

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Pohybové aktivity dětí v předškolním a mladším školním věku
Movement activities of children in their preschool and early school age

Diplomová práce

Vedoucí práce:
odb. as. Aleš Kaplan, Ph.D.

Zpracovala:
Bc. Jana Oktábcová

PRAHA ZÁŘÍ 2007

SOUHRN

Název diplomové práce: Pohybové aktivity dětí v předškolním a mladším školním věku

Zpracovala: Jana Oktábcová

Vedoucí diplomové práce: odb. as. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce:

- 1) sledování podmínek pro realizování pohybových aktivit dětí v předškolním a mladším školním věku ve vybraném fotbalovém klubu a zjišťování možností začlenění průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravy,
- 2) zjištění rozdílů v úrovni pohybových schopností dětí stejného roku narození v předškolním zařízení, na základní škole a ve vybraném fotbalovém klubu,
- 3) zjištění, jak rozdílné je vnímání pohybové úrovně dětí jejich rodiči, pedagogy a trenéry.

Metodika práce: Po důkladném studiu odborné literatury související s touto problematikou bude následovat monitoring realizace pohybových aktivit ve vybraném fotbalovém klubu a zjišťování možností zařazení průpravných atletických cvičení do tréninkového cyklu tak, aby co nejméně narušilo dosavadní tréninkový řád a systém. Prostřednictvím provedených motorických testů získáme informace o rozdílech v pohybové úrovni dětí stejného roku narození. Pro účely práce vytvoříme nestandardizovaný dotazník, z něhož získáme informace o rozdílech ve vnímání úrovně pohybových schopností a dovedností rodiči, pedagogy a trenéry.

Výsledky práce:

- 1) Podmínky pro realizaci pohybových aktivit ve vybraném fotbalovém klubu jsou vyhovující. O možnosti a míře zařazení průpravných atletických cvičení do tréninkového cyklu fotbalové přípravy rozhoduje trenér.
- 2) Při zjišťování rozdílnosti v pohybové úrovni dětí byly zaznamenány největší odlišnosti v naměřených hodnotách právě u skupiny dětí, která se aktivně věnuje sportu. Neprokázano se, že by školní tělesná výchova ovlivnila úroveň pohybových schopností více, než tělesná výchova v zařízení předškolním u dětí stejného věku.
- 3) Z názorů získaných od rodičů, pedagogů a trenérů vyplynulo, že pedagogové hodnotí celkovou úroveň pohybových schopností dětí lépe než jejich rodiče. Nejkritičtěji se k pohybové úrovni dětí vyjadřují jejich trenéři.

Klíčová slova: předškolní věk, mladší školní věk, pohybové aktivity dětí, průpravná atletická cvičení, fotbalový klub, sportovní organizace, test, dotazník

Abstrakt v angličtině

Title (Thema works): Movement activities of children in their preschool and early school age

Student: Bc. Jana Oktabcova

Supervisor: odb. as. Aleš Kaplan, Ph.D.

Aims of the dissertation:

1) Monitoring of conditions for carrying out of children's movement activities in children's preschool and early school age in a football club.

Detection of possibilities to integrate training athletic exercises in the training of the preparatory football course.

2) Detection of distinctions in the level of movement abilities of the children born in the same year in preparatory schools, basic schools and in the football club.

3) Detection, how differently is perceived the level of children's movement abilities by their parents, teachers and coaches.

Methodology of work: After the thorough study of the professional literature in this scope, monitoring of movement activities along with detection of possibilities to integrate training athletic exercises will follow. This will be carried out in such a way to affect the current training order and system of the football club in the least possible extent. By means of executed motoric tests, information about distinction in the level of movement abilities of the children born in the same year will be gained. For the purposes of the work, a non-standard questionnaire will be created to collect information on different apprehension of the level of children's movement abilities by their parents, teachers and coaches.

Results of the thesis:

1) Conditions for realization of movement activities in the football club are satisfactory. The coach decides on possibility and extent of integration of the training athletic exercises in the training cycle of the football preparatory course.

2) During detection of distinctions in the level of children's movement abilities, the greatest differences in the measured values were enregistered by children who sport actively. It has not been proved that school physical education would influence the level of movement activities more than physical education in the preparatory school by children of the same age.

3) The information gained from parents, teachers and coaches imply that teachers find the movement abilities of children as very good than parents. Coaches find the level of children's movement abilities rather negative.

Key words: preschool age, early school age, movement activities of children, preparatory athletic exercises, football club, sport organization, test, questionnaire.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem použila pouze uvedené literatury.

V Praze, 5. září 2007

Jana Oktábcová

v.r. *Jana Oktábcová*

- 1. Úvod
- 2. Úvodní kapitola
- 3. Úvodní kapitola
- 4. Úvodní kapitola
- 5. Úvodní kapitola
- 6. Úvodní kapitola
- 7. Úvodní kapitola
- 8. Úvodní kapitola
- 9. Úvodní kapitola
- 10. Úvodní kapitola
- 11. Úvodní kapitola
- 12. Úvodní kapitola
- 13. Úvodní kapitola
- 14. Úvodní kapitola
- 15. Úvodní kapitola
- 16. Úvodní kapitola
- 17. Úvodní kapitola
- 18. Úvodní kapitola
- 19. Úvodní kapitola
- 20. Úvodní kapitola
- 21. Úvodní kapitola
- 22. Úvodní kapitola
- 23. Úvodní kapitola
- 24. Úvodní kapitola
- 25. Úvodní kapitola
- 26. Úvodní kapitola
- 27. Úvodní kapitola
- 28. Úvodní kapitola
- 29. Úvodní kapitola
- 30. Úvodní kapitola
- 31. Úvodní kapitola
- 32. Úvodní kapitola
- 33. Úvodní kapitola
- 34. Úvodní kapitola
- 35. Úvodní kapitola
- 36. Úvodní kapitola
- 37. Úvodní kapitola
- 38. Úvodní kapitola
- 39. Úvodní kapitola
- 40. Úvodní kapitola
- 41. Úvodní kapitola
- 42. Úvodní kapitola
- 43. Úvodní kapitola
- 44. Úvodní kapitola
- 45. Úvodní kapitola
- 46. Úvodní kapitola
- 47. Úvodní kapitola
- 48. Úvodní kapitola
- 49. Úvodní kapitola
- 50. Úvodní kapitola

Velmi děkuji svému konzultantovi za metodické vedení mé práce a za cenné rady, které mi poskytl. Děkuji vedení fotbalového klubu FK Újezd nad Lesy za ochotu a trpělivost, kterou mi po celou dobu mé práce v klubu projevovalo.

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
2.1. Charakteristika biologického vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku	10
2.2. Charakteristika motorického vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku	11
2.3. Charakteristika psychického vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku	13
2.4. Pohybové aktivity dětí	15
2.4.1. Úloha hry v pohybových aktivitách dětí.....	17
2.4.2. Charakteristika pohybových aktivit dětí ve školním zařízení.....	18
2.4.3. Tréninkový proces v organizovaném sportu.....	20
2.5. Sportovní příprava dětí	22
2.5.1. Význam atletického tréninku ve sportovní přípravě dětí.....	23
2.5.2. Principy tréninku fotbalové přípravky.....	24
2.6. Školní tělesná výchova	25
2.6.1. Role tělesné výchovy při vstupu dítěte do školy.....	26
2.6.2. Sport ve školní tělesné výchově.....	27
2.6.3. Význam vlivu osobnosti učitele a trenéra na realizaci tělovýchovných cílů.....	28
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	
3.1. Cíle a úkoly práce	31
3.2. Problémové otázky práce	31
3.3. Obecná charakteristika souboru	32
3.4. Metodika práce	32
3.5. Statistické zpracování dat	33
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	
4.1. Podmínky pro pohybové aktivity dětí ve vybraném fotbalovém klubu	34
4.1.1. Materiální vybavení a technické zázemí fotbalového klubu.....	34
4.1.2. Personální zajištění tréninků fotbalové přípravky ve vybraném klubu.....	35
4.1.3. Zařazení průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravky.....	36
4.2. Pohybová úroveň dětí	37
4.2.1. Předškolní zařízení.....	38
4.2.2. Základní škola.....	39
4.2.3. Sportovní organizace.....	39

4.3. Dotazníková metoda.....	40
4.3.1.Vnímání pohybové úrovně dětí rodiči.....	42
4.3.2.Vnímání pohybové úrovně dětí pedagogy.....	42
4.3.3.Vnímání pohybové úrovně dětí trenéry.....	43
5. DISKUSE.....	44
6. ZÁVĚRY.....	46
7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY.....	47
8. PŘÍLOHOVÁ ČÁST.....	50

1. ÚVOD

Pohybová aktivita v předškolním věku je důležitým faktorem všestranného rozvoje dítěte z hlediska fyziologického a motorického, ale i psychologického a sociálního. Motorická vyspělost je také jedním z dominantních kritérií školní zralosti.

Důležitost vztahu člověka k pohybovým aktivitám dokazuje i skutečnost, že se touto problematikou zabývají vědní obory staré stovky let, stejně tak jako obory vzniklé v minulém století.

Pedagogika jako taková vidí v pohybu fenomén rozvoje člověka, vidí vliv pohybu na rozvoj intelektu a dovedností, Komenský poukazoval také na souvislost vývoje řeči, sociálního chování a kognitivních dovedností.

Psychologie chápe pohyb jako jeden z faktorů mezi motivem a cílem, jedince lze charakterizovat i pozorovatelným vztahem mezi prožívanou emocí a prováděním pohybu.

Význam pohybu při uspokojování vlastních potřeb je zřejmý.

V kinezioterapii je vlastní pohyb chápán jako vědomí pohyblivosti, psychosomatická jednota, obnova pozitivního vnímání integrity a přijetí sebe sama – vnímání pohybů svých i pohybů druhých osob, konfrontace a podněcení seberegulace vlastních pohybů a tělesnou symboliku (taneční terapie, polohy, postoje, apod.).

V historii se uplatňovaly vysoké nároky na kvalitu provedeného pohybu zcela přirozeně.

Člověk v počátcích své existence prchal před dravcem a jistě si neuvědomoval, že sprintuje, „skáče přes překážky“ či do dálky. Stejně tak byla dovednost hodit oštěpem mnohdy otázkou života či smrti. Právě atletika vychází z přirozeného pohybového projevu, rozvíjí pro život důležité pohybové schopnosti, umožňuje získat široký okruh pohybových návyků a dovedností, upevňuje volní vlastnosti a zvyšuje celkovou úroveň funkčních možností organismu. Atletika je proto zcela právem nazývána královnou sportu. S atletikou jsou spojena města jako Athény a Řím, ale již dávno př. n. l. se na území Asie a Afriky konaly soutěže v běhu, ve skocích a v hodech.

V souvislosti se stále se zvyšujícími nároky na sportovce, jejich výkony a výsledky je nutné, aby byla příprava na utkání nebo závod co nejpečlivější. Ukazuje se, že zahájení sportovní přípravy v dětském věku ovlivňuje kvalitu výkonnosti sportovce po celý život. Mnozí trenéři ale nerespektují zákonitosti související s věkem dítěte začínajícího s vybraným sportem a podceňují význam kvality všeobecné sportovní přípravy.

Inspirací pro téma diplomové práce mi bylo zjištění skutečnosti, že během celého roku neobsahovala žádná tréninková jednotka fotbalové přípravky v klubu, kam jsem přihlásila svého syna, základy všeobecné sportovní přípravy. Atletická a fotbalová abeceda byly pro trenéra homonymem, kompenzační cvičení velkou neznámou. Rozhodla jsem se tedy monitorovat podmínky pro pohybové aktivity dětí i v jiném fotbalovém klubu a zjistit možnosti začlenění průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravky.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1. Charakteristika biologického vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku

Ve srovnání s prvními třemi lety života dítěte je předškolní věk obdobím relativně klidnějšího a pomalejšího růstu a vývoje ve všech systémech, nejméně výrazně v nervové a podpůrně pohybové soustavě (Dvořáková, 1989). Vlivem druhé signální soustavy dochází především k syntéze všech schopností, dokončuje se vývoj hrubé motoriky a rozvíjí se motorika jemná. U dítěte jsou stále patrnější individuální odlišnosti, které se postupnou diferenciací zvětšují. Mezi jedinci jsou zpravidla velké rozdíly v nástupu jednotlivých fází „růstového gradientu“ a také v délce jejich trvání (Matějček, 1989).

Je však třeba si uvědomit, že všechny vývojové fáze jsou nezvratitelné a navazují na sebe.

Zrání nervové soustavy a blíží se již definitivní podobě. V tomto období ontogeneze vznikají i počátky abstraktního myšlení. Dítě si samo začíná volit pohybové činnosti, o které má zájem.

Růst a vývoj každého jedince v rámci ontogeneze je obecně charakterizován morfologickými a funkčními změnami v organismu (Matějček, 2005). Oba děje se vzájemně ovlivňují a podmiňují. Růst je především kvantitativní děj s převahou anabolických pochodů, zatímco vývoj (někdy označován jako vývin) je spíše děj kvalitativní, projevující se strukturální diferenciací, která následně vyúsťuje ve změny funkční.

Hlavní zásadou, která musí být ve vztahu k fyzické zátěži vždy provozována, je zatěžování podle biologického věku jak tvrdí Fajfer (2005). Určování biologického věku se v praxi používá pouze u dětí a adolescentů, kde může nesprávným zatěžováním dojít k nejzávažnějším škodám. Velmi zjednodušeně se dá konstatovat, že fyzická zátěž nemusí odpovídat věku dítěte, ale respektuje tzv. růstový věk, vycházející z porovnání základních antropometrických parametrů s populační normou. Vztah mezi kalendářním a biologickým věkem dítěte nás informuje o možné akceleraci či retardaci růstu a vývoje (Votík, 2003).

Člověk je živá bio-psycho-sociální bytost. Základním projevem živé hmoty je pohyb. Jedinečnost člověka ve vztahu k pohybu je tvořena mimo jiné originální skladbou vrozených a získaných dispozic, které jsou dále utvářeny tréninkem a vlivy sociálního prostředí jak konstatuje Hátlová (2001). Je známou skutečností, že dynamika vývoje motoriky jedince je odrazem jeho mentální zralosti. Pokud lze vyloučit svalové selhání z vnějších příčin, není limitujícím prvkem v procesu motorického vývoje dítěte svalová síla, ale „dozrání“ řídicích

mechanizmů, tedy mentální vývoj dítěte, který se promítá do oblasti řízení motoriky (Křištofič, 2000). Tělesné a duševní projevy spolu vzájemně souvisí a jsou si často vzájemnou diagnostickou pomůckou. Nedostatek pohybové stimulace v dětství může mít proto vliv i na kvalitu rozvoje mentálních i koordinačních funkcí. Podnět k pohybu a jeho řízení není jen věcí kortexu, ale výsledkem souhry subkortikálních a limbických funkcí (Kyrálová, Matoušová, 1996).

