

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Pohybová příprava dětí v atletické přípravce

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Vypracoval:

Jan Jirovec

Praha, duben 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, pod vedením odborného konzultanta PaedDr. Jitky Vinduškové, Csc. a použil jsem pouze citované odborné, internetové a literární zdroje.

V Praze dne

Jan Jirovec

.....

Děkuji vedoucí mé práce PaedDr. Jitce Vinduškové, Csc.za její odborné vedení, cenné připomínky a pomoc při výběru literatury.

Poděkování také patří mé přítelkyni Kateřině Ledecké za pomoc při zpracování dotazníku a nafocení mých svěřenců při koordinačních cvičeních. Poslední poděkování patří mým rodičům, kteří mě podporují po celou dobu studia.

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Abstrakt

- Název:** Pohybová příprava dětí v atletické přípravce.
- Cíle:** Cílem této práce bylo ověření úrovně pohybové gramotnosti ze škol či jiných zájmových kroužků u přípravkových dětí. Dále byl vytvořen soubor cvičení pro testování základních koordinačních schopností vhodný pro děti ve věku 6-8 let.
- Metody:** V této práci byly použity metody: popisná analýza, dotazníky, pozorování a rozbor dat.
- Výsledky:** Pomocí dotazníku jsme zjistili, že se spektrum pohybových aktivit u dětí prvního stupně základních škol rozšiřuje postupně s věkem. Dalším zjištěním bylo, že více než polovina dotazovaných dětí navštěvuje i jiný pohybový kroužek než atletický, z nichž měl nejčetnější zastoupení florbal. V souboru koordinačních cvičení jsme určili tři cvičení jako nevhodná pro věk 6 – 8 let. Byla to cvičení č. 7, 9 a 16. Cvičení tohoto typu by se měla zařazovat do tréninku až v pozdějším věku.
- Klíčová slova:** atletická příprava, pohybová příprava, koordinační schopnosti, trénink, děti, atletika, trenér

Abstract

Title: The Physical Preparation of Children at Athletic Preparatory

Objectives: The aim of this bachelor thesis was to check the level of the kinetic literacy at schools or other hobby groups by children at the preparatory age. Also a set of exercises for testing the basic coordinative abilities was created. These exercises are suitable for children between the ages of 6 and 8.

Methods: In this bachelor thesis the following methods were used: descriptive analysis, questionnaires, observation and data analysis.

Results: With the help of the questionnaire one found out that the spectra of motional activities by children from the primary school level gradually extends hand in hand with their age. Another finding was the fact that more than the half of the interviewed children attends also another kinetic group than just the athletic one. Floorball had the major representation among them. Three exercises from the set were defined as unsuitable for children between the ages of 6 and 8. These were the exercises 7, 9 and 16. Exercises of this kind should be included into the training later.

Key words: Athletic preparation, physical preparation, coordination abilities, training, children, athletics, coach

OBSAH

1	Úvod.....	9
I.	Teoretická část.....	10
2	Charakteristika vývoje dětí mladšího školního věku (6-11 let)	10
2.1	Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	10
2.2	Psychický vývoj v mladším školním věku	10
2.3	Sociální vývoj v mladším školním věku	11
2.4	Pohybový vývoj v mladším školním věku	11
2.5	Biologický věk	11
2.5.1	Význam jednotlivých typů věků pro trénink.....	12
2.5.2	Určení biologického věku	12
3	Sportovní příprava dětí.....	13
3.1	Děti a pohyb	13
3.2	Podstata sportovní přípravy dětí.....	13
3.3	Zvláštnosti ve sportovní přípravě dětí.....	14
3.4	Cíle sportovní přípravy dětí	14
3.4.1	Tři základní priority trenéra dětí	15
3.5	Učení nových dovedností u dětí.....	16
4	Atletická příprava dětí.....	17
4.1	Význam atletiky	17
4.2	Charakteristika atletické přípravy dětí	17
4.3	Faktory systematické atletické přípravy dětí.....	18
4.4	Etapy dlouhodobého tréninku	19
4.4.1	Etapa základního tréninku.....	19
4.4.2	Etapa specializace	19
4.4.3	Etapa vrcholového tréninku	20

5	Co patří k tréninku	21
5.1	Výchova	21
5.2	Hygiena	21
5.2.1	Osobní hygiena.....	22
5.2.2	Otužování	22
5.2.3	Vhodné oblečení a obutí.....	22
5.2.4	Regenerace u dětí	22
5.3	Energie pro děti	23
5.3.1	Každodenní doplňování energie u dětí.....	23
5.3.2	Úkol rodičů.....	23
5.4	Pitný režim	24
6	Atletické projekty pro děti ve věku 6 – 10 let.....	25
6.1	Dětská atletika.....	25
6.2	Kinderiáda.....	26
6.3	Dětské atletické závody s Českou spořitelnou	26
6.4	Projekty Asociace školních sportovních klubů	27
6.5	Projekt European Kids´ Athletics Games (EKAG).....	27
7	Koordinační schopnosti dětí.....	28
7.1	Význam koordinačních schopností	28
7.2	Dělení koordinačních schopností	29
7.2.1	Diferenciační schopnost	29
7.2.2	Orientační schopnost.....	29
7.2.3	Reakční schopnost.....	30
7.2.4	Rytmická schopnost	30
7.2.5	Rovnováhová schopnost.....	31
7.2.6	Schopnost sdružování.....	31
7.2.7	Schopnost přestavby.....	31

7.3	Zásady pro rozvoj koordinace	32
7.4	Prostředky rozvoje koordinačních schopností.....	32
7.5	Metody rozvoje koordinačních schopností	33
7.5.1	Metoda obměňování (variování)	33
7.5.2	Kontrastní metoda	33
8	Přehled zkoumané problematiky.....	34
II.	Metodická část	35
9	Cíle, úkoly, metody a předpoklady práce.....	35
9.1	Cíle práce	35
9.2	Úkoly práce	35
9.3	Předpoklady.....	36
9.4	Metody výzkumu	36
9.5	Zkoumaná skupina	36
9.6	Organizace výzkumu.....	36
III.	Výsledková část	38
10	Spektrum pohybových aktivit	38
10.1	Vyhodnocení výsledků výzkumu u mladší skupiny dětí.....	38
10.2	Vyhodnocení výzkumu u starší skupiny dětí	42
10.3	Vyhodnocení výsledků.....	46
11	Vybraná cvičení pro testování základních koordinačních schopností dětí ve věku 6-8 let.....	47
12	Diskuse.....	59
13	Závěr	60
14	Použitá literatura	61

1 ÚVOD

Téma této práce bude zaměřeno na pohybovou přípravu dětí v atletické přípravce. Ze své zkušenosti sám dobře vím, že není zrovna jednoduchým úkolem uhlídat a naučit něco dvacet malých dětí. Důležité je děti zaujmout a správně namotivovat. Bohužel žijeme v době, ve které ztrácí děti všeobecný zájem o sportovní aktivity. Je pro ně pohodlnější usednout doma k televizi či počítači, nepřetržitě několik hodin v kuse zírat do monitoru a stát se hvězdou v nereálné hře. Dítě to nestojí žádné úsilí a zdá se mu to pohodlnější než pravidelná docházka do sportovního kroužku několikrát týdně. I proto se občas stává, že se dítě ve sportovním kroužku objeví nedobrovolně. Jedním z důvodů je velká pracovní zaneprázdněnost rodičů, kteří takto svou ratolest na pár hodin pohybově zaměstnají. Takovéto děti však narušují morálku těm, jež chodí do kroužku z vlastní vůle, a jejich nechuť vykonávat určitou činnost se může podepsat i na dalších členech skupiny. Poté už záleží pouze na trenérovi, zda si dokáže zjednat pořádek, oslovit své svěřence a zda je dokáže zaujmout. Bude-li trpělivý, s dobrou náladou a velkým západem pro danou činnost, mohl by se těšit na velikou oblibu u dětí. Trenér je hlavním faktorem zájmu dítěte o danou činnost. Jeho úkolem by mělo být, aby děti u sportu vydrželi co nejdéle. Druhým velmi významným faktorem je kolektiv. Přátelský vztah mezi dětmi velmi ulehčuje práci a usnadňuje trenérské vedení. Posledním významným faktorem je pro dítě určitě sportovní idol či vzor. Je určitě dobré, když si tímto způsobem vytyčí dítě své cíle. Napomáhá to morálce a motivaci při tréninku.

Jedním z důvodů, proč jsem si toto téma vybral, je to, že se sám již osm let věnuji atletice a poslední rok působím jako trenér v atletické přípravce. Sám jsem ve své přípravě zažil dobré i špatné trenérské vedení. Je to nesrovnatelný rozdíl, když je na dítě vyvíjen nátlak, nebo je-li veden trénink zábavnou a přátelskou formou. I proto jsem rád, že jsem získal při studiu mnoho cenných rad a vědomostí a mohu tak trénink dětí vést účelně a správně. Důležité je postupovat v tréninku hierarchicky, začít zábavnou formou, vytvořit všeobecné základy a nakonec přejít k dané specializaci.

I. Teoretická část

2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (6-11 LET)

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství s hranicí kolem devátého roku (Perič, 2008).

2.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tento věk je dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla (výška se zvyšuje pravidelně o 6-8cm ročně). Roste celková odolnost dětského organismu, kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Důležité je proto věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla (Dovalil, Choutková, 1988).

Mozek jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby (Perič, 2008).

2.2 Psychický vývoj v mladším školním věku

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti unikají. Psychologové to označují jako věk realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní operace se objevují koncem tohoto období. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Slabě je tím vyvinuta vůle, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se (Dovalil 2009).

2.3 Sociální vývoj v mladším školním věku

Ve vztazích k ostatním znamená velkou změnu vstup do školy. Kolektiv (třída, ale ve sportu i tréninková skupina či družstvo) klade vyšší požadavky na zařazení a podřízení dítěte: přestává být středem rodičovské pozornosti, je jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají silnější kamarádké vztahy. Zatímco v předškolním věku se rozlišuje víceméně jen dobro a zlo, tady se objevují a vyvíjejí jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu, dané slovo (Dovalil, 2009).

2.4 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Dítě na konci předškolního věku ovládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, jednoduchý hod atd. Jistota v provedení této činnosti se zvyšuje, postupně se objevují znaky dobře prováděného tělesného cvičení. Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu, mnozí toto období označují jako nejpříznivější učební léta. Z hlediska tréninku to představuje plodné období pro koordinační schopnosti, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou zde vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty (Dovalil, 2009).

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídatných pohybů. Např. pokud dítě vyskočí, přidává další činnost rukama i nohama, pokud sedí, neustále sebou „šije“ apod. (Perič, 2008).

2.5 Biologický věk

Ačkoliv to tak na první pohled nevypadá, každé dítě má ve sportu několik věků. **Prvním** je tzv. **kalendářní**, ten známe všichni.

Druhým věkem je tzv. věk **biologický**. Ten je dán nikoliv datem narození, ale konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. A ten se samozřejmě nemusí shodovat s věkem kalendářním:

- pokud je jedinec více biologicky vyspělý, než kolik mu je podle data narození let, potom hovoříme o tzv. biologické akceleraci a naopak
- pokud se jeho biologický vývoj opoždí za kalendářním věkem, potom hovoříme o tzv. biologické retardaci

Třetím je tzv. **sportovní věk**, což je doba, po kterou se daný jedinec věnuje sportovní přípravě. To znamená, jak dlouho již hraje volejbal, skáče do výšky nebo cvičí gymnastiku. Tento věk hraje určitou roli při posuzování dosažené výkonnosti dětí. Jedinci, kteří jsou stejně staří, ale mají výrazně různou délku sportovního věku, budou mít pravděpodobně i různou výkonnost. Přičemž ve výhodě bude většinou ten, kdo trénuje a závodí déle (Perič, 2008).

2.5.1 Význam jednotlivých typů věků pro trénink

Každý člověk má individuální tempo svého biologického vývoje. To vychází z genetických předpokladů, produkce hormonů, různých vlivů prostředí a ještě z dalších okolností, které však nejsou dostatečně známé. Tato různorodost mezi jedinci se vyrovnává kolem 18. – 20. roku. Pro trénink dětí je však velmi důležité znát konkrétní hodnoty biologického věku, protože na jeho základě je možné v tréninku využít princip přiměřenosti. Rozdíly v biologickém věku mohou být u relativně stejně starých dětí (z hlediska věku kalendářního) opravdu velké. Znalost biologického věku má velký význam pro stanovení míry talentovanosti, kdy je při výběru nutné od sebe odlišit stupeň talentovanosti a akceleraci biologického vývoje. Jinak by totiž bylo možné, že by velmi talentované dítě bylo hodnoceno hůře jen z toho důvodu, že je biologicky retardované, a na druhou stranu dítě netalentované, avšak biologicky akcelerované by mohlo být hodnoceno lépe (Perič, 2008).

2.5.2 Určení biologického věku

Máme několik možností. K hlavním patří porovnání výšky a váhy s normami, stanovení stupně osifikace kostí (rentgenové snímky konců kostí), porovnání stupně rozvoje sekundárních pohlavních znaků (ochlupení, první menstruace), stanovení stupně prořezávání druhých zubů (Perič, 2008).

3 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

3.1 Děti a pohyb

Pohyb je pro děti důležitý nejen jako nevyhnutelný předpoklad přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj.

V současnosti se pohybová aktivita většiny dětí snižuje natolik, že často nemůže její rozsah a kvalita účinným způsobem přispívat k jejich zdravému vývoji. Jedním z nepříznivých důsledků civilizačního pokroku je nedostatek pohybu, tendence snižování fyzické zátěže a současně nárůst nároků na psychiku.

Místo spontánní pohybové aktivity dochází mnohdy k hypoaktivitě, tedy k nedostatečnému množství pohybové aktivity. Stává se oblíbenějším pasivnější způsob života, k němuž patří sledování televize, videa či hraní počítačových her, což se odráží ve snížení zdatnosti, a ve svých důsledcích to může vést k ohrožení zdravotního stavu (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003).

3.2 Podstata sportovní přípravy dětí

Sport se stává jedním z významných fenoménů současné společnosti. Popularita, již dosahují špičkoví závodníci, pozornost, jaká je věnována významným sportovním soutěžím v médiích a snaha o prosazení sportovců vlastní země na mezinárodním poli, zvyšují ještě více tlak na jednotlivé závodníky, na jejich připravenost. Pro dosažení maximálních výkonů již dávno nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ze sportovní přípravy se stává dlouhodobý proces, který začíná již v relativně nízkém věku.

Z těchto důvodů existuje speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí. Jejím hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon. Protože děti nejsou „malí dospělí“, do dospělosti se vyvíjejí, měl by si trenér klást nejen otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se

vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Nelze přehlížet ani otázky, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců (Perič, 2008).

3.3 Zvláštnosti ve sportovní přípravě dětí

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se velmi výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti se odlišují v mnoha oblastech. Mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají a chápou věci odlišně než dospělí. Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jinak než u dospělých. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy budou maximální možnosti pro rozvoj. Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Fyzické poškození je jednoduše zjiřitelné (např. skolióza páteře) a může mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychické poškození je neméně vážné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit v mnoha oblastech (úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod.) (Jansa, Dovalil, 2007).

3.4 Cíle sportovní přípravy dětí

Existují dva názory. První z nich říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství a jedině to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Druhý krajní názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale to, jak se na tréninku baví.

