

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Motorické testy u dětí atletických přípravek

Children's motor skills in track and field (children 6-9 years)

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Vypracovala:

Jana Javůrková

Praha, srpen 2012

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

V Praze, dne 30. 8. 2012

Jana Javůrková

.....

v. r.

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:

Poděkování

Děkuji PhDr. Aleši Kaplanovi, Ph.D. za odborné vedení a pomoc při zpracování bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Motorické testy u dětí atletických přípravek

Cíle: Jedním z cílů této práce bylo zjištění sportovní připravenosti a pohybové úrovně dětí mladšího školního věku pomocí pěti záměrně vybraných motorických testů. Výzkumné šetření bylo prováděno u skupiny dětí atletické přípravy. Zjištěné výsledky byly porovnány s tabulkovými hodnotami v odborné literatuře. Zároveň byl pracovně sledován vztah mezi zjištěnými výkony a naměřenou tělesnou hmotností a výškou sledovaných dětí. Pomocí ankety došlo k zaznamenání postojů dětí ke sportu, k jiným pohybovým aktivitám a v neposlední řadě i k atletickým disciplínám z hlediska oblíbenosti.

Metody: Pro potřeby bakalářské práce bylo celkem hodnoceno $n=28$ dětí mladšího školního věku, které byly rozděleny na dvě skupiny dle věku, a to 6 - 7 let (ročník narození 2006-2005) a 8 - 9 let (ročník narození 2004-2003). Byla použita metoda komparace u pěti motorických testů (skok do dálky z místa, hod medicinbalem přes hlavu, člunkový běh na 4×10 m, hod tenisovým míčkem a hloubka předklonu ve stoje) s tabulkovými hodnotami v odborné literatuře. Dále byla změřena tělesná výška s hmotností a porovnána s dlouhodobými tabulkami mládeže v ČR. Zjišťování postojů bylo realizováno pomocí ankety, která měla 16 otázek s otevřenými i uzavřenými odpověďmi. Při konstruování anketních otázek bylo přihlédnuto k nízkému věku respondentů.

Výsledky: Zjistili jsme že, sledovaná Skupina 1 byla v rámci výsledků motorických testů hodnocena jako nadprůměrná ovšem Skupina 2 byla hodnocena zcela opačně. V porovnání tělesných parametrů s celostátním průměrem dosahovaly sledované skupiny spíše podprůměrného hodnocení. Dále se potvrdilo, že nižší tělesná hmotnost a vyšší tělesná výška jsou dobrým předpokladem k lepším výsledkům v motorických testech. Bylo zjištěno, že délka docházky do atletického kroužku neovlivňuje výsledky v motorických testech. Z výsledků anketního šetření plyne, že nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitou jsou hry na hřišti a jízda na kole. 54% dětí uvedlo, že nemá

atletický vzor ačkoli 35% (Skupina 1) a 71% (Skupina 2) dětí uvedlo, že chce být úspěšným sportovcem. Dalším zjištěním je, že nejoblíbenější disciplínou je hod a sprint a také, že děti upřednostňující závody, nedosahovaly lepších výsledků v motorických testech.

Klíčová slova: atletika, atletická příprava, děti mladšího školního věku, základní tělesné parametry, testování, motorické testy, anketa

Abstract

Titule: Children's motor skills in track and field (children 6-9 years)

Student: Jana Javůrková

Supervisor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Aims: One of the objectives of this work was the determination of the physical readiness and motion level of primary school children with the aid of five purposely selected motor tests. The research was conducted among the group of children of athletic prep. The results were compared with tabulated values in literature. Simultaneously was monitored the relationship between performances and measured body weight and height of monitored children. Using the questionnaire were recorded the attitudes of children to sport, to other physical activities and last but not least, athletic disciplines from the point of view of popularity.

Methodology: For the purpose of this thesis was evaluated a total of $n = 28$ children of primary school age, which were divided into two groups according to age, 6-7 years old (year of birth 2006-2005) and 8-9 years (year of birth 2004-2003). Comparison method was used in five motor tests (jump from the place, throwing the medicine ball over the head, shuttle run the 4×10 m, throwing a tennis ball and the depth of standing forward bend) with tabular values in the literature. There was also measured body weight and height and compared with long-term tables of the youth in the Czech Republic. Determination of attitudes was implemented by using the questionnaire that included 16 questions with opened and closed answers. In compiling the questions in the questionnaire was taken into consideration the young age of the respondents.

Results: We found that monitored Group 1 was in the results of motor tests evaluated as above average, however, Group 2 was evaluated quite the opposite. In comparison with the physical parameters of the national average, the monitored groups reached rather substandard rating. It was further confirmed that the lower body weight

and higher stature are a good prerequisite for the better results in motor tests. It was found that the duration of attendance of the athletic club does not affect the results of the motor tests. The questionnaire survey shows that the most frequently performed physical activities are the games on the field and cycling. Furthermore, 54% of children do not have athletic example, although 35% (Group 1) and 71% (Group 2) children said that they want to be a successful athlete. Another finding is that the most popular discipline is throwing and sprint. Children favoring races did not achieve better results in motor tests.

Keywords: athletics, athletic prep, primary school children, testing, motor tests, questionnaire, the basic physical parameters

Obsah

1. ÚVOD.....	11
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
2.1 Význam sportu a atletiky u dětí.....	12
2.2 Věkové a vývojové zákonitosti dětí mladšího školního věku	14
2.2.1 Periodizace lidského věku.....	14
2.2.2 Fyziologicko-anatomická charakteristika.....	14
2.2.3 Pedagogicko-psychologická charakteristika.....	16
2.2.4 Pohybové schopnosti a dovednosti.....	17
2.3 Sportovní příprava.....	18
3.1 Cíle a úkoly práce.....	23
3.2 Výzkumné otázky.....	24
3.3 Problémové body.....	24
4.1 Popis výzkumného souboru.....	25
4.2 Použité metody.....	26
4.3 Sběr dat a jejich analýza.....	26
4.4 Předmět a měření.....	27
4.4.1 Sledování tělesných parametrů.....	27
4.4.2 Charakteristika motorických testů.....	27
4.5 Organizace.....	29
5. VÝSLEDKY.....	31
5.1 Výsledky tělesných parametrů.....	31
5.2 Výsledky motorických testů.....	33
5.2.1 Člunkový běh (4×10 m).....	33
5.2.2 Skok daleký z místa odrazem snožmo.....	35
5.2.3 Hloubka předklonu v stoje.....	37
5.2.4 Hod medicinbalem (2kg).....	39
5.2.5 Hod tenisovým míčkem.....	41
5.3 Výsledky anketního šetření.....	43

5.4 Výsledky postojových škál.....	55
6. DISKUZE.....	60
7. ZÁVĚRY.....	63
8. SOUPIS POUŽITÉ LITERATUTY.....	65
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	66
PŘÍLOHY.....	67

1. ÚVOD

Téma atletických přípravek popř. jakýchkoli jiných sportovních přípravek nikdy neztratí na aktuálnosti a ani tato bakalářská práce není poslední, která se tímto tématem zabývá. Zjišťuji, jak jsou děti připraveny pro další sportovní činnosti, ať už budou pokračovat v atletice, či nikoli. Součástí práce je i anketní šetření, kterým sleduji postoje dětí ke sportu, oblíbenost disciplín, či pohybové aktivity dětí během týdne. Bylo napsáno již mnoho publikací zabývajících se touto problematikou z čehož jistě vyplývá aktuálnost tohoto tématu. Domnívám se ovšem, že vše se vyvíjí a u dětí v atletických přípravkách tomu není jinak, a tudíž je jistě na místě zjišťování motorické zdatnosti a tělesných parametrů. Proto jsem si při volbě tématu neváhala zvolit atletické téma, neboť atletika je mým koníčkem již řadu let. Jsem stále aktivním členem AC Čáslav, soustředím se hlavně na střední a dlouhé tratě a ačkoli jsem nikdy nezávodila na vrcholové úrovni, tvoří atletika nedílnou součást mého života.