Jedním z úkolů sportovní přípravy mládeže je vybavit jedince co nejširším spektrem pohybových dovedností. Výběr tělesných cvičení tedy musí vždy respektovat individuální zákonitosti jedince a jeho biologický věk. Jak bylo uvedeno, svalový potenciál jedince je ve vztahu k motorice pouze výkonnou složkou pohybu. Kvalita motorického projevu je především odrazem dozrávajících pohybových programů a odrazem kvality řídicích procesů (Fajfer, 2005).

Jak již bylo uvedeno, s harmonickým rozvojem osobnosti člověka nutně souvisí i přiměřený rozvoj motorických schopností, harmonický rozvoj svalů a všestranná schopnost koordinovat pohyby. Tato všestrannost pak zajišťuje funkční a pohybový rozvoj organismu a také stimuluje tělesný růst. Kladné změny v rozvoji se pak projevují zvýšením tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti. Růst úrovně všestrannosti sportovce následně představuje i základní podmínku pro dosažení potřebné speciální tělesné a technické úrovně a růstu trénovanosti ve zvolené sportovní disciplíně (Votík, 2003).

2.2. Charakteristika motorického vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku

Období předškolního věku je obecně pokládáno za nejvhodnější pro tvorbu motorických spojení (Dvořáková, 1989). Z tohoto pohledu je pak střídající se dynamická činnost velmi významná. Podle Dvořákové (1989) se pohybovém režimu dítěte zkvalitňují rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a dynamicko-silové předpoklady. Svalová kontrakce následně stimuluje růst a vývoj, a právě proto je potřeba pohybových aktivit dětí v předškolním a školním věku tak vysoká.

V tomto věku lze dítě považovat za relativně dokonalý, vyrovnaný systém a z hlediska funkčních možností při odpovídající zátěži jde již o poměrně zdatného jedince. Již v tomto věku ale musí být každá činnost doplňována kompenzační aktivitou. Jednostranné či neúměrně velké tréninkové zatížení následně vyvolá jednostrannou či nadměrnou, poměrně rychlou, ale nefyziologickou adaptaci na tuto činnost. Chyba v metodice nebo výběru činnosti se pak poměrně rychle projeví konkrétními negativními změnami organismu mladého jedince (Kyrálová, Matoušová, 1996).

Nervosvalová koordinace dosahuje postupně vysoké úrovně, je však limitována psychicky. Děti mají značné předpoklady pro motorické učení, snadno se učí novým dovednostem (Dvořáková, 1989). Cvičení je však třeba vést dynamicky, bez dlouhých odpočinkových fází. Děti jsou sice schopny zvládnout i relativně náročná cvičení, ta ale musejí mít rychlý spád a musí odpovídat možnosti krátké koncentrace pozornosti žáků.

Šestý a sedmý rok života jedince je tedy obdobím, kdy nejúčinnější formou herních činností jsou krátce trávající jednoduché hry s velkým emočním účinkem jak konstatuje Matějček (1989). Postupně pak převládá konkrétní myšlení, rozvíjí se paměť, schopnost zevšeobecňovat i abstrahovat.

Rostoucí intelektuální úroveň umožňuje později zařazovat i pohybové a průpravné hry se složitějšími pravidly.

V podstatě jde také o období postupné socializace, začátek osamostatňování, objevuje se impulsivnost a malá vůle. Charakteristická je také nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci, kterou je ale nutné respektovat.

Pokud není pohybová potřeba naplněna, reaguje organismus změnou adaptace či maladaptací (Kyrálová, Matoušová, 1996). Pokrytí uvedené potřeby jak v čase, tak ve kvalitě je nutné pro stimulaci růstu a vývoje. Fyziologická stimulace a následná adaptace na ni vytváří dobré podmínky pro správnou funkci orgánů, a tedy působí jako včasná prevence pozdějších patologických stavů, jako jsou například degenerativní změna pohybového aparátu, vertebrogenní obtíže, apod. Nedostatečná nebo nesprávná stimulace pohybem se může projevit negativně na pohybovém a oběhovém systému (Kyrálová, Matoušová, 1996). Při nedostatečném dráždění centrálního nervového systému se může dokonce prodlužovat reakční doba převodu ke svalové tkáni. Naopak dlouhodobá a jednotvárná statická práce mohou být příčinou patologické únavy a lokálního přetížení.

Motoriku, hybnost člověka lze obecně rozdělit na spontánní a řízenou (Havličková, 2000). Během ontogenetického vývoje člověka klesá jeho zcela přirozený pohybový „náboj“ a spontánní hybnost je nahrazována pohybovou aktivitou řízenou. Podle převažujícího charakteru cvičení a podle uplatnění určité pohybové schopnosti při činnosti lze rozlišit cvičení (pohybový či sportovní výkon) na silové, rychlostní, vytrvalostní či obratnostní. Někdy je za samostatnou schopnost považována ještě flexibilita.

Z pohledu ontogeneze jsou nejdříve dány předpoklady pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti, za nimi následují předpoklady pro rozvoj rychlosti a dynamické síly (Havličková, 2000). Nejpozději je člověk připraven rozvíjet vytrvalost a rozvoj síly statické.

Ubývání pohybových schopností spolu s věkem začíná stejně, tedy omezením pohyblivosti a zhoršováním obratnosti, následuje pokles rychlosti a později síly. Nejdéle je zachována vytrvalost.

Obecně lze konstatovat, že aktuální motorická výkonnost je výsledkem mimo jiné genetických dispozic a absolvovaného tělesného tréninku, přičemž je ovlivňována rovněž faktory výživovými, sociálními, somatickými a v neposlední řadě i zdravotním stavem (Fajfer, 2005). Vliv těchto i jiných, zatím nezjištěných nebo obtížně kvantifikovatelných determinantů, se významně podílí na motorické výkonnosti již v dětském věku.

V odborném písemnictví se setkáváme s nejednotným názorem na to, co rozhodujícím způsobem ovlivňuje motorickou výkonnost v dětském a v následném adolescentním a dospělém věku. V souladu s nám dostupnými zdroji je možné se domnívat, že vliv genetických determinantů a vliv prostředí, kam řadíme i absolvovaný pohybový trénink, se mění v závislosti na věku dítěte a interakce negenetických faktorů s genetickým potenciálem každého jedince vytváří celou paletu individuálních biologických rozdílů, zvláště patrných v motorické výkonnosti (Votík, 2003).

Pro optimální rozvoj tělesné zdatnosti a připravenosti je zapotřebí rovnoměrně rozvíjet všechny pohybové schopnosti člověka – sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost (Fajfer, 2005). Rozvoji všech pohybových schopností ale nebývá v české školní tělesné výchově věnována dostatečná pozornost.

Z hlediska pohybového vývoje je období šesti let věku charakterizováno vysokou a spontánní pohybovou aktivitou (Matějček, 1989). Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mají malou schopnost zautomatizování a při méně častém opakování jsou rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností. Zpočátku je vhodné volit herní formu nácviku s využitím učení nápodobou tedy tzv. imitační učení.

Dalším charakteristickým rysem dětské motoriky je absence úspory pohybu, která je tak patrná u pohybu dospělých (Votík, 2003). Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, stále ještě převažují procesy podráždění nad procesy útlumu.

2.3. Charakteristika psychického vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku

Podle Matějčka (1989) má dětství mimořádnou důležitost i z psychologického hlediska. Podrobná zkoumání v posledních desetiletích ukázala, jak základní význam má toto období pro další utváření osobnosti člověka. Nejedná se pouze o význam při uspokojování vlastních

biologických potřeb dítěte, přiměřenou zdravotní a hygienickou péčí, ale i uspokojení základních potřeb duševních a náležité znásobení podněty smyslovými a citovými.

Nezbytnost vlastního všestranného rozvoje člověka vyplývá z celistvosti organismu, z tělesného vztahu všech jeho orgánů a systémů, z psychologických projevů a fyziologických funkcí (Dvořáková, 1989).

Dítě je již v předškolním věku velmi citlivé na deprivaci (Matějček, 2005). V jejím důsledku následně hrozí nebezpečí poruch a opoždování rozumového či povahového vývoje dětí s omezenou pohyblivostí. Významněji se v tomto věku také mohou uplatňovat konflikty a frustrace, k nimž dochází všude tam, kde je nějaká potřeba již vzbuzena, ale její uspokojování je nějakým vnějším zásahem nebo nějakou překážkou znemožňováno (Matějček, 2005).

Právě tak je tomu v případě, kdy je právě pohybová zdatnost předpokladem společenského uplatnění dítěte. Kontakt s druhými dětmi může být vnímán a prožíván jako potřeba a dítě si své omezení velmi uvědomuje. Motorická vyspělost a tělesná zdatnost vůbec tehdy vstupují do vlastní soustavy hodnot, i když zatím ne na významnější místo v jejich právě se tvořící hierarchii (Matějček, 1989).

V tomto období má mozek jako hlavní orgán centrální nervové soustavy vývoj v podstatě ukončen. Když nervové struktury (zejména v mozkové kůře) dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů, po šestém roce věku je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější a koordinačně náročnější pohyby. Značná plasticita nervového systému (předpoklady pro utváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídání podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Votík, 2003). Lavinovitě přibývá nových vědomostí z různých oborů, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají (Matějček, 2005).

Zvýšená vnímavost vůči okolí také pak zpravidla narušuje provedení již dříve osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě velice malá, hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní myšlenkové procesy se objevují až později. Dítě tedy chápe pouze konkrétní situace a pojmy, které si může „uchopit“, prožít (Dvořáková, 1989).

Vlastnosti osobnosti každého jedince ještě nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní a rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Vůle jako taková je ještě velmi slabě vyvinuta. Dítě

nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat dlouhodobé nezdary (Matějček, 1989).

Veškerou činnost dítě silně citově prožívá. V této souvislosti je také charakteristické zvýšené vnímání okolního prostředí a větší odvážnost, naopak přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání, výkonu.

Velmi důležitá je znalost skutečnosti, že doba, po kterou je dítě v tomto věku schopné plně se koncentrovat, trvá maximálně pět minut. Poté nastává útlum a roztěkanost.

V této části práce je také nutné zmínit sociální vývoj dítěte. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů, v jeho činnosti je stále méně prostoru pro hry. Vstup do školy a do tréninkového „týmu“ klade najednou velké nároky na zařazení do kolektivu. Dítě se přizpůsobuje novým zákonitostem a pravidlům, do vztahů se začínají promítat i formální autority – učitelé, trenéři, kteří svým vlivem mohou zastiňovat i rodiče. Dítě si mezi svými vrstevníky buduje své postavení, vytváří si nové vztahy. Na jedné straně se děti svou soutěživostí snaží prosadit a být nejlepší, na straně druhé chtějí patřit do nějaké skupiny (Fajfer, 2005). Již v tomto věku se začínají vytvářet malé skupinky, které mohou mít utajené vazby a často podivuhodnou symboliku. Děti získávají své první velké kamarády.

U některých jedinců se na konci tohoto období může projevit fáze velké kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (škola, rodina, sportovní klub, apod.). Může se projevat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a samozřejmě může také docházet k tomu, že přirozená autorita dospělých najednou vymizí. Dítě, které stále hledá své idoly, může najít svůj vzor i v řadách svých vrstevníků. Ti pak mohou vytvářet novou přirozenou autoritu.

Je samozřejmostí, že si dítě osvojuje a rozšiřuje základní kulturní návyky, prohlubuje své zapojení do nových sociálních skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost (Votík, 2003).

2.4. Pohybové aktivity dětí

Skutečnost, že je problematika pohybových aktivit dětí stále aktuálním tématem dokazuje značný rozsah výzkumných prací (Oktábcová, 2005), které z různých aspektů sledují poznatkovou bázi v této oblasti. Některé z prací mají jen popisný charakter, ale mnohé z nich se ve svých výzkumech snaží rozšířit poznatky o pohybových aktivitách dětí o dosud nevýrazně prezentované skutečnosti.

Je nutné podotknout, že publikace (Fajfer, 2005) psané v podmínkách školní tělesné výchovy se dosud zabývaly především otázkou práce s talentovanými jedinci, či zapojením tělesně

a jinak zdravotně postižených jedinců do aktivního procesu pohybových aktivit, a to jako dostupné možnosti integrace zdravotně postižených.

Oproti tomu počet studií zabývajících se problematikou pohybově normálně se vyvíjejících dětí v podmínkách školní, předškolní či mimoškolní tělesné výchovy právě v období velkého rozvoje motorického učení je omezený (Měkota, Kovář, 1993).

V pracích, které se dotýkají pohybových aktivit dětí v tomto věku je především zdůrazňována závažnost motivace a naplnění cílů organizačních forem tělesné výchovy v mateřských i základních školách s ohledem na vytváření předpokladů pro celoživotní pohybovou aktivitu všech dětí, tedy nejen motoricky nadaných (Kaplan, 2001). Uvedení autoři se názorově shodují na významnosti dopadů zážitků a zkušeností při pohybové výchově dětí a jejich budoucího vztahu k pohybové aktivitě.

Některé práce (Fialová, 1991) upozorňují na pohybové aktivity z pohledu zdraví a zdravého tělesného i duševního vývoje jedince. Poukazují na nezastupitelnou úlohu pohybových aktivit v upevňování zdraví, zajištění optimálního vývoje a sociálního rozvoje (Medeková, 1997), na význam pohybových aktivit pro zabezpečení tělesné a funkční zdatnosti dětí (Bunc, 1995), ale také na problémy s jejím hodnocením (Sallis, 1991).

Většina autorů (Bunc, 1995) zabývajících se touto problematikou se shoduje v názoru, že tělovýchovné zájmy představují potenciál pro formování trvalejšího vztahu dětí k pravidelnému pohybu. Přitom také poukazují na rozdíly v preferování sportovních aktivit z hlediska pohlaví. Hodnotí také podíl jednotlivých činitelů, které do složitého procesu socializace dětí v pohybových aktivitách vstupují (Bunc, 1995).

Dvořáková (1989) považuje za hlavní zásadu při přípravě pohybových aktivit pro děti předškolního věku střídání jednotlivých činností a zejména vyzdvihuje význam tvořivých dětských her. Z uvedeného pohledu je zřejmé, že do kvality pohybového režimu vstupuje velké množství faktorů objektivní, ale i subjektivní povahy.

Větší množství výzkumných prací (Kyrálová, Matoušová, 1996) upozorňuje na důsledky nedostatečné pohybové aktivity, které se samozřejmě následně odrážejí ve zhoršení úrovně zdravotního stavu a ve snížení funkční zdatnosti pohybového systému dětí. Základním předpokladem každé pohybové aktivity v dětském věku je její všestrannost. Nezbytnost všestranného rozvoje člověka vyplývá z celistvosti organismu, z tělesného vztahu všech jeho orgánů a systémů, z psychických procesů a fyziologických funkcí (Křištofič, 2000).

2.4.1 Úloha hry v pohybových aktivitách dětí

Homo ludus - člověk hrající si. Tento termín neoznačuje nový objev z vývoj člověka, ale jde o pohled na současného člověka. Hry mají mnoho podob a k člověku patří již desetitisíce let. Nejvíce si hry vybavujeme v souvislosti s dětmi. V hrách se dá prožít to, po čem člověk touží, co i vysní. Prostřednictvím her se ale lidé mohou i učit a rozvíjet.