Pravda je samozřejmě někde uprostřed, není možné souhlasit s tím, že trénink je pracovní tábor, ale na druhou stranu by měl trénink přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte (Perič, 2008)

3.4.1 **Tři základní priority trenéra dětí**

1. **Nepoškodit dětí**

Tato zásada vypadá na první pohled absurdně, ale často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj. Poškození můžou mít podobu fyzickou i psychickou. Fyzická se projevují většinou jednoznačněji – skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, různé kostní výrůstky, únavové zlomeniny. Psychické poruchy jsou méně nápadné, ale o to více zákeřné, dlouhodobé stavy frustrace, úzkostnosti a podceňování mohou vést až k depresivnímu onemocnění.

2. **Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě**

Tuto moudrost by bylo možné parafrázovat asi tak, že je velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen velmi málo z nich má předpoklady pro to, aby se staly vrcholovými sportovci, a jen opravdu minimální počet dětí se v dospělosti ve vrcholovém sportu opravdu prosadí. Pro ostatní bude dětství strávené ve sportovním oddíle jen určitou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z důležitých součástí života moderního člověka. Pohybová aktivita může eliminovat spoustu negativních civilizačních chorob (obezita, vysoký krevní tlak, srdečné cévní potíže, vysoká hladina cholesterolu) nebo alespoň zmírnit jejich riziko.

3. **Vytvořit základy pro pozdější trénink**

Není možné porovnávat desetiletého chlapce nebo děvče s vrcholovými sportovci. Srovnání není možné, protože je to ještě malé dítě. Jeho limity vyplývají z nedostatečné síly, rychlosti a vytrvalosti, pro jejichž rozvoj nemá ještě dostatečné předpoklady. Je však možné, aby se děti blížily dospělým v koordinaci pohybu a ve zvládnání techniky. Proto by se měl trénink v dětství zaměřit především na základní požadavky v oblasti techniky pohybu a zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny – „naučit řemeslo“. Každé opomenutí se v pozdějším věku projeví a pak jej bude muset sportovec buď pracně kompenzovat, nebo to v nejhorším případě může dokonce znamenat konec aktivní sportovní kariéry (Perič, 2008).

3.5 Učení nových dovedností u dětí

Základním krédem k tématu „jak učit“, je bezpečně a zábavně. Děti potřebují být permanentně motivovány a konfrontovány s výsledkem svého snažení. I když se zpočátku nedaří, užíváme raději výrazů „nebylo to špatné, ale ještě by šlo zlepšit to a to...“ (pozitivní motivace), než opakované tvrdé negativní hodnocení, které může působit antimotivačně. V rámci hodnocení komplexního pohybu je třeba respektovat priority (od podstatného k méně podstatnému), kdy například pochválíme dítě za to, jak se odrazilo, i když v průběhu letové fáze nebylo vše v pořádku. Nelze sdělovat více informací najednou (odraz byl brzy, ruka byla nízko a hlava...), ale odstraňovat chyby postupně, od uzlových bodů (kritických míst) nově učené dovednosti k méně podstatným pohybovým aktům. V začátcích učení nové dovednosti by mělo vysvětlení trenéra odpovídat na otázku jak, při zdokonalování techniky v pozdějších fázích by se mělo vysvětlení týkat i otázky proč (dítě není pouhým vykonavatelem, mělo by postupně pronikat do souvislostí).

Kvalita pohybového učení je úměrná mimo jiné i aktuální připravenosti organismu na zátěž, to znamená kvalitě rozcvičení. Především v začátcích učení nové dovednosti klademe velký důraz na nastavení optimální výchozí polohy, ze které pohyb začíná a od které se odvíjí i kvalita následujících pohybových operací (Křištofič, 2006).

4 ATLETICKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ

4.1 Význam atletiky

Svým obsahem a charakterem se atletika řadí mezi sporty, které se významně podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Je základem a nedílnou součástí mnoha dalších sportovních odvětví, především různých sportovních her. Většina atletických disciplín vychází z přirozených pohybových činností a je zdrojem i běžných dovedností potřebných pro život. Současný atletický program sestává z mnoha disciplín. Atletika obsahuje disciplíny velmi rozdílného zaměření: rychlostního, silového i vytrvalostního charakteru. Všestranná atletická příprava, typická především pro základní etapy tréninku, zajišťuje komplexní pohybový rozvoj dětí a mládeže. Výraznou měrou přispívá i k rozvoji základních pohybových schopností. Atletická cvičení působí kladně na úroveň základních pohybově-kondičních schopností, ale i na schopnosti koordinační. Z těchto důvodů je atletická příprava v podstatě nezbytná pro osvojování si dovedností i v jiných sportovních odvětvích. Řada dalších sportů používá atletickou přípravu pro zlepšení všeobecné kondice. V neposlední řadě působí atletika i na rozvoj a upevňování morálně volních vlastností (Jeřábek, 2008).

4.2 Charakteristika atletické přípravy dětí

Atletický trénink žactva je co nejvšestrannější, zaměřený na rozvoj rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti. Jeho obsahem jsou nejen základní atletické disciplíny, ale celá řada dalších cvičení a doplňkových sportů, zejména pohybových a sportovních her. Žáci by si měli prověřit svou výkonnost především v atletických vícebojích. Zvyšování atletické výkonnosti v základních atletických disciplínách dětí je nejen závislé na přiměřeném věku, ale také na přirozeném rozvoji organismu. A protože samotný trénink působí na růst výkonnosti a podporuje zdravý vývoj, je z toho patrné, že oba tyto procesy se musí prolínat. V praxi to znamená, že enormní tréninkové zatížení, úzce specializované, a používání nepřiměřených tréninkových prostředků (např. statické posilování) nejen nepomáhá výkonnosti, ale brzdí i přirozený vývoj: dochází k přetrénování, chronické únavě, zranění apod. (Choutková, Fejtek, 1989)

4.3 Faktory systematické atletické přípravy dětí

a) Respektování osobnosti dítěte

Sportovní příprava dětí má mír přípravný charakter. Tím, že je sportovní trénink dlouhodobou záležitostí, je potřeba se věnovat mladým sportovcům již od raného věku. Velkou chybou trenérů je to, že nepřihlízejí k mentální vyspělosti dětí a často používají své staré tréninkové plány. Dítě se významně liší od dospělého jedince, proto bychom na ně neměli takto nahlížet. Podstata tréninku u dětí je úplně jiná než v dospělé kategorii. U dětí se jedná spíše o rozvoj pohybových dovedností a schopností, jak rychle a do jaké míry jsou schopny se daný pohybový úkol naučit. Dětský věk je charakteristický hrou, proto je třeba si hrát, soutěžit, apod. (Válková, 1992).

b) Role trenéra v atletickém tréninku

Trenér v atletickém tréninku sehrává významnou roli. Nemusí se vždy jednat o trenéra, ve velkém množství případů působí u kategorie nejmladších dětí učitel tělesné výchovy. Z hlediska aktivit ve volném čase pak roli určitého rádce sehrávají i rodiče. Proto musíme tuto část brát jako seznámení s významnou rolí řídicího mechanismu, který rozhoduje o obsahu vybrané pohybové aktivity, v tomto případě s atletickým obsahem.

Jelikož je atletický trénink dětí charakterizován jako dlouhodobý pedagogický proces, měl by trenér dodržovat určité pedagogické zásady (Kaplan, Válková 2009):

- uvědomělosti a aktivity
- přiměřenosti
- trvalosti
- názornosti
- soustavnosti

4.4 Etapy dlouhodobého tréninku

Jestliže si uvědomíme, že tréninkové a soutěžní zatížení působí jako adaptační podnět, který vyvolává morfologické a funkční změny v organismu, pak je nám jasné, že se bude jednat o proces dlouhodobý. Dalším důležitým faktem je to, že od počátku až k vrcholové výkonnosti působí na růst výkonnosti růst a vývoj organismu sportovce. Časové členění koncepce tréninkového procesu do jednotlivých etap umožňuje zpřesnit cíle a úkoly tréninku pro konkrétní podmínky (Vandrolová, 2003).

V zásadě jsou rozlišovány tři etapy:

- 1) etapa základního tréninku
- 2) etapa specializovaného tréninku
- 3) etapa vrcholového tréninku.

V atletice se většinou rozděluje etapa specializace na širší a užší specializaci.

Z tohoto pohledu pak můžeme uvést vývoj atletického výkonu v závislosti na jednotlivých etapách tréninku (Vandrolová, 2003):

4.4.1 Etapa základního tréninku:

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti
- respektovat senzitivní období vývoje organismu a osobnosti sportovce
- osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy techniky a taktiky v základních atletických disciplínách (nejen v jedné disciplíně)
- vypěstovat trvalý kladný vztah k systematickému tréninku, klást důraz na kolektivní výchovu
- osvojit si základní vědomosti o atletickém sportu.

4.4.2 Etapa specializace:

- rozvíjet základní a speciální pohybové schopnosti

- rozšiřovat zásoby pohybových dovedností
- zvládnout a zdokonalovat účelnou techniku (zejména ve vybrané atl. disciplíně)
- formovat výkonovou motivaci
- formovat životní způsob s ohledem na požadavky tréninku (škola, rodina, sport).

4.4.3 **Etapa vrcholového tréninku:**

- plánovat vysoké sportovní cíle a věnovat jejich plnění veškeré úsilí
- rozvojem kondiční, funkční i psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další růst výkonnosti
- zdokonalovat a stabilizovat racionální techniku
- rozšiřovat zkušenosti ze soutěží a využívat je v taktickém jednání
- životní způsob podřídít požadavkům tréninku.

V atletice ve většině případů spadá etapa základního tréninku do období mladšího a staršího žactva (12-13, 14-15 let), etapa specializovaného tréninku do období dorostu a juniorů (16-17, 18-19 let), etapa vrcholového tréninku do období dospělosti (20 a více let). Vrchol výkonnosti v jednotlivých typech sportovních výkonů v atletice je až po dvacátém roce, nejrůdněji, především u vytrvalců a vrhačů, až po třicátém roce věku sportovce. Je nutné však upozornit, že v některých případech dochází k posunu jednotlivých etap vzhledem k věku. Ve všech případech by však atlet měl během dlouhodobé přípravy absolvovat všechny etapy sportovního tréninku (Vandrolová, 2003).

5 CO PATŘÍ K TRÉNINKU

5.1 Výchova

Sport a trénink poskytuje řadu příležitostí, při nichž musí každý projevit své charakterové vlastnosti, mravní zásady, vztah k ostatním i světový názor. Je proto potřeba zajistit, aby se morální a charakterové vlastnosti, vztah ke kolektivu i skutečné jednání sportovce vyvíjelo kladně.

Při sportování se mladý adept pohybuje uprostřed jakéhosi mnohoúhelníku výchovných vlivů: rodičů, školy, trenéra a okolí. Snadno si lze představit, že žádoucí působení se uskutečňuje pouze při souladu všech těchto činitelů. Ty mohou být někdy protikladné, naopak vše může usnadnit vzájemná spolupráce.

Tréninkové požadavky a nutnost podřídit se soutěžním pravidlům vedou samy o sobě mladého sportovce k dochvilnosti, kázni a pořádku, k sebekritičnosti i odvaze a dalším vlastnostem, které jsou pro život, pro studium i práci velmi prospěšné.

Je známo, že mládež a děti mají své idoly, vzory, chtějí je napodobovat, přejímají jejich zvyky, chování i názory. Velmi proto záleží na trenérovi, vedoucím i starších kamarádech, jakými jsou vzory pro mladší, co si na nich mohou cenit a proč.

Zcela mimořádnou úlohu ve výchově mladého sportovce hraje kolektiv. V něm se vytvářejí normy chování, vzájemná důvěra, rodí se spolupráce a spolehnutí na druhého.

Nejvýznamnějším výchovným prostředkem je bezprostřední kontakt trenéra se svými svěřenci v tréninkové praxi, jeho jednání, požadavky, posilování pozitivních a tlumení negativních projevů v chování při tréninku, soutěžích i mimo ně.

(Dovalil, Choutková, 1988)

5.2 Hygiena

Každý atlet by se měl nejen seznámit se zásadami, které se týkají hygieny denního režimu, používané výstroje a výzbroje a regenerace sil, ale také je co nejpečlivěji dodržovat. **Co vše patří do hygieny:**

5.2.1 Osobní hygiena

Při tréninku se zpotíme a ještě více zaprášíme, umažeme se samozřejmě zvláště při blátivém počasí, při doskoku do písku, při vrhu koulí, když opíráme kouli o krk apod. Důležitým požadavkem pro sportovce je čistota kůže, která chrání před vnějšími vlivy a udržuje teplotu těla, v horku se odpařuje, přijímá kyslík. Kůži se také odplavují škodlivé látky. Po každém tréninku je třeba se omýt mýdlem a teplou vodou. S tím souvisí i nutnost převléci se do suchého oblečení.

5.2.2 Otuzování

K udržování zdravím, k vytvoření odolnosti vůči změnám počasí i nemocem z nachlazení přispívá otuzování. Atletika patří ke sportům, které poskytují k otuzování velmi mnoho příležitostí. V úvodu školního roku je vhodné trénovat co nejvíce v přírodě a postupně si navykat na chladnější počasí. Nemusíme se bát vyběhnout na trénink ani v zimě při teplotách nižších než 0 stupňů Celsia. Otuzování venku doplňujeme i otuzováním doma sprchou vlažnou a postupně i studenou vodou.

5.2.3 Vhodné oblečení a obutí

Nezanedbatelnou záležitostí každého atleta je vhodné oblečení a obutí. V první řadě platí, že tréninkové oblečení nesmí překážet volnému pohybu při běhu, skocích a hodech.

K tréninkovému oblečení patří tepláková souprava, tričko a tenisky. V teplejším počasí se využívají krátké či dlouhé elastáky. Zvýšenou pozornost musíme věnovat výběru bot. Přeci jen, chodidla nohou jsou při atletice zatíženy nejvíce, a tudíž už pro malé dítě je potřeba vybrat kvalitní obuv.

(Choutková, Fejtek, 1989)

5.2.4 Regenerace u dětí

Regenerační prostředky se v současné době považují za součást tréninkového procesu. Jsou užívány jako prevence před jakýmkoli poškozením zdraví.

Přehled prostředků regenerace sil u dětí:

1. Regenerace pohybem - kompenzační cvičení, jiná sportovní aktivita, cvičení ve vodě – plavání,
2. Regenerace ve vodě – koupele,
3. Regenerace masáží,
4. Regenerace teplem,
5. Regenerace saunováním,
6. Regenerace světelnými prostředky (opalování).

(Javůrek, 1986)

5.3 Energie pro děti

Dobře živené děti mají nejen pevné zdraví a dostatek energie, ale také se lépe učí. Každý, kdo zkusil učit nebo trénovat hladové děti, zcela jistě potvrdí, že vynaložené úsilí přijde vniveč. Tím, že podpoříme děti v konzumaci vhodných potravin a nápojů ve správný čas, jim pomůžeme s vytvořením správných stravovacích návyků, které „dláždí cestu k vítězství“, jelikož i ve vyšším věku bude dítě soutěživější. Vhodná strava, ale především umožní naplno si užívat aktivní životní styl.

5.3.1 Každodenní doplňování energie u dětí

Vhodná strava pomáhá aktivním dětem splnit čtyři hlavní cíle

1. Růst a vyvíjet se správným tempem.
2. Udržet si zdraví, a pokud se objeví nemoc, rychle se uzdravit.
3. Oddálit únavu a udržet si dostatek energie pro cvičení.
4. Podpořit celoživotní radost z pohybu a pevného zdraví.

5.3.2 Úkol rodičů

Každodenním úkolem rodiče je poskytovat svým dětem takovou stravu, která odpovídá těmto cílům. Vzhledem ke stále rozšířenějšímu uspěchanému životnímu stylu, kdy se

jídlo dostává na okraj zájmu a klasická domácí příprava jídel se vytrácí, se může jednat o nelehký úkol. Nicméně není nutné vše předem vzdát a je možné přimět členy rodiny, aby brali domácí stravování vážně.

