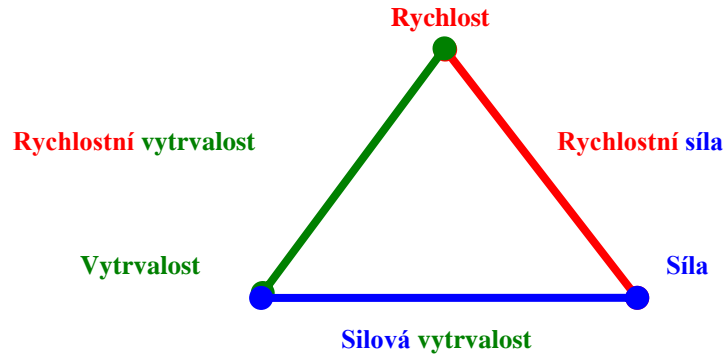


## 5. Rozvoj základních pohybových schopností mládeže



### 5.1. Rozvoj vytrvalostních schopností

### 5.2. Rozvoj sílových schopností

### 5.3. Rozvoj techniky, koordinace a rovnováhy

#### 5.1. Rozvoj vytrvalostních schopností

Tato vlastnost u dětí by se měla považovat za jeden z klíčových bodů pro přiměřené vytváření kondičních a současně i koordinačních schopností. Vytrvalostní aerobní běhy, mezi nimi zejména terénní běh, představují nejjednodušší a neúčinnější prostředek pro rozvoj běžecké vytrvalosti i obecných adaptací organismu na vytrvalost. Nejnovější výzkumy v oblasti medicíny ukázaly, že choroby oběhového systému a srdce (infarkt), které se objevují v pátém či šestém decenniu věku, mají svůj původ v dětském věkovém období. V mnoha případech odpovídá za vznik těchto chorob zejména nedostatek pohybu již v dětském věku.

Kapacita pro zátěž v raném období je určena příznivou adaptací organismu dětí a mládeže na zatížení značného objemu. To prokázal výzkum i praxe. V některých zemích organizují soutěže dětí, kde mládež celkem uběhne vzdálenost odpovídající maratonu. Dosud nebyly zjištěny žádné negativní účinky takových běhů a přitom třeba Nancy Boitano v šesti letech uběhla maraton za 4:17,0 hod. a v deseti letech získala na M USA 4. místo v kategorii žen za 3:01,0 hod. Z hlediska výchovného je diskutabilní vhodnost nechat děti běhat maraton ale biomedicínské výsledky hovoří o tom, že kardiopulmonální a metabolický systém dítěte dokonce převyšuje požadavky, kladené extrémní vytrvalostní zátěží tohoto typu. Dětský organismus je plastický a disponuje mechanismy adaptace, které se v zralém věku již nevyskytují:

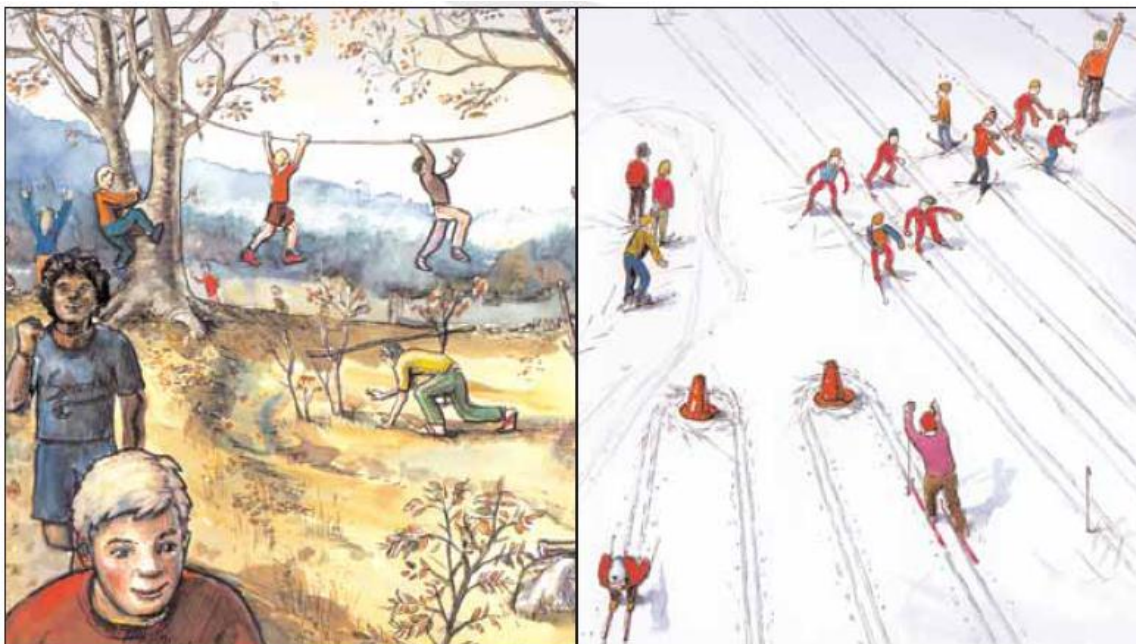
A. Kosterní sval dospělého reaguje na zátěž **hypertrofií** - zvětšením objemu svalových buněk

B. Dětský sval reaguje **hyperplazií** - zvýšením počtu svalových buněk. Je zřejmé, že tento způsob adaptace na tréninkové zatížení má z hlediska pozdějších období podstatnější přednosti. Nejdříve musíme zvyšovat objem, potom intenzitu!

Vytrvalost má silné zpětnovazební účinky a je nutné ji rozvíjet přiměřeně brzy. Rozvoj vytrvalosti systematickým zvyšováním objemu šetrí organismus. Pravidelný vytrvalostní běh vyvolává menší únavu a je velmi účinným prostředkem rozvoje kapacity organismu, které umožňují odolávat zatížení. Toto platí pro běh a běh na lyžích. Ostatní cyklické sporty, např. plavání, cyklistika, veslování, mají svůj výrazný podíl vytrvalosti, ale pokud prahme po stejných účincích jako u běhu, musíme je provádět vysokou intenzitou a po dostatečně dlouhou dobu. Právě kvůli vysoké intenzitě dochází k značné kumulaci místní únavy bez pozitivního efektu. Běh a běh na lyžích v aerobním režimu je neúčinnějším prostředkem rozvoje kapacit, které umožňují odolávat zatížení a poskytují největší biologický zisk za časovou jednotku. Svoji hodnotu však ztrácí, když nejsou zábavné.

## Úkol pro trenéry:

- Připravit natolik vhodné formy, aby např. terénní běhy v kombinaci se sportovními hrami, byly emotivní a zábavné.
- Vytvořit emotivnost umí řešit ti trenéři, kteří mají dar konstruovat pestré, měnící se tréninkové jednotky a vždy do nich přinést změnu: soutěž, motivaci, prostředí a prostředky.
- Schopnost improvizovat patří k nezbytným atributům kvalitního trenéra mládeže.



Rozvoj vytrvalosti nelze koncentrovat výhradně do cyklických tréninkových prostředků, i když jsou organizačně a prostorově nejméně náročné. Dětský věk vyžaduje velice časté střídání podnětů, pak se psychicky neunavuje. Obyčejná obratnostní dráha v přírodě i v tělocvičně s prvky, které děti technicky zvládají, můžeme pojmut jako rozvoj vytrvalosti. Můžeme např. při opakovaném probíhání dráhy zařadit prvky střelby na koš, skoky, kotoule, šplhy, prolézačky s postupným střídáním cyklických i acyklických prostředků (i gymnastiky) a máme o hravost, přitažlivost a vytrvalost postaráno najednou.

Při tréninku vytrvalosti je důležité děti naučit rozložení tempa (intenzitu zatížení) jak v tréninku, tak i v závodě. Toto vnímání tempa jim povětšinou chybí. V první části TJ či závodu jsou obvykle nadměrně rychlé a zbytek tréninku, nebo závodu absolvují již unavené. Z tohoto důvodů provádíme nácvik tempa a způsob jak běžec může sám sebe kontrolovat za pomoci měření TF. Nepodstatným se nezdá ani poznatek, že zátěž nízké intenzity při vytrvalostní práci vyvolává a podporuje přirozenou imunizaci organismu dětí.

Ve výčtu prostředků užívaných při tréninku vytrvalosti v dětských a mládežnických kategoriích nelze opomenout kromě zde již jmenovaných cyklických prostředků - atletického a krosového běhu, běhu na lyžích, cyklistiky, turistiky, plavání, vodáckých sportů i nezastupitelné acyklické tréninkové prostředky. Patří k nim drobné pohybové a míčové hry aplikované a upravené, užité v přípravě buď v kombinaci s jiným cyklickým prostředkem, nebo izolované ve výrazně vytrvalostním režimu. Může to být třeba mini basketbal, v kterém do hry vstupují pendlující náhradníci. Dají se hrát bez omrzení desítky minut (lesní fotbálek, upravená házená, zaháněná, florbal na více branek, startbal aj.) a jsou pro tuto věkovou skupinu velmi vhodné.

Do skupiny prostředků stimulujících rozvoj vytrvalostních schopností patří dle řady autorů i aerobik, nářadová a kondiční gymnastika, která jako sport pozvolna mizí ze školních tělocvičen a hřišť. V severském pojetí (Norsko, Švédsko, Finsko) při tréninku běhu na lyžích

má gymnastika ve všech svých formách výsadní postavení i v kategoriích staršího dorostu. Není výjimkou sledovat kondiční super sérii jednoduchých i složitějších gymnastických sestav při tréninku na sportovních gymnáziích ve Skandinávii. Signálem k ukončení sestavy zde není čas ani TF, ale vizuální kontrola trenéra, zda je tato prováděná ještě technicky správně. Spolu s rozvojem speciálních složek vytrvalosti se zde jedná o zdokonalování optimální techniky, obratnosti, koordinace, pohyblivosti a rovnováhy. Nehledě na to, že řada těchto cvičení má jasný kompenzační charakter a podporuje výstavbu posturálního svalstva. V našich podmínkách těchto cvičení ve smyslu velkých sérií vytrvalostního charakteru až na výjimky v tréninkovém procesu nevyužíváme. O to více se při lékařských prohlídkách odborníky konstatuje disproporce opěrného aparátu, svalová dysbalance s návrhem na intenzivní rehabilitaci pod dohledem fyzioterapeuta. Hodně naběháme a naježdíme, nejsme však vybavení kvalitním svalovým korzetem a většina svěřenců trpí chronickým zkrácením jednosměrně zatěžovaných extenzorů.

V literatuře 20. století se popisuje i řada výzkumů, sledujících fyziologické účinky tréninku vytrvalosti u dětí. Podle těchto výzkumů je obecná vytrvalost jedním z nejdůležitějších ukazatelů korespondujících se zdravotní úrovní mládeže. Vytrvalost je geneticky podmíněná z 80 až 90% a faktory prostředí sem mohou vnést podstatné korekce, hlavně v její dynamice v průběhu různých tréninkových období.

#### **Experiment působení přírůstku vytrvalosti:**

Stručným popisem jednoho experimentu můžeme lehce pochopit mechanismy přírůstků vytrvalosti:

Pokus absolvovaly velké skupiny 9 a 10letých děvčat a chlapců. Byly sestaveny dva tréninkové programy s velkou a malou zátěží - v jedné TJ byly malé zátěže do 1200 m a velké 3000 m. TJ byly 2x týdně po 45 minutách v průběhu 2 měsíců. Tréninkovým prostředkem byl běh. Po každých 2 týdnech byl prováděn test vytrvalosti (1000 m na dráze), rychlosti (letných 30 m) a síla zádového svalstva. Výsledky experimentu ukázaly, že funkční ukazatele (vitální kapacita, dynamometrie a apnoe) se mění u dívek a hochů odlišně:

Družstva:	Zátěž	TJ týden	TJ hod.	Časnost testu	Délka testu	Prům. zlepšení
I.	1200m	2x	45'	po 2 týdnech	1000m	14 sek.
II.	3000m	2x	45'	po 2 týdnech	1000m	18 sek.

Dalším konstatováním je, že trénink vytrvalosti v počáteční etapě (po 8 TJ) stimuluje zvýšení vytrvalostních i rychlostních parametrů, později (po 16 TJ) se zlepšují jenom vytrvalostní parametry, zatímco rychlostní komponenta je potlačena (což je faktická paralela s rozvojem síly s ohledem na chování rychlosti). To znamená, že po tomto typu tréninku budeme rychlejší, až dozní efekt absolvované zátěže posílený kompenzačním tréninkem. V tomto experimentu rozvoje vytrvalosti se silové parametry měnily více u chlapců, než u děvčat. Intenzita zvyšování ukazatelů vytrvalosti při shodných trénincích v obou skupinách je u děvčat v porovnání s hochy vyšší.

Přesto se výsledky, přes nerovnováhu ve vývoji silových parametrů v pohybových testech neliší, což lze vysvětlit slabým stupněm využívání silové komponenty v průběhu provádění vytrvalostního i rychlého běhu. Pro organizaci nervosvalového aparátu u dětí tohoto věku je to typický projev.

**Vytrvalost ve speciálním prostředí (na lyžích) s notnou dávkou technických dovedností.**



Vedle rozvoje vytrvalosti, síly a pohyblivosti je v běhu na lyžích potřebná také obratnost v podobě dobré lyžařské techniky. Jako alternativa se nabízí terénní běh na lyžích. V době bez strojové úpravy tratí, byl trénink koordinace realizován podmínkami špatné stopy, existujícím mikrorelíefem, boulemi, odšlapy a odvraty v sypkém sněhu. Se současnými dálnicemi pro běh na lyžích upravovaných strojově, všechny technické nesnáze mizí a to i včetně traverzu s jednou nohou níž a druhou výš. Závodní tratě pro žactvo jsou se svými 3 či 4 km natolik krátké, že s širokými stroji na úpravu mohou být s těžší preparovanými zajímavé technicky náročné tratě: startovní rovinka, výstup, sjezd, táhlý výjezd, pozvolné serpentiny ve sjezdu, několik vln, sjezd, cílová rovinka a to je vše. Co potom vidíme v náročnějších podmínkách, kdy už jsou stopy a zatáčky rozplouzené i v pojetí špičkových závodnic SP je nasnadě - žádné zrychlující prvky, ale jízda v odvratu na jistotu se snahou jen probůh nespadnout. Ony to lyžařky zkrátka neumějí - neučily se to cíleně v rozličných podmínkách a ve velkých rychlostech. Proto se pod pojmem terénní běh na lyžích (cross country ski) ve stylu historických překážkových tratí vyvinula nová a přitažlivá alternativní forma tréninku závodění v běhu na lyžích. Dorazí i k nám?

Při těchto formách tréninku i závodění jsou běžecké tratě vytyčování pokud možno v členitém terénu pro klasickou i volnou techniku běhu. Vytyčená trať by měla klást nároky na vytrvalost a techniku v podobě vytvořených překážek: tobogány, šlapačky ve sjezdech, umělé terénní vlny, skoky, slalomy, výjezdy protisvahu apod. V protikladu ke starým překážkovým tratím je volba pohybových forem ponechána na svobodném rozhodnutí běžce /vlny buď projíždějí, skáčou, přeskakují nebo sešlapují atp./ při mnohonásobném tréninkovém probíhání vyhledávají, zkoušejí a nalézají optimální "techniky", aby v závodě byli co možná nejrychlejší.

Terénní běh na lyžích trvá mezi 1 až 5 minutami. V ideálním případě by měla trať pro lyžařský terénní běh být permanentním zařízením pro nácvik a soutěžení, svým způsobem lyžařským běžeckým hřištěm pro děti a mládež. Správce areálu s rolbou může čas od času změnit profil, reliéf a sled překážek. Dvě souběžné vytyčené (a v případě tobogánů i prolínající se tratě) tratě pro terénní běh na lyžích umožňují doplňkové formy soutěžení.

Cíle a cesty alternace běhu na lyžích v terénu:

- poskytnout nový emotivní náboj rozvoji vytrvalosti komplexně
- zlepšovat koordinaci, obratnost a pohyblivost na běžkách
- zefektivnit lyžařskou techniku
- prožívat učení riskovat, zapojit odvahu prostřednictvím:
  - o dopředného pohybu na běžkách



- všestranného, hravého nácvičku a tréninku v terénu a úkolem přizpůsobenými formami lokomoce na běžeckých lyžích
- zařazení skoků a sjezdů
- řešení pohybových úkolů pod tlakem v závodě



Vzorové ukázky modifikací terénních tratí jsou uvedeny v obrazových přílohách v závěru MD.

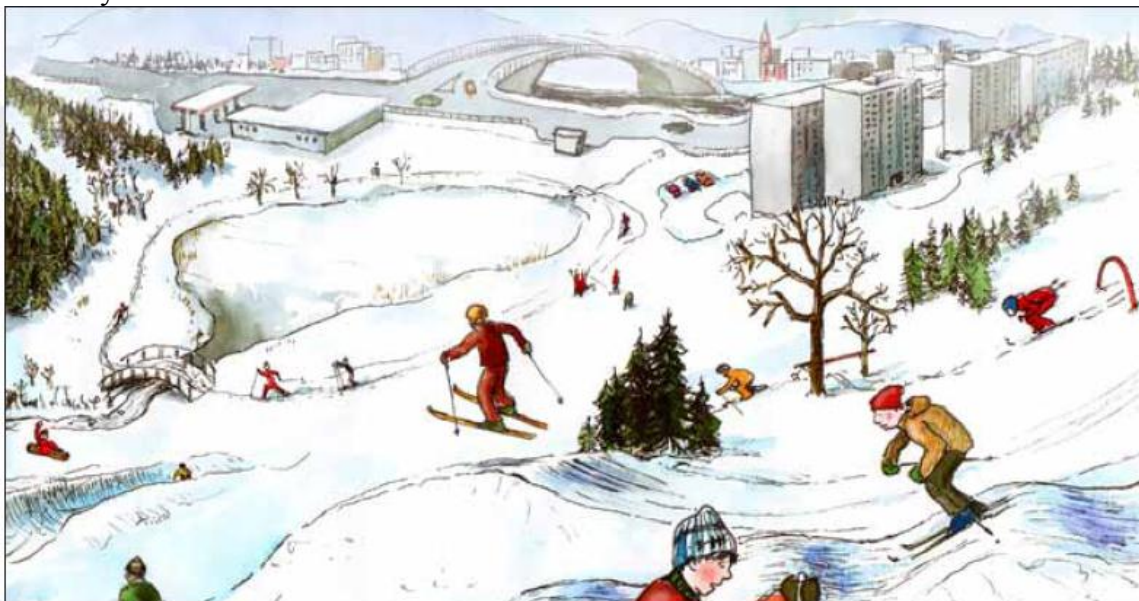
Zřizování terénní lyžařské tratě je závislé na terénu, který je k dispozici. Jako stálé by mělo být hřiště pro běh na lyžích zakládáno co nejbližší standardních tratí. Výhodná je zvlněná rovina, která přechází ve svahu s různě strmými partiemi, kde dodatečné možnosti poskytují osamělé stromy, hrboly, úvozy a žleby. Výrazným pomocníkem jsou rolby pro uválcování sjezdových partií a tvarování ramp, vln a skoků.



Prvky dráhy terénní lyžařské běžecké tratě:

- rovné úseky či mírná stoupání, mírný sjezd - volba způsobů
- rovinatý úsek s vytyčeným slalomem, klikatá stopa (odšlapy)
- rovinatý úsek s vyšlápnutou osmičkou (zrychlující prvky na obě strany)
- dráha přes vlny, boule a žleby na rovině, lehce stoupající nebo sjezd
- lehké stoupání v širokých serpentínách (odvrat, střídání stran)
- strmý výstup
- strmý výstup napříč
- sjezd s prudkou změnou směru
- tobogány, slalomy, skoky, přeskoky

### Překážky:



- brankové tyče, praporky či kužele
- nízké překážky (oblouky, kruhy, napnutá gumová lanka)
- průjezd řídkým lesíkem z mírného svahu

### Možné doplňkové úkoly:

- předepsané obraty ve výstupech - přednožováním, přeskokem
- zabrzdění odvratem až do zastavení s přemístěním předmětu
- krátký úsek jízdy pozadu
- sjezdový úsek po jedné lyži
- zákaz použití holí (v tobogánu)
- házení na cíl v mírném sjezdu

### Provedení:

- volné nacvičování, hledání optimální techniky
- střídání klasické a volné techniky
- ověření, zda sněhové podmínky se změnou chtějí i jinou techniku (rozryté tobogány)
- testovací běhy na čas (i s hendikepy)

Pozor! Doba běhu je v oblasti anaerobního výkonu a je proto dbát na dlouhé odpočinkové pauzy a absolvovat nejvýše 2 běhy na čas za sebou. Začátečníci a děti začínají trať přednostně nahoře, aby nebyli pro slalom a skok unaveni lokálně po výstupu.

### Realizujeme:

- závody jednotlivců na čas
- stíhačky s odlišnými startovními posty, štafety družstev
- vyřazovačky jednotlivců s krátkými startovními intervaly
- soutěže spojených dvojic či trojic
- soutěže na čas, ale na správné technické projetí

Hlavně na severu se preferují dětská hřiště pro běh na lyžích. Mají zajistit přirozenou formu speciální činnosti při TV, ve volném čase, pro práci družin a kroužků. Staví se i v

blízkosti školních budov. Tam je považují za moderní náplň volných hodin, využití času po vyučování, tak jako u nás skate parky a rampy pro skateboardy.



Komponenty dětského lyžařského hřiště:

Na rovině:

- několik rovnoběžných stop s dětskou šířkou asi 50m dlouhých
- paralelní stopy přes vlny a žleby (varhany, šlapačky)
- klikaté tratě pro SK i CL úzce i široce vytýčené
- osmičky
- překážková trať s oblouky v bankách, s překážkami, s oběhem kolem tyče



Ve svahu:

- upravená trať pro volný nácvik (krasojízda, obraty)
- slalom, paralelní slalom
- stopy pro sjíždění do roviny, do protisvahu
- větší a menší skoky, i trikové
- sjezd přes opakované vlny
- příkré mezičky pro stoupaní odvratem

Hry a cvičení na dětských lyžařských hřištích - vše kromě koordinačních prvků rozvíjí přirozeně vytrvalost, protože děti vydrží v takovém prostředí mydlit sebou o zem, než zvládnou pohyb velice, velice dlouho. Zde vytváříme podněty příležitosti a pobídky k hravému ověřování: Dokážu to? Nespadnu? Budu rychlejší než kamarád? Projedu bez trestných bodů? Dětská lyžařská hřiště mají být zařízená na dobrovolnou, neřízenou činnost,

většinou a kamarády v malé neformální skupině. Úkoly si vytyčuje každý sám, a často je to příprava na závodění. Děti získávají pohybové zkušenosti na běžeckých lyžích. Proto pro tyto hrátky volme spíše kratší lyže, kvalitní pevné boty s vázáním. Pro úplně malé děti stačí obyčejné kluzky. Nabídnutím alternativních forem soutěžení můžeme učinit běh na lyžích pro děti atraktivnější a přitažlivější. Výsledek by neměl jít až tak na konto kvalitního materiálu ale na úkor technické dovednosti a schopnosti. Zároveň by to měl být silnější podnět k tréninku techniky na bázi vytrvalosti. Třeba ve Švédsku jsou závody na terénních tratích v popředí zájmu. Terénní běh je pevnou součástí regionálních soutěží i mistrovství Švédska. Možná je to i příčina, proč má země tolik dobrých sprinterů. Švýcaři mají jedno takové hřiště v Davosu.

Další poznatky při sledování tréninku vytrvalosti přináší rumunské písemnictví a jsou to poznatky hodné pozornosti už pro známou kvalitu rumunských vytrvalkyň atletek. Podle těchto pramenů je zátěž "orientovaná v předškolním věku na vytrvalost, prováděna způsobem odpovídajícím možnostem dětí, vhodná". Uvádí se 60% rychlost běhu s dobou zátěže do 10 min. Doporučované formy zatěžování jsou běhy s časovým přerušením při zachování charakteru hry a široké škály pohybových a štafetových prvků. Při trénování vytrvalosti v školním věku 6-12 let se doporučuje individualizována a diferencovaná příprava se střední intenzitou a to v aerobních podmínkách zátěže. Ty jsou pro dětský organismus použitelnější než cvičení anaerobního charakteru. Přednost se dává dlouhým běhům s konstantním trváním a průběhem před během se submaximální či maximální intenzitou, změnami rytmu, středním sprintem či finišem. Dítě pak potřebuje mnohem delší čas na obnovu sil. Van Aaken tvrdí, že neškodí ani tak vzdálenost, jako rytmus. Nedávné výzkumy ukazují, že se u netrénovaných 13-ti letých dětí, které uběhly 10 km, nevyskytly žádné patologické změny. A jak poznáme mírnou intenzitu u dětí při běhu? Vyznačuje se tím, že si v její průběhu můžeme dětmi popovídat. (Mluvené tréninky).

### **Trénink vytrvalosti v pubertě a dospívání.**

Zde má rozvoj vytrvalosti optimální podmínky. Příprava musí sledovat zdokonalování základní vytrvalosti a zlepšování aerobní kapacity. Omezit běhy mezi 600 - 1200 m závodním tempem - je to výrazná anaerobní zátěž. Lze běhat na 5, 10, 15 minut, libovolný je i průběh běhu. Takže vše k rovnovážnému stavu organismu (stady state). Základem je organizování pohybových her odpovídajících danému věku. Rozvoj aerobní kapacity musí spočívat v objemu zatížení - nikoli v intenzitě pohybu. Charakter činnosti musí být různorodý, přitažlivý a pro děti zajímavý. Hlavním tréninkovým prostředkem jsou dlouhé běhy a běhy s krátkým intervalem. Omezujeme opakovanou a soutěžní metodu.

Do 12 - 13. roku dítěte se doporučuje trénink výslovně s charakterem hry a v rámci metod intervalových běhu je nutno použít:

- všechny varianty pohybových her, běhu a štafet
- varianty pohybových her s různými typy míčů,
- všechny kolové a orientační hry, okruhy.