Hry se proto stávají důležitou součástí sportovní přípravy dětí (Perič, 2004).

Hrát si je dětskou přirozeností. Ve hře děti prožívají dobrodružství, napětí a radost. Hra také ale přináší pocit nejistoty z výsledku, může být dále rozvíjena, ovlivněna a dotvářena ve svém průběhu. Tyto herní atributy doprovázejí člověka po celý život.. Hra jako taková slouží nejen k osvojování mnoha pohybových dovedností, ale ukazuje se pozitivní vliv hry v oblasti sociálního rozvoje osobnosti.

Hra se ve sportovní terminologii objevuje často (Perič, 2004), její význam a chápání se však liší. Mezi nejčastěji používané termíny patří pohybová hra, herní cvičení, průpravná hra, herní princip, apod. (Votík, 2003).

Pohybové hry jsou zjednodušeně chápány jako jednodušší pohybové činnosti, které využíváme především při nácviku pohybu hráče bez míče a při nácviku klamavých pohybů, při rozvoji různých pohybových schopností i rychlosti reakce (Fajfer, 2005). Dají se také použít například při osvojování manipulace s míčem na základní úrovni.

Herní cvičení jsou charakterizována především nepřítomností soupeře a mohou být prováděna jednak v předem určených podmínkách, což umožňuje opakování jednoho řešení herního úkolu nebo situace, nebo v podmínkách proměnlivých. Pokud je prioritou zdokonalení a rozvíjení technické stránky realizovaných činností a řešení taktických úkolů, nemanipulujeme se zatížením. Pokud je hlavním cílem rozvoj určité pohybové schopnosti v herních podmínkách, organizuje se herní cvičení tak, aby intenzita a délka zatížení i odpočinku odpovídaly požadované bioenergetické zóně podmiňující rozvoj příslušné pohybové schopnosti (Fajfer, 2005). Technické provedení činnosti a taktické řešení jsou v tomto případě druhotné.

Průpravné hry jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem umožňujícím zdokonalování fotbalových dovedností v podmínkách, které jsou totožné nebo velmi blízké utkání (Votík, 2003). V průpravných hrách dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíly tréninkové jednotky jsou pak upravována pravidla průpravné hry tak, aby se oproti volné hře zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání.

Jedním ze základních východisek sportovní přípravy dětí je tzv. herní princip (Fajfer, 2005). Jedná se vlastně o jakousi filosofickou myšlenku, která vidí hru jako prostředek k řešení úkolu. Tato myšlenka vychází z mnoha biologických, psychologických, pedagogických a jiných zákonitostí vývoje člověka v dětském věku. Zájem o hru umožní dětem naprosto spontánní rozhodování na základě mnohem emocionálnějšího prožitku. Herní výkon jednotlivce v šesti letech věku by tedy neměl být důležitější než zájem dítěte o hru (Perič, 2004).

V praxi se často používá tzv. herní trénink, tedy takový tréninkový proces, v němž trenér využívá různých forem činností s míčem a rozvíjí a zdokonaluje herní dovednosti, naučené v nácviku. Současně se také zaměřuje na rozvoj pohybových schopností. V herním tréninku je rozvíjena především technická a taktická stránka herních činností a složka kondiční.

2.4.2. Charakteristika pohybových aktivit dětí ve školním zařízení

Současný systém vzdělávání umožňuje prostřednictvím rámcového vzdělávacího programu zařazení většího množství vyučovacích hodin tělesné výchovy. Zmizely zastaralé osnovy tělesné výchovy, kde byl žák hodnocen dle výkonu a předem daných norem. Objevuje se individuální přístup, a to nejen teoreticky, ale stále častěji i v praxi. Každé školní i předškolní zařízení si samo vypracovává své „osnovy“. Materiály MŠMT slouží jako výchozí dokument.

V předškolním zařízení je například záměrem vzdělávacího úsilí v oblasti biologické stimulovat neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat fyzickou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit děti sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům (Oktábcová, 2005).

Jako specifické cíle jsou uváděny mimo jiné (dle zdroje www.msmt.cz)

- uvědomění si vlastního těla,
- rozvoj pohybových dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu), pohyblivosti, dýchání apod
- rozvoj užívání všech smyslů,
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti,
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě,

-osvojení si dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí a vytváření zdravých životních návyků a postojů.

Hlavní činnosti a příležitosti, které ve vzdělávání dětem umožňují realizaci a naplnění specifických vzdělávacích cílů, zahrnují především činnosti lokomoční (chůze, běh, skoky a poskoky, ale i hody a lezení), manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji a náčiním, různými typy materiálů apod.

Velmi zajímavé jsou smyslové a psychomotorické hry, konstruktivní a grafické činnosti, hudební a hudebně pohybové činnosti (Dvořáková, 1989).

V neposlední řadě je také nutné zařazovat činnosti jednoduché pracovní a především sebeobslužné. Poznávací činnosti zaměřené k osvojování pojmů a poznatků o zdraví, lidském těle, bezpečí, tělovýchově a sportu jsou samozřejmostí, stejně tak jako vytváření a vyzdvihování situací, které přispívají k osvojování návyků zdravého životního stylu.

Mezi očekávané kompetence dítěte na konci předškolního období patří (podle www.msmt.cz) například pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o růstu těla, rozlišovat, co zdraví prospívá a co zdraví škodí, zvládnout sebeobsluhu a uplatňovat základní hygienické a zdravotně preventivní návyky. Z praktických dovedností by dítě mělo umět sladit pohyb se zpěvem, koordinovat lokomoci a další pohyby či polohy, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu, ovládat dechové svalstvo a vnímat a rozlišovat prostřednictvím všech smyslů (tvary, zvuky, chutě, vůně, atd.).

V této části práce je také nutné zmínit rizika, která ohrožují úspěch vzdělávacího záměru.

Jedním z nich je skutečnost, že denní předem určený režim nevyhovuje fyziologickým potřebám dítěte a zásadám zdravého životního stylu, nedostatečně respektuje individuální potřeby dítěte. Tento problém se dotýká především oblasti individuální potřeby spánku, odpočinku, tempa, tepelné pohody apod. Jak upozorňuje Dvořáková (1989), mezi další rizika patří nedostatek či zkreslení elementárních informací z různých oblastí, pro účely této práce se jedná hlavně o informace týkající se lidského těla, jeho růstu a vývoje, o funkcích některých orgánů a částí těla, samozřejmě také o zdraví a možnostech jeho ohrožení až poškození, o způsobech jeho ochrany.

Dítě v prvním období již dokáže spolupracovat při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. Dítě umí reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

Pro zvládnutí vzdělávacího záměru jsou důležité nejen podmínky, ve kterých výuka probíhá, ale důraz je kladen především na osobnost pedagoga - učitele- trenéra.

2.4.3 Tréninkový proces v organizovaném sportu

Trénink jako pedagogický proces nemůže být ohraničen na samotný nácvik techniky, nebo jen na kondiční přípravu. Trénink je ve skutečnosti značně složitý, vnitřně strukturovaný proces všestranného vzdělávání a výchovného působení. Jeho konečným cílem je opravdu všestranně rozvinutá osobnost člověka (Fajfer, 2005). Od samého začátku by měl být uplatňován individuální přístup, zvláště ve výchově morálních a volních vlastností dítěte. K výchovným metodám patří metoda vysvětlování a především metoda názorného příkladu. Trenér má být náročný, ale spravedlivý, jak tvrdí Votík (2003). Má umět povzbudit především ty děti, které povzbuzení potřebují. Šetřit chválou by měl trenér naopak u těch dětí, které pro svůj talent a vyspělost velmi snadno zvítězí nad svými vrstevníky. Projevy domýšlivosti dítěte je třeba tlumit hned v zárodku.

V tréninkovém procesu jsou jasně dány cíle a úkoly tréninku mládeže. Přesto se ještě někde mohou objevovat názory, že tréninková jednotka dítěte je „zmenšenou kopií“ tréninkové jednotky dospělých. Ačkoli družstva v mládežnických kategoriích usilují o vítězství v utkání stejně tak jako družstva dospělých, základní rozdíl spočívá v jejich cílech a úkolech tréninku. Hlavním cílem tréninku dospělých je dobrá příprava na soutěž. Obsah tréninku je ovlivňován tréninkovými cykly, aktuální výkonností družstva a požadavky v nejbližších utkáních. Tyto faktory by však v tréninku mládeže měly stát v pozadí (Fajfer, 2005).

Hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a současně snaha přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování různých stránek jeho osobnosti- pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické, apod. (Votík, 2003).

Hlavním úkolem tréninku je potom hráče sportovní hře učít a naučit. Je samozřejmé, že efektivita motorického učení je podmiňována a ovlivňována splněním určitých předpokladů, z našeho pohledu především dostatkem vhodných pohybových, rozumových a citových podnětů, které respektují jak věkové tak individuální zvláštnosti hráče (Fajfer, 2005). Trénink mládeže by měl být v první řadě chápán jako proces vzdělávací a výchovný, nikoli jako proces zdatnostní. Jedná se tedy o vytvoření nových pohybových programů - funkčních spojení v rámci nervosvalové soustavy (Perič, 2004). Tréninku dětí

dominuje nácvik a zdokonalování herních i obecně pohybových dovedností. V žákovských kategoriích jde pak již o zdokonalování dovedností individuálních.

Takové zaměření obsahu tréninku vyplývá hlavně z faktu, že zvláště mladší školní věk je obdobím nejpriznivějším pro motorické učení a pro rozvoj určitých pohybových schopností. Kondičně zaměřené zatížení se v tréninku narůstá postupně s věkem, u nejmladších sportovců se pracuje se spontaneitou pohybu a vrozenou potřebou pohybu (Perič, 2004).

Dalším specifikem tréninku mládeže je perspektivnost, delší časový horizont, se kterým se na rozdíl od dospělých počítá. Zatímco pro dospělého hráče je zpravidla rozhodující tato a max. následující sezóna, v tréninku mladých hráčů je důležitost výkonu v přítomnosti doplněna zaměřením na budoucí výkon hráče. Jedním ze stěžejních a také asi nejobtížnějších úkolů trenéra dětí je optimální sladění obou časových horizontů při tréninkové činnosti i při vedení družstva v utkání. Stejně tak se i v praxi setkává trenér mládeže s tím, že hodnocení jeho práce nepřichází pouze v přítomnosti, ale konečné výsledky práce jsou viditelné až s mnohaletým odstupem.

V této souvislosti je třeba uvést chápání tréninku jako procesu adaptace organismu, přizpůsobení se. Adaptace obecně znamená schopnost jedince reagovat na podněty prostředí (Havličková, 2000). Každý podnět vyvolává v organismu množství reakcí, které ovlivňují stálost vnitřního prostředí, tzv. homeostázu. Lidské tělo má snahu co možná nejméně měnit vnitřní stav organismu, při jeho narušení má tendenci navracet se ke stálým hodnotám.

Pokud vnější prostředí narušuje stálé parametry vnitřního prostředí (pH krve, osmotický tlak, tělesná teplota, apod.) člověka dostatečně dlouho a často, organismus se dokáže do určité míry přizpůsobit (Havličková, 2000).

Přiměřené, dlouhodobé a opakované zatížení vyvolává v těle řadu morfologických (změna struktury svalové tkáně) a funkčních (zvýšení transportní kapacity krve pro kyslík) změn, ale mohou to být i změny anatomické (zvětšení srdce).

Současný sport klade také vysoké nároky na psychiku sportovce i trenéra (Perič, 2004).

Psychické zatížení sportovce nevyplývá pouze z vykonávání náročné pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy zajišťující a podmiňující úroveň vnímání, orientace ve složitých herních situacích, tvůrčího a taktického myšlení, rychlého a správného rozhodování, atd. I zatížení trenéra se rovněž odráží v oblasti psychiky a schopnosti trenéra vyrovnat se s charakterem tohoto typu zatížení jsou jedním z předpokladů pro jeho úspěšnou činnost, ale i pro zachování optimálního zdravotního stavu. Psychická připravenost a odolnost je v současnosti jedním z rozhodujících faktorů, které podmiňují úspěšnost hráče, týmu i trenéra (Fajfer, 2005).

Psychologická příprava a rozvoj morálních volních vlastností sportovce se v procesu sportovní přípravy uskutečňují ve vazbě na další složky, především na kondiční přípravu.

Psychologická příprava má obecně za cíl vychovat sportovce se silnou vůlí a pevným charakterem (Fajfer, 2005). Samozřejmě také v psychologické přípravě existují rozdíly v obsahu, prostředcích i formách v tréninku u dětí, dospívající mládeže a dospělých. Ve výchově morálních a volních vlastností dětí se projevují společně vlivy rodiny, školy a výchovné působení trenéra včetně vlivu tréninkového prostředí. U dětí je spolupráce trenéra s rodiči a někdy i se školou bezpodmínečně nutná. Trenér musí dobře znát své svěřence, jejich rodinné zázemí a také by měl průběžně sledovat výsledky a chování dětí ve škole.

I v dětském věku se samozřejmě objevují rozdíly ve struktuře osobnosti dítěte (schopnosti, temperament, motivace-vůle-ctižádost, postoje, hodnotové orientaci), ale charakteristické jsou sociálně-psychologické charakteristiky dětského věku, tedy zvláštnosti chování, komunikace, sociální jevy ve skupinách. Především tyto skutečnosti je třeba znát a respektovat.

2.5. Sportovní příprava dětí

Sport hraje velmi důležitou roli v oblasti realizace dítěte. V současné době se také mnohem častěji stává prostředkem budoucího existenčního a finančního zajištění dítěte. Je třeba si ale uvědomit, že sport není pouze cestou ke zvyšování výkonnosti a cestou přípravy na závody či utkání, ale sport je také složitá výchovná činnost, kterou společně vykonávají trenéři, vedoucí a rodiče (Oktábcová, 2005).

Sportovní přípravu dětí chápe Perič (2004) jako složitý komplex, ve kterém se střetávají a prolínají procesy adaptace, motorického učení a proces výchovy-ovlivňování chování

Sportovní příprava dětí vytváří základní předpoklady pro adaptaci organismu na trénink. U dětí vyvolává v podstatě jakékoliv déletrvajících tréninkové zatížení adaptační odezvu. Vždy je však nutné (jak bylo uvedeno již dříve) zachovat přiměřené zatížení. Podstatou sportovní přípravy je rozvoj techniky a taktiky dané sportovní disciplíny, a to prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností.

Pohybové schopnosti definuje Perič (2004) jako vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Tréninkem lze pracovat na úrovni jejich rozvoje.

Pojem motorická dovednost je s menšími odchylkami interpretován různými autory (Choutka, Dovalil 1991) tak, že se jedná o učení získaný předpoklad správně, rychle a úsporně řešit určitý pohybový úkol. Dovednosti jsou snadno modifikovatelné praxí, jejich počet je nekonečný a představují zvláštní kapacitu vykonávat jedinečnou činnost. Funkce motorických

dovedností v tělesné výchově a sportu je významná především pro ty činnosti, které jsou podmíněny koordinačními schopnostmi.

