

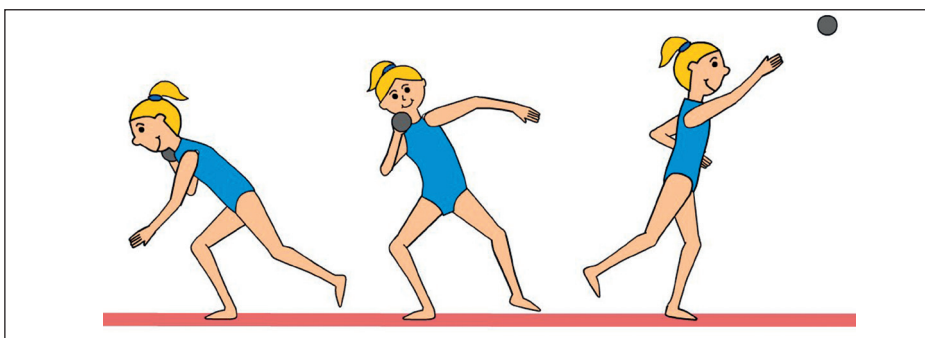
Červen 2023

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## Atletika v tělocvičně

Eva Matoušková, Martin Ešpandr



### ÚVOD

Zahrnutí atletiky do hodin všestrannosti přispívá k celkovému rozvoji cvičenců všech věkových skupin. V tomto vydání Metodických listů se proto zaměříme na trénink některých disciplín v tělocvičně. Postupně ukážeme, jak rozvíjet rychlostní schopnosti a připravit se na skok do dálky, hody a vrhy. Popisy techniky pro každou disciplínu nejsou uvedeny, ale můžete si je přečíst v literatuře uvedené na konci.

Před nácvikem jednotlivých technik je důležité začít zahřátím a rozcvičením svalových partií, které budou nejvíce namáhané. Na konci jednostranně namáhaných disciplín (skoky, hody a vrhy) je nutné řádně kompenzovat méně zatíženou část těla – jednodušší cviky lze trénovat na obě strany, u složitějších cviků zařadit na konec hodiny kompenzační cvičení.

### Z OBSAHU

Speciální běžecká cvičení • Aktivity na rozvoj rychlosti • Skok daleký •  
Hod míčkem • Vrh koulí •

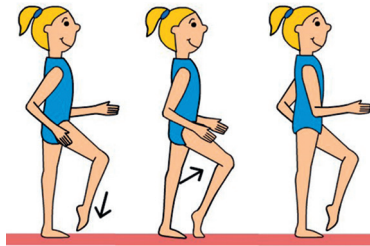
## SPECIÁLNÍ BĚŽECKÁ CVIČENÍ

Speciální běžecká cvičení zlepšují běžeckou techniku, kterou potřebujeme jak u běhů, tak i hodů a skoků. Jednodušší cviky můžeme zařadit i do cvičení nejmladších dětí.

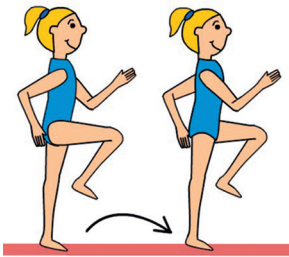
- Liftink (obr. 1A)
  - ◆ Koleno nohy s propnutým kotníkem se dostává dopředu, druhé protlačujeme vzad, špičky chodidel udržujeme v neustálém kontaktu se zemí
  - ◆ Začít nejprve na místě, až poté se pohybovat vpřed
  
- Skipping („vysoká kolena,“ obr. 1B)
  - ◆ Špičku chodidla švihové nohy přitahujeme směrem k holeni, druhá noha je v momentě odrazu plně propnuta
  - ◆ Nejčastější chyba: záklon trupu, který odstraníme mírným předklonem hlavy a menším rozsahem pohybu kolien
  - ◆ Náročnější provedení: skipping vzad, stranou nebo do schodů
  
- Zakopávání (obr. 1C)
  - ◆ Mírný předklon, paty se dotýkají hýždí, důraz kladen na správnou práci paží
  - ◆ Obměna: zakopávání na každý třetí krok v běhu nebo do schodů
  