Téma atletických přípravek je mi velice blízké už z toho důvodu, že téměř rok mám možnost vést tréninky dětí od 6 do 7 let v jedné skupině a od 8 do 10 let ve skupině druhé. V tomto období jsou děti velice tvárné a je zajímavé sledovat, jak rychle během roku vyžívají a učí se novým dovednostem. Proto mě zajímalo, jaký mají děti v tomto věku vůbec vztah k atletice a ke sportu jako takovému, neboť si uvědomuji, že v dnešní době není pohybová aktivita u dětí na prvním místě.

Zjišťování sportovní připravenosti proběhlo v rámci pěti testů, ve kterých zjišťuji, jak si stojí právě tato tréninková skupina. Samozřejmě si uvědomuji, že soubor 28 dětí je poměrně malý pro stanovení závěrů, zda jsou dnešní děti zdatnější, či nikoli. Dále zjišťuji tělesnou výšku a hmotnost, kterou porovnávám s tabulkovými hodnotami v celostátním měřítku v odborné literatuře. V praktické části jsem sledovala, zda změřené výkonnostní testy nějak ovlivňuje flexibilita a tělesná hmotnost s výškou. Pomocí anketního šetření jsem zjišťovala oblíbenost atletických disciplín, jaké další pohybové aktivity děti provádějí během týdne a jak často i zda jsou děti v tomto věku vůbec schopny sebehodnocení a mají-li nějaké atletické vzory.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Význam sportu a atletiky u dětí

Sport by měl být nedílnou součástí každého z nás, ovšem ne vždy je tomu tak. Pokud však nesportuje nebo sportuje nedostatečně teprve se vyvíjející mladý organismus, mohou být důsledky mnohem závažnější než u dospělého. Děti jsou silně ovlivňovány životním stylem rodičů a pakliže je i oni budou mít uspěchaný se špatnými stravovacími návyky děti nebudou jiné. O zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva se snaží i naše vládní instituce, které usnesením přijaly Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století, které si klade za cíl splnit základní tři body (Dobry, 2007):

na základních a středních školách zavést nové vzdělávací standardy

zvýšit informovanost učitelů

zavést osnovy, které zapojí všechny žáky po celou dobu tělesné výchovy, propagovat všestrannou tělesnou výchovu a vychovávat vzdělané učitele

Jedním z důležitých úkolů sportu je podle Choutkové (1988) úkol výchovný, neboť systémem sportovních pravidel, organizací tréninku, popřípadě závodů, je po dětech vyžadován smysl pro disciplínu a řád společně s vytrvalostí, která je zapotřebí k dosažení vytyčených sportovních cílů. Dalším úkolem pohybové činnosti jsou podle Lince, Havlíčkové (1989) optimalizace vývoje orgánových funkcí (růst funkčních kapacit tělesných systémů, změny orgánových systémů i celého organismu) a stimul pro funkční a strukturální změny (svalová hypertrofie a síla, hypertrofie srdce a výkonnost oběhového systému). Jsem tedy nesmírně ráda, že je, alespoň v tomto a mém "domácím" oddíle, velký zájem o navštěvování atletických přípravek. O to víc mne těší, že se nejedná o krátkodobý trend, ale že zájem dětí, nebo spíše rodičů o atletiku je již několik let na vzestupu, i když Fejtek (1995) ve své více jak patnáct let staré publikaci

tvrdí opak. Pravděpodobně už projekt Kid's Athletics⁸ v rámci IAAF², který se snaží o zatraktivnění atletiky a zpestření tréninku dětí, přináší výsledky i v České republice. Bohužel některé děti navštěvují jen tento jeden kroužek a jiné pohybové aktivity, tedy kromě tělesné výchovy ve škole, neprovádějí. Bohužel z dotazníkového šetření Trávníčka (2008), kde bylo tázáno necelých 500 pedagogů vyšlo, že učitelé svým působením a chováním v hodinách tělesné výchovy nevedou děti ke každodennímu sportování a pohybu mimo školu, dále pak vidí funkci hodiny tělesné výchovy jako prožitkovou se sociálními interakcemi.

Pohybová aktivita dětí má nejen blahodárny vliv na psychiku dospívajícího mladého organismu a optimálně působí na přirozený vývoj pohybového systému, ale také se pomocí ní snižuje pravděpodobnost obezity v pozdějším dospělém věku (Macháček, Radvanský, 2011).

Ne nadarmo je atletika považována za královnu sportu a je několik desetiletí nedílnou součástí programu letních Olympijských her. Právě dlouhé působení atletiky na sportovním poli nám nabízí možnost srovnání výkonů mnoho let dozadu a jako u jednoho z mála sportovních odvětví vidíme, jak se posouvají lidské možnosti kupředu, ruku v ruce s neustálým vylepšováním světových rekordů.

Nespornou výhodou atletiky je, že ji lze provozovat prakticky kdekoli a za každého počasí. Pro základní atletiku není zapotřebí složitého vybavení ani sportovních zařízení. Cvičením v atletice se také mnohdy říká cvičení přirozená, protože odpovídají přirozeným pohybům každého z nás a mají kladný vliv na utváření vlastností jako je cílevědomost, houževnatost, čestnost i rozhodnost (Choutková, Fejtek, 1989). Nejen z těchto důvodů je atletika velmi vhodná i jako doplněk nebo odrazový můstek pro jiné sporty, ať už jsou individuální, nebo kolektivní. Jednou z mnoha dalších kladů atletiky

8

Politika programu si klade za cíl zajistit stabilní a udržitelný rozvoj atletiky a seznámit děti s atletikou na základní úrovni. Program není určen pouze pro kluby a členské svazy, ale také pro školy a všechny instituce, které mají zájem o spolupráci s dětmi. (www.iaaf.org).

² International Association of Athletics Federations (Mezinárodní asociace atletických federací), (www.iaaf.org).

je také to, že se většinou závodů účastní celá tréninková skupina a každý mladý atlet má tedy možnost si zazávodit, takže nenastanou situace, kdy by se dítě nevešlo do základní sestavy, jako je tomu třeba v hokeji nebo fotbale (Kaplan, Válková, 2009). Také díky početnějším skupinám, ve kterých společně trénují chlapci i děvčata, jsou tréninky místem zábavy, navazování nových přátelství i lásek, které mnohdy přetrvávají.

Některé děti začnou navštěvovat atletický kroužek na podnět rodičů, jiné v touze po závodění a další třeba proto, že tam chodí jejich kamarád. Otázkou důvodu docházky na atletické tréninky se zabýval ve své diplomové práci Ešpandr (2009), který mimo jiné zjišťoval, co vede děti na atletické tréninky a jakou roli sehrává trenér a jeho motivace v trénincích. Jedním z důvodů navštěvování atletického kroužku by ovšem mohla být i touha po kariéře úspěšného sportovce, nebo také vyrovnání se svému sportovnímu vzoru. Trenér jakožto vzor, má také nezastupitelnou roli a v očích malého atleta může být vzorem právě on, čehož by měl náležitě využít v motivaci sveřenců k pravidelnému pohybu (Kaplan, Válková, 2009).