Pohybové dovednosti jsou dále děleny do skupin například podle přesnosti provedení na hrubé a jemné, podle závislosti na změně vnějších podmínek na uzavřené a otevřené, apod. Zvláštním druhem pohybových dovedností jsou tzv. sportovní dovednosti. Tyto jsou spjaté s určitým druhem sportu, s určitou specializací.

Perič (2004) dále poukazuje na tři základní priority trenéra ve sportovní přípravě dětí, a to:

- 1) děti tréninkem nepoškodit fyzicky ani duševně,
- 2) vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě,
- 3) vytvořit základy pro pozdější trénink.

Význam sportovní přípravy dětí je natolik nezpochybnitelný, že se zdá být téměř nemožné, aby byl trenéry fotbalové přípravy opomíjen. Přesto se však ukazuje, že honba za výsledky je pro mnohé rodiče, trenéry a vedoucí fotbalových přípravek stále prioritou.

2.5.1 Význam atletického tréninku ve sportovní přípravě dětí

Atletika, jak už bylo zmiňováno, je sport všestranný. Nezbytnost všestranného rozvoje člověka vyplývá z celistvosti organismu, z tělesného vztahu všech jeho orgánů a systémů, z psychických procesů a fyziologických funkcí (Vindušková aj., 1998). Přirozené jako jsou chůze, běh, skok a hod tvoří její pohybový základ. Každý zdravý člověk by měl umět správně a rychle chodit, dobře běhat (Oktábcová, 2005).

S harmonickým rozvojem osobnosti člověka nutně souvisí i přiměřený rozvoj motorických schopností, harmonický rozvoj svalů a všestranná schopnost koordinovat pohyby.

Všestrannost zajišťuje funkční a pohybový rozvoj organismu a také stimuluje tělesný růst. Kladné změny v rozvoji se projevují zvýšením tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti. Růst úrovně všestrannosti sportovce představuje základní podmínku pro dosažení potřebné speciální tělesné a technické úrovně a růstu trénovanosti ve zvolené sportovní disciplíně. Rozvoj všestrannosti u dětí a mládeže je základem zdraví. Úroveň všestrannosti podmiňuje dynamiku růstu sportovní výkonnosti a výkonnosti v dospělosti (Vindušková aj., 1998).

Atletické disciplíny tvoří neodmyslitelnou součást pohybových aktivit v hodině školní tělesné výchovy. Jejich předností je objektivní měřitelnost výkonů a jejich vzájemná porovnatelnost. Dochází ke zvyšování úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí (běhu, skoku, hodu), což žákům usnadní i provádění jiných pohybových aktivit. Před nácvikem atletických disciplín už mají žáci částečně zautomatizované základní lokomoce. Proto z hlediska didaktického se zaměřujeme na odstranění chybných pohybových

projevů (Vacula aj., 1983). Až potom postupně nacvičujeme techniku atletické disciplíny. Při nácvičování se soustředíme nejprve na zvládnutí uzlové fáze (např. odhodu, odrazu apod.), později na přípravnou a závěrečnou fázi (např. rozběh, doskok apod.).

Vrcholné atletické výkony mohou být dosahovány jen v procesu celoročního tréninku po dlouhou řadu let (Vindušková aj., 1998). Trénink spočívá na optimální kombinaci tělesného zatěžování a odpočinku, na osvojení racionální techniky, na zvládnutí taktiky a na rozvoji obecných a speciálních schopností vůle dosáhnout vítězství v rozhodujících chvílích.

S ohledem na specifické odlišnosti se dnešní pojetí tréninku rozlišuje právě na trénink dětí a mládeže a na trénink dospělých. Odlišnosti spočívají v obsahu, metodice, v organizaci a v řízení tréninku. Dnešní atletický trénink je chápán jako speciálně organizovaný proces vycházející z výsledků mezioborových řešení celé řady vědních disciplín (Medeková, 1997). Jeho obsah a organizace jsou neustále zdokonalovány. Trénink s ohledem na individuální odlišnosti jednotlivce má charakter systému.

Trenér atletiky má v systému sportovní přípravy své nezastupitelné místo. Měl by porozumět vzájemným vazbám mezi jednotlivými prvky tohoto systému. Musí se naučit účelně řídit trénink, jak dílčí cíle tak i konečný cíl tréninku. Obecně lze za společný cíl všech atletických považovat všestranný rozvoj osobnosti sportovce. Cílem je také vysoká úroveň tělesného a duševního zdraví (Vacula aj., 1983).

Principy atletického tréninku odrážejí takové zákonitosti jako je jednota člověka a vnějšího prostředí, funkční vztahy orgánů a systémů v organismu člověka nebo přiměřenost tréninkových zatížení vzhledem k funkčním a adaptačním možnostem organismu (Válková, 1992). K principům patří i pravidelnost (systematičnost) tréninku, jeho variabilita, organický vztah obecné a speciální přípravy a také superkompenzace v obnovovacích procesech.

Patří k nim ale také aktivní a uvědomělý vztah sportovce k tréninku.

2.5.2. Principy tréninku fotbalové přípravy

Základním cílem fotbalového tréninku dětí je především vytvoření pevných základů pro pozdější specializovaný a vrcholový trénink. V předškolním a mladším školním věku je do této činnosti zapojeno velmi mnoho dětí, ale jen málo z nich vydrží do etapy vrcholového tréninku. I z těchto důvodů je jedním z hlavních cílů vytvoření kladného vztahu dětí k pohybu a následně pak zařazení sportu a pohybových aktivit vůbec do běžného života (Fajfer, 2005).

Fotbal je sportovní, týmová, branková hra a patří v naší republice k nejoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, většinou

slouží ale jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. V období zahájení fotbalové sportovní přípravy samozřejmě není ještě zřejmé, zda svěřence trenér připravuje pro amatérský či profesionální fotbal. V tréninkovém procesu je tedy třeba vycházet z herního zatížení odpovídajícího dané věkové kategorii. Herní zatížení jednotlivců je pak určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu tréninku i utkání (Votík, 2005).

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností při současně se zvyšující složitosti. Obecně se dá říci, že současný fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích a na rozhodování. Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a humorální (látkové) regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena (Votík, 2003).

Oficiální formou fotbalu pro přípravky od 6-10 let je minifotbal. Hraje se na polovině hrací plochy standardního fotbalového hřiště, branka má menší rozměry (5×2 m) a upravena jsou i pravidla („malá domů“, „hokejové střídání“, atd.)

Správně vedený fotbalový trénink dětí vede k mobilizaci přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti a současně svými specifickými vlivy sportovního prostředí přispívá k formování různých složek osobnosti-pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické, apod. (Fajfer, 2005). Efektivní motorické učení je ale podmiňováno splněním určitých předpokladů, především dostatkem vhodných pohybových, rozumových a citových podnětů, které individuální zvláštnosti mládeže respektují.

Vlastní obsah tréninku je určován především množstvím dovedností, kterým se mají hráči v jednotlivých kategoriích postupně naučit. K nácvičku a procvičení každého okruhu dovedností je vždy zapotřebí většího počtu tréninkových jednotek a není vhodné měnit obsah tréninku každý týden podle aktuálního herního výkonu v posledním utkání.

2.6. Školní tělesná výchova

Tělesná výchova je jako významná složka kultury neodlučitelnou součástí výchovy ve školách (Kaplan, 2001). Prostřednictvím tělesné výchovy dochází k formování celistvé osobnosti jedince, a to nejen o oblasti tělesné, ale také v oblasti duševní. TV probíhá prostřednictvím různých organizačních forem. Organizačními formami v TV rozumíme relativně uspořádaný a stálý systém hlavních činitelů výchovně vzdělávacího procesu a vztahů mezi nimi, determinovanými především výchovně-vzdělávacími cíli, časem,

obsahem a prostředím. Hlavními organizačními formami TV jsou vyučovací jednotky TV, ale patří sem i pohybové chvilky, cvičení před vyučováním, lyžařské, plavecké a jiné kurzy, školní soutěže a vystoupení, vycházka a výlety apod. (podle www.msmt.cz).

Cílem vlastní vyučovací jednotky je přispívat k plnění cílů školní TV a k plnění výchovně vzdělávacího procesu školy.

Mezi hlavní vzdělávací cíle patří všestranný rozvoj osobnosti, rozvoj pohybových schopností a dovedností odpovídající věku a úrovni vymezené učebními osnovami.

Za hlavní zdravotní cíle školní TV lze považovat rozvoj a utužování fyzické a psychické zdatnosti organismu, ochranu a upevňování zdraví, otužování organismu, získání pozitivních postojů k pohybovým aktivitám, ale také získání správných hygienických návyků a návyků správné životosprávy včetně profylaxe či případně odstraňování civilizačních chorob (podle www.msmt.cz).

2.6.1. Role při vstupu dítěte do školy

Tělesná výchova je tématem, které si každý z rodičů spojí se školním věkem svého dítěte.

Je však nutné si uvědomit, že rodič by měl vnímat tělesný vývoj svého dítěte stejně intenzivně, jako jeho vývoj duševní (Oktábcová, 2005).

Přiměřený tělesný vývoj jedince je v prenatálním i postnatálním období sledován lékařem, odborníkem. Stejně tak mnozí rodičové spoléhají na odborníky/učitele v oblasti tělesné výchovy. V praxi se tedy setkáváme s dětmi, kterým se přiměřené tělesné výchovy dostává opravdu až s nástupem povinné školní docházky.

Zákon č.561/2004Sb., který nabyl platnosti dnem 1.1.2005, sice zavádí povinnou školní docházku pro žáky, kterým bude v době mezi 1.9. a 31.8. následujícího roku šest let. Tato změna zákona ale pouze zaručuje fakt, že každé dítě musí být zapsáno do předškolního ročníku v mateřské škole. Vlastní docházka dítěte do mateřské školy ale řešena není, tedy je možné, že se dítě účastní výuky v předškolním zařízení jen sporadicky. S odborně vedenou tělesnou výchovou se pak takové dítě setkává poprvé až při nástupu do školy (podle www.msmt.cz).

Před nástupem do prvního ročníku prochází dítě tzv. testem školní zralosti. Tento je zaměřen na zjištění úrovně percepční, kognitivní, sociální, emocionální a motivační a také na zjištění úrovně zralosti fyzické.

Je zajímavé, že úkolem s největší výpovědí je kresba (mužské postavy), nejtěžším úkolem se zdá být napodobení psacího písma, nejjednodušším pak obkreslení skupiny bodů.

Školní zralost je často definována jako schopnost integrace tělesné, duševní, společenské a výchovné vyspělosti dítěte. V případě, že se dítě jeví nedostatečně vyzrálé, vyjadřuje se k této problematice ještě dětský psycholog. Úroveň pohybových dovedností je ale do první hodiny tělesné výchovy (dále TV) velkou neznámou, a tak se poprvé dítě setkává se skutečností, že „slupka“ (fyzická vyspělost) reprezentuje „jádro“ (pohybovou úroveň).

2.6.2. Sport ve školní tělesné výchově

I v organizovaném sportu představuje TV nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků-svěřenců. Hodiny povinné školní TV poskytují prostor k osvojování nových pohybových dovedností, které se pak dají dále uplatňovat v různém prostředí (Fajfer, 2005). Míra zařazení sportu do hodin školní TV nebyla vždy stejná.

V roce 1982 vydalo MSMT „Učební osnovy pro základní školy“, obsahující nepovinný předmět Specializované pohybové hry pro 2. ročník. Tyto osnovy představovaly základní etapu výběru a péče o sportovní talenty a obsahovaly 4 hodiny TV týdně, tzn. 140 hodin za rok. V současné době představuje hodinová dotace pro TV pouze 2 hodiny týdně. Pohybové a sportovní aktivity se mohou dále zařazovat podle zájmu dětí a možností a podmínek školy. (podle www.msmt.cz).

V roce 1985 byl také přijat „Základní programový materiál pro vrcholový fotbal“, v němž se doporučuje zahájení předsportovní přípravy v přípravkách nejpozději ve věku 6-7let (Fajfer, 2005). Po roce 1990 byl však systém sportovních tříd zrušen.

Z podnětu Ministerstva školství a tělovýchovy ČR a Českomoravského fotbalového svazu bylo až v roce 1999 založeno 50 sportovních škol se zaměřením na fotbal. Ve 160 třídách 6.-9. ročníků bylo celkem 3.072 žáků (Fajfer, 2005). Sportovní fotbalové třídy jsou chápány jako základní článek na cestě k vysoké výkonnosti v dospělosti, k účasti v nejvyšších soutěžích řízených ČMFS, k reprezentaci, k účasti v soutěžích UEFA i FIFA. Nejedná se tedy o získání maximální současné výkonnosti žáka, ale o položení základů k pozdější vrcholové-mistrovské výkonnosti v dospělosti.

Vedle TV se žáci postupně zapojují do systému sportovního tréninku. Tento lze charakterizovat jako dlouhodobě systémově řízený proces sportovní přípravy, který je prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené disciplíně. Tyto náročné úkoly lze plnit odděleně jen velmi těžko. Předpokladem studia na sportovních školách je velmi úzká spolupráce mezi trenéry/fotbalovým klubem, žáky, učiteli, lékaři

a samozřejmě rodiči. Fajfer (2005) zdůrazňuje význam těchto tříd při výchově fotbalové mládeže a opírá se o zkušenosti z předešlých let a o zkušenosti ze zahraničí.

Navrhované osnovy sice respektují věková kritéria soutěží ČMFS, týkají se však pouze žáků vyšších ročníků základních škol. Jak Fajfer (2005) ale uvádí, v materiálech předložených ČMFS je i předkládán návrh obsahu učiva i pro žáky nižších ročníků, a to v následujících kategoriích: mladší přípravka, starší přípravka, mladší žáci, starší žáci.

Tabulka 1

Přehled kategorií pro sportovní třídy podle Fajfera (2005)

Kategorie dle ČMFS	Věk dítěte	Ročník ZŠ
Mladší přípravka	6-8 let	1.,2. třída
Starší přípravka	9-10 let	3.,4. třída
Mladší žáci	11-12 let	5.,6. třída
Starší žáci	13-14 let	7.,8. třída

Podle podmínek školy se jedná o šestiletý nebo o osmiletý výchovně vzdělávací cyklus. Aby byl cyklus efektivní, je třeba uplatňovat v této problematice systémový přístup, jehož základem je družstvo, skupina, nikoli jednatel.

2.6.3. Význam vlivu osobnosti učitele a trenéra na realizaci tělovýchovných cílů

V této části práce si dovoluji upozornit na rozdíly ve vnímání osobnosti učitele v historii a dnes. Jan Amos Komenský se asi neseťkal se šikanou ze strany žáků ani rodičů. Právě toto téma se stále častěji objevuje na stránkách učitelských novin a je také tématem mnoha odborných setkání.

