

## SADA ATLETICKÁ MINIPŘÍPRAVKA

(pro děti ve věku 8 - 9 let)

### Úvod

(Podle programové publikace KIDS' ATHLETICS® Practical Guide for KIDS' ATHLETICS® animators)

Od nepaměti děti porovnávají a zkoušejí své schopnosti v soutěžích se svými vrstevníky. Atletika ve své široké nabídce soutěžních disciplín představuje vynikající příležitost pro organizaci takových interakcí.

Nicméně, ještě donedávna byly soutěže dětí v atletice dostupné pouze jako technická zmenšenina soutěží dospělých. To vedlo k předčasné specializaci, bez naplnění základní dětské potřeby pro harmonický rozvoj.

Před IAAF tak stála výzva formulovat novou koncepci atletiky, která by byla speciálně navržena pro dětské soutěže.

Bylo nutné aby návrh koncepce splňoval následující základní požadavky

- nabídnout dětem atletiku, která bude přitažlivá
- nabídnout dětem atletiku, která bude lehce přístupná
- nabídnout dětem atletiku, která bude mít edukativní hodnoty

Výsledkem úsilí se stal program "IAAF KIDS' ATHLETICS®". Program, který je navržen tak aby vyhověl svou všestranností a přístupností jak dětem různých věkových kategorií, tak organizacím, školám a sportovním klubům, které začnou s dětmi pracovat na základě těchto instrukcí.

IAAF KIDS' ATHLETICS® přináší poutavou a zábavnou formu rozvoje základních pohybových aktivit: běhu, skákání a házení. Soutěže lze organizovat v podstatě na jakémkoliv místě vhodném pro sport. Ve školních tělocvičách, na stadiónech, na dostupných hřištích.

## Cíle programu

- přístupnou formou si vyzkoušet základní atletické disciplíny
- možnost současného zapojení většího množství dětí do hry
- poznání, že není výsadou nejsilnějších a nejrychlejších přispět k dobrému výsledku
- pochopení různých technik a požadavků na koordinaci pohybů
- spolupráci ve smíšených týmech hochů a děvčat

## Další požadavky které program splňuje jsou:

- jednoduchý systém hodnocení
- jednoduchý systém organizace a instalace soutěží, který nevyžaduje větší počet asistentů nebo rozhodčích

Sjednodujícím požadavkem je podpora sportovních aktivit pro zachování zdravého rozvoje organismu v jednotě rozvoje celé osobnosti. K tomu také přispívá týmový způsob hry a soutěží, prospěšný pro děti s různým sociálním zázemím. Soutěžící skupiny by měly být sestaveny tak, aby každý jednotlivý člen vnímal, že zvítězit je možné a že to záleží i na něm. V ideálním případě se soutěže rozhodují až poslední disciplínou.

## SADA ATLETICKÁ MINIPŘÍPRAVKA

Sada ATLETICKÉ MINIPŘÍPRAVKY byla sestavena odborníky z Českého atletického svazu na základě programu IAAF KIDS' ATHLETICS®. Ke všem výše uvedeným požadavkům ještě byly přidány dva následující:

- technické vybavení musí být bezpečné v jednoduché sestavě, která se snadno připraví a snadno uklidí
- transport sady musí být jednoduchý, tak aby byla zachována možnost pořádání soutěží v různých, třeba i vzdálených místech

Zadání nejlépe splňuje sada dětské atletiky, kterou spolu s Českým atletickým svazem navrhla společnost Jipast. Všechny prvky sady, veškeré soutěžní vybavení je vyrobeno z měkkých materiálů, polyetylenových a polyuretanových pěn, náradí nemá žádné ostré hrany, ani hroty, tak aby nemohlo dojít ke zranění při náhodném zásahu nebo neopatrném zacházení. Sada je tak vhodná i pro nejmenší školou povinné děti.

Sada je standardně uložena ve dvou taškách, které obsahují vybavení, vyjmenované na následující stránce, spolu s touto příručkou, návodem na provádění disciplín.