- Kolesové předkopávání (koleso, obr. 1D)
  - ◆ Vycházíme z bezchybného skippingu, který doplníme vykývnutím bérce a aktivně zahrábneme před došlapem
  - ◆ Důraz kladen na dynamické provedení
  - ◆ Lehčí obměna: skipping s lehkým předkopnutím
  
- Odpichy (obr. 1E)
  - ◆ Odrazy střídmonož
  - ◆ Dynamické odrazy ze zadní nohy s prodlouženou letovou fází a aktivní prací paží

**Obrázek 1: Ilustrativní znázornění cviků speciálních běžeckých cvičení: lifting (A), skipping (B), zakopávání (C), koleso (D) a odpichy (E)**

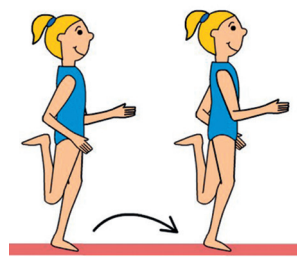
**obr. 1a**



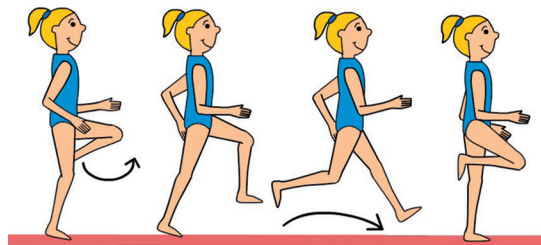
**obr. 1b**



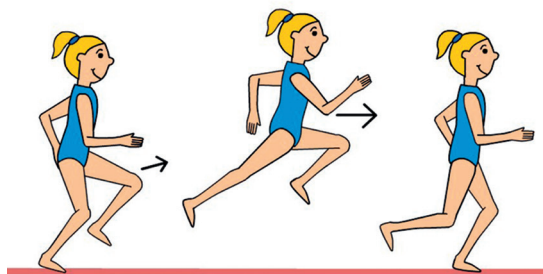
**obr. 1c**



**obr. 1d**



**obr. 1e**



# AKTIVITY NA ROZVOJ RYCHLOSTI

Pro mladší děti je vhodnější zařazovat hry, které rozvíjí jejich rychlost, koordinaci a orientaci v prostoru než trénovat samotné sprinty. Různými pohybovými hrami se můžete inspirovat ve starších vydáních Metodických listů. Následující aktivity rozvíjí rychlost, jelikož vyžadují rychlou reakci na podnět (podobně jako sprinter reagující na výstřel). Dále také zlepšují orientaci a koordinaci, protože vybíháme za pohybujícím se míčem, který se snažíme chytit.

## Zvedni se a běž

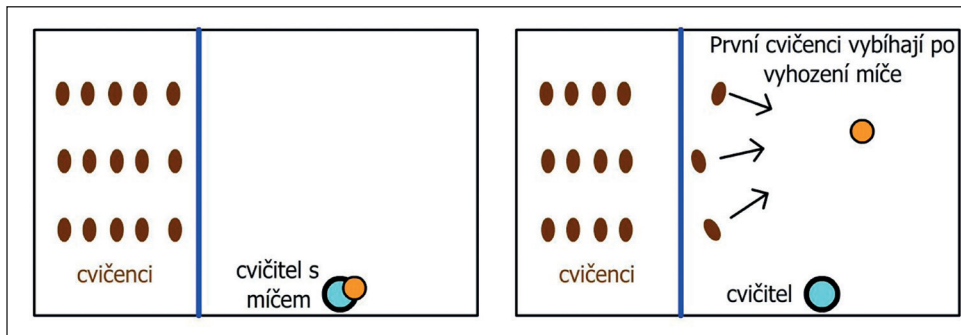
- Všichni cvičenci se budou pohybovat mezi dvěma oblastmi, například dvěma čarami (červenou a modrou). Všichni stojí ve výchozí pozici na červené čáře, na povel vybíhají, dotknou se modré čáry a vrací se zpět na červenou čáru.
- Cvičenci mohou vybíhat například na písknutí.
  - ◆ Obměna: Cvičenci mají zavřené oči nebo cvičitel stojí tak, aby na něj neviděli. Takto se musí soustředit jen na písknutí.
  - ◆ Obměna: Cvičitel stojí tak, aby na něj všichni cvičenci viděli, protože budou vybíhat, až předvede domluvený cvik, například spojí ruce nad hlavou (bez tlesknutí).
- Výchozí pozici, ze které cvičenci startují, pokaždé měníme.
  - ◆ Příklady: turecký sed – ruce spojit za hlavou; leh na bříše; leh na bříše – ruce drží kotníky; leh vznesmo – špičky na zemi; atd.
  - ◆ Obměna: Měníme směr, ve kterém cvičenci sedí – čelem či zády do směru běhu.
  - ◆ Obměna: Při zvedání ze země se nesmí horní končetiny dotknout země

