

MANUÁL TRÉNINKŮ, SYSTÉM TRÉNINKOVÝCH SKUPIN, DŮLEŽITÉ ODKAZY A INFORMACE PRO ATLETY I RODIČE

Cíl oddílu:

Naším cílem je zejména to, aby atleti sport bavit a chodili na tréninky rádi. Zaměřujeme se na rozvoj atletických dovedností, zlepšení fyzické kondice včetně posílení svalů, zvýšení vytrvalosti, obratnosti a koordinace. Jde nám také o podporu zdravého životního stylu.

U starších atletů je cílem také příprava na soutěže, kde se někteří mohou kvalifikovat až do nejvyšších soutěží. To vše ale děláme s ohledem na fyzickou kondici a nikdy by neměl převážet tlak na výkon před zdravotní stránkou. Chceme v atletech vybudovat lásku a zdravou závislost na sportu až do jejich dospělosti.

1. Věkové kategorie – vždy podle konkrétních ročníků

Obecně	pro rok 2026 (tréninky od 9/ 2025 do 6/ 2026)
5-6 (7) let atletická mini-přípravka	2018 -2020
7 (8)-11 let přípravka	2015-2018
12-13 let mladší žactvo	2013-2014
14-15 let starší žactvo	2011-2012
16-17 let dorost	2009-2010
18-19 let junioři/juniorky	2007-2008
20 let + muži/ženy.	2006 a starší
Atletika pro radost	2011-2016

Specializace pro starší kategorie: sprinty, skoky, běhy, hody a vrhy, atd.

U kategorií atletická mini-přípravka, přípravka, mladší a starší žactvo děti nedělíme do specializací ke konkrétním trenérům.

Mladší a starší žactvo mají dva základní tréninky ve své skupině – viz níže a dále si mohou vybrat dny tréninků dle rozpisu, kde se budou věnovat svým silným disciplínám napříč kategoriemi.

Od kategorie dorostu atleti rozdělujeme během dalších tréninků na jednotlivé specializace.

2. Tréninky jednotlivých kategorií:

I. Mini-přípravky

Pondělí 15.15 – 16.15

Středa 15.15 – 16.15

Co najdete na trénincích? Prima partu kamarádů pro vaše potomky, přátelské trenéry a sportovní aktivitu, která zohledňuje specifika dětského sportování. Cílem není prioritně vychovat budoucí

profesionální atleti. Jde o službu pro vás, kteří chcete, aby se vaše děti naučily pravidelnému a zdravému pohybu, zabavily se a do budoucna se mohly zaměřit na jakýkoliv sport profesionálně či se mu mohly věnovat pouze rekreačně.

II. Přípravky

Pondělí 16.30 – 18.00 závodní příprava možnost 15.30 – 17.00

Středa 16.30 – 18.00 závodní příprava možnost 15.30 – 17.00

Doplňkové tréninky pro závodní přípravku – čtvrtek nebo pátek dle upřesnění

Co najdete na trénincích? Pro běžnou přípravku totéž, s čím začínáte v mini-přípravkách - partu kamarádů, přátelské trenéry a různorodé sportovní aktivity, které se zaměřují na rozvoj koordinace, atletické disciplíny, jako jsou základy běhů, hodů, skoků, ale také dalších všestranných aktivit. Závodní příprava starších dětí se již věnuje také konkrétním disciplínám, které trénují na závody přípravek jako jsou hody raketkou, plným míčem i kriketem, skoky z místa i do písku, trojskoky, sprinty i delší běhy, nácviky štafet a dalších zajímavých disciplín.

III. Mladší žactvo – jedná se již o závodní / výkonnostní skupinu

Pondělí 17.00 – 18.30

Středa 17.00 – 18.30

Doplňkové tréninky technik a běhů – čtvrtek a / nebo pátek dle upřesnění v polovině září, začátek září je komplikovaný díky dobíhajícím závodům

Cílem závodní skupiny je nejen rozvoj všeobecných pohybových schopností a osvojování základních pohybových dovedností, ale již očekáváme, že sem chodí děti, které chtějí mít atletiku jako hlavní sport. Tréninky již neprobíhají jen hravou formou, je zde kladen důraz na správné provedení závodních disciplín a mají také kondiční charakter, trénujeme na atletické závody jednotlivců i družstev, kterých se pravidelně účastníme.