Průcha (2002) definuje učitele jednak jako hlavního zprostředkovatele systematicky upravených a srovnaných poznatků z nejrůznějších vědních oborů ve škole a zároveň vedle otce a matky jako třetího hlavního činitele při vychovávání. Dále Průcha také učitele definuje takto: „ Učitel – jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu“. Učitel či učitelka v mateřské i základní škole působí jako vzor pro žáky všech věkových kategorií. V tělesné výchově to platí tím více, čím jsou si učitel

a žák bližší. V hodinách tělesné výchovy neodděluje žáka od učitele lavice ani „katedra či stupínek“. V tělocvičně či na hřišti jsou na „stejně úrovni“, stojí vedle sebe a dochází k mnohem bližšímu kontaktu. Stejně tak velký průchod emocí, který doprovází pohybové aktivity, bývá velkou odlišností tělesné výchovy od např. hodin výtvarné výchovy či českého jazyka.

Čáp (1980) uvádí definici vzoru takto: „V příkladu (vzoru, ideálu, modelu) je zosobněna určitá hodnota, je to morální princip vyjádřený v podobě osoby, která podle toho principu jedná v různých životních situacích. Proto příklad působí zpravidla silněji než samotné slovní působení“. Které aspekty rozhodují o kvalitě výchovného procesu, rozebírá Čáp (1980) takto: „Úspěch či neúspěch výchovného působení závisí do značné míry na učitelích a ostatních výchovných pracovnících.“

Inspirativním podnětem pro změnu v didaktickém působení učitele je systém didaktických stylů, kde jsou záměrně uplatňovány činnosti, při kterých žáci záměrně vstupují do různých sociálních rolí a skupinových vztahů, zažívají různou míru zodpovědnosti a pravomoci, musí překonávat různé překážky a psychické zábrany. Výběr obsahu a metod je podřízen úrovni a potřebám žáků, charakteru činnosti, výchovnému záměru, efektivitě výuky a zkušenostem učitele (podle www.msmt.cz)

Struktura didaktického stylu je dána vzájemnou souvislostí míry rozhodování učitele a žáků, a to před zahájením vyučovací jednotky, v jejím průběhu a po skončení.

Žák tak dostává příležitost sám hledat a rozpoznávat své individuální možnosti a limity při určitých pohybových činnostech. Didaktické styly odpovídají požadavkům, jak proměňovat aktivitu žáka od pasivního vnímání k tvořivosti, snažit se přesouvat těžiště činnosti na žáka, a tak umožnit učiteli mnohem efektivnějším způsobem výchovně působit, pokusit se osamostatňovat žáka od stálé přímé podřízenosti a závislosti na učiteli a zvyšovat žákův individuální přístup.

Velkým demotivujícím problémem může být špatné hodnocení žáka v hodinách tělesné výchovy (Matějček, 2005). Hodnocení v TV má být chápáno především jako motivační proces a mělo by být založeno na znalosti zvládnutelného a individuálně stanoveného cíle. Jeho dosahování a překonávání má být posuzováno vzhledem k předchozímu zjištění pohybové úrovně žáka, nemá být tedy posuzován absolutní výkon jednotlivce, ale jeho změna. Výrazným rysem hodnocení je posilování vztahu žáka k pohybovým aktivitám. S touto problematikou také souvisí dostatek příležitostí být hodnocen, moci uspět, prosadit se a být lepším. Matějček (2005) ve své publikaci určené především rodičům uvádí pravidlo používané nejen pro morální výchovu, ale pro jakékoli učení: „Zařid' me věci tak, aby je dítě

udělalo dobře a my jsme je za to mohli pochválit – ale nedopustíme, aby je udělalo špatně a my jsme je za to měli trestat.“

V podmínkách školní tělesné výchovy se také stále objevují tendence vést žáky direktivně, řídit je a rozhodovat za ně. Uvedené myšlenky jsou zdůvodňovány velkou starostí o bezpečnost žáků, velkým počtem žáků při hodině, často také nedostatkem času lépe zorganizovat průběh hodiny.

Učitel může být i příčinou některých výchovných problémů žáků jednotlivců i celé třídy, jak uvádí Mojžíšek (1986): „Práce učitelů není totiž uniformní a vždy pouze kvalitní, liší se v cílech, v obsahu, v metodách, v organizaci a mezi mistrovským výkonem vynikajících pedagogů a nekvalitní pedagogickou prací učitelů nezkušených, neobratných nebo neochotných pracovat se zvýšeným úsilím, je diametrální rozdíl.

V této souvislosti si dovoluji upozornit na Svěrákovo pojetí osobnosti učitele Igora Hnízda, učitelky Maxové a ředitele školy ve filmu *Obecná škola*. Charakterově naprosto odlišné osobnosti postav měly jedno společné – byly učiteli.

Ačkoli si to mnozí lidé neuvědomují, je i práce trenéra profesí pedagogickou, i když do jisté míry specifickou. Naplnění cílů a úkolů práce závisí na pedagogicko-psychologických vědomostech a tvůrčí složce osobnosti trenéra. O značné složitosti vymezení pojmu „úspěšný trenér“ svědčí výborné výsledky trenérů s vynikající hráčskou minulostí, kteří ale neprošli náročnějším vzděláním pedagogického směru, stejně tak i případy opačné.

Úspěšnost trenéra je přitom závislá na jeho pedagogických schopnostech, na odborných znalostech, praktických zkušenostech a dovednostech. U trenéra se předpokládá všestranná a odborná vzdělanost, kultivovanost a kulturnost. Vzhledem k řízení sportovní přípravy by měl trenér mít také hluboké znalosti z metodiky tréninku, podpořené znalostmi z pedagogiky, fyziologie, anatomie, biomechaniky, antropomotoriky a z dalších blízkých disciplín (Fajfer, 2005).

Zvláštní nároky jsou kladeny na osobnostní profil trenéra dětí a mládeže. První měsíce a roky vedení sportovní přípravy jsou pro sportovce nejdůležitější. Děti si zpočátku osvojují hygienické a důležité tréninkové návyky, přivykají si na režim tréninku a životosprávu a učí se sebekontroli (Votík, 2003).

Mezi hlavní charakteristiky osobnosti trenéra by měly patřit schopnost komunikace, organizační schopnost, emoční stabilita (temperament), ale i ctižádostivost, odpovědnost a skromnost (Fajfer, 2005). Mezi další požadavky pro vykonávání trenérské profese všeobecné vzdělání, odborné vzdělání, výhodou jsou již předešlé trenérské a hráčské zkušenosti.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1. Cíle a úkoly práce

Cílem práce je sledování podmínek pro realizování pohybových aktivit dětí v předškolním a mladším školním věku ve vybraném fotbalovém klubu a zjišťování možností začlenění průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravky. Pomocí motorických testů provedeme zjištění rozdílů v úrovni pohybových schopností dětí stejného roku narození ale vyrůstajících v různých podmínkách pro pohybové aktivity. Rozdíly ve vnímání pohybové úrovně dětí jejich okolím pak budeme zjišťovat prostřednictvím nestandardizovaného dotazníku.

Úkoly práce:

- 1) studium literatury související s tématem diplomové práce,
- 2) monitoring podmínek pro realizaci pohybových aktivit dětí ve vybraném fotbalovém klubu,
- 3) zjištění úrovně pohybových schopností dětí prostřednictvím motorických testů,
- 4) informativní zjišťování vnímání úrovně pohybových schopností a dovedností dětí jejich rodiči/trenéry/pedagogy, a to pomocí zkonstruovaného nestandardizovaného dotazníku.

3.2. Problémové otázky práce

Vzhledem k charakteru diplomové práce, která má díky svému cíli a úkolům popisný, ale i výzkumný charakter, stanovili jsme si některé problémové otázky. V diskusi jsme se je snažili zodpovědět a nastínit možnosti dalšího řešení.

- 1) Jaké jsou skutečné podmínky pro realizaci pohybových aktivit dětí ve vybraném sportu?
- 2) Jak velkou část tréninkové jednotky ve fotbalové přípravě dětí lze opravdu vyčlenit průpravným atletickým cvičením?
- 3) Jak rozdílná je pohybová úroveň dětí z různých prostředí?
- 4) Je úroveň pohybových schopností a dovedností dětí vnímána stejně rodiči, pedagogy i trenéry?

3.3 Obecná charakteristika souboru

Sama jsem v úvodu naznačila, že duševní vývoj úzce souvisí s motorickým vývojem. Proto jsem si pro svou práci vybrala děti narozené v roce 2000. Některé z dětí z různých důvodů ještě nenastoupili školní docházku, některé z nich jsou již žáky prvních tříd základní školy.

Na skutečnost, že věk 6 -10 let je obdobím velkého pokroku v motorickém učení poukazují také Kostka a Svoboda (1987). Již v tomto věku mohou být značné rozdíly mezi chronologickým a biologickým věkem. Fyzická výkonnost je pak závislá spíše na stupni vývoje, ne na skutečném stáří. Nerovnoměrné biologické změny se následně odrážejí i v psychickém vývoji (Vindušková, aj. 1998). Je proto vhodné začít s přiměřenou pohybovou aktivitou co možná nejdříve.

Biologický věk se ale od kalendářního věku může lišit až o 2,7 roku jak upozorňuje Votfk (2003), což prakticky znamená, že v družstvu stejného věkového ročníku mohou být v extrémním případě dva jedinci vzdálení od sebe až 5,4 roku biologického kalendáře. Tento věk je ale rozhodující pro zatěžování i volbu adekvátních forem, metod i prostředků.

Pro porovnání úrovně pohybových schopností byly vybrány děti narozené v roce 2000, ale vyrůstající v rozdílných podmínkách pro realizaci pohybových aktivit. Jednu skupinu (n=20) tvořily děti, které z různých důvodů ještě nechodí do základní školy, další skupinou (n=20) byly děti z první třídy základní školy. Byly vybrány děti, které se pohybovým aktivitám věnují pouze ve školním nebo předškolním zařízení, ve volném čase se však žádnému sportu nevěnují. Poslední skupinou (n=20) byly děti z fotbalové přípravy záměrně vybraného fotbalového klubu.

3.4 Metodika práce

Po důkladném studiu odborné literatury související s problematikou pohybových aktivit dětí jsme pomocí pedagogického výzkumu zjišťovali podmínky pro realizaci pohybových aktivit ve vybraném fotbalovém klubu a možnosti zařazení průpravných atletických cvičení. Následně jsme pomocí vybrané testové baterie UNIFITTESTU (Měkota, Kovář 1996) monitorovali úroveň pohybových schopností dětí narozených ve stejném roce, ale žijících v odlišných podmínkách pro pohybové aktivity. Pro testování jsme vybrali následující standardizované testy:

1) Skok z místa, měřený v centimetrech. Skok byl prováděn z označeného místa, testovaný soubor měl vždy 3 pokusy, počítán byl pokus nejlepší.

2) Leh-sed, počet za minutu. Test byl prováděn standardním způsobem, před testem všechny testované děti předvedly správné provedení lehu-sedu. Počítána byla jen správná provedení, testování proběhlo jen jedenkrát, tedy bez opravných pokusů.

3) Člunkový běh, měřený s přesností na desetiny vteřiny. Před testem si všechny testované děti trať jedenkrát prošly a jedenkrát proběhly. Vždy startovaly najednou dvě testované děti ve dvou od sebe 5 m vzdálených tratích. Ze dvou měřených testů/pokusů byl počítán ten s lepším časem, případně ten, který byl proveden bezchybně.

Rozdíl v hodnocení pohybové úrovně dětí rodiči, učiteli a trenéry jsme získali od respondentů prostřednictvím vytvořeného nestandardizovaného dotazníku. Tento byl respondenty vyplňován anonymně, přímo v místě, kde jsou pohybové aktivity dětí realizovány (MŠ, ZŠ, fotbalový klub).

3.5. Statistické zpracování dat

Všechna data byla zpracovávána na počítači a statistické vyhodnocování bylo zaměřené na zjištění četností a průměrných hodnot jednotlivých položek, jejich směrodatných odchylek, podprůměrných a nadprůměrných hodnot. Tyto jsou pak komentovány v příslušné kapitole výsledkové části diplomové práce a znázorněny v jednotlivých tabulkách a grafech v přílohové části diplomové práce.

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1. Podmínky pro pohybové aktivity dětí ve vybraném fotbalovém klubu

Pilotním šetřením bylo zjištěno, že podmínky pro realizaci pohybových aktivit dětí ve vybraném fotbalovém klubu jsou v porovnání s podmínkami v jiných pražských fotbalových klubech srovnatelné, největší rozdíly byly zaznamenány v oblasti organizace tréninků.

FK Újezd nad lesy sdružuje v současné době cca 130 aktivních hráčů, z toho 100 hráčů ve věku od 5-18 let. Nejmladší hráči hrají v kategorii Mladší přípravek, tedy účastnit se mohou všichni hráči registrovaní ČMFS do osmi let věku.

Pro získání registrace je nutné, aby bylo dítěti 6 let. Pro neregistrované a nově příchozí členy klubu funguje „minipřípravka“. Děti, které byly testovány, trénovaly v průběhu sezóny 2006/2007 právě v „minipřípravce“, na podzim jsou jako Mladší přípravek „B“ již přihlášeny do soutěže.

Při monitorování situace bylo zjištěno, že trenéři fotbalové přípravy nepracují podle předem připravených plánů. Jejich tréninky nevycházejí z žádné evidence a tréninková jednotka je často výsledkem improvizčních schopností trenéra. Plánování a řádná evidence vykonané tréninkové práce dávají možnosti ke zpětnému odhalení kladů i nedostatků v přípravě hráčů a umožňují následně učinit opatření ke zlepšení tréninkového procesu. Do tréninkové jednotky fotbalové přípravy se však odráží především týmový i individuální herní výkon hráčů v posledním mistrovském utkání.

Ačkoli měli trenéři fotbalové přípravy ambice na postup do nejvyšší soutěže v dané věkové kategorii, probíhaly tréninky pouze 2× v týdnu 90 minut. K velkému překvapení bylo také zjištěno, že ani tréninkové jednotky nejsou děleny na základní části. Naprosto nepochopitelné se zdálo být opomenutí zahřívací rozcvičovací části, apod.

Úroveň tréninkového procesu je závislá na mnoha činitelích. Kromě materiálních podmínek, úrovně pohybových schopností a dovedností hráčů je závislý především na osobnosti trenéra, na kvalitě jeho řídicí činnosti. Proto je vhodné zmínit skutečnost, že tedy i v každé věkové kategorii probíhaly tréninkové jednotky různě, neboť trénink vedl jiný trenér.

Ve starších kategoriích již lze pozorovat větší teoretickou připravenost trenérů. Tato se následovně odráží i ve kvalitě tréninkové jednotky.

4.1.1. Materiální vybavení a technické zázemí fotbalového klubu

Fotbalový klub disponuje dvěma travnatými fotbalovými hřišti, přičemž jedno slouží jako tréninkové. Vzhledem k tomu, že v blízkosti zatím není vybudována plocha s umělým trávnikem, je nutné si tuto pronajímat a na tréninky v zimních měsících dojíždět. Hráči žákovských kategorií a mladší, včetně fotbalové přípravy, mají k dispozici velkou a menší tělocvičnu místní základní školy.

Z pohledu materiální vybavenosti jsou podmínky pro realizaci pohybových aktivit klubem jednoznačně podporovány. Fotbalová příprava má vlastní kabinu se sprchou, míče, dresy, tyče, kužely, tyče, branky různých velikostí, apod. Fotbalový klub hradí také „startovné“ na turnajích.

