

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Hodnocení skoku do dálky z místa u dětí
mladšího školního věku v atletické přípravce**

Assesment of standing long jump at children of primery – school age in
athletic prep school

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zpracovala:

Kristýna Klapetková

Vedoucí práce:

odb. as. Aleš Kaplan

Praha 2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně, a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 21. 8. 2017

.....

Kristýna Klapetková

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. Aleši Kaplanovi, Ph. D. za věnovaný čas, trpělivost, vstřícnost, cenné rady a v neposlední řadě za jeho odborné vedení.

Dále bych ráda poděkovala všem trenérům atletické přípravy v Řepích za jejich pomoc a spolupráci při provádění testování a Mgr. Janě Rachneové za umožnění provádění testování v jejich hodinách tělesné výchovy.

Abstrakt

Název: Hodnocení skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku v atletické přípravce

Cíl: Cílem této bakalářské práce bylo zhodnotit a porovnat rozdíly pohybové úrovně ve skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku, které navštěvují atletickou přípravku, s dětmi, které atletickou přípravku nenavštěvují. Dalším cílem bylo také se seznámit s metodikou Haywoodové a Getchelové (2009) a následně ji využít pro kvalitativní hodnocení skoku do dálky z místa u vybraného souboru dětí.

Metody: Pohybová úroveň ve skoku do dálky z místa byla hodnocena a porovnávána mezi dětmi z vybrané základní školy v Praze a dětmi navštěvujícími atletickou přípravku. Celkově se testování zúčastnilo 106 dětí, z toho 77 školních dětí a 29 dětí z atletické přípravy. U dětí byla pohybová úroveň zjišťována kvalitativně metodou pozorováním, kdy byly děti při provádění skoku natáčeny kamerou umístěnou na stativu. Následně byly tyto vytvořené video záznamy zpomaleně přehrávány a dle metodiky a manuálu Haywoodové a Getchelové (2009) vyhodnocovány. Každé dítě provedlo v rámci měření jeden skok. Dětem byly také dosažené výkony měřeny a vyhodnoceny dle norem UNIFITTESTU 6 – 60. Následně se všechny výsledky převáděly do tabulek a grafů a byly mezi sebou porovnávány.

Výsledky: V této práci se mi podařilo zhodnotit pohybovou úroveň dětí z atletických přípravek jak kvalitativně metodikou Haywoodové a Getchelové (2009), tak podle normových tabulek UNIFITTESTU 6 – 60. Výsledky ukázaly, že děti z atletické přípravy dosahují lepších výkonů ve skoku do dálky z místa než děti nenavštěvující atletickou přípravku, a to jak výkonnostně, tak kvalitou provedení. Bylo zjištěno zlepšení výkonnosti s rostoucím věkem. Při zpracování výsledků byly zaznamenány také genderové rozdíly a dívky dopadly výkonnostně lépe než chlapci. Co se týče techniky provedení fáze odrazu, tuto techniku měli lépe zvládnutou chlapci. Celkově mohou potvrdit aplikovatelnost a použitelnost metodiky a manuálu Haywoodové a Getchelové (2009) pro vyhodnocení pohybové úrovně dětí mladšího školního věku.

Klíčová slova: pohybová kultivace, motorický vývoj, skok do dálky z místa, mladší školní věk, atletika

Abstract

Title: Assessment of standing long jump at children of primary – school age in athletic prep school

Aim: Aim of this thesis was to evaluate and compare differences of movement level in standing long jump between children of primary – school age who attend athletic prep school and those who don't. Another aim was the getting to know and the application of Haywood's and Getchell's methodology for qualitative assessment of standing long jump of children.

Methodology: The movement level of standing long jump was evaluated and compared between children from selected primary school in Prague and children attending athletic prep school. Altogether, 106 children participated in the testing; 77 school children and 29 children from athletic prep school. The movement level of children was measured qualitatively by the observation method, they were shot during the jumping with a tripod camera. Afterwards, those video records were played in slow motion and evaluated with the Haywood's and Getchell's methodology and manual (2009). Each child performed one jump within the measurement. The performances of the children were also measured and evaluated according to UNIFITTEST 6 – 60 standards. All results were then converted into graphs and compared to each other.

Results: In this thesis, I managed to evaluate movement level of children from athletic prep school both qualitatively with the Haywood's and Getchell's method and according to UNIFITTEST 6 – 60 standards. The results showed that children from athletic prep school achieve better performances in the standing long jump than the children who don't attend the athletic prep school, both in performance and quality. Performance improvement has been found with increasing age. Gender differences were also recorded during the result processing with girls performing better than boys. Overall, I can confirm the applicability and usability of Haywood's and Getchell's methodology and manual for assessing the movement level of children.

Key words: cultivation of movement, motor development, standing long jump, children of primary – school age, athletics

Obsah

1	Úvod	9
2	Teoretická východiska.....	11
2.1	Pohybová kultivace dětí	11
2.2	Motorika a motorická výkonnost	12
2.2.1	Motorické schopnosti	13
2.2.2	Motorické dovednosti.....	13
2.3	Mladší školní věk	14
2.3.1	Vývoj motoriky	15
2.3.2	Tělesný vývoj	16
2.4	Atletika.....	17
2.4.1	Využití atletiky ve školní tělesné výchově.....	18
2.4.2	Využití atletiky pro volnočasové aktivity	18
2.5	Motorické testy.....	19
2.5.1	Význam motorických testů.....	19
2.5.2	Skok do dálky z místa	20
3	Cíle, úkoly a výzkumné otázky práce.....	23
3.1	Cíl práce	23
3.2	Úkoly práce	23
3.3	Výzkumné otázky.....	23
4	Metodologie.....	24
4.1	Výzkumný soubor	24
4.2	Pracovní postup.....	24
4.3	Způsob měření a hodnocení podle UNIFITTESTU 6 – 60.....	25
4.4	Metodika hodnocení základních pohybů podle Haywoodové a Getchelové (2009)	26

4.5	Způsob zpracování dat	27
5	Výsledková část a diskuse	29
5.1	Hodnocení skoku do dálky z místa podle norem UNIFITTESTU 6 – 60 30	
5.2	Hodnocení fáze odrazu podle Haywoodové a Getchelové (2009).....	34
5.2.1	Kvalitativní hodnocení činnosti dolních končetin ve fázi odrazu ...	35
5.2.2	Kvalitativní hodnocení činnosti trupu ve fázi odrazu	37
5.2.3	Kvalitativní hodnocení činnosti paží ve fázi odrazu	40
6	Závěr	43
7	Soupis literatury.....	45
7.1	Literatura	45
7.2	Jiné zdroje	47
	Seznam příloh	49

1 Úvod

V této bakalářské práci jsem se zabývala hodnocením skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku. Skok do dálky z místa je jeden ze základních motorických testů, a proto existuje velké množství norem, podle kterých se tato motorická dovednost dá hodnotit.

Toto téma jsem si vybrala, protože mi je práce s dětmi velmi blízká a samotnou mě zajímalo, jak jsou na tom děti, které učím, respektive trénuji. Zároveň jsem se chtěla seznámit s metodikou Haywoodové a Getchellové (2009), jelikož motorický vývoj dětí se neustále rozšiřuje o nové poznatky a je potřeba se jej naučit vnímat a umět přispět k přirozenému motorickému vývoji hlavně u dětí, u kterých pak hraje důležitou roli do budoucího života.

V dnešní době je atletika velice atraktivním sportovním odvětvím pro děti již od útlého věku, jelikož není příliš náročná na vybavení mladých atletů, jako tomu je například u jiných sportů (hokej, tenis, ...) a je velmi dobře dostupná téměř ve všech městech a školách. Atletiku podporuje také od roku 2010 projekt Atletika pro děti, který tak přivádí neustále nové děti k atletice a podporuje jejich přirozený všestranný rozvoj. Proto jsem se v této práci chtěla zaměřit také na srovnání dětí navštěvující atletickou přípravku s dětmi, které ji nenavštěvují.

Pro tuto práci jsem zvolila dva hodnotící podklady, a to UNIFITTEST 6 - 60 a metodiku Haywoodové a Getchellové (2009). UNIFITTEST 6 - 60 hodnotí pouze dosažené výkony, kterým poté podle norem přiřazuje danou úroveň. Naopak Haywoodová s Getchellovou (2009) vytvořily souhrn kvalitativních hodnotících kritérií, díky kterým indikují úroveň zvládnutí základních pohybových dovedností a hodnotí způsob provedení pohybové dovednosti. Pro tuto práci jsem si vybrala kvalitativní hodnocení skoku do dálky z místa. Propojení těchto dvou hodnocení mi přišlo užitečné, jelikož nebudeme srovnávat pouze výkony mezi sebou, jak už to ve sportu většinou bývá, ale zaměřím se také na kvalitativní způsob provedení a budeme tak moci do větších detailů zhodnotit zvládnutí této pohybové dovednosti a motorické úrovně samotných dětí. S využitím kamery a zpomaleného záběru jednotlivých skoků jsem mohla přesně kvalitativně vyhodnotit způsob provedení skoku a mohla jsem tak přesně

zpozorovat to, co by mi při obyčejném pohledu pouze vlastním okem mohlo uniknout a nestihla bych to zaznamenat a porovnat.

Cílem této bakalářské práce bylo zhodnotit a porovnat rozdíly úrovně skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku, které navštěvují atletickou přípravku, s dětmi, které atletickou přípravku nenavštěvují. Dalším cílem bylo také se seznámit s metodikou Haywoodové a Getchellové (2009) a následně ji využít pro kvalitativní hodnocení skoku do dálky z místa u vybraného souboru dětí.

2 Teoretická východiska

V následující kapitole se zabývám definováním pojmů, jako jsou pohybová kultivace dětí, mladší školní věk, motorika a motorická výkonnost. Při zpracování této kapitoly jsem vycházela z novějších publikací jako např. Hájek (2001), Měkota s Cuberkem (2007), Dvořáková (2007), Matějček (2017) aj., ale zároveň jsem zde použila také publikaci od Čelíkovského (1979), která se sice řadí již k zastaralejším, avšak podle mne k doposud nepřekonaným odborným publikacím.

2.1 Pohybová kultivace dětí

Pohyb a tělesná aktivita je základním projevem života a podle Neumanna (2001) je pohyb prostředkem získávání mnoha zkušeností díky prožívání, a na základě toho pohyb formuluje a utváří duševní bohatství každého z nás.

Problémem dnešní populace je nedostatek pohybu, který se odráží již na dětech školního věku. Dětem chybí optimální množství pohybové aktivity, a proto se narušuje jejich fyzické a duševní zdraví, což uvádějí ve své publikaci Kaplan s Válkovou (2009).

Dvořáková (2007) říká, že nedostatek pohybu narušuje plynulý růst a jejich tělesný, psychický a sociální vývoj. Díky pohybu totiž lépe funguje svalový aparát a vnitřní orgány, což poté podporuje kardiovaskulární, dýchací a obranné systémy organismu. Pohyb však působí pozitivně i na správné držení těla a reguluje složení svalů a tuků v těle.

Měkota a Cuberek (2007) ve své publikaci uvádí také, že pohyb člověka ovlivňuje všechny funkce v lidském těle a nedostatek pohybu vede k nerovnováze v těle, což poté způsobuje zdravotní poruchy a onemocnění.

Cílem je vytvořit u dětí kladný vztah k pohybu. Toho dosáhneme díky tomu, že bude pro děti pohyb zdrojem příjemných zážitků a pohyb se stane pro děti přirozenou potřebou (Kaplan, Válková, 2009).

Dvořáková (2012), ve své publikaci uvádí, že hlavním cílem všech trenérů ve sportovních kroužcích nebo učitelů na základních školách je to, aby si děti pohyb oblíbily a díky tomu se pohyb pro ně stal neoddelitelnou součástí jejich života, a to

nejen kvůli zdraví, ale také kvůli jejich zdatnosti, regeneraci a náplni jejich volnočasových aktivit.

Podle Měkoty a Cuberka (2007) se však při pohybové aktivitě musí brát ohled na věk a zdravotní stav dětí a volit přiměřený objem a intenzitu cvičení, aby nedošlo k negativním následkům a ztrátě motivace k další činnosti.

2.2 Motorika a motorická výkonnost

Čelikovský (1979) uvádí, že motorika vychází z latinského slova motus, které může být často překládáno jako pohyb. Motoriku však nemůžeme definovat pouze jako pohyb, jelikož motorika zahrnuje nejen pohybové předpoklady, ale i tělesné, funkční, psychické a charakterové předpoklady pro pohyb.

Podle Šimíčkové (2008) je motorika souhrnem pohybových dovedností, díky jimž jsme schopni samostatného přemísťování se v prostoru, manipulace s předměty, setrvávání v určitých polohách a vykonávání pohybů všemi částmi těla. Motorika je chápána jako celková pohybová schopnost organismu.

Motorika zahrnuje hrubé a jemné motorické dovednosti a jejich vzájemnou koordinaci. Pro pohyb při sportu jsou důležité hrubé motorické dovednosti, které jsou zodpovědné za práci velkých svalových skupin a vykonávají pohyb jako např. chůze, běh, skákání, plavání aj. Jemné motorické dovednosti naopak zahrnují pohyby rukou a prstů.

Motorickou výkonnost definuje Měkota a Cuberek (2007) jako způsobilost zdolávat pohybové nároky téměř na stabilní úrovni a je dána úrovní rozvoje pohybových schopností a naučenými pohybovými dovednostmi.

Dvořáková (2007) ve své publikaci uvádí, že výkonnost je v mladším věku podmíněna hlavně geneticky. Podle měření, které v minulosti proběhly, můžeme předpokládat lepší výkonnost u chlapců ve sprintu a vytrvalostním běhu, skoku do dálky z místa a hodů. Dívky budou dosahovat naopak lepší výkonnosti v koordinačních, rytmických a rovnovážných cvičení. Během mladšího školního věku výkonnost u dětí roste a během zahájení růstových a vývojových změn v pubertě začne u dívek výkonnost stagnovat a u chlapců výkonnost dále rovnoměrně roste až do dospělosti.