Povinnosti mladšího žactva

- Docházka na tréninky min 2 x týdně, pokud nechodí 2 x týdně, nutné doložení účasti na 2 trénincích týdně na jiném sportu
- Účast min na 1 – 2 soustředěních během roku
- Účast na závodech (min 6 závodů ročně) – povinná účast na závodech družstev, oddílových závodech a dalších závodech určených trenérem
- Oddílové oblečení – tričko / tílko / topík + oddílové kraťasy / kalhotky nebo libovolné celočerné kraťasy (bez vzorků, může být pouze logo výrobce) + oddílová tepláková souprava
- Zájem o atletiku, nadšení a disciplína, respekt k ostatním členům skupiny
- Sportovní prohlídka – každý rok

IV. Starší žactvo

Pondělí 17.30 – 19.00 základní trénink

Středa 17.30 – 19.00 základní trénink

Tréninky pro výběr – probíhají „meziročníkově“ od staršího žactva až po kategorii mužů/žen s konkrétním rozdělením během jednotlivých dnů – výběrové tréninky út, čt, pátek budou upřesněny (čas) v druhé polovině září. V první polovině ještě dobíhají závody na dráze.

Úterý čas bude doplněn v polovině září – kondiční tréninky (zřejmě od 17 hodin)

Čtvrtek 18.00 – 19.30 – tréninky technik – skoky, hody, vrhy, sprinty a delší běhy

Pátek čas bude doplněn v polovině září – tréninky závodních disciplín

Povinnosti staršího žactva

- Docházka na tréninky min 2 x týdně, pokud nechodí 2 x týdně, nutné doložení účasti na 2 trénincích týdně na jiném sportu. **Důrazně ale doporučujeme docházku 3 x týdně**, aby se atlet mohl rozvíjet i mimo základní tréninky v pondělí a ve středu
- Účast min na 1 – 2 soustředěních během roku
- Účast na závodech (min 6 závodů ročně) – povinná účast na závodech družstev, oddílových závodech a dalších závodech určených trenérem
- Oddílové oblečení – tričko / tílko / topík + oddílové kraťasy / kalhotky nebo libovolné celočerné kraťasy (bez vzorků, může být pouze logo výrobce) + oddílová tepláková souprava
- Zájem o atletiku, nadšení a disciplína, respekt k ostatním členům skupiny
- Sportovní prohlídka – každý rok
- Pomoc při organizaci závodů pořádaných oddílem, časový rozsah dle dohody s trenéry

V. Dorost, Junioři / Juniorky, Muži/ženy

Pondělí 18.00 – 19.30 základní tréninky

Středa 18.00 – 19.30 základní tréninky

Tréninky pro výběr – probíhají „meziročníkově“ od staršího žactva až po kategorii mužů/žen s konkrétním rozdělením během jednotlivých dnů – výběrové tréninky út, čt, pátek budou upřesněny (čas) v druhé polovině září. V první polovině ještě dobíhají závody na dráze.

Úterý čas bude doplněn v polovině září – kondiční tréninky (zřejmě od 17 hodin)

Čtvrtek 18.00 – 19.30 – tréninky technik – skoky, hody, vrhy, sprinty a delší běhy

Pátek čas bude doplněn v polovině září – tréninky závodních disciplín

Povinnosti vyšších kategorií

- Docházka na tréninky min 2 x týdně. **Důrazně ale doporučujeme docházku 3 x týdně**, aby se atlet mohl rozvíjet i mimo základní tréninky v pondělí a ve středu
- Účast min na 1 – 2 soustředěních během roku

- Účast na závodech (min 6 závodů ročně) – povinná účast na závodech družstev, oddílových závodech a dalších závodech určených trenérem
- Oddílové oblečení – tričko / tílko / topík + oddílové kraťasy / kalhotky nebo libovolné celočerné kraťasy (bez vzorků, může být pouze logo výrobce) + oddílová tepláková souprava
- Zájem o atletiku, nadšení a disciplína, respekt k ostatním členům skupiny
- Sportovní prohlídka – každý rok
- Pomoc při organizaci závodů pořádaných oddílem, časový rozsah dle dohody s trenéry
- Pro zájemce možnost účasti na školení pro rozhodčí – ideální příležitost pro „osvěžení“ atletických pravidel jednotlivých disciplín a možnost účastnit se jako asistenti trenéra při trénincích atletické mini přípravy, přípravy nebo atletiky pro radost