Tabulka 2

Materiální vybavení klubu

Tréninkové pomůcky	Počet ks	Použití
Kužely nízké	20ks	Slalom, označení prostoru
Kužely vysoké	10ks	Slalom, překážka
Tyče	20ks	Slalom, překážka, vymezení prostoru
Nízké překážky	10ks	Průpravná cvičení, překážka
Vysoké překážky	10ks	Průpravná cvičení, překážka, branka
Tyčky malé	10ks	Průpravná cvičení

4.1.2. Personální zajištění tréninků fotbalové přípravy ve vybraném klubu

Sledováním podmínek pro realizaci pohybových aktivit ve vybraném fotbalovém klubu bylo zjištěno, že personální zajištění tréninků fotbalové přípravy je nedostatečné. Jako hlavní příčina někdy až kritického stavu se jeví nedostatek financí pro trenéry a jejich asistenty. Podle zkušeností z praxe se trenéry často stávají rodiče dětí, které by jinak neměl kdo trénovat. V lepším případě se trenérem stávají starší sportovci, kteří kromě předpokladu perfektní ukázky vlastní činnosti často dětem slouží jako sportovní vzor a idol.

Ve vybraném fotbalovém klubu bylo také zjištěno, že jeden trenér vede své svěřence od kategorie sportovní přípravy až do dorostu. Nejproblematictější oblastí z pohledu personálního zajištění tréninků se tedy každým rokem stává skupina nově příchozích dětí. Tyto byly automaticky zařazovány k věkově nejmladší trénující skupině. V praxi pak společně trénovaly děti narozené v roce 1996 až 2000.

Při zjištění této skutečnosti jsem se rozhodla vytvořit ve vybraném fotbalovém klubu „minipřípravku“, kde trénují nově příchozí hráči a děti, kterým ještě nebylo 6 roků a nemohou být registrováni. Od září 2006 trénuje „minipřípravka“ třikrát týdně 90 minut, od září 2007 jsou hráči přihlášení do soutěže.

4.1.3. Zařazení průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravy

Sledováním podmínek pro realizaci pohybových aktivit dětí ve vybraném fotbalovém klubu bylo zjištěno, že o možnosti a míře zařazení průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravy rozhoduje pouze trenér.

Fotbalová příprava trénuje 2×týdně po dobu 90 minut.

Pozorováním bylo zjištěno, že tréninková jednotka je zpravidla zahájena komentářem výkonů jednotlivých hráčů i celého týmu v posledním mistrovském nebo přátelském utkání (10 min.). Bez zahřívací části následuje strečink. V hlavní části se zpravidla objevuje nácvik standardních herních situací a posledních 30 minut tréninku se hraje fotbal. Význam atletiky ve sportovní přípravě dětí si trenéři vyložili tak, že hráči fotbalové přípravy běhali za trest 1-2× okolo hřiště (cca 300 m), což ukazuje na teoretickou nepřipravenost trenérů v oblasti sportovní přípravy mládeže zejména v otázce zatěžování organismu.

Zjistit možnosti zařazení průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravy jsem se rozhodla v „minipřípravce“, kde od září 2006 trénovaly děti narozené v roce 2000 a mladší.

Při plánování jsme roční tréninkový cyklus rozložili podle podmínek pro realizaci pohybových aktivit na čtyři 6-8 týdnů trvající cykly. Ukázalo se, že průpravná atletická cvičení je možné zařadit do každého z cyklů v různé míře. Jako nejvhodnější se ukázalo období druhé, kdy tréninky fotbalové přípravy probíhaly v tělocvičně. Naopak jako nejméně vhodné se ukázalo období poslední, kdy bylo třeba věnovat větší část tréninkové jednotky nácviku standardních herních situací.

4.2. Pohybová úroveň dětí

Pro zjištění rozdílů v úrovni pohybových schopností jsme použili UNIFITTESTY 6-60 podle Měkoty a Kováře (1996). Pro naše účely jsme použili standardizované testy:

- 1) Skok z místa v cm.
- 2) Leh-sed, počet za minutu.
- 3) Člunkový běh 4×10m.

Všechny tři sledované skupiny dětí prováděly testy ve stejný den. Jednotlivé naměřené hodnoty byly statisticky zpracovány na počítači a výsledky jsou zaznamenány v tabulkách a v grafech v přílohové části diplomové práce.

Ze 60 testovaných dětí splnilo řádně testy celých 100%.

Z porovnání motorických testů jasně vyplynulo, že jednoznačně nejlepší výsledky měla skupina dětí, které trénují ve fotbalové přípravce vybraného klubu. V pořadí na druhém místě se umístila skupina dětí navštěvující základní školu, poslední skončila skupina dětí z předškolního zařízení. Jak vypadá vzájemné porovnání průměrných hodnot výsledků motorické výkonnosti jednotlivých skupin dětí ukazují Grafy 4-7 v přílohové části práce.

Tabulka 3

Přehled variačního rozpětí hodnot u testů motorické výkonnosti sledovaných souborů

	Skok do dálky z místa (cm)	Člunkový běh 4×10 m (s)	Leh-sed (počet/min)
n=20	Nejhorší-nejlepší pokus (průměrně)	Nejhorší-nejlepší pokus (průměrně)	Nejhorší-nejlepší pokus (průměrně)
MŠ	90-125 (114) cm	15,9-13,8 (15,2) s	6-23 (11)
ZŠ	112-140 (129) cm	14,7-13,5 (14,5) s	11-22 (14)
FK	100-145 (141) cm	14,0-13,0 (13,4) s	18-31 (23)
Průměr	128cm	14,4 s	16

Naměřené hodnoty byly jednak porovnány mezi jednotlivými skupinami, ale také byly porovnány s hodnotami uvedenými v publikaci Trenér fotbalu mládeže (6-15let), kde autor Fajfer (2005) předkládá standardy motorické výkonnosti převzaté z přednášky prof. Bunce pro posluchače studia Trenér mládeže ČMFS v r. 2005.

Tabulka 4

Přehled hodnot standardů motorické výkonnosti v 7 letech věku podle prof. Bunce (2005)

	Podprůměr	Průměr	Nadprůměr
Skok do dálky z místa (cm)	113 cm a méně	131 cm	149 cm a více
Člunkový běh 4×10 m (s)	15,1 s a více	13,6 s	12,1 s a méně
Leh-sed (počet/min)	24 a méně	31-35	38 a více

Z porovnání průměrných hodnot naměřených v mateřské škole s Buncem (2005) uvedenými hodnotami standardů motorické výkonnosti jasně vyplývá, že rozdíly v úrovni pohybových schopností u dětí stejného věku jsou značné.

Průměrné výsledky dětí z mateřské školy nedosahují ani v jednom z testů k průměrným hodnotám uvedeným ve standardech. Ve skoku z místa se v průměru přiblížily k průměrným hodnotám uvedeným ve standardech na 87%, člunkový běh zaběhly v průměru o 11% pomaleji a v testu měření počtu lehy-sedů za jednu minutu byl nejlepší pokus slabší (23), než stanovená hranice podprůměrného výkonu (24 a méně).

Na základních školách byly výsledky měření testů mnohem blíže uvedeným standardům. Nejvíce se k sobě blížily průměrné hodnoty skoku z místa (98%), člunkový běh byl svojí hodnotou nižší o 7% a s v průměru 14 lehy-sedy za minutu nedosáhly děti ze základní školy ani 60% (58%) na hranici podprůměrného výkonu uvedenou Buncem (2005).

Ve fotbalovém klubu se naměřené hodnoty blížily někdy až k nadprůměrným výkonům. Průměrný skok z místa byl lepší o 7%, o 1% lepší průměrné výsledky byly v testu člunkového běhu. Se 23 lehy-sedy za minutu však hráči fotbalové přípravy nedosáhli ani na hranici označující výkon jako podprůměrný (24).

4.2.1. Předškolní zařízení

Při testování motorické výkonnosti dětí v předškolním zařízení bylo zjištěno, že v porovnání se standardy motorické výkonnosti (Bunc, 2005) se z naměřených hodnot průměru přiblížily pouze hodnoty skoku z místa. Nejvíce vzdálené byly hodnoty počtu lehy-sedů. Pro porovnání jsme vytvořili přehled průměrných, podprůměrných a nadprůměrných výsledků. Tento jsme následně porovnali s hodnotami uvedenými Buncem (2005) ve standardech motorické výkonnosti.

Tabulka 5

Přehled porovnání hodnot naměřených v MŠ se standardy uvedenými Buncem (2005)

MŠ	Podprůměr MŠ/Bunc	Průměrně/Bunc	Nadprůměrně/Bunc
Skok do dálky z místa (cm)	101/113 cm a méně	114/131 cm	122/149 cm a více
Člunkový běh 4×10m (s)	15,4/15,1 s a více	15,2/13,6 s	15,0/12,1 s a méně
Leh-sed(počet/min)	8/24 a méně	9 -13/31-35	14/38 a více

Z přehledu jasně vyplývá, že nároky na úroveň pohybových schopností dětí v mateřských školách jsou zřejmě velmi nízké. Propastné rozdíly v motorické výkonnosti se promítají do všech sledovaných oblastí, jak je možné sledovat v grafickém zpracování přílohové části diplomové práce.

U sledování úrovně rychlosti se na hranici označující výkon dítěte jako nadprůměrný setkáváme s rozdílem téměř 3 vteřin. Jestliže Bunc (2005) označuje za nadprůměrného výkonu 12,1 vteřiny, může dítě z mateřské školy běžet o dosáhlo na hranici nadprůměrného výkonu, může běžet ještě o 23% pomaleji a dosáhne jí.

Stejně špatné výsledky se objevují i při měření počtu lehů-sedů za minutu a skoku z místa.

4.2.2. Základní škola

Ani naměřené hodnoty při testování motorické výkonnosti dětí na základní škole se příliš neblížily průměrným hodnotám uvedených standardů. Nejvzdálenější hodnoty byly naměřeny rovněž u lehů-sedů, nejbližší pak rovněž u skoku z místa.

Tabulka 6

Přehled porovnání hodnot naměřených v ZŠ se standardy uvedenými Buncem (2005)

ZŠ	Podprůměr ZŠ/Bunc	Průměr ZŠ/Bunc	Nadprůměr ZŠ/Bunc
Skok do dálky z místa (cm)	126/113 cm a méně	129/131 cm	133/149 cm a více
Člunkový běh 4×10m (s)	14,9/15,1 s a více	14,5/13,6 s	14,0/12,1 s a méně
Leh-sed (počet/min)	11/24 a méně	14 /33	17/38 a více

V počtu lehů-sedů za minutu se žáci základní školy dostali na pouhých 42% průměrného výkonu uvedeného Buncem (2005). Test skoku z místa dopadl téměř výborně, neboť žáci

na průměr dosáhli celými 98% a do cíle doběhli v průměru o 0,9 vteřiny později, tedy běželi o 6% pomaleji. Ve srovnání s výsledky testů měřených u dětí v mateřské škole je pohybová úroveň žáků základních škol lepší.

4.2.3. Sportovní organizace

Hodnoty naměřené při testování ve vybraném fotbalovém klubu byly v některých oblastech překvapením. Ve skoku z místa skákalo 80% testovaných dětí více než 131cm, což je podle standardů motorické výkonnosti (Bunc, 2005) průměrná délka skoku. Ještě lépe si hráči fotbalové přípravy vedli v testování rychlosti. Naopak podprůměrné výkony se objevovaly v testu lehů-sedů za minutu, průměrný výkon (23) byl necelých 70% předpokládaného průměrného výkonu (33%).

Tabulka 7

Přehled porovnání hodnot naměřených ve FK se standardy uvedenými Buncem (2005)

FK	Podprůměr/Bunc	Průměr/Bunc	Nadprůměr/Bunc
Skok do dálky z místa (cm)	114/113 cm a méně	141/131 cm	149/149 cm a více
Člunkový běh 4×10m (s)	14,5/15,1 s a více	13,4/13,6 s	12,0/12,1 s a méně
Leh-sed (počet/min)	19/24 a méně	23/33	27/38 a více

4.3. Dotazníková metoda

Na rozdílné vnímání kvality dovedností upozorňuje Matějček (2005). Ve svých publikacích často poukazuje na přehnaně kritické nebo naopak naprosto nekritické vnímání rodičů (matek), naopak téměř vždy stejné hodnocení ze strany pedagogů (učitelek). Proto jsme se rozhodli zjistit, jak vnímají úroveň pohybových schopností a dovedností svých dětí rodiče, ale také jak ji vnímají pedagogové a trenéři. Tyto informace zjišťujeme prostřednictvím nestandardizovaného dotazníku. Zajímalo nás, jestli je pohybová úroveň jednoho dítěte vnímána stejně jeho rodičem, trenérem i učitelem.

Pro svou práci jsem zvolila nestandardizovaný dotazník. Při jeho přípravě jsem nejprve provedla pilotní šetření, zaměřené především na srozumitelnost jednotlivých otázek a pojmů. Respondenti hodnotili úroveň pohybových schopností, dovedností a fyzickou zdatnost dětí, které trénují ve fotbalové přípravce vybraného klubu.

Dotazník byl všemi respondenty vyplňován anonymně, přímo v prostorách mateřské školy, základní školy a fotbalového klubu.

Všechna data byla zpracována na počítači a statistické vyhodnocování bylo zaměřené na zjištění četností, průměrných hodnot jednotlivých položek.

Tabulka 8

Přehled průměrného škálového hodnocení pohybové úrovně dětí

n=20	Rychlost	Síla	Obratnost	Fyzická zdatnost	Průměr
Rodiče	2,00	1,85	1,71	1,71	1,81
Učitelé	1,64	1,64	1,71	1,57	1,64
Trenéři	2,50	2,14	2,57	2,42	2,40
Průměr	2,04	1,87	1,93	1,99	

Každé z dvaceti dětí bylo hodnoceno rodičem, trenérem a učitelem, a to škálou od 1-5, přičemž 1 označuje výbornou, 5 nedostatečnou.

Z porovnání průměrných hodnot jednotlivých položek vyplynulo, že děti byly nejhůře hodnoceny trenéry, naopak nejlépe děti hodnotili jejich učitelé. Zajímavé bylo zjištění, že v 80% učitelé hodnotili rychlost, sílu, obratnost i fyzickou zdatnost dítěte stejnými známkami.

Jak dokumentuje Graf 1 v přílohové části, největší rozdíl (0,86) v hodnocení pohybové úrovně byl zaznamenán mezi hodnocením rychlosti od trenérů (2,50) a učitelů (1,64). Stejný rozdíl byl zaznamenán v hodnocení obratnosti od trenérů (2,57) a učitelů (1,71) a je znázorněn v Grafu 3 v přílohové části. Podobně rozdílné hodnocení se objevilo ještě v oblasti hodnocení fyzické zdatnosti (0,85) opět od trenérů (2,42) a učitelů (1,57), což dokumentuje Graf 4 v přílohové části práce. S odkazem na Graf 2 v přílohové části konstatujeme, že respondenti se nejvíce shodovali v hodnocení síly, neboť rozdíl mezi nejhorším (2,14) a nejlepším (1,64) průměrným hodnocením je 0,5.