(Galloway, 2007)

5.4 Pitný režim

Je důležité si uvědomit, že obsah vody v těle dětí je ve srovnání s dospělými výrazně vyšší. To je důvod, proč jsou děti, pokud nemají zabezpečený odpovídající příjem tekutin, náchylnější k dehydrataci - odvodnění organismu a ruku v ruce s tím k vyčerpání z tepla, úpalu a přehřátí. Děti obecně zapomínají pít, zejména v zápalu hry. V létě, kdy dochází k většímu vylučování tekutin pocením, by však na jejich pitný režim měl být kladen zvláštní důraz.

Jaký obsah pití na trénink?

Děti by se měly pořádně napít před výkonem, posléze v menších dávkách doplňovat tekutiny během fyzické aktivity. „Většina trenérů dělá při tréninku přestávky a zavelí: 'Tak a teď se jdeme napít'. Děti v pauze obvykle vypijí 1-2 dl. Pauzy je nejlepší udělat každých 15 min. Na trénink malých atletů, který trvá 1 – 1,5 h, tedy postačí 0,5 l velká lahvička s vodou. Při takovémto přístupu se děti rychle naučí pravidelnosti v pitném režimu.

Jaký typ nápoje?

Nejlepším nápojem na trénink je čistá voda. Nemusíme se bát ani vody z vodovodu. Je pochopitelně lepší si vodu natočit už z domácího kohoutku, než narychlo v šatně na stadionu. Mimo tréninkovou aktivitu se doporučuje opět voda, ovocné čaje, ovocné šťávy, popř. ředěné džusy, občas minerální vody. Děti by se měly vyvarovat nápojům typu Coca Cola a energetickým nápojům. Z dětského pitného režimu by se měly vyloučit nápoje obsahující kofein a umělá sladidla.

(URL₁)

6 ATLETICKÉ PROJEKTY PRO DĚTI VE VĚKU 6 – 10 LET

6.1 Dětská atletika

Dětská atletika, která je i u nás vžitá spíše pod názvem IAAF Kids' Athletics je projektem rozpracovaným v Německu za podpory IAAF. Tento neobyčejně zajímavý a pestrý projekt využívá velmi netradiční a velmi zajímavé náčiní s cílem zaujmout malé děti a získat je pro atletiku. Díky tomuto projektu mají děti možnost vyzkoušet si různé disciplíny zábavnou formou a objevit tajemství a kouzlo, které v sobě atletika skrývá. Soubor disciplín je vzhledem k fyzické náročnosti upraven pro potřeby malých závodníků. Děti vítají možnost vyzkoušet si hod oštěpem na cíl, skok daleký o tyči, běh přes běžecký koordinační žebřík, překážkový sprint, kombinace slalomu – překážek – sprintu, odhod medicinbalu z autové polohy vkleče, skákání do kříže, skákání přes švihadlo, hod obloukem na cíl a skok do dálky z místa a spoustu dalších (Kaplan, Válková 2009).

Cíle koncepce dětské atletiky:

- zapojení co největšího počtu dětí do atletických aktivit,
- vyzkoušení si různých základních druhů pohybů atletických pohybů,
- překonávání sebe samého,
- uvědomění si věkových i pohybových zvláštností jedince,
- prostoupení ducha dobrodružství a nenásilné přiblížení se atletice,
- uvědomění si kolektivního citění,
- spolupráce mezi chlapci a děvčaty ve smíšených družstvech.

(Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003)

Závody dětské atletiky IAAF naplňují následující požadavky:

- fyzické aktivity,
- propagace zdraví,
- sociální interakce,
- charakteru dobrodružství.

(Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003)

Závody dětské atletiky IAAF jsou pořádány ve třech kategoriích:

Skupina I: děti od 8 do 9 let

Skupina II: děti od 10 do 11 let

Skupina III. děti od 12 do 13 let

Pro všechny věkové kategorie platí stejná pravidla. Smíšené družstvo je tvořeno pěti chlapci a pěti dívkami.

(Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003)

6.2 Kinderiáda

Kinderiády jsou atletické závody pro děti druhých a až pátých tříd základních škol v České republice. Děti se takto mohou seznámit s atletikou a atmosférou opravdových závodů zábavnou formou a vytvořit si vztah k atletice. Slovo Kinderiáda vzniklo díky produktové řadě výrobků Kinder, které distribuuje společnost Ferrero – Česká republika. Děti, které se závodů zúčastní, jsou oceňovány řadou zajímavých dáreků k jejich dalšímu sportování. Také školy, které se dostanou do finálového kola, soutěží o finanční příspěvek, který je určen na opravu školních sportovišť. Disciplíny respektují osnovy tělesné výchovy pro základní školy a vznik tohoto projektu podpořilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Odbornou garanci nad projektem mají Český atletický svaz a Národní institut dětí a mládeže. Závodů se účastní družstvo školy, které je tvořeno čtyřmi chlapci a čtyřmi dívkami. Každý ročník (2. - 5. třídy ZŠ) reprezentuje jeden chlapec a jedna dívka. Mezi disciplíny, ve kterých se soutěží, patří: běh na 60 m, skok do dálky z rozběhu, štafeta 4x60 m. Patrony Kinderiády jsou významní čeští atleti desetibojař Tomáš Dvořák a půlkařka Ludmila Formanová (Kaplan, Válková 2009).

6.3 Dětské atletické závody s Českou spořitelnou

Závody, pro nejmenší zájemce atletiky, jsou českým atletickým svazem organizovány ve velmi přitažlivé formě. Projekt je realizován jako doprovodný program, který probíhá při vybraných sportovních akcích na území České republiky. Soutěží se ve

vybraných disciplínách vycházejících z projektu IAAF Kids' Athletics. Věková hranice dětí, které se mohou zúčastnit závodu je omezena do 12 let (Kaplan, Válková 2009).

6.4 Projekty Asociace školních sportovních klubů

Jedním z významných organizátorů atletických soutěží je vedle Českého atletického svazu Asociace školních sportovních klubů, okresních nebo krajských rad a sekretariátu AŠSK ČR pro základní školy. Pro žáky prvního stupně základních škol je pořádán „Atletický trojboj pro 1. stupeň základních škol“, zaměřený na atletickou všestrannost. Jedná se o náborovou soutěž AŠSK ČR. Děti jsou rozděleny do dvou kategorií: I. kategorie je pro žáky 2. a 3. tříd a II. kategorie je pro žáky 4. a 5. tříd. V každé kategorii závodí vždy dvě dívky a dva chlapci. Závodníci mladší kategorie nemohou startovat v kategorii starší. Celkově závodí 8členná družstva stejné školy složená z žáků a žákyň první a druhé kategorie. Závodí se v následujících disciplínách: běh na 50 m, skok do dálky v modifikovaných podmínkách (odraz je možné provádět z odrazového pásma 100 cm), kdy se měří od místa odrazu špička odrazové nohy, hod míčkem 150 g (Kaplan, Válková, 2009)

6.5 Projekt European Kids' Athletics Games (EKAG)

V České republice je každoročně díky brněnským pořadatelům uspořádán jeden z největších žákovských závodů Evropy, který je nazýván European Kids' Athletics Games. Zde dostávají prostor i nejmladší z atletů v kategorii 11 letí a mladší. Pro tuto skupinu závodníků jsou připraveny následující disciplíny: 60 m, 600 m, skok daleký, skok vysoký a hod kriketovým míčkem.

Ambasadori tohoto projektu doposud byli olympijský vítěz v desetiboji z Barcelony 1992 Robert Změlík, světová šampionka v trojskoku z MS v Athénách 1997 Šárka Kašpárková a stříbrný medailista z mistrovství světa juniorů v roce 1996 výškař Svatoslav Ton (Kaplan, Válková, 2009).

7 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI DĚTÍ

V atletice je nesporný význam technicko-koordinačního výkonnostního faktoru. Jeho úroveň významně ovlivňuje tempo, kvalitu a trvalost osvojování atletických dovedností, usnadňuje utváření průběhu pohybu ve fázi zdokonalování a stabilizace, určuje stupeň využití kondičních schopností a umožňuje rychlé přizpůsobení pohybu při střídání nebo při změnách vnitřních a vnějších podmínek (Vindušková, 1994).

Koordinace zahrnuje harmonickou spolupráci mezi smyslovými orgány, centrálním nervovým systémem a svaly. Koordinační dovednosti tedy ovlivňují správný průběh všech lidských pohybů (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003). S rozvojem koordinačních schopností je vhodné začít relativně co nejdříve. Vhodný je věk 6-8 let (i dříve). Děti mají velmi dobrou plasticitu nervové soustavy a v tomto věku se nejrychleji učí novým dovednostem. Základním požadavkem přitom je záměrně a opakovaně stavět sportovce do situací, v nichž musí řešit složitou pohybovou činnost náročnou na koordinaci (Jansa, Dovalil 2007).

7.1 Význam koordinačních schopností

Dobře rozvinuté koordinační schopnosti

- urychlují a zefektivňují proces osvojování nových dovedností
- příznivě ovlivňují již dříve osvojené dovednosti, neboť přispívají k jejich stabilizování a zjemňování a hlavně k jejich adekvátnímu využívání v konkrétních situacích; zabezpečují efektivitu při přeučování
- spoluurčují stupeň využití kondičních schopností. Umožňuje to např. jen přiměřené vynakládání síly při běhu na lyžích, rytmická souhra pohybu paží a nohou při plavání kraulem apod.
- ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu. Dobře řízené, koordinované pohyby totiž jsou plynulé, mají náležitý rozsah, dynamiku a rytmus
- působí harmonicky

(Měkota, Novosad, 2005)

7.2 Dělení koordinačních schopností

Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovými předpoklady pro činnosti charakterizované vysokými nároky na koordinaci (Měkota, Novosad, 2005).

Pro potřeby sportu se definuje sedm schopností

1. schopnost diferenciací (Differenzierungsfähigkeit)
 2. schopnost orientace (Orientierungsfähigkeit)
 3. schopnost rovnováhy (Gleichgewichtsfähigkeit)
 4. schopnost reakční (Reaktionsfähigkeit)
 5. schopnost rytmická (Rhythmusfähigkeit)
 6. schopnost sdružovat pohyby (Kopplungsfähigkeit)
 7. schopnost přestavby a přizpůsobení (Umstellungsfähigkeit)
- (Hirtz, 1985)

7.2.1 Diferenciační schopnost

Schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu (Měkota, Novosad, 2005).

Určuje, jak jsme schopni zaujmout přesnou polohu těla nebo jeho částí (Perič, 2008). Diferenciační schopnost se často upřesňuje přívlastkem kinesteticko-diferenciační, neboť je to schopnost realizovat přesné a ekonomické pohyby na základě přesně rozlišené a rozpracované kinestetické informace ze svalů, šlach a kloubních pouzder (Kohoutek, Hendl, Véle, Hirtz 2005). Úroveň diferenciační schopnosti spoluurčuje také pohybová zkušenost a stupeň osvojení konkrétní činnosti (Měkota, Novosad, 2005).

7.2.2 Orientační schopnost

Schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu (Měkota, Novosad, 2005).

Jde zejména o sledování vlastního pohybu, ale i pohybu ostatních sportovců (partnerů i soupeřů) a náčiní v prostoru a čase ve vymezených prostorech hřišť, cvičební plochy, ringu apod. (Perič, 2008). Základem této schopnosti je příjem a zpracování především optických, ale i kinestetických informací. Vnímání polohy těla a motorické akce zaměřené na změnu polohy chápeme v jednotě, je projevem a výsledkem prostorovo-časově orientovaného řízení pohybu (Měkota, Novosad, 2005).

7.2.3 Reakční schopnost

Schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase. Indikátorem je reakční doba (Měkota, Novosad, 2005).

Podněty, na něž člověk reaguje, i podmínky, ve kterých se objevují, jsou velmi pestré. Obvykle přicházejí z vnějšku, často z pohybujících se objektů. Modality podnětů jsou také různé: vizuální, akustické, taktilní či kinestetické, stejně tak jako pohybové odpovědi: pohyb končetiny, hlavy, čelisti nebo přemístění celého těla. Signály mohou být jednoduché a předem známé, odpovědi na ně standardní, předem určené (Měkota, Novosad, 2005).

7.2.4 Rytmická schopnost

Schopnost pochopení (vnímání), zapamatování a vyjádření časově dynamické struktury úlohy, buď předem dané nebo v úloze obsažené (Kohoutek, Hendl, Véle, Hirtz 2005).

Vztahuje se ke všem sportovním činnostem. Každý pohyb má svůj rytmus, ať již stálý (běh) či proměnlivý (gymnastika), který je potřeba i osvojit (Perič, 2008).

Rytmická schopnost má dva aspekty (Měkota, Novosad, 2005):

1. Schopnost vnímání akustických, také vizuálních z vnějšku přijímaných rytmů a jejich přenesení do pohybové činnosti (tanec).
2. Schopnost vystihnout rytmus určitého pohybového aktu (např. vzepření vzklopno) a uplatnit při vlastní pohybové činnosti.

7.2.5 Rovnováhová schopnost

Schopnost udržet tělo nebo předměty v relativně stabilní (vratké) poloze, případně obnovit výchozí polohu při změně vnějších podmínek; řešit motorickou úlohu na malé oporné ploše nebo ve velmi labilním postavení (Kohoutek, Hendl, Vele, Hirtz 2005).

Dělení rovnováhové schopnosti

1. Statická rovnováhová schopnost

Uplatňuje se, když je tělo téměř v klidu a prakticky nedochází ke změně místa.

2. Dynamická rovnováhová schopnost

Uplatňuje se při pohybu, zejména v situacích, kdy dochází k rozsáhlým, často i rychlým změnám polohy a místa v prostoru. Projevuje se:

- a) při translaci a lokomoci (např. chůze po kladině)
- b) při rotačních pohybech (např. pirueta v krasobruslení)
- c) při letu (např. přeskoky přes nářadí)

3. Balancování předmětu

Schopnost udržet v rovnováze jiný vnější podnět. Vyvažovat můžeme např. tyč (na prstu, na bradě...).

(Měkota, Novosad, 2005)

7.2.6 Schopnost sdružování

Schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla (končetin, hlavy, trupu) do prostorově, časově a dynamicky sladěného pohybu celkového, zaměřeného na splnění cíle pohybového jednání (Měkota, Novosad, 2005).

7.2.7 Schopnost přestavby

Schopnost adaptovat či přebudovat pohybovou činnost podle měnících se podmínek (vnějších i vnitřních), které člověk v průběhu pohybu vnímá nebo předjímá. Schopnost přestavovat pohybovou činnost podle měnícího se zadání (Měkota, Novosad, 2005).

7.3 Zásady pro rozvoj koordinace

Koordinaci je možno rozvíjet v každém věku pomocí různých, stále nových cvičení. Pokud je koordinace systematicky rozvíjena, pozorujeme největší pokroky mezi 9 až 12 rokem u rychlých a přesných pohybů, u pohybů spojených se zapojováním maximální síly až po 16. až 18. roce (Kutsar, 1990).

Zásady rozvoje

- **Volit koordinačně složitá cvičení** – zařazování cvičení, která děti nemají na 100 procent zvládnuty. Ideální poměr správně provedených cviků ku nesprávně provedeným je 6:4.
- **Cvičení v různých obměnách** – zvládnutý cvik nacvičujeme v různých modifikacích a zvyšujeme tak jeho náročnost.
- **Cvičení v měnících se vnějších podmínkách** – popř. různých prostředích, nejjednodušším příkladem je běh – po rovině, do kopce, z kopce.
- **Cviky se změnou rytmu** – změny na akustický nebo optický signál.
- **Kombinace již osvojených pohybových dovedností** – několik činností jdoucích rychle po sobě. Spočívá ve spojování různých dovedností.
- **Současné provádění několika činností** – např. driblink oběma rukama + sed na zemi.