2.2.1 Motorické schopnosti

Ružbarská a Turek (2007) vychází ve své publikaci z autorů jako Měkota a Blahuš (1983), Choutka a Dovalil (1987), Bursová a Rubáš (2001) aj., kteří definují motorickou schopnost jako soubor integrovaných, vnitřních, relativně samostatných předpokladů splnit pohybový úkol. Jejich tvrzení uváděl již také Čelikovský ve své publikaci (1979).

Důležitou roli u schopností hraje jejich potencialita, která nám nedává jistotu, ale pouze možnosti, kdy jen záleží na tom, jestli naše zvýšené předpoklady využijeme a budeme je dále rozvíjet nebo je necháme na stejné úrovni. Schopnosti nám také nabízí vysokou míru pro zdokonalování (Měkota, Novosad, 2005).

Členěním motorických schopností se zabývalo množství autorů a je známo velké množství taxonomie motorických schopností, např. členění podle Měkota (2000) aj. Pro tuto práci nám však bude stačit pouze jednoduché rozdělení motorických schopností. Motorické schopnosti známé u dětí jsou hlavně schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní, obratnostní a schopnost pohyblivosti (Měkota, Novosad, 2005).

K výraznému rozvoji motorických schopností dochází podle Měkoty a Novosada (2005) během dětství, puberty a adolescence. S tímto rozvojem souvisí také senzitivní období, jelikož v etapě mladšího školního věku nastávají určitá období, která jsou příznivá pro rozvoj určité motorické schopnosti. V dospělosti již není možno příliš motorické schopnosti měnit, jsou pouze ovlivnitelné. Díky tomu jsou schopnosti charakteristické svou stálostí.

2.2.2 Motorické dovednosti

„Pojem motorická dovednost rozumíme nejvyšší úroveň integrace vnitřních vlastností podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu.“ (Čelikovský, 1979). Z těchto skutečností dále vycházejí Měkota a Blahuš (1983), kteří definují motorickou dovednost jako pohotovost k správnému provedení pohybové činnosti. S nimi souhlasí také Pavlík a kolektiv (2010), kteří popisují motorickou dovednost jako učením získaný předpoklad, rychle, správně a efektivně vykonávat dané pohybové úkoly. Motorická dovednost je pak jistá dispozice ke správnému a ekonomickému provádění určité pohybové činnosti.

Čelikovský (1979) se dále opírá o teorii, že motorické dovednosti jsou ve vztahu s motorickými schopnostmi a jsou jimi ovlivněny. Proto spolu úzce souvisí a jsou spolu navzájem spojeny. Motorické dovednosti získáváme motorickým učením, a to buď bezprostřední formou, nebo různými formami procesu tělovýchovy.

Mezi základní motorické dovednosti patří podle Měkoty a Blahuše (1983) dovednosti, které jsou pro člověka nezbytné, a člověk si je osvojuje již od dětství. Mezi tyto dovednosti řadí lezení, házení, šplhání, chůzi, běh aj.

2.3 Mladší školní věk

Hájek (2001) uvádí, že období mladšího školního věku je charakteristické pro věk dítěte 6 – 11 let a toto období označuje jako stadium prepubescence. Toto období rozčlenil Příhoda (1977) na dvě období, a to od 6 – 8 let a od 8 – 11 let. S nimi souhlasí také Matějček (2017), který za dolní hranici tohoto období považuje 6 let, kdy dítě dosáhne školní připravenosti a za horní hranici považuje období mezi 10 až 11 rokem, kdy začíná rychlé tělesné dozrávání. Matějček (2017) dále ve své publikaci uvádí, že toto období je oproti předchozímu předškolnímu věku znatelně delší a rozčleňuje jej do dvou období - období „mladšího“ a „středního“ školního věku.

Začátek tohoto období je podle Hájka (2001) charakteristický nástupem do školy, a proto je toto období velice ovlivněno školní docházkou. Dítě si osvojuje svou roli žáka a učí se vnímání autority. Součástí školní docházky je také tělesná výchova a s tím spojený pohybový režim dítěte, který má význam pro tělesný vývoj dítěte. Vývoj motoriky je výrazně ovlivněn funkcí nervové soustavy, růstem kostí a svalstva, avšak výrazným činitelem pro vývoj motoriky je také školní vyučování, a to především různé formy organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivit. Podle Matějčka (2017) má dítě při nástupu do školy již důležitou část svého tělesného a duševního vývoje za sebou a má osvojené základní pohybové dovednosti. Dítě v tomto věku již dokáže vnímat a přijímat zadané úkoly, popřípadě je schopno základní spolupráce. Podstatou tohoto období je dále na těchto základech stavět a procvičováním osvojené základní dovednosti rozvíjet a zlepšovat.

Dále Hájek (2001) uvádí, že mladší školní věk je také obdobím se zvýšenou pohybovou vnímavostí, a proto dítě zvládá celkovou schopnost pohybu. Důležitá pro něj je však motivace a vliv osobnosti rodiče či učitele. Toto tvrzení doplňuje také

Matějček (2017), který děti v mladším školním věku považuje za soutěživé s potřebou předhánět se a dosahovat neustále lepších výkonů. Tělesná zdatnost a pohyblivost má totiž v tomto období výraznou společenskou hodnotu, a díky tomu děti získávají uznání ve skupině. Matějček (2017) však upozorňuje na nebezpečí pocitu méněcennosti, který mohou mít za vznik různé pohybové či smyslové defekty a různé další odlišnosti. Těmto dětem by učitelé či trenéři měli věnovat zvláštní péči a zabránit vzniku tohoto pocitu u dětí.

Podle Periče (2012) je vývojové období mladšího školního věku poměrně rozsáhlé a dochází během něj k intenzivním biologicko – psycho – sociálním změnám, s čímž souhlasí i Matějček (2017), který uvádí velké množství změn probíhajících během tohoto období a nazývá jej také obdobím přechodným.

2.3.1 Vývoj motoriky

Podle Kasy (2006) je vývoj motoriky složitý proces a je ovlivněn vnitřními i vnějšími činiteli. Tyto činitele spolu úzce souvisí a působí spolu v interakčních vztazích. Mezi vnitřní činitele patří dědičnost, tedy geneticky vrozené předpoklady, a mezi vnější činitele pak patří prostředí, podmínky, vzdělávání, trénink aj. Čelikovský (1990) navíc dodává, že vývoj motoriky je také ovlivněn funkcí nervové soustavy, růstem kostí, osifikací a růstem svalstva.

Toto období je charakteristické zvýšenou schopností motorické učenlivosti, a proto jsou děti schopny se učit novým pohybům snadno a rychle pomocí názorné ukázky a jednoduchého popisu (Hájek, 2001).

Dále Hájek (2001), se kterým souhlasí také Matějček (2017), o dětech ve věku 6 – 8 let říká, že provádí většinu pohybů, ještě s nadbytečností různých pohybů, jejich pohyb ještě není tak přesný a ekonomický. Výrazné rozdíly mezi odlišnými pohlavími nejsou zatím příliš zaznamatelné, avšak s přibývajícím věkem se zvětšují. Na druhou stranu děti ve věku 8 – 11 let již umí svůj pohyb kontrolovaně ovládat, a proto je jejich mobilita kvalitnější, přesnější a postupně se ztrácí veškeré nadbytečné pohyby. V tomto věku již můžeme pozorovat viditelné změny mezi pohybovými výkony chlapců a dívek. Dívky jsou ve svém vývoji vyspělejší a kolikrát dosahují lepších výkonů než chlapci.

Podle Periče (2012) je výrazný skok v rozvoji motoriky u dětí ve věku 8 – 11 let resp. 8 – 10 let, jelikož toto období je považováno za jedno z nejvhodnějších pro rozvoj

motoriky, často je toto období nazýváno také jako „zlatý věk motoriky“. Děti se zvládají učit rychle novým pohybům, pohyby jsou koordinovanější a zvládají i pohybově náročnější cvičení. Vhodné je v tomto období rozvíjet hlavně rychlostní a obratnostní motorické schopnosti. Podle Kasy (2000) období zlatého věku motoriky nastává později, a to u děvčat mezi 10. – 11. rokem a u chlapců mezi 10. – 12. rokem. Z obou těchto tvrzení však vyplývá, že období 10 – 11 let je u dětí pro motorické učení to nejefektivnější.

Shepherd (2006) naopak tvrdí, že během dětství existují tzv. „okna“, neboli období nadání, kdy jsou děti schopny se učit pohybovým dovednostem. U chlapců dochází k tomuto období mezi šestým až dvanáctým rokem, naopak u dívek už s jejich dřívější vyzrálostí, k tomuto období dochází mezi pátým až jedenáctým rokem. Během tohoto období by se děti měly naučit klíčové složky specifických pohybových dovedností a mělo by se zaměřit hlavně na rozvoj běhu, skákání a obratnosti.

a) *Senzitivní období*

Motorický vývin může probíhat u dětí nerovnoměrně a různým tempem, což je jedním z charakteristických rysů ontogeneze motoriky. V průběhu vývinu pak nastávají období výraznějších změn a období relativního klidu. Senzitivní období pak patří mezi období zvýšené citlivosti, vnímavosti aj. (Ružbarská, Turek, 2010). S nimi souhlasí také Perič (2012), který charakterizuje senzitivní období jako určité úseky ve vývoji dítěte, které jsou efektivnější pro rozvoj určité schopnosti.

Senzitivní období můžeme považovat za období, kdy dochází k největší interakci mezi dědičností a prostředím a k nejsilnější závislosti genotypu na prostředí (Ružbarská, Turek, 2010).

2.3.2 Tělesný vývoj

Z pohledu anatomie kostra dětí v období mladšího školního věku není příliš vyvinuta. Zakřiveniny páteře nejsou trvalé, a proto musíme brát velký zřetel na správné držení těla u dětí, jelikož osifikace a změny tvaru těla nejsou zdaleka ukončeny a probíhají postupně během celého období (Čelikovský, 1990).

Podle Riegerové a Ulbrichové (2006) je období mladšího školního věku obdobím relativně vývojově klidné. Mezi dívkami a chlapci však během vývojového

období vznikají významné rozdíly. U dětí ve věku mezi 6 – 8 lety se začíná zvyšovat sekrece adrenálních androgenů, což je považováno za důležitý mezník ve vývoji. Díky tomu se totiž začíná zvětšovat podíl tělesného tuku v těle a zdůrazňuje se více rozdílnost v pohlaví v jeho ukládání. U dívek je po 8. roce stále patrný nárůst tělesného tuku, avšak u chlapců tomu tak není, jelikož u nich dochází po nárůstu mezi 7. – 10. rokem k následnému poklesu množství podkožního tuku.

Podle Periče (2012) je tělesný vývoj v prvním období mladšího školního věku charakteristický pro rovnoměrný růst výšky a hmotnosti a paralelně s tím dochází i k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Osifikace probíhá rychlým tempem, avšak kloubní spojení nejsou zatím příliš pevná.

2.4 Atletika

Atletika je považována za královnu všech sportů, protože vznikla z přirozených pohybových činností člověka a je charakteristická svou všestranností. Už v pravěku se můžeme setkat s atletickou disciplínou jakou je například hod oštěpem či skok daleký. Nutno však podotknout, že v minulosti se v těchto disciplínách nezávodilo, ale byly využívány k obživě a nutnosti přežití. Pojem atletika v té době ještě nebyl znám.

Ve své práci se budu dále opírat o názory Choutkové a Fejtka (1989). Je nutno podotknout, že i když je tato publikace stará téměř dvacet let, přesto nebyla doposud překonána žádnou jinou modernější publikací, a proto jsem se ji navzdory všemu rozhodla použít.

Atletika přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji, který je základem lidského zdraví. Podle Choutkové a Fejtka (1989) se atletická cvičení nazývají také přirozená cvičení, jelikož vychází z přirozených pohybů každého člověka.

S tvrzením Choutkové a Fejtka (1989) souhlasí také Jeřábek (2008), podle kterého patří atletika k nejvšestrannějším a nejzajímavějším sportům. Atletika se vyznačuje svou individuálností a objektivní měřitelností, kde se všechny výkony dají přesně změřit a poměrně snadno porovnat. Atletika je základem téměř všech sportovních odvětví a její některé součásti jsou využívány především ve sportovních hrách.

Atletika je díky svým vlastnostem vhodným sportovním odvětvím pro děti a vytváří pro ně potřebný všestranný základ. Cílem atletiky u dětí mladšího školního věku je osvojení si základních atletických dovedností.

2.4.1 Využití atletiky ve školní tělesné výchově

Na všech základních školách je atletika součástí povinné tělesné výchovy. Na nižším stupni se žáci seznamují s atletikou a učí se základním pohybovým dovednostem jako je hod, skok, běh. Vše si osvojují formou her a přirozených pohybových cvičení. Na vyšším stupni si poté žáci zdokonalují a rozšiřují své naučené pohybové dovednosti. Vyučování v atletice je zaměřeno na zvládnutí techniky zařazených disciplín, a taky na dosažení průměrného výkonu (Kuchen a kolektiv, 1987).

Podle Dvořákové (2012) není hlavním cílem školní tělesné výchovy pouze soutěžení a vyhrávání, ale je to hlavně aktivní zapojení všech dětí do procesu školní tělesné výchovy.

Školní tělesná výchova je také podporována různými projekty a soutěžení, které se pro základní školy pořádají. Jeřábek (2008) ve své publikaci uvádí např. Kinderiádu, Pohár rozhlasu, Atletický čtyřboj, Corny středoškolský pohár aj.

2.4.2 Využití atletiky pro volnočasové aktivity

Atletika se díky své všestrannosti stává velice vyhledávaným sportovním odvětvím a v posledních letech vznikla řada projektů zaměřujících se a podporujících atletiku, aby se vyrovnala konkurenci jiných sportovních odvětví. Díky tomu se atletika začala zaměřovat na mladší kategorie, aby dokázala děti zaujmout a přitáhnout k atletice. Mezi nejznámější projekty patří např. IAAF Kid' Athletics, dále v ČR Atletika pro děti, Atletika pro radost I a II., některé projekty Asociace školních sportovních klubů a v neposlední řadě European Kid's Athletics Games.

