

Kids' Athletics

Dr. Dieter Massin (IAAF)

Cílem tohoto projektu

- zaujmout malé děti
- získat je pro atletiku
- využití netradičního náčiní
- Rozšíření ve světě:
 - RDC (Research and development center)
 - V ČR byl tento projekt spuštěn v rámci doplňkových disciplín 5. ročníku Kinderiády.



Atletika neatraktivní pro děti

■ Důvod:

- závody byly miniaturní verzi programu pro dospělé
- standardizaci jednotlivých disciplín u seniorů
 - důraz na dokonalost technického provedení
- nebylo v souladu s obecnými vývojovými možnostmi dětí
- **produkovalo pouze empirické výsledky = pro děti nezajímavé**
- vyhrával vždy jenom jeden

Možná náprava

- formulovat nové pojetí lehké atletiky
- provozovatelé musí začít vytvářet sportovní programy v duchu hry, která děti při sportování motivuje nejvíce
- Sledovat vývojové možnosti dítěte
- atletika jako zajímavou skupinová činnost
- fyzická náročnost disciplín nesmí být příliš vysoká
- 2 úrovně: základní pohybové dovedností i pokročilá motorická zdatnost
- Úkoly by měly být srozumitelné a snadno proveditelné

Výzkumy ukázaly, že je nutné:

- Zvýšit různorodost atletiky,
- základní atletické aktivity odstupňovat podle náročnosti,
- vytvořit atmosféru spontánní dětské zábavy

Výsledek:

Jaro 2001 vznik „Dětské atletiky“

Organizační cíl koncepce “DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF”

- zapojení co největší množství dětí najednou
- Vyzkoušení si různých základních druhů atletického pohybu
- aby k dobrému výsledku závodů nepřispívaly jenom silnější nebo rychlejší děti
- aby požadované dovednosti byly odstupňovány podle věku dítěte a jeho reálných motorických schopností
- aby program závodů byl prostoupen duchem dobrodružství a nabízel přístup k atletice, který vyhovuje dětem
- aby struktura a bodování závodů byly jednoduché, založené na pořadí družstev
- aby bylo zapotřebí méně asistentů a rozhodčích
- aby atletika byla prezentována jako závod smíšených družstev (dívky a chlapci dohromady)

Náplň závodů

- **Propagace zdraví**
- **Sociální interakce**
 - prosazují se i méně talentovaní
- **Charakter dobrodružství**

Věkové kategorie program závodů

- Skupina I: děti ve věku od 8 do 9 let
- Skupina II: děti ve věku od 10 do 11 let
- Skupina III: děti ve věku od 12 do 13 let

Program závodů

- družstva (vždy 5 dívek a 5 chlapců)
- Všechny disciplíny probíhají jako disciplíny družstev.
- Každé dítě soutěží několikrát v každé skupině disciplín
- Pořadí disciplín je určeno podle pevného schématu tak, aby ve všech třech sektorech mohly současně probíhat různé disciplíny (sprint, skoky, vrhy)
Vytrvalostní běh je zařazen společně pro všechny na konec závodu
- Každý tým si zvolí jednoho náhradníka, pro případ zranění některého z členů družstva
- Jakmile je některý z účastníků nahrazen, nemůže se znovu zařadit do družstva