(Perič, 2008)

7.4 Prostředky rozvoje koordinačních schopností

V atletice využíváme především:

Změny směru: běh do přesně vymezeného směru, běh pozadu, běh s obraty, skoky do vymezeného prostoru, hody na dálku, výšku a na cíl (prostorová diferenciacie).

Změny rytmu a tempa: běhy se záměrně měněným tempem, skoky ze zkráceného, pomalejšího, rychlejšího, zrychlovaného rozběhu.

Změny ve vynaložení síly a rozsahu pohybu: běh do schodů, běh se schodů, odrazy přes různě vysoké nebo vzdálené překážky, odrazy ze zvýšeného místa.

Změna pohybu při změně vnějších podmínek: běh do kopce, běh proti větru, běh ve vodě, běh v písku, běh přes různě vzdálené překážky, odrazy z trávníku.

Obměny pohybových detailů: běhy s různými omezeními pohybů paží, odrazy s ohnutou nebo nataženou švihovou nohou, odrazy s různou prací paží (přestavba pohybů).

Zrcadlová cvičení: odrazy z druhé nohy, hody a vrhy druhou paží (z místa, z rozběhu).

(Vindušková, 1994)

7.5 Metody rozvoje koordinačních schopností

7.5.1 Metoda obměňování (variování)

Nejdůležitější metodou při rozvíjení koordinačních schopností je cílené obměňování samotného pohybu (cvičení) i podmínek cvičení. Dosahuje se tím nejen navýšením pohybových zkušeností, ale i zobecnění regulačních mechanismů a žádoucí generalizace.

Obměňovat můžeme a máme nejen výchozí (konečné) postavení a směry pohybu, ale hlavně odstupňování vynaložené síly, což vede k různým rychlostem rytmům pohybu, různým délkám a výškám (skoků, hodů...). Důležité je cvičení za neobvyklých podmínek a pod časovým tlakem (Měkota, Novosad, 2005).

7.5.2 Kontrastní metoda

Metoda spočívá v získávání protikladných pohybových zkušeností. Když prováděcí znaky pohybu jsou navzájem hodně rozdílné (kontrastují), může být působení účinnější, než když se při obměňování postupuje po malých (předvídatelných) krocích. Kontrasty zvyšují obecnou pohybovou zkušenost (Měkota, Novosad, 2005).

8 PŘEHLED ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY

V této části budou uvedeny práce, které se již zabývaly problematikou cvičení v atletických přípravkách a pohybovými aktivitami dětí mladšího školního věku. Pomocí těchto prací mohou být stanoveny předpoklady a v diskusi této práce budou probrány rozdíly mezi pracemi.

Staňková (2010):

Popisovala základní atletické dovednosti dětí prvního stupně základní školy. V průběhu jejich obvyklého tréninku používala metodu pozorování a rozbor videa, které na něm získala. Z videí vytvořila kinogramy jednotlivých cvičení. Podle videozáznamů hodnotila provedení každého z pohybů. U dětí upozorovala v průběhu ročního systematického tréninku velký pokrok v technice. Nejmladší děti se jí dokázali zlepšit nejvíce.

Hmirová (2008):

Provedla deskripci své práce s atletickým kroužkem. Jak kroužek organizovala, jaká byla náplň a obsah kroužku a jaké byly reakce dětí.

Křivohlavá (2009):

Zkoumala, proč děti mladšího školního věku navštěvují atletickou přípravku, jaká u nich převažuje motivace a jak intenzivní je. Její práce měla dále zjistit, zda se vyskytly nějaké rozdíly v motivaci mezi chlapci a děvčaty, jaké motivy převažovaly u rodičů a jaká byla jejich aspirace.

Hájková (2010):

Její práce se zabývala atletickou přípravou dětí v mladším školním věku. Rozebírala obecné principy sportovní přípravy dětí a dále popisovala nácvik základních atletických disciplín (běh, skok, hod) doplněný o průpravná cvičení. Následně byl uveden výčet her a cvičení, které rozvíjí základní pohybové schopnosti (koordinace, síla, rychlost, vytrvalost)

II. Metodická část

9 CÍLE, ÚKOLY, METODY A PŘEDPOKLADY PRÁCE

9.1 Cíle práce

Hlavním cílem této práce je ověřit úroveň pohybové gramotnosti dětí navštěvujících atletické přípravky. Zajímá nás, jak jsou děti připravovány na základních školách a jak jsou připravovány v jiných zájmových kroužcích. A dále se pokusíme vytvořit soubor cvičení pro testování základních koordinačních schopností vhodný pro děti ve věku 6-8 let.

9.2 Úkoly práce

- vyhledání informací k tématu pohybová příprava dětí z dostupných literárních a internetových zdrojů
- uspořádání vyhledaných informací do teoretické části
- stanovení hypotéz průzkumu
- sestavení dotazníku
- vyplnění dotazníků dětmi
- vyhodnocení dotazníků
- výběr vhodných cvičení pro testování základních koordinačních schopností pro děti ve věku 6-8 let
- vytvoření škály hodnocení testů
- fotografický záznam dětí při testování koordinačních cvičení
- prezentace a vyhodnocení dosažených výsledků
- diskuse

9.3 Předpoklady

Všeobecně se hovoří o postupném úpadku pohybové gramotnosti dětí. V dnešní době jsou ve školách upřednostňovány předměty, jako je informatika, výpočetní technika, cizí jazyky. Zdá se, že zařazení tělesné výchovy do bloku výchova ke zdraví, zatím nepřineslo očekávané výsledky. Děti tráví většinu času doma před počítačem nebo televizí, pokračuje úbytek neřízených sportovních aktivit. Děti sportují většinou pouze v různých sportovních přípravkách nebo sportovních kroužcích. Předpokládáme, že se pohybové zkušenosti dětí mladšího školního věku v jednotlivých ročnících základní školy příliš nemění. Ale dále předpokládáme, že starší děti budou podávat v koordinačních testech lepší výkony díky přirozenému vývoji.

9.4 Metody výzkumu

Metody, jež jsem při tvorbě této bakalářské práce využil, byly: popisná analýza, dotazníky, pozorování a rozbor dat.

9.5 Zkoumaná skupina

Zkoumanou skupinou při zjišťování školních a volnočasových pohybových aktivit formou dotazníků byly děti dvou věkově odlišných přípravek ASK Slavia Praha. Mladší skupinu navštěvují děti ve věku 6-8 let. Ve starší skupině se objevují jedinci ve věku od 8 do 11 let. Mladší skupinu vedu osobně jako trenér a právě tyto děti byly testovány ve cvičeních na rozvoj základních koordinačních schopností.

9.6 Organizace výzkumu

Nejprve jsem čerpal informace k danému tématu z literárních zdrojů. Sestavil jsem dotazník pro získání potřebných dat, týkající se pohybových aktivit prováděných ve škole a v jiném zájmovém kroužku než je atletická příprava. V dotazníku byly použity jednoduché otázky s možností zaškrtnutí ano/ne, popřípadě zvolení jedné či více odpovědí. Jelikož jsem předpokládal, že by mohly mít děti vzhledem k věku problém

s vyplněním dotazníku, každému z nich jsem pokládal otázky osobně, aby pro něj bylo vše jasně srozumitelné.

Poté jsem všechna data nashromáždil do jednoho celku a spočítal. Z výsledků jsem vytvořil grafy.

Při testování koordinačních schopností jsem děti nafotil a pozorováním jsem stanovil nejčastější chyby a počítal jsem počet správně a špatně provedených činností. Na základě tohoto pozorování provedu rozbor a stanovím, zda bylo cvičení vhodně či nevhodně zvoleno.

III. Výsledková část

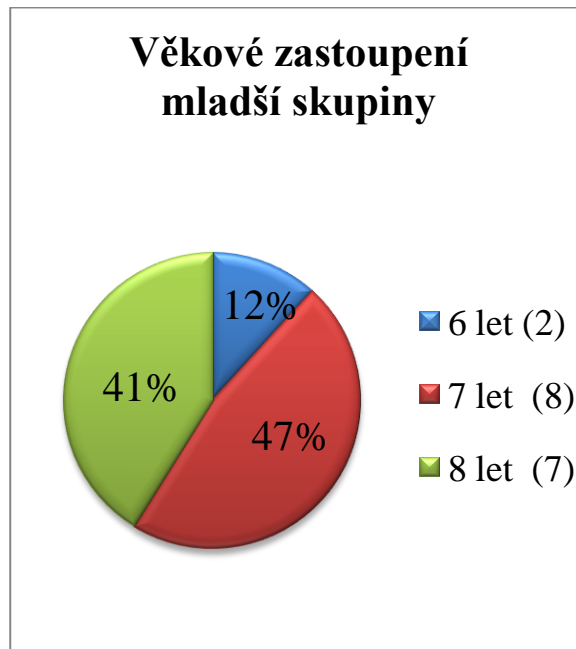
10 SPEKTRUM POHYBOVÝCH AKTIVIT

Úkolem dotazníku (viz. Příloha 1 – Dotazník) bylo zjistit, s jakými sporty se děti na základní škole seznamují, jak jsou na tom s gymnastickou přípravou, zda navštěvují jiné sportovní kroužky, zda chodí hrát ve svém volném čase s kamarády nějaké sportovní hry, či zda mají svůj sportovní vzor.

Dotazníky byly rozdány dvěma skupinám. Tou první je smíšená skupina sedmnácti dětí ve věku 6 - 8let. Druhou je dvacetičlenná skupina 8 – 10letých dětí.

10.1 Vyhodnocení výsledků výzkumu u mladší skupiny dětí

Pohlaví a věk?

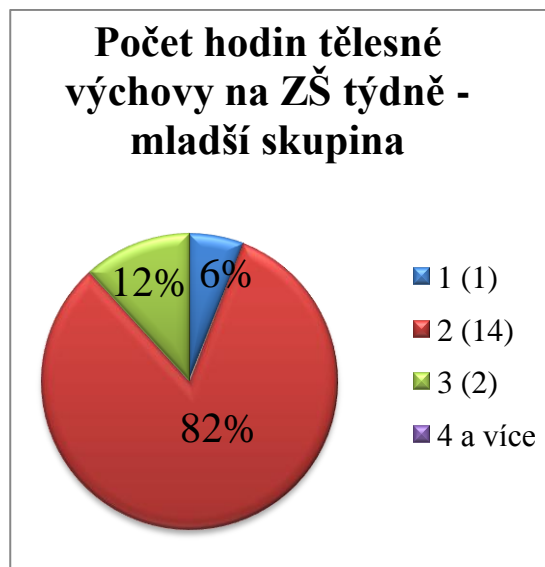
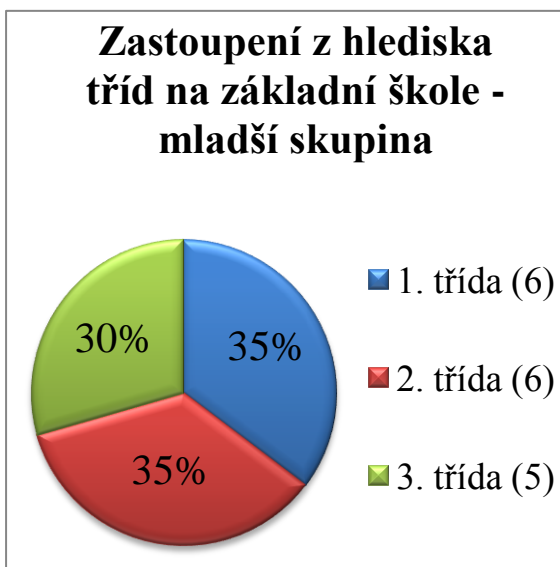


Graf 1 – pohlavní zastoupení

Graf 2 – věkové zastoupení

Z grafu č. 1 vyplývá, že z celkového počtu 17 dětí je 11 chlapců (65%) a 6 dívek (35%). Graf č. 2 znázorňuje věkové zastoupení skupiny.

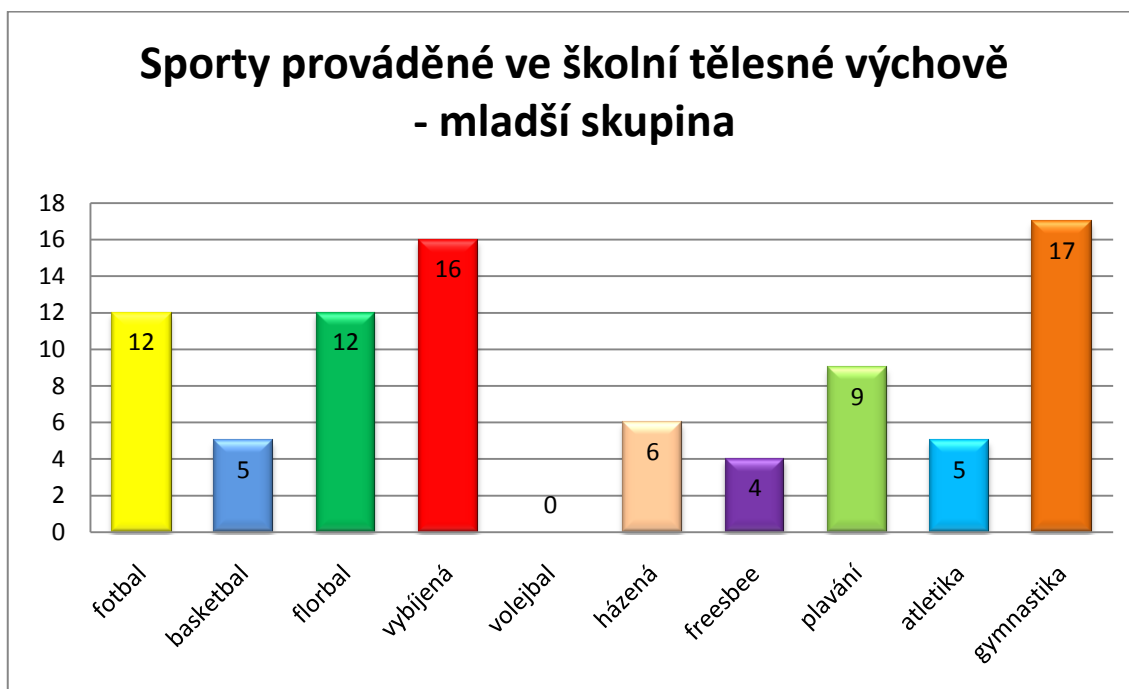
Otázka č. 1: Do jaké třídy chodíš a kolik hodin tělesné výchovy máte týdně (graf č. 3, graf č. 4)?



Graf 3 – zastoupení z hlediska tříd ZŠ

Graf 4 – počet hodin TV na ZŠ

Otázka č. 2: Které z těchto sportů jste již dělali ve školní tělesné výchově?



Graf 5 – absolvované sporty ve školní TV

Graf č. 5 vyjadřuje absolvované sporty ve školní TV. Jedinec měl z 10 možných sportů zaškrtnout ty, které již prováděl v rámci školní TV.

Otázka č. 3: Které z těchto gymnastických cvičení jste ve škole prováděli?



