

Sportovní příprava dětí 2

zásobník
cvičení



Tomáš Perič a kolektiv

 GRADA®

 děti a sport



Sportovní příprava dětí 2

zásobník
cvičení



Tomáš Perič a kolektiv

Grada Publishing

Poděkování

Za trpělivost při focení děkuji Kryštofovi, Kubovi N., Kubovi S., Jendovi, Matesovi, Michalovi, Robertovi, Karlovi, Tondovi, Kristiánovi, ještě jednou Jendovi, Jirkovi, Michalovi, Honzovi D. a Honzovi Ř. – všichni byli skvělí a mají velký podíl na vzniku této knihy.

Tomáš Perič a kolektiv

Sportovní příprava dětí 2
zásobník cvičení

Autorkou kapitoly *Kompenzační cvičení* je Andrea Levitová

Odborná recenze doc. PhDr. Josef Dovalil, CSc., doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4822. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Květa Chudomelková
Fotografie Tomáš Perič, Miroslav Šneberger, Andrea Levitová
Ilustrace Martin Košťál, Ondřej Slavík
Návrh a grafická úprava obálky Jakub Náprstek
Počet stran 112
Nové, aktualizované vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto

Publikace vznikla s podporou Výzkumného záměru MSM 0021620864

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7145-8 (ve formátu pdf)
ISBN 978-80-247-7146-5 (ve formátu epub)
ISBN 978-80-247-7147-2 (ve formátu MOBI)

Obsah

Úvod	7
Koordinace	8
Překážkové dráhy	8
Akrobatická cvičení	11
Cvičení na náradí	13
Rovnovážná a balanční cvičení	17
Drobná cvičení s náčiním i bez něj	20
Rychlost	30
Běžecská abeceda	30
Běžecské štafety	31
Honičky	34
Frekvenční cvičení	36
Reakční cvičení	37
Hbitost (agility)	38
Síla	45
Posilovací cviky bez náčiní	45
Úpolová cvičení	50
Cvičení s plnými míči	52
Cvičení s malými činkami	55
Silově rovnovážná cvičení	56
Kruhový trénink	72
Vytrvalost	77
Fartlek	77
Intervalové metody	78
Příklady programů pro rozvoj vytrvalosti	79
Pohyblivost	80
Strečinková cvičení	80
Dynamická cvičení	86
Cvičení dvojic	91

Kompenzační cvičení	94
Statická protahovací cvičení	94
Algoritmická řada posilovacích metod	100
Závěr	105
Použitá literatura.....	106

Úvod

Tato kniha s názvem *Sportovní příprava dětí 2 – zásobník cvičení* je publikací, která navazuje na *Sportovní přípravu dětí* a organicky ji doplňuje. Zaměřuje se na tréninkové prostředky, které mohou být zařazovány při každodenní práci s dětmi. Nejedná se o vyčerpávající soubor cviků, naším cílem bylo předložit trenérům a cvičitelům takové příklady, které se mohou využít přímo v praxi, případně které je mohou inspirovat k tvůrčímu modifikování předkládaných cviků.

V knize je uvedeno téměř 500 příkladů cvičení s různým zaměřením, s pomůckami i bez nich. Snažili jsme se představit „tradiční“ i „moderní“ přístup, tj. takový, který ještě není v každodenní tréninkové praxi úplně běžný, cvičení, jež nepotřebují žádné vybavení, i cvičení, která využívají poslední novinky v kondičním tréninku. Naší snahou bylo dát čtenářům a trenérům dětí ze všech sportovních specializací i oborů možnost, aby si našli ta cvičení, která by jim mohla v jejich práci vyhovovat.

Žádný trenér asi nevyužije všechna cvičení uvedená v knize, stejně tak existuje ohromné množství cviků, které v knize uvedeny nejsou. Naším cílem ovšem nebylo předložit vyčerpávající „encyklopedii prostředků“, ale inspirovat trenéry či cvičitele a ukázat možnosti, které se ve sportovní přípravě dětí nabízejí.