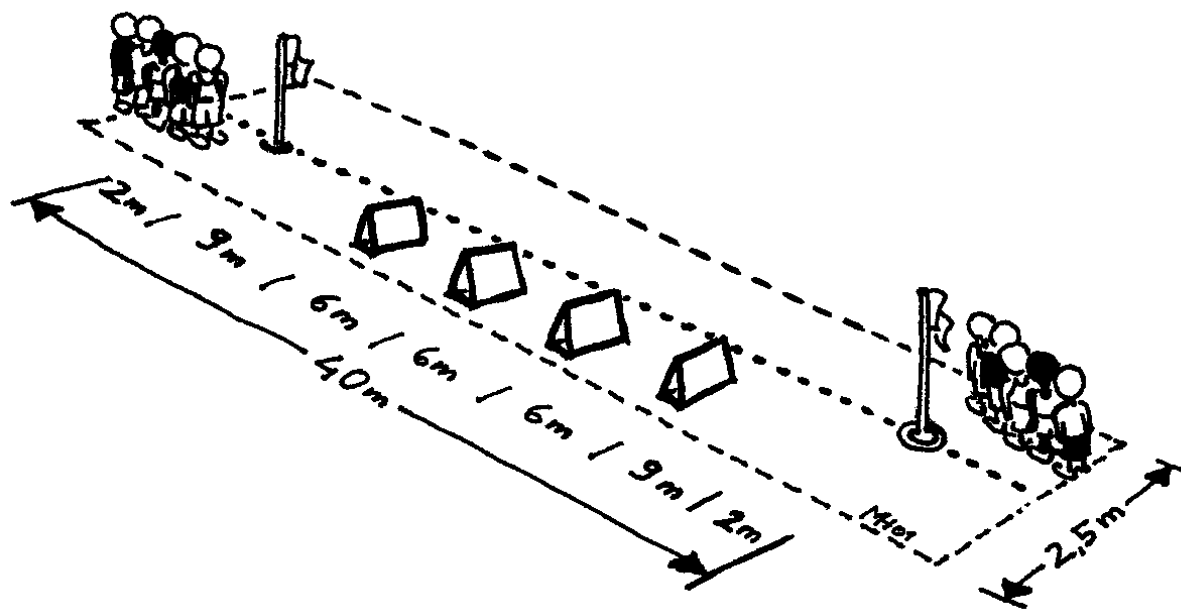
VĚKOVÉ KATEGORIE	I	II	III
VĚK (roky)	8 – 9	10 – 11	12 - 13
Skupina sprinterských/běžeckých disciplín			
Sprint/Překážky		X	X
Sprint/Slalom			X
"Formule 1"	X	X	X
Vytrvalostní běh	X	X	X
Skupina skokanských disciplín			
Skok daleký o tyči		X	X
Přeskakování lana	X		
Skákání z dřepu	X	X	
Skákání sem a tam	X	X	X
Běh přes žebřík			X
Skupina vrhačských disciplín			
Hod na cíl	X	X	
DĚTSKÝ hod oštěpem	X	X	X
Hod z kleku	X		
Hod dozadu přes hlavu			X
Hod s otočkou		X	X
Celkem disciplín	8	9	10

Prostorové a časové požadavky

- rovná plocha (např. trávník, škvárové nebo asfaltové hřiště) o rozloze minimálně 60x30m.
- závod (t.j. obvykle 9 družstev po 10 členech) může být zrealizován asi během dvou hodin, včetně vyhlášení vítězů.

Sprint / Překážky

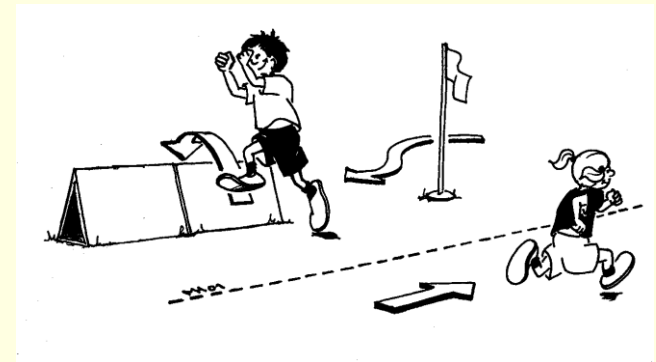
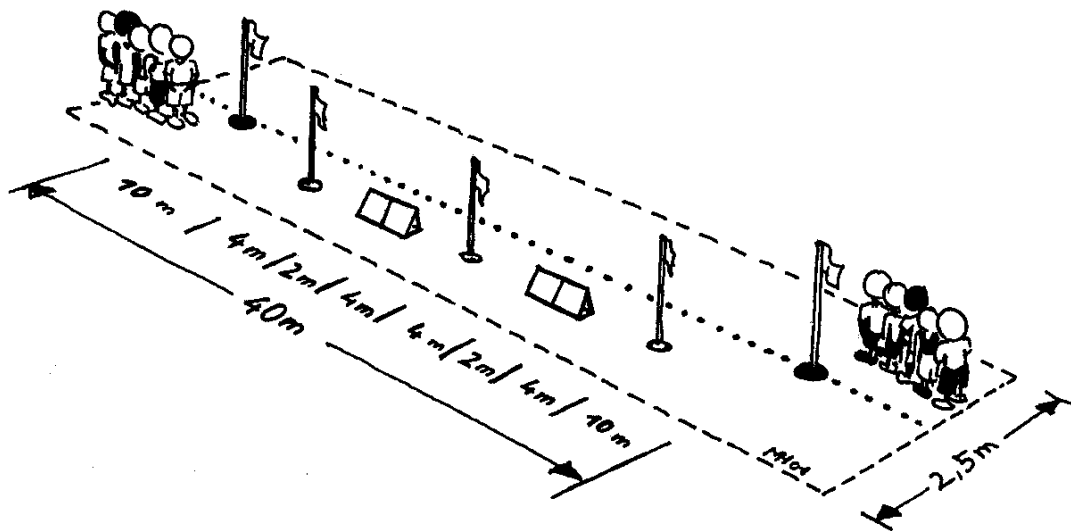
- **Stručný popis:** kyvadlová štafeta nakombinovaných sprintérských a překážkových úsecích (družstvo na dvě poloviny, 1x hladká trať a 1x přes překážky, předání kroužku)
- **Název dětské disciplíny:** “Prchající klokan”
- **Vhodné pro:** Věkové skupiny II a III



