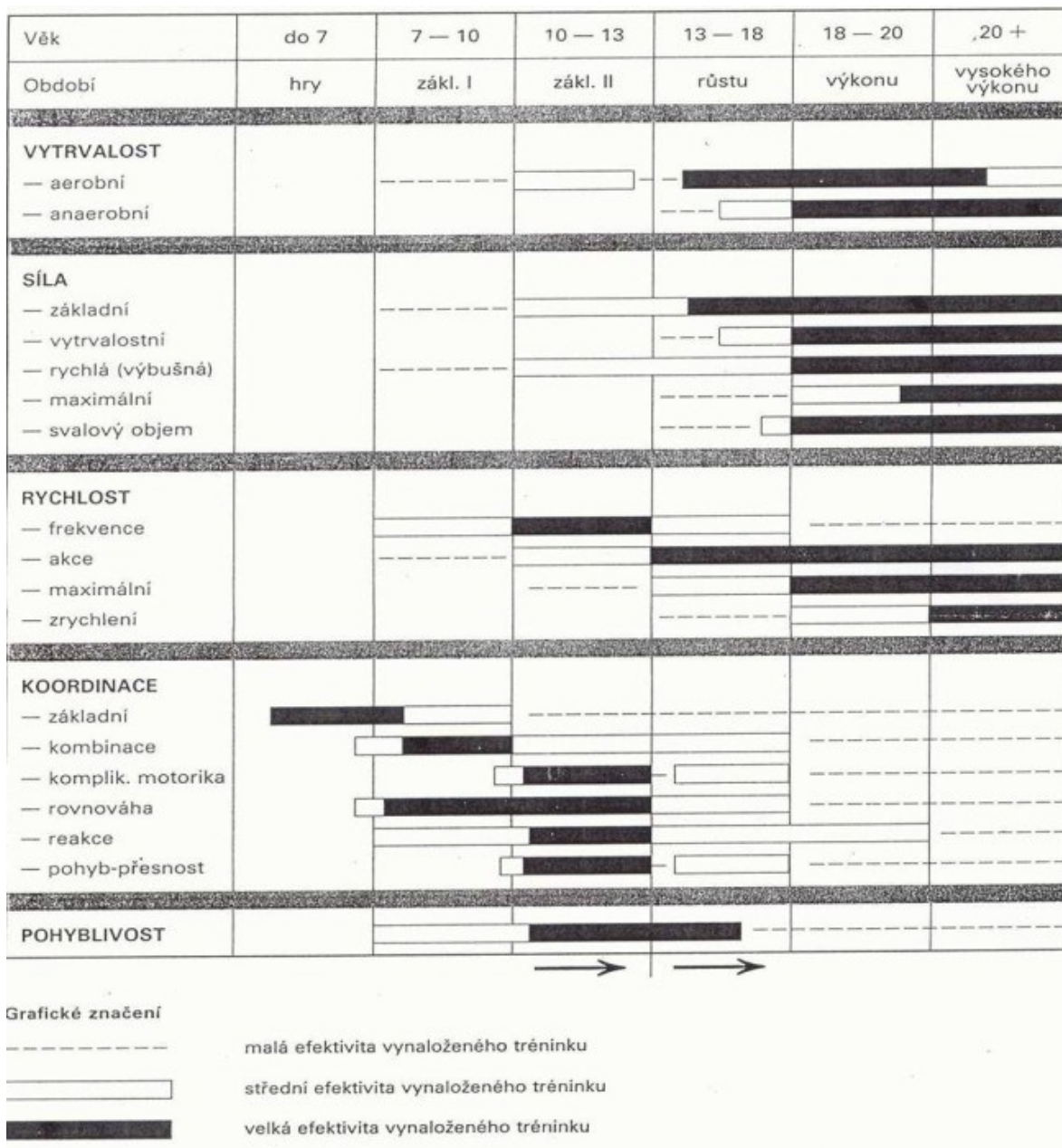
## Obsah

TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	3
Co bychom měli rozvíjet u dětí v mladším školním věku 6 – 10 let .....	5
Trenérský přístup pro mladší školní věk 6 – 10 let .....	5
LETNÍ OBDOBÍ .....	6
Tréninkové prostředky v letním období .....	6
Skladba tréninkové jednotky .....	7
Příklady cvičení .....	8
Hry na rozcvičení .....	8
Atletická průprava .....	9
Gymnastická průprava .....	13
Plavecká průprava .....	18
Strečinková cvičení – statická .....	22
Příklady tréninkových jednotek v letním období: .....	23
ZIMNÍ OBDOBÍ (na sněhu) .....	26
Tréninkové prostředky, které lze využít v zimě na sněhu .....	26
Skladba tréninkové jednotky .....	26
Příklady cvičení na běžeckých lyžích .....	26
Příklad tréninkové jednotky v zimním období: .....	33
ZÁVĚR .....	34
POUŽITÁ LITERATURA .....	38

# TEORETICKÁ ČÁST

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRO MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

V grafu 1 můžeme vidět, kterým pohybovým schopnostem bychom se měli především věnovat v určitém věkovém období.



**Graf 1** Senzitivní období tréninku pohybových schopností dle věkového období. (převzato z <http://www.jindrichpolak.wz.cz>)

Zde je zobrazeno senzitivní období tréninku v tabulce (viz tabulka 1).

<b>Věk</b>	<b>Senzitivní období</b>				
6 – 7 let	<b>Základní koordinace – hry</b>				
8 - 11 let	<b>Koordinace – rovnováha + kombinace</b>	Vytrvalost - aerobní	Rychlost – frekvence + reakce	Síla - základní	
12 – 13 let	Vytrvalost - aerobní	Síla – základní + rychlá (výbušná)	<b>Rychlost – frekvence + akce</b>	<b>Koordinace – komplikovaná motorika + rovnováha + reakce + pohybová přesnost</b>	<b>Pohyblivost</b>
14 – 15 let	<b>Vytrvalost - aerobní</b>	<b>Síla – základní + rychlá (výbušná)</b>	<b>Rychlost – akce + frekvence + maximální</b>	Koordinace – kombinace + komplikovaná motorika + rovnováha + reakce + přesnost pohybu	<b>Pohyblivost</b>
16 – 17 let	<b>Vytrvalost – aerobní + anaerobní</b>	<b>Síla – základní + vytrvalostní + rychlá (výbušná)</b>	<b>Rychlost – akce + frekvence + maximální</b>	Koordinace - kombinace + komplikovaná motorika + rovnováha + reakce + přesnost pohybu	

**Tabulka 1** Senzitivní období tréninku pohybových schopností podle věkového období.

- **Velká efektivita tréninku**
- Střední efektivita tréninku
- Nízká efektivita zde není vyznačena

V tabulce jsou tučně vyznačeny pohybové schopnosti, které bychom měli primárně rozvíjet v daném věkovém období. To ale neznamená, že se nebudeme věnovat ostatním pohybovým schopnostem. Vždy se snažíme, aby pohybové schopnosti s velkou efektivitou v daném věkovém období zaujímali větší část tréninku než ty s menší efektivitou v tréninku. Jak můžeme vyčíst z tabulky, tak v dětství je velmi důležité dbát na rozvoj koordinace, rychlosti a pohyblivosti. Sekundárně se snažíme také rozvíjet aerobní vytrvalosti a základní sílu (posilování s vlastní vahou těla).



## Co bychom měli rozvíjet u dětí v mladším školním věku 6 – 10 let

- Rozvoj především
  - „**VŠESTRANOSTI**“
  - **Koordinace** (se zaměřením na rovnováhu a kombinaci pohybů) viz kapitola *Gymnastická průprava a Atletická průprava - běžecká abeceda*.
- Doplnění:
  - **Aerobní vytrvalost** viz kapitola *Atletická průprava – Cvičení a hry pro zlepšení vytrvalostních schopností*.
  - **Rychlost** viz kapitola *Atletická průprava – Cvičení a hry pro zlepšení reakce a akcelerace*.
  - **Síla** viz kapitola *Atletická průprava – Cvičení a hry pro zlepšení silových schopností*.

Děti jsou schopny provádět činnost rychle a krátce nebo dlouho a pomalu. Důležité je co nejvíce aktivit provádět **herní formou!** Snažit se vymýšlet různorodá cvičení, aby se nestávalo, že v každé soutěži bude stejný vítěz a poražený. Každý by měl být alespoň jednou vítězem.

## Trenérský přístup pro mladší školní věk 6 – 10 let

Základní činností dětí tohoto věku je hra, proto by měl trenér volit takové pohybové aktivity, kde převládá herní přístup, příjemné prožitky jsou doprovázeny radostí a případný neúspěch by neměl být hodnocen příliš negativně.

- Motivace
  - Vyvarovat se příkazům „Musíš!“, „Nesmíš!“ – dětem působí stres a může u nich vyvolat nechuť k prováděné činnosti.
  - Pozitivní motivace vede k nalezení atmosféry pohody, kde dítě nemá strach projevit se.
  - Trenér by měl spíše chválit, optimální poměr + a – hodnocení by měl být 3:1. Nejdříve říci něco pozitivního a poté přejít ke kritice. Zároveň by hodnocení měla být konkrétní.
- Nezapomeňme!
  - Nejdůležitější je prožitek – dítě má mít radost z pohybu.
  - Pohyb má také vliv na sociální a morální hodnoty, je prostředkem komunikace a vyjadřování. Díky pohybu dítě získává více znalostí o sobě.
  - **DĚTI NEJSOU MALÍ DOSPĚLÍ!!!** Jednotlivá cvičení by měla odpovídat fyzické vyspělosti dětí a jejich všeobecným schopnostem a dovednostem – méně náročná nebo naopak příliš náročná cvičení mohou děti demotivovat a odradit.
  - Dětem musí být každé cvičení dobře vysvětleno a správně předvedeno! (vytvoří si představu o jeho provedení)



# Praktická část

---

## LETNÍ OBDOBÍ

### Tréninkové prostředky v letním období

- Běh (s holemi, na písku, ve vodě, v bažinách),
- kolo,
- kolečkové brusle,
- atletika,
- gymnastika,
- plavání,
- úpolové sporty (karate, kick-box,...atd.),
- jízda na kajaku nebo na kánoji,
- jízda na koloběžce,
- sportovní hry (fotbal, házená, vybíjená,...atd.),
- geocaching (děti mají nějaký cíl, za kterým směřují svůj výlet – dobrodružný charakter),
- stolní hry (při večerním programu),
- orientační běh,
- chůze (turistika),
- kolečkové lyže (u malých dětí vůbec nevyužíváme, začínáme až kolem 12 let)!!!