Stručná charakteristika projektu IAAF Kid' Athletics a Atletiky pro děti

IAAF Kid' Athletics je projekt, který má své počátky v Německu a využívá speciálních a pestrých pomůcek pro atletiku tak, aby zaujal děti a dovedl je k atletice. V České republice je tento projekt známý pod názvem Atletika pro děti. Díky tomuto projektu mají děti podle Kaplana a Válkové (2009) možnost vyzkoušet si různé atletické disciplíny, které atletika nabízí, jelikož mají k dispozici speciální náčiní, které toto

umožní. Díky tomu si tak děti mohou vyzkoušet speciální disciplíny jako hod oštěpem, běh přes překážky, skok daleký o tyči aj. Mezi další disciplíny, které jsou součástí projektu, patří např. skákání do kříže, autové hody medicinbalem z kleku aj. Součástí projektu je také disciplína ve skoku do dálky z místa.

2.5 Motorické testy

Podle Měkoty a Blahuše (1983) jsou motorické testy standardizované zkoušky, jejichž obsahem je vykonávání určité pohybové činnosti, která je vymezená pohybovým úkolem testu a danými pravidly. Stejně tak charakterizuje motorické testy také Hájek (2001), který uvádí, že motorickým testem rozumíme standardizovanou zkoušku, která obsahuje pohybovou činnost a jejím výsledkem je číselné vyjádření provedení činnosti či celkový výsledek dané pohybové činnosti.

Pojem standardizace testu podle Hájka (2001) a Měkoty a Blahuše (1983) znamená, že vybraný test musí být opakovatelný a musí být co nejméně ovlivněn prostředím či zkoušejícím, pomůcky využívané k vykonávání motorického testu musí být také standardizované. Dále tyto testy musí být spolehlivé a platné a v neposlední řadě musí mít test daný přesný postup vykonávání a vytvořen přesný hodnotící systém získaných výsledků.

2.5.1 Význam motorických testů

Hlavním významem motorických testů je informovat zkoušejícího o motorické úrovni a výkonnosti daných jedinců. Na základě získaných výsledků a vyhodnocení dle daného motorického testu pak můžeme díky motorickým testům a jejich normám srovnávat a zjišťovat rozdíly mezi výkony.

V dnešní době jsou motorické testy velice často využívaným prostředkem pro zjištění úrovně pohybové kultivace ať už u dětí či dospělých. V nabídce je velké množství testových souborů, které nejsou náročné na provedení a jejich vyhodnocení bývá často dáno určitými předem stanovenými normami. Jedním z těchto běžně používaných testů, který není náročný na přípravu a potřebné testovací pomůcky, je testování skoku do dálky z místa, které patří mezi často využívané pohybové dovednosti v nám známých motorických testech jako např. UNIFITTEST 6 - 60, EUROFIT TEST a ICSPFT standard fitness test aj.

2.5.2 Skok do dálky z místa

Jak jsem již uváděla výše, skok do dálky z místa je velmi často součástí různých motorických testů, popřípadě sportovní disciplínou pro děti. Skok do dálky z místa testuje úroveň dynamické, explozivní síly dolních končetin, kde důležitou roli hraje také správné provedení skoku a koordinace jednotlivých částí těla při odrazu, letu či dopadu.

Podle Belšana (1977) mezi hlavní chyby při provedení patří:

1. Pomalý, nedynamický nebo slabý odraz, kde není dokončen pohyb dolních končetin, a nohy se nedopnou.
2. Směr odrazu příliš vzhůru.
3. Po odrazu pomalé a zpožděné skrčení a následné napnutí dolních končetin vpřed.
4. Žádný nebo pomalý švih pažemi, popřípadě špatný směr švihu paží.
5. Nepřipravený doskok a pád vzad.

a) *Technika skoku do dálky z místa*

Podle Belšana (1977) a Měkoty (2002) se skok z místa do dálky provádí ze stoje mírně rozkročného před odrazovou čarou. Skokan plynulým pohybem provede podřep a mírný předklon se současným zapažením a váha v tu chvíli spočívá na přední části chodidel. Následuje odraz z obou nohou šikmo vpřed a vzhůru. Odraz je dokončen dopnutím nohou. Současně s odrazem skokan švihá horní končetiny do předpažení vzhůru a pomáhá si s nimi do odrazu. Po odrazu skokan v letu krčí dolní končetiny do přednožení a následně se je snaží aktivně dopnout před sebe, aby doskočil co nejdále. Při doskoku skokan tlumí náraz pokrčením nohou a mírným předklonem a udržením paží vpředu zabraňuje pádu vzad.

Provedení testovaného skoku do dálky z místa uvádí ve svých motorických testech v krocích také Reiman a Manske (2009), kteří charakterizují postup testování takto:

1. Stoj rozkročný za startovní čarou tak, aby míra rozkročení byla pro testovaného pohodlná.
2. Testovaný si může zvolit různou polohu paží (vzpažení, zapažení, ...), poloha obou paží však musí být souhlasná.
3. Po vhodném rozcvičení skáče testovaný co nejdále podél měřicího pásma.

4. Testovaný má povoleno provést přípravné pohyby paží před odrazem.
5. Upozornit testovaného, aby se snažil ustát dopad a setrvat na místě, aby mohl být skok změřen.
6. Aby byl pokus uznán jako platný, nesmí testovaný při odrazu přešlápnout a při dopadu nesmí ztratit balance, popřípadě spadnout či vyšlápnout.
7. Vzdálenost skoku je měřena od startovní čáry k patě nohy, která je blíže k startovní čáře.
8. Testovaný provádí tři skoky s dostatečným časem pro zotavení mezi jednotlivými pokusy.
9. Výpočet průměru z měřených třech skoků.

b) Přehled vybraných studií obsahujících testování skoku do dálky z místa

Skok do dálky z místa patří mezi běžně využívané pohybové dovednosti v motorických testech. Mezi nejznámější motorické testy využívající skok do dálky z místa pro testování dynamické, explozivní síly dolních končetin patří UNIFITTEST 6 - 60, EUROFIT TEST a ICSPFT standart fines test.

Velice zajímavý projekt pod názvem *Studie pohybové výkonnosti předškolních dětí* prováděla Dvořáková (2010), kdy zjišťovala úroveň růstu a motorické výkonnosti dětí v předškolním věku a jejich výsledky srovnávala se zjištěnými výsledky z roku 1977, kdy probíhal celostátní výzkum. I přesto, že věk testovaných dětí nekorresponduje s věkem, na který se v této práci zaměřuji, přišlo mi vhodné se zde o této studii zmínit, jelikož poukazuje na srovnání dětí z minulého století s dětmi z nynějšího století a výsledky zároveň dokazují pasivnější život dnešní populace. Cílem této studie bylo srovnat výsledky a zjistit růstové a vývojové tendence současné populace předškolních dětí. Celá studie obsahovala z motorických dovedností tři disciplíny, a to běh, skok z místa a hod. Jelikož se ve své práci zaměřuji pouze na skok z místa, rozhodla jsem se zde zmínit pouze o výsledcích ze skoku z místa. Výsledky ostatních motorických dovedností se však příliš nelišily. Podle naměřených výsledků se ukázalo, že celkové průměrné výsledky dětí z roku 1977 jsou lepší, a to jak u chlapců, tak dívek. Při srovnávání výsledků podle místa bydliště se ukázalo, že děti z vesnického prostředí dosahovaly dříve lepších výsledků, což poukazuje nejspíše na současný pasivnější život na venkově. Naopak největší posun a zlepšení bylo zaznamenáno v Praze, což podle

Dvořákové (2010) souvisí se současnou nabídkou aktivit pro děti, výstavbou dětských hřišť apod.

Inspirací pro mou bakalářskou práci byla diplomová práce od Maryškové (2007) pod názvem *Ověření metodiky pro hodnocení základních motorických dovedností na prvním stupni ZŠ podle Haywoodové*. V této diplomové práci autorka hodnotila dle metodiky Haywoodové základní pohybové dovednosti (běh, hod, chytání míče a skok z místa) u dětí navštěvujících 3., 4. a 5. třídu vybrané základní školy. Celkově autorka při vyhodnocování zjistila, že výkonnostně jsou na tom lépe žáci 5. třídy, pravděpodobně díky více rozvinutým motorickým schopnostem, avšak co se týče kvality provedení jednotlivých pohybových činností, jsou na tom žáci 3. třídy téměř stejně jako starší žáci. Díky svému tématu bakalářské práce jsem se zaměřila hlavně na výsledkovou část týkající se odrazové fáze pro skok do dálky z místa. Samotná Maryšková (2007) vyhodnocovala výsledky do jednotlivých grafů pro každý ročník zvlášť. Podle výsledků bylo při vyhodnocování nohou nejčastěji dosaženo kroku 3 resp. 2 u dětí ze 4. ročníku a nejméně dětí dosáhlo kroku 1. Ve výsledcích vyhodnocující polohu trupu bylo nejčastěji dosaženo kroku 2, a naopak nejméně dětí dosáhlo kroku 3. Při vyhodnocování paží nejmladší děti dosahovaly nejčastěji kroku 3, děti ze 4. a 5. ročníku pak kroku 4. Nejméně děti dosahovaly kroku 5, 2 a 1. Autorka ověřila metodiku a díky své práci se ujistila, že použitá metodika je uplatnitelná pro hodnocení základních pohybových dovedností u dětí základních škol.

3 Cíle, úkoly a výzkumné otázky práce

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjištění pohybové úrovně ve skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku a porovnání rozdílů s vybranou skupinou dětí z atletické přípravy. Pro zhodnocení pohybové úrovně bylo použito norem UNIFITTESTU 6 – 60. Dále jsem se v této práci zaměřila také na kvalitativní hodnocení skoku do dálky z místa, ke kterému jsem využila metodiku od Haywoodové a Getchellové (2009).

3.2 Úkoly práce

Pro dosažení cílů stanovených pro tuto práci jsem si stanovila následující úkoly:

- Provést literární rešerši odborné literatury
- Stanovit pracovní postup a kritéria měření
- Vybrat vhodný testovaný soubor
- Provést videozáznam a naměřit výkony
- Zpracovat a zhodnotit výsledky, následně vytvořit doporučení pro praxi

3.3 Výzkumné otázky

Na základě prostudované literatury jsem si pro svou práci stanovila výzkumné otázky, na které se při zpracovávání výsledků a vyhodnocování pokusím najít odpovědi.

1. Dosahuje pohybová úroveň ve skoku do dálky z místa podle UNIFITTESTU 6 – 60 u dětí navštěvujících atletickou přípravku nadprůměrných hodnot?
2. Provádějí dle metodiky Haywoodové a Getchellové děti navštěvující atletickou přípravku skok do dálky z místa lépe než děti, které do atletické přípravy nechodí?
3. Je možné zaznamenat genderové rozdíly v pohybové úrovni skoku do dálky z místa u dětí z testovaného souboru?

4 Metodologie

V této kapitole jsem blíže popsala využitý postup při testování a metodu použitou pro vyhodnocování výsledků v této práci. Při výběru pracovního postupu a dané metodologie jsem vycházela ze stanovených cílů práce, z teoretických poznatků a z reálných možností pro realizaci výzkumu.

4.1 Výzkumný soubor

Celkový výzkumný soubor tvořilo $n = 106$ dětí ve věku mladšího školního věku. Z toho $n = 77$ dětí bylo žáky vybrané základní školy Prahy 6, kteří nenavštěvují atletickou přípravku a zbylý počet $n = 29$ dětí, představovaly děti z různých základních škol v Praze, navštěvující atletickou přípravku.

Výzkumný soubor tvořilo $n = 62$ dívek a $n = 44$ chlapců, přičemž z tohoto počtu navštěvovalo atletickou přípravku $n = 17$ dívek a $n = 12$ chlapců.

Na základě poměrně rozsáhlého věkového období jsem se rozhodla děti početně rozdělit do dvou věkových skupin a to na děti ve věku 6 – 8 let a 9 – 11 let. Výzkumu se zúčastnilo $n = 36$ dětí ve věku 6 – 8 let a $n = 70$ dětí ve věku 9 – 11 let. Z toho z věkové skupiny 6 – 8 let atletickou přípravku navštěvovalo $n = 12$ dětí a z věkové skupiny 9 – 11 let $n = 17$ dětí.

4.2 Pracovní postup

Pro realizaci výzkumu byla potřeba vytvořit žádost pro vyjádření Etické komise UK FTVS a informovaný souhlas pro rodiče dětí ze sledovaného souboru, ve kterém byli rodiče seznámeni s průběhem a postupem celého testování, s bezpečností, s cíli práce, ale také zde byli informováni o anonymitě a ochraně získaných dat. Po schválení žádosti etickou komisí a získání všech podepsaných informovaných souhlasů jsem mohla provádět testování. Informovaný souhlas a také vyjádření etické komise o schválení jsou součástí přílohové části této práce (Příloha 1 a Příloha 2).

Testování probíhalo na konci května v tělocvičně základní školy Prahy 6. Během testování byli přítomni dva examinátoři, autorka práce a učitel resp. trenér, který

asistoval při organizaci dětí, zapisování výsledků či s manipulací kamery. Pomocný examinátor byl předem seznámen s obsahem, cílem a průběhem testování.

K určení stanovených cílů jsem musela nasbírat potřebná data, tj. změřit dosažené výkony u dětí z výzkumného souboru, tak natočit jednotlivé pokusy na kameru, pro zpětné vyhodnocování. S dětmi bylo vždy provedeno důkladné rozcvičení, ukázka pohybové činnosti a dvě nácvičná provedení skoku do dálky z místa. Děti poté jednotlivě skákaly, pokus jim byl měřen a zároveň natáčen kamerou, která byla umístěná na stativu tak, aby mohla zaznamenávat celkový průběh pohybu zepředu a ze strany. Z hlediska organizace a materiálního zabezpečení mělo každé dítě vždy pouze jeden testovací pokus. Ve třech případech mělo dítě dva pokusy, a to z důvodu nefunkčnosti kamery, popřípadě nepochopení zadaného úkolu. Naměřené hodnoty byly dále zpracovávány, vyhodnocovány do tabulek a porovnávány s normami UNIFITTESTU 6 – 60. Natočená videa byla ve zpomaleném záznamu znovu spouštěna a dále vyhodnocována podle manuálu a metodiky od Haywoodové a Getchelové (2009), které jsou součástí přílohové části (Příloha 3, Příloha 4, Příloha 5). Výsledky byly zpracovány do grafů a dále porovnávány.