Sprint / Slalom

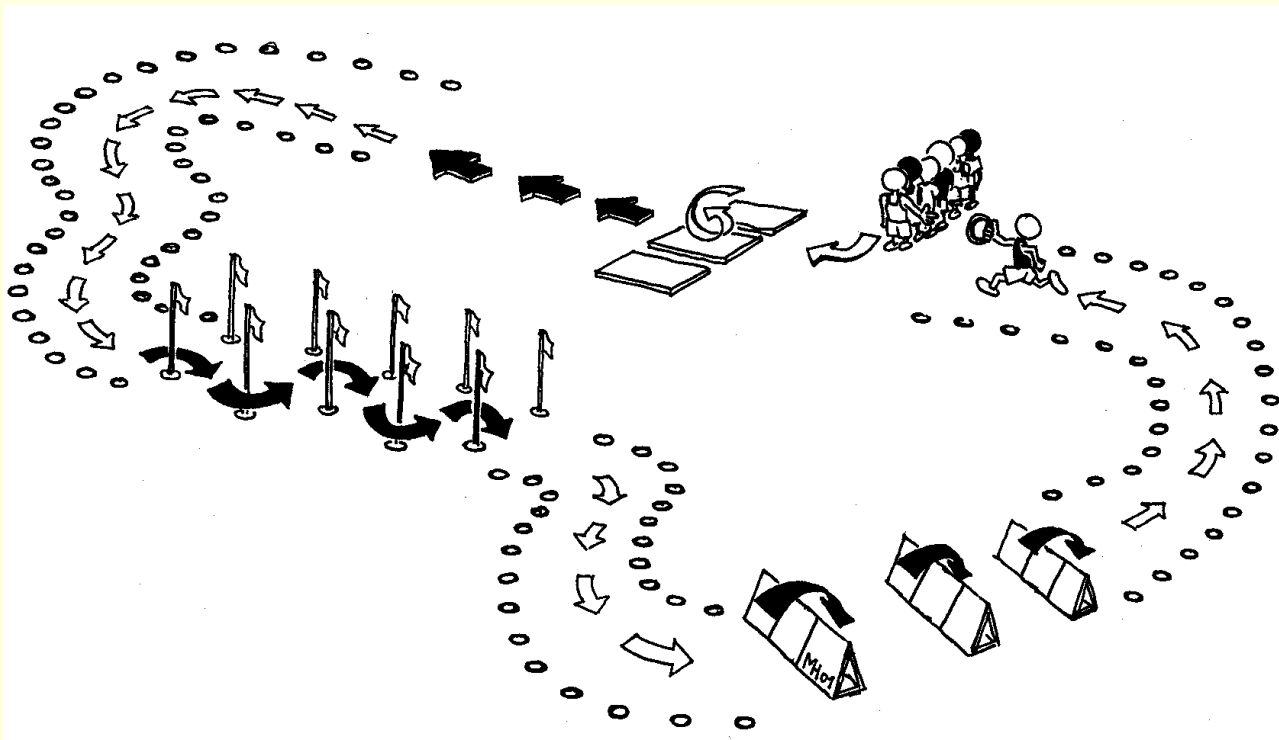
Stručný popis: Kyvadlová štafeta na kombinovaných sprinterských a slalomových úsecích.

