

ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ  
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ATLETIKY 3. TŘÍDY

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE  
Týdenní tréninkový plán pro skupinu mládeže 10 - 15 let.

23-10-2004

Jiří Cigler  
AC KOVOŠROT PRAHA

Úvodem:

Svou práci bych začal pojednáním o problematice tréninku mládeže, vlastní problematice mládeže a zamyšlením, jak dovést mladé naděje k tomu, aby je atletika bavila a zůstaly u atletiky delší dobu. Proč se vlastně chci stát atletickým trenérem třetí třídy? Určitě to není z důvodu toho, abych se považoval za tzv. profesora atletiky a mohl rozhlašovat po okolí: "Jsem trenér, tak si mě važte, protože všemu rozumím..". To by se ze mě stala namyšlená troska, která do atletiky vůbec nepatří. Chci se prostě dozvědět nějaké novinky v tréninku mládeže a potom třeba začít vychovávat vlastní svěřence. Dost věcí už jsem věděl z vlastní zkušenosti, protože atletiku dělám od svých 7 let. Musím přiznat, že při vlastním školení jsem se dozvěděl mnoho užitečných věcí, přestože už během 12 let. Velmi zajímavé a poučné byly hodiny s p. Segeťovou, kde se probíralo zejména atletické rozcvičení takovou zábavou formou. Pro děti ideální.

Správný trenér ( a to neplatí jenom pro trenéra mládeže ) by měl mít několik základních vlastností. Musí být chytrý, aby mohl sestavovat tréninky a učit se novým prvkům tréninku. Musí být pedagog, aby dokázal „zkrotit“ a pochopit děti resp. své svěřence. Dále musí být psychologem. To je důležitá vlastnost, protože je pak schopen vstoupit do situace svěřence a lépe mu poradí..Další dvě vlastnosti jsou pro trenéry takové nepovinné, ale jsou výhodou. Trenér by měl být aspoň trochu schopen předvést pohyby, které vyžaduje po svěřencích. To je problém u starších trenérů, proto jsem říkal, že je to taková nepovinná schopnost. A v neposlední řadě by měl zvládat předvést základní rehabilitační cvičení pro uvolnění a vědět, jak promasírovat bolavé nohy. To se hodí zvláště v menších oddílech a klubech, kde není vlastní doktor nebo fyzioterapeut. Tedy skoro všude.

Nechci říkat, že mám všechny jmenované schopnosti, ale do jisté míry ano.Problém asi trochu bude u psychologie a pedagogiky.Hlavní věc ale je, že člověk se stále učí. A praxí se člověk učí dvojnásob. To znamená, že na své první skupině se nejspíš zlepším v té pedagogice a brzy budu vědět, jak na ně.. Nebudu pořád hovořit o vlastnostech trenéra resp. mě. Atletika ( jako královna sportu ) by měla vychovávat jedince, kteří jsou fyzicky zdatní, odolní a jsou vzorem všem ostatním sportovcům a veřejnosti. Asi tak to bylo v dávných Aténách. Z mého pohledu to v současnosti tak není. Atletika je přebíjena fotbalem, hokejem a dalšími sporty. V tom vidím momentální problém České (ale i světové) atletiky. Atletické oddíly nedokáží udržet své mladé svěřence do dospělé kategorie a to jenom kvůli tomu, že je ten sport nebaví. Já se občas ani těm dětem nedivím, že je to nebaví. Představte si dvanáctiletého kluka, který přijde na stadion a trenér ho tam jenom prohání tam a zpátky a on zase jde domu. Třikrát týdně to samé. Pak zbývají jenom dvě možnosti. Buď skončí, nebo se zataví a zbytek jeho mládí ho budou provázet zdravotní problémy a slabá výkonnost. Tyto neřesti trenérů se musí odstranit. Trenér nesmí být diktátor, který nařídí počet úseků a rychlost. On se musí vcítit do dětské duše a říct si: „ aha, ty kluky to dneska vůbec nebaví, tak dáme nějakou hru“.

