UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE I
PEDAGOGICKÁ FAKULTA . j
Podatelna

11 -03- 2008

ČÍS. prii.

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Zatečka

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra školní a sociální pedagogiky

Plán sportovních činností, pohybových her a aktivit pro rozvoj tělesné zdatnosti na dětském táboře a jeho provedení

Autor: Martin Žatečka

Obor: Vychovatelství

Typ studia: Kombinované studium

Vedoucí práce: Doc.PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Praha 2008

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Doc.PhDr. Hany Dvořákové, CSc. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

Praha, 15.3.2008.

Podpis

Na tomto místě bych chtěl poděkovat za inspiraci, laskavou pomoc a rady, kterých se mi dostalo při práci na této bakalářské práci od mé vedoucí práce Doc.PhDr. Hany Dvořákové, CSc. Dále bych chtěl poděkovat dětem z našeho oddílu, které po celou dobu mého studia statečně snášely mé výchovné působení a pedagogické experimenty vztahující se k tomuto studiu i této práci.

Anotace

Předmětem této práce je problém udržování a zlepšování tělesné zdatnosti dětí a mládeže ve volném čase, zejména v jeho pedagogicky ovlivňované části. Cílem práce bylo ověření, zda sportovní činnosti, pohybové hry a další aktivity vhodné k rozvíjení tělesné zdatnosti dětí, zařazené do táborového programu třítýdenního letního tábora, ovlivní tělesnou zdatnost dětí. V teoretické části práce zmiňuji teoretická východiska tvorby táborového programu, definuji problematiku tělesné zdatnosti. Praktická část zahrnuje zejména zjišťování úrovně tělesné zdatnosti dětí na začátku a konci tábora. Získané výsledky potvrdily mou teorii, že se zintenzívnění pohybových aktivit během letního tábora projeví v kondici dětí.

Klíčová slova

Pohybové aktivity, sportovní činnosti, tělesná zdatnost, obezita, výsledky, hry, soutěže, děti.

Obsah:

Úvod **6**

Teoretická část

1. Problematika a cíl práce 7

2. Zdatnost **8**

3. Teoretická východiska přípravy táborového programu **16**

Praktická část

4. Cíl práce a hypotézy **19**

5. Metody **20**

6. Charakteristika skupiny dětí a podmínek výzkumu **23**

7. Výsledky **25**

7.1. Realizace doplněného programu 25

7.2. Ověření zlepšení zdatnosti 27

8. Diskuze **33**

9. Závěry **38**

10. Literatura 40

11. Přílohy

11.1. Zásady přípravy táborového programu 41

11.2. Programové bloky táborových činností 46

11.3. Formulář táborový program 48

11.4. Formulář denní příprava 52

11.5. Programové bloky aktivit tělesné zdatnosti 53

11.6. Popis disciplín testu tělesné zdatnosti 55

11.7. Kartotéky her a zdroje programových nápadů 58

11.8. Seznam tabulek 59

11.9. Fotodokumentace 60

Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodl věnovat problematice rozvoje tělesné zdatnosti dětí v závislosti na jejich pohybových aktivitách na letním dětském táboře. K tomu mě dovedl, v naší společnosti v poslední době často zmiňovaný fakt o špatné tělesné zdatnosti naší populace.

Cílem práce bylo ověření, zda sportovní činnosti, pohybové hry a další aktivity vhodné k rozvíjení tělesné zdatnosti dětí, zařazené do táborového programu třítýdenního letního tábora, ovlivní tělesnou zdatnost dětí. Záměrem celého pohybového programu bylo, aby veškeré kondiční aktivity probíhaly pokud možno skrytě, aby vyplývaly jaksi samozřejmě z vykonávaných činností, her a soutěží. Tyto sportovní aktivity byly proto sestaveny tak, aby byly nedílnou součástí běžného táborového programu, na jaký jsou děti zvyklé, aby se jich s chutí účastnily i ty děti, které jinak pohybové aktivity příliš nepreferují. Program pohybových aktivit byl zařazen do táborového programu, který byl sestaven podle požadavků a zásad pedagogiky volného času, s ohledem na pedagogické zhodnocování volného času dětí. Základní hypotézou této práce je, že zvýšení pohybových aktivit během letního tábora, se ve fyzické kondici dětí projeví.

Veškeré činnosti spojené s touto prací jsem prováděl se svým smíšeným dětským oddílem během našeho letního tábora v průběhu měsíce července 2007.

V teoretické části práce zmiňuji teoretická východiska tvorby táborového programu, definuji problematiku tělesné zdatnosti. Praktická část zahrnuje zejména zjišťování úrovně tělesné zdatnosti dětí na začátku a konci tábora. Získané výsledky potvrdily mou teorii, že se zintenzívnění pohybových aktivit během letního tábora projeví v kondici dětí. Na závěr shrnuji a vyhodnocuji dosažené výsledky práce a výzkumu. Práci doplňují přílohy vztahující se ke zpracovávanému tématu.

Teoretická část

1 Problematika a cíl práce

Cílem práce bylo ověření, zda sportovní činnosti, pohybové hry a další aktivity vhodné k rozvíjení tělesné zdatnosti dětí, zařazené do táborového programu třítýdenního letního tábora, ovlivní tělesnou zdatnost dětí. Předmětem této mé práce jsou pohybové aktivity dětí a mládeže ve volném čase, zejména v jeho pedagogicky ovlivňované části. Zaměřil jsem se na čas letních prázdnin, kdy v době letního dětského tábora, mají pedagogové volného času, v mém případě vedoucí dětského oddílu, možnost aktivně ovlivňovat průběh volného času dětí a mládeže. Rozhodl jsem se pro vypracování takového programu táborových činností, který by nejen splňoval podmínky pro zajímavé naplnění táborového času ve vztahu k různým běžným táborovým činnostem, hrám a soutěžím, ale který by vzal v potaz i záměrný rozvoj tělesné zdatnosti dětí. Tento plán sportovních aktivit by měl být zapracován do běžného táborového programu zahrnujícího služební a další pracovní povinnosti, rukodělné aktivity, malé i velké hry a soutěže a další obvyklé táborové činnosti. A to tak, aby k vlastnímu rozvoji tělesné zdatnosti dětí docházelo přirozenou cestou, pokud možno při běžných činnostech, hrách, soutěžích a přirozeném pohybu.

Hlavní motivací k této práci pro mne byly hodiny tělesné výchovy vedené v průběhu výuky na pedagogické fakultě PaedDr. Ivanem Přibylem. Při těchto hodinách nám byly předvedeny a nabídnuty různé možnosti pohybových a tělocvičných aktivit, které byly navýsost zajímavé a inspirující. Jejich zajímavost je možným motivačním prvkem k pohybu i pro ty děti, které jinak o tělesnou výchovu nejeví přílišný zájem. Omezování aktivního pohybu ve spojení se zvýšeným energetickým příjmem může mít ve svém konci fatální následky. Proto se nabídka zajímavé pohybové činnosti stává důležitým krokem v naší snaze vedoucí ke zvýšení pohybových aktivit dětí.

Problematika této práce tak zahrnuje ve své podstatě problém životního stylu, zdraví, tělesné zdatnosti, kterým se podrobněji věnuji v druhé kapitole této práce a dále i využití volného času a jeho pedagogického zhodnocení, o němž promluvím podrobněji ve třetí kapitole.

2 Zdatnost

Štíhlý, dobronzova opálený chlapec, samý sval a šlacha, opatrně vykoukl zpoza mladých smrčků. Vzduch je čistý. Jediným mohutným odrazem se jinoch vyšvihl na malou skalku, skok a pružně dopadá do mechu mezi vzrostlými smrky. Ostře vyráží vpřed a vytrhává ze země nepřátelskou vlajku. Dvě prudké kličky ho zbavují nepřátelské hlídky, která zůstává bezradná za jeho zády. Cesta je volná a náš běžec vyráží vpřed. Z bujnosti přeskakuje padlý strom a zatáčí do strmě klesající rokle. Kdesi vzadu doznívá funění i dusot dvou tlouštíků, kteří střežili vlajku, ale mezi stromy již prosvítá starý nepoužívaný pískovcový lom. Odtud je to do tábora už jen kousek. Chlapec zlehka oddychuje a pravidelným tempem míří k náčelnickému stanu. Ostříží družina dnes zvítězí. (Parafráze na popis správného chlapce v duchu děl J.Foglara)

Tento ideál správného a zdravého jinocha, tak jak ho ve svých knihách často popisoval Jaroslav Foglar, může dnes působit naivně a směšně. Otázkou je, co můžeme nazvat směšným na tom, že mladý člověk neholduje alkoholu, cigaretám a zahálčivému způsobu života. Při četbě knih, které Jaroslav Foglar napsal ve třicátých či čtyřicátých letech minulého století zjišťujeme, že špatná tělesná zdatnost není výsadou pouze dnešní mládeže, jak by se snad mohlo na první pohled zdát. I Foglar popisuje líné hochy, peciváły a zahálčivou mládež. Při pozornější četbě však zjišťujeme ještě jednu velmi zajímavou a zásadní věc. Nevalná kondice dětí, které Foglar zmiňuje, jde vždy ruku v ruce s jejich zahálčivým, dnes bychom řekli, závadovým využíváním volného času. Této spojitosti si můžeme všimnout i dnes. Je tak možné, že nevalná úroveň tělesné zdatnosti dnešní mládeže, může mít mnohem složitější a závažnější sociálně-společenské aspekty. O to více bychom se měli snažit ve chvílích, kdy můžeme kvalitně ovlivňovat volný čas dětí.

„V poslední době vzrůstá znepokojení nad úrovní fyzické kondice dětí. Životní styl mnoha dnešních mladých lidí tvoří televize, počítačové hry a rychlé občerstvení. Čas, který děti dříve trávily tím, že si hrály venku s kamarády ze sousedství, je nyní více věnován sedavým činnostem. Tato změna v životním stylu způsobila, že máme národ fyzicky neschopných dětí, které si neuvědomují svoji špatnou fyzickou kondici, ani nutnost udržování zdravého těla a nevědí, jak tento stav zlepšit (Fosterová, 1997, str.7)". Jako pedagog volného času mám velkou možnost motivovat děti, aby o svou tělesnou

zdatnost pečovaly. Použití prověřených aktivit, které nabízejí odborné publikace zaměřené na tento problém, které pomáhají zlepšovat tělesnou zdatnost dětí zábavnou formou přirozených her a soutěží, je cestou, kterou se chci dát při přípravě našeho programu tělocvičných aktivit. Použití her orientovaných na úspěch každého jednotlivce, na co největší využití jeho schopností, má posloužit k lepší motivaci dětí. Je zjevné, že většina z nás uběhne tisíc metrů s větší chutí při hře na honěnou, než během kroužení po atletické dráze. Smyslem mého snažení, není odborný sportovní trénink zaměřený na rozvoj specializované sportovní dovednosti, ale snaha nabídnout dětem pestrou sportovní činnost, která by zlepšila jejich tělesnou zdatnost a zároveň byla zdrojem dobré nálady i sebeuspokojení z dosažených výsledků.

Problematika tělesné zdatnosti dětí a vlastně celé populace je úzce spojena s naším zdravím a životním stylem. Definujeme si proto nyní tyto základní pojmy - zdraví, životní styl, zdatnost, obezita, pohyb a zdraví.

Zdraví chápeme, podle definice WHO, jako stav tělesného, duševního a sociálního blaha - spokojenosti, pohody a rovnováhy. Z této definice tudíž plyne, že o zdraví mluvíme nejenom jako o stavu nepřítomnosti nemoci, ale chápeme ho v souvislosti celé naší osobnosti. Tyto jednotlivé složky zdraví od sebe nemůžeme oddělovat. Každý ví, že nemoci těla ovlivňují psychiku a působí tím i na mezilidské vztahy a naopak, narušené vztahy s lidmi ovlivňují naše zdraví. Mnoho civilizačních chorob má své příčiny v dlouhotrvajících neutěšených a neřešených stresových situacích. Zdraví tělesné, psychické i sociální se tak jednoznačně propojuje v jednotný komplex. Pojem zdraví je spojen i s naším životním stylem.

Životní styl můžeme definovat jako souhrn životních forem, které ve svém životě aktivně prosazujeme. Zahrnuje naší hodnotovou orientaci, projevuje se v našem chování, tím jak využíváme svoje materiální a sociální životní podmínky (Pávková, 1999). Zdravý životní styl pak zahrnuje rovnováhu mezi naší prací, odpočinkem, stravováním - energetickým příjmem, naší pohybovou aktivitou, vyrovnaným psychickým stavem a harmonickými sociálními vztahy. Je jasné, že kouření, alkoholismus, požívání drog, nadměrná práce, přejídání, omezené pohybové aktivity, nedostatečný odpočinek, stres a špatné sociální vztahy výrazně ohrožují a negativně ovlivňují náš životní styl.

Ve vztahu k této práci je však nejdůležitější objasnění pojmu tělesná zdatnost. Podívejme se nyní proto na to, jak tento pojem definují různí autoři.

Tělesná zdatnost. Tělesnou zdatnost můžeme definovat jako schopnost uspokojivě provádět tělesnou činnost, schopnost odolávat fyzické námaze, aniž by docházelo k přetížení.

Pařízková (2007) zahrnuje do tělesné zdatnosti tyto čtyři pohybové dovednosti - obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost a zdůrazňuje, že neexistuje vysloveně separovaný či čistý pohybový projev. Vždy se jedná o kombinaci více typů pohybového projevu.

Neuman (2003) pak hovoří o vytrvalosti, svalové zdatnosti, ohebnosti, rychlosti a rovnováze.

Měkota a Kovář (2002) uvádějí, že vyšší úroveň motorické výkonnosti a fyzické zdatnosti je významnou hodnotou v lidském životě, neboť jej významně zkvalitňuje. Podle nich nám zdatnost umožňuje vitálně realizovat každodenní běžné aktivity, je předpokladem pro účast na fyzicky náročných aktivitách, které náš život obohacují a redukuje zdravotní rizika spojená s nedostatkem pohybu. Zdatnost se vztahuje nejen k výkonu, ale i ke zdraví. Její základ tvoří základní pohybové schopnosti - aerobní vytrvalost, svalová vytrvalost a flexibilita. Somaticky jí pak podmiňuje složení těla a tělesné rozměry.