## Chyt' míč – soutěž skupin

- Cvičence rozdělíme do skupin a postavíme je do zástupů na jedné straně tělocvičny. Cvičitel stojí na kraji uprostřed tělocvičny a drží míč (například basketbalový). První cvičenec z každé skupiny vybíhá v momentě, kdy cvičitel vyhodí míč do vzduchu (nebo ho někam hodí). Cvičenci závodí o to, kdo jako první míč chytí (obr. 2). Skupina, jejíž člen získal

míč, má bod. Ti, kteří chytali míč, se postaví na konec svých skupinek a takto se střídají pořad dokola. Vyhrává skupina s největším počtem bodů.

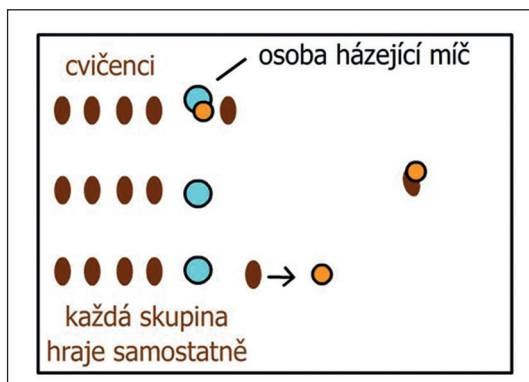
- ◆ Obměna: Cvičitel vyhodí více míčů, takže se cvičenci musí rozhodnout, pro který míč poběží.
- ◆ Obměna: Cvičitel vyhodí míč a cvičenci vyběhají až na zvukový pokyn, například na předem domluvené slovo.



**Obrázek 2: Znárodnění hry „chyt' míč“.**

### **Vyběhni, až uvidíš míč**

- Cvičence rozdělíme do skupin a přiřadíme k nim někoho, kdo bude házet tenisové míčky. Skupiny cvičí samostatně. První ze skupiny se postaví o kus dopředu a je připraven vyběhnout. Osoba, co hází míček, stojí za ním a hodí míček obloukem před prvního, který vybíhá v momentě, kdy vidí míček, a snaží se ho co nejdříve chytit (obr. 3) po co nejmenším počtu odrazů od země. Ostatní ze skupiny mohou počítat, kolikrát se míč odrazil od země. Potom se připraví další.
  - ◆ Obměna: Cvičenec vybíhá až po prvním odrazu míčku od země.
  - ◆ Obměna: Místo tenisového míče lze použít reakční míček (obr. 4), který není kulatý a od země se odráží různými směry.
- Toto lze dělat ve dvojicích. Cvičenci se ve dvojici střídají – jeden hází, druhý běhá a naopak.