2.2 Věkové a vývojové zákonitosti dětí mladšího školního věku

2.2.1 Periodizace lidského věku

Rozdělením lidského věku do určitých období se již zabývalo mnoho pedagogů, biologů i lékařů. Ovšem stále se plně neshodují a v řadě publikací jsou výsledky mírně odlišné, což poukazuje na fakt, že stanovit jednotné věkové hranice zkrátka nelze. Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) zařadily mladší školní věk do období od 6/7 do 11 let, přičemž je spolu se starším školním věkem součástí druhého dětství.

2.2.2 Fyziologicko-anatomická charakteristika

Období mladšího školního věku se kryje s povinnou školní docházkou, což je mezi 1. a 5. třídou a podle Malé a Klementy (1985) se mu jinak říká tzv. druhé dětství. Nástupem do školy se dítěti úplně mění celodenní režim, kdy je několika hodinové sezení v lavici poměrně velká zátěž. Co se charakteristiky vývoje týče, je toto období

typické klidným a stejnoměrným růstem s malou výkonností svalstva a ještě dostatečně nevyvinutou kostrou (Dovalil, 1992). Už v tomto věkovém období se postupně vyvíjí jemná motorická vytríbenost, přičemž přesnost pohybů jde ruku v ruce se zdokonalováním zraku (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Tělesný rozvoj lze posuzovat pouze ke vztahu k věku, proto je zásadní, nejen u dětí mladšího školního věku, rozlišovat věk kalendářní (chronologický), který je určen datem narození a biologický (fyziologický), daný úrovní dosaženého vývoje a růstu vzhledem k dlouhodobému průměru dětské populace odpovídajícího stáří (Havlíčková, 1998). Jednou z metod stanovení biologického věku je určování stavu osifikace kostí a to především kůstek zápěstních a ruky, kde je na malé ploše soustředěno velké množství osifikačních jader⁵. Obecným pravidlem podle Havlíčkové (1998) zůstává, že u dívek, oproti chlapcům, je osifikace v předstihu při porodu o týdny, okolo 8. roku věku o měsíce a v období puberty již o dva roky. Dalším z parametrů používaných k posouzení vývoje a růstu dítěte je věk dentální, zjištěný počtem a stavem prořezání dočasného, resp. stálého chrupu a věk mentální (Dylevský, 2009).

Mezi stejně starými dětmi jsou nejvíce patrné především výškové rozdíly. Základní faktory určující a ovlivňující růst jsou genetický a hormonální (Dylevský, 2009). Naproti tomu faktor hormonální (spouštěn faktorem genetickým) je plně podřízen sekreci somatotropinu⁶. Dalším z ovlivňujících faktorů je kvantitativně a kvalitativně vhodná strava. Podle Wilmora, Costilla, Kenneyo (2008) nejvyšší rychlost růstu tělesné výšky a hmotnosti jsou v období do dvou let života a poté u dívek okolo 12 a u chlapců okolo 14 let. Podle Suchomela (2004) jsou pohlavní rozdíly v tělesné hmotnosti a tělesné výšce v tomto období věku poměrně malé a až s nástupem puberty se tyto rozdíly zvětšují, proto je členění dětí v atletických přípravkách na chlapce a dívky ještě zbytečné.

Množství vody v dětském organismu je poměrně vysoké a to prakticky ve všech tkáních, což vypovídá o vysoké pružnosti kostry, ale také o její nedokončené osifikaci

⁵ Osifikace v kloubních koncích probíhá ze sekundárních osifikačních center, tzv. osifikačních jader, která jsou důležitým ukazatelem pro stanovení kostního věku (Dylevský, 2009).

⁶ Somatotropin (STH) neboli růstový hormon (Langmeier a kol., 2009)

(Dylevský, 2009). Co se kardiovaskulárního systému týče, tak dětské cévy jsou mnohem pružnější, a tudíž krevní tlak nedosahuje takových hodnot jako u dospělých a už prakticky od narození lze sledovat rozdíly mezi chlapci (vyšší TK⁷) a děvčaty (nižší TK) (Havlíčková, 1998). Nelze opomenout také velikost dětského srdce, které je poměrově velké k tělu a tím pádem mnohem menší než srdce dospělého. S menší velikostí souvisí i nižší tlak krve, nižší objem srdce, ale na druhou stranu při stejném zatížení vyšší tepová frekvence, což svědčí o neekonomickém hospodaření mladého organismu (Wilmor, Costill, Kenney (2008).

2.2.3 Pedagogicko-psychologická charakteristika

Při pohledu na toto vývojové období by se tato životní etapa mohla zdát nezajímavá, převratné změny v útlém a předškolním věku jsou již pryč a bouřlivé období puberty ještě nenastalo. A právě pro ukončení jedné části psychosociálního vývoje, zatím co pudová a emoční složka ještě dřímá až do začátku pubescence, psychoanalýza toto období označila jako období latence (Blatný, 2010)

Pro psychiku dítěte je typické, že převažuje vzruch nad útlumem a běžně se chování vyznačuje poměrně velkou živostí až výbušností, která je projevoována přirozeným pohybem (Dvořáková, 2000). Vývoj dětí probíhá značně nerovnoměrně, střídají se období akcelerace s útlumem.

Období mladšího školního věku bychom nejlépe mohli charakterizovat jako období všeobecně radostné, dobré ovladatelnosti s již reálným nazíráním na svět, ovšem s poměrně nízkou dobou soustředění, která se pohybuje od 5 - 7 minut (Perič, 2004). Z toho plyne také odlišnost v trenérském přístupu, kdy je zapotřebí např. ukázky nové techniky názorně předvádět a slovní popis zkrátit na minimum. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) děti této věkové skupiny mají jen malou schopnost si dobře, dlouho a do detailů vybavovat představu vnímaného jevu a proto bychom se při popisu a ukázce techniky měli zabývat jen uzlovými body dané technické disciplíny.

⁷ Tlak krve.

Přístup k této věkové skupině je zcela odlišný od přístupu k dospělému sportovci. Trenér by měl mít na paměti hlavně dodržování základních didaktických zásad (Rychtecký, Fialová, 1998):

uvědomělosti a aktivity

zásada názornosti

zásada soustavnosti

zásada přiměřenosti

zásada trvalosti

2.2.4 Pohybové schopnosti a dovednosti

V první řadě je nejdůležitější stanovit rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi (Tabulka 1) neboť by mohlo docházet ke stírání rozdílu mezi těmito dvěma pojmy.

Tabulka 1

Rozdíly mezi motorickými schopnostmi a dovednostmi
(Schmidt, 1999)

Schopnost (ability)	Dovednost (skill)
Vrozený rys Stabilní a trvalá Co do počtu asi 50 Předpokládá mnoho různých dovedností	Vytvořená praxí Modifikovatelná praxí Počet nevyčísitelný Závisí na několika schopnostech

"Osvojit si dovednost znamená dosahovat cíle s maximální jistotou, v minimálním čase a s minimem potřebné energie." (Křištofič, 2006, s.18) Už jen z tohoto důvodu je jasné, že osvojení dovednosti v dětském věku je během na dlouhou trať, neboť ani dospělí sportovci je nepřestávají trénovat po celou jejich závodní kariéru.

Již v tomto období mladšího školního věku jsou patrné rozdíly v motorice chlapců a

dívek, silné citové prožívání doprovázené i pláčem, přechod od fantazie k realitě, ale také již rozvoj paměti a představivosti, což nám ulehčuje práci s dětmi v oblasti vysvětlování nové, či ještě nezvládnuté techniky (Dovalil, 1992).

Senzitivní období pro pohybové dovednosti

Senzitivní období bychom podle Haywoodové, Getchella (2008) mohli charakterizovat jako období snadného učení se novým dovednostem, kdy tyto změny probíhají rychleji než v jiném období. Během senzitivních období se dítě učí se zájmem, nadšením, radostí a velmi snadno. Pokud se trenér „treffi“ tréninkem do správného věku dostane se mu odměny v podobě vyššího nárůstu dovedností. Ovšem když se senzitivní období naopak promarní, je to mnohdy nenahraditelná ztráta v budoucím věku mladého sportovce (Křištofič, 2006).