- **Název dětské disciplíny:** “Cik-Cak”
- **Vhodné pro:** Věková kategorie III



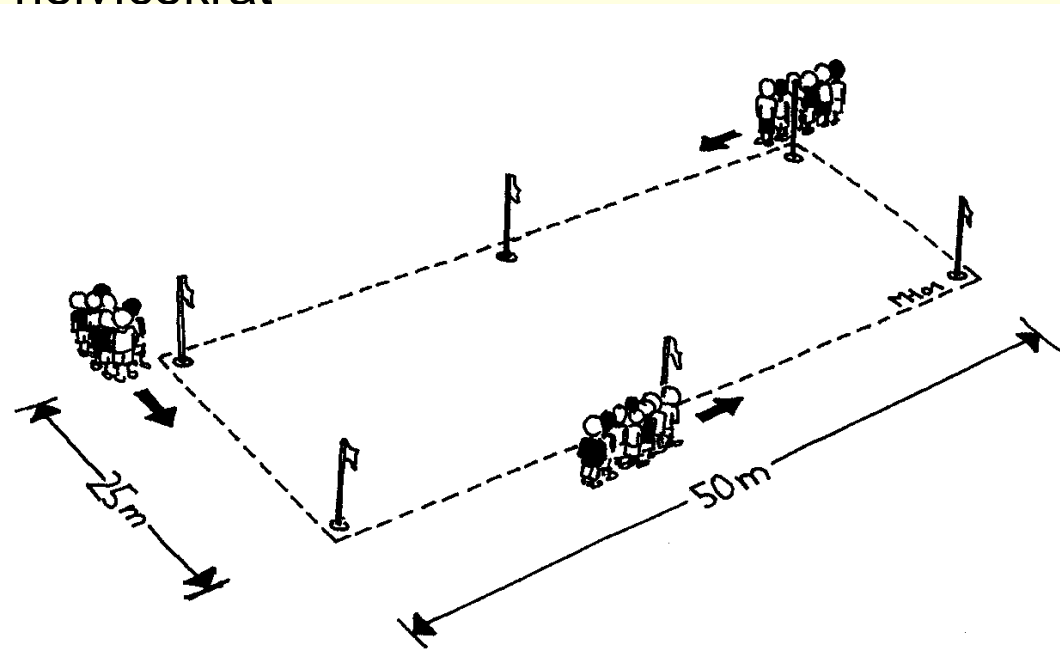
Sprint, překážky a slalomový běh

- **Krátký popis:** Štafeta jako kombinace hladkého sprintu, překážek a slalomu
- **Název dětské disciplíny:** “Formule 1”
- **Vhodné pro:** Věkové kategorie I, II a III



Vytrvalostní běh

- **Stručný popis:** Osmiminutový běh na dráze asi 150 m dlouhé
- **Název dětské disciplíny:** “Srdeční puls”
- **Vhodné pro:** Věkové kategorie I, II a III
- trať dlouhou 150 m (viz obrázek dole). Každý člen družstva se snaží zaběhnout celou trať ve vymezených 8 minutách co nevícekrát



Skok daleký o tyči

Tyč max 2,5 m

Cílový předmět 1 (= 2 body) je umístěný 1m za značkou, předmět 2 (= 3 body...

- **Stručný popis:** Skok do dálky pomocí tyče
- **Název dětské disciplíny:** “Létání na tyči”
- **Vhodné pro:** Věkové kategorie II a III
- Závodník se na pěti metrech rozbíhá z vyznačeného bodu směrem k upevněnému kruhu/pneumatickému žíněnce. Odráží se jednou nohou (praváci uchopí tyči pravou rukou nahoře). Skokan ‘přeletí’ s pomocí tyče přes druhou značku směrem k cílovému předmětu (pneumatika nebo žíněnka).