**Obrázek 3: Znárodnění hry „vyběhni, až uvidíš míč“**

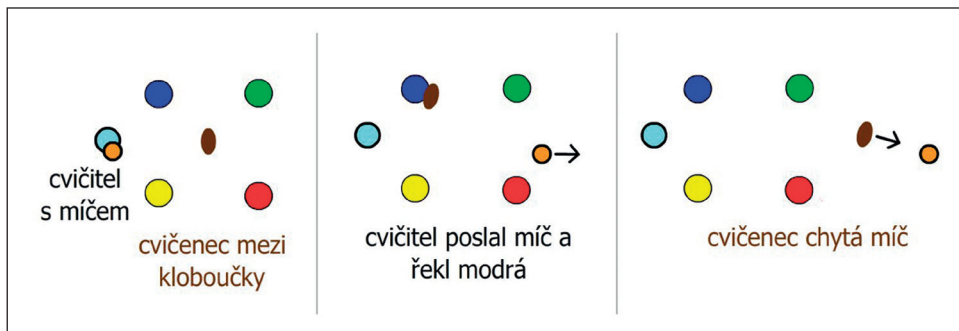


**Obrázek 4: Ukázka reakčního míčku.**  
**Zdroj obrázku: [www.jednadvacitka.cz](http://www.jednadvacitka.cz)**

### **Dotkni se barvy a chytí míč**

- Z barevných kloboučků či kuželů vytvoříme na jedné straně tělocvičny čtverec o hraně přibližně 1,5 metru a do každého rohu umístíme klobouček jedné barvy. Cvičenec se postaví doprostřed čtverce směrem k opačné straně tělocvičny. Cvičitel stojí za ním za hranicí čtverce, pošle po zemi tenisový míček a zároveň řekne barvu jednoho z kloboučků. Cvičenec se musí dotknout kloboučku stejné barvy, jakou řekl cvičitel, a následně co nejdříve chytá míček (obr. 5).

- ◆ Obměna: Cvičenec se dotýká kloboučku napravo, nalevo či úhlopříčně od kloboučku s barvou, která byla řečena.
  - ◆ Obměna: Cvičenec se musí dotknout všech kloboučků kromě toho, jakou barvu cvičitel řekl.
  - ◆ Obměna: Cvičitel řekne více barev a cvičenec se v daném pořadí dotýká kloboučků.
- Cvičence lze opět rozdělit do skupin a ke každé skupině přiřadit někoho, kdo bude posílat míček a říkat barvy.



**Obrázek 5: Znáznění hry „dotkni se barvy a chyt míč“**

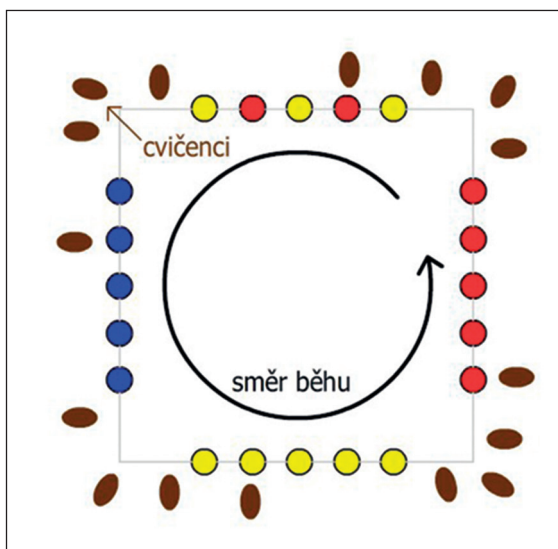
## SKOK DALEKÝ

Skok daleký se skládá ze čtyř fází: rozběh, odraz, letová fáze a dopad. Venku se skáče do doskočiště s pískem, což můžeme v tělocvičně nahradit dostatečně dlouhou, tlustou a měkkou duchnou a zaměříme se na nácvik jednotlivých fází. U malých dětí vynecháme vícečetné odrazy do maximálních délek a zaměříme se hlavně na nácvik stupňovaného rozběhu a odrazu.

### Hra na uvědomění si rytmu a svých končetin

● V tělocvičně položíme kloboučky různých barev (například modré, červené a žluté) do velkého čtverce tak, aby na každé hraně bylo přibližně několik kloboučků (například pět). Jedna z možností rozložení v tělocvičně je na obrázku 6. Cvičence rozdělíme na čtyři skupiny tak, aby každá skupinka stála v jednom rohu. Každý cvičenec oběhne celý čtverec například 2x s tím, že vedle modrých kloboučků skáče snožmo, vedle žlutých pravou nohou a vedle červených levou nohou.

◆ Kloboučky na každé straně různě kombinujeme.



