

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. TROCHU TEORIE PRO RODIČE, UČITELE A TRENÉRY	11
2. 1 Pohyb v životě dětí	11
2. 2 Atletika v současném životě dětí	12
2. 2. 1 Význam atletiky pro pohybovou kultivaci dětí	13
2. 2. 2 Úkoly atletiky pro pohybovou kultivaci dětí	14
2. 2. 3 Seznámení s atletickými projekty pro děti	15
2. 3 Sportovní příprava dětí v atletických oddílech	20
2. 3. 1 Obecně o atletické přípravě dětí	24
2. 3. 2 Stručně o rozvoji pohybových schopností	25
2. 3. 3 Stručně o nácviu atletických disciplín	29
2. 3. 4 Evidence tréninku pomocí Zapisníku mladého atleta	30
2. 4 Charakteristika dětského období	32
2. 4. 1 Mladší školní věk	32
2. 4. 2 Starší školní věk	33
2. 5 Motivace k atletice	34
3. AKTIVITY PRO DĚTI A JEJICH RODIČE, UČITELE A TRENÉRY	38
3. 1 Atletika pro děti a jejich rodiče	38
3. 2 Atletika pro děti a jejich učitele	48
3. 3 Atletika pro děti a jejich trenéry	62
3. 3. 1 Věkové členění	62
3. 3. 2 Organizačně systémové principy	64
3. 4 Něco navíc pro všechny: překážkové dráhy s atletickým obsahem	86
4. LITERATURA	96
4. 1 Použitá literatura	96
4. 2 100+1 literárních odkazů pro přípravu atletického tréninku pro děti	97
4. 3 Multimediální nosiče	103
4. 4 Kontakt pro výměnu zkušeností s projektem Kids' Athletics	103
PŘÍLOHY	104