Samozřejmě můžeme využít spoustu dalších aktivit. Čím pestřejší trénink dětí bude, tím lépe.



## Skladba tréninkové jednotky

### 1. Úvodní část = Rozcvičení

- U dětí bychom měli pojmut rozcvičení formou her viz kapitola *Hry na rozcvičení* a poté se věnovat ve zbytku času nácviku a zdokonalování základních pohybových dovedností např. atletická abeceda viz kapitola *Atletická příprava – Běžecská abeceda*, dále protisměrné kroužení paží, sbírání jablek = chůze na špičkách ve vzpažení...atd. Snažit se dělat různorodá rozcvičení.

### 2. Hlavní část

- Před tréninkovou jednotkou si musíme zadat cíl jakou pohybovou schopnost(i) budeme v tréninkové jednotce především rozvíjet. V hlavní části se primárně zaměřujeme na zdokonalení již naučených a nácvik nových pohybových dovedností. (např. nácvik koordinace = **pohybová schopnost** chůze na kladině = **pohybová dovednost**). Je důležité nezůstávat dlouho dobu u jednoho cvičení, aby cvičení nezačalo děti nudit.

### 3. Závěrečná část

- V závěrečné části se věnujeme strečinku a kompenzačním cvičením viz kapitola *Strečinková cvičení*. Měli bychom se zase spojit strečinková cvičení s nějakou hrou nebo napodobováním pohybů např. zvířat. Na závěr celou tréninkovou jednotku zhodnotíme, děti pochválíme a motivujeme pro další trénink.

Ukázky tréninkových jednotek najdete níže viz kapitoly *příklady tréninkových jednotek v letním období a příklad tréninkové jednotky v zimním období*.



## Příklady cvičení

### Hry na rozcvičení

Cíl aktivity	Název aktivity	Vysvětlení aktivity	Poznámky
<b>Hry na rozcvičení</b>	1. Veverčí honička	Připravíme obruče, které značí domečky veverek. Veverky přebíhají libovolně z domečku do domečku. Chytač „kuna“ se snaží veverku chytit. Chytit ji může jen v okamžiku, kdy je veverka mimo domeček. S takto chycenou veverkou si vymění role.	Všechny tyto hry můžeme hrát takřka kdekoliv (v tělocvičně, venku na hřišti, ...). Můžeme je využít i v zimě ve sněhu. Je dobré navnadit děti na začátku tréninkové jednotky nějakou hrou, aby je to začalo bavit.
	2. Kolíčková honička	Každý hráč dostane předem určený počet kolíčků (kolíčky na prádlo). Hráči si kolíčky přepevní zezadu m spodní část trika. Na signál se snaží sebrat kolíček svému kamarádovi. Nemohou vzít najednou než jeden kolíček. Sebraný kolíček si upevní za své triko a pak mohou pokračovat. Kdo už nebude mít žádný kolíček, tak dostane od trenéra další. Vyhrává ten, kdo bude mít nejvíce kolíčků.	
	3. Mašinka	Děti vytvoří zástup, vzdálenost mezi dětmi je na upažení. První žák v zástupu určuje směr a při běhu provádí různé pohybové úkoly, které odpovídají jízdě mašinky na trati. (slalom – jízda v lese, dřep – jízda v tunelu, poskoky – jízda po poli, apod.) ostatní žáci v zástupu ho napodobují. Úkoly může určovat trenér – děti vše provádějí na jeho pokyn: les – slalom, tunel – podřep, pole – poskoky. Dále je možné na domluvený signál (rychlík) provést výměnu, kdy první v zástupu je vystřídán posledním běžcem v zástupu.	
	4. Najdi své jméno	Děti rozdělíme do dvou skupin. První skupina dostane karty se jmény členů druhé skupiny. Na signál první skupina vyběhne a ve vymezeném prostoru rozmístí karty se jmény členů druhé skupiny. Jakmile se běžci první skupiny vrátí, vybíhá druhá skupina a každý člen se co nejrychleji snaží nalézt kartu se svým jménem. Skupiny se v činnosti střídají.	
	5. Čápi a žáby	Děti se rozdělí do dvou družstev. Jedno představují čápi, stojící na jedné noze, a druhé žáby skákající v podřepu až v dřepu. Čápi poskakují po jedné noze a mohou nohy střídát, jejich úkolem je co nejrychleji pochyťat žáby v určeném časovém limitu a ve vyznačeném prostoru. Po ukončení honičky si hráči vymění role.	

Tyto hry doplněné o obrázky (nejen pro rozcvičení) a mnoho dalších najdete v:

1. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava – děti a dospělí*. Praha: Grada, 2008, 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6
2. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009, 244 s. ISBN 80-7033-944-6



## Atletická příprava

Cíl aktivity	Název aktivity	Vysvětlení aktivity	Poznámky
<b>Běžecá abeceda</b>	1. Lifting	Paže pracují podél těla. Práce nohou je v kotníku. Kolena se pouze mírně pokrčují. Hlava vzpřímená v prodloužení páteře.	Atletickou abecedu je velmi důležité zařazovat do tréninku. Běh je základní lokomoce, a proto by ji děti měli perfektně umět. Je dobré ji zařazovat po zahřátí a protažení do rozcvičení. Samozřejmě ji provádět i s různými modifikacemi např. při běhu vzad, různé polohy paží (ve vzpažení, předpažení, upažení), kombinace jako jedna noha provádí zakopávání a druhá skipping, atd. Atletickou abecedou rozvíjíme jak koordinační, tak rychlostní schopnosti (když je prováděna vysokou frekvencí). Dbáme hlavně na správné provedení techniky, až poté můžeme zvyšovat frekvenci pohybů.
	2. Skipping	Paže pracují podél těla. Snažíme se o vysoká kolena. Hlava vzpřímená v prodloužení trupu.	
	3. Zakopávání	Paže pracují podél těla. Hlava vzpřímená v prodloužení trupu. Jako bychom se chtěli kopat do hýždí.	
	4. Předkopávání	Paže pracují podél těla. Hlava vzpřímená v prodloužení trupu. Nezakláníme trup. Nohy předkopáváme napnuté před sebe.	
	5. Poskočný klus	Poskok – pokud se odrážíme z levé nohy, tak jde levá ruka pokrčená v lokti vzhůru a pravá noha pokrčená v kolenu po odraze také vzhůru a opačně.	
	6. Kolesko	Můžeme cvik provádět na každý krok nebo na každý 3 nebo 5 krok. Pohyb začíná vysokým kolenem, a pak nohu napnout do přednožení a následně zašlápnout pod sebe (pohyb musí být proveden plynule).	
	7. Odpichy	„Jelení skoky“ – násobné skoky s vysokým kolenem. Dbáme na to, aby když je vpředu pravá noha, aby byla vpředu levá ruka a opačně.	
<b>Cvičení a hry pro zlepšení reakce a akcelerace</b>	1. Starty z různých poloh na signál	Z lehu, sedu, dřepu, podřepu, kleku, podporu, s různým postavením nohou (bočné, s různou polohou paží...)	Cvičení a hry pro zlepšení reakce a akcelerace jsou využívány pro zlepšení rychlostních schopností. Proto je zařazujeme do hlavní části tréninku. Před těmito cvičeními dbát na důkladné rozcvičení, protože je velké riziko zranění.
	2. Výběhy z různých startovních pozic	Nízký, polonízký, polovysoký a vysoký start.	
	3. Padavé starty	Může se vybíhat na dotyk trenéra nebo si to sportovec určí sám.	
	4. Skok daleký z místa	Určíme místo odkud se bude skákat.	
	5. Přeskok lavičky	Lavičku můžeme dávat do různé vzdálenosti.	
	6. Změna nohou přeskokem v širokém bočním stoji rozkročeném	Stojíme levou nohou vpřed a pravou ruku máme v předpažení přeskokem vyměníme jak nohu, tak ruku.	
	7. Různé druhy hodů, odhodů a vrhů	Můžeme využít míčky, kameny, šišky. !Hody vždy provádět na pokyn trenéra!	
	9. Letmé starty	Z chůze, klusu, liftinku, skipinku.	
	10. Dobíhaná v kruhu (hra)	Děti vytvoří kruh čelem k sobě a rozpočítají se na první až čtvrté. Trenér vyvolá číslo 1 až 4, děti s tímto číslem vybíhají určitým směrem okolo kruhu a snaží se chytit předchozí dřívě, než oběhne celý kruh: tím získává bod. Měnit směr běhu.	



	11. Červení a bílí (hra)	Hřiště je rozděleno na dvě poloviny, přibližně 2 m od středové čáry jsou na obou stranách vyznačeny startovní čáry, za nimiž jsou čelem k sobě obě družstva. Jedno družstvo jsou červení a druhé bílí. Na povel např. červení obě družstva vystartují z různých poloh (stoje, sedu, lehu), červení chytají bílé, kteří se snaží zachránit před dotykem za čarou záchrany ve vzdálenosti asi 10 m. Pravidlo platí i opačně. Pokud řeknete bílí, tak zase bílí honí červené. Kdo je chycen, dostane trestné body nebo je vyřazen.	
	12. Letmé starty za ztížených podmínek	Do svahu, do schodů.	
	13. Spící obr (hra)	Jeden sportovec leží uprostřed herní plochy (spící obr). Ostatní jsou mimo ni, v rozích plochy jsou vymezena území pro děti (trpaslíky), kde jsou před obrem v bezpečí. Trenér oznamuje, že obr spí, trpaslíci chodí kolem obra, pokřikují, budí ho. Jakmile řekne učitel „obr vstává“ obr vyskakuje a chytá trpaslíky. Koho obr chytne, tak se stává jeho pomocníkem a vybíhá s ním. Do vymezených rohů obr nesmí. Hraje se dokud nezůstane pouze poslední trpaslík = vítěz.	
	14. Honičky dvojic (hra)	Na rovině klušou za sebou dvojice ve vzdálenosti 1 – 1,5 m. Na libovolném místě přední běžec z dvojice vystartuje náhle vpřed, zadní běžec se snaží jeho nástup zachytit a doběhnout jej dříve, než dosáhne vyznačeného cíle.	
	15. Lavina (hra)	Družstvo stojí vedle sebe v řadě za čarou, druhá rovnoběžná čára je ve vzdálenosti 10 – 15 m. První závodník z každého družstva se postaví za prostřední čáru, na signál běží na druhou stranu, uchopí za ruku druhého a proběhne s ním zpět, odtud běží druhý pro třetího, pak třetí pro čtvrtého atd. Vítězí družstvo, které se takto nejdříve přemístí na druhou stranu.	
<b>Cvičení a hry pro zlepšení vytrvalostních schopností</b>	1. Souvislé rovnoměrné tempo	5 – 10 minut (dívky) a 5 – 15 (chlapci) – dobu lze postupně prodlužovat. Tempo volíme takové, aby si děti byly schopny při běhu povídat.	Tato cvičení a hry jsou na rozvoj vytrvalostních schopností a to aerobního charakteru. Pozor, aby cvičení nepřecházeli do anaerobního charakteru. Jednoduchá kontrola intenzity cvičení je ta, že pokud děti mohou při cvičení bez problémů
	2. Terénní běh v členitém terénu	Až 3 km nebo 15 minut.	
	3. Běh střídavým	V rovném nebo členitém terénu.	

