

V atletice ve většině případů spadá etapa základního tréninku do období mladšího a staršího žactva (12-13, 14-15 let). Atletika však svou všestranností nabízí možnost zapojení se do sportování již dětem mladším 12 let. V atletické přípravce se zaměřujeme na rozvoj obecné všestrannosti tzn. Učíme děti základům sportovních odvětví bez zaměření na jeden sport. Usilujeme o komplexnost v rozvoji pohybových schopností i dovedností, využíváme herní a soutěživou formu cvičení. Preferujeme pestré tréninkové prostředky pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností formou her a štafetových běhů.

Velmi vhodné se jeví využití prvků KIDS ATHLETICS: je zde jednak podporováno základní zvládnutí techniky atletických disciplín s využitím vybavení, které zajišťuje především bezpečnost pro děti, podporována je současně i soutěživost. V současnosti je využíváno tohoto náradí:

- lehké molitanové oštěpy- vhodné i pro trénink v tělocvičnách
- tvrzené molitanové rakety s píšťalkou
- disky se spirálou
- molitanové a sklopné překážky
- tyč a žíněnka s čísly

Pro rozvoj komplexnosti, který sledujeme u dětí přípravek využíváme i dalších sportů, které mají úzkou spojit právě s atletikou.

Pro rozvoj soutěživosti a pochopení základních pravidel sportů je možné využít i některých modifikací.

Informace o atletickém náradí KID'S ATHLETIC'S: www.atletika.cz odkaz Dětské atletické závody s Českou spořitelnou.