Koordinace

Překážkové dráhy

Překážkové dráhy patří mezi základní prostředky pro rozvoj koordinace. Jejich obsahem jsou různá cvičení jednoduššího i složitějšího provedení. Většinou využíváme akrobatické cviky, přelézání, podlézání, překonávání překážek apod. Mohou mít podobu závodní (měříme čas, soutěže dvojic atd.), nebo dovednostní – podstatou je plnění různých úkolů na stanovištích.

Dráha 1 (obr. 1)

- přemet stranou vlevo a zpět vpravo,
- výskok na gymnastický stůl, kotoul vpřed na stole,
- na žíněnce stoj na rukou s oporou nohou o stěnu,
- výlez nahoru, sjezd po lavičce,
- přeskok přes koně skrčkou na žíněнку (odrazem z můstku),
- výmyk na hrazdu po bradu,
- přemet vpřed na žíněнку.

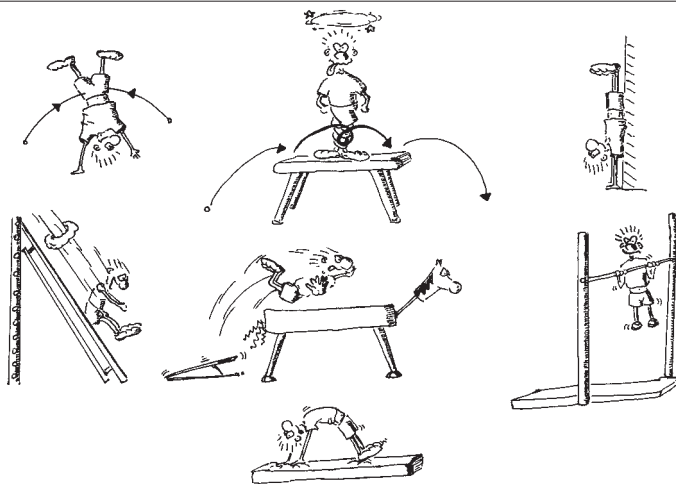
Dráha 2 (obr. 2)

- prolezení poskládanými díly švédské bedny,
- na žíněnce kotoul vpřed,
- přezení gymnastického koně našíř,
- přeběh kladinky,
- výlez na švédskou bednu a seskok,
- přeskok laťky do molitanového dopadiště,
- podlezení gymnastické kozy.

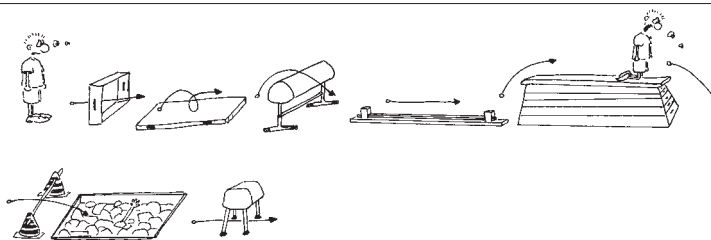
Dráha 3 (obr. 3)

- zhoupnutí se na gymnastickém lanu ze švédské bedny – doskok na žíněнку,
- přechod obrácené lavičky,
- přeskok přes kozu roznožkou, doskok na žíněнку,
- lavička je zaháknutá za hrazdu ve výši ramen – výlez po ní – seskok na žíněнку,
- toč vpřed na hrazdě po ramena,
- odrazem z pérového můstku kotoul na švédské bedně,
- svís vznesmo a střemhlav, překot vzad na kruzích po ramena,
- výlez na žebřiny – odrazem přeskok na další (3×),
- přeskok na gymnastický stůl, z něj salto vpřed do molitanového dopadiště.