**Obrázek 6: Příklad rozložení kloboučků.**



## Nácvik stupňovaného rozběhu a odrazu

- Do pruhu za sebe rozmístíme nízké překážky (cca 20 cm vysoké), přes které budou cvičenci běhat tak, že se mezi každé dvě překážky šlápnu pouze jednou nohou. Přes překážky musí běžet co nejrychleji a za poslední ještě kus sprintovat a až potom pomalu zastavit.
  - ◆ Takto lze vytvořit několik řad s různými vzdálenostmi mezi překážkami (v každé řadě jsou překážky stejně daleko od sebe).
  - ◆ Překážky nutí cvičence zvedat kolena a pomůžou jim se správnou technikou běhu.
- Nízké překážky rozmístíme stejně jako v předchozím cvičení. Tentokrát přes ně budeme skákat skoky střížné skrčmo („čertíky“) s odrazem z jedné nohy a v dalším kole ze druhé, aby se odrazová noha vystřídala.
- V jedné řadě necháme několik nízkých překážek (například sedm) a za poslední překážku dáme měkkou žíněnkou, do které budeme doskakovat. Mezeru mezi poslední překážkou a žíněnkou necháme o něco kratší než mezi ostatními překážkami. Před překážkami se rozeběhneme, proběhneme přes ně, za poslední překážkou skočíme „čertíka“ hodně do dálky a po dopadu ještě kousek běžíme.
  - ◆ Pokaždé měníme nohu, ze které se odrážíme.
  - ◆ Mezi poslední překážkou a žíněnkou je kratší, protože poslední krok před odrazem musí být kratší.

## Cvičení s doskokem do duchny

Následující cvičení lze provádět z krátkého (přibližně 4–8 kroků) i celého rozběhu.

- Z rozběhu skok do sedu do dostatečně dlouhé, tlusté a měkké duchny.
  - ◆ Ruce ve výskoku jdou do vzpažení a při doskoku do předpažení.
  - ◆ Ze začátku je dobré střídat nohy, ze kterých se odrážíme.
- Před duchnu rozmístíme nízké překážky se stejnými mezerami a s kratší mezerou mezi poslední překážkou a duchnou. Cvičenec začíná rozběh před první překážkou, probíhá přes překážky, za poslední se odráží a doskakuje do sedu do duchny.
  - ◆ Odrazovou nohu pokaždé střídáme.
- Před duchnu položíme pevnou vyšší podložku (například spodní díl molitanové bedny na šířku) a před ní ještě jednu nižší podložku. Takto

## Atletika v tělocvičně

vytvoříme schody. Cvičenec se rozběhne, na každý schod šlápne jednou nohou a z posledního schodu se odráží do výšky a na nohy doskakuje do duchny.

- ◆ Obměna: Po odrazu přeskok tyče, kterou drží cvičitel.
- ◆ Obměna: Po odrazu „čertík“ do duchny.
- ◆ Obměna: Po odrazu „čertík“ s dotykem tyče první nohou (jako bychom chtěli na tyč šlápnout).
- ◆ Obměna: Po odrazu „čertík“ a každou nohou se shora dotknou dvou tyčí, které cvičitel drží.

## HOD MÍČKEM

### Průpravná cvičení k hodům

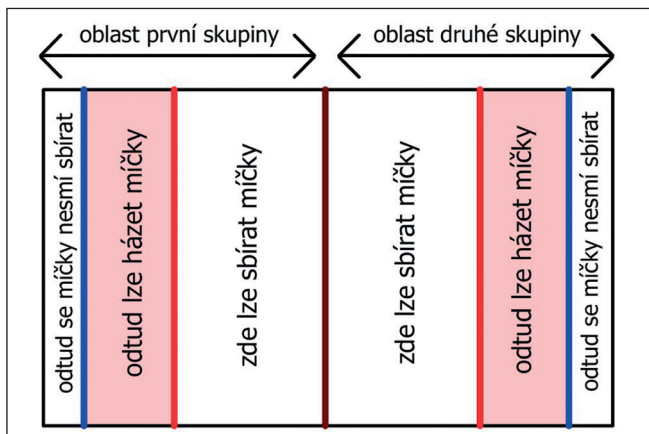
V následujících cvičeních může míček být molitanový, z papíru nebo z punčoch („brambora“). Při použití lehkých předmětů mohou všichni cvičenci házet najednou. K urychlení sbírání musí všichni běžet pro svůj míček a co nejrychleji se vrátit zpátky nebo doběhnout na druhou stranu tělocvičny. V popisu jsou cvičení uvedena pouze na jednu ruku, ale ruce po několika odhodech v dané pozici střídáme.