4.3 Způsob měření a hodnocení podle UNIFITTESTU 6 – 60

Pro určení výkonnostní úrovně dětí ve skoku do dálky z místa jsem ve své práci použila testovou baterii UNIFITTEST 6 – 60. Tato testová baterie obsahuje čtyři motorické testy (T 1 – T 4) a tři druhy somatického měření (SM 1 – SM 3) pro populaci ve věku od 6 do 60 let. Pro svou práci jsem však použila pouze první motorický test (T 1), který testuje výkonnostní úroveň ve skoku do dálky z místa, ostatní testy pro mou práci byly bezpředmětné.

Skok do dálky z místa děti provádějí ze stoje mírně rozkročeného, který zaujmou před odrazovou čarou. Před odrazem provádějí podřep a předklon se současným zapažením. Poté se odráží snožmo se současným švihem paží vpřed a snaží se doskočit co nejdál. Přípravné pohyby paží před odrazem jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem.

Vzdálenost skoku se měří od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu. Do výsledku se zaznamenává délka skoku v celých centimetrech. Úroveň dětí srovnáváme s normami podle tabulek, které jsou uvedeny v přílohách.

4.4 Metodika hodnocení základních pohybů podle Haywoodové a Getchellové (2009)

Pro kvalitativní hodnocení techniky provedení skoku do dálky z místa jsem zvolila hodnotící plány od Haywoodové a Getchellové (2009). Jedná se o soubor 20 laboratorních prací s manuály, které jsou rozděleny do 5 částí podle toho, na co jsou zaměřené. Pro svou práci jsem si vybrala část zaměřující se na hodnocení motorických dovedností.

a) Metodika hodnocení motorických dovedností

Haywoodová a Getchellová (2009) do výše zmíněné části zakomponovaly 7 manuálů, respektive pozorovacích plánů či hodnotících klíčů, zaměřujících se na hodnocení dané motorické dovednosti. Mezi tyto manuály patří:

- Manuál pro určení rozvíjející úrovně běhu
- Manuál pro určení rozvíjející úrovně skákání
- Manuál pro určení rozvíjející úrovně skoku z místa
- Manuál pro určení rozvíjející úrovně hodů
- Manuál pro určení rozvíjející úrovně úderu raketou
- Manuál pro určení rozvíjející úrovně chytání
- Manuál pro určení předpokladu rozvíjející úrovně kopu do míče

Pro svou práci jsem si k vyhodnocování výsledků vybrala manuál zaměřující se na určení rozvíjející se úrovně skoku do dálky z místa. Tento manuál obsahuje pozorovací plán a hodnotící klíč jak pro fázi odrazu, tak pro fázi letu spojenou s dopadem. V každé fázi je hodnotící manuál více rozpracován a věnuje se sekvenčnímu popisu dané motorické dovednosti. Examinátor pak hodnotí nejen činnost a polohu dolních končetin při skoku do dálky z místa, ale i činnost a polohu paží, respektive trupu. Díky tomuto podrobnému hodnocení můžeme určit úroveň dané motorické dovednosti. Každé hodnocení je rozděleno do určitých kroků a čím vyššího kroku testovaný dosáhne, tím lépe danou dovednost zvládnul.

Ve své práci jsem se zaměřila pouze na hodnocení fáze odrazu. Pro toto hodnocení jsem se rozhodla, jelikož jsem předpokládala, že dospěji k zajímavějším výsledkům a přišlo mi také, že v této fázi je u dětí snáz zaznamatelná většina chyb a nedostatků v technice provedení. Fáze odrazu je zároveň rozhodující pro to, jak daleko

děti doskočí, a proto jsem se rozhodla právě pro ni. Použité manuály a metodiky byly již několikrát použity a přeloženy v různých závěrečných pracích, proto manuály a metodiky, které jsem přidala do přílohy (Příloha 3, Příloha 4, Příloha 5), jsou převzaty z diplomové práce od Maryškové (2007).

4.5 Způsob zpracování dat

Jak už bylo výše zmíněno, získaná data jsem vyhodnocovala podle norem UNIFITTESTU 6 – 60 a zároveň podle manuálu Haywoodové a Getchelové (2009).

Naměřené výkony jsem po změření zaznamenávala do předem vytvořených tabulek v programu Microsoft Excel, kde jsem jim následně přiřazovala podle norem UNIFITTESTU 6 – 60 danou úroveň a bodové ohodnocení, které jsem shrnula do tabulky 1 a 2. Pro zpracování výsledků jsem zjišťovala relativní četnost, medián a modus jednotlivých dosažených úrovní a bodového ohodnocení daného výkonu. Poté jsem zjištěné výsledky převáděla a porovnávala mezi sebou pomocí tabulek a grafů.

Tabulka 1 – Desetibodové normy pro chlapce – skok do dálky z místa (cm)

Hodnocení	Body	Chlapci 6 let	Chlapci 7 let	Chlapci 8 let	Chlapci 9 let	Chlapci 10 let	Chlapci 11 let
Vysoce podprůměrný	1 2	- 84 85 - 93	- 94 95 - 103	- 103 104 – 112	- 112 113 - 121	- 120 121 - 129	- 126 127 - 135
Podprůměrný	3 4	94 – 102 103 - 111	104 – 112 113 - 121	113 – 121 122 – 130	122 – 130 131 - 139	130 – 138 139 - 147	136 – 145 146 - 155
Průměrný	5 6	112 – 120 121 - 129	122 – 130 131 – 139	131 – 139 140 - 148	140 – 148 149 - 157	148 – 156 157 - 166	156 – 165 166 - 174
Nadprůměrný	7 8	130 – 138 139 - 147	140 – 148 149 - 157	149 – 157 158 - 166	158 – 166 167 - 175	167 – 175 176 - 184	175 – 184 185 - 194
Vysoce nadprůměrný	9 10	148 – 156 157 +	158 – 166 167 +	167 – 175 176 +	176 – 184 185 +	185 – 193 194 +	195 – 204 205 +

Tabulka 2 – Desetibodové normy pro dívky – skok do dálky z místa (cm)

Hodnocení	Body	Dívky 6 let	Dívky 7 let	Dívky 8 let	Dívky 9 let	Dívky 10 let	Dívky 11 let
Vysoce podprůměrný	1	- 80	- 87	- 97	- 106	- 115	- 122
	2	81 - 89	88 - 96	98 - 106	107 - 115	116 - 124	123 - 131
Podprůměrný	3	90 - 98	97 - 105	107 - 115	116 - 124	125 - 133	132 - 141
	4	99 - 107	106 - 114	116 - 124	125 - 133	134 - 142	142 - 150
Průměrný	5	108 - 116	115 - 123	125 - 133	134 - 142	143 - 151	151 - 160
	6	117 - 125	124 - 132	134 - 142	143 - 151	152 - 160	161 - 169
Nadprůměrný	7	126 - 134	133 - 141	143 - 151	152 - 160	161 - 169	170 - 179
	8	135 - 143	142 - 150	152 - 160	161 - 169	170 - 178	180 - 188
Vysoce nadprůměrný	9	144 - 152	151 - 159	161 - 169	170 - 178	179 - 187	189 - 198
	10	153 +	160 +	170 +	179 +	188 +	199 +

Natočené záznamy jsem si ve zpomaleném přehrávání pouštěla několikrát zpětně v programu VLC Media player a podle manuálu (Příloha 3, Příloha 4, Příloha 5) jsem hodnotila každého testovaného jedince individuálně. Výsledky jsem opět zaznamenávala do předem vytvořených tabulek v programu Microsoft Excel, kde jsem zjišťovala relativní četnost daných jevů a k elektronizaci záznamů jsem data zpracovala pomocí tabulek a grafů.

5 Výsledková část a diskuse

Ve výsledkové části jsem shrnula veškerá data, která jsem během testování získala a navzájem je mezi sebou porovnávala, přičemž jsem se snažila nalézt také odpovědi na výzkumné otázky, které jsem již zmiňovala výše a budu se jimi zabývat hlavně v závěru této práce.

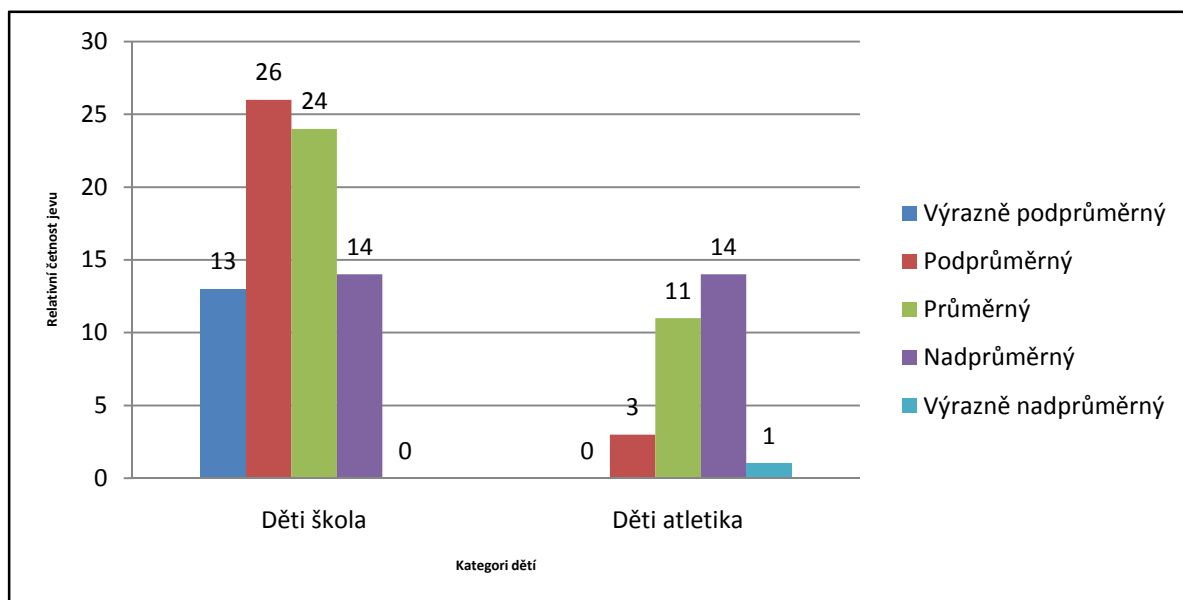
Hlavním problémem při vyhodnocování byly rozdílné počty dětí v jednotlivých kategoriích, na které jsem se při porovnávání zaměřovala. Díky tomu byly výsledky hůře porovnatelné a musela jsem na rozdílné počty brát zřetel. V dnešní době je však velice obtížné zajistit dostatečný počet probandů a byla jsem velice překvapena, že téměř polovina rodičů mi informovaný souhlas nepodepsala a nemohla jsem tak jejich děti využít pro měření k této bakalářské práci. S největší pravděpodobností rodiče od odmítnutí účasti jejich dětí na měření odradila zmíněná kamera, na kterou jsem potřebovala jejich děti natočit. Dnešní doba je velice nebezpečná a rodiče mi nedokázali vložit dostatečnou důvěru, a proto dětem testování zakázali. Na dětech jsem viděla, že by se testování rády zúčastnily a rozhodnutí rodičů je mrzelo.

Díky výše zmíněnému problému jsem si děti nemohla příliš vybírat a do výzkumného souboru jsem zařadila všechny děti, které mi přinesly vyplněný informovaný souhlas od rodičů. Jednalo se tedy o náhodný výběr a ve výsledkové části s diskuzí jsem musela brát ohled i na tuto skutečnost.

5.1 Hodnocení skoku do dálky z místa podle norem UNIFITTESTU 6

– 60

Graf 1 – Výskyt jevů u dětí z celého testovaného souboru



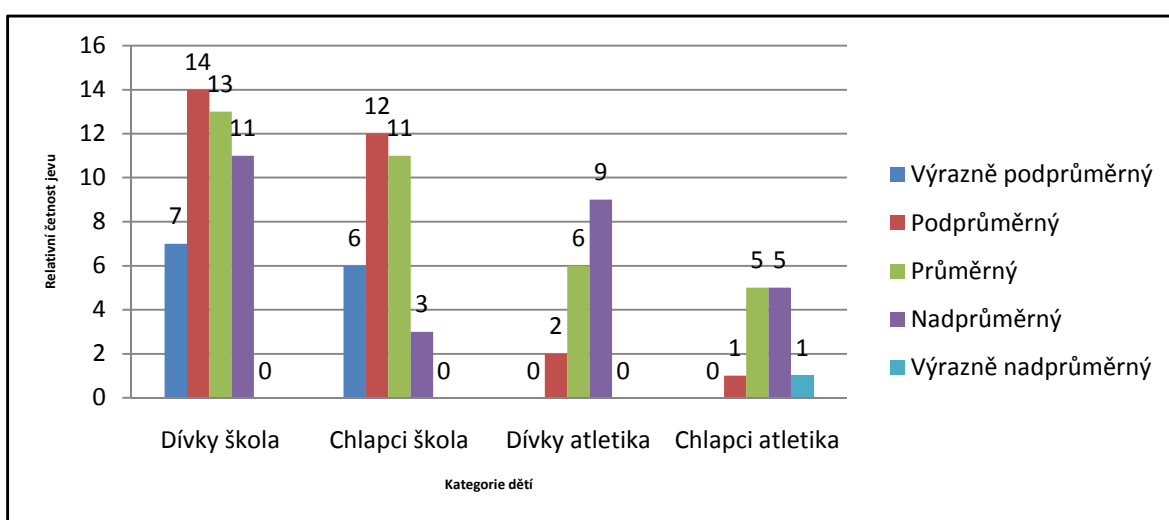
Graf 1 znázorňuje relativní četnost jednotlivých výkonnostních úrovní u všech dětí z vybraného souboru. Z grafu 1 je patrné, že děti, které do atletické přípravy nechodí, nedosáhly výrazného nadprůměru a jejich dosažené výkony jsou spíše průměrné či podprůměrné. Naopak u dětí z atletické přípravy je z grafu 1 patrné, že polovina dětí dosáhla nadprůměrných hodnot a žádné z dětí nepředvedlo výrazně podprůměrné výkony. Tyto výsledky mohou svědčit o lepší úrovni motorických schopností a o větším osvojení si dané techniky pohybové dovednosti dětmi z atletické přípravy.