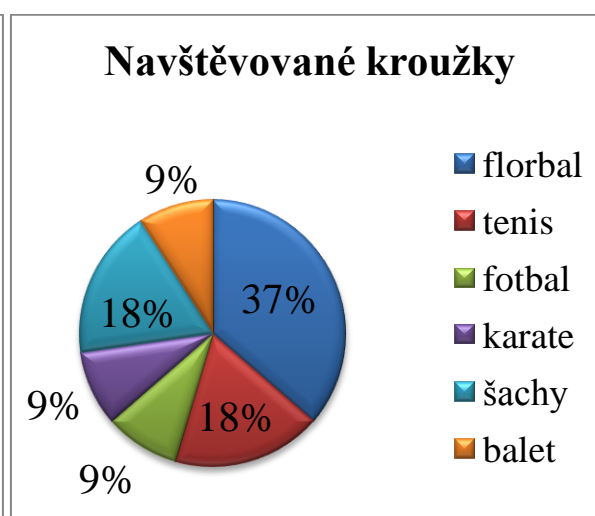
Graf 6 – absolvovaná gymnastická cvičení v rámci TV

Z grafu č. 6 je patrné, kolik dětí má již školní zkušenost s gymnastickými činnostmi. Výsledek této otázky mě velmi překvapil. Očekával jsem nižší počty u všech činností, neboť většina dětí po příchodu do atletické přípravy nebyla schopná udělat obyčejný kotoul. Nic nevypovídalo o předchozí pohybové zkušenosti.

Otázka č. 4: Navštěvujete kromě atletického kroužku ještě nějaký jiný (graf č. 7, graf č. 8)?

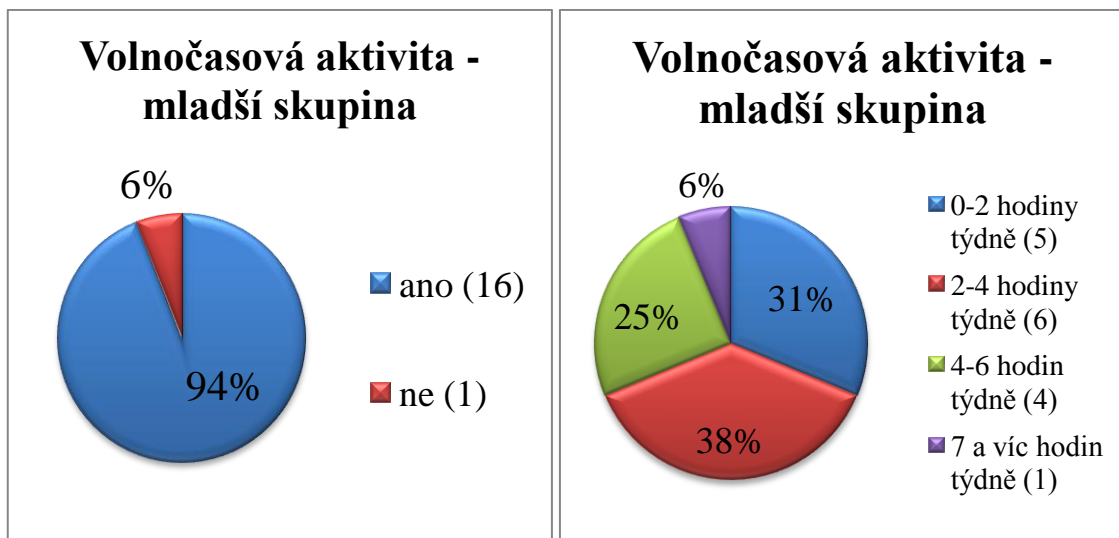


Graf 7 – jiný kroužek



Graf 8 – jaký druh kroužku děti navštěvují

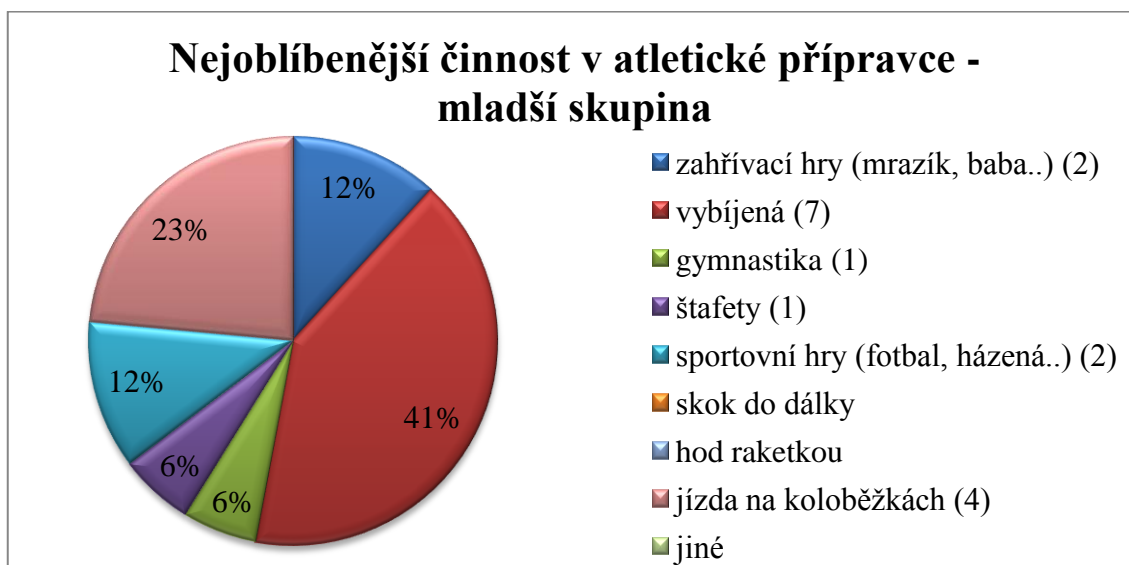
Otázka č. 5: Chodíte hrát s kamarády ve svém volném čase nějaké sportovní hry (graf č. 9)? Pokud ano, jak často (graf č. 10)?



Graf 9 – Sportování ve volném čase

Graf 10 – týdenní volnočasová aktivita

Otázka č. 6: Kterou činnost děláte v atletickém kroužku nejraději?



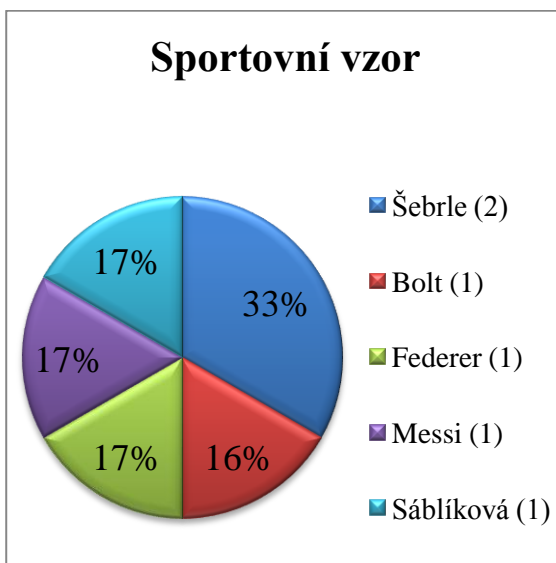
Graf 11 – nejoblíbenější činnost v atletické přípravce

Graf č. 11 zcela jasně ukazuje nejoblíbenější činnost dětí. Výsledek pro mě nebyl žádným velkým překvapením, protože děti po mě téměř každou hodinu požadují hraní vybíjené.

Otázka č. 7: Máte svůj sportovní vzor (graf č. 12)? Pokud ano, koho (graf č. 13)?



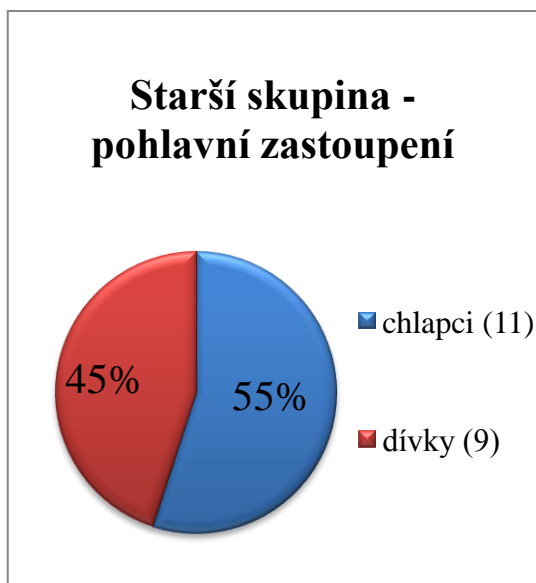
Graf 12 – sportovní vzor



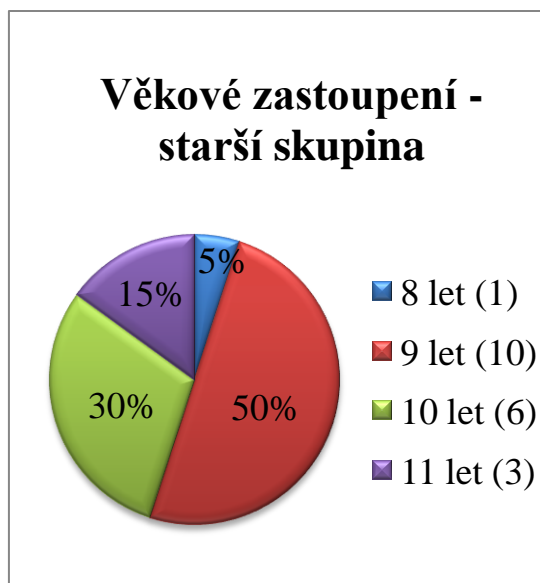
Graf 13 – kdo je vzorem dětí

10.2 Vyhodnocení výzkumu u starší skupiny dětí

Pohlaví a věk?

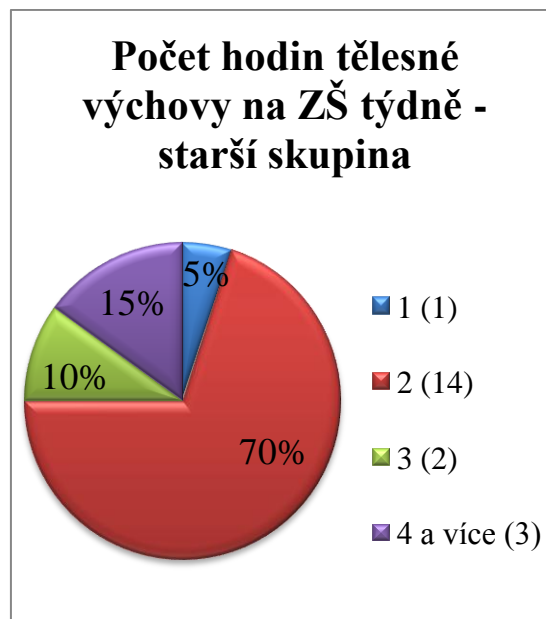
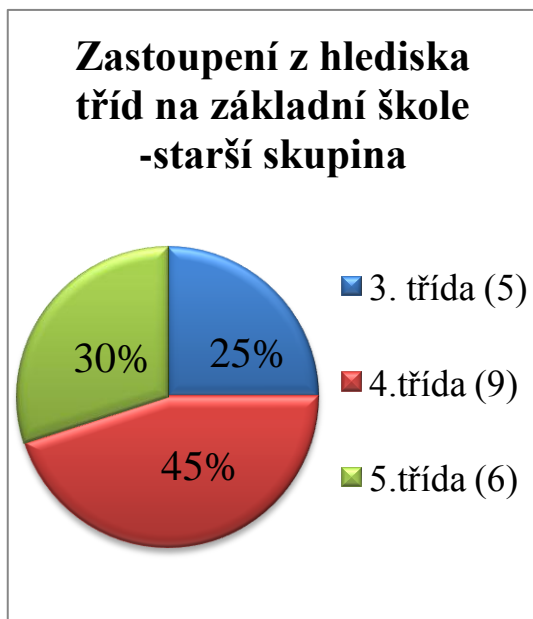


Graf 14 – pohlavní zastoupení



Graf 15 – věkové zastoupení

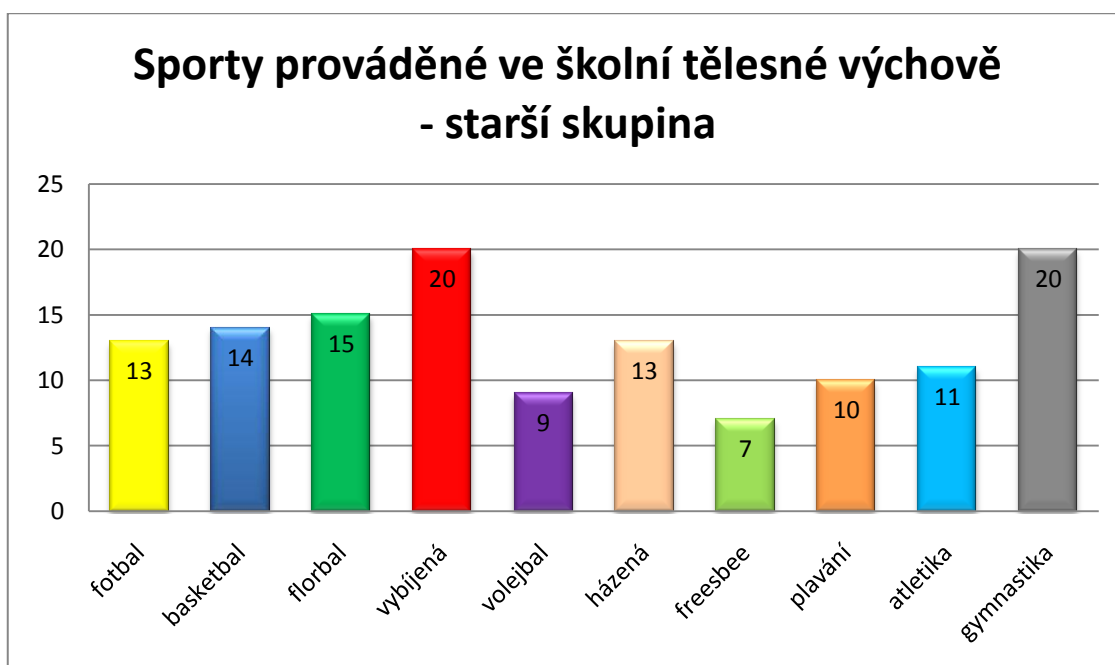
Otázka č. 1: Do jaké třídy chodíš a kolik hodin tělesné výchovy máte týdně (graf č. 16, graf č. 17)?



Graf 16 – zastoupení z hlediska tříd ZŠ

Graf 17 – počet hodin TV týdně

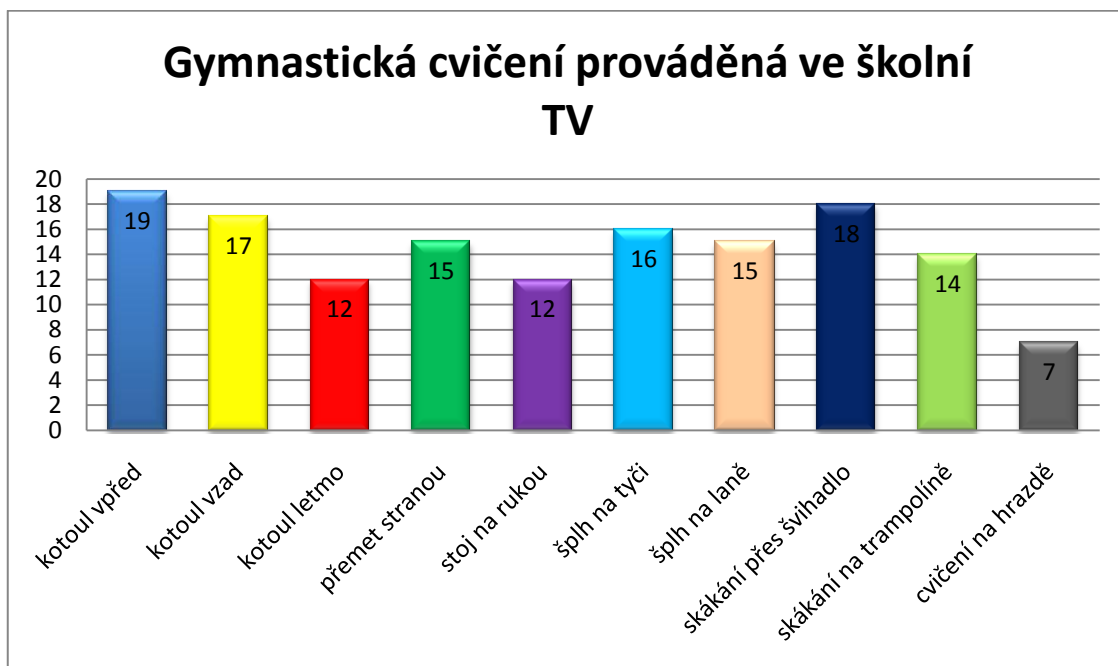
Otázka č. 2: Které z těchto sportů jste již dělali ve školní tělesné výchově?