	tempem na stanovenou vzdálenost nebo určenou dobu		mluvit, tak je tempo správné. Zařazuje do hlavní části tréninkové jednotky.
	4. Lehký běh indiána (hra)	Nácvik pomalého běhu, trenér běží pomalu vpřed, děti (indiáni) běží za trenérem, uvolněně dýchají a tiše měkce našlapují, aby je nebylo slyšet, po doběhu žáci poslouchají tlukot svého srdce – přiloží dlaň pravé ruky na levou stranu hrudníku nebo lehkým podhmatem na zápěstí, doba klusu 6 min.	
	5. Honič samotář (hra)	Děti vytvoří dvojice a drží se za ruku, honič samotář je honí. Pokud se jednoho z dvojice dotkne, vymění se s ním a z hráče se stává honič.	
	7. Stříhání (hra)	Dvě družstva stojí naproti sobě na čarách, které jsou od sebe vzdáleny 1 metr, protihráči naproti sobě si stříhají „kámen, nůžky, papír“. Ten, kdo vyhraje, honí protihráče, který prohrál stříhání. Pokud ho dohoní před určenou metou, má bod. Celkové body se sčítají pro celé družstvo.	
	8. Běžecký biatlon	Děti probíhají vyznačenou trasu, na „střelnici“ házejí míček do koše nebo do vymezeného území. Jestliže se netrefí, obíhají trestný okruh. Celkovou délku trasy volíme úměrně věku dětí 1,5 – 3 km, při hře družstev volíme více stanovišť na střelnici. Čas družstva měříme až po proběhnutí všech členů.	
	9. Štafety	Předávání dotykem, plácnutím, předáním předmětu.	
	10. Překážkový běh	Používat bezpečné překážky! (prkna, oděvy, švihadla, medicinbaly, kužely, kloboučky, části švédské bedny, lavičky, větve, obruče...)	
<b>Cvičení a hry pro zlepšení silových schopností</b>	1. Skoky, výskoky, přeskok, výstupy	Výskoky na místě, přeskoky překážek, běh do svahu, výstupy a výskoky na zvýšenou podložku, násobné skoky, žabáky, desetiskok.	Tato cvičení a hry jsou pro rozvoj silových schopností. Zařazujeme je do hlavní části tréninkové jednotky. Snažit se všechny činnosti dělat s vlastním tělem nebo s velmi lehkým náčiním.
	2: Průpravné odhody a odvrhy s různým náčiním a náradím	S plnými míči, kameny, poleny, atd.	
	3. Kombinace výskoků a víceskoků s odhazováním různého náčiní různým způsobem	Můžeme skoky a odhody kombinovat např. skok vpřed s odhodem míče autovým způsobem.	



4. Sed – leh	Nohy pokrčeny, bez fixování nohou (snaha o to, aby zůstaly nohy stále na zemi). Pokud to nejde, tak můžeme lehce zafixovat nohy u kotníků.
6. Kroužení a pokládání nohou v lehu na zádech	Trup je stále na podložce. Snažíme se, aby se bedra neodlepovala od podložky.
7. Chůze ve dřepu	Dětem můžeme říci, že jdeme jako kachny.
8. Šplh na tyči a na laně	Dětem můžeme říci, že šplháme jako opice.
9. Prolézání dílců bedny	Snaha neshodit žádný díl bedny.
10. Předklony a záklony	Můžeme provádět s medicinbalem a předávat si ho.
11. Vrhačský souboj s plnými míči (hra)	Děti jsou rozděleny do dvou družstev, každý má plný míč, řady jsou vzdáleny přibližně 5 m od čáry rozdělující tělocvičnu na dvě poloviny. Na povel žáci začnou po určenou dobu vrhat míče proti druhé řadě, každá řada se snaží mít na své polovině co nejmenší počet míčů. Po uplynutí stanovené doby na povel přestanou vrhat, vítězí družstvo, které má po spočítání menší počet míčů na své polovině.
12. Násobné vrhy (hra)	Koule nebo plné míče. Po každém vrhu provádí sportovec další vrh od stopy dopadu po předchozím vrhu, soutěží se na 4 – 10 hodů. Vítězí ten, který se dostal na určený počet hodů nejdále. Může být i jako soutěž družstev.
13. Víceskoky jednotlivců (hra)	Vyznačenou trasu (např. 20 m) mají děti za úkol přeskákat určeným způsobem nejmenším počtem skoků, pohyb musí být plynulý, bez zastavení. Vítězí ten, který dosáhne nejmenšího počtu skoků.
14. Víceskoky družstev (hra)	Každý člen družstva provede určené skokanské cvičení (např. skok daleký z místa, trojskok po jedné noze nebo snožmo, 5 žabích skoků) z místa, kam doskočil předchozí. Vítězí družstvo, jehož poslední člen doskočil nejdál.
15. Překážkové dráhy s různým zaměřením	<ul style="list-style-type: none"><li>- se zaměřením na sprinterskou přípravu a obratnost</li><li>- se zaměřením na přípravu překážkového běhu</li><li>- se zaměřením na skokanskou přípravu</li><li>- se zaměřením na vrhačskou přípravu</li></ul>



Tato cvičení a hry doplněné o obrázky pro atletickou přípravu a mnoho dalších najdete v:

1. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava – děti a dorost*. Praha: Grada, 2008, 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6
2. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009, 244 s. ISBN 80-7033-944-6

## Gymnastická příprava

Cíl aktivity	Název aktivity	Vysvětlení aktivity	Poznámky
<b>Akrobacie</b>	1. Kolíbka na břicho	V lehu na břicho zpevní cvičenec celé tělo, současně zvedne ruce, rameno, hlavu a nohy cca 15cm nad podložku (výdrž 3 s, opakovaně)	Cvičení v celé sekci GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA jsou zaměřeny na zlepšení silových a silově-koordinálních schopností. Tato cvičení zařazovat do hlavní části tréninkové jednotky. Cviky je důležité provádět se správnou technikou (tak jak jsou popsány). Pokud cvičenec cvik nezvládá, tak se musí vrátit k lehčímu cvičení, než bude schopný cvik provést správně. Gymnastická příprava je velmi důležitá část všeobecné přípravy dětí. Naučí se zde ovládat své tělo a vnímat jeho pohyby. Zlepšují tím tzv. Core systém (střed těla = převážně svaly kolem trupu), který je důležitý pro následnou silovou přípravu ve vyšší věkové kategorii.
	2. Kolíbka na zádech	Stejně jako předchozí, ale v lehu na zádech. Bedra musí být přitisknuta k podložce a hlava je mezi pažemi.	
	3. Velbloud	Výchozí poloha – podpor na předloktích ležmo → postupně se nahrbit po dobu 3 s a pak se vrátit zpět do VP	
	4. Podpor na předloktí	V podporu vlevo na L předloktí opakovaně oddalujeme a vracíme boky k podložce. V průběhu cvičení nesmí dojít k vysazování ani k prohýbání v předozadním směru	
	5. Vzpor na jedné	Ve vzporu ležmo vlevo na L současně upažovat a unožovat pravou – prsty se dotýkají špičky.	
	6. Převaly v lehu	V lehu na zádech zvedne cvičenec současně hlavu, ruce, ramena a nohy cca 15 cm nad podložku a postupně se převaluje na levý bok, břicho, pravý bok a zpět na záda. V průběhu převalování se nesmí ruce, nohy ani hlava dotknout podložky.	
	7. Pavouček	V sedu roznožném skrčmo se cvičenec uchopí za paty a pozvolna dopne obě nohy.	
	8. Pavouček s kolíbkou	V sedu roznožném skrčmo se cvičenec uchopí za paty a pozvolna dopne obě nohy. Po krátkém balancování v této poloze následuje pádem vzad leh vznesmo roznožný a plynule kolíbkou zpět vybalancovat výchozí polohu.	
	9. Přesahy	V sedu roznožném cvičenec upaží a zvedne nohy cca 10 cm nad podložku. Z této labilní polohy se naklání střídavě vpravo a vlevo, jako by chtěl uchopit předmět stranou od něj a nemohl na něj dosáhnout. (balancování v krajních polohách 3 s)	
	10. Hmity v upažení	Úzký stoj rozkročný, upažit. V této výchozí poloze provádí cvičenec individuálně maximální rychlostí hmity paží nahoru a dolů nebo vpřed a vzad. (jen v malém rozsahu)	