Velmi výstižnou definici uvádí Dvořáková (2007), která se opírá o práce Corbina, Pangraziho, Buňce, Hoppleho a dalších. „Zdatnost je faktorem zdraví a je charakterizována jako schopnost vyrovnávat se s vnějšími vlivy a to v oblasti tělesné, ale i psychické a sociální. Zdatností rozumíme schopnost vyrovnávat se s exogenními a endogenními nároky z hlediska organismu co nejefektivněji. Zdatnost psychická se týká schopnosti vyrovnat se s nároky psychickými, například stresem. Tělesná zdatnost charakterizuje schopnost vyrovnat se s nároky okolí v tělesné oblasti, na tom se podílí svaly, ale také vnitřní orgány, především plíce, srdce a cévy. Jako složky tělesné zdatnosti jsou proto uváděny: aerobní zdatnost - založená na obecné vytrvalosti, svalová zdatnost - svalová síla, svalová vytrvalost, flexibilita a složení těla (Dvořáková, 2007, str.19)".

- Aerobní zdatností rozumíme schopnost organizmu pracovat při aktivitě většiny svalů těla v delším časovém úseku a přiměřené intenzitě. Aerobní zdatnost se projevuje při aerobní zátěži - tedy při dlouhodobé intenzivní pohybové činnosti.
- Svalovou zdatnost můžeme rozdělit na svalovou sílu, kterou můžeme definovat jako základní předpoklad pohybu, bez níž se motorická činnost nemůže projevit a svalovou vytrvalost, což je schopnost dlouhodobě kontrahovat svaly ať už dynamicky nebo staticky.
- Flexibilitou neboli ohebností či pohyblivostí rozumíme psycho-motorickou vlastnost definovanou kloubním rozsahem, která je značně individuální, především díky anatomickým a fyziologickým vlastnostem kostí, vazů a svalů.
- Složení těla, tělesný typ ovlivňuje předpoklady k pohybu a je dědičně podmíněno. Nevhodný somatotyp je bohužel často podporován špatnými stravovacími návyky.

Tolik stručně o složkách tělesné zdatnosti podle (Dvořákové, 2007, str. 19 - 25).

Vztah k úrovni zdatnosti mají i pohybové schopnosti, coby vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu. Můžeme je rozdělit do dvou skupin. Mezi kondiční pohybové schopnosti, které lze tréninkem rychle zlepšit, avšak jsou nestálé v případě, že nejsou udržovány, můžeme zařadit schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní a flexibilitu. Druhou skupinu tvoří koordinační pohybové schopnosti, které vyžadují delší trénink, ale jsou stabilnější a uchovávány po celý život (Dvořáková, 2007).

Obezita. Výskyt nadváhy a obezity je závažný problém, který je s tělesnou zdatností úzce spojen a vztahuje se ke složení těla, tělesnému typu. Obezitu můžeme definovat jako, nadměrné množství tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu (Pařízková, 2007). Přestože jsou pohybové aktivity přirozenou potřebou života dětí, nalezneme i takové děti, které se pohybu vyhýbají. Často se jedná o děti s nadváhou, jejichž tělesná zdatnost je nevalné úrovně. Pařízková (2007, str. 153) uvádí: „Nízká tělesná zdatnost je nezávislým rizikovým faktorem pro další vzestup nadváhy dítěte". Zmiňuje však i zajímavé a pozitivní zjištění, které ukazuje nato, že zlepšování programů

volného času, který nabízí vhodné činnosti i pro obézní či méně zdatné děti, vede u těchto jedinců nejen ke zvýšení tělesné zdatnosti, ale i ke snížení zdravotních komplikací spojených s jejich nadváhou (Pařízková, 2007). Vznik nadváhy můžeme hledat v zásadě v nepoměru mezi příjmem a výdejem energie. Příčiny vzniku obezity u dětí lze hledat zejména ve změnách zevního prostředí, způsobu života, charakteru výživy (více tuků, jednoduchých sacharidů a málo zeleniny a ovoce), ve vztahu k ubývající pohybové aktivitě, fyzické zátěži, tedy sníženému výdeji energie, kterému tak neodpovídá její příjem (Pařízková, 2007). Dalšími faktory jsou sedavé činnosti, hlavně televize, počítačové hry, další činnosti omezující aktivní pohyb a vliv médií zaměřujících se na reklamu vysoce kalorických potravin a různých preparátů na hubnutí nebo strojů formujících problematické partie těla, místo propagace zdravého životního stylu a přirozeného aerobního pohybu (Pařízková, 2007). „Tyto faktory se nejvýrazněji uplatňují, když působí souběžně již od raného dětství. V raném období vývoje je však v případě prosté obezity nejvhodnější a prognosticky nejúspěšnější zasáhnout preventivně úpravou životosprávy týkající se výživy a pohybu (Pařízková, 2007, str.23)". Vzhledem k tomu, že jen u malého procenta tloustnoucích či obézních dětí mohou být příčinou jejich problémů poruchy endokrinních systémů nebo jiné zdravotní a genetické problémy, tak je zřejmé, že zvýšení pohybových aktivit je možnou cestou ke zvrácení současného nepříznivého trendu ve vývoji tělesné zdatnosti dětí, která má sestupný charakter. Nezpochybnitelný vliv na pohybové aktivity dětí má rodina - základem všeho je příklad v rodině. Pokud rodiče vedou aktivní život, je pravděpodobné, že podobný vztah k pohybovým aktivitám přijmou i jejich děti. Mimo tento rodinný příklad hraje velmi podstatnou úlohu i účast dětí na organizovaných tělesných cvičení a hrách, které jsou nezbytné nejen pro rozvoj tělesné zdatnosti dětí, ale i jejich psychiky a morálních vlastností (Pařízková, 2007).

Boj s nadváhou a obezitou směřující po ose: zdravý životní styl - stravovací kázeň - zvýšená pohybová aktivita - stoupající úroveň tělesné zdatnosti - pevnější zdraví - kvalitnější život, je nezbytnou nutností, protože obezita v životě dětí přináší:

- posměch, ústrky, hanlivé přezdívky
- pohybové problémy, neobratnost, nízkou tělesnou zdatnost

- pocity méněcennosti, stud, pocit zavržení
- možnost vzniku závažných zdravotních komplikací, možnost vzniku prakticky neřešitelné celoživotní obezity

Pohyb a zdraví. Je nutné si uvědomit, že pojem tělesná zdatnost dnes navíc zahrnuje i hledisko zdraví. To můžeme charakterizovat nejen jako nepřítomnost nemoci, ale i jako kapacitu pro zajištění naší tělesné a duševní spokojenosti a plného života. Zdravotně orientovaná zdatnost má pak zajišťovat zdraví v tom nejširším smyslu (Neuman, 2003). Problematiku zdatnosti, tak jak jsme ji charakterizovali, a to jak ve smyslu obecné zdatnosti, psychické zdatnosti či tělesné zdatnosti, musíme dnes chápat v celkovém kontextu našeho života. Zdraví musíme chápat jako nejvyšší hodnotu našeho života. Na jeho upevňování či poškozování se ve velké míře podílí náš životní styl. A součástí našeho životního stylu je i náš vztah k tělesné zdatnosti, která se na kvalitě našeho zdraví přímo podílí. Tím se vytváří propojený systém péče o naše zdraví. Dvořáková (2007) uvádí, že z hlediska našeho zdraví je tělesná výchova (aktivní pohyb) důležitou investicí do budoucnosti. Nejde ve skutečnosti o dosahování výkonů a výsledků, ale budování pozitivních vztahů, postojů a zájmů, tedy o budování našeho vztahu k pohybovým aktivitám, o utváření našeho životního stylu. V tomto směru má svou velkou důležitost nejen spontánní aktivita, ale i řízená tělesná výchova. O důležitosti pohybových aktivit a rozvoje tělesné zdatnosti ve vztahu k našemu zdraví nás mohou přesvědčit i tyto údaje:

- Tělesná zdatnost se posledních dvacet let snižuje o zhruba 0,4% ročně (Pařízková, 2007).
- Počet otylých dětí se u nás za posledních 20 let zvýšil dvakrát, v případě adolescentů třikrát (Dvořáková, 2007 podle Šamánka a Urbanové).
- Na celkovém poklesu tělesné zdatnosti se podílí zejména sedavý způsob života, konkurence televize, počítačů a dalších nepohybových aktivit při trávení volného času, nedostatek bezpečných ploch pro spontánní hry dětí, nedostatečná a nepřitažlivá výuka tělesné výchovy na školách, finančně a časově náročná účast na organizovaných volnočasových sportovních činnostech (Pařízková, 2007).

- Na zvyšování výskytu nadváhy a obezity u dětí se kromě dalších příčin podílí zejména nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie, tj. jde jak o přejídání, tak o změnu složení stravy a režimu příjmu potravy v průběhu dne v přímé souvislosti s celkovým poklesem pohybové aktivity (Pařízková, 2007). To potvrzuje i zjištění, že na nadváze dětí se podílejí dědičné vlivy a další medicínské důvody pouze v 5% případů (Dvořáková, 2007 podle Semiginovského).

O stavu naší tělesné zdatnosti se můžeme snadno přesvědčit pomocí různých testovacích metod. Posuzování lidské výkonnosti je zřejmě staré jako lidstvo samo. Z historického hlediska máme první písemné záznamy o měření lidské výkonnosti sice teprve ze 17.století, ale víme, že například ve Spartě již 800 let před naším letopočtem byli chlapci připravováni na vojenskou službu a byla posuzována jejich tělesná zdatnost. V průběhu 18. až 20.století pak vzniká větší množství testů tělesné zdatnosti v Evropě i USA. Na začátku 20.století je zájem o tělesnou zdatnost demonstrován zaváděním různých odznaků zdatnosti, jejichž předobrazem je antický pětiboj - disk, skok, běh, zápas, oštěp. Prvním evropským sportovním odznakem byl zřejmě ten, který v roce 1906 zavedli Švédové (Neuman, 2003). Všestranná tělesná zdatnost je i dnes obdivovanou vlastností o čemž svědčí mimo jiné i to, že atletický desetiboj považujeme za královskou disciplínu atletiky.

Mezi významné testy tělesné zdatnosti mimo jiné patří - AAHPER Youth Fitness Test (1957), Test CAHPER (1964), Fleishman Basic Fitness Tests (1964), Test obecné tělesné výkonnosti československé mládeže (1966), Testování ČTO (1972, 1982), International Physical Performance Test Profile (1985), Posouzení tělesné výkonnosti mládeže (1990), Test Prezidentské rady pro tělesnou zdatnost USA (1992), Eurofittest (1988, 1995), Unifittest (1995).

Test je ve své podstatě výzkumně-diagnostickou metodou, typem zkoušky. V případě testování tělesné zdatnosti se jedná o měření výkonu v zadaném pohybovém úkolu. Testy tělesné zdatnosti musí splňovat určitá kritéria, bez nichž nejsou hodnověrné. Jedná se o validitu - platnost, reliabilitu - spolehlivost a objektivitu - souhlasnost. Většina testů prochází takzvanou standardizací - prověřením. Potřebujeme-li porovnávat výsledky různých testů, jejichž výsledky jsou uváděny

v různých hodnotách, můžeme je převést na společného jmenovatele a získat tak výsledky odvozené. K tomu slouží například přepočet na percentily, staniny, z-body nebo T-body. Pozornost je třeba věnovat i podmínkám testování. Svůj vliv na výkon testovaného má totiž teplota a vlhkost vzduchu, množství jídla před výkonem, emoční stav testovaného, to zda neužívá nějaké léky, prostředí a prostorové podmínky a další faktory (Neuman, 2003).

Na závěr této kapitoly chci ještě stručně zmínit potřebu aktivního pohybu v životě dětí. Jak jsem již uvedl, pohyb řadíme mezi přirozené potřeby dětí. Tuto přirozenou potřebu je nutné stále rozvíjet. Každá z oblastí tělesné zdatnosti se dá procvičovat pomocí různých specializovaných tréninkových postupů či přirozených pohybových aktivit. Mnohdy dochází k procvičovaní více oblastí tělesné zdatnosti najednou. Můžeme se věnovat jak specializovanému tréninku v posilovně, tak i spontánním hrám na hřišti. Nabídka těchto pohybových aktivit však musí být motivující, zajímavá, pestrá a zároveň i zohledňující limity a omezení vztahující se k věku dětí a bezpečnosti.

Z důvodů uváděných zejména v této kapitole jsem se rozhodl, v rámci této bakalářské práce, na letošním táboře (léto 2007), zvýšit v programové nabídce podíl záměrně plánovaných a prováděných aktivit zaměřených na rozvoj tělesné zdatnosti dětí.

3 Teoretická východiska přípravy táborového programu

Letní tábor řadíme mezi prázdninovou táborovou činnost, která patří do náplně činností středisek pro volný čas dětí a mládeže a dalších subjektů, které se organizováním této činnosti zabývají. Charakterizovat ji můžeme jako organizovanou činnost s dětmi, mládeží i s rodiči a dětmi, provozovanou v době dlouhodobého volna - tj. o letních, jarních či vánočních prázdninách v trvání delším než pět dnů (Pávková, 1999). Jedná se o volnočasovou aktivitu, kterou definujeme jako dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Do volného času zahrnujeme odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání a dobrovolné společensky prospěšné činnosti. Specifickou zvláštností volného času dětí je to, že je žádoucí ho pedagogicky ovlivňovat. Toto ovlivňování ze strany pedagogů však musí být nenásilné, citlivé, přátelské. Musí respektovat základní složku volného času, kterou je dobrovolnost, musí nabízet činnosti pestré a přitažlivé (Pávková, 1999).

Letní tábor je vhodným okamžikem, kdy pedagogové mohou na děti cíleně působit po relativně delší souvislou dobu. V tomto čase mají možnost ovlivňovat u dětí rozvoj sociálních vztahů, soudržnost, kamarádství, rozvoj dovedností a schopností, ale i rozvoj tělesné zdatnosti, což se stalo jedním z cílů našeho letošního táboření.

Prvním praktickým krokem letního táboření, je připravení a sestavení táborového programu. Jeto první krok, možná že není nejtěžší, samotné provedení připraveného programu na táboře s dětmi dá také zabrat, ale příprava všech činností, jejich vymyšlení a smysluplné sestavení tak, abychom jasně věděli co s v průběhu tří týdnů bude na táboře odehrávat, je krokem důležitým a zásadním. Můžeme ho připravit levou zadní, vysypat ho z rukávu. Nakonec, děti ledacos snesou a stráví, ale pokud si s přípravou programu nedáme tu správnou práci, děti společné táboření sice přežijí, možná s menším či větším reptáním, ale znovu už s námi na tábořit nebudou mít zájem. V dnešní době existuje totiž příliš možných alternativ, jak vyplnit volný čas a pro děti, které jsou přes rok zvyklé své volno trávit víceméně pasivně, není nezáživné táboření příliš velkým lákadlem.