Graf 18 - absolvované sporty ve školní TV

V grafu č. 18 je jasně vidět, že oproti grafu č. 5 se škála prováděných sportů na ZŠ zvyšuje, to znamená, že starší děti mají větší pohybovou zkušenost.

Otázka č. 3: Které z těchto gymnastických cvičení jste ve škole prováděli?

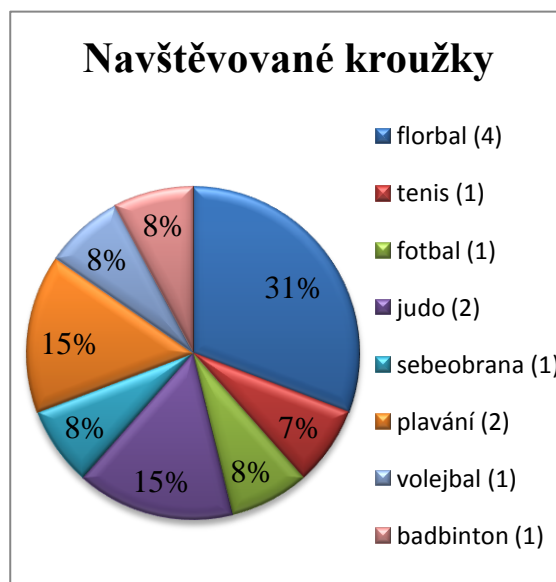


Graf 19 - absolvovaná gymnastická cvičení v rámci TV

Otázka č. 4: Navštěvujete kromě atletického kroužku ještě nějaký jiný (graf č. 20, graf č. 21)?

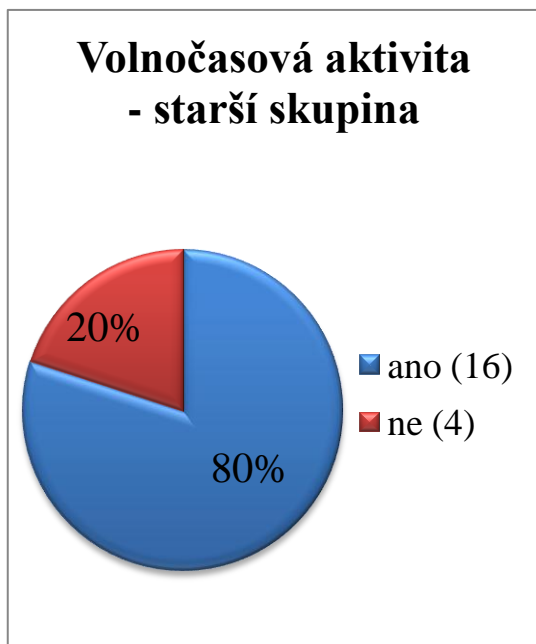


Graf 20 – jiný kroužek

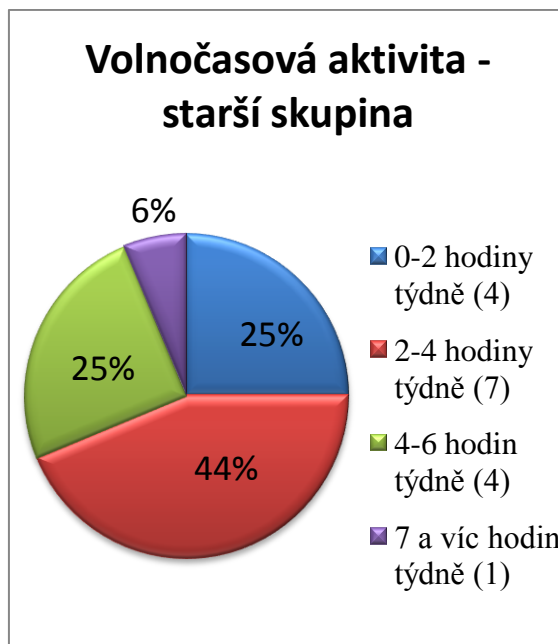


Graf 21 – jaký druh kroužku děti navštěvují

Otázka č. 5: Chodíte hrát s kamarády ve svém volném čase nějaké sportovní hry (graf č. 22)? Pokud ano, jak často (graf č. 23)?



Graf 22 - Sportování ve volném čase



Graf 23 – týdenní volnočasová aktivita

Otázka č. 6: Kterou činnost děláte v atletickém kroužku nejraději?



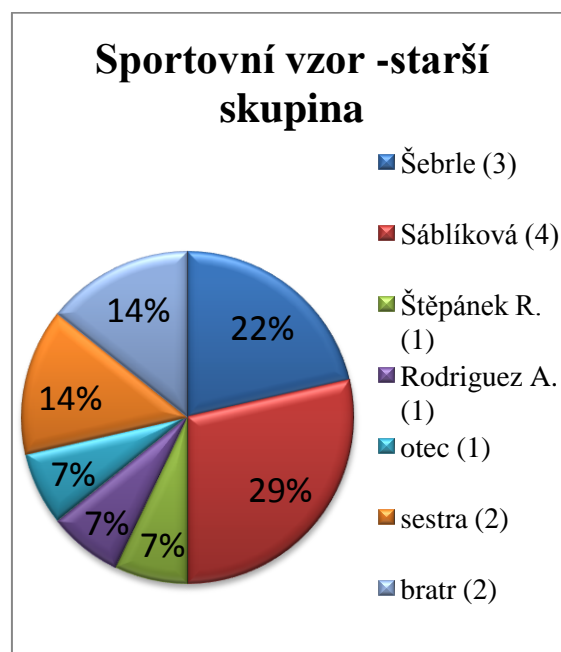
Graf 24 – nejoblíbenější činnost v atletické přípravce

V grafu č. 23 je vidět, že se mentalita dětí ve starším věku příliš nemění oproti grafu č. 11 a oblíbenost činností je téměř stejná.

Otázka č. 7: Máte svůj sportovní vzor (graf č. 25)? Pokud ano, koho (graf č. 26)?



Graf 25 – sportovní vzor



Graf 26 – kdo je vzorem dětí

Mezi grafy č. 25 a č. 12 je vidět patrný rozdíl. Zatímco 65 % z mladších přípravečských dětí nemá vytvořený svůj sportovní vzor, 70 % starších již svůj idol má. Nejčastěji jmenovanými (graf č. 13 a graf č. 26) byli atlet Roman Šebrle a rychlobruslařka Martina Sáblíková.

10.3 Vyhodnocení výsledků

Vyhodnocení výsledků pro mě bylo překvapující. Předpokladem práce bylo, že se pohybová zkušenost žáků v nižších ročnících prvního stupně ZŠ příliš neliší od žáků starších. Průzkum však ukázal něco jiného, množství prováděných aktivit ve škole roste hierarchicky s věkem, tudíž starší děti mají o mnoho větší pohybovou zkušenost. Ani další předpoklad, o úpadku volnočasové pohybové aktivity dětí se nepotvrdil. Z grafů č. 9 a č. 22 je jasně vidět, že děti chodí sportovat i ve svém volném čase. Navíc zhruba polovina dětí z obou skupin navštěvuje krom atletiky ještě jiný pohybový kroužek. V tomto ohledu jsou však výsledky zkreslené faktem, že dotazované děti mají zájem o sport. V celkové populaci by byla čísla zřejmě jiná.

11 VYBRANÁ CVIČENÍ PRO TESTOVÁNÍ ZÁKLADNÍCH KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ DĚTÍ VE VĚKU 6-8 LET

1. cvičení – balancování na desce (rozvoj rovnovážové schopnosti)



Obrázek 1

Popis činnosti: Stoj na balanční desce v upažení.

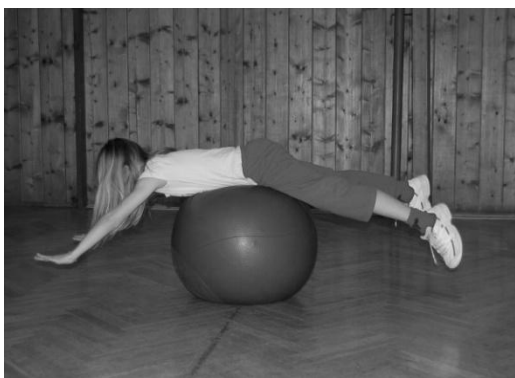
Doba cvičení: 5vteřin vydržet v rovnovážné poloze.

Výsledky sledování: Cvičení zvládají po několika vyzkoušeních i nejmladší členové přípravky, největším problémem bylo pro děti upažit, občasně špatný stoj na desce, podsazování pánve.

Počet provedení: 15x správně provedeno, 2x špatně.

Cvičení z (Lancaster, Teodorescu, 2008).

2. cvičení – balancování na břiše na gymnastickém míči (rozvoj rovnovážové schopnosti)



Obrázek 2

Popis činnosti: Leh na břiše na gymnastickém míči, vzpažit a zvednout nohy od země.

Doba cvičení: 5 vteřin vydržet v rovnovážné poloze

Výsledky sledování: nejstarší děti zvládají cvičení s malými problémy (občasné převážení vpřed či vzad), mladším členům (6-

7let) se cvičení nedaří, a proto ho dělají s dopomocí jiného dítěte (přidržování nohou při převážení).

Počet provedení: 8 dětí správně provedlo činnost, 9- ti dětem se cvičení nepodařilo.

3. cvičení – otočení se na kladině pomocí výskoku (rozvoj rovnováhové schopnosti)

Popis činnosti: Mírný stoj rozkročný na kladině (obrácené lavičce), výskokem snožmo otočení o 180°.



Obrázek 3

Výsledky sledování: Všech 17 dětí se dokázalo minimálně jednou ze 3 pokusů otočit výskokem o 180° a nespadnout z kladiny

Nejčastější chyby: Odraz nebyl snožný, ale byl z jedné nohy, točení trupu bylo zahájeno již brzy před odrazem, dopad příliš na paty, či na špičky.

4. cvičení – chůze po kladině s vyhazováním míčku (rozvoj schopnosti rovnováhové a sdružování)



Obrázek 4

Popis činnosti: Chůze po kladině (obrácená lavička), vyhazování a chytání míčku před tělem.

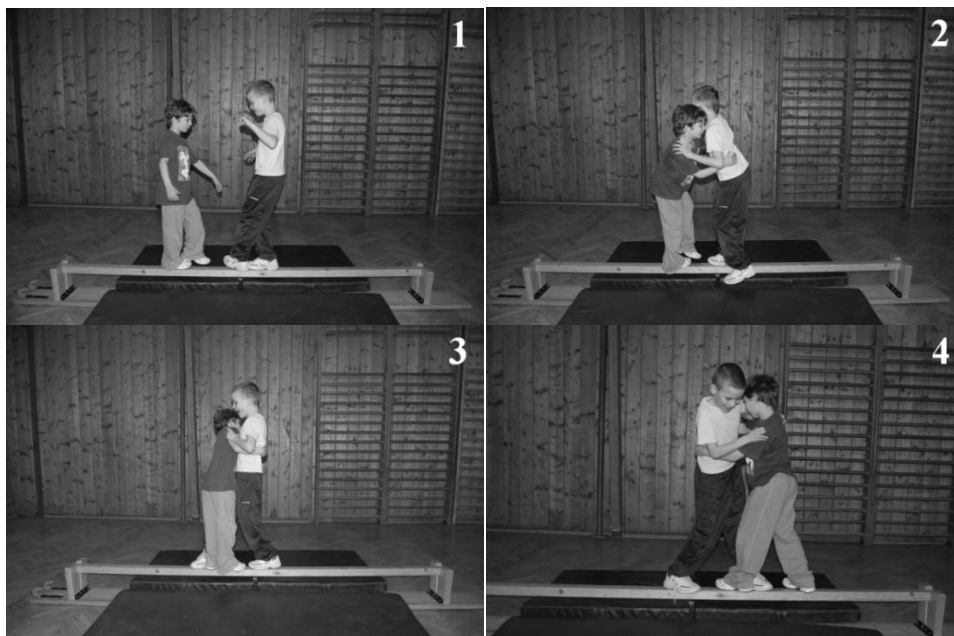
Výsledky sledování: 12 dětí cvičení zvládlo, 5 dětí mělo problém dělat dvě činnosti najednou (chůze po kladině a vyhazování míčku).

Nejčastější chyby: Sledování kladiny (padání míčku), shrbená poloha těla, špatné nadhození míčku, špatná kontrola došlapu na kladinu (ztráta rovnováhy).

Cvičení z (Kosel, 1998).

5. cvičení – výměna míst (rozvoj rovnovážové schopnosti)

Popis činnosti: Dvojice stojí naproti sobě na kladině, snahou obou dětí je, dostat se na druhý konec bez pádu z kladiny.



Obrázek 5

Výsledky sledování: Každá dvojice absolvovala 3 pokusy cvičení, celkem se povedlo alespoň jednou cvičení provést čtyřem dvojicím, 4 dvojice neudržely na kladině rovnováhu a nepodařilo se jim tak vzájemně se obejít.

Nejčastější chyby: Nedostatečné přitisknutí se k sobě při obcházení, špatná vzájemná domluva a spolupráce, špatná orientace při pokládání nohou do volných míst.

6. cvičení – chůze po kladině ve vzporu vzadu (rozvoj rovnovážové schopnosti)



Obrázek 6

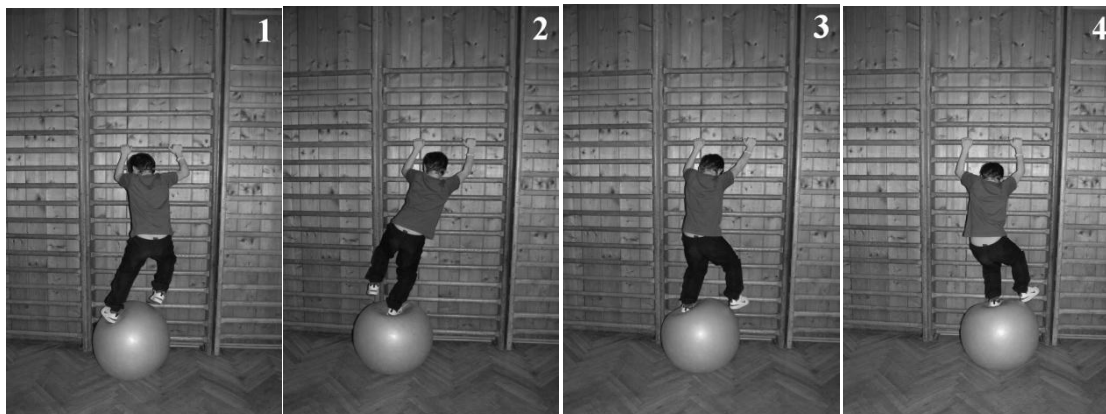
Popis činnosti: Chůze po kladině ve vzporu vzadu.