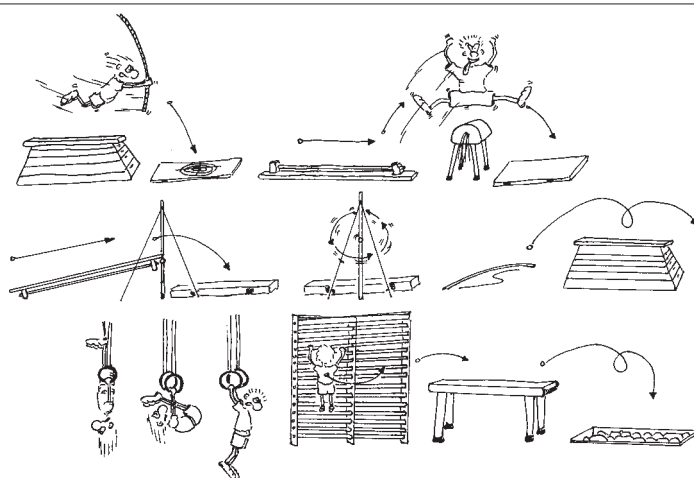
1



2

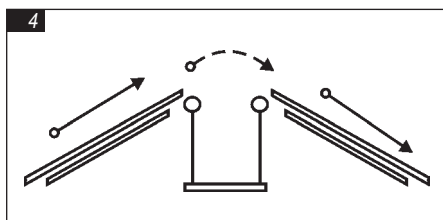


3



Příklady stanišť pro překážkovou dráhu

- několik odrazů z gymnastických můstků po sobě;
- několik odrazů z trampolínek po sobě (odrazem z poslední skok s roznožením, přednožením, salto apod.);
- přeskoky náradí postaveného bezprostředně za sebou, odraz z trampolíny;
- přeskoky náradí postaveného za sebou, střídavě z můstku a trampolíny;
- přeskoky náradí postaveného za sebou, rozběh 1–3 metry, odraz z můstku;
- přeskoky náradí postaveného bezprostředně za sebou, dopad na můstek, následuje odraz na další skok (příklady přeskoků: skrčka, roznožka, schylka, odbočka);
- výlez na bednu a provedení určitého pohybového úkolu (kotoul vpřed, vzad, obrat v kleku, v sedu);
- slalom mezi díly švédské bedny postavenými za sebou nadél i našíf (prolézání, přeskakování, obíhání);
- přeskoky na žebřinách (současný odraz nohama a puštění se rukama), přeskoky mohou být do stejné výše, šikmo dolů, šikmo nahoru atd.;
- bradla se stejnou výškou žerdí, dvě lavičky zaháknuté jedním koncem na žerdích, cvičenec překonává mezeru přeazením, překročením, přeskočením atd., popředu i pozadu, lavičky nemusí být přímo proti sobě – pak může cvičenec přeskočit do vzporu na žerdi a přeručkovat na druhou lavičku (obr. 4);
- chůze a lezení po lavičce šikmo zavěšené na žebřinách – chůze a běh, ručkování a spouštění v lehu na bříše a na zádech (hlavou dolů i nahoru), lezení i spouštění ve vzporu ležmo a vzporu ležmo vzadu, ručkování ve svisu závěsem za ruce (za ruce i nohy);
- lavička je zavěšená na žebřinách jedním koncem, druhým opřená o kozu, po žebřinách výlez nahoru, dolů různými způsoby – pohyb musí včas navázat na seskok z lavičky;
- dvě bedny nadél, na nich je položena obrácená lavička – přes ní chůze, běh a jejich různé obměny, možné je i položit jeden konec lavičky na bednu a druhý na zem, na ni může navazovat další lavička apod.;
- švédská bedna bez horního dílu – na horním okraji je připevněna lavička, po ní chůze a běh v různých obměnách.



