

ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ  
ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ATLETIKY 3. TŘÍDY

**ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**

Týdenní tréninkový plán pro skupinu mládeže 13 - 14 let

31.10.2004

Luděk Cigler  
AC Kovošrot Praha

## Úvod

Ve své práci bych se chtěl zaměřit nejen na principy trénování atletiky (potažmo sportu obecně), specifika tréninku dětí ve starším školním věku, ale i na obecné zásady a myšlenky pro práci s dětmi a mládeží.

Začnu ale tím, co pro mě znamená možnost trénovat a dělat atletiku vůbec. Tak především to je vynikající možnost „přepnutí“ z běžných starostí, jakási protiváha (v mém případě studia VŠ). Někdo by mohl namítnout, že takovouto dobrovolnou činností nic nezískávám, ale opak je pravdou. Myslím, že je důležité, aby se člověk nesoustředil jen na jednu (byť důležitou) věc nebo činnost, „diverzifikace“ činností je i zdařilou sebeobranou proti případným nezdarům v některé z činností, kdy člověk není psychicky závislý na jediné z nich. To následně pomáhá snižovat stres.

Když přemýšlím o atletickém tréninku, je vždy potřeba mít na mysli to, o co jde především: moji svěřenci, děti a mládež. Trénink by pro ně měl být hlavně radostí, něčím, na co se budou těšit (i když na některé tréninky obzvláště v „dospělejších“ kategoriích se prostě těšit nelze...) a zároveň prostředkem vštěpování fyzických, ale i psychických dovedností, schopností, či vlastností, které jsou důležité jak ve sportu, tak v životě.

A možná bych se nejdříve zmínil právě o vlastnostech psychických, které jsou na první pohled skryté za tělo rozvíjejícími cvičeními samotného tréninku. Protože ať už z mých svěřenců budou jednou olympijské vítězové, nebo se pro ně sport stane jen odpočinkovým prostředkem, vždy budou potřebovat psychickou odolnost, která právě ve sportu hraje velkou roli a kterou dokáže sport výborně rozvíjet. V dnešní (a ještě více pravděpodobně v budoucí) době totiž může člověk obstát, když mu nechybí sebevědomí, zná své přednosti a slabiny, dokáže jich využívat, respektive na nich pracovat. Tady je role atletiky (jakožto individuálního sportu) markantní – v atletickém zápolení musí člověk cítit vůli po vítězství a touhu neustále se zlepšovat. Zároveň by ale takový člověk měl mít v sobě smysl pro fair-play, myslet nejen na sebe, ale i na ostatní. Tady je, myslím, velice důležitá zkušenost z kamarádství a pocitu, že člověk někam patří – v našem případě do tréninkové skupiny. To „někam patřit“ je obzvláště ve věku, o němž hovořím, jedním ze zásadních témat, které hýbou myšlenkami svěřenců. V době puberty se člověk začíná (zatím povětšinou názorově) stále více osamostatňovat od rodiny, na druhou stranu však právě v tomto období je velmi citlivý na podněty z okolí, a (někdy až příliš) snadno přejímá cizí vlivy - to je dvojsečná zbraň. Hlavním úkolem trenéra je tady snaha působit pozitivně na směřování svých svěřenců.

Teď ke schopnostem fyzickým. V zásadě by se daly popsat čtveřicí kategorií: rychlost, obratnost, síla a vytrvalost, přičemž první dvě ze zmíněných se zdají být nejdůležitější. Ve věku do 15 let je třeba k tréninku přistupovat především z pohledu rychlosti, případně obratnosti, neboť poté již lze jen ztěží zlepšovat uvedené vlastnosti. Navíc takovýto trénink má v sobě výraznou převahu všeobecnosti, která je alfa a omega pro danou věkovou kategorii. Vytrvalost i sílu je potřeba rozvíjet takřka přirozenou cestou – obě totiž hrají (při neúměrném nasazování) proti rychlosti. To znamená trénovat bez přidané zátěže, běhat v aerobním pásmu a tak dále. Myslím, že v tomto věku by svěřenci neměli být ani příliš unaveni z tréninku - i když, občas je potřeba ukázat, že atletika je sport, který bolí. Velkým problémem pro trenéra v tomto jsou rozdíly mezi svěřenci, se kterými se třeba se vyrovnat. Někdo je prostě urychlený, někdo naopak roste až do pozdějšího věku, a tomu je třeba částečně přizpůsobit i přístup.

## Charakteristika tréninkové skupiny

Moje tréninková skupina se skládá ze svěřenců ve věku 13-14 let, dohromady jsou v ní 4 děvčata a 8 chlapců. Trenérské tým tvořím já spolu s kolegyní, přičemž se střídáme ve vedení

tréninků podle časových možností, trenérské pravomoci jsou ovšem vyrovnané, čili není žádný hlavní trenér a asistenti a pod. Pro nácvik základů atletických disciplín ovšem využíváme rad zkušenějších trenérů specializovanějších skupin. Trénujeme společně třikrát týdně, jeden trénink je samostatný. Tréninky jsou v pondělí a v pátek od 16:00 přibližně do 18:00, ve středu chodíme do tělocvičny, která je bohužel v poněkud nevhodný čas od 20:00 do 21:30. Samostatný trénink (typicky regenerační běhání okolo 30 – 40 min) je o víkendu, podle chuti svěřenců, nejčastěji v sobotu.