Výsledky sledování: Cvičení zvládlo po několika cvičných pokusech každé z dětí, avšak některé děti dělaly u cvičení chyby.

Nejčastější chyby: Přílišné vysazení pánve u cvičení (hýždě se dotýkaly kladiny), špatná souhra rukou a nohou při lezení, špatná orientace („hledání kladiny“), zbrklost provedení vedoucí k pádu.

7. cvičení – přenášení váhy na gymnastickém míči vpravo a vlevo (rozvoj rovnováhové a diferenciační schopnosti)

Popis činnosti: stoj na míči, držení žebřin – přenášení váhy na míči vpravo a vlevo



Obrázek 7

Výsledky sledování: Toto cvičení dělalo starším i mladším dětem velké problémy. Při malém rozsahu pohybu děti cvičení ještě zvládaly, avšak při zvětšování rozsahu cvičení postupně častěji ztrácely rovnováhu. Cvičení dokázalo předvést pouze 5 dětí.

Nejčastější chyby: Prohýbání se v pase, špatný stoj na míči, špatné zaujetí základní polohy (vysoké držení žebřin, napnuté nohy), snaha provádět cvičení rychle a ne technicky.

8. cvičení – kroužení celým tělem ve visu na kruzích (rozvoj diferenciační schopnosti)



Popis cvičení: Kruhy jsou ve výšce ramen, cvičenec se zavěsí za ruce, nohy má pod kruhy, toporně krouží celým tělem.

Výsledky sledování: Děti dělaly zpočátku chyby v provedení, postupným opravováním však provedení vylepšily.

Nejčastější chyby: Příliš uvolněný trup, prohýbání se v pase, využití jen určitých svalových partií (ruce, trup..)

Cvičení z (Perič, 2008).

obrázek 8

9. cvičení – vyhození míče za zády přes hlavu do předpažení (rozvoj reakční a orientační schopnosti)

Popis činnosti: Cvičenec drží míč za zády, zapažením povýš vyhazuje obouruč míč přes hlavu, předpažením povýš chytá míč obouruč před tělem.



Obrázek 9

Výsledky sledování: Cvičení se povedlo jen nejstarším dětem, mladší děti měly se cvičením obrovské problémy a nikomu se nepodařilo chytit míč. Celkem se cvičení povedlo 6 dětem z 15. Toto cvičení bych doporučoval dětem od 8 let.

Nejčastější chyby: Špatné vyhození míče (směrem za tělo nebo pouze jen nad hlavu), malé zapažení, špatná orientace, špatné načasování výhozu (výhoz při velkém předklonu).

Cvičení z (Tudor, 2000).

10. cvičení – prolézání kutálející se obručí (rozvoj orientační a reakční rychlosti)



Obrázek 10

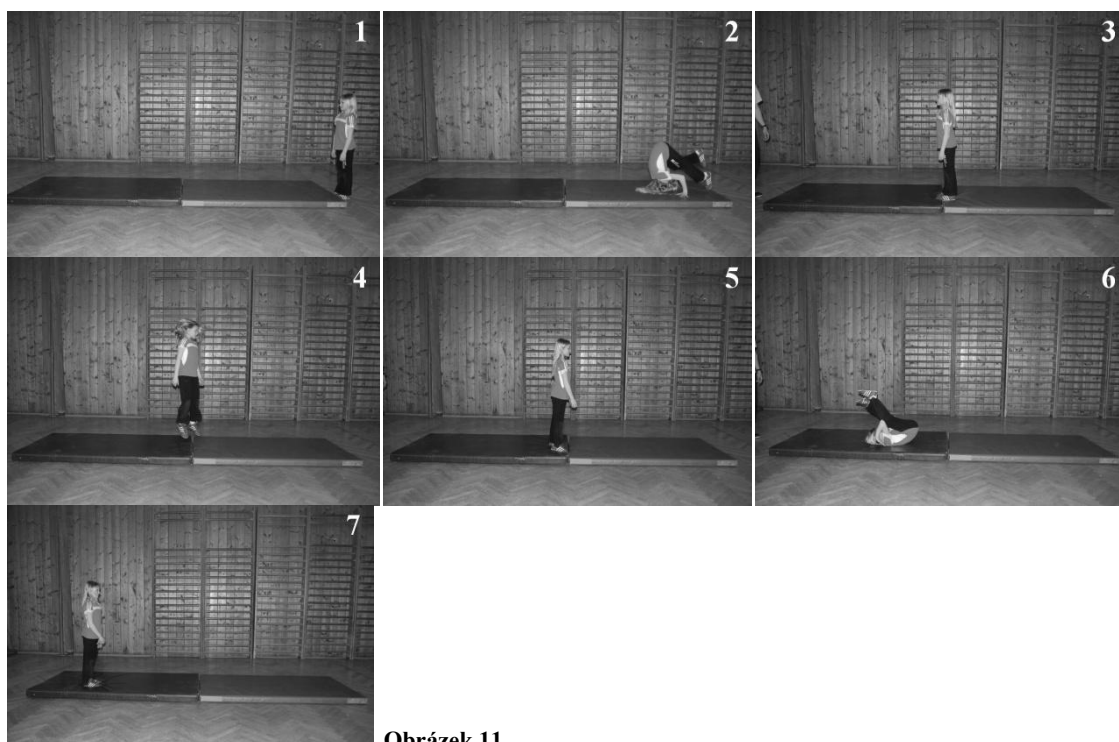
Popis činnosti: Cvičenec má za úkol prolézt kutálející se obručí bez toho, aby zastavil pohyb obruče

Výsledky sledování: Každé dítě mělo 3 pokusy na proskočení obruče. Cvičení se alespoň jednou povedlo 14 ti dětem ze 17. Většina dětí však dokázala prolézt obručí minimálně dvakrát.

Nejčastější chyby: Špatný odhad rychlosti a směru obruče, příliš pomalé prolézání obručí, neodhadnutá vzdálenost od obruče, nedostatečné proskočení obruče (namotá se na nohy), zadrhnutí o obruč v okamžiku přípravy na odraz.

11. cvičení – gymnastická sestava (rozvoj schopnosti sdružování pohybů)

Popis činnosti: Stoj spojný-kotoul vpřed-výskokem snožmo obrat o 180°- kotoul vzad-stoj spojný.



Obrázek 11

Výsledky sledování: Děti mají všechny tyto činnosti samostatně zvládnuté, ale v sestavě dělaly chyby, správně provedlo cvičení 10 dětí ze 17. Mladší děti měly problém s navazováním činností.

Nejčastější chyby: Snaha příliš rychlého provedení, zapomenutí na otočení či výskok, špatné postavení rukou při kotoulu vzad, při rychlém provedení špatná technika provedení kotoulu (přes rameno).

12. cvičení – cvičení se švihadlem (rozvoj rytmické schopnosti)

Popis činnosti: Švihadlo má cvičenec v jedné ruce – předklon, kruhy švihadlem, přeskoky střídnouž.



Obrázek 12

Výsledky sledování: Toto cvičení se dařilo převážně jen dívkám, chlapci měli problém se zkoordinováním pohybu ruky se švihadlem a nohou. Cvičení splnilo pouze 8 dětí ze 17. Toto cvičení mnohokrát děti nezkoušely, což je hlavním důvodem neúspěšnosti.

Nejčastější chyby: Malý předklon trupu při podtáčení švihadla, zvedání opačné nohy (nekoordinovaný pohyb), špatné točení švihadlem.

Cvičení z (Perič, 2008).

13. cvičení – chytání molitanových hranolků (rozvoj reakční rychlosti)

Popis činnosti: Dvojice stojí 2 – 3 m od sebe, každý přidržuje jeden konec hranolku pravou rukou (druhý konec na zemi), na vlastní signál si dvojice vymění místa a snaží zachytit hranolek druhého, dříve než spadne na zem.



Obrázek 13

Výsledky sledování: Čím blíže k sobě děti byly, tím úspěšněji se dařilo chytání hranolků. V optimální vzdálenosti 2 m od sebe zvládlo cvičení pět dvojic z osmi. S postupným nárůstem vzdálenosti se snižovalo množství úspěšných pokusů (vzdálenost 3 m – úspěšně zvládly jen 2 dvojice).

Nejčastější chyby: Při opouštění místa strhnuly děti svůj hranolek na stranu (pád hranolku na zem), špatné načasování výběhu pro hranolek.

14. cvičení – reakce na vizuální podnět (rozvoj reakční schopnosti)

Popis činnosti: Cvičenec stojí na čáře a má před sebou 3 kužely různé barvy (červený, modrý a žlutý). Trenér má za zády 3 kloboučky stejných barev. Postupně v náhodném pořadí zvedá jeden klobouček nad hlavu a cvičenec vybíhá ke kuželu barvy kloboučku a zpět za čáru. Tento postup trenér několikrát opakuje.



Výsledky sledování: Tento cvik zvládaly všechny děti bez větších problémů. Někteří pouze potřebovaly delší dobu na uvědomění si aktuální situace.

Nejčastější chyby: Dlouhá doba zpracování vizuální informace.

Obrázek 14

15. cvičení – přeběh překážek (rozvoj rytmické schopnosti)



Obrázek 15

Popis činnosti: Přebíhání 6ti překážek v jednokrokovém rytmu mezi překážkami. Cvičení prováděno na každou nohu.

Výsledky sledování: Na odrazovou nohu cvičení dětem problém nedělalo, na neodrazovou měnily rytmus a odrazové nohy střídaly. Cvičení se na obě nohy povedlo 10 dětem.

Nejčastější chyby: Špatná souhra rukou a nohou („pasgang“). Špatné načasování odrazu do překážky (srážka s překážkou), cupitání mezi překážkami.

16. cvičení – kroužení pažemi v opačném směru (rozvoj schopnosti sdružování pohybů)



Obrázek 16

Popis činnosti: Čelné kruhy – současně krouží pravá paže celá a levá paže předloktím v opačném směru, po dvou kruzích ruce vyměníme.

Výsledky sledování: Cvičení bylo pro děti obtížné, dokázaly se soustředit pouze na práci jedné ruky a druhá ruka pohybový úkol neplnila. Cvičení se povedlo provést dvěma nejstarším dětem. Toto cvičení není pro tuto věkovou kategorii dětí vhodné.

Nejčastější chyby: Kroužení pravou paží a levým předloktím ve stejném směru, práce pouze jedné paže, místo kroužení předloktím - kroužení celou paží.

Cvičení z (Perič, 2008).

17. cvičení – skoky sem a tam (rozvoj rytmické a orientační schopnosti)



Obrázek 17

Popis cvičení: Cvičenec začíná z prostřední obruče, skáče nejprve vpřed a zpět do středu, pak vlevo a zpět na střed, následně vpravo a zpět na střed a nakonec vzad. Toto kolo absolvuje cvičenec třikrát v řadě.

Výsledky sledování: Bez chyb provedlo všechna tři kola 11 dětí, zbylé děti nebyly schopny dodržet postup skákání.

Nejčastější chyby: Odraz do jiné obruče, dlouhá prodleva mezi skoky.

Cvičení z (Kaplan, 2009).

18. cvičení – skákání na přesnost odrazem z trampolíny 1 (rozvoj orientační schopnosti)

Popis cvičení: Cvičenec se z rozběhu po lavičce odrazí na trampolíně a dopadá do stoje do obruče.



Obrázek 18

Výsledky sledování: Všem 17 ti dětem se toto cvičení alespoň jednou podařilo. Celkem měly tři pokusy.

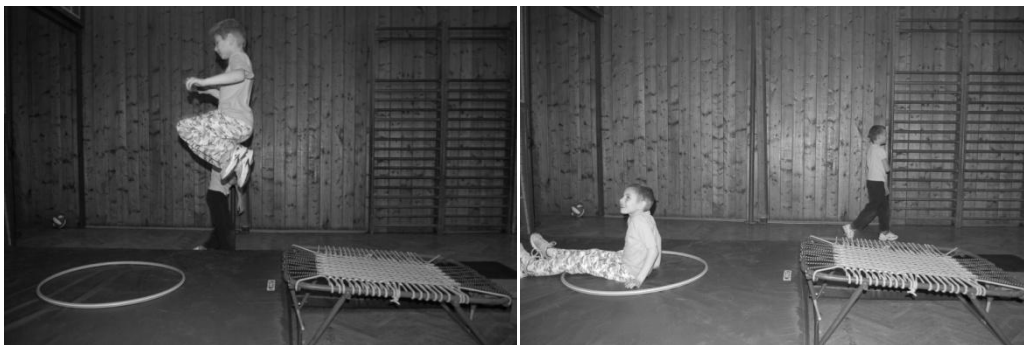
Nejčastější chyby: Špatný odraz z pokrčených nohou, odraz z jedné nohy, přílišný náklon trupu vpřed (přepadnutí ven z obruče).

19. cvičení - skákání na přesnost odrazem z trampolíny 2 (rozvoj orientační schopnosti)

Popis cvičení: Cvičenec se z rozběhu po lavičce odrazí na trampolíně a dopadá do sedu do obruče.

Výsledky sledování: Toto cvičení zvládlo jen 14 dětí. Největším problémem byl přesný dopad na hýždě do obruče. 3 děti nedosedly ani jedním z pokusů přesně do obruče.

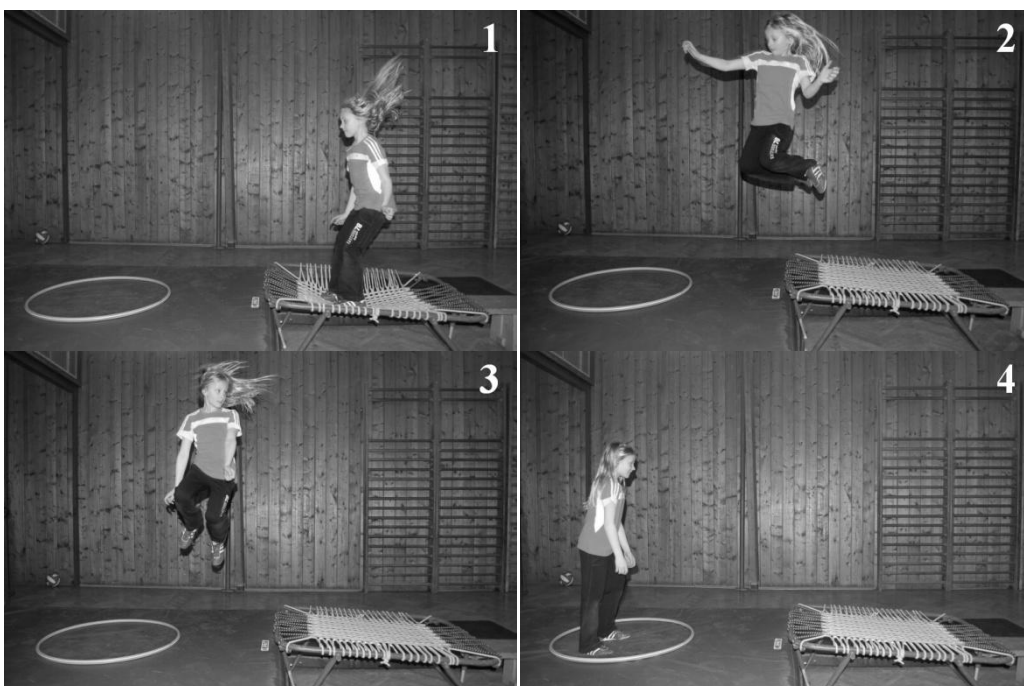
Obrázek 19



Nejčastější chyby: Špatný odraz z pokrčených nohou, odraz z jedné nohy, přílišný náklon trupu vpřed při odrazu, nejprve dopad na nohy až poté na hýždě.