**Disciplíny jsou navrženy pro venkovní prostory. Ale s menším omezením (zvláště úpravou velikosti plochy pro některá cvičení) je lze stejně dobře a bezpečně provozovat ve školních tělocvičnách. Zde se tento program setkává s velkým zájmem dětí stejně tak jako učitelů, protože zábavnou formou uvádí děti do nácviku základních pohybových dovedností.**





# Sada ATLETICKÁ MINIPŘÍPRAVKA

atletické nářadí a náčiní pro atletickou minipřípravku

## Obsah sady:

Překážka	10 ks
Pěnové nástavce na překážky	20 ks
Upevňovací spony	50 ks
Štafetový kolík	4 ks
Značící mety	40 ks
Žíněnka na přeskoky	1 ks
Pěnové nástavce k žíněnce	2 ks
Žebřík na frekvenční běh	2 ks
Vymezovací kužel (modrá, žlutá, červená)	30 ks
Cílová páska, délka 3 m	8 ks
Medicinbal gumový 1 kg, velký	2 ks
Raketka Vortex	4 ks
Pěnový oštěp - 70 cm	2 ks
Pěnový oštěp - 90 cm	2 ks
Barevné pásmo 15 m	1 ks
Barevné pásmo 30 m	1 ks
Žíněnka na skok daleký z místa	1 ks
Transportní taška, modrá	2 ks

Sada je vhodná pro trénink, závody a další akce dětí ve věku 6-11 let. Speciálně je doporučována pro trénink nejmladších atletů v atletických přípravkách u oddílů/klubů. Lze jí používat v tělocvičně i venku (dráha, travnatá plocha).

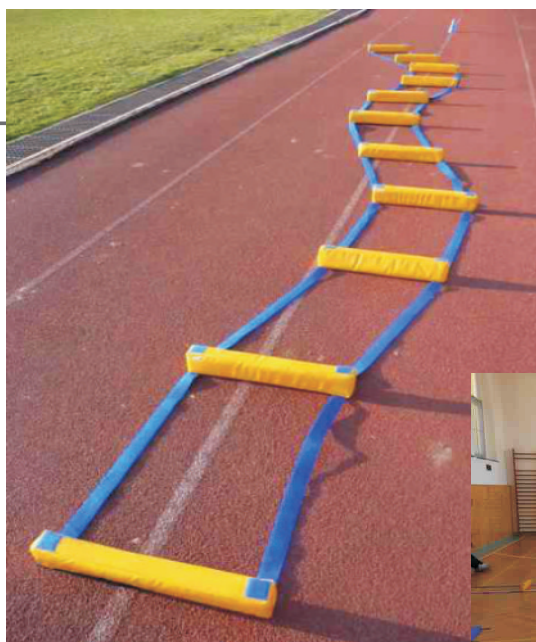
Sada splňuje bezpečnostní podmínky pro používání.

Použití sady je variabilní. Český atletický svaz doporučuje nácvik 8 základních soutěžních disciplín, které lze dále obměňovat.

## Disciplíny:

1. Překážkový běh
2. Běh přes žebřík
3. Slalomový běh
4. Skok daleký z místa
5. Přeskoky na žíněnce
6. Hod pěnovým oštěpem
7. Hod medicinbalem
8. Hod raketkou na cíl

## Ukázky dalšího použití sady:



## Soutěžní disciplíny

### disciplína: **BĚH PŘES ŽEBŘÍK**

**vybavení:** modrý žebřík se suchými zipy – 1 ks  
žluté pěnové nástavce – 11 ks  
kužely – 3 ks  
pásmo (pro naměření vzdáleností mezi žlutými pěnovými nástavci ) stopky

**místo:** atletická dráha, popř. travnatá plocha, je vhodné uchytit žebřík sponami.

#### **popis provedení:**

Závodník startuje ze stoje od pomyslné čáry START- CÍL mezi dvěma kužely na vlastní výběh (začínáme stopovat, když zadní noha závodníka opustí dráhu), přebíhá žebřík, obíhá kužel a běží zpět (hladký běh vedle žebříku). Závod končí proběhnutím „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi kužely.

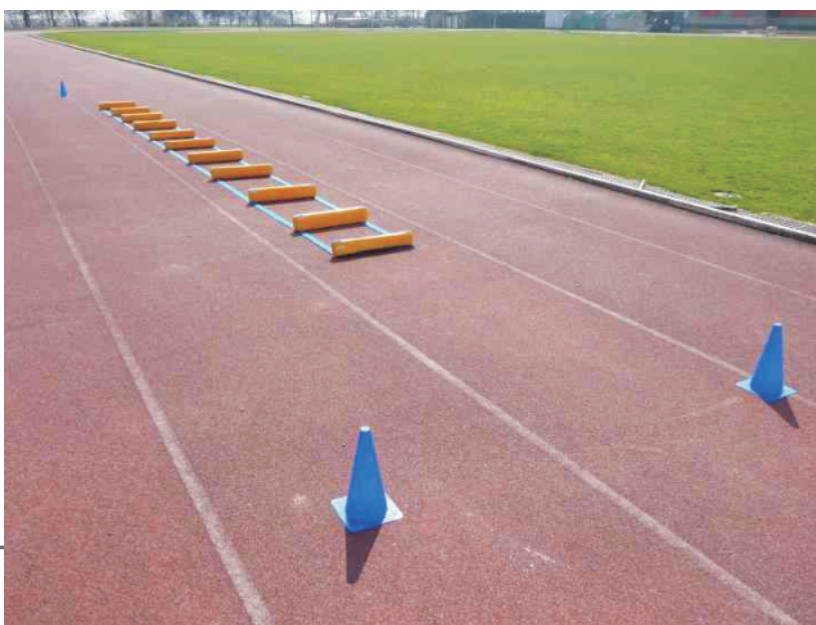
vzdálenost od startovní čáry k 1. žlutému nástavci - 3 m