Při statistickém zpracování jsem zjistila, že u dětí ze škol nenavštěvujících atletickou přípravku je medián roven 134 cm, u dětí z atletických přípravek je poté medián roven 150 cm. Už zde můžeme vidět, že hodnota mediánu u dětí z atletických přípravek je výrazně vyšší. Modus se u dětí také poměrně lišil. U dětí z atletických přípravek dosahoval modus stejných hodnot jako medián, a tedy 150 cm, u školních dětí byl poté modus výrazně nižší a měl pouze hodnotu 132 cm.

Pro kompletnost srovnání jsem se zaměřila také na 10 ti bodovou stupnici hodnocení, která přiřazuje výkonům dané body, jež jsem uváděla v Tabulkách 1 a 2.

Děti ze škol díky svému většímu počtu dosáhly celkového součtu 344 bodů, medián měl srovnatelnou hodnotu s modem 4 body. Toto opět potvrzuje, že se výkony těchto dětí opět pohybovaly spíše v podprůměru. Naproti tomu děti z atletické přípravy navzdory svému nižšímu počtu dětí v kategorii dosáhly celkového součtu 187 bodu, avšak jejich modus s mediánem nabýval stejné hodnoty 7 bodů. Na základě toho opět můžeme usuzovat, že výkony dětí atletických přípravek se pohybovaly často v nadprůměru.

Graf 2 – Výskyt jevů v kategorii chlapců a dívek z celého testovaného souboru

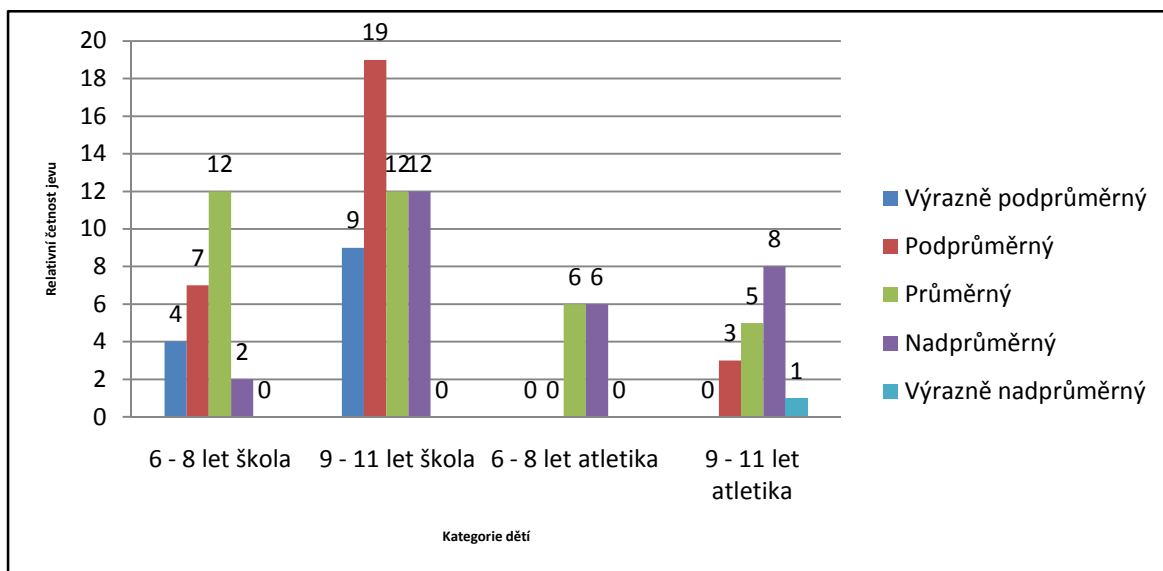


Graf 2 nám nabízí porovnání výkonů mezi chlapci a dívkami. Z grafu je patrné překvapující zjištění a to, že lepších výkonů dosahují dívky než chlapci při srovnání dívek a chlapců ze škol, respektive dívek a chlapců z atletických přípravek. V obou případech dosahují dívky více nadprůměrných výkonů než chlapci. Co se týče podprůměrných hodnot, jsou na tom obě pohlaví relativně stejně. Toto zjištění je pro mě překvapující, jelikož bych u chlapců očekávala větší výbušnost a díky tomu dosažení lepších výkonů. Tyto výsledky však pouze potvrzují tvrzení od Matějčka (2017), který ve své publikaci uvádí, že dívky jsou oproti chlapcům vyspělejší, a proto i zde se není čemu divit a dívky dosáhly lepších výkonů. Předpokládáme tak, že dívky dokážou lépe pochopit a porozumět zadanému úkolu, ovládat své tělo a díky tomu předvést lepší výkony než chlapci.

Co se týče statistického srovnání, opět výsledky potvrdily, že jsou na tom dívky lépe než chlapci. Medián dosažených výkonů u dívek ze škol nabýval hodnot 134 cm a modus byl tentokrát 135 cm. Oproti tomu u chlapců byl medián roven 134,5 cm a modus měl hodnotu 112 cm. Zde můžeme pozorovat podobnost mediánů u chlapců a dívek, které jsou téměř totožné, ale je nutno si uvědomit, že dívky i chlapci mají jiné normové tabulky, proto stejná hodnota u chlapců i dívek svědčí ve prospěch a lepší výkonnost dívek. U chlapců a dívek v atletických přípravkách tomu bylo podobně.

Při ohodnocení výkonů 10ti bodovou stupnicí získaly dívky ze škol celkový součet 210 bodů a medián měl tentokrát hodnotu 5 bodů, modus 4 bodů. Chlapci ze škol díky svému menšímu zastoupení získali celkový součet 134 bodů a jejich medián nabýval 4 bodové hodnoty, modus pak měl hodnotu 3 bodů. Zde se jasně potvrzuje tvrzení z předešlého odstavce, že opravdu dívky dle svých tabulek dosahovaly lepších výkonů než chlapci. Při porovnávání mezi sebou dívek a chlapců z atletických přípravek na tom opět byly lépe dívky, které dosáhly nejčastěji bodové ohodnocení 8 a medián nabýval hodnot 7. Chlapci pak dosahovali nejčastěji bodového ohodnocení 7 a medián měl tentokrát hodnotu 6,5 bodů.

Graf 3 – Výskyt jevů u dětí ve věkových kategoriích 6 – 8 let a 9 – 11 let



Graf 3 znázorňuje srovnání dosažené úrovně mladších a starších dětí. Podle grafu 3 je patrné, že se výkony dětí ve věku 6 – 8 let nenaštvují atletickou přípravku

pohybovaly ve větší míře mezi průměrnými až podprůměrnými hodnotami. U dětí ve věku 9 – 11 let nenavštěvující atletickou přípravku se hodnoty taktéž pohybovaly spíše v průměrných a podprůměrných hodnotách, což může mít za vinu sedavý způsob života, který děti díky škole mají. Při nástupu do školy si totiž děti ještě zachovávají pohybovou kultivaci z mateřské školy, ale pokud ji během školních let dále nerozvíjí, tak po nějaké době tuto úroveň ztrácí. Proto se i v mých výsledcích objevilo hodně dětí ve věku 9 – 11 let, které nechodí do atletické přípravy a jejich výkony byly podprůměrné. Na druhou stranu se zde však potvrzují tvrzení od Hájka (2001), Periče (2012) a Matějčka (2017), kteří uvádí, že během 8. – 11. roku je dítě ve zlatém věku motoriky, velmi dobře se učí pohybovým dovednostem a rozvíjí motorické schopnosti, proto se očekává, že bude dosahovat lepších výkonů než mladší děti. O tom svědčí i to, že se zde některé děti svými výkony dostaly do nadprůměru. U dětí z atletických přípravek tomu bylo podobně. Můžeme zde však vidět, že mladší děti z atletických přípravek jsou na tom lépe než děti ve stejném věku, které do atletické přípravy nechodí. Na základě toho můžeme usuzovat, že atletická příprava má pozitivní vliv na rozvoj motorických schopností a dovedností a napomáhá tak odbourávat sedavý způsob života u školních dětí.

Při statistickém zpracování výkonů u mladší věkové kategorie dětí ze školy měl medián hodnotu 126 cm a modus 135 cm. U starších dětí pak byl medián roven 141 cm a modus 132 cm. Tyto výsledky pouze potvrzují tvrzení uvedené v předešlém odstavci, avšak musíme zde brát v potaz, že mladší děti mají jiné normové tabulky, a proto jejich výkony nemusí být oproti výkonům starších dětí tolik rozdílné. Při porovnávání výkonů dětí z atletických přípravek se ještě více potvrdila lepší výkonnost u starších dětí, protože medián u mladších dětí měl hodnotu 135 cm a modus 122. Oproti tomu medián u starších dětí nabýval shodné hodnoty s modem, a to 164 cm. Při porovnání těchto výsledků s výsledky dětí ze škol opět vidíme rozdílnost mezi stejně starými dětmi.

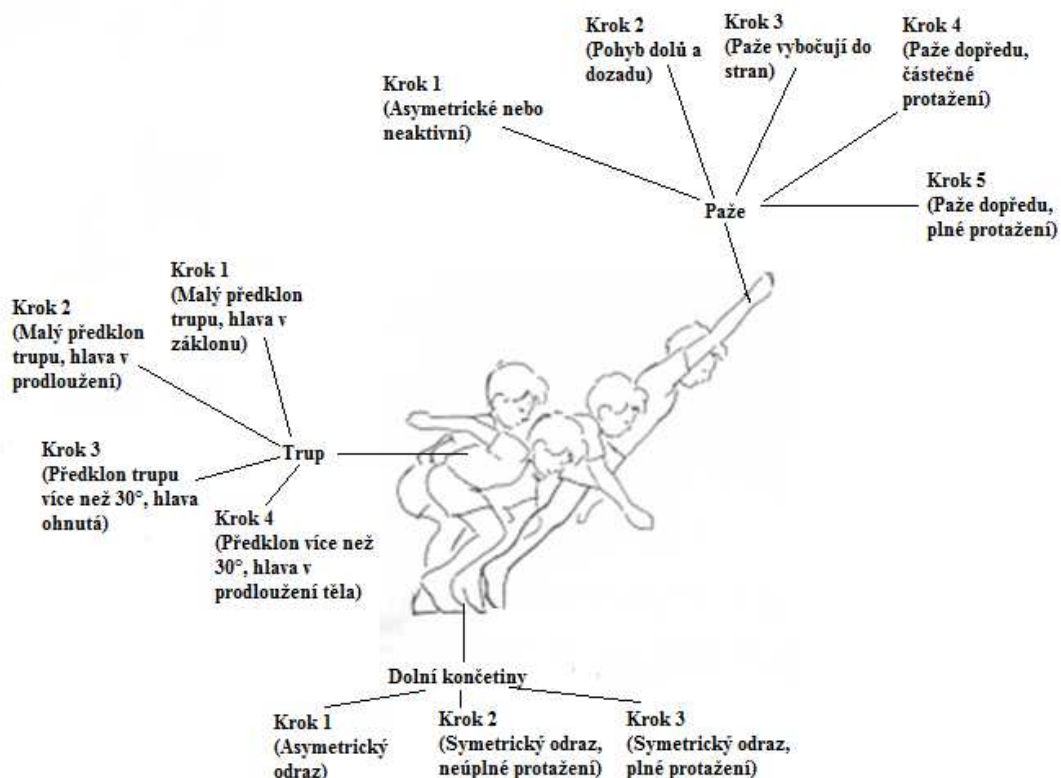
Při přidělování bodů podle normových tabulek mladší děti ze škol získaly celkový součet 110 bodů a jejich medián měl shodnou hodnotu s modem 5 bodů. Starší věková kategorie díky svému vyššímu počtu dětí nasbírala výrazně větší součet bodů, a to 233. Modus a medián nabývaly opět stejného bodového ohodnocení 4 bodů. Zde se potvrzuje předešlá úvaha, že mladší děti na základě přiřazení bodů za vlastní výkony dopadly téměř podobně jako starší děti. Tyto výsledky nejspíše svědčí o tom, že se

opravdu mezi staršími dětmi našli jedinci, kteří dosahovali podprůměrných hodnot a zapříčinili tak v průměru horší výsledky ve srovnání s mladšími dětmi. U dětí z atletické přípravy však byla potvrzena lepší výkonnost u starších dětí, které získaly celkový součet 109 bodů a jejich modus měl hodnotu 8 bodů a medián 7 bodů. Pro kompletnost pak mladší děti dosáhly celkového součtu 78 bodů, medián měl hodnotu 6, 5 bodů a modus 6 bodů.

5.2 Hodnocení fáze odrazu podle Haywoodové a Getchelové (2009)

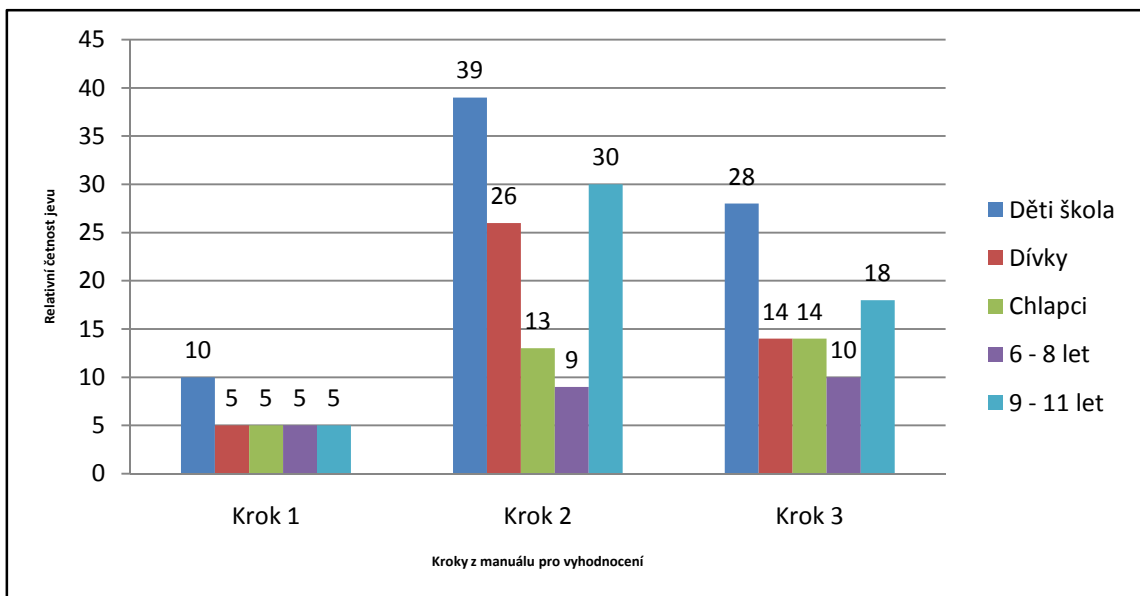
Při opětovném sledování natočených videozáznamů jsem se zaměřila pouze na fázi odrazu, kde jsem hodnotila zvláště činnost horních končetin, trupu a činnost dolních končetin. Při hodnocení jsem využívala hodnotící manuály od Haywoodové a Getchelové (2009) doplněné Maryškovou (2007), které obsahovaly jednotlivé kroky popisující Obrázek 1.