Kouzlo dobrého táborového programu spočívá v tom, že dokáže zaujmout, vzbudit naše emoce, okouzlit, překvapit, připravit zážitky, které nás vtáhnou do probíhajícího

dění. Jak něčeho takového dosáhneme? Pomocí nám budiž naše zkušenosti, dovednosti, odborné znalosti pedagogiky a psychologie. Přidejme chuť, zápal, hodiny práce a přemýšlení a jsme na dobré cestě k úspěšnému výsledku.

Co můžeme od takového společného táboření očekávat? Co bude u dětí budovat? Zejména všestrannost, týmovou spolupráci, vzájemnou komunikaci, sebepoznání, etické a morální kodexy, zvyšování fyzické kondice, procvičování tábornických dovedností a znalostí, empatii, obětavost, nezištnost, asertivitu (Chour, 2000).

Pro děti bude podstatné aby táboření bylo zábavné, podněcující fantazii a touhu po dobrodružství, přinášející radost, zážitky, nové podněty. Děti mají mít možnost zažít něco, co v běžném životě a prostředí mohou zažít jen těžko. Nezanedbatelný je i fakt, že zde mohou zažít nové sociální prostředí, ve kterém se jim dostane uznání, přijetí a kamarádských vztahů. Tedy něčeho, čeho se jim mnohdy ve škole nedostává.

Z technického hlediska se můžeme rozhodnout pro přípravu táborového programu zastřešeného táborovou etapovou hrou, nebo-li spojit veškeré táborové dění společným námětem, libretem. Druhou možností je připravit tento program bez zastřešující etapové hry. Oba způsoby mají svá úskalí. Jednoznačně dáváme přednost etapové hře, která má tu kouzelnou moc, vtáhnout nás hluboko do táborového dění, do prožívaného dobrodružství. Podporuje naší fantazii, bystří naše smysly a prohlubuje zážitky. Není ovšem nic horšího, než špatně vymyšlená nebo provedená etapová hra, kterou nakonec ani nedohrajeme do konce. V druhém případě, kdy táborový program nemotivujeme žádným libretem, máme možná volnější ruce při provádění jednotlivých činností. Vzhledem k tomu, že nejsou svázány časovou chronologií, tak jak to bývá u etapových her, tak máme možnost jednotlivé body programu v závislosti na aktuální situaci libovolně prohazovat. Což je velké plus. Na druhou stranu si však musíme dát velkou práci s tím, abychom dětem přichystali dostatečně zajímavý program. Naši tábornící se totiž mohou na etapovou hru těšit a její absencí by se mohli cítit ochuzeni.

Z různých důvodů jsem se letos rozhodl pro druhou variantu, připravit na tábor program, který nebude propojen společným libretem. V přípravě programu jsem využil nejen svých zkušeností, ale i odborných znalostí získaných během studia. Dále jsem se držel i zásad přípravy táborového programu.

K vlastnímu sestavování plánu táborového programu přistupujeme po skončení všech přípravných prací. S přípravou táborového programu začínáme většinou již během průběhu právě probíhajícího tábora. V té době si děláme první poznámky, které se většinou týkají povedených či nepovedených akcí, her a činností, v průběhu reflexe své práce se snažíme odhalit příčiny našich úspěchů i neúspěchů. Tato zjištění nám pomáhají se v budoucnu vyhnout chybám, případně využít dosažených úspěchů. Mezi důležité poznámky řadíme i závěrečné hodnocení tábora, kdy mají děti možnost proběhlý tábor zhodnotit ze svého pohledu a vznést své požadavky na programové změny. Toto hodnocení nesmíme podceňovat, děti často přicházejí se zajímavými nápady, které můžeme využít při další práci.

Po nashromáždění všech nových nápadů, čemuž se věnujeme v průběhu celého roku, si na jaře uděláme jejich soupis. Po utřídění těchto nápadů pak přistupujeme k samotné přípravě programu. Plán táborového programu pak sestavujeme tak, aby byl co nejkvalitnější. Snažíme se jednotlivé činnosti zařazovat tak, aby byl program vyvážený a zajímavý, tj., aby se jednotlivé složky programu střídaly, aby hry neměly stále se opakující tématiku apod. Důraz klademe na zařazování dominantních bodů programu. Tyto části programu mají jaksi vyčnívat nad obvyklé táborové dění, mají přinášet silné zážitky a stát se zdrojem vzpomínek. Velkou pozornost je jim třeba věnovat zejména v případě, kdy program nezastřešuje celotáborová etapová hra, která jinak bývá právě zdrojem takovýchto silných zážitků. Práci na přípravě programu nám může ulehčit znalost místního prostředí. Nutné je znát i časovou dotaci potřebnou k provedení naplánované činnosti i okamžik, kdy ji zařadit. Zkušenost hovoří i o tom, že co není připraveno před začátkem tábora, nebude většinou již realizováno. Na dodatečné vymýšlení programu se na táboře většinou nedostává ani sil, ani času. Tolik k teoretickým východiskům přípravy táborového programu pro letní táboření.

Zásady přípravy táborového programu uvádím v příloze č.1. Vypracovaný plán táborového programu uvádím ve formuláři - táborový program v příloze č.3. Ukázku denní přípravy uvádím ve formuláři - denní příprava v příloze č.4. Kartotéky her a zdroje programových nápadů, ze kterých čerpám, uvádím v příloze č.7.

Praktická část

4 Cíl práce a hypotézy

Cílem mé práce bylo záměrné rozšíření běžného táborového programu, zahrnujícího služební a další pracovní povinnosti, rukodělné aktivity, malé i velké hry a soutěže a další obvyklé táborové činnosti, o aktivity vztahující se k rozvoji tělesné zdatnosti dětí a to tak, aby k vlastnímu rozvoji tělesné zdatnosti dětí docházelo přirozenou cestou, pokud možno při běžných činnostech, hrách, soutěžích a přirozeném pohybu. Dalším cílem byla vlastní realizace tohoto programu během letního tábořeni. Třetím cílem bylo ověření, zda sportovní činnosti, pohybové hry a další aktivity vhodné k rozvíjení tělesné zdatnosti dětí, zařazené do táborového programu, přispěly ke zvýšení tělesné zdatnosti dětí, případně jak hodně.

S ohledem na stanovené cíle práce předpokládám, že:

- Provedení připravovaného plánu tělocvičných aktivit a táborového programu proběhne v průběhu letního tábora v neúplné podobě. Jeho kompletní provedení bude ovlivněno a znesnadněno různými okolnostmi jako jsou změny počasí, nemoci a další předem těžko odhadnutelné komplikace. Snížení kvantity probíhajících činností, by nemělo být na úkor celkové kvalitě programu.
- Třítýdenní zvýšení pohybových aktivit a zařazení tělocvičných a sportovních činností do táborového programu se v tělesné zdatnosti dětí projeví i přes relativně krátkou dobu a nižší intenzitu těchto tělesně-pohybových aktivit. Za úspěšné zvýšení stavu tělesné zdatnosti dětí bych považoval alespoň 30% zlepšení při porovnání výkonů jednotlivých disciplín vstupního a výstupního testu tělesné zdatnosti.

5 Metody

Na počátku každé výzkumné práce je důležité si uvědomit, které metody budou pro ověření hypotéz nejvhodnější. Metoda ve vědeckém výzkumu se chápe jako systém principů a předpisů, které ve svém souhrnu podávají návod, jak musí výzkumný pracovník postupovat, aby dosáhl nových poznatků. Metody pedagogicko-psychologické diagnostiky slouží zejména k rozpoznání psychologických charakteristik dítěte a to na základě analýzy pedagogických dat, které má pedagog k dispozici. K základním výzkumně-diagnostickým metodám patří pozorování, rozhovor, testy a dotazníky, rozbor anamnézy, rozbor pedagogické dokumentace a dalších dokumentů a analýzy produktů dítěte (Hadj-Moussová, 2006).

Ve své práci jsem použil čtyř metod. Analýzu a syntézu, pozorování, rozhovor a testování.

- Analýza a syntéza při tvorbě a doplnění programu: Analýza a syntéza nám slouží k rozkládání celku na součásti a opětovné spojování částí v celek. Vzhledem k tomu, že patří mezi nejdůležitější procesy na všech stupních lidského poznání, tak je tato metoda velmi účinnou při přípravě a tvorbě táborového programu. Prvním krokem je seskupení nastudovaného a nashromážděného materiálu do organizačních bloků. Tyto programové bloky slouží ke snadnější orientaci a vyhledávání her a dalších činností při tvorbě programu. Rozdělují jednotlivé nápady a činnosti do smysluplných skupin. Jednotlivé skupiny umožňují nejen snazší orientaci v nashromážděném materiálu při přípravě programu, ale často poslouží i jako rychlý rádce při vynucené změně programu. Druhým krokem bylo utřídění vyhledaného programového materiálu k tělocvičným aktivitám. Tyto programové bloky slouží, stejně jako bloky klasických táborových činností, ke snadnější orientaci a vyhledávání her a dalších činností při tvorbě programu. Přestože se sportovním činnostem běžně na našich výpravách a táborech věnujeme, je problematika sportovních aktivit a tělesné zdatnosti pro mě vcelku novou oblastí. Z toho důvodu jsem musel pro tuto práci hledat pomoc v literatuře, která se tomuto tématu přímo věnuje. Hlavní oporu jsem našel v publikacích od J. Neumana -

Dobrodružné hry a cvičení v přírodě; Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Další použitou publikací byla od E. Fosterové - 85 her pro zlepšení kondice dětí. Hodně nápadů jsem našel i u klasika herní literatury M. Zapletala. A to zejména v jeho dvou knížkách - Hry v přírodě; Hry na hřišti a v tělocvičně. Programové bloky táborových činností uvádím v příloze č.2. Programové bloky aktivit tělesné zdatnosti, jejich plán a časové dotace jednotlivých aktivit plánovaných k procvičování jednotlivých složek tělesné zdatnosti uvádím v příloze č.5.

Pozorování: K pozorování jsem využil metodu nestrukturovaného pozorování - pružný systém bez připraveného systému, umožňující sledování lidí, jejich činností a prostředí, ve kterém se tyto činností dějí, umožňující odhalit mnohdy nepředpokládané či skryté jevy a souvislosti. Tuto metodu jsem používal v průběhu celého tábora. Předmětem mého pozorování bylo chování dětí během jednotlivých soutěží, her a dalších činností, včetně sportovních, jejich nasazení, zaujetí, zájem a výsledky. Za druhé jsem se zaměřil na vlastní realizaci naplánovaného programu, jeho úpravy oproti plánu vynucené aktuálními okolnostmi a jeho úspěšnost u dětí. Z tohoto pozorování jsem si dělal průběžně poznámky, potřebné k vyhodnocení zjištěných faktů.

Rozhovor: Dále jsem použil metodu nestrukturovaného rozhovoru, který mi umožňoval neformálně, s možností naprosto volných odpovědí dětí, zjišťovat potřebná fakta, postoje i motivy jednání dětí. Výhodou této metody je její pružnost i možnost rychlé zpětné vazby a dalších doplňujících otázek, které lze položit bez zbytečného prodlení. Otázky k rozhovoru jsem si předem nepřipravoval. Tyto otázky vyplývaly většinou z konkrétní situace, atmosféry a z toho, s kým jsem konkrétně rozhovor vedl. Během rozhovorů jsem se zaměřil na zjištění toho, zda jsou děti spokojené s průběhem tábora, zdaje konkrétní činnost či sportovní aktivita bavila nebo nebavila a případně proč, jaké sportovní aktivity upřednostňují, jaké aktivity a činnosti by chtěly do programu zařadit, apod.

Testování: Testování se v mé práci stalo stěžejní výzkumnou metodou. Test, považujeme za poměrně frekventovanou metodou hromadného zjišťování potřebných údajů. Pro potřebu této práce jsem pomocí testu tělesné zdatnosti zjišťoval aktuální stav tělesné zdatnosti dětí. Příliš pozdě jsem zjistil, že ideálním testem tělesné zdatnosti pro mé potřeby by byl Unifittest od K. Měkoty a R. Kováře, který by zjištěným výsledkům našeho testování zajistil dostatečnou validitu, reliabilitu a objektivitu. Pro potřebu našeho testování jsem tak sestavil test tělesné zdatnosti, který obsahoval celkem jedenáct disciplín, rozdělených do čtyřech skupin. Jednotlivé disciplíny i hodnoty tabulkových výkonů jsem čerpal ze standardizovaných testů z publikace Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly od J. Neumana a ze dvou skautských publikací od kolektivu autorů - Skautskou stezkou a Odborné zkoušky skautů a skautek. Testování proběhlo na začátku a konci tábora a test obsahoval tyto disciplíny: Ohebnost, rychlost - sprint na lOOm, běh k metám, člunkový běh, sed dosažný,

Svalová síla - skok z místa, leh-sed, hod míčkem, výdrž ve shýbu, kliky,

Obratnost - celostní motorický test

Vytrvalost - běh na 1 míli

Popis jednotlivých disciplín testu tělesné zdatnosti uvádím v příloze č.6.

6 Charakteristika skupiny dětí a podmínek výzkumu

Všechny činnosti spojené s touto bakalářskou prací jsem prováděl se svým oddílem do nějž dochází třináct dětí ve věku osm až patnáct let. Deset chlapců doplňují tři děvčata. Děti které se účastnily činností spojených s touto prací: Markéta - 9 let, Katka - 12 let, Míša - 15 let, David - 12 let, Petr - lOlet, Jirka - 11 let, Mikuláš - 12 let, Jakub - 11 let, Tomáš - 14 let, Michal - 12 let, Dan - 13 let, Martin - 12 let, Jan - 13 let. Většina dětí dochází do oddílu již delší dobu, má za sebou již několik táborů a společné činnosti se věnuje i během roku na pravidelných schůzkách. Děti k sobě mají věkově velmi blízko. To přispívá k vytvoření poměrně kompaktní vrstevnické skupiny jejíž členové mají podobné záliby a zájmy. V našem případě se jedná o malou neformální sociální skupinu se všemi jejími specifickými znaky - interakcí členů, identifikací se skupinou, společnými cíly a normativním očekáváním. Pro všechny z nás je i skupinou členskou, pro některé z dětí i skupinou referenční. Z pohledu druhu vykonávané činnosti ji můžeme označit za skupinu herní, jejímž obsahem jsou rekreační a zájmové činnosti s cílem rekreace a uspokojení potřeb členů a jejich seberealizace (Hadj-Moussová, 2003).