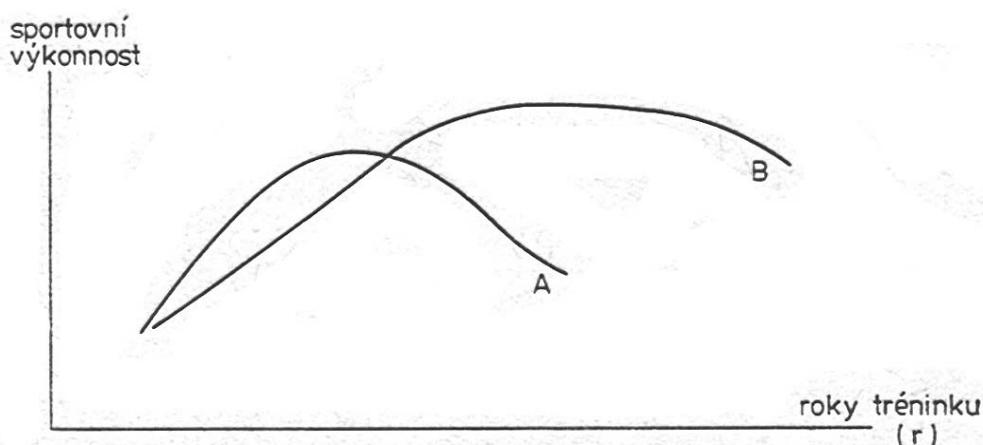
2.3 Sportovní příprava

Jako je škodlivý nedostatečný pohyb dětí, tak má neblahé účinky i příliš nevhodné zatěžování mladého organismu. Trenéři se mohou vydat prakticky dvěma směry, a to buď koncepcí rané specializace a nebo koncepcí odpovídající vývoji, přičemž obě si kladou za cíl dosažení co nejlepšího výkonu ovšem v rozdílném časovém horizontu. Podle Periče (2004) lze ranou specializaci chápat jako dosažení co nejvyšší výkonnosti už v mladém věku, kde se děti přizpůsobují tréninku a sportovnímu výkonu je vše podřízeno. Tento trénink nerespektuje zákonitosti dětského organismu a volí nejkratší cestu k úspěchu.

Předčasná sportovní specializace vede mnohdy k jednostranné zátěži a nedostatečné všeobecné přípravě dítěte. Ve snaze dosáhnout okamžitého výkonu dochází k nadměrné zátěži organismu což vede podle Lince, Havlíčkové (1989) k přetěžování jednotlivých systémů: pohybového, kardiorespiračního, k bolestem Achilových šlach, hypermobilitě páteře, poruchám srdečního rytmu. Dětský organismus, ač je velmi přizpůsobivý, reaguje různě na fyzické zatížení, intenzitu a objem, proto se přetrénování může objevit až po několika letech (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011). Důsledkem toho bývá sportovní kariéra velmi krátká (Obrázek 1), ovšem se strmějším vzestupem v počátečních fázích

trénování. Trenéři razící tuto cestu specializace často nevnímají únavu mladého sportovce, přičemž prvotní příznaky únavy mohou být patrný již z poklesu výkonnosti, což se ovšem někteří trenéři snaží kompenzovat zvýšením tréninkových dávek a únava se tím ještě prohlubuje.

Obrázek 1



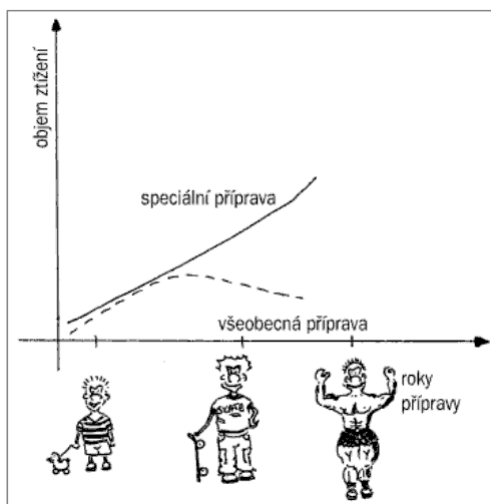
Křivky vývoje sportovní výkonnosti: koncepce rané specializace - křivka A, koncepce tréninku odpovídajícímu vývoji - křivka B; (Seliger, Choutka, 1982, s. 76)

Oproti tomu trénink odpovídající vývoji jde cestou zcela opačnou rané specializaci. Snaží se o vytvoření si co nejširšího možného zásobníku pohybových vzorců, což vede v CNS k utváření množství neuronových spojů, které se v pozdějším věku selektují v zájmu dané specializace (Perič a kol., 2012). Zátěž v tréninkových jednotkách je přiměřená věku dítěte a celkově je trénink chápán jako předběžná příprava pro dosažení maximální výkonnosti v dospělosti (Perič, 2004). Základem je všestranně zaměřený trénink, ve kterém je náplň pohybu odlišná od zamýšlené specializace. Pro trenéra to znamená věnovat v přípravě sportovce pozornost všem pohybovým schopnostem, ať už se jedná o rychlost, obratnost, vytrvalost, sílu, či flexibilitu (Dovalil, Choutková, 1988). Přiměřené tělesné zatížení kladně ovlivňuje orgánové funkce, na druhou stranu málo pohybu orgánové funkce neovlivňuje vůbec.

Rozdíly v tréninku dospělých a sportovním tréninku dětí jsou značné a spočívají hlavně v respektování biologických zákonitostí vývoje organismu i osobnosti (Moravec

a kol., 2004). Při trénování dětí je kromě všestranné přípravy⁷ důležitá i příprava všeobecná⁸, u které se, jak ostatně ukazuje Obrázek 2, s přibývajícím věkem její potřeba snižuje, ačkoli i v pozdějším věku má své místo.

Obrázek 2



Poměr všeobecné a speciální přípravy (Perič, 2012)

Perič (2004) dále rozděluje všestrannost na:

všeobecnou (obecnou) – zahrnuje všechny pohybové činnosti

specializovanou – charakter pohybu odpovídá pohybové činnosti na kterou se zaměřujeme a využívá její tréninkové prostředky

v rámci vybraného sportu (speciální) – zařazení tohoto druhu všestrannosti má spíše didaktický charakter

Při tréninku dětí bychom neměli zapomínat na rozvoj schopností, ať už se jedná o schopnosti rychlostní, obratnostní, silové, vytrvalostní, či o rozvoj pohyblivosti.

⁷ Pro všestrannou přípravu je typická velmi pestrá nabídka různorodých pohybových činností, pozornost kladena na maximální využití senzitivního období (Perič a kol.,2012).

⁸ Použití cvičení, která obsahově nesouvisí s náplní specializace, pohyb je zcela odlišný (Perič a kol.,2012).