Obrázek 1 – Hodnotící manuál

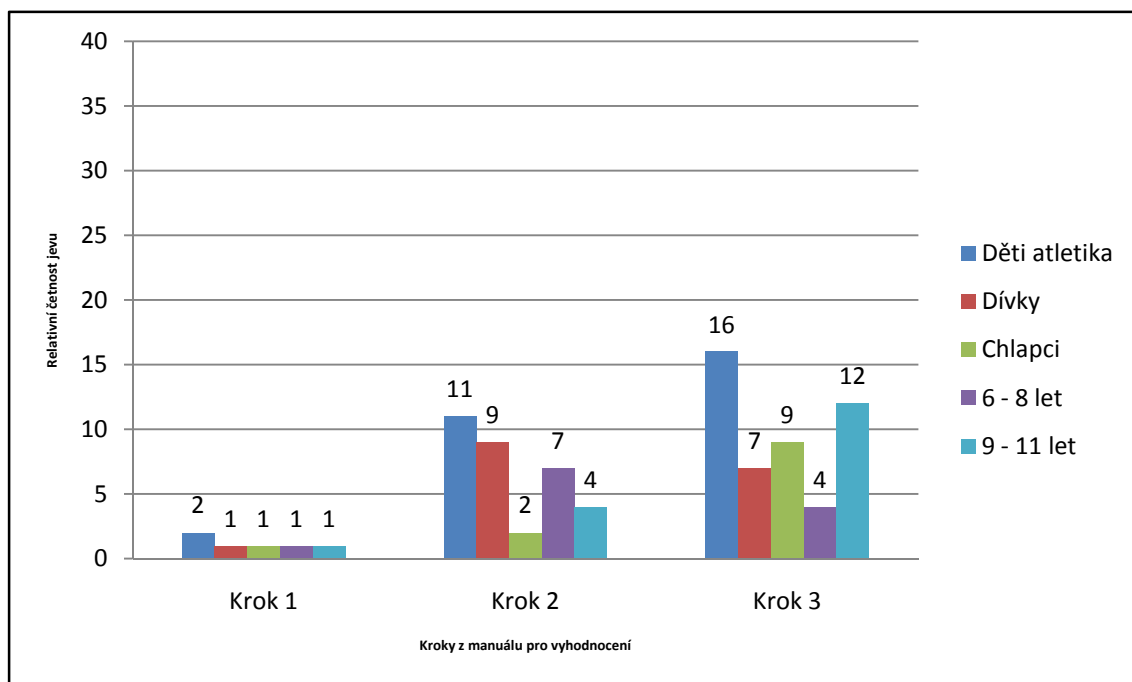


5.2.1 Kvalitativní hodnocení činnosti dolních končetin ve fázi odrazu

Graf 4 – Kvalitativní hodnocení činnosti dolních končetin při skoku do dálky z místa u školních dětí



Graf 5 – Kvalitativní hodnocení činnosti dolních končetin při skoku do dálky z místa u dětí z atletických přípravek



Komentář:

Při porovnání grafu 4 a 5 je patrné, že nejvíce dětí nenavštěvujících atletickou přípravku dosáhlo kroku 2, což je provedení symetrického odrazu s částečným protažením dolních končetin. Naproti tomu děti z atletických přípravek dosáhly nejvíce kroku 3, a to symetrického odrazu s plným protažením. Z tohoto zjištění můžeme usoudit, že děti z atletických přípravek mají lépe osvojenou techniku odrazu a potvrzuje se zde i dosažení lepší pohybové úrovně u dětí z atletických přípravek, kterou jsem zjistila při vyhodnocování výsledků dle norem UNIFITTESTU 6 – 60. Nejméně dětí pak dosáhlo v obou kategoriích kroku 1, což je asymetrický odraz a díky tomu tak můžeme usuzovat, že většina dětí pochopila zadaný úkol a zvládla aspoň částečně techniku odrazu z obou dolních končetin správně.

Při porovnávání dívek a chlapců bylo zjištěno, že hlavní rozdíly jsou hlavně v počtu dívek, které dosáhly kroku 2. Těchto dívek bylo oproti chlapcům více. Kvalitativní zvládnutí úrovně odrazu z dolních končetin, tak lépe podle porovnání zvládají chlapci, kteří častěji dosahují kroku 3, tedy symetrického odrazu s plným protažením. Toto může být způsobeno jak lepě zvládnutou technikou odrazu, tak větší snahou o dosažení co nejdelšího skoku. Toto pro mě bylo velice zajímavé zjištění, jelikož tyto výsledky nekorespondovaly s výsledky, ke kterým jsem dospěla při vyhodnocování skoku do dálky z místa dle norem UNIFITTESTU 6 – 60. Avšak tato neshoda může být způsobena opět rozdílným počtem probandů, popřípadě dívkami lépe zvládnutou letovou fází spojenou s dopadem a díky tomu dosažení lepšího výsledku.

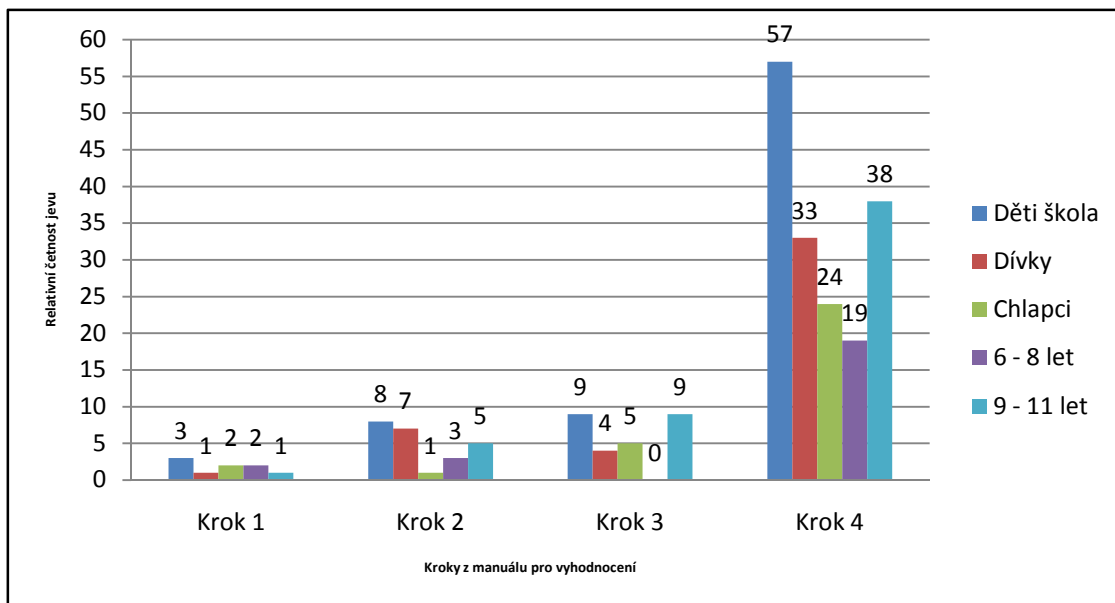
Co se týče věkových rozdílů, grafy ukazují, že v atletické přípravce se potvrzuje zlepšení s přibývajícím věkem a děti ve věku 9 – 11 let dosahují častěji kroku 3 než děti ve věku 6 – 8 let. U dětí nenavštěvujících atletickou přípravku tomu tak však není. Děti ve věku 9 – 11 let dosáhly častěji kroku 2 než kroku 3. Děti ve věku 6 – 8 let pak kroku 2, respektive 3 dosáhly podobně. Z tohoto zjištění je patrné, že mladší děti mohou mít techniku odrazu osvojenou lépe a nemají zažitě špatné návyky a stereotypy. Zhoršení v technice provedení může být také tím, že se ve starším věku učitelé provádění skoku z místa do dálky již tolik nevěnují a můžeme zde poukázat na pozitivní vliv atletické přípravy na zdokonalování se v technice skoku do dálky z místa.

Maryšková (2007) ve své diplomové práci svým pozorováním poukazuje na zajímavé zjištění, že děti z 3. třídy jsou na tom lépe než děti ze 4. třídy. Mladší děti

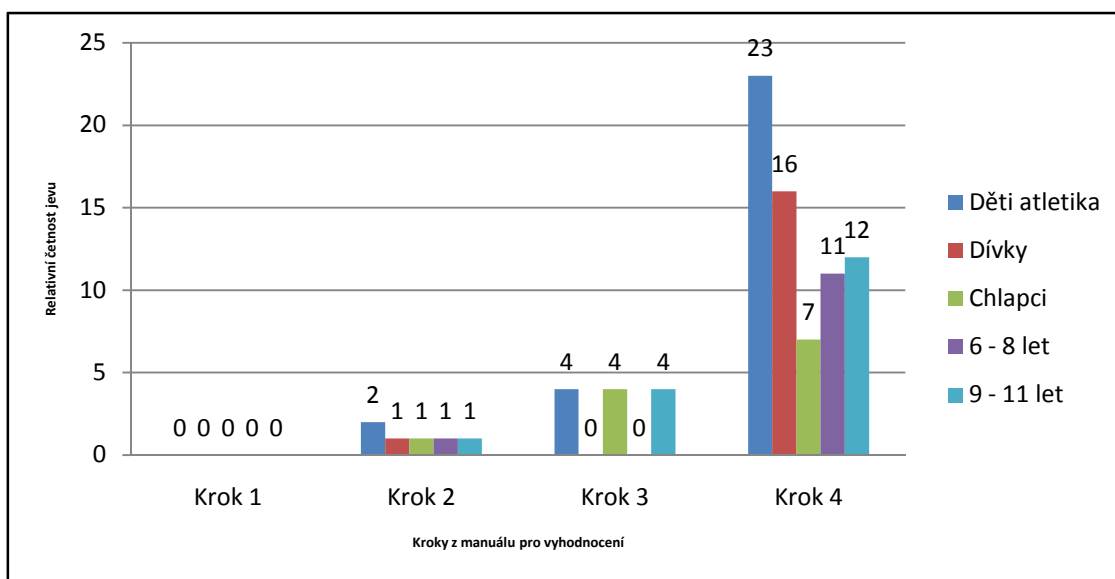
dosahovaly častěji kroku 3, starší děti naopak dosahovaly častěji kroku 2. Na základě výsledků z grafů 1 s jejím vyhodnocením souhlasím a taktéž mohu potvrdit, že děti starší ve věku 9 – 11 let dosahovaly častěji kroku 2.

5.2.2 Kvalitativní hodnocení činnosti trupu ve fázi odrazu

Graf 6 – Kvalitativní hodnocení činnosti trupu při skoku do dálky z místa u školních dětí



Graf 7 – Kvalitativní hodnocení činnosti trupu při skoku do dálky z místa u dětí navštěvujících atletickou přípravku



Komentář:

Při porovnání grafu 6 a 7 vidíme, že v obou případech nejvíce dětí dosáhlo kroku 4, který je charakteristický sklonem trupu více než 30° a hlava zůstává v prodloužení těla. Je velmi překvapující a milé zjištění, že většina dětí dokázala zaujmout správnou polohu trupu, což určitě mělo vliv na dosažené výkony. Nejméně dětí dosáhlo kroku 1 a to, sklon trupu menší než 30° a hlava v záklonu. U dětí v atletických přípravkách se nenašlo dokonce žádné dítě, které by toto provedení předvedlo a až na 6 výjimek dosáhli všichni kroku 4. Zde se opět potvrzuje lepší kvalitativní provedení skoku u dětí z atletických přípravek, které může mít opět vliv na lepší výkonnost dosaženou dle norem UNFITTESTU 6 – 60, o nichž bylo zde zmiňováno několikrát výše.

Při porovnávání chlapců a dívek nenavštěvujících atletickou přípravku bylo zjištěno, že více dívek než chlapců není schopno zaujmout dostatečný sklon trupu a předklání se méně než 30° . Naopak u chlapců, až na 3 výjimky, byl sklon trupu správný a větší než 30° . Na druhou stranu v atletické přípravce tomu bylo obráceně, až na 1 výjimku dosáhly všechny dívky kroku 4 a u chlapců z atletické přípravky se našlo 5 jedinců, kteří předvedli krok 2, respektive krok 3. Rozdíly mezi dívkami a chlapci jsou však téměř minimální a mohou být způsobeny rozdílným počtem probandů, a proto zde nelze přesně tvrdit, zda jsou mezi nimi zaznamatelné genderové rozdíly.