Dynamika skupiny je řízena tendencí ke spolupráci a soutěživosti. Celkové klima ve skupině záleží na tom, jsou-li tyto tendence v rovnováze. Struktura skupiny je zpravidla hierarchicky uspořádána, každý člen skupiny má svou pozici a k ní příslušnou sociální roli. V nedávné době došlo k hromadnému odchodu dětí první oddílové generace, které byly již příliš staré a o činnost v oddíle začaly ztrácet zájem. Tím došlo k významným změnám v obsazení sociálních pozic. Staří vůdcové odešli a na uvolněné pozice se začínají prosazovat nové děti. Toto vymezování a určování hierarchie není ještě dokončeno a k jasnému obsazení všech pozic a příslušných sociálních rolí ještě nedošlo.

Ve vztahu k této bakalářské práci bude důležitý i stav tělesné zdatnosti jednotlivých dětí a jejich somatotyp. Ke zjištění toho, jaké typy somatotypu lze dětem přiřadit, můžeme použít takzvaný somatograf, který nám může posloužit jako dobrá orientační pomůcka pro stanovení tělesných předpokladů k motorické činnosti (Neuman, 2003). Mezi našimi dětmi se vyskytují jak mezomorfní typy (s rozvinutými svaly), tak ektomorfní typy (vysoký, štíhlý). Nalezneme i endomorfní typy (se sklonem

k tloustnutí). Toto orientační rozdělení ovšem nemusí vypovídat o skutečném stavu kondice dětí. Je například totiž možné, že se u jedinců, u nichž lze na první pohled indikovat nadbytečná kila, nakonec projeví poměrně dobrý stav tělesné zdatnosti, zejména v silových disciplínách. Naopak svalnatě stavěné děti, u nichž bychom mohli očekávat obstojné sportovní výkony, mohou například postrádat dostatek ohebnosti. Hodnocení stavu tělesné zdatnosti takzvaně na první pohled je tudíž velmi ošidné. Pařízková (2007, str.205) uvádí: „ Naopak např. svalová síla může být u obézních větší než u stejně starých jedinců normální hmotnosti, a to díky obvykle větší tukoprosté a hlavně svalové mase". Zjištění skutečného stavu tělesné zdatnosti dětí, lze proto provést pouze za použití testu tělesné zdatnosti.

Vzhledem k věku dětí a charakteru našich činností - volnočasové aktivity, lze na děti poměrně snadno a kvalifikovaně působit, zejména pokud dodržíme základní principy pedagogicky ovlivňovaného volného času - dobrovolnost, citlivost, nabídka zajímavých činností, osobní příklad, atd. Délka tábora nám umožňuje se efektivně zaměřit na ovlivňování průběhu volného času, rozvoje tělesné zdatnosti a tím i zdraví dětí, stejně tak i na rozvoj dalších dovedností a sociálních kompetencí. Toto vše se nám daří i díky zájmu dětí o činnosti a jejich otevřenosti a vstřícnosti.

Táborová základna, na které tábořím se nachází poblíž vesničky Bítov asi patnáct kilometrů na jihovýchod od Tábora. Samotný tábor leží na louce, kterou vyjma západní strany, obklopují lesy. Základna je vybavena stany s dřevěnou podsadou, třemi velkými vojenskými stany, které slouží jako kuchyně a dvě klubovny. Marodka je umístěna ve staré vojenské maringotce. Nechybí zde samozřejmě sociální zázemí - umývárna a záchody. Hned za stany je na louce postaveno volejbalové a fotbalové hřiště. Bezprostřední okolí je výjimečně krásné. Střídají se zde borové lesy plné borůvčí se smrkovou kulturou nebo smíšeným lesem. Tyto lesy nám nabízejí k různým hrám rozličná prostředí. Rovné přehledné plochy vzrostlých smrků, divoký členitý terén s mokřinami, hustníky, rokle. V údolí pod táborem teče mohutný Turovecký potok. V prudké, divoce zarostlé stráni nad ním se tyčí několik skal a skalek. Jedinou slabinou tohoto místa tak je zdejší nevyzpytatelné počasí, které nám mnohdy dokáže připravit perné chvilky a tím i významně ovlivnit provádění plánovaného programu. Veškeré aktivity prováděné v rámci této práce probíhaly na louce či v okolním lesnatém terénu.

7 Výsledky

Cílem mé práce bylo záměrné rozšíření běžného táborového programu zahrnujícího služební a další pracovní povinnosti, rukodělné aktivity, malé i velké hry a soutěže a další obvyklé táborové činnosti o aktivity vztahující se k rozvoji tělesné zdatnosti dětí a to tak, aby k vlastnímu rozvoji tělesné zdatnosti dětí docházelo přirozenou cestou, pokud možno při běžných činnostech, hrách, soutěžích a přirozeném pohybu. Dalším cílem byla vlastní realizace tohoto programu během letního táboření. Třetím cílem bylo ověření, zda sportovní činnosti, pohybové hry a další aktivity vhodné k rozvíjení tělesné zdatnosti dětí, zařazené do táborového programu, přispěly ke zvýšení tělesné zdatnosti dětí, případně jak hodně

Nejprve se budu věnovat vyhodnocení přípravy a realizace programu táborových činností a pohybových aktivit. Následně pak výzkumu vlivu zvýšení tělesné aktivity v průběhu třítýdenního tábora na tělesnou zdatnost dětí.

7.1 Realizace doplněného programu

Pivním cílem práce bylo vypracování plánu sportovních činností, pohybových her a dalších aktivit vhodných k rozvíjení tělesné zdatnosti dětí během pobytu na třítýdenním letním táboře a jeho praktické provedení. Tento plán sportovních činností měl být zapracován do běžného táborového programu zahrnujícího služební povinnosti, pracovní činnosti, rukodělné aktivity, malé i velké hry a soutěže. A to tak, aby k vlastnímu rozvoji tělesné zdatnosti dětí docházelo přirozenou cestou, pokud možno při běžných činnostech. Program byl celkově koncipován tak, aby nabízel rozmanité činnosti se zaměřením na rozvoj tělesné zdatnosti dětí. Zahrnoval pravidelné služební dny, výlety, a další náplň, jako byly rukodělné činnosti, celotáborové hry, běžný oddílový program, hry, soutěže a plán sportovních činností. Sestaven byl tak, aby na každou část všech dní byla připravena nějaká činnost. Zálohu pak činila „mokrá" verze činností pro případ špatného počasí. První cíl práce, příprava a záměrné rozšíření běžného táborového programu o aktivity vztahující se k rozvoji tělesné zdatnosti dětí, tak považuji za stoprocentně splněný.

Vlastní realizace připraveného programu pak na táboře neproběhla v plném rozsahu, tak jak byl naplánován. Tím se naplnila má původní hypotéza, že realizace připraveného programu neproběhne stoprocentně podle plánu. Data potřebná ke zjištění toho, v jakém rozsahu se podařilo realizovat naplánovaný program jsem shromažďoval pomocí pozorování a písemných poznámek o průběhu činností. Ty jsem pak porovnal s původním plánem programu. K programovým změnám docházelo hlavně z těchto důvodů:

- vliv počasí - vzhledem k nepřízni počasí bylo nutné některé programové bloky vzájemně prohazovat nebo nasadit „mokrou" variantu programu
- časové posuny - vzhledem k časovým posunům v režimu dne bylo nutné různé části programu adekvátně upravit nebo vypustit
- nadplánové služební povinnosti - změny v programu se vyskytly i při neplánovaných služebních povinnostech jako je škrábání brambor, sběr borůvek a podobně
- další okolnosti - únava, nemoci, změny v celotáborovém programu a podobně

Ke změnám programu táborových činností došlo zhruba v 25 % případů. Tyto změny měly zejména charakter vzájemné výměny jednotlivých programových bloků. V menším procentu případů bylo nutné původní variantu programu nahradit „mokrou" verzí. V několika případech byl program zrušen, jindy docházelo ke zkracování či prodlužování časové dotace jednotlivých bloků. Tyto změny však ve svém důsledku neměly výrazný vliv na průběh a kvalitu tábora, již z toho důvodu, že se s nimi od samého počátku počítalo.

Jiné to bylo v případě plánu sportovních aktivit. Zde jsme měli maximální snahu o realizaci všech naplánovaných aktivit. Přesto k dílčím změnám došlo i v tomto případě. Ke změně došlo v případě velké celotáborové hry plánované v bloku rozvoje rychlosti a ohebnosti. Zařazením jiné, než původně plánované hry, došlo ke zkrácení původně plánované časové dotace asi o 1 hodinu. Dále došlo ke zrušení bez náhrady v případě jedné z pěti celotáborových her z bloku rozvoje vytrvalosti, her ve vodě z bloku rozvoje vytrvalosti, a dalším, již dílčím a méně významným změnám. Naopak, původně

plánovaná časová dotace na cestu potokem z bloku rozvoje vytrvalosti byla navýšena o jednu hodinu. Stejně tak došlo k navýšení časové dotace i u vytrvalostní chůze. Všechny speciální herní programy z jednotlivých bloků rozvoje zdatnosti byly dodrženy v plném rozsahu. U dalších jednotlivých aktivit pak docházelo k dílčím úpravám plánovaných časových dotací podle aktuální situace. Změny se týkaly jak zkracování, tak prodlužování.

7.2 Ověření zlepšení zdatnosti

Výzkum vlivu zvýšené pohybové aktivity v průběhu třítýdenního tábora na tělesnou zdatnost dětí byl proveden pomocí vstupního testu tělesné zdatnosti, který byl proveden na začátku tábora a porovnáním jeho výsledků s výkony dosaženými během výstupního testu tělesné zdatnosti, který byl proveden na konci tábora.

Každá disciplína testu tělesné zdatnosti je zpracována v individuální tabulce, u které je uvedeno v jakých jednotkách je daný výkon zapsán a v kolika případech došlo ke zlepšení výstupního výkonu oproti výkonu vstupnímu. Během zpracování zaznamenaných výkonů byla zjištěna níže uvedená fakta.

Vysvětlivky k tabulkám

TA - tabulkový výkon (této hodnoty by teoreticky měly děti dosáhnout)

VI - vstupní výkon (hodnota dosažená během vstupního testu tělesné zdatnosti)

V2 - výstupní výkon (hodnota dosažená během výstupního testu tělesné zdatnosti)

Barevné rozlišení - červeně vybarvená buňka ukazuje na zlepšení výstupního výkonu, žlutě vybarvená buňka ukazuje na zhoršení výstupního výkonu.

Ohebnost, rychlost - sprint na lQOm. běh k metám, člunkový běh, sed dosažný.

Tab. č. 1 Sprint 1 OOmetrů - výkon udáván v sekundách
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v devíti případech - 69,2 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	18,0	18,8	21,2	18,0	19,6	18,8	18,0	18,8	17,6	18,0	17,6	18,0	17,6
V1	15,6	17,4	24,9	18,6	20,7	19,5	21,2	20,7	18,7	20,1	17,7	22,6	18,8
V2	15,3	16,9	24,4	17,4	21,3	19,4	21,4	21,8	17,4	19,8	17,5	22,7	17,4

Tab. č.2 Běh k metám - výkon udáván v sekundách
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo ve třinácti případech - 100 %

Výkon	Mfša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	9,1	9,8	11,8	9,1	10,2	9,4	9,1	9,4	8,4	9,1	8,9	9,1	8,9
V1	11,8	8,8	11,8	9,8	12,5	9,7	11,7	13,6	11,3	10,8	9,9	10,4	9,2
V2	10,2	7,9	9,7	8,1	9,7	7,6	9,4	10,5	8,7	9,9	9,1	9,2	7,8

Tab. č.3 Člunkový běh - výkon udáván v sekundách
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo ve třinácti případech - 100 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	11,5	12,5	14,0	12,6	12,8	12,8	12,6	12,8	11,9	12,6	12,2	12,6	12,2
V1	13,5	12,7	15,1	13,2	14,4	13,1	14,1	16,8	13,4	15,1	12,9	14,4	14,1
V2	12,7	11,9	14,8	11,9	13,9	12,2	13,7	15,5	12,5	13,7	11,7	13,7	12,1

Tab. č.4 Sed dosažný - výkon udáván v centimetrech
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v devíti případech - 69,2 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	14,0	10,0	10,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0
V1	4,0	0,0	4,3	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	3,0	9,7	9,2	2,0	0,0
V2	6,2	3,2	6,0	0,0	0,0	16,2	0,0	0,0	4,0	14,6	13,0	4,4	1,0

Svalová síla - skok z místa, leh-sed, hod míčkem, výdrž ve shýbu, kliky.