vzdálenosti mezi nástavci - 1 m

vzdálenost od posledního nástavce ke kuželu, který je nutné oběhnout - 3 m

#### **hodnocení:**

Trenér (asistent) měří čas od vyběhnutí závodníka do jeho doběhnutí do cíle. Měří se v desetínách (časy se zaokrouhlují – např. 12,58 s = 12,6 s). Pokud závodník neúmyslně shodí některý nástavec (popř. na něj šlápne), není toto důvodem k vyloučení závodníka ze závodu nebo připočtení trestných sekund. Každý závodník běží pouze jednou.



**disciplína: HOD MEDICINBALEM**

**vybavení:** 2 medicinbaly 1kg (větší průměr)  
barevné pásmo 15 m (30 m)

**místo:** travnatá plocha (odhazovat možno i z dráhy)

**popis provedení:**

Děti házejí medicinbalem (oběma rukama) od vyznačené čáry. Závodník stojí ve stoji rozkročném (špičky bot se dotýkají čáry), zakloní se, zpevní a oběma rukama odhodí co nejdále směrem dopředu (pohyb připomíná autové vhadzování při fotbale). Odhazuje se z místa – ne s nárokem ! Po odhodu závodník nesmí překročit odhodovou čáru (neplatný pokus).

**hodnocení:**

Každý pokus se měří v úhlu 90 stupňů (pravý úhel) k odhodové čáře a zaznamenává se v 0,5 m vzdálenostech (např. 8,5 m). Při dopadu mezi dvě čárky pásma se počítá nižší údaj - čárka blíže odhodové čáře. Každý závodník má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou – lepší z obou výsledků se započítává.

*POZOR: při této disciplíně je zvýšené riziko zranění dětí, proto na plochu, kam dopadají medicinbaly, mají přístup pouze trenéři (asistenti). Je zakázáno házet medicinbalem na opačnou stranu.*







**disciplína: HOD OŠTĚPEM**

**vybavení:** 2 pěnové oštěpy délky 70 cm (starší děti 90 cm)  
měřicí barevné pásmo 30 m dlouhé

**místo:** rozběh z dráhy, dopad oštěpu na travnatou plochu  
(není podmínka), důležitý je rozběh z rovné plochy  
(ne hrbolatý trávník)

**popis provedení:**

Děti házejí oštěpem s asi 5 metrovým rozběhem. Po tomto krátkém rozběhu závodník hodí oštěp z odhodové čáry do určeného prostoru (co nejbližší pásmu – výšeč není nutná). Po odhodu závodník nesmí překročit odhodovou čáru.



**hodnocení:**

Každý pokus se měří v úhlu 90 stupňů (pravý úhel) k odhodové čáře a zaznamenává se v 0,5 m vzdálenostech (např. 16,5 m ). Při dopadu mezi dvě čárky pásma se počítá nižší údaj - čárka blíže odhodové čáře. Každý závodník má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou – lepší z obou výsledků se započítává.

*POZOR: při této disciplíně je zvýšené riziko zranění dětí. Na plochu, kam dopadají oštěpy, mají přístup pouze trenéři a asistenti. Je zakázáno házet oštěpem na opačnou stranu.*



**disciplína: HOD RAKETKOU NA CÍL**

**vybavení:** 3 pěnové raketky Vortex  
bílý popruh, který vytváří odhodovou čáru (není nutné, pokud je odhodová čára vyznačena)  
cílová plocha (4 bílé popruhy se suchými zipy, každý dlouhý 3 m)  
stojany na výšku + laťka (popř. popruh místo laťky)