Příprava je zaměřena především na rozvoj všeobecných sportovních a atletických dovedností a schopností. Hlavním těžištěm přípravy je rozvoj rychlosti. Pro tento účel využíváme hlavně různé hry, štafetové běhy nebo obratnostní běhy. V tomto období probíhá jak u chlapců tak u dívek výrazný růst (až 10 cm „za prázdniny“), proto je třeba těmito cvičeními navracet místy ztracenou koordinaci.

V pohybových schopnostech mých svěřenců jsou značné rozdíly: někteří jsou schopni adaptovat se na nové podněty rychle, jiní mají problémy s koordinací větší. V rámci časových možností se snažím klást při tréninku důraz hlavně na techniku provedení základních atletických pohybů, jako je SBC, ale i samotný běh. Někteří svěřenci jsou navíc viditelně napřed ve vývoji oproti jiným, výraznější jsou přitom rozdíly mezi chlapci.

Skupina vznikla v průběhu října letošního roku, proto je zatím předčasné hodnotit nějaké zlepšení, kterého by bylo případně dosaženo. Na začátku jsme svěřence otestovali pomocí testů v krátkých bězích, startech, hodech. Testovali jsme také silové schopnosti – sedy-lehy. Tyto testy plánujeme opakovat v pravidelných intervalech, typicky po 6 měsících.

## **Týdenní tréninkový plán**

Chronologické upřesnění:	25.10.2004 – 31.10.2004
Období:	přechodné
Cíl:	rozvoj všeobecných pohybových schopností, především rychlosti a obratnosti
Zaměření:	všeobecné, mírná preference rychlosti
Hlavní tréninkové prostředky:	krátké úseky (do 50 m), starty z poloh, obratnostní běhy

1. Pondělí – trénink zaměřený na rozvoj aerobní vytrvalosti, odrazů a rychlosti formou fartleku kombinovaného s cvičeními

Místo:	Hostivařský lesopark
Čas:	16:00 – 17:30

- rozklus 10 min
- protažení – hlava, ruce, trup, nohy
- SBC – liftink, skiping, zakopávání, předkopávání (kolesa)
- v průběhu fartlekového běhu vždy zhruba po max. 1 km zařazujeme následující cvičení:
  - odrazy do mírného kopce – série 3 x 15 odrazů
  - rychlé úseky do 50 m
  - slalom mezi stromy
  - výklus 6 min, protažení

2. Úterý – volno

3. Středa – trénink v tělocvičně zaměřený především na rozvoj obratnosti a rychlosti

Místo: Tělocvična ZŠ Křimická

Čas: 20:00 – 21:30

- hra 20 min – basketbal
- protažení, rozcvičení
- SBC – liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, kola, pyramida
- starty z různých poloh – 6 poloh, polohy dle chuti svěřenců
- překážková dráha
- posilovací cvičení – sedy-lehy, kliky, posilování zad (do 10 min), série 30s cvičení, 30s pauzy
- hra 10 min – basketbal, protažení

#### 4. Čtvrtek – volno

#### 5. Pátek – trénink zaměřený na rozvoj rychlosti a obratnosti

Místo: Stadión SCUK v Hostivaři

Čas: 16:00 – 18:00

- rozklus 10 min
- protažení, rozcvičení
- SBC
- 3x80 m rovinky
- starty z poloh – formou soutěže
- člunkové běhy – 3 + 5 + 5 + 3 úseky 10 m
- obratnostní běhy – 3x30 m úseky s kotrmelci, lehy na zem, respektive obraty za běhu
- slalomy mezi brankami
- výklus 6 min, protažení

#### 6. Sobota – aerobní vytrvalost

Místo a čas: dle individuálních možností

- výběh do přírody (lesopark), 30 – 40 min (možno nahradit plaváním, kolem, fotbalem,...)

#### 7. Neděle – volno

### **Závěr**

Cílem tohoto týdenního mikrocyklu bylo přiměřeným způsobem rozvíjet všeobecné pohybové schopnosti. Myslím, že základní směřování se podařilo dodržet, i když (vzhledem k tomu, že skupina je víceméně nově vzniklá), intenzitu některých cvičení je třeba ještě přizpůsobit, někteří se cítili až nevytížení...

Jednotlivé tréninky měly různou odezvu u svěřenců. Pondělní trénink, běhání v lese, nepředstavoval pro většinu z nich příliš náročnou zátěž, což odpovídalo zaměření tréninku, kdy šlo spíše o hraní si s během. Někteří dokonce poznamenali, že byl lehký... Oproti tomu středeční trénink v tělocvičně, možná také vzhledem k pozdějšímu začátku byl náročnější, svěřenci se doslova „těšili domů“. Páteční trénink pak svěřenci přijali v zásadě příznivě, i když člunkové běhy pro ně byly možná náročnější. Sobotní trénink pak sloužil především k aktivní regeneraci.

## **Literatura**

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

Dovalil, J. - Choutková, B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*, 1. vyd. Praha, Olympia, 1988