Kučera, Kolář, Dylevský a kol.(2011) tyto schopnosti a jejich rozvoj charakterizovali takto:

- Rychlostní schopnosti

Tvoří u dětí spolu s obratností základ mezi všemi ostatními schopnostmi a to jak rychlost reakční, rychlost jednotlivého pohybu i rychlost lokomoční. Trenér by měl, pokud možno, trénink rychlosti zařazovat do každé tréninkové jednotky i když nemusí být zaměřena jen na její samotný rozvoj, aby nedošlo k nevyužití příznivého senzitivního období. V tomto věku je záhodno rozvíjet rychlost hlavně v přírodním prostředí a v prostorách tělocvičny (především použití různých honiček, slalomových běhů, či startů z různých poloh, oblíbené jsou i štafetové závody proložené obratnostními prvky - tzv. opičí dráhy)

- Obratnostní schopnosti

Stejně jako je tomu u rychlosti, tak i obratnost by měla v trénincích dominovat a být součástí každé tréninkové jednotky. Měla by být zaměřena na vytvoření si co nejširšího zásobníku pohybových prvků, z kterých pak mohou děti v pozdějším dospělém tréninku čerpat, ať už zůstanou u atletiky nebo se budou orientovat na jiný sport. Mladší školní věk je proto ideální, co se učení novým pohybům týče, neboť s nástupem puberty již převládá strach a obavy z možného úrazu např. při náročnějších gymnastických cvičích. Jako nejvhodnější cvičení jsou doporučovány všechny obratnostní dráhy spojené s rozvojem rychlosti, akrobatická cvičení či cvičení na ovládnání míče i v rámci míčových her.

- Silové schopnosti

V dětském věku ještě nehrají tak významnou roli, ale slouží spíše jako doplněk pro rozvoj rychlostních a obratnostních schopností. V tak nízkém věku jako je období od 6 do 11 let je vhodné rozvíjet sílu pouze za pomoci úpolových her, krátkého posilování s vlastní hmotností, či cvičení ve ztížených podmínkách (voda, písek). Trénink síly

zaměřujeme hlavně na velké svalové skupiny a snažíme se ho udělat pro děti zábavnou formou ukončenou kompenzačními cviky doplněné o dechová cvičení.

- Vytrvalostní schopnosti

V dětském věku je vytrvalost prakticky na hranici maximálního rozvoje a nelze ji ještě v tomto období nijak výrazně rozvíjet. Během tréninku ji lze rozvíjet např. střídáním intenzity cvičení, a to hlavně při bězích, což zrovna u dětí není oblíbená činnost a je problematické udělat vytrvalostní běh zábavnou formou. Nejlepší cestou se zdá být forma hry, kdy děti musí dodržovat pravidla a jedním z pravidel může být, že se nesmějí zastavit.

- Pohyblivost

Je velmi důležitou součástí tréninku nejen dětí a její zanedbání nebo naopak přemíra cviků na kloubní pohyblivost se může projevit až v pozdějším věku. Je tedy nutné nezapomínat na cviky na pohyblivost např. na závěr každé tréninkové jednotky. U dětí mladšího školního věku je asi nejvhodnější používat především aktivní metody, bez dopomoci jiné osoby. Ovšem pro děti do 10 let věku nejsou ještě vhodná strečinková cvičení, protože ještě neodhadnou rozumnou míru protažení. Trenér by se tedy měl zaměřit spíše na cviky pro rozvoj kloubní pohyblivosti a dále protahovací cviky zařazovat po posilovacích cvičeních na protažení namáhaného svalstva.

3.1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjišťování motorické výkonnosti dvou skupin dětí mladšího školního věku pomocí těchto pěti testů: člunkový běh 4×10 m, skok do dálky z místa, hloubka předklonu ve stoje, hod tenisovým míčkem, hod medicinbalem obouruč přes hlavu. Dalším cílem práce je zjištění postojů testovaných dětí ke sportu popř. k atletice, k jejich sportovním aktivitám mimo atletický kroužek pomocí ankety, které předcházelo pilotní šetření, po kterém jsem některé otázky mírně upravila. Měření probíhala za souhlasu rodičů v prostorách tělocvičny i v prostoru atletického stadionu.

Pro dosažení cílů práce bylo zapotřebí vytyčit následující úkoly práce :

průběžně studovat odbornou literaturu za účelem rozšíření odborných znalostí v daném tématu

zjistit možnosti testování dětí mladšího školního věku

sestavit vhodné testy všeobecné výkonnosti

zpracovat metodologii bakalářské práce společně s cíli, výzkumnými otázkami a problémovými body

po provedeném pilotním testování upravit a zahájit vlastní zjišťování motorické výkonnosti

vyhodnocení testování

zahájení pilotního šetření v rámci ankety s následnou úpravou otázek a změnou distribuce samotné ankety

vyhodnocení anketního šetření, úprava

komparace zjištěných výsledků

stanovit závěry a tendence, diskuze

3.2 Výzkumné otázky

O1 Jak ovlivňuje tělesná hmotnost a výška výsledky testů?

O2 Má sledovaná skupina dětí motorickou výkonnost odpovídající průměru a nadprůměru vzhledem k tabulkovému hodnocení v odborných publikacích ?

O3 Souvisí četnost pohybových aktivit ve volném čase s dosaženými výsledky v testech?

O4 Je délka docházky do atletického kroužku přímo úměrná lepší motorické výkonnosti?

O5 Mají děti již v tomto věku atletické vzory?

O6 Hodnotily se děti lépe v těch motorických testech, ve kterých dosahují nejlepších výsledků?

3.3 Problémové body

S ohledem na znalosti z odborné literatury, byly stanoveny následující problémové body, které se v závěru práce pokusím vyřešit.

1. Motorická výkonnost dětí v atletických přípravkách je vyšší, oproti tabulkovému hodnocení dětí stejného věku v odborných publikacích.
2. Děti, které měly nadprůměrnou výkonnost ve skoku dalekém snožmo, jí dosáhly i v člunkovém běhu.

3. Děti, které měly nadprůměrnou výkonnost v hodů tenisovým míčkem, jí dosáhly i v hodů medicinbalem.
4. Lepších výsledků dosahují děti, které absolvují ve svém volném čase více pohybových aktivit.
5. Děti, které preferují závod před hrou s dětmi, mají lepší výsledky.

4. METODIKA PRÁCE

4.1 Popis výzkumného souboru

Děti zapojené do výzkumného šetření docházely do atletického kroužku TJ Dukla Praha v období od září 2011 do června 2012 a byly rozděleny podle věku do dvou tréninkových skupin, přičemž první měla začátek kroužku ve 3 hodiny a druhá ve 4. Tréninky se uskutečňovaly odpoledne 2× týdně 60 min., a to vždy v pondělí a ve středu. V období od září do poloviny listopadu a od poloviny dubna do konce června se konaly venku na atletickém stadionu, v ostatních obdobích v tělocvičně ZŠ Interbrigády a TJ Dukla. Podmínky pro tréninky byly velmi dobré, neboť jsme měli v případě nepřízně počasí k dispozici buď tělocvičnu nebo tunel s tartanovým povrchem a doskočištěm pro dálku. Sledované děti jsem rozdělila podle data narození do dvou skupin, neboť rozdělení z tréninkových skupin plně neodpovídalo datu narození:

. skupina: ročník narození 2003 -2004

. skupina: ročník narození 2005 - 2006

V 1. skupině bylo celkem $n=11$ chlapců a $n=3$ děvčata, ve 2. skupině bylo chlapců $n=10$ a děvčata $n=4$. Tréninků se účastnilo o něco více dětí, ale kvůli častým nemocem, velmi nepravidelné docházce nebo také ukončení navštěvování kroužku v polovině roku, jsem vybrala jen $n=28$ dětí.

4.2 Použité metody

Naměřené hodnoty v použitých motorických testech jsem porovnávala s tabulkovými údaji v odborné literatuře v Unifitttestu. Tělesnou výšku s hmotností porovnávám v tabulkách s údaji ze 6. Celostátního antropologického výzkumu (CAV) v roce 2001 (Vignerová, 2001). U hodů medicinbalem a u hodů tenisovým míčkem bylo použito intra skupinové expertní posouzení, kde byl vypočten aritmetický průměr, minimum, maximum a medián hodnot vždy v rámci jedné sledované skupiny.