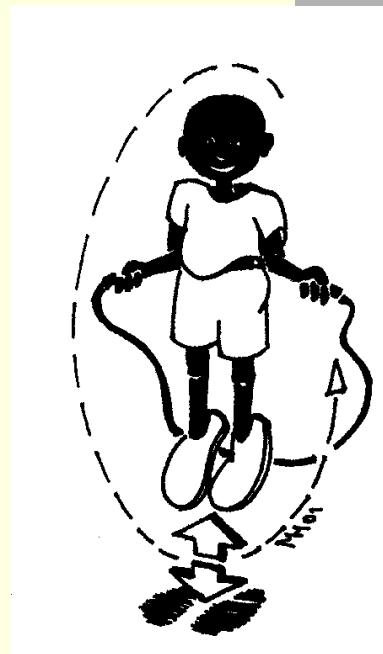
následují jeden za druhým (viz obrázek).

- **Závodník musí doskočit na obě nohy** (aby se nezranil).
- Tyč drží oběma (!) rukama dokud nedoskočí
- Během skoku nesmí měnit uchopení tyče.



Přeskakování lana

- **Stručný popis:** Skákání přes lano
- **Název dětské disciplíny:** “Švihadlo”
- **Vhodné pro:**
Věková kategorie I



Za 15 s max počet – celé družstvo

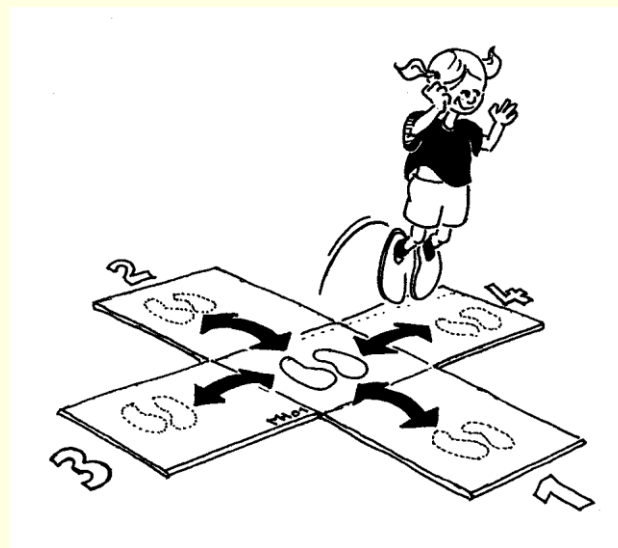
Skákání z dřepu

- **Stručný popis:**
Skákání snožmo z dřepu směrem dopředu
- **Název dětské disciplíny:**
“Žabáci”
- **Vhodné pro:** Věková kategorie I a II
- Každý závodník 2x