Tab. č.5 Skok z místa - výkon udáván v centimetrech
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v sedmi případech - 53,8 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	185	178	158	190	170	180	190	180	200	190	200	190	200
V1	223	200	102	177	119	170	136	140	160	172	182	108	198
V2	219	209	104	171	120	172	137	131	155	164	187	113	196

Tab. č.6 Leh-sed - výkon udáván v celkovém počtu provedených cviků
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v osmi případech - 61,5 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	44	42	38	46	44	45	46	45	47	46	47	46	47
V1	33	28	20	42	27	26	29	21	39	32	46	8	34
V2	35	30	17	43	24	31	35	19	45	34	42	10	30

Tab. č.7 Hod míčkem - výkon udáván v metrech
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v šesti případech - 46,2 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	40	35	25	40	30	35	40	35	45	40	45	40	45
V1	15,5	17,2	8,3	22,2	17,6	25,5	13,4	18,3	24,2	23,8	23,5	17,1	29,6
V2	16,7	18,8	9,5	22,6	16,6	25,8	12,9	16,5	23,6	22,7	21,4	16,5	31,4

Tab. č.8 Výdrž ve shýbu - výkon udáván v sekundách
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v devíti případech - 69,2 %

V/kon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	10,1	10,5	11,0	21,6	19,0	20,0	21,6	20,0	26,0	21,6	22,8	21,6	22,8
V1	2,7	22,3	3,3	30,5	15,6	21,2	9,3	0,0	5,1	8,1	23,1	0,0	21,1
V2	4,5	25,2	4,2	44,4	17,7	27,7	9,8	0,0	5,7	5,2	23,9	0,0	19,8

Tab. č.9 Kliky - výkon udáván v celkovém počtu provedených cviků
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v jedenácti případech - 84,6 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	22	22	18	23	20	21	23	21	26	23	26	23	26
V1	12	16	6	30	6	15	12	5	31	11	19	0	18
V2	14	18	5	32	8	19	15	8	35	14	30	0	19

Obratnost - celostní motoricky test

Tab. č.10 Celostní motorický test - výkon udáván v celkovém počtu provedených cviků
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v jedenácti případech - 84.6 %

Y/kon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	74	75	70	81	77	79	81	79	83	81	83	81	83
V1	64	74	62	89	66	62	68	36	62	61	81	58	59
V2	67	76	60	90	63	73	73	50	75	63	82	63	72

Vytrvalost - běh na 1 míli

Tab. č. 11 Běh na 1 míli - výkon udáván v minutách a sekundách
Ke zlepšení výstupního výkonu došlo v devíti případech - 69,2 %

Výkon	Míša	Katka	Madla	David	Petr	Jirka	Mikeš	Kuba	Tom	Michal	Dan	Martin	Jan
TA	10,46	10,58	11,13	8,48	9,52	9,03	8,48	9,03	7,51	8,48	8,04	8,48	8,04
V1	10,06	8,23	13,50	7,57	11,34	8,18	10,06	13,43	9,22	12,43	8,11	13,36	8,05
V2	10,01	8,17	13,56	7,42	11,41	8,02	10,15	14,01	9,19	12,39	8,00	13,32	7,56

Tab. č.12 Vyhodnocení zlepšení výstupního výkonu testu tělesné zdatnosti

Ohebnost, rychlost		
Disciplína	Zlepšení	**T ii v, :**
sprint lOOm	9 / 69,2 %	
běh k metám	13/100%	
člunkový běh	13/100 %	
sed dosažný	9 / 69,2 %	**44 / 84,6%**
Svalová síla		
Disciplína	Zlepšení	**Prumcr**
skok z místa	7 / 53,8 %	
leh-sed	8/61,5 %	
hod míčkem	6 / 46,2 %	
výdrž ve shýbu	9 / 69,2 %	
kliky	11-/84,6%	**41 / 63,6%**
Obratnost		
Disciplína	Zlepšení	
CMT	11 / 84,6 %	11 / 84,6% **1**
Vytrvalost		
Disciplína	Zlepšení	
běh na 1 míli	9 / 69,2 %	9/69,2%

Vysvětlivky

Oranžové pole - zlepšení: číslo před lomítkem uvádí počet dětí, kterým se podařilo zlepšit výstupní výkon v dané disciplíně, číslo za lomítkem ukazuje procentuální hodnotu zlepšení výkonů.

Fialové pole - průměr: číslo před lomítkem uvádí počet dětí, kterým se podařilo zlepšit výstupní výkon v dané skupině disciplín, číslo za lomítkem ukazuje průměrnou procentuální hodnotu zlepšení výkonů disciplín sdružených do skupin podle prověřované oblasti tělesné zdatnosti.

Ke zlepšení výstupního výkonu došlo celkem ve 105 případech ze 143 možností zlepšení, což činí 73,4 %.

Tab. č.13 Výsledky zlepšení jednotlivých dětí

Jméno	**Zlepšení**	%
Katka	11	100
Jirka	11	100
Míša	10	90,1
David	9	81,8
Tom	9	81,8
Dan	9	81,8
Michal	8	72,7
Jan	8	72,7
Madla	7	63,6
Mikeš	7	63,6
Martin	7	63,6
Petr	5	45,5
Kuba	4	36,4

Vysvětlivky

Sloupec zlepšení ukazuje v kolika disciplínách se jednotlivým dětem podařilo zlepšit svůj výstupní výkon.

Sloupec procenta pak toto zlepšení ukazuje v procentuálním zobrazení.

Zajímavé výsledky přineslo i srovnání výsledků našich dětí s udávanou tabulkovou hodnotou výkonu, tj. hodnotou výkonu, kterou by děti měly vzhledem ke svému věku v jednotlivých disciplínách dosáhnout. Zkoumání této skutečnosti jsem neměl původně v plánu, přesto jeho výsledek zde uvádím jako doplňkovou informaci. A to proto, že může ukazovat na skutečný stav tělesné zdatnosti našich dětí.

Naše děti měly při jedenácti disciplínách možnost vyrovnat nebo překonat tabulkový výkon vždy dvakrát (při vstupním a výstupním testu), celkem tedy dvaadvacetkrát na jednotlivce. Dohromady pro celý oddíl pak dvě stě osmdesát šest možností. K dosažení nebo překonání tabulkového výkonu došle v 59 případech, což činí pouze 20,6 % všech možností, tj. jednu pětinu.

Nejlepšího výkonu děti dosáhly v běhu na 1 míli, kdy tabulkový výkon překonalo šest dětí v deseti případech. Nejhorší výsledek jsme zaznamenali u hodu míčkem a leh-sedů. V obou případech na tabulkový výkon nedosáhl nikdo.

Tab. č.14 Překonání tabulkového výkonu

Jméno	**Překonání**
Katka	13
David	11
Dan	8
Jirka	8
Míša	6
Jan	4
Tom	3
Madla	2
Michal	2
Petr	1
Martin	1
Mikeš	0
Kuba	0

Vysvětlivky

Sloupec překonání ukazuje v kolika případech se jednotlivým dětem podařilo překonat tabulkový výkon.

8 Diskuze

Realizace programu: Přestože v průběhu tábora docházelo z výše uvedených důvodů k jednotlivým změnám programu, lze konstatovat, že k podstatnému narušení průběhu tábora a plánovaných činností, včetně plánu rozvoje tělesné kondice a fyzické zdatnosti dětí, nedošlo. Zejména proto, že již při přípravě programu se s možností změn počítá. Velkou výhodou bylo, že program nebyl zastřešen táborovou hrou, jejíž etapy by měly chronologickou návaznost. To nám umožnilo jednotlivé bloky programových činností mezi sebou prohazovat podle aktuálních okolností, při zachování dostatečného množství bloků tělocvičných aktivit. Podařilo se nám i udržet rozmanitost programu, kdy za sebou následovaly programové bloky různých typů. Neprovedení plánovaného programu v plném rozsahu tak, jak byl připraven, ovšem při současném dodržení jeho kvality, potvrdilo mou hypotézu vztahující se k tomuto bodu této práce.

V průběhu tábora jsem se zaměřili i na vhodné využívání volného času dětí. Velkým problémem v této oblasti bývá, že mnohdy dochází v programové náplni k hluchým místům, které vznikají například mezi ukončením plánovaného programu a zpožděným výdejem stravy. V takovém případě je vhodné vždy děti informovat o tom, že do doby výdeje stravy mají osobní volno. Vyhlášením tohoto volna se tomuto časovému úseku dostává oficiálního rámce. Všichni vědí, že se mohou věnovat svým osobním věcem, nelelkují v očekávání, že se bude něco dít. Mnohdy je vhodné do takového časového úseku zařadit další náhradní činnost, zejména pokud víme, kolik nám zbývá času. Osobní volno mají naše dětí vyhrazené zejména v období po večeři, v tomto případě se jedná o hlavní osobní volno dne. Osobní volno zařazujeme případně i mezi jednotlivými programovými bloky. Tyto volné chvíle mají však výrazně nárazový a krátkodobý charakter. V hlavní večerní osobní volno mají děti možnost trávit podle své volby. Přesto se snažíme tento čas určitým způsobem korigovat. Většinou nabídkou volných nepovinných činností. Například četbou kroniky, hraním her nebo radou, co by děti mohly dělat. V okamžicích, kdy děti začínají „vlčet" - náplň jejich volného času začíná mít spíše destruktivní charakter, zasahujeme zařazením nějaké řízené činnosti. Osvědčily se nám dynamické, fyzicky náročné hry s rychlým výsledkem. Oblíbenou činností byly i podvečerní procházky po nedalekém okolí, se zařazením jedné či dvou her.

Myslím, že provedení plánovaného programu, včetně jeho vynucených změn, splnilo mé očekávání a že jsme v zásadě dosáhli všeho, čeho jsme chtěli dosáhnout.

Tělesná zdatnost: Jak jsem již uvedl, děti zlepšily výstupní výkon celkem ve 105 případech ze 143 možností zlepšení, což činí 73,4 %. Ukázalo se, že i pohybové aktivity, tak jak byly prováděny v našem případě, tj. se zaměřením na celkový rozvoj tělesné zdatnosti, bez specializovaných tréninkových postupů, které by byly zacíleny na rozvoj konkrétní sportovní činnosti a v omezené časové dotaci, přinesly očekávaný výsledek. Oproti mému hypotetickému předpokladu, že ke zlepšení dojde zhruba ve 30 % případů, bylo nakonec zjištěné zlepšení ještě větší. Původní hypotéza se tak potvrdila pouze v tom ohledu, že ke zlepšení dojde. Původní odhad zlepšení byl však mylný. Ke zlepšení výkonnosti došlo zejména u rychlosti, ohebnosti a obratnosti. Nárůst výkonnosti jsem zaznamenal i u vytrvaleckých schopností. K nejmenšímu nárůstu výkonnosti pak došlo při rozvoji svalové síly. Lepších hodnot děti dosáhly v případě rozvoje svalové síly pouze u kliků a výdrže ve shýbu, což jsou disciplíny zaměřené na prověřování zejména statické svalové síly. Hod míčkem, sed-leh i skok z místa, čili disciplíny zaměřené na prověření zejména dynamické složky svalové síly, prokázaly, že k jejich rozvoji je třeba intenzivnějšího specializovaného výcviku, který jsme během tábora neprováděli a tudíž dosažené výsledky vykázaly pouze omezené zlepšení výkonů.

Z průběhu neformálních rozhovorů s dětmi, z průběhu jejich pozorování během tábora a znalosti jejich všednodenních celoročních pohybových aktivit jsem zjistil, že pohybové aktivity v jejich životě hrají pouze omezenou roli. V průběhu roku tráví významnou část dne sezením ve škole. Při přesunech používají často prostředky městské hromadné dopravy či rodinný automobil. Ve volném čase se věnují poměrně hodně sedavým aktivitám. Z toho plyne, že jejich tělesná zátěž a pohybové aktivity v průběhu roku nedosahují potřebné úrovně.

Opakem ke sedavému způsobu života v průběhu školního roku pak je, poměrně výrazný nárůst pohybových aktivit během našeho letního tábora. Letos navíc zvýšený o různé hry, soutěže a další sportovní činnosti zaměřené na rozvoj tělesné zdatnosti. Dosažené výsledky testu tělesné zdatnosti i subjektivní pocit dětí, které během neformálních rozhovorů ke konci našeho táboření uváděly, že se cítí fyzicky podstatně

lépe než na začátku tábora, ukazují, že i poměrně nenáročné zvýšení tělesné zátěže a pohybových aktivit, přináší kladné výsledky v oblasti tělesné zdatnosti dětí. A to jak v subjektivním pocitu dětí - cítím se fyzicky lépe, tak i během objektivně zjistitelného testování. Ostatně, subjektivní zlepšování tělesné kondice jsem v průběhu tábora sledoval i sám na sobě.

Výsledky dosažené během našeho testování jednoznačně ukázaly, že i méně náročné fyzické aktivity, které jsou prováděny pravidelně a opakovaně, přispívají k celkovému rozvoji tělesné zdatnosti dětí. Dá se tudíž předpokládat, že zvýšením tělesné zátěže a obecných pohybových aktivit během roku, bychom u dětí dosáhli nejen zlepšení jejich kondičních schopností, ale i redukce počtu dětí, které trpí nadváhou či obezitou. Zjištěného zlepšení výsledků úrovně tělesné zdatnosti dětí jsme dosáhli výhradně za pomoci těch nejpřirozenějších aktivit dětí, tj. pomocí her, soutěží a přirozeného pohybu v příjemném přírodním prostředí. Do našeho programu fyzických a tělocvičných aktivit nebyly zařazeny žádné specializované tréninkové metody. Zjednodušeně by se dalo říct, že ke zlepšení kondice dětí došlo proto, že jsme se začali hýbat.

Zjištěný fakt, že děti dosáhly na tabulkový výkon či jej překonaly pouze ve 20 % případů však ukazuje na to, že stav tělesné zdatnosti dětí je celkově neuspokojivý, a to i přes zjištěné zlepšení v průběhu tábora. K překonání tabulkového výkonu došlo vždy pouze v případě vstupního výkonu, který byl následně potvrzen i při výstupním výkonu nebo v případě zlepšení během výstupního výkonu. Případ, při kterém by došlo k překonání tabulkového výkonu při vstupním testu a následně byl nebyl překonán i při výstupním testu, nedošlo. Zároveň mohu konstatovat, že kromě jediného případu, kdy se při překonání tabulkového výkonu při výstupním testu hodnota výkonu zhoršila (skok z místa: TA = 185cm, VI = 223cm, V2 zhoršeno na 219cm), se vždy tato hodnota při překonání tabulkového výkonu při výstupním testu oproti vstupnímu testu zlepšila. Toto zjištění ukazuje na zlepšení tělesné zdatnosti dětí v průběhu tábora, což potvrdilo mou hypotézu. Každopádně celkově malé procento dosažení předpokládané úrovně výkonů v jednotlivých disciplínách potvrzuje teoretická východiska, kdy jak Fosterová (1997), tak i Pařízková (2007), shodně poukazují na špatnou úroveň tělesné zdatnosti dětí a na její další pokles.

Na závěr tohoto vyhodnocení testu tělesné zdatnosti je nutné připomenout ten fakt, že výsledky testů provedených u třinácti respondentů jsou samozřejmě statisticky nevýznamné a do jisté míry i neprůkazné, právě pro příliš malý vzorek testovaných dětí. Přesto se domnívám, že podobně pozitivních výsledků bychom dosáhli i při testování podstatně větší skupiny dětí.

Skupina dětí: Zmiňuji-li v této práci často děti, které se celého programu účastnily, musím jim věnovat prostor i v této kapitole. Během našeho táboření nebylo třeba řešit žádné závažné kázeňské přestupky. Motivovat děti k činnosti nebylo ve většině případů nijak zvlášť těžké a děti o valnou část činností projevovaly spontánní zájem. Většina našeho programu byla dětmi přijímána a hodnocena kladně.

Po odchodu posledních členů první oddílové generace, kteří náš oddíl opustili s ohledem ke svému věku již po loňském táboře, došlo k tomu, že nastala nutnost nového budování oddílu. Některé náročné práce a úkoly svěřované dříve nejstarším, zkušeným dětem, bylo potřebné svěřit mladším členům současné oddílové generace. Tím na jejich bedra padla mnohdy podstatně větší zodpovědnost než doposud. Zároveň došlo k upravování sociálních pozic. Přirození vůdcové odešli a na jejich místo nastoupí noví. Toto vymezování a určování hierarchie není ještě dokončeno a k jasnému obsazení alfa pozic ještě nedošlo.

Klima v oddíle zpočátku občas trpělo, mě velmi nesympatickým, „školním chováním". Děti se snažíme vést k tomu, aby vytvořily pevně semknutou partu kamarádů, kteří se mají rádi, navzájem si pomáhají apod. Zejména hoši však občas projevovali opačné sklony v chování, tak typické pro školní kolektivy. Často se hádali, hašteřili, padala sprostá slova, objevovalo se dokonce až zlé chování k druhým a další podobné nešvary. Tato situace se však v průběhu tábora začala měnit k lepšímu. Na onom nekamarádském chování se jistě podepsalo i to, že ještě není zcela jasně vyprofilovaná struktura jejich kolektivu a chlapci při budování svých pozic používají spíše negativních technik a postupů.

Ve vztahu k našemu plánu tělocvičných aktivit, které podle naší představy měly vést ke zvýšení tělesné zdatnosti dětí, lze konstatovat, že děti vůbec nepostřehly to, že zařazování těchto činností do našeho programu podléhá nějakému řádu. Samotné

provedení testu tělesné zdatnosti bylo v obou případech, jak u vstupního, tak i u výstupního testu, povedenou programovou činností. Děti zpočátku reagovaly poněkud vyděšeně na počet i náročnost jednotlivých disciplín, ale v průběhu jejich plnění pak demonstrovaly opravdu velkou snahu o dosažení co nejlepších výsledků. Přitom v průběhu celého testu panovala opravdu pěkná a přátelská atmosféra a zvlášť povedené výkony byly hodnoceny všeobecným uznáním.

Během našeho táboření se potvrdilo, že děti tvoří poměrně kompaktní vrstevnickou skupinu se všemi znaky malé sociální skupiny, jejíž členové mají podobné záliby a zájmy. Díky tomu jsme se vyhnuli neblahému vzniku menších podskupin, které oddílové atmosféře rozhodně neprospívají. Dynamika našeho oddílu je řízena, jako u každé takovéto sociální skupiny, tendencí ke spolupráci a soutěživosti. Pokud obě tyto tendence vykazují rovnováhu, pak lze očekávat i příjemné klima v této skupině. V našem případě jsme zpočátku museli řešit problém nerovnováhy těchto tendencí, zejména díky tomu, že průběžně docházelo k budování nové hierarchie našeho oddílu a obsazování příslušných sociálních pozic. Přestože vymezování a určování hierarchie není ještě dokončeno a kjasnému obsazení všech pozic ještě nedošlo, oddílová atmosféra se stále zlepšuje.

9 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodl věnovat problematice rozvoje tělesné zdatnosti dětí v závislosti na jejich pohybových aktivitách. Konkrétně pak na pohybových aktivitách v průběhu pedagogicky ovlivňovaného volného času dětí během letního tábora.

Cílem mé práce bylo záměrné rozšíření běžného táborového programu zahrnujícího služební a další pracovní povinnosti, rukodělné aktivity, malé i velké hry a soutěže a další obvyklé táborové činnosti o aktivity vztahující se k rozvoji tělesné zdatnosti dětí a to tak, aby k vlastnímu rozvoji tělesné zdatnosti dětí docházelo přirozenou cestou, pokud možno při běžných činnostech, hrách, soutěžích a přirozeném pohybu. Dalším cílem byla vlastní realizace tohoto programu během letního tábořeni. Třetím cílem bylo ověření, zda sportovní činnosti, pohybové hry a další aktivity vhodné k rozvíjení tělesné zdatnosti dětí, zařazené do táborového programu, přispěly ke zvýšení tělesné zdatnosti dětí, případně jak hodně. Ke zlepšování fyzické zdatnosti dětí mělo docházet mimoděk, během přirozených pohybových aktivit dětí při jejich hrách. Pro tuto skrytou formu zlepšování tělesné kondice dětí jsem se rozhodl proto, že se nejednalo o sportovní tábor zaměřený na rozvoj určité konkrétní sportovní dovednosti a zároveň i proto, že jsem chtěl vědět, zda se mohou méně náročné sportovní aktivity projevit na zlepšení tělesné zdatnosti i u dětí, které o sportovní činnosti neprojevují obvykle příliš velký zájem.

Na základě pozorování, rozhovorů a testování bylo zjištěno:

- Provedení naplánovaného programu v průběhu tábora proběhlo v zásadě podle plánu, s určitým množstvím operativních změn vynucených aktuálními okolnostmi, jako byly například změny počasí. Tyto změny však nijak zvlášť zásadně neovlivnily průběh tábora ani plán tělocvičných aktivit.
- Ke zlepšení výstupního výkonu v testu tělesné zdatnosti došlo ve 105 případech ze 143 možností zlepšení, což činí 73,4 %. Toto zjištění ukazuje na zlepšení stavu tělesné zdatnosti dětí, kterého bylo dosaženo

během činností a aktivit během letního tábora. Subjektivní pocit zlepšení kondice potvrzovaly děti i během našich rozhovorů.

- Během rozhovorů v průběhu tábora jsem zjistil, že v průběhu školního roku jsou pohybové aktivity dětí celkem omezené, což lze zčásti přisoudit i současnému životnímu stylu. Děti hodně sedí ve škole i doma, přemísťování jim usnadňují dopravní prostředky, volný čas často naplňují nepohybovými aktivitami. Jako překvapivé hodnotím zjištění, že před neorganizovanou sportovní činností děti upřednostňují činnost organizovanou, vedenou dospělým člověkem. Hlavním požadavkem na pohybovou aktivitu, zejména tu organizovanou je, aby byla zajímavá. Volbu při rozhodování mezi pohybovými a nepohybovými aktivitami ovlivňuje mnoho různých faktorů. Přestože je pohyb pro děti přirozenou činností, v současné době často převáží ty faktory, které děti motivují spíše k volbě nepohybových aktivit.

Doporučení pro praxi:

Přestože je patrné, že výsledky mého výzkumu jsou statisticky nevýznamné pro malý počet zkoumaných jedinců, přesto jsem přesvědčen, že otázka pohybových aktivit dětí a s tím spojená úroveň jejich tělesné zdatnosti je problémem, který lze celkem efektivně řešit. Snahou vedoucích dětských oddílů a dalších pedagogů zabývajících se volnočasovými aktivitami dětí, zejména pořádáním letních táborů, by mělo být zařazování sportovních aktivit do programů těchto táborů. Tyto činnosti je potřeba zařazovat promyšleně a cíleně, pečlivě si je připravit a záměrně je řadit do jednotlivých dnů. Výběr těchto sportovních aktivit musí odpovídat požadavku na zajímavost a pestrost, které zaručí dostatečný zájem dětí o jejich provádění. Neopomenutelnou podmínkou úspěšně prováděných sportovních činností je vhodná motivace a zejména osobní zaujetí a příklad vedoucího - pedagoga.

10 Literatura

1) Dvořáková, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí.* Praha : Pedf UK, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9

2) Fosterová, E. *85 her pro zlepšení kondice dětí.* Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178- 177-0

3) Hadj Moussová, Z. *Sociální psychologie.* Praha : Pedf UK, 2003.

4) Hadj Moussová, Z. *Pedagogická psychologie pro vychovatele.* Praha : Pedf UK, 2006. ISBN 80-7290-243-1

5) Chour, J. *Receptář her.* Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-388-9

6) Kolektiv autorů. *Skautskou stezkou.* Praha : Junák, 1998. ISBN 80-86109-07-0

7) Kolektiv autorů. *Odborné zkoušky skautek a skautů.* Praha : Junák, 1998.

8) Měkota, K., Kovář, R. a kol. *Unifittest.* Praha : FTVS UK, 2002. ISBN 80-86317-18-8

9) Neuman, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-276-8

10) Neuman, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly.* Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2

11) Pařízková, J. a Lisá, L. *Obezita v dětství a dospívání.* Praha : Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9

12) Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času.* Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5

13) Zapletal, M. *Hry v přírodě.* Praha : Olympia, 1985. 505/21/856 27-017-85

14) Zapletal, M. *Hry na hřišti a v tělocvičně.* Praha : Olympia, 1987. 505/21/856 27-021-87

11 Přílohy

11.1 Zásady přípravy táborového programu

Každý pedagog připravující pro své svěřence program, postupuje podle svého autorského rukopisu. Zúročuje při této práci své zkušenosti i odborné znalosti. Přestože každý z nás přitom klade důraz na některé zásady, jiné pak pokládá za méně důležité, existují určité principy, které je dobré dodržovat. Krásně je ve svém Receptáři her shrnul Jiří Chour. Týkají se zejména přípravy programu, který je zastřešen táborovou etapovou hrou - libretem, ale platí obecně pro jakoukoliv přípravu programu pro děti. Jiří Chour uvádí tyto (2000): poutavý námět, překvapení a tajnosti, malebnost ve všem, člověk mívá pět smyslů, kumulace nápadů, strašíme ve dne, jemný cinkot rolniček. Těchto sedm důležitých zásad, bych se dovolil rozšířit ještě o několik dalších, stejně významných: nápady, bezpečnost a náročnost, bodování - znázornění výsledků, reflexe - chyby, technicko-organizační okolnosti, inspirační zdroje.

Poutavý námět: Volba námětu je věcí velmi důležitou. Přináší nám nosné téma. Toto téma musí chytit nejen autora, ale i jeho pomocníky a i samotné děti. Pro výběr námětu platí jedno důležité kritérium a tím je stáří dětí. „Mentální i skutečný věk hráčů přímo ovlivňuje okruh libret (Chour, 2000, str.19)". Je jasné, že motivace v duchu pohádky o Sněhurce asi těžko uspokojí oddíl pubertálních výrostků.

Překvapení a tajnosti: Velkým problémem při přípravě našich programů je, sklon k opakovanému používání osvědčených a úspěšný nápadů, které jsem převlékly do jiného kabátu. Děti nejsou hloupé a tento trik snadno odhalí. Riskujeme tím nudu, reptání i posměch hráčů. Osvědčený námět můžeme klidně použít znovu, ale vždy v takových kombinacích, aby výsledný dojem opět překvapil. Ze stejného důvodu utajujeme všechny naše spády, triky i rekvizity. Jsou totiž prostředkem k dosažení překvapení. A překvapení a tajnosti, jsou kořením našeho snažení (Chour, 2000).

Malebnost ve všem: Malebností rozumíme soubor snah, jejichž výsledek bude lahodit všem našim smyslům. Ke každé hře patří naše průvodní slovo. Nejenže vysvětlujeme pravidla, ale legendou vdechujeme hře život. Je to úkol pro zdatného vypravěče. Umění vyjadřovat se patří k našim základním schopnostem. Kouzlo našemu programu dodají i různé rituály, obřady, masky, převleky a rekvizity. To vše působí na naše smysly, útočí

na naší fantazii. V neposlední řadě se snažíme vyhledávat vhodné herní prostředí. Užíváním stále stejného prostoru, dochází k jeho degradaci a znehodnocování všeho, co jsme připravili (Chour, 2000).

Člověk mívá pět smyslů: Pro většinu her a činností vystačíme se zrakem, sluchem, případně hmatem. Není divu, jsou v procesu vnímání okolního světa nejvíce zastoupeny. Právě proto jakákoliv změna překvapí (Chour, 2000). Hry, které používají z našich smyslů hlavně chuti a čichu, tak nejen překvapí, ale přinesou i nové zážitky.

Kumulace nápadů: Při provádění našeho programu se snadno dostaneme do situace, kdy něco selže. Časová tíseň nás nutí odchýlit se od vypracovaného plánu. Takové komplikace nám mohou nadobro zhatit vše, co jsme si pečlivě připravili. Naší pojistkou pro takovou situaci jsou další nápady. Hráči většinou netuší, jaké byly naše záměry. Vhodnou improvizací, vycházející z připravených nápadů, můžeme zachránit hroutící se program aniž by došlo k nějakým škodám (Chour, 2000).

Strašíme ve dne: „Mnoho vedoucích rok co rok opakuje noční zkoušku odvahy. Co od ní čekají? Na to mohou dát odpověď pouze oni sami. Vyděšený pláč tmou prchajícího děcka těžko považovat za vrchol našeho dramaturgického a výchovného umu. Ztemnělý les nemusí být vždy tím, co dokonale prověří povahové vlastnosti dětí. Kurážní jdou téměř kdykoli kamkoli, bojácné dítě dostaneme z tábora jen násilím. Nechceme-li naše svěřence připravit o chvíle napětí a úleku, stejných emocí dosáhneme i za denního světla, pravda za vynaložení většího úsilí (Chour, 2000, str.28)". Existuje mnoho nočních her, které pomáhají dětem noční les poznávat a zbavovat se strachu. Proč jsou tedy tak často preferovány bezduché stezky odvahy, je záhadou.

Jemný cinkot rolniček: Hovoříme-li o rolničkách, máme na mysli rolničky šaškovské. Jejich úkolem je zaplašit pokusy o zesměšňování hry, kterého se můžeme nadít od dorůstající mládeže. Rada je prostá. Motiv viditelně odlehčíme parodickým zabarvením. Sami sehrajeme ústřední úlohu. Nebereme se vážně, sestoupíme zpiedestalu důstojenství a moci, vtipálky tak odřízneme od zásob munice. Výchovný cíl zůstává nadále skryt a může působit podle naší vůle (Chour, 2000).

Nápady: Žádný program se nám nepodaří připravit bez dobrých nápadů. K inspiraci nám může posloužit cokoliv. Zkušený pedagog hledá nové podněty všude. Pomůže nám

naše fantazie, různé odborné publikace, literatura, film, internet. Ješitnost není na místě. Netřeba vynalézat něco, co už někdo dávno vynalezl. Pokud objevím cokoliv použitelného, bez ostychu to použiji. V okamžiku, kdy nás cokoliv podnětného napadne, je nutné si udělat ihned poznámky. Jinak o dobrý nápad přijdeme. Nejlepší je, dělat si poznámky již v průběhu tábora a těsně po jeho ukončení. Dokud máme vše v živé paměti, poznamenáme si vše, co se nám povedlo i nepovedlo, co jsme nestačili realizovat či jaké nové nápady nás napadly. Tím pádem se na další tábor vlastně začínáme připravovat již v průběhu toho probíhajícího.

Bezpečnost a náročnost: Je základním a limitujícím pravidlem všeho, co s dětmi děláme. Dodržování platných závazných právních norem, řešících ochranu zdraví a života našich svěřenců, je bezpodmínečné. Navíc není ke škodě používat zdravý rozum. Vše, co chceme dělat, si řádně promyslíme, zvážíme všechna možná rizika. Dnes, tolik moderní snaha po adrenalinových zážitcích není na místě. Jedná se spíše o hazard, který radši nahradíme poetikou příběhu. Zranění však nemusí být pouze fyzická, ale i duševní. Experimenty rádoby psychologů, pořádajících různé psychologické hry bez dostatečných znalostí dané problematiky, mohou napáchat také mnoho škody. Stejný pozor je třeba dávat i na samotnou náročnost her. Pokud je nepřizpůsobíme věku a fyzickým schopnostem dětí, tak se zlou potážeme. Marná snaha o dosažení nedosažitelného výsledku, přináší větší frustraci, než prohra samotná. O to hůře budeme děti k další činnosti motivovat.