Akrobatická cvičení

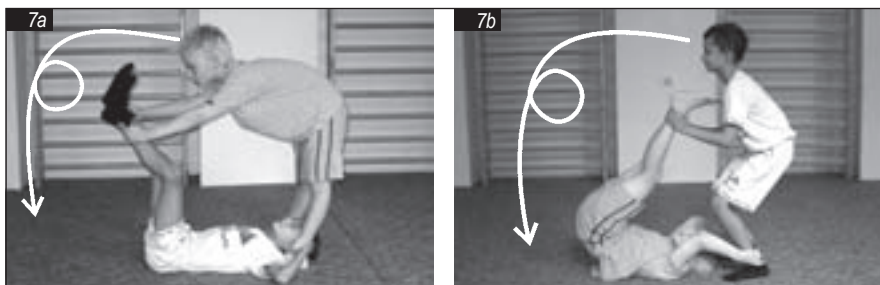
Cvičení jednotlivců

1. Kotoul vpřed, kotoul vzad.
2. Kotoul vpřed, kotoul vzad, výskok, obrat.
3. Stoj na rukou s oporou o stěnu.
4. Kotoul ze stoje na rukou (obr. 5).
5. Přemet stranou.
6. Kotoul vzad, zášvih do stoje na rukou (obr. 6).
7. Rondát.
8. Přemet vpřed.
9. Vzklopka z lehu na zádech.
10. Salto vpřed.
11. Přemet vzad.
12. Salto vzad.



Cvičení dvojic a trojic

13. Kotouly ve dvojicích (obr. 7).
14. Kotoul vzad přes záda partnera (obr. 8).
15. Trojice stojí vedle sebe, oba krajní cvičenci drží prostředního za předloktí, ten provede salto vzad (obr. 9).
16. Trojice stojí vedle sebe, oba krajní cvičenci mají vnitřní ruku v bok, střední cvičenec provlékne zepředu ruce a provede salto vpřed (obr. 10).
17. Kotouly letmo ve trojicích. Dva krajní cvičenci stojí čelem proti sobě, prostřední dělá kotoul směrem k jednomu z krajních, v okamžiku, kdy kotoul dokončuje, ho krajní přeskakuje kotoulem letmo směrem k druhému krajnímu – ten ho po dokončení kotoulu přeskakuje a celý cvik pokračuje dál.





Cvičení na nářadí

Hrazda

18. Lavička je šikmo zachycená o hrazdu. Chůze, běh (a jejich různé obměny) po lavičce, na konci různé druhy seskoků z hrazdy na žíněnku, popř. do molitanového dopadiště.
19. Svis střežhlav (*obr. 11*).
20. Hrazda je ve výši ramen – výmyk ze svisu ležmo.



Přeskoky a odrazy

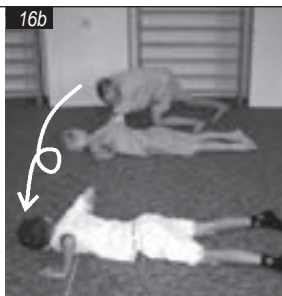
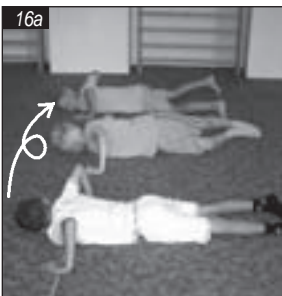
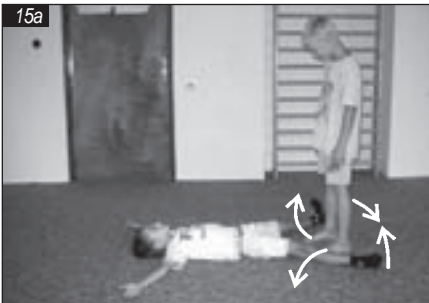
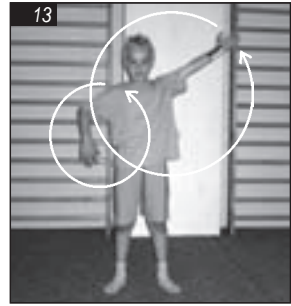
21. Odraz z můstku, přeskok plného míče, po doskoku kotoul vpřed.
22. Seskok z malé bedny, odraz a různé formy skoků.
23. Lavička je jedním koncem zaháknutá za trampolínku, cvičenec se rozbíhá po lavičce, po odrazu následuje nácvik skoků a doskoků (možné i do kotoulu).
24. Odraz z trampolínky – různé formy skoků (trenér určí, jaký skok bude cvičenec provádět).
25. Odraz z trampolínky – přeskoky přes různá nářadí (hrazda, kladinka apod.).
26. Odraz z trampolínky – kotoul letmo.
27. Odraz z trampolínky – salto vpřed.
28. Odraz z trampolínky – roznožka přes spolucvičence do stoje.
29. Odraz z trampolínky – skrčka přes spolucvičence do stoje.