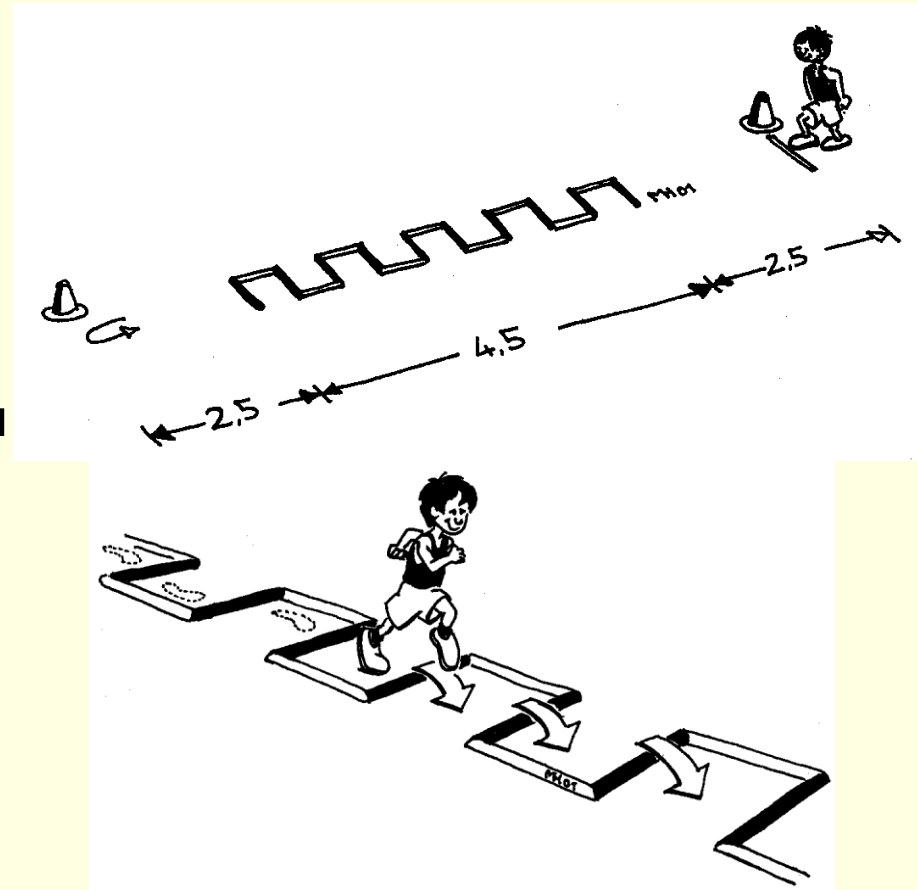
Skákání sem a tam

- **Stručný popis:** Skákání na obou nohách do různých směrů
- **Název dětské disciplíny:** “Skákání sem a tam”
- **Vhodné pro:** Věkové kategorie I, II a III
- 15 vteřin, během kterých se snaží skočit na obou nohách co nejvícekrát.



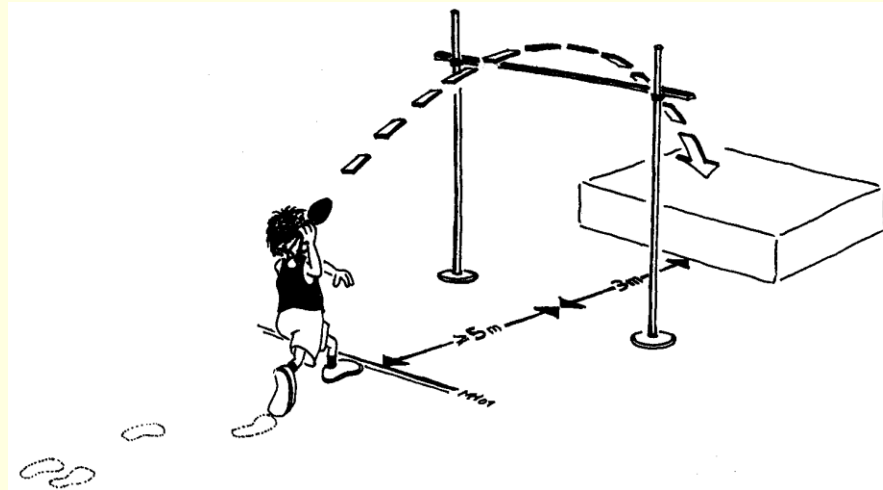
Běh přes žebřík

- **Stručný popis:** Běh tam a zpátky přes ležící žebřík
- **Název dětské disciplíny:** “Nohy v plamenech”
- **Vhodné pro:** Věková kategorie III
- značkovací kužely (na startu a v cíli závodu) jsou od sebe vzdáleny 9,5m. Uprostřed mezi kužely leží dlouhý žebřík (2,5 m mezi žebříkem a kuželem na každé straně).



Hod na cíl přes překážku

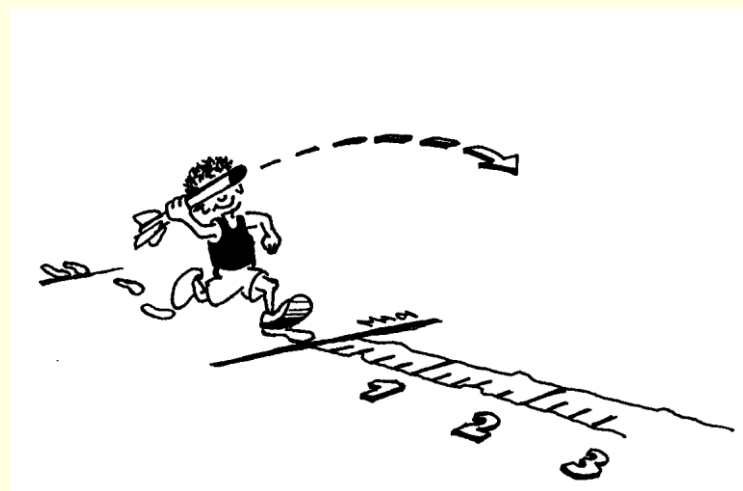
- **Stručný popis:** Házení na cíl jednou rukou
- **Název dětské disciplíny:** “Odhod’ granát!”
- **Vhodné pro:** Věkové kategorie I a II
- Na cíl závodníci házejí s rozběhem 5m. Do výšky 2,5 m umístíme laťku a cílovou plochu položíme na zem 2,5m za touto překážkou. Závodník hodí předmět ze zvolené vzdálenosti přes překážku. Každý závodník má tři pokusy, aby zasáhl cíl