- Leh, vzpažit pravou – odhod míčku s využitím pouze zápěstí
- Leh, vzpažit pravou – odhod míčku s využitím celé paže
- Sed, levou předpažit (ukazuje ve směru, kterým budeme házet), pravou vzpažit – mírný záklon – odhození míčku tak, aby letěl obloukem přes nohy
- Klek na pravé, tělo natočeno levým bokem do směru, kam budu házet – upažit, levá ukazuje ve směru hodů, pravou mírně pokrčit s míčkem vzhůru – náklon a přenesení váhy na pravou nohu – odhození míčku obloukem, mírný náklon ve směru odhodu, ale tělo zůstává vzpřímené
- Stoj rozkročný levým bokem do směru hodů – upažit, levá ukazuje ve směru hodů, pravou mírně pokrčit s míčkem vzhůru – náklon, pravou mírně pokrčit a přenést na ní váhu – odhození míčku
- Stoj rozkročný levým bokem do směru hodů – upažit, levá ukazuje ve směru hodů, pravou mírně pokrčit s míčkem vzhůru – náklon, pravou mírně pokrčit a přenést na ní váhu – odrazem z levé nohy přeskočit na pravou do stejné pozice jako před skokem a odhození míčku.

## Použití hodů ve hrách

Tyto hry slouží k procvičování techniky hodu, kdy cvičenci hodí velké množství míčků v určeném časovém limitu. Doporučujeme používat míčky z pěnového materiálu, papíru nebo punčoch, aby se předešlo zranění. Tyto míčky jsou lehčí a pro delší hody vyžadující více síly.

- Cvičence rozdělíme na dvě skupiny. Každá skupina stojí na jedné straně tělocvičny a snaží se odházet ze své půlky všechny míčky. Od středu určíme vzdálenost, od které cvičenci mohou házet míčky. Vyhrává ten, kdo má na své půlce méně míčků.
  - ◆ Obměna: Doprostřed dáme volejbalovou síť, kterou cvičenci musí přehodit.
  - ◆ Obměna: Na kraji tělocvičny určíme oblast, ze které nelze míčky zvedat – zůstávají tam do konce hry a započítávají se do konečného bodování. Příklad rozdělení tělocvičny na jednotlivé oblasti je zobrazen na obrázku 7.
- Cvičence rozdělíme na dvě skupiny. Na každé straně určíme čáru, za kterou cvičenci stojí. Odtud mohou házet, ale blíže ke středu chodit nesmí. Doprostřed položíme jeden či více míčů (například basketbalové). Cvičenci se míčky trefují do míče a snaží se ho dostat za soupeřovu čáru. Tohoto míče se nesmí dotýkat. Vyhrává družstvo, které má na svém území méně míčů.
  - ◆ Obměna: Místo míče lze použít medicinbal.
  - ◆ K této hře je kromě přesných hodů nutné zvolit dobrou strategii.



**Obrázek 7: Znárodnění rozdělení tělocvičny.**

# VRH KOULÍ

Vzhledem k vyšší váze koulí je nutné dbát na bezpečnost jak cvičenců, tak vybavení v tělocvičně i samotné tělocvičny. Místo, kam se bude vrhat, je nutné ze všech stran obložit žíněnkami. V tělocvičně nikdy nevrháme klasickými litinovými koulemi, ale je možné koupit gumové halové koule. Vrh koulí lze zařadit do cvičení až u staršího žactva, kdy začínáme na nižších vahách (1–3 kg).

## Zahřátí s koulí

Cvičení na zahřátí provádíme nad žíněnkami a dáváme si pozor, abychom si ji nepustili na nohy.