VI. Atletika pro radost

Úterý **17.00 – 18.30**, příp. úprava času začátku o + / - 15 – 30 minut

Čtvrtek **17.00 – 18.30**, příp. úprava času začátku o + / - 15 – 30 minut

Cílem Atletiky pro radost je rozvoj všeobecných pohybových schopností a osvojování základních pohybových dovedností. Učíme děti nejen běhat, skákat a házet, ale také rozvíjíme všeobecnou zdatnost a lásku k pohybu.

Proč atletika pro radost? Většina moderních sportů cílí především na výkon, my bychom rádi děti učili atletické disciplíny i bez tohoto tlaku, pouze pro radost z pohybu. Není to ale „odkladiště“ pro děti, proto i zde očekáváme zejména chuť dítěte se těchto tréninků zúčastnit.

3. DŮLEŽITÉ INFORMACE

I. Oddílové oblečení - [Oddílové oblečení | atletika-libeznice](#)

OBJEDNÁVKOVÝ FORMULÁŘ NA DRESY – <https://forms.gle/dRDB1FfZAEegyM5T8>

Dresy – tílka, topy, trička, trenýrky, kalhotky, čepice, tunýlky, čelenky, ponožky – **BESPA Písek** – odkaz na velikostní tabulky - <https://www.ialea.cz/velikostni-tabulky-standardni/>.

Teplákové soupravy – **Erima** (<https://www.jan-sport.cz/katalogy/>) – lze objednat cokoli z katalogu s ca 40% slevou. Velikostní tabulky odpovídají klasickým sportovním velikostem - 140, 146, 152, 158, 164, XS, S, M, L, XL, XXL.

Některé dresy máme přímo skladem, co není skladem, trvá ca 5 týdnů. Teplákové soupravy ca 3 týdny. Formulář vyřizujeme průběžně, ca 1 x týdně.

II. Zdravotní prohlídky - [Sportovní prohlídky | atletika-libeznice](#)

Všichni členové oddílu od mladšího žactva výše jsou povinni odevzdat potvrzení o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu. Pro toto potvrzení si každý lékař vystavuje svůj formulář. Je platné 1 rok. Více informací na výše uvedeném webu.

III. WhatsApp skupiny

Každá tréninková skupina má založenou svou WhatsApp skupinu, kam trenéři posílají informace, které se týkají tréninků, závodů a dalších důležitých informací. Prosíme, nespamujte tuto skupinu. Individuální dotazy pište přímo vašim konkrétním trenérům.

IV. Platební podmínky

Platby tréninků se provádí 2 x ročně, v září na období září - prosinec, tj. 4 měsíce a v lednu na období leden - červen, tj. 6 měsíců. Kurzovné je stanoveno na základě týdenní docházky. Dále se platí jednotný roční oddílový příspěvek (na kalendářní měsíc). Platební podmínky jsou zasílány mailem vždy na začátku období a následně zveřejněny na našich webových stránkách.