Dětský hod oštěpem

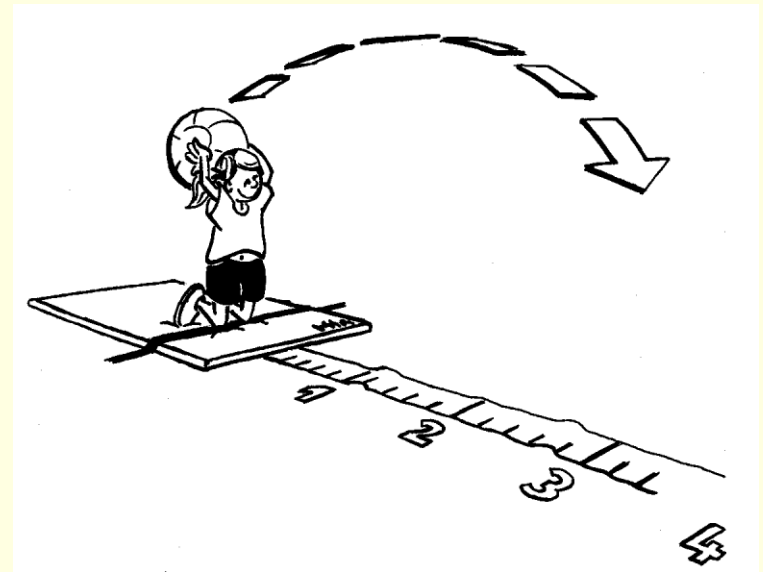
Stručný popis: Hod do dálky dětským oštěpem

- **Název dětské disciplíny:** “Turbo Hod”
- **Vhodné pro:** Věkové kategorie I, II a III
- s 5-ti metrovým rozběhem. Po krátkém rozběhu závodník hodí oštěp z odhodové čáry do určeného prostoru (Věkové kategorie I a II házejí lehkým oštěpem, věková kategorie III hází TURBO-OŠTĚPEM). Každý závodník má dva pokusy



Hod z kleku

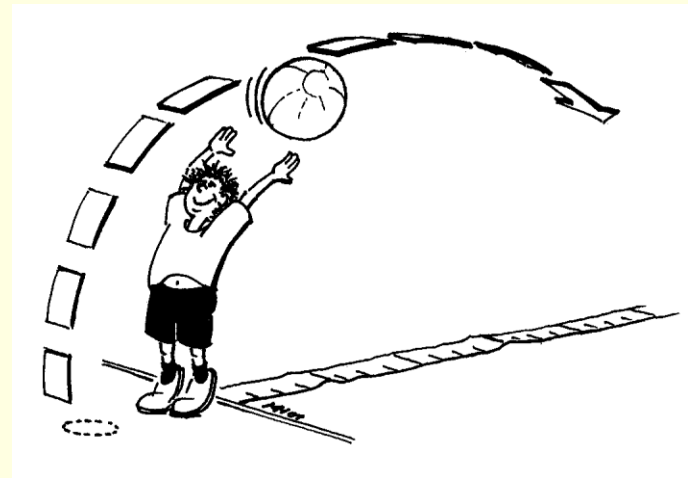
- **Stručný popis:** Hod medicinbalem (oběma rukama) z polohy v kleče
- **Název dětské disciplíny:** “Fotbalové vyhazování”
- **Vhodné pro:** Věková kategorie I
- **Provedení**
- Závodník klečí na žíněnce (nebo na jiné měkké podložce) před vyšším, měkkým předmětem (např. měkká gymnastická žíněnka nebo pěnová matrace). Závodník se zakloní (zpevní se) a pomocí obou rukou zvedne v kleče medicinbal (1 kg) a odhodí ho co nejdále směrem dopředu (pohyb připomíná vyhazování při fotbale). Po odhození míče může závodník přepadnout dopředu



Hod dozadu přes hlavu

- **Stručný popis:** Hod medicinbalem do dálky směrem dozadu přes hlavu
- **Název dětské disciplíny:** “Vrhání balvanu”
- **Vhodné pro:** Věková kategorie III
- **Provedení**