Celkově byla nejhůře hodnocena rychlost (2,04) a fyzická zdatnost dětí (1,99), nejlépe respondenti hodnotili sílu (1,87).

4.3.1. Vnímání pohybové úrovně dětí rodiči

Rodiče nejlépe hodnotili obratnost (1,71) a fyzickou zdatnost (1,71) dětí. Průměrnou známkou 1,85 hodnotili sílu, nejhůře hodnotili rychlost (2,0).

Průměrnou známkou 1,81 se v hodnocení dětí umístili na druhém místě.

Tabulka 9

Přehled průměrného škálového hodnocení pohybové úrovně dětí rodiči

	Rychlost	Síla	Obratnost	Fyzická zdatnost	Průměr
Rodiče	2,00	1,85	1,71	1,71	1,81
Průměr	2,04	1,87	1,93	1,99	

Pouze jeden z rodičů hodnotil pohybovou úroveň svého dítěte čtyřmi 1, naopak celých 40% rodičů hodnotilo alespoň jednu z oblastí pohybové úrovně dítěte 3.

Žádný z rodičů nepoužil k hodnocení pohybové úrovně svého dítěte číslice 4 a 5.

4.3.2. Vnímání pohybové úrovně dětí pedagogy

Učitelé hodnotili pohybovou úroveň dětí nejlépe, a to průměrnou známkou 1,64.

Nejlépe hodnotili fyzickou zdatnost (1,57), rychlost a sílu hodnotili známkou 1,64 a nejhůře u dětí hodnotili obratnost (1,64).

Tabulka 10

Přehled průměrného škálového hodnocení pohybové úrovně dětí učiteli

	Rychlost	Síla	Obratnost	Fyzická zdatnost	Průměr
Učitelé	1,64	1,64	1,71	1,57	1,64
Průměr	2,04	1,87	1,93	1,99	

Jak bylo uvedeno již dříve, z 80% hodnotili učitelé jedno dítě stejně ve všech dotazovaných oblastech. Pouze jednou byla k hodnocení pohybové úrovně dětí použita číslice 3, číslice 4 a 5 nebyly použity vůbec.

Z hodnocení pohybové úrovně učiteli jednoznačně vyplývá, že jsou s úrovní pohybových schopností a dovedností spokojeni, o čemž svědčí i skutečnost, že 20% dětí bylo hodnoceno čtyřmi 1.

4.3.3. Vnímání pohybové úrovně dětí trenéry

Trenéři byli k pohybové úrovni nejkritičtější (2,40). Nejhorší byla hodnocena obratnost (2,57!), nejlépe naopak síla (2,14). Rychlost byla hodnocena průměrnou známkou 2,5. Fyzická zdatnost byla průměrně hodnocena známkou 2,42.

Je zajímavé, že nejlepší průměrné hodnocení trenérů (2,14-síla) stále ještě o 0,14 horší, než nejhorší hodnocení od rodičů (2,00-rychlost) a dokonce o 0,43 horší než nejkritičtější hodnocení od učitelů (1,71-obratnost).

Tabulka 11

Přehled průměrného škálového hodnocení pohybové úrovně dětí trenéry

	Rychlost	Síla	Obratnost	Fyzická zdatnost	Průměr
Trenéři	2,50	2,14	2,57	2,42	2,40
Průměr	2,04	1,87	1,93	1,99	

U čtyř dětí (20%) byla hodnocena některá z položek 4, alespoň jednou 3 bylo hodnoceno 50% dětí. Pouze v jednom případě bylo dítě hodnoceno čtyřmi 1.

Velká kritika úrovně pohybových schopností a dovedností ze strany trenérů byla překvapivým zjištěním, neboť jsou za tuto úroveň do jisté míry sami odpovědní.

5. DISKUSE

Vytčené cíle práce byly splněny ve všech třech bodech:

1) Sledováním podmínek pro realizování pohybových aktivit dětí v předškolním a mladším školním věku ve vybraném fotbalovém klubu bylo zjištěno, že ačkoli je v současné době velké množství literatury, která se problematikou pohybových aktivit dětí zabývá, ne vždy je sportovní příprava dětí realizována správně. Perič (2004) uvádí tři základní priority trenéra dětí, a to v první řadě děti nepoškodit, dále vytvořit u nich kladný vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a také vytvořit kvalitní základy pro pozdější trénink.

Je tedy nutné, aby i trenér fotbalové přípravy respektoval nejen základní principy fotbalového tréninku, ale také zvláštnosti tréninku dětí.

O míře a způsobu začlenění průpravných atletických cvičení do tréninku fotbalové přípravy rozhoduje trenér. I zde je nutné podotknout, že realizace pohybových aktivit dětí opravdu vyžaduje teoretickou připravenost. V praxi se ukazuje, že při práci s dětmi předškolního a mladšího školního věku je zařazení průpravných atletických cvičení příjemným zpestřením někdy až stereotypního tréninku, zvláště pak v podmínkách školní tělocvičny.

I když mnozí autoři (Millerová, aj. 1994, Vindušková, aj. 2003) poukazují na význam atletiky pro všeobecnou sportovní přípravu dětí, v praxi se častěji setkáváme s někdy až přehnaně časnou sportovní specializací.

2) Při testování pohybové úrovně bylo potvrzeno, že úroveň pohybových schopností a dovedností dětí, které se aktivně věnují sportu, je mnohem vyšší než u dětí, které nesportují. Jestliže jsou již v tak raném věku tolik patrné rozdíly v úrovni pohybových schopností dětí, jak veliké budou rozdíly v následujících letech?

Dvořáková (1989) sice upozorňuje na cíle a význam pohybových aktivit v mateřských školách, zmiňuje důležitost ranních cvičení a další možnosti realizace pohybových aktivit, přesto se ukazuje, že úroveň pohybových dovedností dětí z předškolních zařízení je nižší, než u dětí stejného věku na základních školách.

3) Ukázalo se také, že vnímání úrovně pohybových schopností a fyzické zdatnosti dětí jejich učiteli je nejméně kritické, zatímco trenéři hodnotili stejné děti mnohem hůře. Je rozdílné vnímání úrovně pohybových aktivit dětí dáno jakousi profesionalitou učitele a snahou nekritizovat dítě za nižší výkony, nebo mají učitelé na děti opravdu tak nízké nároky? Matějček (1989) uvádí, že dítě je právě v předškolním a mladším školním věku velmi citlivé na deprivaci, zvláště pak v oblasti, která se týká těla. Nebudou ale děti v budoucnu naopak deprivovány skutečností, že jejich výkony nebudou tak dobré, jako jsou

výkony jejich spolužáků a kamarádů? Nemohou být prvotní příčinou nižší úrovně pohybových schopností a dovedností dítěte v předškolním a mladším školním věku nedostatečný rozvoj geneticky získaných předpokladů a nízké nároky na pohybovou úroveň? Problematikou pohybově indisponovaného žáka se zabývá také Kaplan (2001). V jakém věku lze opravdu s jistotou tvrdit, že žák je pohybově indisponovaný. Nebyla chyba právě v nízkých nárocích na úroveň pohybových schopností dětí ze strany učitelů a rodičů?

Abychom odpověděli na problémové otázky práce, je třeba se znovu zeptat:

Jaké jsou skutečné podmínky pro realizaci pohybových aktivit dětí ve vybraném sportu a jak velkou část tréninkové jednotky ve fotbalové přípravě dětí lze opravdu vyčlenit průpravným atletickým cvičením? Jak rozdílná je pohybová úroveň dětí z různých prostředí a jak je vnímána rodiči, trenéry a učiteli?

Při sledování realizace pohybových aktivit ve vybraném fotbalovém klubu bylo zjištěno, že materiální zajištění tréninku fotbalové přípravy je vyhovující, zatímco personální zajištění tréninků je nevyhovující. Vzhledem k tomu, že nedostatečná teoretická připravenost trenérů negativně ovlivňuje celý průběh sportovní přípravy dětí (Perič, 2004), je velmi těžké prosadit do takového prostředí ještě snahu o zařazení průpravných atletických cvičení.

Protože správné vedení tréninku fotbalové přípravy přímo ovlivňuje budoucí výkony hráčů (Fajfer, 2005), bylo nutné vytvořit jiné prostředí pro realizaci záměru zjistit, zda je možné zařadit průpravná atletická cvičení do tréninku fotbalové přípravy a v jaké míře. V praxi se následně potvrdilo, že průpravná atletická cvičení je možné do tréninku zařadit a dokonce se ukázalo, že jsou příjemným zpestřením jinak stereotypní tréninkové jednotky.

Zjišťováním rozdílů v úrovni pohybových schopností se potvrdilo, že již v předškolním a mladším školním věku je tato velmi rozdílná. V porovnání se standardy motorických schopností (Bunc, 2005) si nejlépe vedli hráči fotbalové přípravy, zatímco nejhorší výkony podávaly děti z předškolního zařízení.

Na rozdílné vnímání některých skutečností upozorňuje Matějček (2005) s tím, že některé maminky mají tendence být nekritické nebo naopak kritické až příliš.

Oproti očekávání hodnotili rodiče své děti střízlivě a spíše lépe. Velkým překvapením ale bylo zjištění, že učitelé hodnotí pohybovou úroveň dětí nejméně kriticky, zatímco trenéři jsou při hodnocení mnohem přísnější. Votík (2005) zmiňuje význam osobnostních rysů a charakteristik učitele a trenéra. O rozdílném vnímání pohybové úrovně se však žádný z uvedených autorů zabývajících se problematikou pohybových aktivit dětí podrobně nezabýval.

6. ZÁVĚRY

1) V úvodu diplomové práce bylo naznačeno, že již v předškolním a mladším školním věku se objevují značné rozdíly v pohybové úrovni dětí. Provedením testů motorických schopností se tato skutečnost potvrdila, je třeba ji respektovat a v zájmu přiměřeného ontogenetického vývoje jedince je třeba na ni také reagovat.

2) Stále větší nároky na psychické i fyzické výkony sportujících dětí mohou mít za následek až nevratná poškození. O to větší důraz je třeba klást na vzdělání a kvalifikaci trenérů, kteří s dětmi pracují, protože podceňování významu některé ze základních složek správného růstu a vývoje jedince může dojít k opoždění nebo dokonce ke špatnému vývoji celého organismu. Sledováním realizace pohybových aktivit ve vybraném fotbalovém klubu bylo zjištěno, že nároky na vzdělání a kvalifikaci trenérů ze strany vedení klubu jsou nedostatečné.

3) Z dotazníku vyplynulo, že rodiče hodnotí pohybovou úroveň svých dětí spíše dobře a učitelé jsou k pohybové úrovni dětí kritičtí nejméně. Při testování motorických schopností však nedosahovaly naměřené hodnoty někdy ani jedné třetiny hodnot Buncem (2005) uvedených standardů. Je tedy otázkou, zda jsou nízké nároky učitelů na pohybovou úroveň dětí opravdu zárukou „kvalifikovaného“ hodnocení pohybové úrovně dětí.

Nejhůře hodnotili úroveň pohybových schopností a dovedností trenéři.

V této souvislosti je třeba zvážit, kdo je odpovědný za kvalitu úrovně pohybových schopností a dovedností dítěte a jeho přiměřený tělesný růst a vývoj. Vedle povinné prohlídky pediatrem ve třech, pěti a sedmi letech věku dítěte je pedagog v předškolním a následně ve školním zařízení zpravidla jediným kvalifikovaným pracovníkem, který by mohl rodiče upozornit na případné nedostatky v oblasti pohybové úrovně a růstu a vývoje dítěte.

Příčiny rozdílů ve vnímání pohybové úrovně dětí by mohly být dále řešeny v rámci dalších bakalářských a diplomových prací, stejně tak by bylo zajímavé zjistit, jaké nároky na vzdělání trenérů pracujících ve fotbalových a jiných přípravkách má vedení klubů a zda se o kvalitu tohoto vzdělání zajímají také rodiče dětí.

7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BLAHUŠ, P., KOVÁŘ, R. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: UK, 1970.
- 2) BOMPA, T.O. *Total training for young champions*. Champaign: Human Kinetics, 2000.
- 3) BUNC, V. Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. *Těl. vých. a sport mládeže*, 1995. č.5, s 6-9.
- 4) BUNC, V. Standardy motorické výkonnosti. *Interní sdělení na přednášce pro posluchače studia Trenér mládeže ČMFS*. Praha, 2005.
- 5) ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 381s.
- 6) DOVALIL, J. a kol. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1992. 36 s.
- 7) DVOŘÁKOVÁ, H. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989. ISBN 80-85 -228-39-4.
- 8) FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15LET)*. Praha: Olympia, 2005. 152s. ISBN 80-7033-933-0.
- 9) FIALOVÁ, L. Varovný stav ve vývoji naší školní mládeže. *Těl. vých. mládeže* 57, 1990/91, č.4, s. 137-138.
- 10) GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paidá, 2000. 207s. ISBN 80-5931-79-6.
- 11) HÁTLOVÁ, B. Kinezioterapie v léčbě závislosti. *Česká kinantropologie* 2001, No.5, s.33-34.
- 12) HARVEY, G., DUNGWORTH, R. *Škola fotbalu*. Praha: Svojtka and Co, 1999.
- 13) HAVAGE, A, HAVAGE, O. *Athletisme des 3/12 ans*. Paris: EPS, 1993. ISBN 2-98T13-059-X.
- 14) HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I., Obecná část*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-875-1
- 15) HRABAL, V. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: SPN, 1989.
- 16) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. 331s.
- 17) KAPLAN, A. *Identifikace pohybově indisponovaného žáka a studium jeho role v podmínkách školní tělesné výchovy. Disertační práce*. Praha: UK FTVS, 2001, 146 s.
- 18) KOSTKA, V., SVOBODA, B. *Tělesná výchova v systému výchovy a vzdělání na školách všech typů*. Praha: UK, 1987.

- 19) KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV, 2000. 126 s. ISBN 80-85866-54-4.
- 20) KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M a kol. *Zdravotní tělesná výchova II. Část*. Praha: Onyx, 1996. ISBN 80-85 228-39-4
- 21) MATĚJČEK, Z. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. Praha: H a H, 1992.
- 22) MATĚJČEK, Z. Psychologie neobratnosti. *Těl. vých. mládeže*, 1989.č.1, s. 176.
- 23) MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
- 24) MEDEKOVÁ, H. Tělovýchovná aktivita dětí a mládeže. *Acta Facultatis Aducaationis Physicae Unversitatis Comeniana*, XXXVIII, 1997. str. 35-65.
- 25) MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
- 26) MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. Manuál pro hodnocení úrovně základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby školní mládeže ve věku 6-20roků. *Těl. vých. Mládeže* 59, 1993. č.5, s. 3-63.
- 27) MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. et al. *Unifittest (6-60)*. Ostrava: pedagog. fakulta Ostravské univerzity, 1996. 116 s. ISBN 80-7042-111-8
- 28) MILLEROVÁ, V. a kol. *Základy atletického tréninku*, Praha: Karolinum, 1994
- 29) MOJŽÍŠEK, L. *Základy pedagogické diagnostiky*. Praha: SPN, 1986. 208 s.
- 30) OKTÁBCOVÁ, J. *Podmínky pro pohybové aktivity v mateřských školách. Bakalářská práce*. Praha: UK FTVS, 2005. 31s.
- 31) PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. 270 s., ISBN 80-7184-569-8.
- 32) PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. 100 s. ISBN 80-247-0908-2.
- 33) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. 200s. ISBN 20-247-0683-0.
- 34) PRŮCHA, J. *Učitel*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
- 35) SALLIS, J.F. Self-report measures of children's physical aktivity. *J.Sch. Health*, 1991, pp. 215-219.
- 36) TŮMA, M., TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004, 100 s. ISBN 80-247-0707-1.
- 37) VACULA, J., DOSTÁL, E., VOMÁČKA, V. *Abeceda atletického tréninku*. Praha: Olympia, 1983. 268 s.
- 38) VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex, 1992. ISBN 80-900925-3-5.