V anketním šetření byly použity jak otevřené, tak uzavřené otázky. U zjišťování postojů jsem použila škálovací metodu, která byla přizpůsobena věku respondentů a zahrnovala "smajlíkové" symboly v pěti škálách hodnocení. Smajlíkové symboly jsem převedla na škálové hodnocení (1 = nejlepší, 5 = nejhorší). Po dotazovaných respondentech jsem dále požadovala sebehodnocení některých disciplín, a to známkami 1 - 5 (1 =nejlepší, 5=nejhorší).

4.3 Sběr dat a jejich analýza

Sběr veškerých dat probíhal v rámci atletických tréninků. Každý testovaný měl tři pokusy, přičemž zaznamenán byl nejlepší výkon. U hodů tenisovým míčkem děti mohly využít možnost s rozběhem i bez něj, přičemž pokusy bez rozběhu prováděly hlavně mladší děti na moje vlastní doporučení. V rámci člunkového běhu na 4× 10 m běhaly děti ve dvojicích tak, aby bylo využito soutěžního charakteru. Zaznamenán byl pouze nejlepší z časů měřených ručními stopkami. Veškerá data byla přepsána do tabulek a následně vyhodnocena. Dále jsem zjišťovala aritmetický průměr, maximální a minimální hodnotu. U tělesných parametrů (tělesná výška a hmotnost) bylo provedeno pouze jedno měření uskutečněné v prostorách tělocvičny.

Rozeslání ankety proběhlo elektronicky, odesláním odkazu na e-mail rodičů, kteří pomáhali dětem s on-line vyplněním. Následovalo vyhodnocení, přičemž bylo zapotřebí rozdělit odpovědi dětí do Skupiny 1 (roč. nar. 2003-2004) a Skupiny 2 (roč. nar. 2005-2006). Výsledky anketního šetření jsou statisticky zpracovány do tabulek a grafů doplněných o vlastní komentář.

4.4 Předmět a měření

Kvantitativní testování oproti kvalitativnímu má sice výhodu ve snazším zjišťování, ale i přes to by nás mělo zajímat, proč některé výkony byly nadprůměrné a jiné nikoliv, k čemuž může alespoň částečně napomoci anketní šetření. Mnohdy je samotné snažení méně zdatných dětí mnohem větší než těch méně úspěšných, což pouhé testování nikdy nemůže odhalit.

4.4.1 Sledování tělesných parametrů

Podle Moravce et al. (1996, in Suchomel 2004) narůstá od 7 let u chlapců a dívek závislost pohybové výkonnosti na tělesné výšce a tělesné hmotnosti, což sledují i u testovaného souboru dětí.

Tělesná výška a hmotnost byly porovnány s údaji ze 6. Celostátního antropologického výzkumu (CAV) v roce 2001 (Vignerová, 2001). Tyto údaje byly zjišťovány na poměrně velkém souboru školních a dospívajících dětech. Celkem byly tělesné parametry zjištěny u n=40 525 dětí (18 605 chlapců a 21 920 dívek).

4.4.2 Charakteristika motorických testů

Uvedené výkonnostní testy (skok daleký, hloubka předklonu v stoje) jsou charakterizovány podle Měkoty, Blahuše (1983):

Při skoku dalekém z místa testovaná osoba (TO) zaujme stoj mírně rozkročný a s podřepem zapažit a předklonem odrazem snožmo provede skok daleký s využitím zapažených paží, které švihnou dopředu. Před samotným provedením proběhlo standardní rozcvičení a TO vysvětlíme průběh pohybu s názornou ukázkou. Doskok je prováděn na nekluzké ploše bez použití treter. TO osoba musí po doskoku zůstat na místě, aby bylo možné přesně změřit výkon od nejbližšího místa směrem k odrazové čáře. Délku skoku zaznamenáváme s přesností na celé centimetry. Každý má možnost třech pokusů, přičemž nezdařené pokusy se nepočítají.

U měření hloubky předklonu vstoje testovaná osoba (TO) stojí na stupínku alespoň 50 cm vysokém a nejméně 35 cm širokém a k této ploše je svisle připevněno měřidlo. Nula je v tomto případě umístěna v úrovni kolen, 40 cm v oblasti doteku chodidel s podložkou. Celému měření předchází jednoduché rozcvičení s výdrží 2 sekund v krajní poloze při předklonu. TO provádí měření na boso, napnutí nohou v kolenou je kontrolováno přiložením palce na čěšku a prstů v oblasti podkolení. Krajní polohy je dosaženo plynule po dobu alespoň 2 sekund a měření se 2× opakuje. Výsledné hodnoty jsem odečetla tak, aby nula byla v úrovni stupínku, záporné hodnoty nad úrovní a kladné

pod úrovní stojné plochy.

Člunkový běh je testem běžecké rychlosti a z části také obratnostních dispozic (Suchomel. 2004). Měkota a kol., (2002) charakterizovali provedení tohoto testu takto:

Použití dvou met maximálně 20 cm vysokých umístěných ve vzdálenosti 10 m od sebe, přičemž první meta je na startovní čáře dlouhé alespoň 1 m. TO dostává povely "připravte se - pozor - start". Mety děti obíhají do směru osmičky, ovšem na konci třetího úseku se jen dotknou mety rukou a probíhají cílem. Důležité je, aby si každé dítě člunkový běh nejprve vyzkoušelo a až potom bylo provedeno vlastní testování. Nejsou povoleny tretry a start je uskutečněn z polovysokého startu. Pro každou TO osobu je zapotřebí jednoho časoměřiče, popřípadě jednoho zkušeného pro oba, který má průběžné stopky.

Provedení hodů tenisovým míčkem lze charakterizovat shodně jako hod kriketovým míčkem. V první řadě jde o rychlostně silovou disciplínu. Dětem byla nejdříve předvedena technika hodů a poté si samy mohly vyzkoušet několik cvičných pokusů. Důraz byl kladen na nepřeslápnutí odhodové čáry a na hod do vyznačeného území. V případě porušení těchto dvou pravidel nebyl hod měřen. Každý testovaný měl tři soutěžní pokusy v řadě po sobě s možností využití rozběhu, či nikoli.

4.5 Organizace

Na začátku bylo nutné sestavit vhodné testy, které budou nejlépe poukazovat na úroveň zdatnosti dětí v atletických přípravkách. Určitým problémem bude nepravidelná docházka a nemocnost dětí, popřípadě nemožnost během jedné tréninkové lekce změřit všechny výkony u přítomných dětí.

Anketnímu šetření předcházela pilotní studie, po které jsem upravila některé nepřesně formulované, či špatně pochopené otázky a také jsem zjistila, že ne všechny děti umí číst. Proto jsem se rozhodla ankety posílat na e-mail rodičům, které jsem požádala o pomoc při vyplňování. Některé otázky použité v anketě byly již součástí anketního šetření provedeného jako součást bakalářské práce Kristiny Volfové (2010).

5. VÝSLEDKY

Výsledky jsou rozděleny do tří částí. V první části se zabývám tělesnými parametry, tak abych zjistila základní charakteristiku TO. Druhá část se týká motorických testů a v závěrečné třetí části jsem zjišťovala postoje dětí k atletice a pohybovým aktivitám a zároveň zjišťovala, které atletické disciplíny patří mezi oblíbené. Každá z jednotlivých částí obsahovala tabulkové nebo grafické zpracování a vlastní komentář.