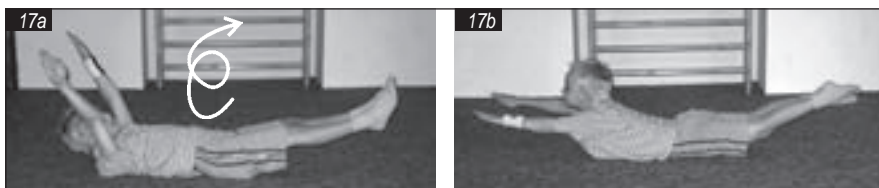
Kruhy

30. Kruhy jsou ve výšce ramen, cvičenec se zavěsí za ruce, nohy má pod kruhy, toporně krouží celým tělem dokola (*obr. 12*).
31. Kruhy jsou spuštěné 10–20 cm nad zem, spojené tyčí cca 1 m dlouhou. Kruhy se mírně houpají. Děti tyč přeskakují různým způsobem (snožmo, střídnož vpřed i vzad, s obratem apod.).
32. Lavička je zavěšená jedním koncem na kruhách (asi 1 m nad zemí), děti se pohybují nahoru různými způsoby – chůzí, během (vpřed i vzad), ručkováním apod. Na konci seskočí stranou (pozor na nebezpečí odskočení lavičky).
33. Lavička je zavěšená oběma konci na kruhách, děti se pohybují z jedné strany na druhou různými způsoby – chůzí, během (vpřed i vzad), ručkováním apod. Na konci seskočí stranou (pozor na nebezpečí odskočení lavičky).

Koordinální cvičení

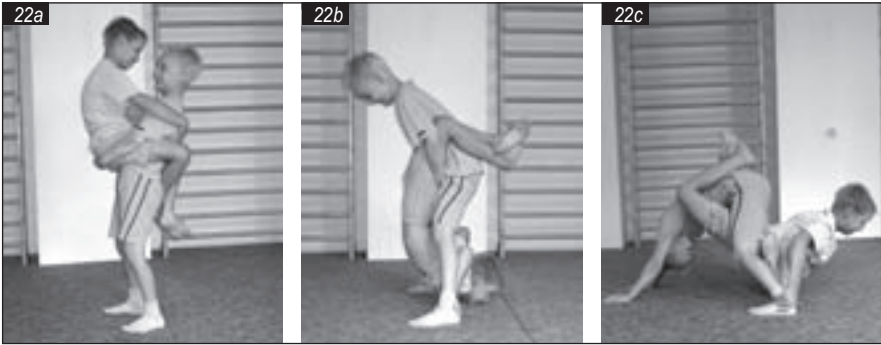
34. Bočné kruhy pažemi, současně levá dolů a pravá nahoru, po určité době vyměnit.
35. Čelné kruhy – současně krouží levá paže celá a pravá paže předloktím v opačném směru, po dvou kruzích ruce vyměníme (*obr. 13*).
36. Stoj spojný – připažit. Předpažit levou ruku, upažit levou a předpažit pravou. Vzpažit levou ruku a upažit pravou. Předpažením připažit levou a vzpažit pravou ruku. Předpažením připažit pravou ruku (*obr. 14*).
37. Leh na bříše, střídavě kraulovat rukama a překřížovat nohy, po určité době vyměnit – kraulovat (svisle) nohama a překřížovat (vodorovně) ruce.
38. Dvojice – první cvičenec leží na zádech, roznožit, druhý stojí mezi jeho kotníky. První cvičenec snoží, druhý vyskočí do stoje roznožného a zpět. Provádět opakovaně (*obr. 15*).
39. Klek sedmo, výskok do dřepu (možné varianty – s obratem o 180° a s obratem o 360°).
40. Trojice. Děti leží na bříše vedle sebe. Prostřední provádí obrat o 360° (převaluje se), levý ho přeskakuje odrazem rukama a nohama na místo prostředního a provádí opět obrat o 360° vpravo. Pravý ho přeskakuje doprostřed. Celé plynule několikrát opakovat (*obr. 16*).