	11. Deska v podporu na předloktí	Ve výchozí poloze podporu na L předloktí ležmo uchopí trenér cvičencovy nohy a zvedne je tak, aby byly s trupem rovnoběžně s podložkou. V této poloze přehmátne a drží cvičence pouze za P nohu a pohyby nahoru a dolů se snaží cvičencovo tělo rozhoupat. Cvičenec se brání rozhoupání a drží nohy u sebe.
	12. Deska I a II	Cvičenec v lehu na zádech připaží a zpevní celé tělo. Trenér uchopí cvičence za kotníky a zvedne do úrovně boků. V této poloze střídavě uchopuje cvičence za L nebo P kotník. Cvičenec se zpevněním celého těla brání vysazení a roznožení. Další obdobou je když trenér provádí stejný manévr, ale výchozí polohou pro cvičence je podpor na předloktích ležmo.
	13. Stoj na hlavě	Cvičenec provádí ze vzporu dřepmo zdvihem stoj na hlavě – hlava a ruce musí být vždy v trojúhelníkovém postavení.
<b>Trampolína</b>	1. Skoky s držením	Z hlediska bezpečnosti se doporučuje začít u dětí s přímými skoky na středu plachty s pomocí trenéra. (drží cvičence za ruce) Po zvládnutí přímých skoků zařadit skoky s přídatnými pohyby jako je skrčení nebo roznožení.
	2. Skoky z trampolíny po seskoku ze švédské bedny	Důležitý sklon trampolíny - kratší nohy trampolíny u doskokové duchny.
	3. Skoky z trampolíny po rozběhu	Vždy začínat jako v předchozích cvičení s přímými skoky. Až po jejich zvládnutí zařazovat přídatné pohyby jako skok s přednožením roznožmo nebo skrčením přednožmo.
	4. Skoky přes překážku	Jako překážka je vhodná např. na šířku nebo na výšku postavená zíněnka. Ta se překonává různými způsoby jako přímým skokem, skokem se skrčením nebo kotoulem letmo.
	5. Skoky s obraty	Během letu přitahuje cvičenec asymetrickým pohybem paže k tělu, čímž zrychluje otáčivý pohyb. Nejdříve cvičenec provádí obraty o 180°, poté o 360°.
	6. Kotoul letmo	Cvičenec provádí takový náskok na trampolínu, aby se dostaly pokrčené paže do výchozí polohy předpažení povýš. Trenér má v průběhu letu jednu ruku pod tělem cvičence a druhou nad v horní části zad a

		krku.	
	7. Proskakování obručí	Pomůcka pro zvládnutí základního provedení kotoulů letmo. Trenér drží obruč a mění její výšku nad zemí.	
	8. Odrazy s tlesknutím	Cvičenec provádí ve vzporu ležmo (ruce jsou na trampolíně) opakované odrazy souruč.	
	9. Lyžař	Cvičenec zaujme sjezdový postoj na středu plachty (podřep rozkročný) a opakovaným aktivním dopínáním nohou a jejich opětným krčením rozkmitá plachtu trampolíny. V průběhu cvičení nesmí dojít k odrazu nohou – jsou neustále v kontaktu s plachtou, horní část těla je v relativně stálém postavení. Doba trvání cca 30 s.	
	10. Proudové cvičení	Cvičenci provádějí stejnou činnost v těsných rozestupech za sebou a všichni následující jsou závislí na kolegovi před sebou. V našem cvičení odbije první cvičenec po odrazu z trampolíny míč od basketbalové desky tak, aby v těsném sledu za ním startující kolega stihl po odrazu z trampolíny tento míč chytit a následně ho odbít proti desce pro dalšího cvičence.	
<b>Hrazda</b>	1. Ručkování ve svisu	Držet se hmatem vidlitým (palec v opozici).	
	2. Průvlek do svisu vzad	Cvičenec provede ze svisu stojmo průvlek skrčmo do svisu vznesmo a spustí tělo až do svisu vzadu – pozvolna zpět.	
	3. Výdrž ve svisu střemhlav	Úkolem pro cvičence je udržet cca 3 s polohu svisu střemhlav (hrazda se dotýká přední strany steh) a v druhé verzi polohu svisu vzadu střemhlav (hrazda se dotýká zadní strany steh).	
	4. Toč jízdo	Ze vzporu jízdo P (L) cvičenec zvedne pravou nohu a posune trup směrem vpřed. V průběhu celého toče jsou napjaté paže a hlava je v prodloužení trupu, nesmí dojít k jejímu předklonu. Pohyb ze vzporu začíná přední noha a hrudník, stejně tak nahoru do vzporu se dostává první pravá noha a hrudník.	
	5. Výmyk	Lze využít šikmou plochu ke zjednodušení cvičení. Cvičenec se snaží dostat boky k hrazdě, aby se dostal do vzporu. Pozor na záklon hlavy – hlava <b>NECVIČÍ!</b>	
<b>Kruhy</b>	1. Kruhy v hupu	Lze zařadit také obraty – provádějí se vždy na vrcholu předhupu.	
	2. Komíhání ve vzporu	Ke ztlížení lze využít cvičení kdy, se cvičenec v této poloze dostane do kmihu, nebo provádění kliků ve vzporu.	

	3. Svis střemhlav	Udržení polohy ve svisu střemhlav.
	4. Svis vznesmo	Plynulým přechodem ze svisu stojmo svisem vznesmo do svisu střemhlav, svisu vzadu a zpět.
	5. Posilování ve vzporu klečmo	Cvičenec se v kleku opře rukama o nízko zavěšené kruhy. Pozvolna předpažuje a předklání trup až do polohy, kdy jsou paže s trupem v přímce. Po krátké výdrži (cca 3 s) se cvičenec přes upažení následným předpažením vrací do VP.
	6. Váha v sedu v kruzích	Cvičenec provlékne obě nohy kruhama a je v poloze sedu v kruzích (rukama se přidržuje popruhů). Poté se snaží záklonem dostat do horizontální polohy, kterou se snaží vybalancovat.
	7. Házení míče	Cvičenec visí na kruzích závěsem v podkolení a střídavě odhazuje a chytá míč, který mu hází trenér.
	8. Přitahy	Cvičenec je v poloze svisu ležmo před rukama (ruce jsou napjaté, trup a dolní končetiny v přímce). Ukolem je pozvolna se přitahovat tak, až se dostanou kruhy do úrovně uší.
	9. Přeskoky	Přes kruhy v hupu je přeložena tyč a úkolem pro cvičence je přeskočit ji když se pohybuje proti němu, rychle se otočit a tuto činnost vícenásobně opakovat.
<b>Žebřiny</b>	1. Šikmá lavička	Lavička jedním koncem zajištěna o žebřiny (šikmá plocha), cvičenec na ni nalehne zády a uchopí se jedné z horních příček žebřiny. Jeho úkolem je z mírného prohnutí dynamicky přednožit tak, aby se špičky dostaly co nejbližší k žebřinám.
	2. Stranové komíhání	Cvičenec ve svisu zády k žebřinám střídavým unožováním L (P) a následným zpevněním rozkomíhá celé tělo v pravo-levém směru.
	3. Přeskoky	Cvičenec se ve svisu dřepmo opírá chodidly skrčených nohou o příčku žebřin a rozhoupe se v pravo-levém směru. Na vrcholu hupu se odrazí současně nohama i rukama a přeletí na vedlejší žebřinu. Té se uchopí a ve stejné činnosti pokračuje dále ve stejném směru nebo zpět.
	4. Svis střemhlav	Cvičenec se v postavení čelem k žebřinám předkloní, zapaží a uchopí se žebřin. Opře se zády o žebřiny a pozvolna zvedne nohy do polohy svisu střemhlav – opakovaně.
	5. Ručkování	Cvičenec se ve svisu čelem k žebřinám přemišťuje ručkováním jak zleva doprava, tak nahoru a dolů.





<b>Medicinbaly</b>	1. Zanožování a ručkování ve vzporu ležmo	V poloze vzporu ležmo má cvičenec ruce položené na medicinbalu a nohy opřené o podložku. V této poloze střídavě zanožuje L (P), popřípadě současně s tímto pohybem vzpažuje P (L).
	2. Podřepy ve stoji na medicinbalech	Cvičenec vzpaží ve stoji na medicinbalech a vyvažuje tuto polohu. Následují podřepy v této labilní poloze, nebo odbíjení míče proti stěně a jeho opětné chytání.
	3. Přednos na medicinbalech	Cvičenec v sedu položí ruce na medicinbaly a vzepře se do přednosu (dopne ruce, výdrž cca 3 s).
	4. Toporák	Horní část zad a hlava se dotýkají země, nohy jsou opřeny o medicinbal a cvičenec střídavě přednožuje levou (pravou). Ruce se opírají o podložku nebo jsou zkříženy na prsou.
	5. Balancování ve vzporu ležmo	Cvičenec balancuje v poloze vzporu ležmo, kdy se ruce i nohy opírají o medicinbaly. V této labilní poloze cvičenec zanožuje P (L), popřípadě současně vzpažuje L (P).
	6. Balancování v lehu na míčích	Cvičenec je zády přivrácen k podložce v poloze lehu na medicinbalech (jeden je pod zády, druhý pod stehny) a snaží se tuto polohu vybalancovat. Případně provádí přídatné pohyby pažemi ve vzpažení upažením do připažení a zpět.
	7. Hmity ve vzporu klečmo	Cvičenec se v poloze vzporu klečmo opírá levým kolenem a pravou rukou o medicinbaly (nebo opačně). V této poloze provádí volná ruka a noha hmity vzhůru, nebo se opakovaně dotýká loket kolene.
	8. Kotoul vpřed po nadhozu míče	Úkolem pro cvičence je z kleku nadhodit míč šikmo vpřed vzhůru, rychlé provést kotoul vpřed a míč opět chytit.
	9. Odbíjení míče s obratem	Cvičenec v postavení čelem ke stěně, odbije souruč míč směrem proti ní a provede skok s obratem o 360° tak, aby chytil míč, který se k němu po odrazu od stěny vrací.

Tato cvičení a hry doplněné o obrázky pro gymnastickou přípravu a mnoho dalších najdete v:

1. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
2. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování motoricko – funkční příprava*. 1. vyd. Praha: UK FTVS, 2014, 160 s. ISBN 978-80-87647-15-8.



## Plavecká příprava

Je nutné si ověřit, zda všichni svěřenci zvládají základní plavecké dovednosti. Pokud ano, můžeme začít se samotným tréninkem. Jakmile svěřenci nejsou schopni bez problému zvládat tyto dovednosti, nemělo by se začínat se složitější plaveckou lokomocí.