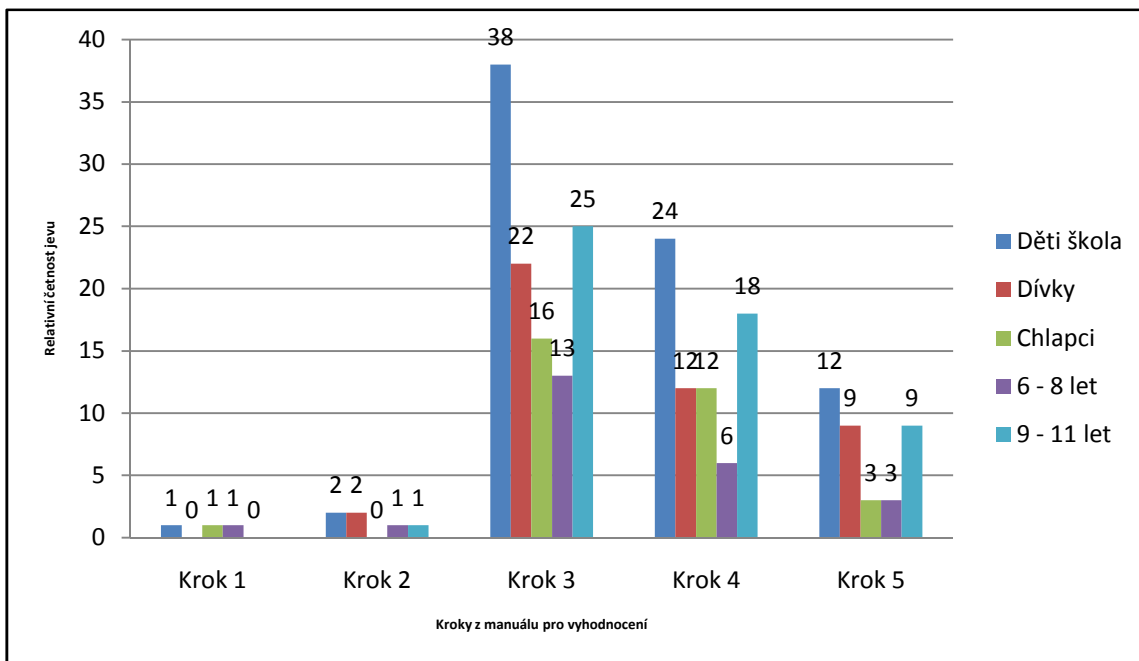
Graf 6 nabízí také srovnání mladších a starších dětí nenavštěvujících atletickou přípravku. Z grafu je však patrné, že horší provedení předváděly spíše děti ve věku 9 – 11 let a mladší děti ve věku 6 – 8 let dosahovaly téměř všechny kroku 4. Na základě tohoto zjištění se jen potvrzuje, že starší děti mají jak u dolních končetin, tak i u trupu zažitě určité nesprávné návyky a pohybovou činnost mají špatně naučenou. Stejně tomu bylo i u dětí navštěvujících atletickou přípravku, což znázorňuje graf 7, avšak u nich nebyly rozdíly tak moc výrazné. Na základě tohoto tvrzení se zde jen potvrzuje, jak negativní vliv má sedavý způsob školního života na žáky a jejich pohybovou kultivaci.

Maryšková (2007) dospěla ve své práci k závěru, že nejčastěji děti dosahovaly kroku 2 a nedokázaly provést dostatečný sklon trupu při odrazu. Nejméně pak byl v jejím testování zaznamenán krok, respektive 3. Rozdíly v provedení se zvyšujícím věkem nebyly v její práci příliš zaznamatelné. Podle mých výsledků však nemohu výsledky Maryškové potvrdit, jelikož děti z mého vybraného výzkumného souboru dosahovaly nejčastěji kroku 4. Podle mého zjištění byly mnou vybrané děti velmi

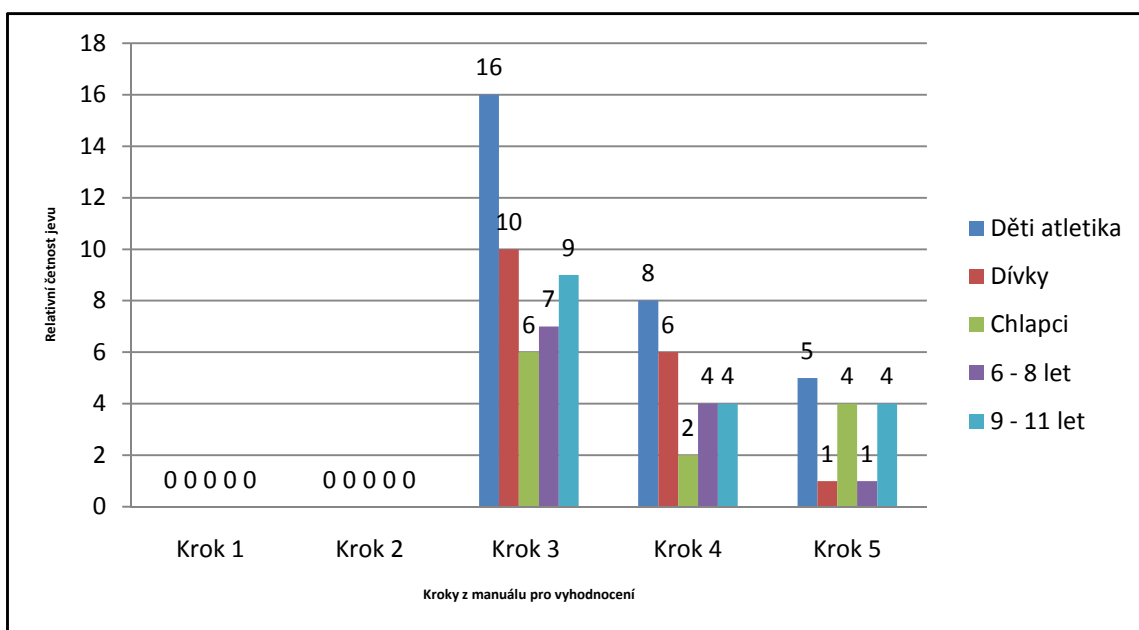
šikovné a pohyb trupu při provedení skoku měly velmi dobře osvojený. Správný sklon trupu byl u dětí možná dosažen také proto, že jim testovaná pohybová činnost byla připodobněna k „žabákům“, které děti velice dobře znají a jsou zvyklé při jejich provádění trup předklánět.

5.2.3 Kvalitativní hodnocení činnosti paží ve fázi odrazu

Graf 8 – Kvalitativní hodnocení činnosti paží při skoku do dálky z místa u školních dětí



Graf 9 – Kvalitativní hodnocení činnosti paží ve skoku do dálky z místa u dětí navštěvujících atletickou přípravku



Komentář:

Při porovnání grafů 8 a 9 je zřejmé, že nejčastěji dosahovaly děti kroku 3, který je charakteristický pro vybočování paží do stran. Nejméně naopak děti dosahovaly kroku 1 (neaktivní nebo asymetrický pohyb paží), respektive 2 (pohyb paží dolů a dozadu). Toto je velice pozitivní zjištění, jelikož téměř všechny děti pochopily, že pohyb paží jim při odrazu může jenom pomoci a snažily se o něj téměř v každém případě. Kroku 3 bylo nejčastěji dosaženo pravděpodobně proto, že děti nemají techniku ještě dostatečně upevněnou a neumí své paže při pohybové činnosti ještě tolik ovládat. Rozdíly mezi dětmi z atletické přípravy a ostatními dětmi byly téměř zanedbatelné, nutno však podotknout, že žádné z dětí z atletické přípravy nedosáhlo kroku 1 a 2. Na základě tohoto zjištění můžeme usoudit, že pohyb paží nebyl rozhodujícím faktorem pro to, jak daleko děti doskočí a rozdíly mezi dětmi ze školy a z atletických přípravek byly způsobeny hlavně výše vyhodnocenými dolními končetinami a trupem.

Při porovnání výsledků chlapců a dívek z grafu 8 nejsou patrné žádné výrazné rozdíly. Chlapci i dívky nejvíce dosahovali kroku 3 a nejméně pak kroku 1, 2. Kroku 5 dosáhlo 9 dívek a pouze 3 chlapci, z čehož můžeme usuzovat, že dívky zvládly pohyby paží lépe než chlapci. Celkově to však může být způsobeno pouze rozdílným počtem chlapců a dívek, proto bych zde genderové rozdíly příliš nevyhraňovala. Podobně tomu bylo také mezi dětmi z atletické přípravy, kdy z výsledků z grafu 9 můžeme opět vidět, že na tom byli chlapci i dívky velmi podobně. Kroku 5 se tentokrát však podařilo dosáhnout 4 chlapcům a pouze 1 dívce. Jelikož chlapců bylo početně méně než dívek, znamená to tedy, že $\frac{1}{4}$ chlapců dosáhla kroku 5, což svědčí o tom, že chlapci zvládali pohyby paží mnohem lépe než dívky. Toto tvrzení je opět v rozporu s výsledky získanými dle norem UNIFITTESTU 6 – 60 a s největší pravděpodobností jsou u dívek více rozvinuty motorické schopnosti, díky kterým byly schopny doskočit dál a podle UNIFITTESTU 6 – 60 tak dopadnout lépe než chlapci.

Rozdíly mezi staršími a mladšími dětmi jsou podle grafu 5 a 6 oproti jiným grafům méně viditelné. U grafu č. 8 si však můžeme všimnout, že poměrně velké množství dětí dosáhlo kroku 4 a je patrné, že děti s přibývajícím věkem mají lépe zafixovaný pohyb paží a dokážou je již více pro odraz využít. Stejně tomu bylo i u dětí z atletických přípravek, o čemž vypovídá graf 9. Toto zjištění může být ovlivněno tím, že mladší děti se neumí tolik soustředit na více věcí dohromady a dělá jim při odrazu

problém myslet jak na dolní končetiny, tak na paže. Oproti tomu starší děti jsou již pravděpodobně více motoricky vyspělejší a dokážou ovládat současně jak dolní, tak horní končetiny.

Maryšková (2007) ve své práci dospěla k závěru, že děti ze 3. třídy nejčastěji dosáhly kroku 3 a starší děti pak dosahovaly nejčastěji kroku 4. Z části jsem se k jejím výsledkům přiklonila a potvrzuje se zde, že starší děti opravdu zvládají provedení lépe. V mých výsledcích to však nebylo natolik potvrzeno, jelikož jak již bylo zmíněno výše, největší počet dětí v jakékoliv kategorii dosáhl kroku 3.

6 Závěr

V této práci jsem měla za cíl zjistit a porovnat pohybovou úroveň dětí mladšího školního věku navštěvujících atletickou přípravku s dětmi, které atletickou přípravku nenavštěvují. Dále jsem zde ověřovala aplikovatelnost metodiky Haywoodové a Getchellové pro hodnocení skoku do dálky z místa. Na základě mého měření a zjištěných výsledků mohu potvrdit, že metodika Haywoodové a Getchellové je aplikovatelná na vyhodnocování skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku a díky své poměrně malé časové a materiální náročnosti je vhodným prostředkem pro vyhodnocování pohybových dovedností, které metodika nabízí. Díky této metodice a normám UNIFITTESTU 6 – 60 se mi zde podařilo porovnat a zhodnotit pohybovou úroveň dětí v atletických přípravkách a mohu tak své cíle považovat za splněné.

Po splnění všech úkolů a cílů práce jsem se snažila nalézt odpovědi na mé, předem položené, výzkumné otázky. Na první otázku, zda dosahuje pohybová úroveň dětí z atletických přípravek nadprůměrných hodnot, mohu odpovědět kladně, jelikož u poloviny dětí se pohybová úroveň pohybovala opravdu v nadprůměru. Díky tomu jsme také při srovnání těchto výkonů s výkony dětí, které atletickou přípravku nenavštěvují, mohli zjistit, že děti z atletické přípravy dosahují lepších výkonů. Druhá otázka se zaměřovala na to, zda je provedení skoku do dálky z místa dle metodiky Haywoodové a Getchellové lepší u dětí z atletických přípravek než u ostatních školních dětí. Zde jsem bohužel nenašla jednoznačnou odpověď na otázku, jelikož při vyhodnocování dolních končetin a trupu na tom byly lépe děti z atletické přípravy, avšak při vyhodnocení činnosti paží byly rozdíly mezi dětmi tak malé, že se dají považovat za téměř zanedbatelné a díky tomu tak nemohu jednoznačně říct, zda je celkové provedení dětí z atletické přípravy kvalitnější, jelikož činnost paží hraje podstatnou roli při provedení skoku. Třetí výzkumnou otázkou jsem zjišťovala, zda budou zaznamenatelné genderové rozdíly mezi dětmi z celého vybraného souboru. Na tuto otázku mohu opět odpovědět kladně, jelikož se mi podařilo mezi dětmi vyzorovat určité rozdíly ať už výkonnostní, tak v kvalitě provedení. Dle mých výsledků se ukázalo, že výkonnostně jsou na tom lépe dívky ve srovnání s chlapci, ovšem při kvalitativním hodnocení dle metodiky Haywoodové a Getchellové jsem zaznamenala, že chlapci zvládli činnost nohou při

provádění odrazu lépe než dívky. V ostatním porovnávání nebyly zaznamenány zřetelné genderové rozdíly.

V této práci jsem se zaměřila pouze na kvalitativní zhodnocení fáze odrazu. Myslím si však, že by bylo velice zajímavé a užitečné rozšířit tuto práci i o zhodnocení letové fáze spojené s dopadem a zamyslet se tak nad důležitostmi jednotlivých fází a pokusit se určit, která fáze ovlivňuje výkon ve skoku do dálky z místa více. Myslím si, že díky metodice a manuálům od Haywoodové a Getchelové by toto porovnání bylo reálné a poměrně přesvědčivé.

Výsledky této práce poukazují na kladný vliv atletické přípravy na pohybovou kultivaci dětí. Touto prací bych však chtěla také upozornit na negativní vliv sedavého způsobu školního života u dětí a byla bych ráda, kdyby se tento přístup do budoucna zlepšil. Pedagogičtí pracovníci by se mohli více v hodinách tělocviku zaměřovat na rozvoj základních motorických dovedností, protože podstatou úspěchu jsou dobře položené základy jakéhokoliv pohybu. Rodiče by poté mohli více využívat různých sportovních aktivit, které se dětem v dnešní době nabízí a podpořit tak jejich pohybovou kultivaci a přirozený vývoj. Vhodným prostředkem je právě v této práci již zmíněná atletická příprava, ale věřím tomu, že i jiné sportovní odvětví nabízí stejnou kvalitu pohybového základu.