41. Leh na zádech, vzpažit – převaly o 360° vpravo a vlevo, ruce ani nohy se nesmějí dotknout země (obr. 17).
42. První cvičenec provede hluboký podřep a uchopí druhého za ruce. Druhý mu vystoupí na kolena a stehna a mírně se zakloní (obr. 18).
43. První cvičenec provede hluboký podřep, uchopí druhého za pas (ten k němu stojí zády). Druhý vystoupí na kolena a stehna prvního, stoupne si do prohnutého stoje, vzpaží. První cvičenec drží druhého za stehna, popř. za kolena (obr. 19).
44. Stoj na ramenou. Dvojice – první cvičenec leží na zádech s pokrčenýma nohama, druhý se opře rameny o ruce prvního a odrazem jedné nohy provede stoj na jeho kolenou. Ležící cvičenec udržuje rovnováhu oporou rukou o ramena druhého (obr. 20).
45. Výskok na ramena. Dvojice – jeden cvičenec vykročí jednou nohou, druhý s rozběhem vyskočí a opře ruce o jeho ramena. První zvedne druhého za stehna do vodorovné polohy. Pozor – cvik provádíme na žíněnce nebo podobném měkkém povrchu (obr. 21).





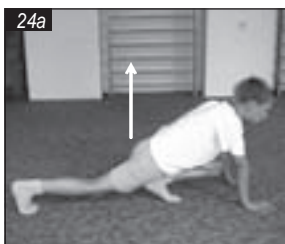
46. Želvička. Dvojice stojí čelem k sobě, první cvičenec se zavěsí rukama za krk a nohama obejmě trup druhého, záklonem protáhne ruce mezi jeho nohama a opře se o jeho kotníky. Druhý jde ze stoje do vzporu ležmo vysazeně a v chůzi po čtyřech nese prvního, který mu dopomáhá nadlehčením nohou (obr. 22).

Rovnovážná a balanční cvičení

Při zařazování jednotlivých cvičení musíme dbát na bezpečnost dětí a prevenci úrazu. Vždy zařazujeme nejprve jednoduchá cvičení, teprve po jejich zvládnutí můžeme přidat na obtížnosti. Významnou roli hraje také dopomoc a záchrana, především při cvičení na nářadí (lavičky, balanční desky). Vždy bychom měli tato cvičení provádět na suché a neklouzavé podlaze, kde nářadí nepodjždí, zabráníme tím samovolnému pádu.

Polohy a cviky bez nářadí a náčiní

47. Stoj na pravé noze, upažit – levou nohu unožit, kroužit levou nohou.
48. Stoj na levé noze, skrčit přednožmo pravou nohu, zapažit – současně švihnout pažemi do vzpažení a zanožit pravou nohou, pak zpět (možné i se zavřenýma očima).
49. Sed skrčmo, uchopit nohy za kotníky, na 1.–3. dobu v sedu přednožit (nohy nad zemí, stále se držet za kotníky), na 4. dobu zpět (obr. 23).
50. Vzpor dřepmo zánožný pravou nohou, na 1.–3. dobu je váha předklonmo na levé noze, upažit, na 4. dobu stoj, připažit (obr. 24).



