

1	ÚKOLY MODERNÍ DĚTSKÉ ATLETIKY	10
1.1	Proměna životních podmínek dětí	12
1.1.1	Rodina	12
1.1.2	Škola	12
1.1.3	Volný čas	12
1.2	Úkoly základních sportů, především dětské atletiky	13
1.2.1	Sociální rozvoj	13
1.2.2	Motorický vývoj	14
1.2.3	Tělesný vývoj a výchova ke zdraví	15
1.2.4	Pedagogicko-psychologický vývoj	17
1.2.5	Nadchnout děti pro sport, především pro atletiku	17
1.3	Dětská atletika jako první etapa víceletého tréninku	19
2	BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJOVÉ PROCESY	22
2.1	Anatomický vývoj	24
2.2	Vývoj orgánů	26
2.2.1	Rozvoj kondičních schopností	29
2.3	Fyziologický vývoj nervové soustavy	32
2.3.1	Vývoj koordinace	35
2.3.2	Motorický vývoj	38
2.4	Psychosociální vývoj	39
2.4.1	Raný školní věk	40
2.4.2	Pozdní školní věk	41
2.5	Utváření vhodného sportovního prostředí pro děti	41
2.5.1	Předškolní věk	43
2.5.2	Raný školní věk	43
2.5.3	Pozdní školní věk	43
3	HRAVÁ ATLETIKA	46
3.1	Růst a objevovat hrou	46
3.2	Charakteristiky a formy hravého jednání	49
3.3	Hravost v atletickém výcviku	53
3.4	Faktory a osoby ovlivňující hravost	55
3.4.1	Trenér	55
3.4.2	Vlastnosti atletiky	55
3.4.3	Hrající si děti	56
3.4.4	Obecné podmínky	56
3.5	Praktické příklady hravých tréninků v házení	57

4	KOORDINAČNÍ A KONDIČNÍ SCHOPNOSTI	58
4.1	Koordinační schopnosti	60
4.1.1	Význam koordinačních schopností pro sportovní výkon	60
4.1.2	Význam dalších sportů	62
4.1.3	Vývoj představy o pohybu	64
4.1.4	Trénink koordinačních schopností	68
4.1.5	Příklady tréninkové praxe	71
4.2	Kondiční schopnosti	84
4.2.1	Vytrvalost	84
4.2.2	Rychlost	88
4.2.3	Pohyblivost	94
4.2.4	Síla	95
5	OBLASTI POHYBU	104
5.1	Učení se pohybu	106
5.1.1	Metody učení vhodné pro děti	106
5.1.2	Učit se učit – všestrannost jako princip	112
5.2	Běh	114
5.2.1	Běžecká koordinace	114
5.2.2	Vytrvalostní běh	122
5.2.3	Rychlý běh	130
5.2.4	Sprint přes překážky	142
5.2.5	Štafetové běhy	148
5.3	Skákání	156
5.3.1	Skokanská koordinace	157
5.3.2	Vícenásobné skoky	160
5.3.3	Skákání do dálky	164
5.3.4	Skákání do výšky	168
5.3.5	Skákání o tyči	176
5.4	Házení a vrhání	184
5.4.1	Vývojové stupně házení	185
5.4.2	Nácvik hodů švihem	192
5.4.3	Nácvik rotačních hodů	198
5.4.4	Od vrhu obouruč k přímému vrhu	204
5.5	Oblast pohybu z jiných sportů	211
5.5.1	Gymnastika	211
5.5.2	Hry	220
5.5.3	Gymnastika	224

6	DIDAKTIKA A METODIKA	228
6.1	Stanovení cílů jako didaktický základ	230
6.1.1	Stanovení cílů učení	230
6.1.2	Cílové oblasti	231
6.1.3	Ovlivňující faktory	234
6.2	Motivace jako základ pro úspěšné učení	238
6.2.1	Faktory motivace učení	238
6.2.2	Vnitřní motivace	239
6.2.3	Vnější motivace	240
6.2.4	Rozdíly v dětských tréninkových skupinách	242
6.3	Sociální formy organizace tréninku	242
6.3.1	Řízení tréninku podřízené trenérovi	242
6.3.2	Řízení tréninku zaměřené na dítě	243
6.3.3	Organizační formy při řízení tréninku	244
7	PLÁNOVÁNÍ V DĚTSKÉ ATLETICE	246
7.1	Dlouhodobé plánování v dětské atletice	248
7.2	Plánování jedné tréninkové jednotky	250
7.2.1	Rozcvičení – zahřívací fáze	253
7.2.2	Hlavní část	255
7.2.3	Závěr tréninku	256
7.3	Příklady tréninkových jednotek	258
7.3.1	Příklady tréninkové jednotky 1: týmová zkušenost štafetový běh	258
7.3.2	Příklad tréninkové jednotky 2: skok daleký, zkušenosti se skákáním a skok do dálky skrčmo	266
7.3.3	Příklad tréninkové jednotky 3: nácvik skoku do dálky skrčmo	274
7.3.4	Příklad tréninkové jednotky 4: zábava s barevnými lany	286
7.3.5	Příklady tréninkové jednotky 5: cvičení na bradlech	296
7.3.6	Příklady tréninkové jednotky 6: házení, chytání a driblování	304
7.3.7	Příklad tréninkové jednotky 7: přes krabice a překážky	310
7.3.8	Příklady tréninkové jednotky 8: pěnové hranoly a míče	320
7.3.9	Příklady tréninkové jednotky 9: houpat se jako Tarzan	334
7.4	Ohlédnutí a vyhodnocení	342
7.4.1	Záznamy pomocí vyhodnocovacího listu	342
8	SOUTĚŽE V DĚTSKÉ ATLETICE	344
8.1	Všeobecná doporučení	346
8.1.1	Význam a role závodění	346
8.1.2	Charakteristiky závodů	349
8.1.3	Závody s dětmi	350
8.1.4	Soutěžní formy	351

8.2	Závody při tréninku	352
8.3	Systém soutěží dětské atletiky DLV	354
8.3.1	Principy a vlastnosti systému dětských soutěží	354
8.3.2	Relativní srovnatelnost	356
8.3.3	Druhy pohybu v nabídce závodů	356
8.3.4	Zavedený koncept soutěží – fáze přechodu U12	364
8.3.5	Hodnocení družstev a odznak dětské atletiky	372
8.4	Rámcové organizační podmínky soutěží	372
8.4.1	Příprava na soutěž – motivace a orientace na cíl	372
8.4.2	Podpora soutěže na místě – příjezd na stadion	374
8.4.3	Úloha trenéra v závodě	376
9	TRENÉR DĚTÍ – PEDAGOG	380
9.1	Požadavky na trenéra	382
9.2	Individualita dítěte	383
9.3	Rozvoj osobnosti výchovou	385
9.4	Pedagogické cíle ve sportu	385
9.5	Chování trenéra mládeže	386
9.6	Management prostředí	389
9.7	Hlavní pedagogické zásady	391
	Přehled pojmů	392
	Seznam literatury	396