V rámci metody vytrvalostních běhu:

- běhy v lese,
- v různorodém terén,
- běhy v trvání 1, 2, 3min.,
- časová pyramida: 1, 2, 3, 2, 1' - s pauzou 1'

Při použití intervalů:

- běhy na delší vzdálenost s pevným časem běhu,
- štafety typu 3x400m,
- běhy do mírného svahu,



- běhy se změnami rytmu.

Řada oddílů má pro kondiční přípravu při špatném počasí k dispozici jen malou školní tělocvičnu. Abychom dali i zde podnět, přinášíme velký zásobník cvičení s kužely a lavičkami. Opět jej jako uživatele najdete v příloze na posledních stránkách MD. Tady se objevují možnosti, jak i se 2 skupinami na malém prostoru lze slušnou vytrvalost odtrénovat netradičním způsobem, vhodným pro přípravky a žákovské kategorie. Ve výčtu tréninkových prostředků pro trénink vytrvalosti se opakovaně pro mládežnické kategorie objevují drobné pohybové hry a to ve skládané, kumulativní a časově dlouhé podobě. Nezůstávejme jen u tradičních a vymýšlejme další! Pro inspiraci jich několik uvedeme:

Hry pro rozcvičení:

1. Běh po čarách (tělocvična s lajnami pro volejbal a basket). Je to cvičení jednotlivců na čarách hřišť - smí se běhat jen po čarách v tělocvičně. Při setkání s jinými běžci přeskočit přes ně, přeskočit je, prolézt pod jejich rozkročenýma nohama. Běžci nesmí opustit čáry!
2. Uhádnout figury. Provádět ve skupinkách po 4. Běží se v zástupu, kdy vedoucí svým během "kreslí" figuru (kupř. hvězdu, vločku, hřib, měsíc) a ostatní běžící v zástupu za ním se snaží určit, kterou figuru svým během kreslí. Pokud se jim to ani po několika obězích nepodaří určit, nastupuje další ze skupiny a kreslí on.
3. Běh s odhadem času. Běhat v tělocvičně nebo na hřišti. Stanovit body, ke kterým se má běhat, nebo postavit krátkou trať. Běží se ve dvojicích či trojicích. Lepší je pustit hudbu a nechat děti běhat podle rytmu hudby. Po určité změřené době, třeba 4-5 min. děti zastavit a nechat jednotlivě odhadovat dobu, po kterou běželi. Kdo trefí nejbližší změřenému času (odebrat hodinky).
4. Hledání rodiny. Připravit tabulky pro různé rodiny a jejich členy (děda Novák, matka Nováková...) a rozdělit je po podlaze tělocvičny písmem dolů. Členové jednotlivých klanů hledají při běhu své klany, pokud otočí souseda, vrátí do stejné polohy na místo tabulku a hledá dál. Tabulek je při 20 dětech třeba 5x4 nebo 4x5, nebo 10x2.
5. Sbíráání bodů. Různé nářadí, které se dá přeskočit (díl bedny, lavička, plný míč, žíněnka se libovolně rozmístí po ploše tělocvičny. Odstartujeme najednou všechny žáky a ti si za každý přeskok zapíší či započítávají bod. Vždy se musí nářadí střídát, ne skákat jen přes 1 míč. Po 30 sek., 1 min., 1,5 min. hru zastavíme a počítáme nejlepší body. Lze hrát i pyramidově a bodově zvýhodnit třeba kotoul na žíněnce, prolezený díl bedny, vylezené žebřiny s dotekem rukou nad poslední šprušli atd.

Chceme-li pracovat na kondičních schopnostech, můžeme použít dalších her. Pro oblast základní vytrvalosti:

1. Vstřícný běh s odhadem času. Běháme v terénu nebo na hřišti či na standardních tratích. Žáci jsou ve dvojicích. Necháme je individuálně zvoleným tempem běžet po určené trase každého jiným směrem proti sobě. Jakmile se na trati setkají, otáčejí se o 180° a běží stejným tempem do výchozího stanoviště. Podaří se jim tam doběhnout bez změny tempa současně? Jaké budou diference ostatních dvojic?
2. Počítačka. Děti rozdělit do skupin. Vytyčit dráhu - třeba vlnovku a další dva rohy. Skupinu odstartovat k běhu na 4 minuty a vedoucí počítá uběhnutá kola. Po minutě běží další skupina atd. v pauze vyplnit šplhem. Ve 2. kole běží skupiny stejně dlouhou trať jako v 1. pokusu a vedoucí trenér měří čas. Kdo se přiblíží co nejvíce oněm 4 minutám (odebrat hodinky).