51. Stoj rozkročný, předpažit vpravo – na levé noze obrat vlevo o 360° , předpažit vlevo.
52. Stoj, ruce v týl, přednožit pravou nohou – zanožením pravé nohy obrat na levé o 180° do přednožení pravé nohy (*obr. 25*).
53. Stoj, upažit (možno i ruce v bok) – kroužit osmy pravou nohou.

Cviky s využitím obrácené lavičky (popř. kladinky)

Gymnastickou lavičku položíme širší stranou na zem, užší stranu využijeme pro cvičení.

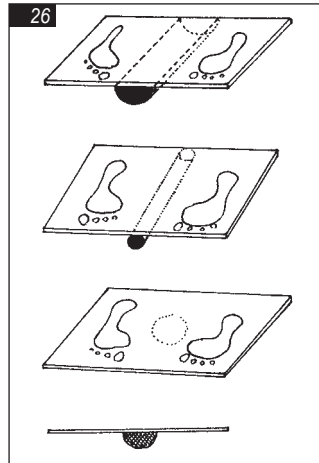
54. Chůze po obrácené lavičce – vpřed i vzad.
55. Překonání lavičky po čtyřech – vpřed i vzad.
56. Na lavičce obraty o 360° .
57. Dvojce, děti stojí proti sobě, každé na svém konci lavičky – jdou proti sobě, uprostřed se musí obejít (vyměnit) a přejít na druhý konec.
58. Sed na lavičku (zvednout nohy).
59. Dvě lavičky, jedna je položena na zemi, druhá křížem přes ní (vytvářejí „houpačku“), dítě jde přes houpačku, v polovině nechá převážit lavičku na druhou stranu a přejde po ní na zem (dopomoc a záchrana jsou nutné).

60. Chůze po lavičce, jednou rukou při tom driblovat s basketbalovým míčem.
61. Na lavičku rozmístit plné míče – děti je překračují.
62. Dvojice stojí na lavičce proti sobě – přihrávky míčem trčením od prsou.

Balanční desky, plné míče

Balanční deska je speciální nářadí, které slouží k rozvoji rovnováhy. Většinou má dvě základní podoby – buď je to deska s válečkem, která slouží k balancování do stran, nebo se jedná o desku s polokoulí, která umožňuje balancování na všechny strany (*obr. 26*). Cvičení jsou založená na udržení rovnováhy na desce. Je možné použít místo balančních desek i plné míče. Následující cvičení provádíme na balančních deskách nebo plných míčích.

63. Stoj na jedné noze.
64. Stoj rozkročný – střídavé přenášení váhy (podřep únožný pravou, levou nohou).
65. Stoj přednožný levou nohou – podřep, dřep.
66. Stoj rozkročný – výpon na špičky.
67. Stoj – mírný poskok.
68. Stoj – driblink s basketbalovým míčem.
69. Stoj – driblink s basketbalovým míčem – střídavě dřep a vztyk (střídáme pravou a levou ruku).
70. Vzpor klečmo – zanožit levou nohu a předpažit pravou ruku a zpět (další opakování výměna rukou a nohou).
71. Dvojice stojí 3 m proti sobě – přihrávky trčením od prsou.
72. Dvojice stojí 3 m proti sobě – přihrávky malým míčkem, chytání a házení jednou rukou.



Balancestepy

Speciální pomůckou pro nácvik rovnováhy jsou tzv. balancestepy. Jedná se o dvě polokoule z vulkanické gumy, každá se pomocí pásků se suchým zipem připevní na podrážku boty a cvičenec může provádět různé cviky, polohy apod. (*obr. 27*). Dále jsou popsány statické cviky s balancestepy:

