

Sportovní příprava dětí 2

zásobník
cvičení



Tomáš Perič a kolektiv

 GRADA®

 děti a sport

Obsah

Úvod	7
Koordinace	8
Překážkové dráhy	8
Akrobatická cvičení	11
Cvičení na nářadí	13
Rovnovážná a balanční cvičení	17
Drobná cvičení s náčiním i bez něj	20
Rychlost	30
Běžecká abeceda	30
Běžecké štafety	31
Honičky.....	34
Frekvenční cvičení.....	36
Reakční cvičení.....	37
Hbitost (agility)	38
Síla	45
Posilovací cviky bez náčiní	45
Úpolová cvičení	50
Cvičení s plnými míči.....	52
Cvičení s malými činkami	55
Silově rovnovážná cvičení	56
Kruhový trénink.....	72
Vytrvalost	77
Fartlek	77
Intervalové metody.....	78
Příklady programů pro rozvoj vytrvalosti.....	79
Pohyblivost	80
Strečinková cvičení	80
Dynamická cvičení	86
Cvičení dvojic	91

Kompenzační cvičení	94
Statická protahovací cvičení	94
Algoritmická řada posilovacích metod	100
Závěr	105
Použitá literatura	106

Úvod

Tato kniha s názvem *Sportovní příprava dětí 2 – zásobník cvičení* je publikací, která navazuje na *Sportovní přípravu dětí* a organicky ji doplňuje. Zaměřuje se na tréninkové prostředky, které mohou být zařazovány při každodenní práci s dětmi. Nejedná se o vyčerpávající soubor cviků, naším cílem bylo předložit trenérům a cvičitelům takové příklady, které se mohou využít přímo v praxi, případně které je mohou inspirovat k tvůrčímu modifikování předkládaných cviků.

V knize je uvedeno téměř 500 příkladů cvičení s různým zaměřením, s pomůckami i bez nich. Snažili jsme se představit „tradiční“ i „moderní“ přístup, tj. takový, který ještě není v každodenní tréninkové praxi úplně běžný, cvičení, jež nepotřebují žádné vybavení, i cvičení, která využívají poslední novinky v kondičním tréninku. Naší snahou bylo dát čtenářům a trenérům dětí ze všech sportovních specializací i oborů možnost, aby si našli ta cvičení, která by jim mohla v jejich práci vyhovovat.

Žádný trenér asi nevyužije všechna cvičení uvedená v knize, stejně tak existuje ohromné množství cviků, které v knize uvedeny nejsou. Naším cílem ovšem nebylo předložit vyčerpávající „encyklopedii prostředků“, ale inspirovat trenéry či cvičitele a ukázat možnosti, které se ve sportovní přípravě dětí nabízejí.

Sportovní příprava dětí 2



Samostatný zásobník velkého množství praktických cvičení pro sportovní přípravu dětí doplňuje nové, aktualizované vydání „teoretické“ publikace *Sportovní příprava dětí*. Kniha je určena trenérům dětí a mládeže, sportovním instruktorům, cvičitelům a učitelům tělesné výchovy na základních školách. Autor připravil více než 600 cvičení zaměřených na všeobecný kondiční trénink, všestrannou pohybovou přípravu a kompenzaci dětského organismu. Jednotlivá cvičení jsou podrobně popsána a doplněna ilustračními fotografiemi.

Doporučujeme



Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
fax: +420 234 264 400
e-mail: obchod@grada.cz
www.grada.cz



ISBN 978-80-247-4219-9



9 788024 742199