Bodování - znázornění výsledků: Mezi jednu z charakteristik malé sociální skupiny, kterou většinou dětské oddíly jsou, je tendence ke spolupráci a soutěživosti, které společně utvařují dynamiku této skupiny. K naplnění této potřeby nám dobře poslouží bodování činnosti. Děti mají přirozenou touhu po vyniknutí, porovnání svých schopností a úspěchu, který pomáhá budovat jejich sebepřijetí a sebevědomí. Proto veškerou naší činnost bodujeme. Abychom předešli nezdravému soutěžení a případné řevnivosti, je třeba přikládat výsledkům bodování přiměřenou váhu. Ani je nepřeceňovat, ani nepodceňovat. Také se nám osvědčilo často měnit složení soutěžících družin či dvojic. Děti tak mají možnost spolupracovat pokaždé s jiným nebo jinými partnery. Důležitým faktorem bodování je nejen jeho ústní vyhlášení, ale i fyzické zobrazení. Zde záleží na naší fantazii, kterou metodu použijeme. Ať se jedná o různé

nástěnky, navlékání korálků a podobně, vždy je dobré bodování některým z těchto způsobů znázornit. Děti mají své výsledky stále na očích, mohou průběžně sledovat jejich vývoj. Výsledky bodování vyhlašujeme vždy, co nejdříve to jde. Vyhlášení výsledků hry tři dny poté, co proběhla, je pozdní. Emoce, které přinesla, jsou již vyčpělé. Myslíme i na to, že naším cílem není rozdělit oddíl na úspěšné a neúspěšné. Našim úkolem je snaha, dát možnost zažít pocit úspěchu všem dětem. Každé dítě má možnost vyniknout alespoň v nějaké oblasti a naší snahou je sestavit program tak rozmanitý, aby tuto možnost děti měly. Samozřejmě, že není absolutně vhodné a žádoucí výsledky bodování nějak ovlivňovat nebo falšovat, i kdyby nás k tomu nutily ty nejušlechtilejší myšlenky.

Reflexe - chyby: Reflexe vlastní činnosti je povinností každého pedagoga. Po skončení každého táborového dne je třeba se ohlédnout zpět, zhodnotit úspěchy i neúspěchy a vyvodit z nich patřičné závěry. Všimneme si toho, jestli jsou děti spokojené, komu se stýská, kdo se snaží při hrách nedodržovat pravidla a podobně. Kde jsme dnes udělali chybu, tam ji zítra udělat nemusíme. Bez dostatečné reflexe na ni však nejspíš ani nepřijdeme a budeme ji v různých podobách opakovat znovu. Chyb se v našem životě dopouštíme často. Samo o sobě to nemusí být nijak tragické, obzvlášť pokud neopakujeme stejné chyby stále dokola. Chour (2000) uvádí tyto nejčastěji opakované chyby při tvorbě a provádění táborových programů: program neodpovídá věku a mentalitě dětí, opětovné opakování stejného námětu, rekvizit, her a činností, otrocké kopírování předlohy, nedohraná etapová hra, prozrazená pointa, nadměrná soutěživost, špatně vysvětlená pravidla, nevyrovnaná síla družin, zaujatí rozhodčí. Těchto devět poměrně zásadních bodů, bych doplnil ještě o tři další: komplex vůdce - bez mého svolení nelze nic provést, slepota - chyb se dopouštějí všichni ostatní, já však ne, malé nasazení - nedotažení rozjetých činností.

Technicko-organizační okolnosti: Technicko-organizační okolnosti přípravy táborového programu budou zřejmě tím prvním, co budeme muset řešit. Nalezení odpovědí na tyto ryze organizační otázky nám umožní vytvořit praktický rámec, ze kterého budeme při tvorbě programu vycházet. Jedná se o odpovědi na tyto otázky: kdy - v jakém termínu se bude tábor nebo jiná akce, na kterou připravujeme program, konat; kde - místo konání, jak lokalita vypadá, jaké možnosti nám poskytuje; s kým -

kolik mám pomocníků; za kolik - jak velkou sumu mohu použít při přípravě programu; pro koho - kolik dětí se akce zúčastní a jaké jsou; legislativa - znalost a dodržení všech závazných předpisů a norem je základním předpokladem úspěšného a bezpečného táboření.

Inspirační zdroje: K přípravě programu na akce mající charakter volnočasových aktivit, jakou jsou schůzky, výpravy a tábory různých dětských oddílů, činnost kroužků v domech dětí a podobně, potřebuje každý pedagog, vychovatel, vedoucí či učitel zdroje, ve kterých čerpá potřebnou inspiraci, nápady, hry a další náplň činnosti. Inspiraci lze hledat všude - kartotéky her, staré kroniky, internet, televize, knihy, příručky, svět kolem nás ...

11.2 Programové bloky táborových činností

- Štafety - nošení vody v puse, na vlak, nosiči brambor, podlézací závody, mýdlová štafeta, člověk a kůň a rak, štafety, číslované hůlky, přechod bažiny, štafetově k číslům
- Míčovky - přihrávaná, na rychlejšího, zombie, zónová, přehazování míče, volejbal, zuřivý kuchař, indi běh, družinová vybíjená, indi fotbal, házeči, okýnka, indi házená, fotbal, na hradního, papasekawi, lakros, přehazovaná,
- Smyslovky - noční stíhači, chuťovka, cesta labyrintem, čichovka, třídění mincí, určování zvuků, letadla v mlze, co to bylo, pohmatovka, hbité ruce, závod slepých, slepé spřežení, slepecký valčík,
- Atletika - běh pozadu, skokanský souboj, trojnohý běh, sprint s břemenem, atletický víceboj, orientační běh, extrémní plavání, pavučina, přetah lanem,
- Střelba - střelba z pistole, střelba ze vzduchovky, lukostřelba,
- Hod na cíl - palba na horizontální terč, házení na plechovky, ťukaná, hod na vajíčko, alvarezův klíč, hod břemenem přes hlavu
- Běhy a překážky - překážková dráha, běh pro plíšky, běh s dlouhou kládou, finská, od čísla k číslu, oranžová a modrá,
- Za deště - doprava a doleva, žebříček, do sta, zakázaná čísla, pětistovka, had, výměna věcí, alfa test, kimovka, kartičky, co zmizelo, škrtání čísel, karty a společenské hry,
- Zábavné - co je to, bakteriologický poplach, mravenci, autobus, přinášení čísel, na draka, naplň láhev, pexeso, metaři, hledej nejvyšší číslo, veverky, pátrání po číslech, den v řetězech,
- Noční hry - bílé lístky, balónková strašidla, blikaná, energit, hledání luceren, noční výsadek, přechod hranic,
- Velké hry - cesta k vlajce, čtverce, medvědi, navigátoři, pohádkový les, pohádkový strom, ruce, samopal, motokros, safari, sedmitrasá, sever a jih, skalní malby, uprchlíci, rangeři, ztracená družina, latrína, pamatovačka,

Rukodělky - batikování, indiánské výrobky, keramika, kovárna, mechová hradiště, oblek z přírodnin, ruční papír, šperky, tisk listí, vláček, svíčky, herbář, lodičky, klenutý most, chůdy,

Vaření - setonův hrnec, vaření buřtguláše, pečení hadi, pečení v popelu, chleba, pečení v peci, bublanina,

Tábornické dovednosti - stavba přístřešku, rozdělávání ohně za mokra, mapa, jízdní řády, azimuťák,

Pracovní činnosti - altánek, jmenovky, sauna, keramická dílna a pec, dřevo, nástěnka,

Umělecké činnosti - básně, divadlo, malování, natáčení filmu, příspěvky do kroniky", sochařina,

Ostatní činnosti - chůze potokem, noční pochod, puťák, vycházky, výlety, třešně, spaní mimo tábor, četba kroniky, rozcvičky, promítání, slaňování,

11.3 Formulář - táborový program

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
			Příjezd, zabydlení	Píšeme domů	
29.6.			Služba	S	**s**

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	QP-dřevo, stavba a zaří- zení altánku	TV-test zdatnosti	TV-test zdatnosti	TV-test zdatnosti	
30.6.	Služba	S	S	S	s

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	OP-stavba keramické á'lny, sprchování	HRA 1-Latrína (TV-vytrvalost)	OP-vycházkana třešně	Vyhlášení výsl. celoročního bodo.	
1.7.	Služba			Četba kroniky 1	

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	TV-hry: ohebnost, rychlost	HRA 2-Motokros (TV-vytrvalost)	OP-stavba přístřešku rozdělávání ohně	Volno Četba kroniky 2	
2.7.					

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	TV-hry: svalová síla	HRA 3-Skalní malby (TV-vytrvalost)	Rl-oblek z přírodnin	Volno četba kroniky 3	
3.7.					

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	Výlet-Tábor	V-hra v městě vyzvědači	V	V-večerně noční pěší přesun z Tábora do tábora	V-přesun
4.7.					

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	TV-hiy: zručnost, obratnost	OP-hry: smysbvky	R2-svíčky, práce se dřevem - lodičky	Volno Četba kroniky 4	
5.7.		Služba	S	s	

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	OP-dřevo, sprchování	HRA 4-Hledání ohňů	R3-sochařinaze sádry, papír. Másly	Volno četba z kroniky 5	.
6.7.	Služba	s	●	s	S

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	OP-dřevo, sprchování	HRA5-P0hádkový les	OP-hry: míčovky (TV-ohebnost, iych-	Volno Četba kroniky **6**	
7.7.	Služba		lost, obratn., zruč.)		

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	OP-hry: štafety	OP-střelba z pistole	R4-katapult	Volno	HRA6
	(TV-ohebnost, lychlost,	a vzduchovky		četba z kroniky 7	Bílé lístky
8.7.	zručnost, obratnost)	azimuťák			

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	OP-hry: hody na dl	HRA7-Partyzánský	OP-promítání filmu	Volno	
	(TV-zručnost, obratnost)	samopal		Airsoft 1	
9.7.		(TV-vytrvalost)			

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
				Volno	
		ky, (TV-dieb., rychl.			
10.7.		zručnost, obratnost)	(TV-vytrvalost)		

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	Výlet-Hroby, Radenín	V-hry: stopování	.' ' 'v';' |	Volno	
11.7.		Služba	s	s	s

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	TV-hiy: svalová síla	R5-batika	R6-pečení chleba, bublanina, setoňák	Volno	
12.7.	Služba	S	S	ft i o	

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	QP-sprchování	HRA 8-Cesta k vlajce	R7-dodčlávky, psaní a kreslení do krraiiky	Volno Aírsoft2	
13.7.	Služba				

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	Den rodičů	Den rodičů	Den rodičů	Volno Vycházka do lesa	OP-hra Energit
14.7.					

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	OP-slaňování	HRA9-SeveraJih (TV-ohebnost, rychl. zurčnost, obratnost)	OP-hry: zábavné, dovádění	Volno	
15.7.					

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
	TV-hiy: ohebnost, lychlost	HRA 10-Sedmitrasá (TV-vytrvalost)	OP-skládámé básně, společenské hry	Volno Airsoft3	
16.7.					

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
17.7.	TV-hiy: svalová síla, zručnost, obratnost	OP-orientační běh (TV-vytrvalost) Služba	OP-promítání filmu	Volno	

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
18.7.	Výlet-Choustník nebo Chýnov Služba	V-slaňování nebo koupání S	V-slaňování nebo koupání S	Volno S	S

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
19.7.	OP-sprchování Služba	HRA 11-Vaření buřtguláše	OP-hry: ve vodě (TV-svalovásíla, vytrvalost)	Volno Airsoít4	

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
20.7.	TV-test zdatnosti	TV-test zdatnosti IfH	OP-vycházka po okolí	Vyhlášení výsledků bodování předání cen	

Datum	Dopoledne	Odpoledne 1	Odpoledne 2	Večer	Noc
21.7.	Balení, bourání	Balení, bourání	Odjezd		

11.4 Formulář - denní příprava

Denní příprava na den 16.7.2007

Dopoledne 9:00 -12:00
TV - speciální herní program: ohebnost, rychlost

Na louce: Na jelena, Sbírání kamenů, Číslované hůlky, Běh pro plíšky, Podlézací závody, Červení a bílí, Míčková honička, Uzel, Boj o provázek

V **lese:** Překážková dráha, Limbo, Míček přes provaz, Boj o životy, Pexeso

Lesní rokle: Lesní slalom, Nebezpečný průsmyk, Od čísla k číslu,

Pomůcky: Míč, mety, 5 tenisáků, hůlky, kartičky, losovací prkénko, provaz, 2 židle, fáborky, pexeso, hadrové koule, očíslované kartičky 1-10,

Odpoledne 1.14:00 - 16:00
Celotáborová hra 10: Sedmitrasá bojovka (TV-rozvoj vytrvaleckých schopností)

Pomůcky: Fáborky, poklad, stopky, startovací karty, každý vedoucí zajistí svou kontrolu

Odpoledne II. 16:30 - 18:30
Skládání básní na pět vybraných slov (vybírají děti)
Společenské hry v altánku

Pomůcky: papíry, tužky, společenské hry, karty

Večer 19:30-21:00
Osobní volno + dobrovolníci airsoft

Pomůcky: Airsofteři - zbraně, munici, brýle, oblečení

11.5 Programové bloky aktivit tělesné zdatnosti

- Ohebnost, rychlost - na jelena, překážková dráha, lesní slalom, nebezpečný průsmyk, limbo, míček přes provaz, boj o životy, od čísla k číslu, pexeso, sbírání kamenů, číslované hůlky, běh pro plíšky, podlézací závody, boj o provázek, červení a bílí, míčová honička, uzel,
- Svalová síla - následuj velitele, přečti a zacvič, chytaná, zdravé soupeření, psí výběh, krabí fotbal, chraň kuželku, tarahumárové, brtníci, bouldrování, vrhy břemenem, štafeta s poleny, létající břemena, skokanský souboj, štafetové závody na mělčině, vybíjená ve vodě,
- Obratnost - lišky a psy, pavučina, všichni v akci, házeči proti běžcům, hody na cíl, přechod řeky, pašerácká stezka, přechod bažiny, plížení k cíli, indiánský běh, zónová vybíjená, okýnka, oblázková štafeta, prostřelovačka, africká rallye, zuřivý kuchař, mravenci,
- Vytrvalost - čtyři rohy, terénní běh, cvič po osmičkové dráze, velký bonbónový běh, písmenková honička, rybičky, rampouch, míčková sprcha, hra se šátky, přines míč do obruče, běh terénem s úkoly, lavina, sprint potokem, náčelnická, netykavka,

Program aktivit tělesné zdatnosti jsem naplánoval v tomto složení a rozsahu:

Ohebnost, rychlost

- 2x speciální herní program v celkovém rozsahu 6 hodin
- míčové hry v celkovém rozsahu 1 hodina
- štafety v celkovém rozsahu 1,5 hodiny
- běhy, překážky v celkovém rozsahu 1 hodina
- velká celotáborová hra v celkovém rozsahu 2 hodiny

Svalová síla

- 3x speciální herní program v celkovém rozsahu 7,5 hodiny

- hry ve vodě v celkovém rozsahu 1 hodina

Obratnost

- 2x speciální herní program v celkovém rozsahu 4,5 hodiny
- míčové hry v celkovém rozsahu 1 hodina
- štafety v celkovém rozsahu 1,5 hodiny
- hody na cíl v celkovém rozsahu 2 hodiny
- běhy, překážky v celkovém rozsahu 1 hodina
- velká celotáborová hra v celkovém rozsahu 2 hodiny

Vytrvalost

- 5x velká celotáborová hra v celkovém rozsahu 7,5 hodiny
- cesta potokem v celkovém rozsahu 2 hodiny
- orientační běh v celkovém rozsahu 1 hodina
- hry ve vodě v celkovém rozsahu 1 hodina
- vytrvalostní chůze v celkovém rozsahu 10 hodin

Celková časová dotace na program pohybových aktivit počítá s naplánovanou dobou 53,5 hodiny, kterou doplní další pohybové aktivity během dalších táborových činností, osobního volna a tak podobně.