4. ZÁKLADNÍ ODDÍLOVÁ PRAVIDLA

1. Každý rodič sleduje veškeré informace zaslané emailem nebo zprávou přes WhatsApp či SMS, a to včetně příloh, dále informace na webu a FB. Kontakty, platby - vše naleznete také na těchto webových stránkách.
2. Rodičům atletů závodních přípravek, mladšího a staršího žactva a starším přijde při registraci do závodního systému Českého atletického svazu email, který jsou rodiče povinni „rozkliknout“ a zkontrolovat informace uvedené v systému ČAS. Zde pak najdete všechny informace o výkonech jednotlivých atletů, o závodech apod.
3. Trenérovi voláte pouze v případě důležitého dotazu, který se v rozeslaných a vyvěšených informacích nevyskytuje. K případným konzultacím je trenér k dispozici 15 minut před tréninkem, popř. ihned po skončení tréninku.
4. Omluva neúčasti na tréninku – formou zprávy na WA příslušným trenérům nebo případně e-mailu- atletika.libeznice@gmail.com nebo formou sms zprávy přímo svým skupinovým trenérům, nikoli do skupinového WhatsApp. Omluvenky je vhodné posílat nejpozději 30 min před začátkem tréninku. Připomínáme, že za nezletilé atlety je omluvenky povinen posílat rodič (zákonný zástupce), nikoli dítě samo.
5. Prosíme o včasný příchod dítěte / atleta na trénink tak, aby se děti mohly v klidu převléknout, odskočit si na toaletu, napít se a abychom s tréninkem začali včas a společně. Kvalitní rozcvičení je důležité, a to zejména v zimních měsících.
6. Atleti / děti nemluví na tréninku vulgárně, neposmívají se ostatním, fyzicky se nenapadají ani jinak nezesměšňují a neubližují si. Při opakovaném napomínání budou nejprve upozorněni rodiče, a pokud nedojde ze strany atleta k nápravě, může být z oddílu vyloučen.
7. Vždy je nezbytné dbát příkazů trenéra, aby nedošlo ke zranění atleta samotného nebo jiného člena oddílu.
8. Při hodech a vrzích nikdy nehází atlet proti ostatním!
9. Při běhu a skoku nesmí zkřížit dráhu jiného atleta!

10. O pohybu atleta mimo atletický ovál atlet vždy informuje svého trenéra (odchod na wc, oblékání, přezouvání).
11. Po dobu tréninku je zakázáno dělat salta, hvězdy, přemety a jiné gymnastické a akrobatické kousky, pokud k tomu nejsou děti vyzvány trenérem v rámci cvičení, používat klouzačku a herní prvky dětského hřiště.
12. Atlet neopouští trénink bez vědomí trenéra! Trenéři jsou za děti zodpovědní pouze po dobu tréninku/závodů, jehož doba je přesně časově vymezena. V případě závodů je dána časovým harmonogramem pořadatele a rodič vždy s trenérem domlouvá, jakým způsobem si vyzvedne dítě ze závodů!
13. Všechny oddílové závody pořádané Atletikou Líbeznice (Duhové závody - duben, Podzimní běh - listopad + případné další vypsání) jsou pro všechny členy atletického oddílu povinné.

Neúčast je omluvena pouze ze zdravotních či jiných závažných důvodů. Upozorňujeme na povinnost startovat v oddílovém dresu na závodech družstev přípravků a žactva, i na závodech jednotlivců žactva (závody při nichž atlet reprezentuje oddíl atletiky Líbeznice). Tato povinnost vyplývá z atletických pravidel ČASu (Českého atletického svazu).

14. Prosím dbejte i o správnou životosprávu, která k atletice patří. Dětem podávejte jídlo nejpozději 45 minut před tréninkem. Pokud mají hlad, nejlépe stravitelný je např. hroznový cukr, banán, müsli tyčinka. Po tréninku dětem dopřejte kvalitní večeři a kdo může, tak v zimních měsících i odpočinek ve vaně, aby si děti prohřály svaly. K pití doporučujeme čistou vodu nebo mírně slazenou minerálku. Také je potřeba mít dostatečný a kvalitní spánek.
15. Protahování – důležitou součástí tréninku je pravidelné protahování, které by atleti neměli zanedbávat ani doma. Správné a dostatečné protažení po tréninku pomáhá udržovat potřebný rozsah pohybu, zlepšuje regeneraci svalů a je klíčové pro prevenci svalových úrazů a přetížení. Doporučujeme věnovat krátký čas na protažení každý den, ideálně po fyzické aktivitě nebo večer před spaním.
16. Na atletický trénink a závody se připravujte důkladně. NEEXISTUJE ŠPATNÉ POČASÍ, POUZE ŠPATNÉ OBLEČENÍ. Lepší je oblečení vrstvit. Také jsou potřeba vhodné sportovní boty, v sandálech, sněhulích a kozačkách se běhat nedá. Pokud má tréninková skupina v zimních měsících k dispozici tělocvičnu, noste oblečení i přezutí do tělocvičny. Vstup do budovy je ve venkovní obuvi přísně zakázán. Kdo převlečení a přezutí nebude mít, nebude moci v tělocvičně cvičit.