**místo:** rovná travnatá plocha (popř. odhod z dráhy)

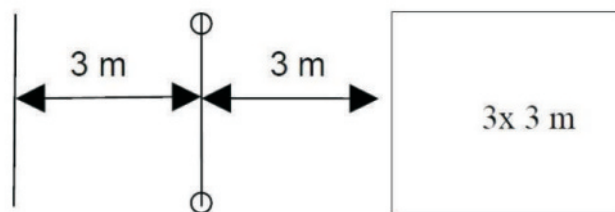
**popis provedení:**

Děti házejí z místa z odhodového postavení (viz obrázek). Závodník hodí raketku obloukem přes nastavenou laťku ve výšce 2 m do určeného prostoru - čtverce 3x3 m. Po odhodu závodník nesmí překročit odhodovou čáru (neplatný pokus)  
Pokud nelze použít stojany na výšku, můžou držet trenéři (asistenti) popruh ve výšce 2 m - viz obrázek (důležité je, aby děti házely obloukem přes nějakou překážku).

vzdálenost odhodové čáry ke stojanům na výšku (ke stání trenérů) – 3 m (pro starší děti je možné vzdálenost prodloužit)

výška položené laťky (výška, ve které drží trenéři popruh) – 2 m

vzdálenost od stojanů na výšku (stání trenérů) k začátku dopadového čtverce – 3 m  
velikost čtverce – 3x3 m



**hodnocení:**

Každý závodník má 3 pokusy, které absolvuje hned za sebou. Započítává se počet pokusů, které dopadnou do určeného prostoru – maximálně může závodník získat 3 body.

*POZOR: při této disciplíně je zvýšené riziko zranění dětí. Na plochu, kam dopadají raketky, mají přístup pouze trenéři (asistenti). Je zakázáno házet raketkou na opačnou stranu.*



**disciplína: PŘEKÁŽKOVÝ BĚH**

**vybavení:** 4 pěnové překážky (popř. i žluté pěnové nástavce)  
3 kužely  
pásmo (pro naměření vzdáleností mezi překážkami)  
stopky

**místo:** atletická dráha, popř. rovná travnatá plocha



**popis provedení:**

Závodník startuje ze stoje od „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi dvěma kužely na vlastní výběh (začínáme stopovat, když zadní noha závodníka opustí dráhu), přebíhá (přeskakuje) překážky, obíhá kužel a běží zpět (hladký úsek vedle překážek). Závod končí proběhnutím „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi kužely.

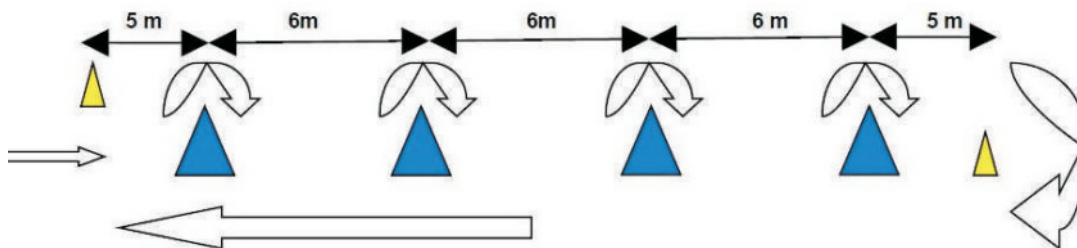
výška překážek = překážky bez nástavců zapnuty na oba „cvočky“, (pro starší děti je překážku možné zvýšit pomocí žlutých pěnových nástavců)

vzdálenost od startovní čáry k 1. překážce - 5 m

vzdálenosti mezi překážkami - 6 m

vzdálenost od poslední překážky ke kuželu, který je nutné oběhnout - 5 m

*Pozn.: vzdálenosti jsou vždy měřeny od středu pěnové překážky*



**hodnocení:**

Trenér (asistent) měří čas od vyběhnutí závodníka do jeho doběhnutí do cíle. Měří se v desetínách (časy se zaokrouhlují – např. 7,58 s = 7,6 s) Pokud závodník neúmyslně shodí některou překážku (překážky), není toto důvodem k vyloučení závodníka ze závodu nebo připočtení trestných sekund. Každý závodník běží pouze jednou.



**disciplína: PŘESKOKY NA ŽÍNĚNCE**

**vybavení:** žíněnka na přeskoky (včetně jednoho žlutého pěnového nástavce) stopky

**místo:** tráva – je nutné uchytit žíněnku pomocnými sponami, pro použití v tělocvičně je žíněnka vybavena protiskluznou plochou na spodní straně.

**popis provedení:**

Závodník skáče 10x na žíněnce „sem-tam“ přes pevný střed (žlutý pěnový nástavec). Přeskok přes pevný střed se započítává jako jedno přeskočení.

**hodnocení:**

Trenér (asistent) měří čas, za jak dlouho závodník přeskáče 10 x (sem-tam). Měří se v desetínách (časy se zaokrouhlují – např. 7,58 s = 7,6 s). Každý závodník skáče pouze jednou.