- Kouli držíme v obou rukách a opatrně ji zvedáme nad hlavu.
- Kouli přendáváme z jedné ruky do druhé.
- Kouli držíme v jedné ruce a kreslíme osmičky mezi nohama.
  - ◆ Postupně můžeme pokračovat výš a kroužit koulí kolem pasu a poté kolem hlavy.
- Kouli držíme pevně v jedné ruce a připažíme. Plynulým pohybem nabalujeme kouli a zvedáme ruku do vzpažení. Po celou dobu cvičení kouli sledujeme. Průběžně střídáme obě ruce.
- Kouli držíme v jedné ruce ve vzpažení dál do hlavy, lehce ji nadhodíme a pootočíme. Kouli celou dobu sledujeme a průběžně střídáme ruce.
- Kouli držíme v jedné ruce před tělem, koule směřuje dolů, prsty jsou svrchu. Kouli lehce vyhodíme a snažíme se ji opět chytit stejnou rukou. Kouli celou dobu sledujeme a průběžně střídáme ruce.
  - ◆ Obměna: Kouli přehazujeme z jedné ruky do druhé.

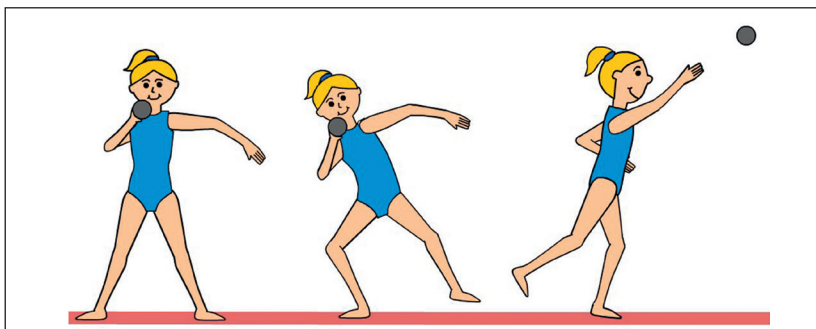
## Průpravná cvičení k vrhům

Všechny cvičení provádíme směrem do žíněnkami obložené části tělocvičny. Klademe zvýšený důraz na to, aby cvičenci dodržovali pokyny cvičitele.

- Kouli držíme v obou rukách na hrudníku. Mírný podřep a s výskokem vyhodíme kouli co nejvyšším obloukem do žíněnek.
- Vrh z bočního postavení: Stoj rozkročný levým bokem k žíněnkám. Levou ruku upažíme, malíček vzhůru. V pravé ruce držíme kouli a přiložíme ji ke krku. Pravou nohu mírně pokrčíme, přeneseme na ni váhu.

Pravé rameno natáčíme k žíněnkám, propínáme pravou nohu, přenášíme váhu na levou nohu a vrhneme kouli přes malíček levé ruky (obr. 8).

- ◆ Několikrát vyzkoušíme a poté vystřídáme strany (vrháme druhou rukou).
- Vrh ze zádového postavení: Stoj rozkročný levým bokem k žíněnkám. Levou ruku upažíme, malíček vzhůru. V pravé ruce držíme kouli a přiložíme ji ke krku. Pravou nohu mírně pokrčíme, přeneseme na ni váhu. Trup natočíme doprava tak, že záda směřují k žíněnkám. Pravé rameno natáčíme k žíněnkám, propínáme pravou nohu, přenášíme váhu na levou nohu a vrhneme kouli přes malíček levé ruky (obr. 9).
  - ◆ Několikrát vyzkoušíme a poté vystřídáme strany (vrháme druhou rukou).
- Vrh s přeskokem: Od žíněnek se posuneme víc dozadu. Postavíme se do bočního postavení, následuje krok-sun-krok a vrh z bočního postavení.
  - ◆ Krok-sun-krok je do dálky.
- Vrh se sunem: Stojíme dál od žíněnek zády k nim. Při vrhu pravou rukou stojíme na pravé mírně pokrčené noze. Tělem se předkloníme, levou mírně pokrčenou nohu zanožíme. Pravá ruka drží kouli u krku, levá ruka je předpažená. Švihem levé nohy se odráží od pravé vzad, trup zůstává v předklonu. Pravá noha se při doskoku mírně stáčí vlevo, levá mírně za osu kruhu. Takto se dostáváme do zádového postavení, ze kterého následuje vrh.
  - ◆ Sun lze rozdělit do jednotlivých fází, kdy trénujeme rychlý švih zadní nohou, skok vzad a rychlý dopad téměř na obě nohy současně.



**Obrázek 8: Ilustrativní znázornění vrhu z bočního postavení**







**Vedeme energii těm, kteří ji násobí**

---

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718