Tretry jsou na některé disciplíny nezbytné, ale rozhodně není vhodné v nich trávit celou dobu tréninku. Rozběhání, rozcvičení a další průpravná cvičení atleti absolvují v běžeckých botách, nikoliv tretrách. Na závody se nosí vždy vrchní vrstva oblečení v závislosti na počasí (bunda, tepláková souprava), oddílový dres nebo věci v kterých atlet závodí. V případě špatného počasí jsou nezbytností i věci náhradní. Důležité je nezapomenout i na obuv - běžecká na rozcvičení, tretry na závod samotný, k nim nezapomenout utahovák a náhradní hřeby. Může se hodit i fleesová deka, kterou přes sebe atlet přehodím, pokud mi je chladno a nechci se neustále svlékat a oblékat do tepláků.

Pro ty, kteří mají nějaký zdravotní handicap doporučujeme masti chladiivé i hřejivé, případně tejpky.

17. Tréninková morálka -- důležitá docházka alespoň 80%, mít motivaci (dobrá fyzická, parta), mít cíl (udělat si výkon, dostat se na republiku, do SCM, repre...)
18. Závodní morálka – týmový duch, včasné omluvy, znalost pravidel disciplíny, ve které závodím. Včasný příchod, správné rozcvičení, nezapomenout potřebné vybavení (tretry, hřeby, deka, náhradní oblečení, svačina...)

5. ZÁKLADNÍ INFORMACE K ZÁVODŮM JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ

Přípravky

Závody družstev - Obvykle stavíme 3 družstva po 10 závodnících. Závody mají 3 až 4 kola. Každý atlet získává body pro tým a následně se hodnotí pořadí týmů. Závodíme pro radost, pro tým a skvělou atmosféru. Do finále družstev se kvalifikuje 10 nejšikovnějších závodníků, kteří bojují o umístění oddílu v rámci Středočeského kraje.

Další závody – oddílové, libovolné na základě doporučení trenérů nebo si rodiče najdou libovolné závody. Všechny účasti na závodech je dobré konzultovat s někým z trenérů.

Mladší žactvo

Závody družstev - Cílem je, aby se účastnilo co nejvíce dětí dané kategorie. Závody mají 3 až 4 kola. Každý atlet získává body pro tým a následně se hodnotí pořadí týmů. Finále družstev - na základě výsledků z prvního až čtvrtého kola postupuje klub do finále družstev, kde se rozhodne o celkovém umístění klubu v kraji.

Individuální krajské přebory – halové a na dráze

Další závody – oddílové, veřejné závody obvykle vybírané z kalendáře na ČASu. Závody doporučují trenéři nebo si atlet sám najde a jeho trenér ho přihlásí.

Starší žactvo, dorost, junioři/juniorky, muži/ženy

Závody družstev - Cílem je, aby se účastnilo co nejvíce dětí dané kategorie. Závody mají 3 až 4 kola. Každý atlet získává body pro tým a následně se hodnotí pořadí týmů. Finále družstev - na základě výsledků z prvního až čtvrtého kola postupuje klub do finále družstev, kde se rozhodne o celkovém umístění klubu v kraji.

Individuální krajské přebory – halové a na dráze

Další závody – oddílové, veřejné závody obvykle vybírané z kalendáře na ČASu. Závody doporučují trenéři nebo si atlet sám najde a jeho trenér ho přihlásí.

Možná účast na **Mistrovství Čech a České republiky** v rámci družstev v sezoně na dráze a na Mistrovství České republiky jednotlivců v hale i na dráze.

Vzhledem k menším počtům atletů v uvedených kategoriích mohou naši atleti **hostovat** pro závody družstev v jiném klubu. To znamená, že v závodech družstev hostující atlet závodí „pod hlavičkou“ daného oddílu, jinak se pro atleta nic nemění.

Další informace včetně kontaktů najdete na našem webu www.atletika-libeznice.cz nebo na našem FB <https://www.facebook.com/AtletikaLibeznice>