**disciplína: SKOK DALEKÝ Z MÍSTA („ŽABÁK“)**

**vybavení:** žíněnka s označením vzdálenosti

**místo:** tráva – nutno uchytit žíněnku pomocnými sponami, pro použití v tělocvičně je žíněnka vybavena spodní protiskluzovou stranou

**popis provedení:**

Závodník skáče od vyznačené čáry na žíněnce (špičkami bot se dotýká čáry). Odrazí se a skočí co nejdál dopředu, dopadá na obě nohy.

**hodnocení:**

Trenér (asistent) označí doskok v bodě nejbližší vyznačené k odrazové čáře (paty). Výkony se zaznamenávají v metrech - zaokrouhleny na 5 cm (např. 1,65 m). Pokud atlet doskočí mezi 2 čárky vyznačené na žíněnce, započítává se nižší údaj – čárka blíže odrazové čáře. Pokud závodník přepadne dozadu, měří se místo dotyku rukou. Každý závodník má dva pokusy, které následují hned za sebou. Započítává se lepší výkon.





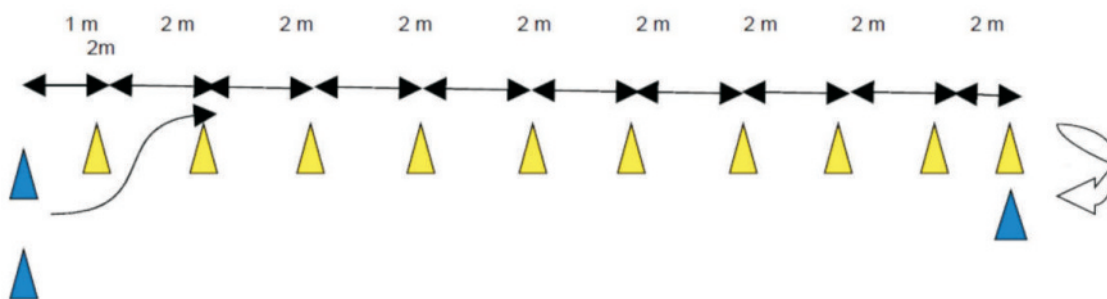
**disciplína: SLALOMOVÝ BĚH**

**vybavení:** 13 kuželů (3 modré, 10 žluté, popř. jiné barvy)  
pásma (pro rozměření vzdáleností mezi kužely)  
stopky

**místo:** dráha (popř. rovná travnatá plocha)

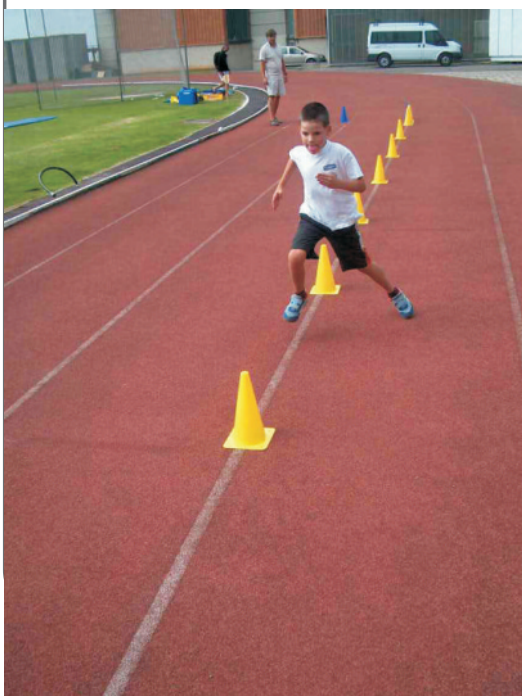
**popis provedení:**

Závodník startuje ze stoje od „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi dvěma kužely na vlastní výběh (začínáme stopovat, když zadní noha opustí dráhu). Startuje se mírně vpravo od kuželů tak, aby mezi 1. a 2. kužel naběhl závodník zleva. (cestu možnost označit). Závodník probíhá slalom mezi kužely, obíhá poslední kužel a běží zpět (hladký úsek vedle kuželů). Závod končí proběhnutím „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi kužely.



**hodnocení:**

Trenér (asistent) měří čas od vyběhnutí závodníka do jeho doběhnutí do cíle. Měří se v desetinách (časy se zaokrouhlují – např. 7,58 s = 7,6 s). Pokud závodník neúmyslně shodí některý kužel, není toto důvodem k vyloučení závodníka ze závodu nebo připočtení trestných sekund. Každý závodník běží pouze jednou.



[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz) [www.jipast.cz](http://www.jipast.cz)