Závodník stojí ve stoji snožmo, paty se dotýkají odhodové čáry, stojí zády ke směru vrhu. Medicinbal (1 kg) drží dole v předklonu v natažených rukou. Poté přejde do dřepu (aby zpevnil stehenní svalstvo), rychle propne nohy a paže a odhodí medicinbal dozadu přes hlavu co nejdále do odhazovací plochy. Po odhození medicinbalu může závodník překročit odhodovou čáru



Hod s otočkou

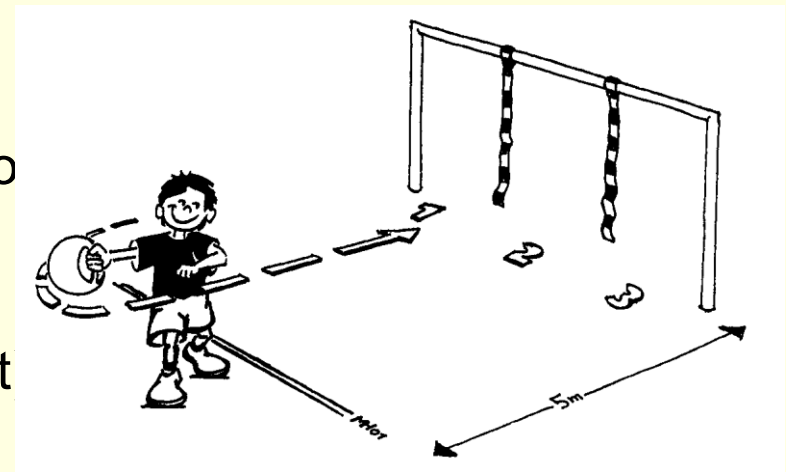
- **Stručný popis:** Hody na různě obtížné cíle rotačním způsobem

- **Název dětské disciplíny:** “Tornádo”

- **Vhodné pro:** Věkové kategorie II a III

Provedení

- Svislá plocha mezi dvěma stojany (nebo sloupky fotbalové branky) je rozdělena na tři stejně velké části. Závodník stojí bokem k prostřední části ve vzdálenosti 5 m a hází míč (nebo podobný předmět nataženou vnější paží směrem do sítě nebo fotbalové branky (způsobem připomínajícím hod diskem nebo úder tenisovou raketou). Každý účastník se pokusí prohodit míč pásmem odpovídajícím paži



<u>BĚHY:</u>	
sprint / překážky	1 stopky, 12 překážek, 6 tyčky (rohové kolíky), 3 <u>lehké kroužky</u> /štafetové kolíky
sprint / slalom	9 slalomových tyček (plus vybavení na sprint/překážky)
Formule 1	9 překážek, 10 slalomových tyček, 3 žíněnky, 1 stopky, asi 30 značkovacích kolíků/kuželů, 3 št. kolíky/kroužky
Vytrvalost	9 rohových kolíků, 20 karet/žetonů pro každé dítě, 1 stopky
<u>SKOKY:</u>	
Skok o tyči	2 tyče, 6 gumové matrace, 1 označenou pásku, 1 kužel k rozběhu
Přeskakování lana	1 lano, 1 stopky
Žabáci	1 měřicí pásmo na zemi, 1 kolík
Skákání sem a tam	1 podložku s vyznačeným křížem, 1 stopky
Žebřík	1 žebřík, 1 stopky, 2 kužely
<u>VRHY:</u>	
Hod na cíl	2 branky/stojany(cca 2,50 m), 1 tyč nebo lano, 2 míčky/raketky
DĚTSKÝ oštěp	2 lehké oštěpy, 2 TURBO OŠTĚPY, 1 měřicí pásmo na zemi (40 m), kužely ve vzdálen. 1 m
Hod z kleku	2 medicinbaly (1 kg), 1 měř. Pásmo na zemi (20 m), 1 gymn. žíněnka, kužely po 1m
Hod dozadu přes hlavu	2 medicinbaly (1 kg), 1 měř. Pásmo na zemi (20 m), kužely po 1m
Hod s otočkou	2 bímíče, 2 dětské disky, 1 fotbalová branka, označené pásy
<u>ODPOČÍVACÍ PLOCHA:</u>	
	2 raketky, 1 lano