20. cvičení - skákání na přesnost odrazem z trampolíny 3 (rozvoj orientační schopnosti)

Popis cvičení: Cvičenec se z rozběhu po lavičce odrazí na trampolíně, ve vzduchu udělá obrat (180°) a dopadá do stoje do obruče.



Obrázek 20

Výsledky sledování: 11 dětí provedlo správně celé cvičení. Zbýlých 6 dětí buď nedopadlo přesně do obruče, nebo se začalo obracet již na trampolíně, nebo obrat neprovedlo celý.

Nejčastější chyby: Špatný náskok na trampolínu, předčasný obrat, odraz z jedné nohy, přílišný předklon.

Výsledky prováděných koordinačních cvičení

Potvrdil se předpoklad, že při testování základních koordinačních schopností u dětí ve věku 6- 8 let, dosahovaly lepších výsledků starší děti. V souboru testovacích cvičení se objevily tři naprosto nevhodné cviky (cvičení 7, 9 a 16). Tato cvičení byla nesprávně zvolená a jejich výsledky byly velmi špatné. Cvičení tohoto typu by se měla zařazovat do tréninku až v pozdějším věku. Ostatní cviky se podařilo provést minimálně 7 dětem, tudíž si myslím, že jejich nácvik lze provádět již ve věku 6 let.

12 DISKUSE

V poslední době vychází stále více publikací o pohybové přípravě dětí. Tato práce je vytvořena tak, aby navázala na práce lidí, píšících o dětské přípravě. Ve své práci jsem se zaměřil nejmladší skupinu dětí ve věku 6- 8 let. Tyto děti mají obrovský pohybový potenciál. Staňková (2010) ve své práci uvedla, že po roce vedeného tréninku se jí všechny děti, až na jednoho chlapce (rychlý růst), zlepšily v pohybovém projevu. Sám mám ze své skupiny podobný pocit. Zlepšení však pozoruji u všech členů. U nejmladších dětí (6let) je však rozdíl nejpatrnější, neboť přišly do přípravy neposkvrněny předchozí řízenou pohybovou aktivitou. Mnohé dovednosti se tudíž učily úplně od začátku a v tuto dobu je již relativně dobře zvládají.

Hmírová (2008) ve své práci nastínila fakt, že by se měly početné přípravné skupiny s různorodostí věku dále oddělit. Určitě by bylo dobré rozdělit skupinu 25 dětí a z nejmladších dětí vytvořit skupinu samostatnou. I v mé skupině se nacházejí děti od 6 do 8 let a obzvláště ti mladší potřebují občas individuálnější přístup. Bohužel není v dnešní době dostatek trenérů a financí, aby se mohly vytvářet takto malé skupinky dětí.

Tématem práce Křivohlavové (2009) byla motivace dětí v atletické přípravě. Zabývala se otázkou, zda-li mají vyšší vnější motivaci v mladším školním věku chlapci nebo děvčata. Výsledek byl neutrální a u obou pohlaví vyšel stejně. Ze svých zkušeností dobře vím, že všechny děti musí být neustále motivovány. Pochvala, povzbuzování či vidina odměny dokážou vytvořit podmínky, ve kterých se dítě snaží podat maximální výkon.

Ve své práci jsem zaměřil pozornost na rozvoj koordinace u dětí ve věku 6 až 8 let, neboť toto období je podle Periče (2008) „zlatým věkem motorického učení“. Sám můžu tento fakt potvrdit. Děti se za půl roku pravidelného tréninku velice zlepšily v provádění složitých koordinačních činností. Dětem stačí cvičení předvést, a pokud je v jejich pohybových možnostech, dokážou ho téměř bez problémů zopakovat.

13 ZÁVĚR

Tato práce se zabývala pohybovou přípravou dětí v atletické přípravce. Skupinu dětí, jež jsem hodnotil u koordinačních cvičení, trénuji již třičtvrtě roku a mohu říci, že za tuto dobu udělaly veliký pokrok ve svém pohybovém projevu. Největšího zlepšení dosáhly nejmladší děti, které neměly zažité žádné pohybové vzorce a rychle se tak naučily správné provedení nových činností. Jelikož jsou tyto děti ještě malé, musí být neustále motivovány. Pochvala, povzbuzování či vidina odměny dokážou vytvořit podmínky, ve kterých se dítě snaží podat maximální výkon. Hlavním cílem v pohybové přípravě dětí je vytvoření kladného a trvalého vztahu ke sportu. Ten by měl dítěti vydržet až do dospělosti. V dnešní „technicky pokročilé“ době je to obzvláště důležité. U mé skupiny přípravek dětí se to prozatím daří, děti chodí na tréninky rády a pravidelně, navíc ještě od začátku září žádné dítě v přípravce neskončilo. Věnovat se rozvoji pohybu dětí je však potřeba nejen v zájmových kroužcích, ale i ve školách a doma.

Výsledky v souboru testovacích byly uspokojivé. Zpočátku byly mírně ovlivněny faktem focení, při kterém se děti snažily spíše předvádět, než vykonávat danou činnost. Ale jelikož probíhalo focení na čtyřech trénincích, děti si na fotoaparát postupně zvykly, přestaly ho vnímat a soustředily se na danou činnost. V testu se objevila tři nevhodná cvičení (7, 9 a 11). Tato cvičení byla pro děti příliš obtížná a jejich zařazení do tréninku bych doporučil až v pozdějším věku. Zbylá cvičení děti zvládaly.

Podářilo se nám nastínit situaci o pohybové gramotnosti dětí na základních školách. Výsledkem bylo vyvrácení předpokladu, že se pohybová zkušenost dětí mladšího školního věku v jednotlivých ročnících prvního stupně základní školy příliš nemění. Průzkum ukázal, že starší děti mají o mnoho pestřejší obsah tělesné výchovy, tudíž i větší pohybovou zkušenost než mladší děti.

Zjistili jsme, že také úsudek o úbytku neřízených sportovních aktivit u dětí není správný, jelikož odpovědi zcela jasně ukázaly opak. Děti chodí stále ve volném čase sportovat. Nicméně výsledek bude zřejmě zkreslen skutečností, že dotazníky vyplňovaly děti, které mají zájem o sport a pravidelně navštěvují atletický kroužek. Skutečný výsledek může být úplně jiný.

14 POUŽITÁ LITERATURA

Literární zdroje:

1. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha : Olympia, 1988.
2. DOVALIL, J., PERIČ, T. *Sportovní trénink*. Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
3. GALLOWAY, J. *Děti v kondici* (překlad Soumar Libor). Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7
4. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0
5. HÁJKOVÁ, M. *Atletická příprava dětí v mladším školním věku. Bakalářská práce*. Praha : Univerzita Karlova, 2010.
6. HIRTZ, P. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Volkseigener Verlag, 1985.
7. HMIROVÁ, M. *Atletický kroužek. Diplomová práce*. Praha : Univerzita Karlova, 2008.
8. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha : Olympia, 1989.
9. JAVŮREK, J. *Kompenzační cvičení v rámci regenerace sil mladých sportovců*. Praha : ČÚV ČST, 1986.
10. JANSÁ, P., DOVALIL, J. aj. *Sportovní příprava*. Příbram, 2007. ISBN 80-247-1636-4
11. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava*. Praha : Grada, 1986. ISBN 978-80-247-0797-6
12. KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80- 7178-785-X
13. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha : Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-156-1
14. KOHOUTEK M., HENDL, J., VÉLE, F., HIRTZ, P., *Koordinační schopnosti dětí*. Praha : Univerzita Karlova, 2005. ISBN 80-86317-34-X

15. KOSEL, A. *Schulung der bewegungs-koordination*. Schorndorf : by Verlag Karl Hofmann, 1998. ISBN 3-7780-3634-3
16. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha : Grada, 2006. ISBN 978-80-903280-99-9
17. KŘIVOHLAVÁ, H. Motivace dětí v atletických přípravkách. *Diplomová práce*. Praha : Univerzita Karlova, 2009.
18. KUTSAR, K. *The developement of physical capacities*. Mod. Athl. Coach, 1990.
19. LANCASTER, S., TEODORESCU, R. *Athletic Fitness for Kids*. Human Kinetics Publishers (United States), 2008. ISBN 13- 978-0-7360-6242-8
20. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc : Univerzita Palackého. 2005. ISBN 80-244-0981-X
21. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4
22. STAŇKOVÁ, I. Základní atletické dovednosti dětí prvního stupně ZŠ. *Bakalářská práce*. Praha : Univerzita Karlova. 2010.
23. TUDOR, O., BOMPA. *Total Training for Young Champions*. Human Kinetics Publishers (United States), 2000. ISBN 0-7360-0212-X
24. VÁLKOVÁ, H. *Atletika je hra*. Olomouc : Hanex, 1992. ISBN 80-900925-3-5
25. VANDROLOVÁ, D. *Základy atletického tréninku dětí a mládeže*. IN VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Abeceida atletického trenéra*. Praha : Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2
26. VINDUŠKOVÁ, J. *Koordinační schopnosti*. IN Millerová aj. *Základy atletického tréninku*. Praha : Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-984-5.

Internetové zdroje:

URL₁ <http://www.atletikaprodeti.cz/co-do-lahve-prece-vodu_1> [cit. 2011-03-03]

Seznam obrázků

- Obrázek 1 – balancování na desce – str. 47
- Obrázek 2 – balancování na bříše na gymnastickém míči – str. 47
- Obrázek 3 – otočení se na kladině pomocí výskoku – str. 48
- Obrázek 4 - chůze po kladině s vyhazováním míčku – str. 48
- Obrázek 5 – výměna míst – str. 49
- Obrázek 6 - chůze po kladině ve vzporu vzadu – str. 49
- Obrázek 7 - přenášení váhy na gymnastickém míči vpravo a vlevo – str. 50
- Obrázek 8 – kroužení celým tělem ve visu na kruzích – str. 50
- Obrázek 9 - vyhození míče za zády přes hlavu do předpažení – str. 51
- Obrázek 10 - prolézání kutálející se obručí – str. 51
- Obrázek 11 – gymnastická sestava – str. 52
- Obrázek 12 – cvičení se švihadlem – str. 53
- Obrázek 13 – chytání molitanových hranolků – str. 53
- Obrázek 14 - reakce na vizuální podnět – str. 54
- Obrázek 15 – přeběh překážek – str. 54
- Obrázek 16 – kroužení pažemi v opačném směru – str. 55
- Obrázek 17 – skoky sem a tam – str. 55
- Obrázek 18 – skákání na přesnost odrazem z trampolíny 1 – str. 56
- Obrázek 19 - skákání na přesnost odrazem z trampolíny 2 – str. 57
- Obrázek 20 - skákání na přesnost odrazem z trampolíny 3 – str. 57

Seznam grafů

- Graf 1 – pohlavní zastoupení (mladší skupina) – str. 38
- Graf 2 – věkové zastoupení (mladší skupina) – str. 38
- Graf 3 – zastoupení z hlediska tříd ZŠ (mladší skupina) - str. 39
- Graf 4 – počet hodin TV na ZŠ (mladší skupina) – str. 39
- Graf 5 – absolvované sporty ve školní TV (mladší skupina) – str. 39
- Graf 6 – absolvovaná gymnastická cvičení v rámci TV (mladší skupina) – str. 40
- Graf 7 – jaký druh kroužku děti navštěvují (mladší skupina) – str. 40
- Graf 8 – jiný kroužek (mladší skupina) – str. 40
- Graf 9 – Sportování ve volném čase (mladší skupina) – str. 41
- Graf 10 – týdenní volnočasová aktivita (mladší skupina) – str. 41
- Graf 11 – nejoblíbenější činnost v atletické přípravce (mladší skupina) – str. 41
- Graf 12 – sportovní vzor (mladší skupina) – str. 42
- Graf 13 – kdo je vzorem dětí (mladší skupina) – str. 42
- Graf 14 – pohlavní zastoupení (starší skupina) – str. 42
- Graf 15 – věkové zastoupení (starší skupina) – str. 42
- Graf 16 – zastoupení z hlediska tříd ZŠ (starší skupina) – str. 43
- Graf 17 – počet hodin TV týdně (starší skupina) – str. 43
- Graf 18 - absolvované sporty ve školní TV (starší skupina) – str. 43
- Graf 19 - absolvovaná gymnastická cvičení v rámci TV (starší skupina) – str. 44
- Graf 20 – jiný kroužek (starší skupina) – str. 44
- Graf 21 – jaký druh kroužku děti navštěvují (starší skupina) – str. 44
- Graf 22 - Sportování ve volném čase (starší skupina) – str. 45
- Graf 23 – týdenní volnočasová aktivita (starší skupina) – str. 45

Graf 24 – nejoblíbenější činnost v atletické přípravce (starší skupina) – str. 45

Graf 25 – sportovní vzor (starší skupina) – str. 46

Graf 26 – kdo je vzorem dětí (starší skupina) – str. 46

Seznam příloh

Příloha 1 – dotazník

DOTAZNÍK

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE – UK FTVS PRAHA

Téma: Pohybová příprava dětí ve škole a mimo ni

Údaje o vyplňujícím:

věk

pohlaví chlapec / dívka

Otázky:

1. Kolik hodin tělesné výchovy máte ve škole týdně?

1 2 3 4 a více

2. Které z těchto sportů jste již dělali při hodinách školní tělesné výchovy? Zaškrtni.

<input type="checkbox"/> fotbal	<input type="checkbox"/> freesbee
<input type="checkbox"/> basketbal	<input type="checkbox"/> plavání
<input type="checkbox"/> florbal	<input type="checkbox"/> atletika (skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, atd.)
<input type="checkbox"/> vybíjená	<input type="checkbox"/> gymnastika (šplh, kotouly, skákání přes švihadlo, atd.)
<input type="checkbox"/> volejbal	
<input type="checkbox"/> házená	

3. Která z těchto gymnastických cvičení jste ve škole prováděli? Zaškrtni.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> kotoul vpřed | <input type="checkbox"/> šplh na tyči |
| <input type="checkbox"/> kotoul vzad | <input type="checkbox"/> šplh na laně |
| <input type="checkbox"/> kotoul letmo | <input type="checkbox"/> skákání přes švihadlo |
| <input type="checkbox"/> přemet stranou (hvězda) | <input type="checkbox"/> skákání na trampolíně |
| <input type="checkbox"/> stoj na ruce | <input type="checkbox"/> hrazda |

4. Navštěvujete kromě atletického kroužku i nějaký jiný? Zakroužkuj. ANO / NE

Pokud ano, jaký a jak často?

5. Hrajete si venku s kamarády ve svém volném čase nějaké hry? Zakroužkuj. ANO / NE

Pokud ano, jak často? Zaškrtni.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 0-2 hodiny týdně | <input type="checkbox"/> 4-6 hodin týdně |
| <input type="checkbox"/> 2-4 hodiny týdně | <input type="checkbox"/> 7 a více hodin týdně |

6. Kterou činnost děláte v atletickém kroužku nejraději? Zaškrtni pouze 1 odpověď.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> zahřívací hry (mrazík, hra na babu...) | <input type="checkbox"/> sportovní hry (fotbal, florbal, házená) |
| <input type="checkbox"/> vybíjená | <input type="checkbox"/> skok do dálky |
| <input type="checkbox"/> gymnastika (kotouly, skoky na trampolíně, švihadla) | <input type="checkbox"/> hod raketkou |
| <input type="checkbox"/> štafetové závody | <input type="checkbox"/> jízda na koloběžkách |
| | <input type="checkbox"/> jiné |

7. Máte svůj sportovní vzor? ANO / NE

Pokud ano, koho?