Nejjednodušší řešení je neaplikovat monotónní trénink a vždycky zařadit nějakou zajímavou hru, nebo nový pohyb apod. Tím si je trenér omotá kolem prstu a děti budou chodit na atletiku s potěšením. Většina oddílů a klubů pořádá pravidelně nějakou náborovou akci ( kovošrot Praha je asi jedinou výjimkou ) . Tady musí trenér ukázat svůj čich na talenty a naděje, které si pak vezme do skupiny. Je několik předpokladů, podle kterých by měl vybírat, ale závisí čistě na jeho volbě. Důležité je, jakou v sobě ono děcko skrývá přirozenou rychlost, výbušnost a jak dokáže koordinovat pohyby. Tyto všechny věci se člověk samozřejmě dokáže tréninkem dobře naučit, ale když už má dítě jednu dobrý základ, potom je jednodušší s ním pracovat a postupně rozvíjet jeho dovednosti na vyšší a vyšší úroveň až bude na úplně nejvyšší úrovni. Tento stav by měl nastat až v dospělosti. V mládí stačí ta přirozená rychlost a hlavně koordinace pohybů.

Nemám rád namyšlené lidi. Bohužel se s nimi v republikové a potažmo pražské atletice dost setkávám. Už jsem to tu trochu nakouzl, že atlet by měl být ideálem člověka a sportovce. Hlavně si o sobě nesmí myslet, že je bůh( když přijdou dobré výsledky). Vím, že je tento problém hodně hluboko v mysli závodníka, ale když trenér nebude pracovat na nějakém odbourávání tohoto problému, pak nic se nestane a svěřenec bude pokračovat ve svém chování. Nevadí mi, když je člověk exhibicionista nebo srandista popř. zamlklý, ale člověk namyšlený mi vadí. Atleti by se k sobě měli chovat slušně a být na sebe milí a to se bohužel občas neděje.

V tomto směru je spousta problémů mládeže, které by se tu daly řešit. Ale to by bylo na mnohem delší povídání. Radši popoběhneme k další části tohoto pojednání.

Pokračuji tedy lehkou charakteristikou mojí fiktivní skupiny. Když píšu fiktivní, je dost zřejmé, že ještě žádné svěřence nemám. Ale v tom nevidím problém. Zkušeností s atletikou už mám dost a dovedu si představit problematiku mládeže i se všemi úskalími. Pro názornou ukázkou si vypůjčím tréninkovou skupinu Petry Černé (trenérka Kovošrotu) a na této skupině ukázel všechny možné způsoby tréninku a mé poznatky s mládeží, která je ve věku mezi devíti až dvanácti lety.

Skupina tedy čítá celkem 12 členů. Z toho je 6 holek a zbytek jsou kluci. Všichni začali dělat atletiku docela nedávno. Jejich rodiče (nebo oni sami) chtěli, aby začali sportovat – zkusili se dát na atletickou dráhu. Když už jednou přišli a mají nějaké fyzické předpoklady, byla by škoda si tyto děti neudržet do vyšších věkových kategorií. To znamená, že jedna z prioritních věcí, na které dbám, je vzbudit zájem dětí o atletiku. Protože když je atletika bavit nebude, většinou ukončí svoji atletickou kariéru a buď začnou s jiným sportem (lepší případ) nebo se budou jen tak flákat po sídlišti – na to je v Hostivaři místa dost (horší varianta).

Trénink této skupiny probíhá třikrát týdně a to většinou na stadionu v Hostivaři (PO, ST, PÁ). Výjimkou je zimní přípravná fáze, kde se scházíme dvakrát týdně v lesoparku a jednou v tělocvičně. Třešničkou na dortu jsou pro děti tohoto věku nějaké závody. Na dráze závodů pro tuto věkovou kategorii mnoho není, ale o to víc je přespolních běhů na podzim a na jaře, které také musím počítat do tréninku. Nejezdím s dětmi na krosy každý víkend, ale aspoň jednou do měsíce vyrážíme závodit do terénu.

Náplň tréninku se jako trenér snažím stále inovovat o nové a lepší prvky, které by pomohly k dalšímu rozvoji a zlepšení svěřenců a nálady ve skupině. Jinak každý trénink týdenního cyklu je odlišného zaměření, ale cykly jsou do jisté míry podobné. Pak opět závisí na ročním období (příprava x hl. sezona ..)