Tato práce by mohla obohatit učitelské a trenérské poznatky o motorice dětí, díky kterým by si učitelé mohli více uvědomovat spojitost mezi motorickou úrovní a pohybem, respektive sportovními výkony. Zároveň by se díky této práci mohla pedagogická veřejnost dozvědět více o možnosti využití metodiky od Haywoodové a Getchelové pro hodnocení skoku do dálky z místa a mohla by začít tuto metodiku více využívat v hodinách tělesné výchovy.

7 Soupis literatury

7.1 Literatura

1. BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Edice metodických příruček.
2. BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7082-822-6.
3. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sport*. 3., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-042-3248-5.
4. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
7. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2001. Děti a sport. ISBN 80-729-0063-3.
8. HAYWOOD, Kathleen. *Laboratory activities for Life span motor development*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993. ISBN 0-7360-5574-6
9. HAYWOOD, Kathleen and Nancy GETCHELL. *Life span motor development*. 5th ed. Champaign. IL: Human Kinetics, 2009. ISBN 978-0-7360-7552-7.
10. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987.
11. CHOUTKOVÁ, Božena a Miloslav FEJTEK. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989
12. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.
13. KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. Atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.

14. KASA, Július. *Športová antropomotorika*. Bratislava: SVSTVŠ, 2000. ISBN 80-968252-3-2.
15. KASA, Július. *Športová antropomotorika*. 3. vyd. Bratislava, 2006. ISBN 80-968252-3-2
16. KUCHEN, Andrej. *Teória a didaktika atletiky: celoštátna vysokoškolská učebnica pre fakulty telesnej výchovy a športu a pedagogické fakulty vysokých škôl*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1987.
17. MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-797-7.
18. MĚKOTA, Karel. *Definice a struktura motorických schopností*. Česká kinantropologie, 2000.
19. MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
20. MĚKOTA, Karel a kol., CHYTRÁČKOVÁ, Jitka. (editor) *Unifittest (6-60) Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: UK FTVS, 2002. ISBN 80-86317-18-8.
21. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc, 2007. ISBN 978-80-224-1728-8.
22. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
23. NEUMANN, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001.
24. PAVLÍK, Josef. *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 9788021051447
25. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
26. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky: učebnice pro vys. školy*. 1. [díl], Vývoj člověka do patnácti let. 4., nezm. vyd. Praha: SPN, 1977. Učebnice vys. škol. ISBN 74-06-14
27. RIEGEROVÁ, Jarmila a Marie ULBRICHOVÁ. *Somatický vývoj – rozdělení lidského věku*. In RIEGEROVÁ, Jarmila, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu:*

- (*příručka funkční antropologie*). 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. Děti a sport. ISBN 80-857-8352-5.
28. REIMAN, Michael P. a Robert C. MANSKE. *Functional testing in human performance*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. ISBN 9-780-7360-6879-6.
 29. RUŽBARSKÁ, Ingrid a Milan TUREK. *Kondičné a koordinační schopnosti v motorice dětí předškolského a mladšího školského věku*. 1. vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešově, Fakulta športu, 2007. ISBN 978-80-8068-670-3.
 30. RUŽBARSKÁ, Ingrid a Milan TUREK. *Vybrané kapitoly z didaktiky elementárnej telesnej výchovy*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešově, Fakulta športu, 2007. ISBN 978-80-555-0184-0.
 31. SHEPHERD, John. *Sports training*. London: Corbis, 2006. ISBN 13 – 97807133678352.
 32. ŠIMÍČKOVÁ, Helena. *Aspekty prvopočátečního čtení, psaní a rozvoje logického myšlení ve světě bezprostředního okolí dítěte předškolního a raného školního věku*. Ostrava, 2008. ISBN 978-80-7368-570-6.

7.2 Jiné zdroje

1. MARYŠKOVÁ, Barbora. *Ověření metodiky pro hodnocení základních motorických dovedností na prvním stupni ZŠ podle Haywoodové*. České Budějovice, 2007. Diplomová práce na PedF JU České Budějovice. Vedoucí práce Radek Vobr.
2. KRÁLOVÁ, Klára. *Hodnocení chůze, běhu a hodů míčkem u předškolních dětí*. Praha, 2013. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce Aleš Kaplan.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Výsledky měření a růstu motorického vývoje předškolních dětí*. [online]. c2010 [cit 2017 – 06 - 29]. Dostupné z: http://www.hana-dvorakova.cz/Vyhodnoceni_projektu_HT.pdf

Seznam grafů

Graf 1 Výskyt jevů u dětí z celého testovaného souboru	30
Graf 2 Výskyt jevů v kategorii chlapců a dívek z celého testovaného souboru	31
Graf 3 Výskyt jevů u dětí ve věkových kategoriích 6 – 8 let a 9 – 11 let	32
Graf 4 Kvalitativní hodnocení činnosti dolních končetin při skoku do dálky z místa u školních dětí	35
Graf 5 Kvalitativní hodnocení činnosti dolních končetin při skoku do dálky z místa u dětí z atletické přípravy	35
Graf 6 Kvalitativní hodnocení činnosti trupu při skoku do dálky z místa u školních dětí	37
Graf 7 Kvalitativní hodnocení činnosti trupu při skoku do dálky z místa u dětí z atletické přípravy	37
Graf 8 Kvalitativní hodnocení činnosti paží při skoku do dálky z místa u školních dětí	40
Graf 9 Kvalitativní hodnocení činnosti paží při skoku do dálky z místa u školních dětí	40

Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1: Vyjádření etické komise

Příloha 2: Informovaný souhlas

Příloha 3: Kritéria při hodnocení fáze odrazu – dolní končetiny

Příloha 4: Kritéria při hodnocení fáze odrazu - trup

Příloha 5: Kritéria při hodnocení fáze odrazu – paže

Příloha 1

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veveřslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Hodnocení skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: květen 2017

Předkladatel: Kristýna Klapetková

Hlavní řešitel: Kristýna Klapetková

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Popis projektu: Měření bude probíhat na dětech navštěvujících 1. až 5. třídu ZŠ Jana Wericha v Praze a na dětech mladšího školního věku navštěvujících Atletickou přípravku v oddíle Atletika ŘEPY. Vybraný soubor bude obsahovat cca 100 dětí nenavštěvujících atletiku a 50 dětí navštěvujících atletickou přípravku. Měření proběhne v květnu v tělocvičně ZŠ Jana Wericha s asistencí dvou předem proškolených atletických trenérů z Atletiky ŘEPY. Děti budou po skupinách předem společně rozcvičeny, a poté postupně testovány. Každé dítě provede jeden skok z místa do dálky, u kterého bude natočeno kamerou a skok bude změřen pásmem. Cílem bakalářské práce je zhodnotit a porovnat rozdíly úrovně skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku, které navštěvují atletickou přípravku alespoň jednou týdně, s dětmi, které atletiku nenavštěvují a porovnat celkově jejich úroveň s normami podle UNIFITTESTU. Dalším cílem bakalářské práce je ověřit metodiku pro hodnocení skoku do dálky z místa u dětí podle Haywoodové. Požitou metodou bude pozorování a měření dat pomocí kamery a měřicího pásma a následné vyhodnocování podle metodiky od Haywoodové a určování úrovně skoku do dálky z místa podle daných norem v UNIFITTESTU A EUROFITTESTU.
Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Jedná se o neinvazivní metodu. Bezpečnost bude zajištěna proškolenými asistujícími trenéry, kteří prošli kurzem první pomoci. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.
Bude se dbát na dostatečné rozcvičení dětí, aby si při odrazu či dopadu nezranily. Jelikož jsou děti žáky základní školy, všichni budou mít platnou preventivní prohlídku od praktického lékaře. Testování budou jen ti, žáci, kteří jsou bez zdravotního omezení v tělesné výchově. Tyto kontraindikace budou posouzeny předem proškolenou osobou, asistující u výzkumu.
Etické aspekty výzkumu: Probandi budou děti 1. – 5. třídy ZŠ Jana Wericha, od kterých budu mít podepsaný informovaný souhlas zákonnými zástupci. Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, jelikož při zjišťování a hodnocení úrovně skoku do dálky je vybrána skupina dětí mladšího školního věku. Přínosem tohoto výzkumu bude použití a ověření úrovně dětí ve skoku do dálky z místa a zjištění jak jsou na tom v porovnání s normami UNIFITTESTU a metodiky podle Haywoodové. Práce by poté mohla být přínosem i pro učitele ze Základní školy Jana Wericha, díky které by zjistili více informací o motorické úrovni jejich dětí, a na základě toho bude přizpůsobená jejich výuka. Jejich osobní data nebudou nikde zveřejňována a budou zcela anonymní. Osobní data budou anonymizována a po anonymizaci budou smazána. Fotografie probandů budou upraveny tak, aby nebyla možná jejich identifikace. Neanonymizované fotografie budou po ukončení výzkumu smazány.
Informovaný souhlas: přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 11. 5. 2017

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ^{109/2014}

dne: ^{22. 5. 2014}

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
UK FTVS

- 20 -


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážení rodiče,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); [Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování](#) (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a [Úmluva o lidských právech a biomedicíně](#) č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho dítěte ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce na UK FTVS s názvem *Hodnocení skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku*. Výzkum bude realizován v tělocvičně na ZŠ Jana Wericha během některé z hodin tělesné výchovy během měsíce května.

Měření bude probíhat na dětech navštěvující 1. až 5. třídu ZŠ Jana Wericha v Praze a na dětech mladšího školního věku navštěvujících Atletickou přípravku v oddíle Atletika ŘEPY. Měření proběhne v květnu v tělocvičně ZŠ Jana Wericha s asistencí dvou předem proškolených atletických trenérů z Atletiky ŘEPY. Děti se po skupinách předem společně rozcvičí a poté postupně absolvují testování během svých hodin. Každé dítě provede jeden skok z místa do dálky, u kterého bude natočeno kamerou a skok bude změřen pásmem. Cílem bakalářské práce je zhodnotit a porovnat rozdíly úrovně skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku, které navštěvují atletickou přípravku alespoň jednou týdně, s dětmi, které atletiku nenavštěvují a porovnat celkově jejich úroveň s normami podle UNIFITTESTU. Požítou metodou bude pozorování a měření dat pomocí kamery a měřicího pásma a následné vyhodnocování podle metodiky od Haywoodové a určování úrovně skoku do dálky z místa podle daných norem v UNIFITTESTU. Bezpečnost dětí bude zajištěna asistujícími trenéry, kteří jsou proškoleni kurzem první pomoci. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Velký důraz bude kladen na rozcvičení dětí před testování, aby nedošlo ke zranění.

Účast dětí ve výzkumu bude bez nároku na odměnu.

Získaná osobní data Vašich dětí nebudou nikde zveřejňována, a budou zcela anonymní. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v bakalářské práci a v odborných časopisech a na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Fotografie probandů budou upraveny tak, aby nebyla možná jejich identifikace. Neanonymizované fotografie budou po ukončení výzkumu smazány.

Výsledky měření se po předchozí domluvě dozvíte u řešitele projektu na e-mail adrese:
klapetkova.kristyna@seznam.cz

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Kristýna Klapetková Podpis:.....
Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Kristýna Klapetková Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

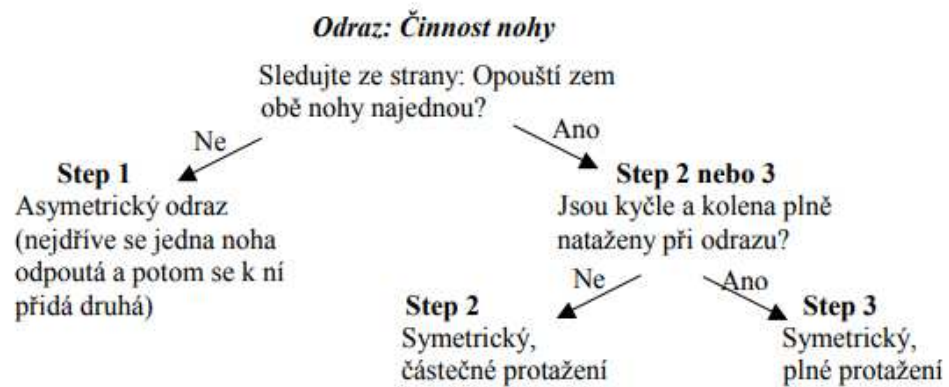
Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka

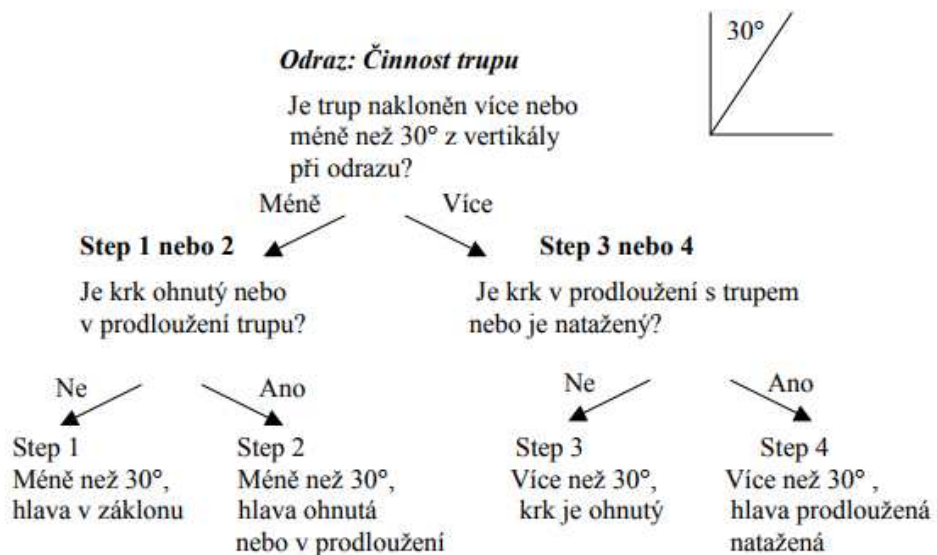
Jméno a příjmení zákonného zástupce Podpis:

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 3



Příloha 4



Příloha 5