5.1 Výsledky tělesných parametrů

Tabulka 2

Skupina 1 Tělesná výška a hmotnost

TO	Rok narození	Tělesná výška (cm)	Hodnocení	Tělesná hmotnost (kg)	Hodnocení
B.D.	2004	131	podprůměrný	25.5	podprůměrný
F.J.	2003	141	nadprůměrný	29	podprůměrný
H.J.	2004	140	nadprůměrný	33.3	nadprůměrný
H.A.	2003	121	podprůměrný	25.6	podprůměrný
K.J.	2003	135	podprůměrný	34.5	nadprůměrný
K.H.	2004	122	podprůměrný	25.4	podprůměrný
K.K.	2003	136	nadprůměrný	32.3	podprůměrný
L.J.	2004	140	nadprůměrný	27.5	podprůměrný
M.A.	2004	128	podprůměrný	38.4	nadprůměrný
O.Š.	2004	131	podprůměrný	26.3	podprůměrný
P.Š.	2004	133	nadprůměrný	31	nadprůměrný
R.L.	2003	147	nadprůměrný	28.4	podprůměrný
Š.M.	2003	131	podprůměrný	34	nadprůměrný
V.J.	2004	125	podprůměrný	25.7	podprůměrný

Komentář:

Ve sledované Skupině 1 (Tabulka 2) bylo $n=3$ dívky a $n=11$ chlapců, celkový průměr tělesné výšky činil $x=132,9$ cm, maximální výška 147 cm a minimální potom 128 cm. V porovnání s národními tabulkami si sledovaná skupina stojí, s $n=5$ nadprůměrným a $n=9$ podprůměrným hodnocením jak tělesné výšky tak i hmotnosti, podprůměrně. Aritmetický průměr tělesné hmotnosti dosáhl hodnoty $x=29,8$ kg, přičemž maximální hmotnost činila 38,4 kg a minimální pouze 25,4 kg. Průměrná tělesná výška podle CAV byla u dívek (8 let) 132,8 cm a u chlapců (8 let) 133,9 cm.

Průměrná výška dívek (9 let) činila 138,4 cm, u chlapců (9 let) pak 138,9 cm. Tělesná hmotnost v průměru u dívek (8 let) byla 29,5 kg, u chlapců (8 let) potom 30,4 kg. O rok starší dívky dosahovaly průměrné hmotnosti 32,7 kg a chlapci 33,6 kg.

Tabulka 3

Skupina 2 Tělesná výška a hmotnost

TO	Rok narození	Tělesná výška (cm)	Hodnocení	Tělesná hmotnost (kg)	Hodnocení
B.V.	2005	125	podprůměrný	22	podprůměrný
J.T.	2005	127	podprůměrný	27.1	nadprůměrný
J.A.	2005	128	podprůměrný	25.4	podprůměrný
K.M.	2005	112	podprůměrný	24.4	podprůměrný
K.P.	2005	126	podprůměrný	25.8	podprůměrný
K.F.	2005	118	podprůměrný	22	podprůměrný
K.O.	2006	120	podprůměrný	20	podprůměrný
P.K.	2005	133	nadprůměrný	27	průměrný
P.K.	2005	125	podprůměrný	22.6	podprůměrný
S.A.	2006	118	podprůměrný	23.8	nadprůměrný
S.P.	2005	129	nadprůměrný	29.8	nadprůměrný
Š.J.	2006	117	podprůměrný	22.5	podprůměrný
V.V.	2005	127	podprůměrný	25.6	podprůměrný
Z.T.	2005	133	nadprůměrný	27.2	nadprůměrný

Komentář:

Ve Skupině 2 (Tabulka 3) byly celkem $n=4$ děvčata a $n=10$ chlapců, celkový průměr tělesné výšky činil $x=124,14$ cm, maximální výška 133 cm, minimální potom 112 cm. Zjištěný celkový průměr tělesné hmotnosti činil $x=24,66$ kg, maximální hmotnost dosahovala 29,7 kg a minimální 20 kg. Průměrná tělesná výška podle CAV byla u dívek (6 let) 121,7 cm a u chlapců (6 let) 122,7 cm. Průměrná výška dívek (7 let) činila 127,1 cm, u chlapců (7 let) pak 128,4 cm. Tělesná hmotnost v průměru u dívek (6 let) byla 23,6 kg, u chlapců (7 let) potom 24,2 kg. O rok starší dívky dosahovaly průměrné hmotnosti 26,3 kg a chlapci 27,0 kg.

5.2 Výsledky motorických testů

5.2.1 Člunkový běh (4×10 m)

Naměřené hodnoty byly porovnávány s tabulkovými hodnotami Unifittestu (2002).

Tabulka 4

Skupina 1 Člunkový běh

TO	Rok narození	Člunkový běh (s)	Hodnocení
B.D.	2004	12.2	nadprůměrný
F.J.	2003	11.6	nadprůměrný
H.J.	2004	12.5	nadprůměrný
H.A.	2003	12.5	průměrný
K.J.	2003	13	průměrný
K.H.	2004	13.1	průměrný
K.K.	2003	12.7	průměrný
L.J.	2004	12	nadprůměrný
M.A.	2004	12.8	nadprůměrný
O.Š.	2004	12.5	nadprůměrný
P.Š.	2004	12.1	nadprůměrný
R.L.	2003	12.3	průměrný
Š.M.	2003	12.4	průměrný
V.J.	2004	12.4	nadprůměrný

Komentář:

Více než polovina testovaných dětí dosáhla nadprůměrných výkonů (Tabulka 4). Nejvíce mne těší, že v celém souboru nebyl žádný výkon výrazně podprůměrný a ani podprůměrný, což by mohlo vypovídat o velmi dobrém rychlostně-obratnostním potenciálu testované skupiny, který bude zapotřebí dále rozvíjet.

Tabulka 5

Skupina 2 Člunkový běh

TO	Rok narození	Člunkový běh (s)	Hodnocení
B.V.	2005	13.1	průměrný
J.T.	2005	12.4	nadprůměrný
J.A.	2005	13.7	průměrný
K.M.	2005	14.5	podprůměrný
K.P.	2005	13.4	průměrný
K.F.	2005	13.8	podprůměrný
K.O.	2005	12.2	nadprůměrný
P.K.	2005	13.4	průměrný
P.K.	2005	13.3	průměrný
S.A.	2006	13.9	průměrný
S.P.	2005	13.0	průměrný
Š.J.	2006	15.2	podprůměrný
V.V	2005	14.4	podprůměrný
Z.T.	2005	15.4	podprůměrný

Komentář:

Z dětí testované Skupiny 2 (Tabulka 5) byly jen dvě nadprůměrné a bohužel ani jedna TO nebyla hodnocena jako výrazně nadprůměrná. Přesně polovina dětí byla hodnocena průměrně a k mému velkému překvapení dosáhlo n=5 TO podprůměrného výsledku. Z výsledků Skupiny 2 bychom mohli usuzovat na nízkou úroveň rychlostně - obratnostních schopností.

5.2.2 Skok daleký z místa odrazem snožmo

Hodnoty Tabulky 14 byly porovnány s celostátními průměry Unifittestu (6-60).

Tabulka 6

Skupina 1 Skok do dálky z místa

TO	Rok narození	Skok daleký z místa (cm)	Hodnocení
B.D.	2004	152	nadprůměrný
F.J.	2003	183	výrazně nadprůměrný
H.J.	2004	130	průměrný
H.A.	2003	140	průměrný
K.J.	2003	130	podprůměrný
K.H.	2004	124	podprůměrný
K.K.	2003	131	podprůměrný
L.J.	2004	170	výrazně nadprůměrný
M.A.	2004	119	podprůměrný
O.Š.	2004	161	nadprůměrný
P.Š.	2004	154	nadprůměrný
R.L.	2003	150	průměrný
Š.M.	2003	134	podprůměrný
V.J.	2004	146	průměrný

Komentář:

Potěšujícím zjištěním je, že žádné z dětí nebylo hodnoceno (Tabulka 6) jako výrazně podprůměrné. Podprůměrných výsledků se bohužel objevovalo více než těch nadprůměrných, což ovšem částečně mohou kompenzovat dva výrazně nadprůměrné výkony. F.J. i L.J. dosahují ve všech motorických testech nadprůměrných nebo výrazně nadprůměrných výsledků.