Jaké prvky tak nejlépe používat, aby děti trénink bavil? To je těžká otázka s magickou odpovědí. Děti okolo deseti let slyší hlavně na slovo „HRA“. A toho právě využívám. Snažím se s dětmi hrát hry, které by podporovaly rozvoj jejich rychlosti, hbitosti, ohebnosti, reflexu apod. Oblíbená hra u dětí jsou „Jedničky, dvojky“ (trenér řekne číslo a ti, kdo jsou jeho nositeli vyběhnou za trenérem sprintem (10 m). Vítězí ten, který se dosáhne mety dřív.) nebo „zaháněná“ (družstva hází kriketovým míčkem). Cílem je dostat druhé družstvo mimo vymezené území, tím, že tam zahodíme míček). Jako další soutěžní hry bych zmínil slalomový běh družstev (na mnoho možných způsobů) nebo opičí dráhu.. Hry (jako například fotbal) nezařazuji příliš často. Je to pěkná a zábavná hra, ale pro atlety moc není. Hlavně kvůli tomu, že se pak děti naučí neatletické prvky techniky běhu, které se pak těžko odbourávají. Trénink nespočívá samozřejmě jenom na hrách. To by z nás byli hračičkové a za čas by to děti stejně omrzelo. V tréninku dětí se dost zaměřuji na zdokonalování a upevňování techniky běhu, zlepšování rychlosti, síly, obratnosti a koordinace.

Techniku běhu nerozvíjím jinak než klasickou atletickou abecedou a krátkými rovinkami. Při abecedě dbám na to, aby svěřenci dělali cviky správně. Problém bývá v tom, že nechápou, proč to dělají cviky flákají. Na to si trenér musí dát pozor a najít recept, jak dětem nalít do hlavy, aby dělali cviky tak a tak. Vedle atletické abecedy je pro rozvoj techniky (ale i základní síly) je dobré s dětmi čas od času zaskákat nějaké odrazy na trávě. Některé děti mají přirozeně dobrý styl běhu a nemusím je přetvářet, ale asi polovinu z dvanáctičlenné skupiny musím upozorňovat na nedostatky, které mají. Musím říct, že za rok běhání se v technice více či méně zlepšili.

Zlepšování rychlosti je hodně spjato se zmiňovanými hrami. Ale určitě mi dáte za pravdu, že pár úseků dětem neuškodí. Úseky běháme buď běžné na (100m, 150m na 70-80%) nebo formou nekonečné štafety, která ale jednou musí skončit. Ideální je  $n \times 100m$ . Nemohu opomenout ani nějaké krátké kopečky, významné pro rozvoj základní síly. A dále již zmiňované odrazy a to nejen po trávě do dálky, ale i po schodech po jednou či dvou.

Ohledně síly jsem tady již zmínil některé prvky, ale ještě ukáži další možnosti na zdokonalení základní síly. V tělocvičně dělám s dětmi samozřejmě nějaké kruhové cvičení na posílení břich, zad, rukou. Pak také děti šplhají na tyči nebo na laně. Cviků na posílení se v tělocvičně najde dost. S celkovým posílením postavy souvisí i odhody s 2 kg medicinbaly, které zařazuji do tréninku jak v tělocvičně, tak na hřišti.

Obratnost a koordinaci pohybu rozvíjím u dětí hlavně gymnastickými prvky a zčásti kompenzačními cviky. Gymnastiku děláme vždycky v zimě v tělocvičně anebo za pěkného počasí na stadionu na trávě. Zařazuji různé možnosti kotoulů, poskoků, „pletení nohou“ a podobně.

Dětem se tento způsob tréninku asi líbí, protože opravdu chodí dost často na tréninky. Průměrná měsíční účast se pohybuje zhruba okolo 80%. Najdou se tedy dva, kteří chodí trénovat málo často, ale ostatní chodí pravidelně. Problém trochu dělá páteční trénink, protože některé děti musí jet na víkend pryč a nemohou na trénink. Proto se chystám změnit tréninkové dny na pondělí, středu a čtvrtek.

## TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

- 1) **Chronologické upřesnění:** týden od 1. 11. 2004 do 7.11.2004
- 2) **Období:** začátek zimní přípravy.
- 3) **Cíl:** zlepšení fyzické zdatnosti a vytrvalosti
- 4) **Zaměření:** Tréninky jsou všeobecného zaměření. Zaměříme se hlavně na získání vytrvalosti, aby svěřenci dokázali vydržet s těžším tréninkem až do jara a aby dokázali vydřít nějaké dobré umístění na přespolních bězích. Na to musí mít něco naběháno z prvního měsíce přípravy..