Cíl aktivity	Název aktivity	Vysvětlení aktivity	Poznámky
<b>Rozvoj základních plaveckých dovedností</b>	1. Plavecké dýchání	Úplný, prohloubený výdech spojený s celým potopením hlavy – je nutné výdechy zvládat opakovaně, v určitém rytmu	- výdech s postupným úplným ponořením do sedu, otevřené oči - pumpa (žáci se drží ve dvojici a střídavě se potápějí) - plynulé opakované nepřetržité dýchání (bez zadržování dechu) ve stoje na mělčině, na hloubce u okraje bazénu, na hloubce ve volné vodě, na hloubce s potopením na dno
	2. Zaujmutí splývavé polohy	Stabilní splývavá poloha na prsou a na zádech s výdrží, paže jsou ve vzpažení. Dále splývání po odrazu od stěny. (na prsou i na zádech)	Hvězda na zádech i na břiše, hříbek. - poloze na prsou – s odrazem ode dna, od stěny. -v poloze na zádech – s pažemi připaženými, jedna paže v připažení druhá ve vzpažení, obě ve vzpažení, s odrazem ode dna...
	3. Orientace pod hladinou	Zvládnutí přetáčivého pohybu ve vodě (např. po pádu do vody)	-změny poloh kolem šířkové (kotouly, stojky) a podélné osy těla (šroubek) - potopení (po nohách, po hlavě - tzv. kachní ponor, delfíni zanoření) - plavání pod vodou, plavání pod vodou se změnami směru (slalom, cik-cak) - lovení předmětů v různých hloubkách (zvyšujeme jejich počet, stanovíme pořadí, potopení skokem, z vody, po pádu vzad apod.) - štafety s různými úkoly
	4. Pády a skoky do vody	Ze snížených poloh (sed, dřep) i ze stoje.	- pád nazad - schylmo, kotoul - pád popředu - schylmo, kotoul - kročňý způsob skoku

	5. Rozvoj pocitu vody + osvojení záběrových pohybů	Promyšlené nastavování záběrových ploch.	-sculling - ploutvové pohyby rukama ve vodorovné poloze na bříše a na zádech bez pohybu nohou
<b>Rozvoj techniky Kraul</b>	1. Činnost DK	-kraulové nohy, paže ve vzpažení (možnost využít plaveckou desku) - kraulové nohy s různou polohou paží (ve vzpažení, v připažení, P paže ve vzpažení a L v připažení → poté obrátit) - kraulové nohy na P boku – P paže ve vzpažení, L v připažení → poté obrátit na L bok, paže opačně - záběrové pohyby DK v poloze na prsou s deskou kolmo k hladině (část desky je potopena pod hladinou – vytváří odpor) -kraulové nohy se střídáním pozice flexe a extenze v hlezenním kloubu	
	2. Činnost HK	-paže ve vzpažení nebo připažení – dobíhání - záběr prováděn pouze jednou paží, druhá je v klidu ve vzpažení nebo v připažení - ruka se po provedení záběru a vytažení z vody dotkne v podpaží (vysoký loket) - v pozici na boku je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, při přetáčení na druhý bok dochází k výměně paží	
	3. Dýchání a souhra	-plavání se změnou rychlostí (fartlek), -plavání různou intenzitou – počítání záběrů -„ZNAKOKRAUL“ – celá souhra, střídání dvou pohybových cyklů paží (bez dýchání) s jedním pohybovým cyklem na znak	
<b>Rozvoj techniky Prsa</b>	1. Činnost DK	-plaveme nohy prsa v poloze na prsou nebo na zádech, možnost využití plavecké desky - nohy prsa s deskou kolmo na hladině - nohy prsa proti stěně – odtlačit zeď - různé varianty polohy paží a možnost	
	2. Činnost HK	- paže prsa, dolní končetiny fixované destičkou nebo piškotem - paže prsa s různými variantami využití záběrových ploch (ruka v pěst, prsty roztažené, pouze jedna ruka v pěst) - paže prsa pod vodou (provedení jako na hladině) - paže prsa frekvenčně s kraulovými nohama - paže prsa a delfínové vlnění	



	3. Souhra	<p>-po odraze a vyjetí na hladinu provádí 1x pohybový cyklus paží s dlouhou výdrží ve splývání a 1x pohybový cyklus dolních končetin s dlouhou výdrží ve splývání</p> <p>- další varianty jsou 2x paže + 1 nohy nebo 2x nohy + 1 paže (rozloženě)</p> <p>- plavec provede 1 pohybový cyklus paží a 1 celý pohybový cyklus souhry</p> <p>- plavec provede 1 pohybový cyklus dolních končetin + 1 celý pohybový cyklus souhry</p>	
<b>Rozvoj techniky Znak</b>	1. Činnost DK	<p>-znakové nohy s různou polohou paží (ve vzpažení, v připažení, v předpažení, ruce v týl), s možností využití plavecké desky</p> <p>- záběrové pohyby DK v poloze na zádech s deskou kolmo k hladině (část desky je potopena pod hladinou – vytváří odpor)</p> <p>- záběrové pohyby DK v poloze na zádech se současnými nebo střídavými změnami poloh paží vůči trupu a s možností využití výdrží (např. paže střídavě přecházejí z připažení do vzpažení pod vodou; L paže v připažení, P paže ve vzpažení – výdrž a poté výměna; atd.)</p> <p>- záběrové pohyby DK v poloze na zádech s libovolnou polohou paží s předmětem, (např. pukem), položeným na temeni hlavy</p> <p>- záběrové pohyby dolních končetin se změnou záběrového úsilí s využitím ploutví.</p>	
	2. Činnost HK	<p>- střídavé záběry nataženými (u hladiny, v hloubce) a pokrčenými horními končetinami opakované ploutvovité pohyby rukou a předloktí (ve tvaru osmiček) v různých fázích záběru (např. ve vzpažení, ve fázi přitahování, na úrovni stehen)</p> <p>- při záběru HK se plavec soustředí na správné provedení určené části záběru; dotažení záběru pod úroveň stehen; dostatečné pokrčení HK v loktech při přechodu z přitahování do odtlačování; neprotínání vodní hladiny prsty záběrové paže;</p> <p>- při střídavých záběrových cyklech HK dochází k dohánění paží v různých pozicích (v připažení, ve vzpažení, v předpažení)</p> <p>- záběrový cyklus vykonává pouze jedna paže, druhá končetina je v klidu (v připažení, ve vzpažení)</p>	



	3. Souhra	<p>-záběrové pohyby vykonávají dolní končetiny a jedna paže, druhá končetina je v klidu (ve vzpažení, v připažení), paže se střídají pravidelně nebo v zadaném opakování</p> <p>- plavání v souhře (šestiúderová) se zaměřením na vědomou rotaci boků s důraznou pohybovou činností DK</p> <p>- plavání v souhře s důrazem na celkové bezchybné provedení (tzv. „na krásu“)</p> <p>- plavání v souhře s důrazem na určitý pohybový detail v provedení (např. neustálá protilehlá pozice HK; nepřetržité záběry DK apod.)</p>	

Tato cvičení a hry doplněné o obrázky pro plaveckou přípravu a mnoho dalších najdete v:

1. ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J.. *Plavání: Pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4.
2. ČECHOVSKÁ, I., MILLER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1
3. BĚLKOVÁ, T. a kolektiv, *Plavání – Zdokonalovací plavecká výuka*, Praha, NS SVOBODA, 1998, s. 48
4. POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I., *Cvičení pro rozvoj techniky kraul*. In ČECHOVSKÁ, I. (editor)
5. *Problematika plavání a plaveckých sportů II: sborník příspěvků z vědeckého semináře*, 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 94 – 97. ISBN 80-246-0233-4
6. ČECHOVSKÁ, I. MILER, T. *Plavání*. 2. přeprac. vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. 136 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

## Strečinková cvičení – statická

Cíl cvičení	Protahovaná svalová skupina	Vysvětlení cvičení	Poznámky
<p><b>Protážení svalových skupin</b></p> <p style="text-align: center;"><i>a</i></p> <p><b>Zlepšení a udržení pohyblivosti</b></p>	Protážení šíje	<p>1. Leh na zádech, pokrčené nohy (chodidla jsou položeny na podložce), ruce v týl – přitahujeme hlavu k hrudníku</p> <p>2. Úzký stoj rozkročný, levou ruku si dáme přes hlavu na pravé ucho a ukloníme hlavu vlevo, rukou táhneme hlavu do úklonu a pravé rameno táhneme dolů. Vše provádíme i na druhou stranu.</p>	<p>U všech cvičení musíme setrvat v krajní poloze (nesmí být bolestivá) 20 – 30 s.</p>
	Protážení pletence ramenního	<p>1. Úzký stoj rozkročný, pravou paži vzpažíme a levou připažíme, obě ruce pokrčíme v loktech a za zády se chytíme. Provádíme i opačně.</p>	
		<p>2. Široký stoj rozkročný, připažíme a ruce spojíme za zády a propneme je v loktech, poté se ukloníme a snažíme se mít ruce stále spojené a napnuté.</p>	
	Protážení trupu	<p>1. Úzký stoj rozkročný, vzpažit, levou rukou chytíme pravou ruku za zápěstí a ukloníme se vlevo, snažíme levou rukou vytahovat pravou ruku z ramene. Provádíme i opačně.</p>	
		<p>2. Leh na zádech, dáme pokrčené nohy v kolenu za záda, kolena jsou u uší a špičky nohou se dotýkají země.</p>	
	Protážení přední strany stehů	<p>1. Stoj na levé, pravou nohu skrčíme v kolenu a chytíme ji levou rukou za nárt a táhneme směrem vzad. Stojíme stále rovně (nepředkláníme se). Provádíme i opačně.</p>	
		<p>2. Klek, záklonem vzad se opřeme o napnuté ruce za tělem. Nártý jsou položeny na podložce.</p>	
Protážení zadní strany stehů	<p>1. Sed roznožný, vzpažíme a snažíme se předklonit a rukama si sáhnout co nejdále (placka).</p>		
	<p>2. Leh na zádech, přednožit levou (pravou), nohu chytíme pod kolenem spojenýma rukama.</p>		
Protážení lýtek	<p>1. Zapřeme se rukama o stěnu a provedeme stoj rozkročný pravou (levou) vpřed. Přední noha je mírně pokrčena a zadní je napnutá.</p>		
	<p>2. „Střecha“ – Vzpor ležmo a ručujeme rukama blíže k nohám. Nohy jsou stále napnuté a paty tlačíme k zemi.</p>		



Tato cvičení doplněné o obrázky na protažení a mnoho dalších najdete v:

1. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování motoricko – funkční příprava*. 1. vyd. Praha: UK FTVS, 2014, 160 s. ISBN 978-80-87647-15-8.
2. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí – zásobník cvičení*. 2. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4219-9

## Příklady tréninkových jednotek v letním období:

### 1. Příklad tréninkové jednotky venku

Celková doba tréninkové jednotky: 120 minut

Cíl tréninkové jednotky: zlepšení rychlostních schopností (akčních a reakčních), zdokonalení atletické abecedy

Prostředí: venku

Tréninkový prostředek: běh

**Úvodní část = Rozcvičení:** 30 minut

- Veverčí honička (hra) – 5 min
- Rozcvičení na místě 5 minut:
  - kroužení pažemi,
  - hmyty pažemi v upažení a ve vzpažení,
  - kroužení trupem,
  - kroužení v kyčlích
- Kolíčková honička (hra) – 5 min
- Aletická abeceda 15 minut: (20 m provádíme cvik a poté se pomalu klusem nebo chůzí vracíme zpět)
  - lifting s pažemi ve vzpažení,
  - skiping s pažemi v předpažení,
  - zakopávání s pažemi v upažení,
  - předkopávání s pažemi v připažení,
  - kolesko,
  - poskočný klus,
  - odpichy.

**Hlavní část:** 70 minut

- Červení a bílí (hra) - 10 minut
- Starty z různých poloh na signál (po startu běh 10 – 15 metrů) – 15 minut
- Terénní běh v členitém terénu – 15 minut
- Dobíhaná v kruhu – 15 minut
- Lehký běh indiána (hra) – 15 minut

**Závěrečná část:** 20 minut

- Fotbal – 10 min
- Strečink – protažení šíje, pletence ramenního, trupu, přední a zadní strany steh, lýtek – 10 min



## 2. Příklad tréninkové jednotky v tělocvičně

Celková doba tréninkové jednotky: 120 minut

Cíl tréninkové jednotky: odrazová a zpevňovací průprava

Prostředí: tělocvična

Tréninkový prostředek: gymnastika

**Úvodní část = Rozcvičení:** 30 minut

- Najdi své jméno (hra) – 10 min
- Rozcvičení na místě se švihadlem: 10 min
  - Držíme švihadlo přeložené na čtvrtiny obouruč ve vzpažení nad hlavou a provádíme hmyty do předklonu do záklonu do úklonů.
  - Švihadlo držíme stejně jako při předchozím cvičení – ze vzpažení provlékneme švihadlo za zády s pokrčenými pažemi v loktech pod hýždě.
  - Švihadlo přeložíme na půl a držíme ho na jednom konci pravou nebo levou paží – vždy provedeme dva kruhy celou paží se švihadlem a předáme švihadlo do druhé ruky a to samé provádíme i druhou paží.
  - Švihadlo přeložíme na čtvrtiny a položíme si ho za hlavou na ramena a držíme ho obouruč – kroužíme trupem v tomto postavení.
  - Točíme švihadlem nad hlavou levou nebo pravou paží.
  - Točíme švihadlem před tělem, švihadlo držíme obouruč.
  - Přeskakujeme švihadlo snožmo s meziskokem nebo bez meziskoku, na jedné noze, střídavě s jedné nohy na druhou.
- Čápi a žáby (hra) – 10 min

**Hlavní část:** 70 minut

- Kolíbka na břicho a na zádech – 5 min (3 – 4 opakování)
- Podpor na předloktí – 5 min (3 – 4 opakování, výdrž 10 – 30 s)
- Převaly v lehu na zádech nebo na břicho – 5 min
- Nácvik odrazů a doskoků z trampolíny: (Pokud bude dětí hodně, tak je dobré je rozdělit na dvě skupiny a každá skáče na své trampolíně. Pokud nemáme dvě trampolíny lze použít i odrazový můstek. Vždy zajistíte prostor kolem trampolín žíněnkami a doskoky z trampolíny provádějte na měkkou dušinu.)
  - Skoky z trampolíny po seskoku ze švédské bedny – 10 min
  - Skoky z trampolíny po rozběhu – 15 min
  - Skoky přes překážku – 10 min
  - Skoky s obraty – 10 min
  - Kotoul letmo – 10 min

**Závěrečná část:** 20 minut

- Vybíjená – 10 min
- Strečink-protažení šíje, pletence ramenního, trupu, přední a zadní strany steh, lýtek – 10 min

## 3. Příklad tréninkové jednotky v bazénu

Celková doba tréninkové jednotky: 60 min

Cíl tréninkové jednotky: zdokonalení plavecké techniky znak

Prostředí: bazén

Tréninkový prostředek: plavání





### **Úvodní část:** 10 min

- Rozcvičení na suchu – 5 min
  - Kroužení pažemi,
  - kroužení pažemi s výponem,
  - hmyty pažemi v upažení a ve vzpažení,
  - kroužení trupem,
  - kroužení v kotníkách a kyčlích.
- Rozplavání – 5 min
  - 2x 25 m (1x 25 m znak soupaž s prsovémi DK, 1x 25 m znak soupaž se znakovými DK)
  - Návčik splývání – odraz od kraje bazénu pod vodou a snažíme se splývat co nejdále bez jakéhokoliv pohybu. Paže jsou ve vzpažení, dlaně jsou jedna přes druhou, hlava je mezi rameny, očima se díváme na dno bazénu, trup a dolní končetiny jsou propnuté.

### **Hlavní část:** 40 min (cvičení plaveme na takovou vzdálenost, aby to byli děti schopné uplavat)

- Činnost DK - v poloze na zádech (tzv. znakové nohy) s různou polohou paží (ve vzpažení, v připážení, v předpažení, ruce v týl).
- Činnost DK + rotace trupu kolem podélné osy těla - záběrové pohyby dolních končetin s pažemi ve zvolené poloze (ve vzpažení, připážení, ruce v týl), boky plavce rotují kolem podélné osy těla střídavě na levý a pravý bok s různou dobou výdrže při zachování stále pozice ramenní osy a hlavy.
- Činnost HK - při střídavých záběrových cyklech HK dochází k dobíhání paží v různých pozicích – v připážení, ve vzpažení, v předpažení.
- Zdokonalení souhry - plavání v souhře s důrazem na určitý pohybový detail v provedení (např. neustálá protilehlá pozice HK; nepřetržité záběry DK apod.).
- Návčik vznášení – děti se položí na vodu, roztáhnou ruce a nohy a snaží se co nejvíce zpevnit a vznášet se na vodě (provádíme jak na zádech, tak na břiše).

### **Závěrečná část:** 10 min

- Děti vždy skočí do bazénu z kraje bazénu nebo z bloku a uplavou vzdálenost 10–20 m, poté vylezou z vody (nepoužívat schůdky, musí vylézt přes okraj bazénu) a přemístí se chůzí co možná nejrychleji zase k bloku a provádí to samé (při přechodu dbáme na bezpečnost). Každý skok dostanou pokyn k vykonání nějaké činnosti např. tlesknutí nad hlavou, chycení si hýždí atd.



## ZIMNÍ OBDOBÍ (na sněhu)

### Tréninkové prostředky, které lze využít v zimě na sněhu

- běžecké lyže,
- sjezdové lyže,
- běh ve sněhu,
- děti mohou chodit přes zimu plavat, v tělocvičně cvičit gymnastiku, hrát sportovní hry, úpolové hry, základy atletiky (platí vše jako v letní přípravě). Samozřejmě je důležité také dělat kompenzační a protahovací cvičení.

### Skladba tréninkové jednotky

Zde platí vše, jako v letním období viz kapitola *Letní období – skladba tréninkové jednotky*. Akorát se vše snažíme dělat na běžeckých lyžích, kromě strečinku a kompenzace, to provádíme už uvnitř budovy, abychom neprochladly po tréninku. Zimní období je čím dál kratší a je důležité, aby děti byli na lyžích co nejvíce.

### Příklady cvičení na běžeckých lyžích

Cíl aktivity	Název aktivity	Vysvětlení aktivity	Poznámky
<i>Hry na rozcvičení</i>	1. Na babu (na mrazíka)	Jeden nebo dva jsou baba – často střídáme. Ty, kteří jsou chycení (zmrazení), je možné osvobodit, když jim někdo podleze (podjede) mezi nohama.	Je dobré udělat rozcvičení formou her. Děti ani nevnímají, že zdokonalují svoji koordinaci na lyžích, rychlost a také vytrvalost. Důležité je, aby nikdo z dětí neměl možnost stát. Když je dětí hodně, tak je rozdělit do skupin, ve kterých budou hry hrát.
	2. Na honěnou s míčem	1, 2, 3 míče. Koho trefí míč, má babu.	
	3. Trol a kámen	Jeden nebo dva jsou trol – často střídáme. Chycení sedí v dřepu nebo ztuhnout na zemi jako kámen, osvobodí je ten, kdo je přeskochí.	
	4. Chytání ocásků	Každý si připne kolíček nebo si dá kus nějakého oblečení za kalhoty. Vyhrává ten, komu se podaří ukrást nejvíce kolíčků.	
	5. 10 přihrávek	Dvě družstva. Nesmí si házet pouze dva mezi sebou, musí se zapojit všichni.	
	6. Rugby	Zde je povoleno téměř vše. Vyznačené území. Bod se počítá, když se míč	



		dostane za čáru. Přihrávat je povoleno pouze dozadu.	
	7. Běh přes překážky	Celá skupina běží jako had za sebou, první určuje, kam se poběží.	
	8. Lyžařská košíková	Dvě družstva hrají proti sobě. Každé družstvo má svého „košíka“ (často ho střídáme). Ten se pohybuje ve vymezeném území, bod se počítá, pokud družstvo zvládne hodit míč svému „košíkovi“.	
	9. Dotykové rugby	Dvě družstva hrají proti sobě. Pokud se protihráč dotkne toho, kdo má míč, musí ho okamžitě odhodit. Každý tým má svoji bránu.	
<b>Zdokonalená základních lyžařských dovedností</b> (na místě)	1. Nošení lyží a holí	Ukázat dětem jak správně nosit lyže. Hlavně když mají lyže namazané stoupacím voskem, aby nebyli od něj špinavé. (lyže sražené skluznicemi k sobě)	Naučení se základních lyžařských dovedností je také velmi důležitá část. Učit děti jak správně nazout nebo nosit lyže je vede k tomu, aby se o své vybavení také dobře starali. Můžeme udělat i jako hru – ten kdo doběhne ke svému vybavení a oblékne si vše, objedne nějaký krátký okruh, pak si zase vše sundá a doběhne zpět ke značce = vyhrál. Můžeme tato cvičení dělat jak v rámci rozcvičení mezi hrami, tak v hlavní i závěrečné části tréninku.
	2. Obouvání a zouvání lyží	Pokládání na vrstevnici – nejdříve obouváme spodní lyži.	
	3. Držení holí, navlékání poutek, správná poloha paže při odrazu	Dbát, aby děti měli nasazená poutka od holí. Paže my měla být mírně pokrčena v lokti.	
	4. Postoj na lyžích základní	Pružení v kolenou.	
	5. Přenášení váhy - zatěžování jedné lyže	Přenášet váhu celého těla z jedné lyže na druhou.	
	6. Ovládání lyží	Rovnoběžnost, obrat opakovanými přívraty, odvraty – zavřené oči	
	7. Obraty	Přednožením nebo zanožením.	
	8. Poskoky s lyžemi	Vertikální, boční, telemark, výskoky s obratem.	



<b>Koordináční cvičení</b>	1. Jedna lyže (jízda na jedné lyži)	Kdo se dokáže doklouzat nejdál na jedné lyži.	Těmito cvičeními primárně rozvíjíme koordinaci, která je klíčovým bodem pro dokonalé zvládnutí techniky. Zase vše můžeme provádět i jako formou hry, ale kombinuje i s pouhým cvičením. Tato cvičení vkládáme převážně do hlavní části tréninku, ale můžeme využít i v závěrečné části.
	2. Paralelní slalom	Dvě stejné tratě vedle sebe (slalom můžeme postavit z holí dětí). Děti soutěží ve dvojicích proti sobě, kdo projede slalom rychleji.	
	3. Otočky	Všichni jedou v řadě za sebou. Na písknutí se otočí. Jedno písknutí otočka o 180°. Dvě písknutí otočka o 360°.	
	4. Přenášení váhy	Přenášení váhy z lyže na lyži s výdrží na skluzové lyži. Možno jet za sebou ve dvojicích a druhý cvičí podle prvního.	
	5. Štafety	Dva a dva (6 dětí v jednom týmu). Svažte dvojicím nohy u kotníků. Pár pak musí běžet ve stejném rytmu. Bruslení ve snížené pozici. Dívejte se navzájem do očí. Přiměřte svěřence, aby se snížili. V dalším kole vyměňte strany, abyste trénovali obě strany.	
	6. Slalom mezi kužely	Slalom mezi kužely. Slalom na jedné lyži, druhou se odrážíme (střídáme nohy). Slalom pozadu – slalom Štafety.	
	7. Cvičení se zavřenýma očima	Stoj nebo jízda po jedné lyži. Otočení se opakovanými přívraty nebo odvraty.	
	8. Dřepy za jízdy	Dřepy za jízdy (můžou být i s výskokem a s doprovodným pohybem paží do vzpažení)	
	9. Poskoky s lyžemi	Vertikální, boční, telemark, výskoky s obratem (může být i za jízdy).	
	10. Přeskoky překážek za jízdy	Jako překážku můžeme využít cokoliv (např. větve od stromů), můžeme dát různou vzdálenost překážek.	

	11. Otáčení horní poloviny trupu za jízdy	Otáčení horní poloviny trupu za jízdy pohledem vzad.	
	12. Nácviik pádů	Nácviik pádu za jízdy po spádnicí.	
	13. Okruh s cviky na obratnost	Podlézt branky. Přeskočit překážku. Slalom. Zvedání předmětů. Přenášení předmětů z místa na místo.	
<b>Odrázová cvičení</b> (můžeme provádět jak na místě, tak za jízdy)	1. Poskoky	Poskoky na místě nebo za pohybu (dopad na špičku), s rukama v bok, v připažení, ve vzpažení v upažení. Poskoky na jedné noze nebo z jedné nohy na druhou.	Odrázovými cvičeními také zdokonalujeme koordinaci. Snažíme se učít děti, aby se odráželi z celého chodidla – následně důležité při odrazu u klasické techniky běhu. Cvičení využíváme v hlavní části tréninkové jednotky.
	2. Výskoky	Výskoky a přitahujeme nohy k hrudníku. Dopad na jednu nohu, do telemarku, do podřepu, do dřepu. Výskoky na jedné noze.	
	3. Vysoká kolena na místě	Provádíme skiping na místě nebo za pohybu.	
	4. Odrazy z jedné lyže na druhou v lyžařském postoji na místě	Snažíme se na místě postavit do lyžařského postoje (při klasickém způsobu stylu) a provedeme přeskok z jedné nohy na druhou zase do lyžařského postoje.	
<b>Cvičení pro zlepšení sjezdařské techniky</b>	1. Jízda ve sjezdovém postoji	Snaha o co nejaerodynamičtější postoj. Je důležitý při závodech. Stejně důležité je umět jezdit z kopce jako do kopce.	Tato cvičení děti velmi baví a jsou pro další roky (hlavně pro následné závody) velmi důležitá. Lyžaři nestačí pouze jet rychle do kopce, ale musí být schopen jeti rychle z kopce. Proto na tato cvičení nezapomínat v tréninku. Vymýšlet pořád nové a náročnější cvičení. Cvičení využíváme v hlavní části tréninkové jednotky nebo můžeme zařadit i do závěrečné části.
	2. Jízda v odpočinkovém postoji	Jízda v postoji, kdy můžeme dát odpočinout nohám.	
	3. Odšlapy bez odrazu i s odrazem	Provádíme odšlapy do zatáček z kopce nebo můžeme postavit kruhy a provádět odšlapy po kruhu na rovině.	
	4. Nácviik přívratu	Plužení do zastavení nebo pouze přibrzdování.	
	5. Oblouk v přívratu (v pluhu)	Zatěžujeme vnější lyži (jedeme oblouk doprava – zatěžujeme levou lyži)	



	6. Oblouk smýkaný	Oblouk s mírným přibrzděním. Lyže jsou stále v paralelním postavení.	
	7. Změna směru přeskokem	Snaha při sjíždění měnit směr malým přeskokem.	
	8. Oblouk telemarský	Zdatní sjezdaři mohou zkusit oblouk jako na telemarkových lyžích.	
<b>Cvičení pro zlepšení bruslení</b>	1. Jízda soupaž bez zanožení	!POZOR! – nepřisedávat	Těmito cvičeními se snažíme zdokonalit jednotlivé styly a části pohybu ve volném stylu = bruslení. Samozřejmě, že kombinujeme s kompletním provedením techniky bruslení. Děti se učí nejlépe nápodobou, a pokud se jim bruslení předvede, tak jsou schopni ho velmi dobře napodobit. Cvičení využíváme v hlavní části tréninkové jednotky.
	2. Soupažná jízda prostá bez zanožení s přenesením váhy na jednu lyži	Soupažná jízda a po každém odpichu přenesení na jednu lyži (střídáme lyže)	
	3. Soupažná jízda prostá bez zanožení s přenesením váhy na jednu lyži v mírném odvratu	Po odpichu snaha přenesení váhy na jednu lyži v odvrátném postavení.	
	4. Soupažná jízda prostá bez zanožení s přenesením váhy na jednu lyži v mírném odvratu s odrazem (bruslení 1:1)	Paže provádí odpich na každý skluz (bruslení 1:1), ale jedna noha je v paralelním postavení při skluzu a druhá už v odvrátném postavení. Nácvik provádíme nejdříve s mírného sjezdu, jde nám hlavně o skluz na jedné lyži.	
	5. Cvik 4 s odpichem soupaž stále na stejnou nohu (bruslení 2:1 nesymetrické)	Paže provádí odpich na první skluzovou nohu. Ruce končí u boků a jdou kupředu s dominantní nohou. Nácvik provádíme nejdříve s mírného sjezdu, jde nám hlavně o skluz na jedné lyži.	
	6. Cvik 5 s protažením odpichu soupaž za tělo, (bruslení 2:1 symetrické)	Paže provádí odpich na první skluzovou nohu. Ruce jdou kupředu spolu s nedominantní nohou s výrazným využitím setrvačnosti. Nácvik provádíme nejdříve s mírného sjezdu, jde nám hlavně o skluz na jedné lyži.	
	7. Bruslení oboustranné prosté - rychlobruslení	Bruslení jako na bruslích.	



	8. Modifikace - jedna lyže ve stopě	Jedna lyže ve stopě a druhou se snažíme odrážet jako při bruslení.	
	9. Bruslení oboustranné střídavé (do prudkého svahu) = „šumavák“	Tzv. chůze na lyžích se skluzem. Využíváme do prudkých stoupání.	
<b>Cvičení pro zlepšení klasické techniky</b>	1. Soupažná jízda jednodobá se zanožením	Když zanožujeme, tak současně jdou ruce vpřed. Cvičit z mírného kopce. Snaha naučit se pouze zanožení, ještě bez odrazu. Pozor na zbytečně velké zanožování. Vše musí být přirozené. Také pozor na pokrčování dolní končetiny v kolenním kloubu.	Těmito cvičeními se snažíme zdokonalit jednotlivé styly a části pohybu v klasické technice. Samozřejmě, že kombinujeme s kompletním provedením klasické techniky. Děti se učí nejlépe nápodobou, a pokud se jim klasická technika předvede, tak jsou schopni ji velmi dobře napodobit. Cvičení využíváme v hlavní části tréninkové jednotky.
	2. Po odrazu se přenesení váha na švihovou dominantní nohu (co nejdlejší skluz)	Platí stejné pravidlo jako u cviku 1, ale po švihnutí nohy vpřed se snažíme na noze vydržet co nejdlejet.	
	3. Cvik 2 - střídat nohy	Stejně jako cvik 2, ale dbáme na střídání nohou.	
	4. Zanožení s předpažením stejnostranné ruky, druhou ruku zapažit	Stejně jako cvik 3, ale snaha provádět výdrž ve skluzu v postavení jako u střídavého běhu dvoudobého = „stříďák“	
	5. Odraz ze zatížené nohy se současným švihnutím rukama a přenesením váhy na lyži švihové dominantní nohy ve stopě - „koloběžka“	Snaha o soupažnou jízdu jednodobou.	
	6. Cvik 5 střídavě s plynulým navazováním lokomoce = běh střídavý dvoudobý	Snaha přejít ze soupažného běhu jednodobého („koloběžky“), do běhu střídavého dvoudobého („stříďák). Pozor, aby děti nejezdili !, „pasgang“!	
	7. Běh střídavý dvoudobý	Dbáme na správný skluz a odraz. Můžeme provádět s různou frekvencí (např. dva skluzy rychle a krátce a dva skluzy dlouhé.	



	8. Běh do kopce „stepováním“	Klasický běh s lyžemi do kopce (může být i v hlubokém sněhu nebo neupraveném terénu)	
	9. Běh do kopce „stroměčkem“	Běh do kopce s odvratným postavením lyží. Dbát na co nejmenší odvrat.	
	10. Napojování jednotlivých způsobů běhu	Snažit se napojovat soupažný běh prostý na soupažný běh jednodobý nebo soupažný běh jednodobý na střídavý běh dvoudobý. Potřebujeme, aby děti dokázali co nejplynuleji přecházet mezi jednotlivými styly a byli schopni se správně rozhodnout kdy jaký styl použít.	
	11. Modifikace pro nácvik - běh s jednou holí - běh bez holí	Nácvik techniky. Těmito cvičeními je dobré prokládat trénink, ale neprovádět je dlouho v kuse, pouze v kratších blocích, protože jsou náročná.	

Tato cvičení a hry doplněné o obrázky pro zimní období na běžeckých lyžích a mnoho dalších najdete v:

1. GNAD, T. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 239 s. ISBN 978-80-246-1587-5.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ D. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005, 151 s. ISBN 80-246-0995-9.
3. BOLEK, E., ILAVSKÝ, J., SOUMAR, L. *Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumanovou*. Praha: Grada, 2008, 176 s. ISBN 978-80-247-1371-7
4. ILAVSKÝ, J., SUK, A. *Abeceda běhu na lyžích*. Metodický dopis. Praha: ČSTV, 2005, 209 s.
5. SOUMAR, L., BOLEK E. *Běh na lyžích: výbava, technická průprava, klasika, bruslení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 130 s. ISBN80-247-0015-8.
6. SOUMAR, L., BOLEK, E. *Běh na lyžích*. 2. upr. vyd. Praha: Grada, 2012, 124 s. ISBN 978-80-247-3966-3
7. NYOMEN, P., FOSSMELLEN, I., MYKLEBUST, M. *Lyže v akci*. Oslo: Atle Ingebrigtsen, Bernt A. Kalfoss, 2015, 81 s.
8. ŽÁK, J., *Metodika rychlé výuky běhu na lyžích*. Metodický dopis. 2013, 8s.





## **Příklad tréninkové jednotky v zimním období:**

Celková doba tréninkové jednotky: 120 minut

Cíl tréninkové jednotky: Zlepšení koordinace u klasické techniky běhu na lyžích.

Prostředí: venku

Tréninkový prostředek: běh na lyžích – klasika

### **Úvodní část = Rozcvičení: 30 minut**

- Trol a kámen (hra) – 5 minut
- Chytání ocásků kámen (hra) – 5 minut
- Rozcvičení na místě s holemi 10 minut:
  - Úklony trupem do stran s držením holí obouruč nad hlavou.
  - Kroužení trupu s držením holí obouruč nad hlavou.
  - Osmičky kolem těla s držením holí obouruč nad hlavou.
  - Držíme hole obouruč nad hlavou a přemístíme hole tahem pokrčením paží pod hýždě.
  - Hole zapíchneme před sebe, abychom na ně dosáhli a měli na pruté paže a zavěsíme se do holí.
  - Zapíchneme hole před sebe a provádíme přešvih napnuté nohy přes hůl (pokud někdo nedokáže, tak alespoň pokrčenou dolní končetinou)
  - Provádíme švihy dolní končetinou do strany a opíráme se o hole, které jsou zapíchnuty před námi.
- Na honěnou míčem kámen (hra) – 5 minut
- 10 přihrávek (hra) – 5 minut

### **Hlavní část: 70 minut**

- Slalom mezi kužely – 10 minut.
- Odrazy z jedné lyže na druhou v lyžařském postoji na místě, odrazy za jízdy snožmo – 5 minut
- Nácvik soupažné jízdy jednodobé (na rovině) – 5 minut
- Nácvik střídavého běhu dvoudobého („stříďák“) s co nejdelší výdrží ve skluzu (rovina) – 10 minut
- Snaha provádět za jízdy z mírného kopce různá cvičení se zavřenýma očima (mírné klesání) – 15 minut
- Nácvik soupažné jízdy jednodobé s velkým důrazem na techniku (mírné stoupání) – 15 minut
- Hra: kdo si dokáže co nejrychleji about lyže a nasadit hole a objet malý okruh cca 200 – 300 metrů – 5 minut
- Nácvik sjezdování (klesání) – snaha o oblouky, správné zastavení atd. – 5 min

### **Závěrečná část: 20 minut**

- Házená na lyžích – 10 min
- Strečink (uvnitř budovy) – protažení šíje, pletence ramenního, trupu, přední a zadní strany stehů, lýtek – pokud nemůžeme provádět strečink uvnitř budovy, tak do závěrečné části je dobré zařadit sjezdování. Můžeme i v neupraveném terénu nebo postavit skok. – 10 min



## ZÁVĚR

Při plánování přípravy a vedení tréninkové jednotky je nezbytné, aby trenér respektoval věkové zvláštnosti svých svěřenců, abychom předešli situaci, kdy je tréninkem způsobeno více škod než užitku. Příkladem nám může být období mladšího školního věku, pro které je charakteristická nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci. Biologický věk se od kalendářního věku může lišit až o 2,7 roku! Z toho důvodu trenér musí volit vzhledem k těmto věkovým zvláštnostem odpovídající formy, metody a prostředky. Pokud tato specifika nebudou respektována, může to vést k neuspokojivým výsledkům ve výkonnosti, ale hlavně k fyzickému nebo psychickému poškození mladého hráče. Preventivně se doporučuje zahrnout do tréninkového procesu kompenzační cvičení, která předcházejí přetížení pohybového aparátu, svalovým dysbalancím a bolestivým stavům.

Trenér by měl jít vzorem svým svěřencům. Měl by být přísný, ale chápající, rozumně odevzdaný svému sportu. Nemělo by docházet k upřednostňování některých ze svých svěřenců na základě sympatií. Komunikace a rozhodnost, vytváření a podpora dobré atmosféry jsou nezbytnou součástí osobnosti trenéra. Schopnost budovat u sportovců sebedůvěru a sebekontrolu, povzbudit je po neúspěchu... Výčetem různých charakterových vlastností, které jsou pro úlohu trenéra nezbytné, můžeme říci, že trenér zaujímá také roli psychologa. Přístup trenéra ke svým svěřencům by měl být diferenciován, měl by se snažit zvolit vhodné jednání v jakékoliv situaci. Komplikované bývá období staršího školního věku, pro které je typická psychická nevyrovnanost. Dítě začíná usilovat o samostatnost, cítí se jako dospělý a vyžaduje, aby se s ním tak i jednalo.

Sportovní prostředí, ve kterém se dítě pohybuje, přispívá k formování různých stránek jeho osobnosti – pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické atd. Proto je důležité, aby trenér využíval svůj vliv tím správným směrem, na jehož konci by měl být harmonický a přirozený, nejen tělesný, ale i duševní rozvoj dítěte.

Dále je nutné si uvědomit, že trénink dětí nevychází z filozofie tréninku dospělých. Zatímco v tréninku dospělých je důležité, kolikrát po sobě sportovec poběží daný úsek, u dětí by měl být trénink zaměřen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné a především jak je sportování baví a těší. Děti si potřebují především hrát a



bavit se, čím jsou menší, tím více. Činnost musí být pestrá a často obměňovaná. Děti velmi rády soutěží, proto by měl v tréninku převládat herní princip. Porážky nesmí být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení.

Neopomeneme také důležitost úzké spolupráce s rodiči, třebaže to pro trenéra znamená obětovat trenérské práci čas navíc. Rodič by měl být schopen nabídnout trenérovi pomocnou ruku v případě potřeby (pomoc při správě sportovního areálu, pomoc při organizování soutěží, závodů, sponzorské dary apod.). Děti pozorně sledují a často napodobují své rodiče v tom, jak mluví a jak se k trenérovi chovají, proto nepodceňujme vzájemný respekt a správnou komunikaci ve vztahu trenér – rodič.

Prioritou každého trenéra by mělo být vytvořit vztah dítěte ke sportu jako celoživotní aktivitě, nepoškodit jej (jak fyzicky, tak psychicky) a vytvořit u něj pevné základy pro trénink v následné věkové kategorii.



## POUŽITÁ LITERATURA

- BĚLKOVÁ, T. a kolektiv, Plavání – Zdokonalovací plavecká výuka, Praha, NS SVOBODA, 1998, s. 48
- BOLEK, E., ILAVSKÝ, J., SOUMAR, L. *Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumanovou*. Praha: Grada, 2008, 176 s. ISBN 978-80-247-1371-7
- BRTNÍK, J., NEUMAN J. *Zimní hry na sněhu i bez něj: [sporty a další aktivity]*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003,c1999, 275 s. ISBN 80-7178-762-0.
- ČECHOVSKÁ, I. MILER, T. Plavání. 2. přeprac. vydání. Praha : Grada Publishing, 2008. 136 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
- ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J.. *Plavání: Pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4.
- ČECHOVSKÁ, I., MILLER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012, 331 s. ISBN 978-807-3763-268.
- GNAD, T. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 239 s. ISBN 978-80-246-1587-5.
- GNAD, T., PSOTOVÁ D. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005, 151 s. ISBN 80-246-0995-9.
- ILAVSKÝ, J., SUK, A. *Abeceda běhu na lyžích*. Metodický dopis. Praha: ČSTV, 2005, 209 s.
- JERÁBEK, P. *Atletická příprava – děti a dorost*. Praha: Grada, 2008, 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6
- Jidrichpolak* [online]. C 2007, poslední revize 20.10. 2007 [cit. 2015-10-18]. Dostupné z: <[http:// www.jidrichpolak.wz.cz](http://www.jidrichpolak.wz.cz)>
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou: [cvičení pro rozvoj základního pohybového fondu dětí od 5 do 13 let]*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 158 s. ISBN 978-80-7367-623-0.
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009, 244 s. ISBN 80-7033-944-6
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování motoricko – funkční příprava*. 1. vyd. Praha: UK FTVS, 2014, 160 s. ISBN 978-80-87647-15-8.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2009, 325 s. ISBN 978-80-7367-572-1.
- NYOMEN, P., FOSSMELLEN, I., MYKLEBUST, M. *Lyže v akci*. Oslo: Atle Ingebrigtsen, Bernt A. Kalfoss, 2015, 81 s.
- PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2
- PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí – zásobník cvičení*. 2. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4219-9
- POKORNÁ, J., FELGROVÁ, I., Cvičení pro rozvoj techniky kraul. In ČECHOVSKÁ, I. (editor)



Problematika plavání a plaveckých sportů II: sborník příspěvků z vědeckého semináře, 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 94 – 97. ISBN 80-246-0233-4

ROVNÝ, M., ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. 1. vydání. Slovenské pedagogické nakladatelstvo v Bratislave. 1978, 208s.

SOUMAR, L., BOLEK E. *Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 130 s. ISBN80-247-0015-8.

SOUMAR, L., BOLEK, E. *Běh na lyžích*. 2. upr. vyd. Praha: Grada, 2012, 124 s. ISBN 978-80-247-3966-3

ZACHOVÁ, B, a kolektiv. *Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1980, 148s.

ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her: hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia, 1987, 503s.

ŽÁK, J., *Metodika rychlé výuky běhu na lyžích*. Metodický dopis. 2013, 8s.