11.6 Popis disciplín testu tělesné zdatnosti

Ohebnost, rychlost: Ohebnost se týká pohyblivosti kloubu a jeho okolních svalů a je nezbytná pro každodenní činnosti, pro předcházení zranění a udržování celkového zdraví (Fosterová, 1997). Zahrnuje kloubní pohyblivost, rozsah pohybu. Rychlost pohybu zahrnuje hlavně rychlost naší reakce, frekvenční schopnost a celkovou hbitost (Neuman, 2003).

Sprint na lOOmetrů - testuje rychlostní schopnosti.

Popis: Startuje se z polovysokého startu a snahou je proběhnout danou trať co nejrychleji.

Pomůcky: Stopky.

Běh k metám - testuje rychlost běhu i prostorově orientační schopnosti.

Popis: Pět met očíslovaných od 1 do 5 rozestavíme do půlkruhu v 1,5 metrové vzdálenosti. Šestá meta leží 3metry od nich ve středu půlkruhu. Běžec startuje od středové mety zády k ostatním metám. Vybíhá na znamení vedoucího, který vyvolá číslo mety, ke které má běžec běžet. Ten se otočí doběhne k označené metě, dotkne sejí a vrací se zpět. Mezitím vedoucí oznámí další číslo. Běžec se dotkne středové mety a běží k další označené metě. Měří se čas, za který se běžec dotkne tří met. Test končí dotykem středové mety.

Pomůcky; Šest met, stopky.

Clunkovy bch - testuje běžeckou rychlostní výbušnou sílu a hbitost.

Popis: Na rovné dráze umístíme dvě mety vzdálené deset metrů. Běžec vybíhá od startovní mety, kterou má po pravé ruce, oběhne druhou metu tak, že ji má po levé ruce a vrací se ke startovní metě, kterou oběhne tak, že ji má po pravé ruce. Proběhnutá dráha má tvar osmičky. Na konci třetího úseku už metu neobíhá, pouze se jí dotkne a běží zpět. Měření končí po proběhnutí kolem startovní mety.

Pomůcky: Dvě mety, stopky.

Sed dosažný - testuje ohebnost páteře a stav svalů zadní strany stehen.

Popis: Testovaný si vsedě s nataženýma nohama opře chodidla o bedničku vysokou asi 35cm a pozvolna se předklání a snaží se dosáhnout co nejdále za špičky nohou a udržet tam ruce po dobu dvou sekund. Měříme přesah prstů rukou za chodidla.

Pomůcky: Bednička, pravítko, stopky.

Svalová síla: „Svalovou sílu měříme jako sílu, kterou vyvíjí sval proti odporu. Děti potřebují svalovou sílu ke zvládnutí každodenních nároků kladených na jejich tělo. Dostatečná svalová síla jim umožní zachovat správné držení těla, nosit předměty a zlepšit výkon při hrách a sportech (Fosterová, 1997, str.l 1)".

Skok z místa - testuje výbušnou sílu nohou a také určitou obratnostní úroveň.

Popis: Testovaný stojí v normálním postavení, špičkami nohou těsně u odrazové čáry. S podřepem a za současného švihnutí pažemi se snožmo odrazí a snaží se doskočit co nejdále. Dopadne na chodidla a zůstane stát. Měříme poslední dotyk paty nohy blíže k odrazové čáře.

Pomůcky: Měřící pásmo.

Leh-sed - měří dynamickou sílu bederních, kyčelních, stehenních a břišních svalů.

Popis: Měřený jedinec si lehne na záda, ruce spojí za hlavou, mírně pokrčí nohy v kolenou, mírně roznoží a nohy položí chodidly na podložku. Pomocník mu drží nohy pevně na zemi. Ze základní polohy provádí testovaný sed tak, aby se lokty dotýkal kolen a znovu leh co nejrychleji po určenou dobu.

Pomůcky: Stopky.

Hod míčkem - měří dynamickou sílu svalů pletence ramenního.

Popis: Testovaná osoba provádí hod preferovanou rukou ze stoje výkročného, po odhodu smí překročit, ale ne přešlápnout odhodovou čáru. Hází se vrchním obloukem.

Pomůcky: Měřící pásmo, míček.

Vydrž ve shýbu - měří statickou vytrvalostní schopnost svalů horních končetin a pletence ramenního.

Popis: Cvičící uchopí žerď nadhmatem v šíři ramen, pomocník mu umožní zaujmout polohu ve shýbu, při níž je brada nad žerdí. V této poloze vydrží co nejdéle, nedotýká se

hrazdy žádnou částí obličeje. Test končí, když brada spočine na žerdi nebo poklesne pod její úroveň.

Pomůcky: Hrazda, stopky.

Kliky - testují vytrvalostní silové schopnosti paží a pletence ramenního a sílu extenzorů paže.

Popis: Cvičící v lehu na břiše pokrčí paže a opře je dlaněmi o zem na úrovni prsou, hrudník se dotýká podložky. Potom napne paže a provede vzpor ležmo, v němž trup a nohy tvoří přímku. Při provedení kliku se lehce dotýká břichem podložky. Snaží se o maximální počet kliků. Cvičení přeruší, když se začne prohýbat nebo vysazovat, případně když se už nezvedne do napnutých paží.

Pomůcky: Žádné.

Obratnost: Pohybová koordinace, zručnost a obratnost je jednou z hlavních složek celého spektra pohybových činností. Jedná se o schopnost zvládnout složité pohyby, rychle si osvojit a zdokonalit určité dovednosti a ty pak uplatnit v komplexnějším pohybovém úkolu (Neuman, 2003).

Celostní motoricky test - testuje obratnost, sílu i vytrvalost.

Popis: Testovaný z lehu na zádech přechází do stoje spatného, potom do lehu na břiše a znovu do stoje spatného. Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný. Každá poloha musí být provedena přesně. Za každou provedenou polohu počítáme bod. Testovaný cvičí po dobu dvou minut.

Pomůcky: Stopky

Vytrvalost: Vytrvalost se vztahuje k našim oběhovým funkcím. „Zvyšování výkonnosti zlepšuje funkci kardio-respiračního systému, zejména srdce, plic a cév. Je-li kardiovaskulární systém účinnější, tělo je schopno pracovat déle a intenzivněji. Srdce je výkonnější a plíce a cévy lépe rozvádějí kyslík po celém těle (Fosterová, 1997, str.9)".

Běh na jednu míli - testuje aerobní kapacitu a kardio-respirační vytrvalost.

Popis: Testovaný se snaží co nejrychleji proběhnout určenou vzdálenost.

Pomůcky: Stopky.

11.7 Kartotéky her a zdroje programových nápadů

Bakalář, E. *I dospělí si mohou hrát.* Praha : ČTK, 1987. 59-067-84

Bakalář, E. *Moderní společenské hry.* Praha : Mladá fronta, 1980. 23-098-80

Bakalář, E. *Psychohry.* Praha : Mladá fronta, 1989. ISBN 80-204-0079-6

Červinkovi, J. a H. *Výpravy do pravěku.* Praha : Česká tábornická unie, 1997. ISBN 80-902441-0-6

Foglar, J. *Kronika Ztracené stopy.* Praha : Olympia, 1997. ISBN 80-7033-453-3

Fosterová, E. *85 her pro zlepšení kondice dětí.* Praha: Portál, 1997. ISBN80-7178-177-0

Chour, J. *Receptář her.* Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-388-9

Kolektiv autorů. *Odborné zkoušky skautek a skautů.* Praha : Junák, 1998

Kolektiv autorů. *Skautskou stezkou.* Praha : Junák, 1998. ISBN 80-86109-07-0

Kolektiv autorů. *Velká kniha her.* Bratislava : Junior, 1992. ISBN 80-7146-025-7

Kolektiv autorů. *Zlatý fond her.* Praha : Mladá fronta, 1990. ISBN 80-204-0120-2

Kolektiv autorů. *Zlatý fond her II.* Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-265-2

Neuman, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly.* Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2

Neuman, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-276-8

Piven, J. *Jak přežít.* Praha : Ivo Železný nakladatel s.s r.o., 2002. ISBN 80-237-3709-0

Vosátka, M. *Tábornická encyklopedie.* Praha : Mladá fronta, 1985. 304/22/85.6

Wiseman, J. *SAS příručka jak přežít.* Praha : Svojtka&Co., 1999. ISBN 80-7237-280-7

Zapletal, M. *Hry v přírodě.* Praha : Olympia, 1985. 505/21/856 27-017-85

Zapletal, M. *Hry v klubovně.* Praha : Olympia, 1986. 505/21/856 27-053-86

Zapletal, M. *Hry na hřišti a v tělocvičně.* Praha : Olympia, 1987. 505/21/856 27-021-87

Zapletal, M. *Hry ve městě a na vsi.* Praha : Olympia, 1988. 505/21/856 27-035-88

Zapletal, M. *Kniha hlavolamů.* Praha : Albatros, 1983. 13-877-83

Zapletal, M. *Výpravy za dobrodružstvím.* Praha : Albatros, 1986. 13-752-86

Zounková, D. *Zlatý fond her III.* Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-198-3

Internet: www.IIranostai.cz

11.8 Seznam tabulek

Tabulka č. 1 - Sprint 1 OOmetrů

Tabulka č.2 - Běh k metám

Tabulka č.3 - Člunkový běh

Tabulka č.4 - Sed dosažný

Tabulka č.5 - Skok z místa

Tabulka č.6 - Leh-sed

Tabulka č.7 - Hod míčkem

Tabulka č.8 - Výdrž ve shýbu

Tabulka č.9 - Kliky

Tabulka č. 10 - Celostní motorický test

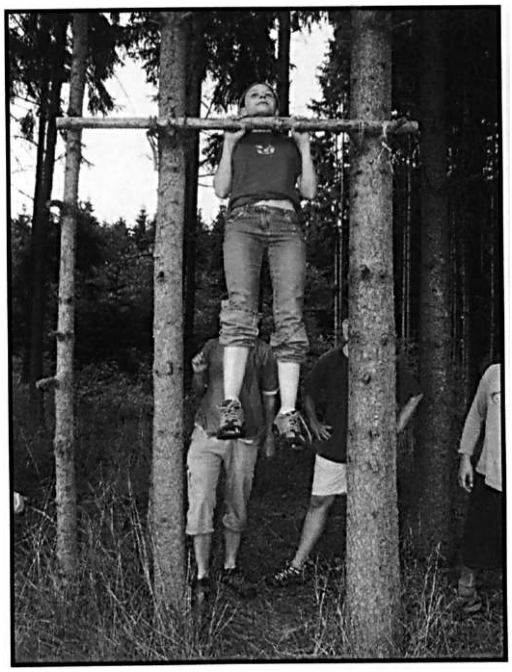
Tabulka č. 11 - Běh na 1 míli

Tabulka č.12 - Vyhodnocení zlepšení výstupního výkonu testu tělesné zdatnosti

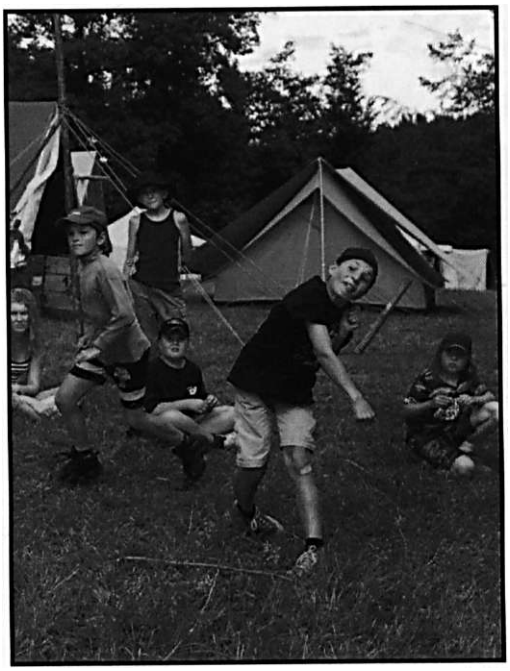
Tabulka č. 13 - Výsledky zlepšení jednotlivých dětí

Tabulka č. 14 - Překonání tabulkového výkonu

11.9 Fotodokumentace



Obr. 1 Test zdatnosti - výdrž ve shýbu



Obr. 2 Test zdatnosti - hod míčkem

Obr.3 Rychlost, obratnost - hra: Podlézací závody

Obr. 4 Rychlost - hra: Číslované hůlky

Obr. 5 Slaňování

Obr. 6 Rychlost, ohebnost, obratnost - hra: Míčové hry

1

Obr.7 Každodenní rozcvička - hra: Lovení zvířátek

Obr.8 Test zdatnosti - start běhu na jednu míli

1