### 5) Vlastní tréninkový plán

- **Pondělí 25.10.2004:** místo :stadion v Hostivaři  
čas: 16:00 ( doba tréninku cca 75-90minut )  
náplň: rozběhání s rozhýbáním celého těla,  
strečink, ABC( lifting, skiping, zakopávání,kolesa,odpichy).  
4 rychlé rovinky 60m.  
- člunkový běh družstev ( 4x 10m)  
-běh přes malé překážky družtev ( tam přes překážky 15m a zpět během )  
-mírné kopečky 60m dlouhé 6x  
výklus v lesoparku 10minut
  
- **Středa 27.10.2004:** místo: tělocvična Křimická  
čas: 17:30 -19:00  
náplň:hra (vybíjená ), rozcvičení  
strečink. obratnost ( most, diamantový spánek, ..)  
gymnastika ( kotouly, skoky přes bednu, popř. šplh )  
padavé starty, a 6 startů z poloh.  
přeskakování laviček, švihadla.  
Kruhový trénink ( ruce-břicho-záda)  
fotbálek 10min
  
- **Pátek 29.10.2004:** místo: lesopark v Hostivaři  
čas: 16:00 ( doba tréninku cca 70-90minut)  
náplň: rozklus v lese 15 minut  
protahování, ABC (lifting, skiping, zakopávání,kolesa,odpichy)  
stupňované rovinky 4x 80m  
Hra: „Jedničky,Dvojky“  
odrazy na louce střídavé 6x10, švihadla obě-L-P 3x30  
Běhání : 2x150m, 1x 200m, 1x300m,1x200m, pauzy 4-5minut  
oddech. hra: zaháněná nebo pasák ( při plném počtu lidí)  
výklus
  
- **Neděle 31.10.2004:** přespolní běh : Běh pod modřiny v Mnichovicích u Prahy. Lesní běh o délce 500m.

Na závěr bych zhodnotil tento týdenní mikrocyklus.

Děti naštěstí chodili pravidelně a tak na každém tréninku nechybělo víc než 2 děti. Mohl jsem tedy dobře využít možností a rozdělovat je do družstev po 5 až po šesti. V pondělí se na nás neusmálo to správné atletické počasí, ale přesto jsme vyběhli ven a i za drobného mrholení jsme všechno odběhali. Trénink děti zvládali docela v pohodě až na kopečky, kde se trochu zadýchali. Ale nijak anaerobní úseky to nebyly a rychle si odpočinuli. Nakonec z tréninku všichni odcházeli fyzicky unaveni, ale psychicky na výši.

Ve středu přišli do tělocvičny všichni. Hráli jsme tedy více her než bylo na plánu, ale plánované cviky jsme přesto odtrénovali. Bohužel nemá naše skupina tělocvičnu jenom pro sebe, ale máme ji společně s ještě jednou skupinou 13 a 14 letých, takže bylo občas dosti těžké zkrotit vášně dětí a uklidnit je..

Páteční trénink byl spíše běžecký, proto jsme také byli v lesoparku. Nejdříve jsme se domluvili na odjezd na závody do Mnichovic u Prahy a pak jsme se dali do trénování. Po herní fázi a odrazech přišlo nějaké to běhání. Mám v lesoparku naměřených několik rovinek a okruhů přesně od 100m až do 800m. Na některých z nich se svěřenci proháněli. Běhali prostě jako laňky. Jenom byli zase dost ukecaní, ale to už je normální.

V neděli ráno jsme vlakem vyrazili do Mnichovic na přespolní běh. Nejeli všichni ale jen 3 žáčci a jedna žákyně. Ti běželi okruh dlouhý 500m, kde bylo jedno prudké stoupání a zbytek zvlněným terénem. Kluci běželi dobře, jenom jeden přepálil začátek a pak se jenom propadal. Nejlepší z nich si doběhl pro diplom a třetí místo..

Myslím, že cesta, kterou se ubírám nyní není zas tak špatnou cestou tréninku a povede ke zlepšení mých svěřenců. Navíc v uplynulém týdnu jsem zjistil, co můžu přidat a co nechat být, aby byl trénink nejefektivnější. Člověk se totiž pořád učí.

#### **Seznam použité literatury:**

VINDOUŠKOVÁ, J.( ved.) aj.: *Abeceda atletického trenéra*, 1. vyd., Praha, Olympia, 2003