- 39) VINDUŠKOVÁ, J. aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003.
- 40) VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika*. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0528-8.
- 41) VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada, 2005. 128 s. ISBN 8-247-0925-2.
- 42) VOTÍK, J. *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia, 2005. 264 s, ISBN 80-7033-921-7.
- 43) VOTÍK, J. *Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2003. 140 s, ISBN 80-247-0463-3.
- 44) [http:/ www.msmt.cz](http://www.msmt.cz)

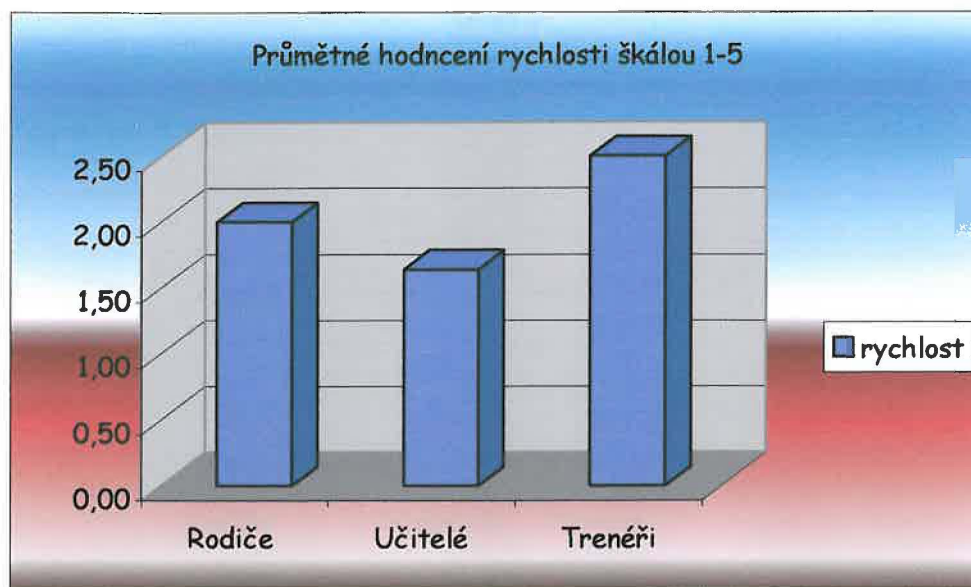
8. PŘÍLOHOVÁ ČÁST

SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI

- Graf 1 Průměrné hodnocení rychlosti.
- Graf 2 Průměrné hodnocení síly.
- Graf 3 Průměrné hodnocení obratnosti.
- Graf 4 Průměrné hodnocení fyzické zdatnosti dětí.
- Graf 5 Porovnání naměřených hodnot: skok z místa.
- Graf 6 Porovnání naměřených hodnot: člunkový běh.
- Graf 7 Porovnání naměřených hodnot : leh-sed.

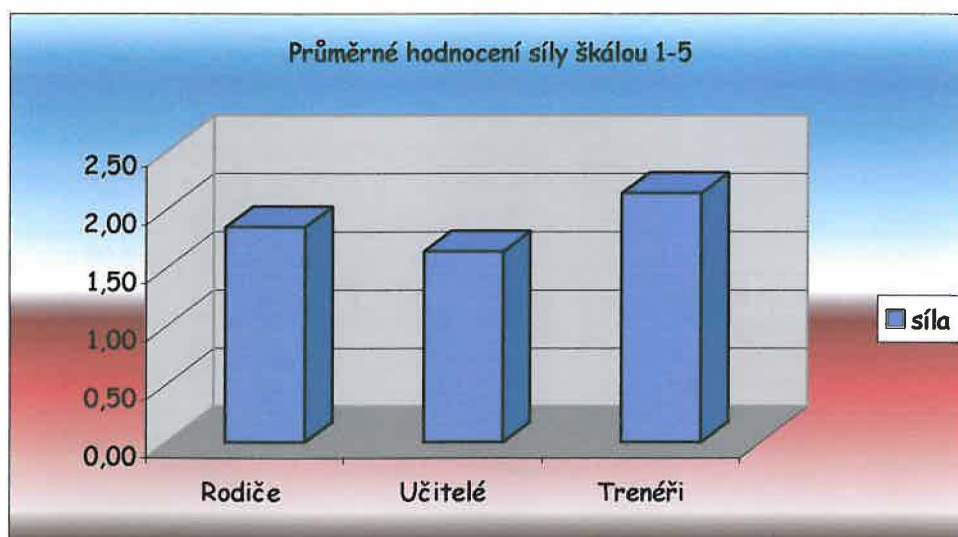
Obrázky 1-7 Pohybový projev dětí v rámci záměrně vedené aktivity ve vybraném fotbalovém klubu.

Graf 1



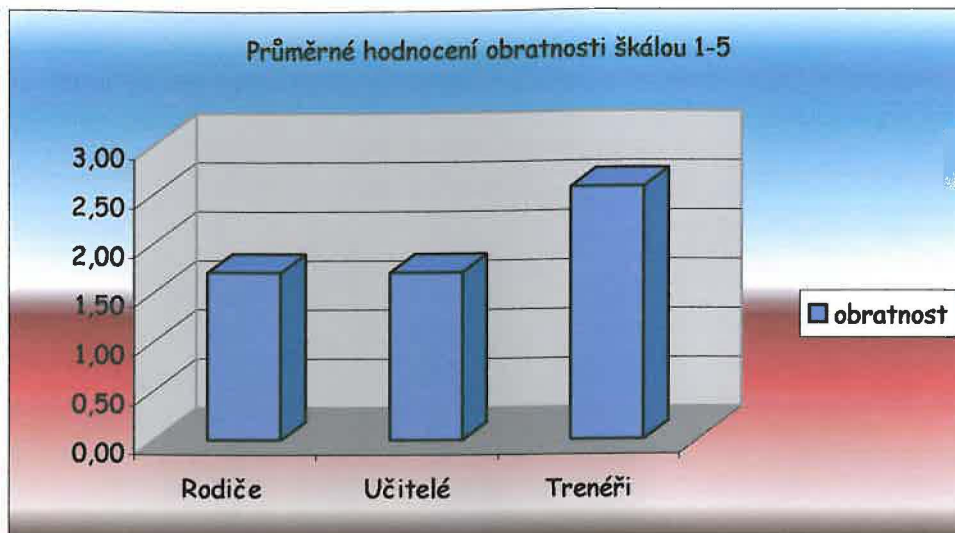
Průměrné hodnocení rychlosti.

Graf 2



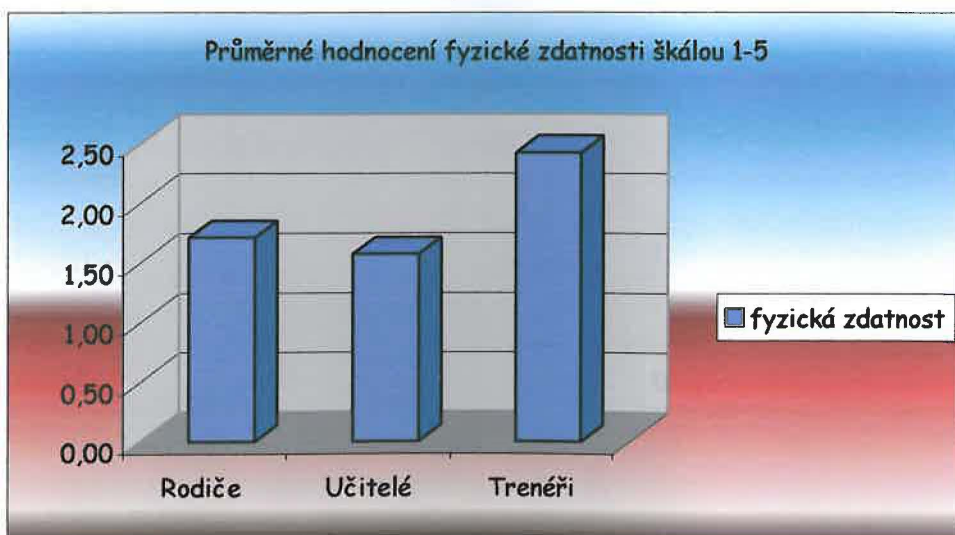
Průměrné hodnocení síly.

Graf 3



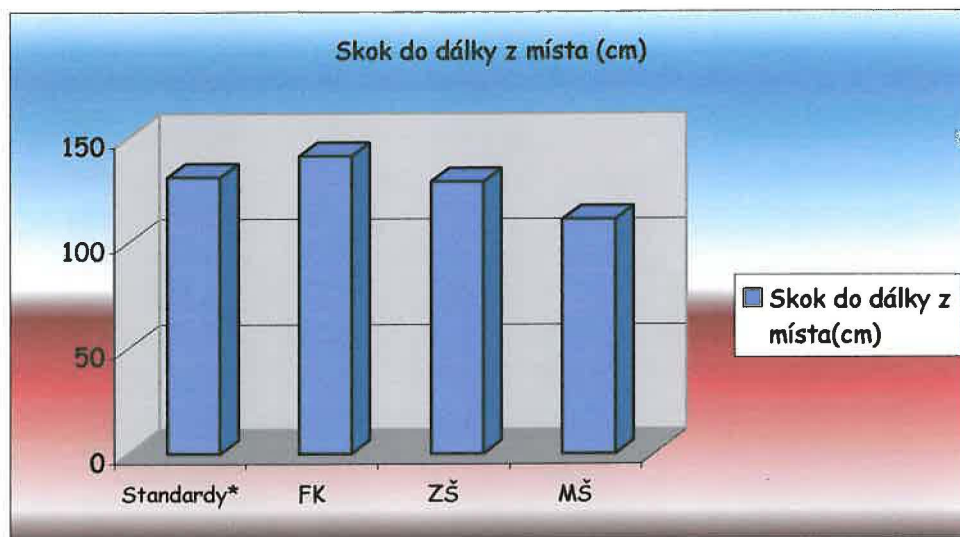
Průměrné hodnocení obratnosti.

Graf 4



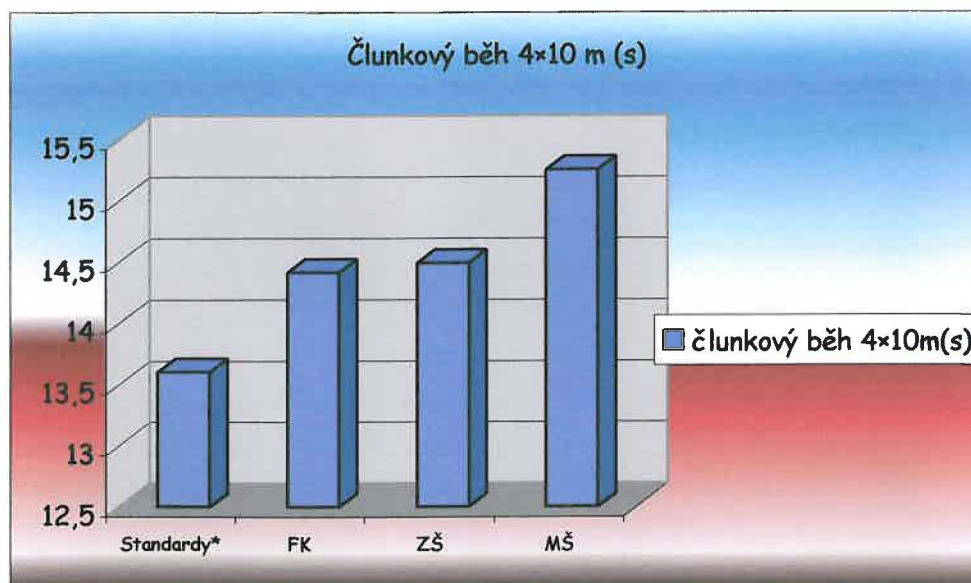
Průměrné hodnocení fyzické zdatnosti dětí.

Graf 5



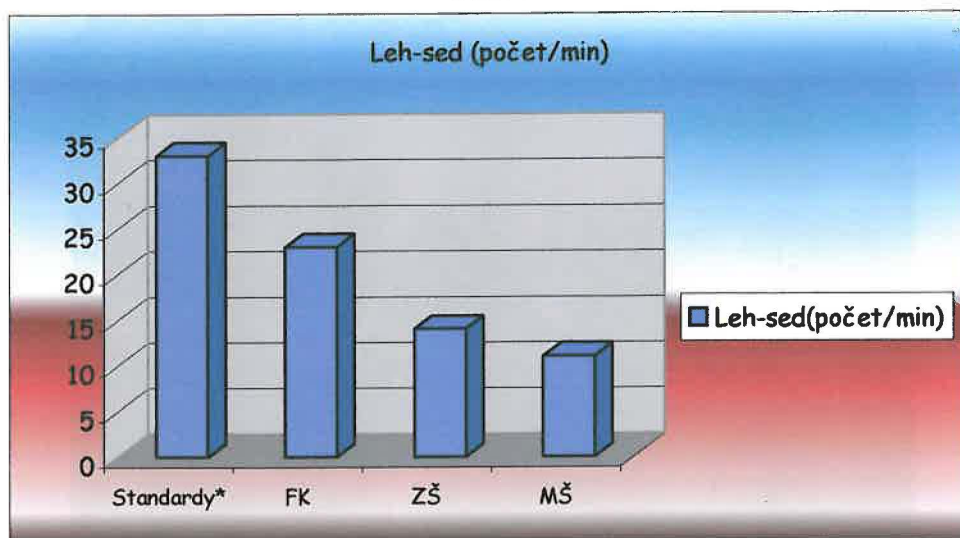
Porovnání naměřených hodnot: skok z místa.

Graf 6



Porovnání naměřených hodnot: člunkový běh.

Graf 7



Porovnání naměřených hodnot: leh-sed.

Obrázek 1
„Bosá liga, autové vhazování“



Obrázek 2
„Bosá liga pěnovým míčem“



Obrázek 3
„Stoper zachraňuje situaci“



Obrázek 4
„Má míč pod kontrolou“



Obrázek 5
„Malá domů“



Obrázek 6
„Rychlý výkop brankářky“



Obrázek 7
Turnaj v Odolené vodě srpen 2007