3. Můžete nás uslyšet? Několik žáků je po dvojicích ukryto v ohraničeném, ale nepřehledném lesním terénu. Mají tu píšťalku, řehtačku, okarínu, zbytek skupiny je rozdělen do počtu podle počtu hudebních dvojic. Každá dostane papír se zakreslením stanovišť. Po odstartování mají podle v intervalech vysílaných hudebních signálů (cca. 20 sek.) oběhnout všechna stanoviště a nechat si na papír potvrdit jejich nalezení. Tužky. Kdo to dokáže v nejrychlejší době? Pro přesnost je důležité stanovit čas hry, třeba 20 min., pak už se nepíská a všichni do cíle. Ideální je řada stanovišť zhruba po 800 m od sebe a uběhneme 3 - 6 km.
4. Honba za autogramem. V terénu je ukryto asi 20 tabulek. Třída je rozdělena do skupin po 3 a každá má tužku. Stanovíme čas hledání - 15 minut a necháme děti pobíhat v terénu, hledat tabulky a nechat je zapisovat svůj autogram na tabulku, kterou zase vrátí na místo. Dokáže některá skupina podepsat všech 20?
5. Jedeme vlakem. Opět skupina po 3. ve známém prostoru označíme tabulkami na stromech nádraží - Jablonec, Vrchlabí, Praha, Berlín, každá trojice má načrtnuté jmény stanic. Může kombinovat tak, že mezi stanicemi kluše, mezi hlavními městy - mezinárodní rychlík, běží tempově. Musí proběhnout všemi nádražími. Trasu si volí strojvedoucí.
6. Běh se střelbou. Tělocvična 2-6 košů na basket. Hrají dvě družstva. Hráči 1. družstva mají každý po 1 míči. Zadáme čas soutěže, kupř. 5 a 5 minut. Družstvo střílí na koš, po každém pokusu o střelbu mění hráč koš. Za vstřelený koš má bod. Družstvo 2 obíhá kolem hřiště a počítá si počet oběhu. Za 1 oběh má 3 body. Po vyhodnocení jedné části a dechové gymnastice se úlohy vymění.

Na malém příkladu těchto 11 drobných her si můžete vymyslet celou škálu variací a obměn podle toho, co se líbí a jak děti reagují. Toto nenásilné běhání berou děti jako hru a nepřipadá jim, že trénují. Nezapomenutelným náčiním v přípravě dětí mezi 8 - 14 lety a to hlavně těch, které jsou na štíru s efektivní atletickou běžeckou technikou (většina) jsou švihadla. Jako nezastupitelné náčiní je doporučujeme brát na všechny suché tréninky do tělocvičny, na dráhu i do posilovny. Dokonce v hlavním období jsou významným pomocníkem pro zanedbané svalstvo hlezenních kloubů, které můžeme v hale kompenzovat. Co naplat, lyžujeme v pevných skeletových botách, na ledě to samé a tak vlastně extenzi v hlezenním kloubu bráníme.

V hlavním období (HO) se vyplatí:

1. Alespoň 1 x týdně aplikovat švihadlo pro krátké skokanské cvičení v sériích 5-6 x 50 poskoků snožmo (provádět z kotníků s napnutými koleny).
2. V tělocvičně přidat 5-8 úseků běhu přes švihadlo 1:1 úhlopříčkou tělocvičny.
3. Intenzitu stupňovat - 80, 90, 100% buď do pyramidy, nebo 2-3 série.

Tato udržovací práce by měla provázet všechny mikrocykly HO s výjimkou ladících. Ty však víceméně u žáků odpadají. Naučit se práci se švihadlem v PO (přípravním období) nedá zase tolik práce a budete se divit, jak to prospěje běžecké výkonnosti. I ta největší pohybová kopyta se za 3 měsíce naučí skákat přes švihadlo jak na místě, tak i v běhu.

Dobrým vytrvalostním testem skočnosti či speciální vytrvalostní síly je test 5 minut skákání snožmo, kdy více jak 1000 přeskoků je skvělým výsledkem (st. žáci) I test 5x50 m letmo se švihadlem 1:1 se dá aplikovat v rozmezí 10 minut. Dobří borci by se měli dostat v sumě času pod úroveň 60 sek.