Tabulka 7

Skupina 2 Skok daleký z místa

TO	Rok narození	Skok daleký z místa (cm)	Hodnocení
B.V.	2005	149	nadprůměrný
J.T.	2005	159	výrazně nadprůměrný
J.A.	2005	143	nadprůměrný
K.M.	2005	137	průměrný
K.P.	2005	92	výrazně podprůměrný
K.F.	2005	143	nadprůměrný
K.O.	2006	102	podprůměrný
P.K.	2005	141	nadprůměrný
P.K.	2005	140	nadprůměrný
S.A.	2006	121	průměrný
S.P.	2005	138	průměrný
Š.J.	2006	104	podprůměrný
V.V.	2005	118	podprůměrný
Z.T.	2005	115	průměrný

Komentář:

Poměrně slabým výsledkem Skupiny 1 (Tabulka 7) je přítomnost jednoho výrazně podprůměrného výsledku. TO dosáhly n=4 průměrných výkonů a rozdíl podprůměrných a nadprůměrných výkonů činil n=2 ve prospěch nadprůměrných. TO J.T. pravidelně dosahuje nadprůměrných, až výrazně výsledků ve všech motorických testech

5.2.3 Hloubka předklonu v stoje

Výsledky předklonu dětí byly porovnány s hodnotami Periče (2012), který testovaný soubor rozdělil podle věku (6-7, 8-9 atd. let) a na chlapce a dívky. Výkony v motorických testech rozdělil na: výrazně podprůměrný - podprůměrný - průměrný - nadprůměrný - výrazně nadprůměrný, přičemž u hloubky předklonu označil neměřenou hodnotu jako tu, která není pro určitý věk vhodná, příliš velká pohyblivost a proto v tabulkovém hodnocení nejsou přítomny nadprůměrné a výrazně nadprůměrné výkony.

Tabulka 8

Skupina 1 Hloubka předklonu

TO	Rok narození	Hloubka předklonu (cm)	Hodnocení
B.D.	2004	9	průměrný
F.J.	2003	4	průměrný
H.J.	2004	6	průměrný
H.A.	2003	-6	výrazně podprůměrný
K.J.	2003	-10	výrazně podprůměrný
K.H.	2004	-1	podprůměrný
K.K.	2003	4	průměrný
L.J.	2004	3	průměrný
M.A.	2004	1	podprůměrný
O.Š.	2004	-2	podprůměrný
P.Š.	2004	-10	výrazně podprůměrný
R.L.	2003	-11	výrazně podprůměrný
Š.M.	2003	-3	podprůměrný
V.J.	2004	-8	výrazně podprůměrný

Komentář:

Z Tabulky 8 jsou patrné značné rozdíly, a to více jak 20 cm. N=4 TO měly hloubku předklonu -8 cm a horší, což je v porovnání s tabulkovými hodnotami v odborné literatuře výrazně podprůměrná úroveň. Nelichotivé je, že pouze n=5 děti dosáhly průměrných výsledků.

Tabulka 9

Skupina 2 Hloubka předklonu

TO	Rok narození	Hloubka předklonu (cm)	Hodnocení
B.V.	2005	0	podprůměrný
J.T.	2005	9	průměrný
J.A.	2005	-1	průměrný
K.M.	2005	7	průměrný
K.P.	2005	1	průměrný
K.F.	2005	0	podprůměrný
K.O.	2006	1	průměrný
P.K.	2005	-15	výrazně podprůměrný
P.K.	2005	8	průměrný
S.A.	2006	-4	podprůměrný
S.P.	2005	0	podprůměrný
Š.J.	2006	-5	podprůměrný
V.V.	2005	4	průměrný
Z.T.	2005	-3	podprůměrný

Komentář:

Ve sledovaném souboru (Tabulka 9) se vyskytl jeden výrazně podprůměrný výkon (-15 cm), který byl hluboko pod hranicí podprůměrného výkonu. O nízké pohyblivosti Skupiny 2 vypovídá skutečnost, že téměř 42% výkonů se pohybovalo v podprůměrných hodnotách.

5.2.4 Hod medicinbalem (2kg)

U hodnocení výkonů hodu medicinbalem přes hlavu bylo použito intra skupinové expertní posouzení. Byl spočten aritmetický průměr skupiny a podle něj stanoveny podprůměrné a nadprůměrné výkony v rámci Skupiny 1 a 2. Dále byla sledována minimální a maximální hodnota společně s mediánem.

Tabulka 10

Skupina 1 Hod medicinbalem

TO	Rok narození	Hod medicinbalem (2 kg) (m)
B.D.	2004	2.22
F.J.	2003	3.16
H.J.	2004	4.1
H.A.	2003	2.9
K.J.	2003	2.08
K.H.	2004	2.34
K.K.	2003	2.23
L.J.	2004	3.15
M.A.	2004	3.1
O.Š.	2004	3.95
P.Š.	2004	3.3
R.L.	2003	2.23
Š.M.	2003	4.2
V.J.	2004	2.38

Komentář:

Výkony TO (Tabulka 10) vykazovaly značnou vyváženost, neboť právě $n=7$ výkonů bylo nad celkovým průměrem Skupiny 1 a $n=7$ bylo pod celkovým průměrem skupiny, který činil 3 m. I hodnoty mediánu dosáhly 3 m, minimální výkon činil 2,08 m a maximální 4,2 m. TO Š.M., O.Š. a F.J. dosáhly nadprůměrných výsledků stejně jako u hodu tenisovým míčkem (Tabulka 12).

Tabulka 11

Skupina 2 Hod medicinbalem

TO	Rok narození	Hod medicinbalem (2kg) (m)
B.V.	2005	2.65
J.T.	2005	3
J.A.	2005	2.6
K.M.	2005	1.28
K.P.	2005	2.14
K.F.	2005	3.12
K.O.	2006	1.55
P.K.	2005	2.65
P.K.	2005	2.75
S.A.	2006	1.35
S.P.	2005	3
Š.J.	2006	1.55
V.V	2005	2.1
Z.T.	2005	1.85

Komentář:

Ve sledované Skupině 2 (Tabulka 11) dosáhly děti celkového průměru v hodu 2,3 m, přičemž rozdíl maximální (3,12) a minimální (1,28) hodnoty činil skoro 2 m. Celkem bylo n=6 dětí svými hody nad celkovým průměrem skupiny a n=8 dětí pod celkovým průměrem Skupiny 2. medián výkonů TO činil 2,4 m. Předmětem diskuze bude i velká rozdílnost K.F. u hodu tenisovým míčkem, kde se pohyboval mezi podprůměrem skupiny, a hodu medicinbalem přes hlavu, kde dosáhl maxima skupiny.

5.2.5 Hod tenisovým míčkem

Tabulkové údaje hodu tenisovým míčkem k porovnání se mi nepodařilo dohledat, a proto byl na doporučení vedoucího bakalářské práce použito intra skupinové expertní posouzení. Vypočten byl tedy aritmetický průměr, podle kterého byly určeny nadprůměrné a podprůměrné výkony v rámci Skupiny 1 a 2, dále medián, maximální a minimální hodnota.

Tabulka 12

Skupina 1 Hod tenisovým míčkem

TO	Rok narození	Hod tenisovým míčkem (m)
B.D.	2004	15.4
F.J.	2003	16.6
H.J.	2004	11.85
H.A.	2003	13.7
K.J.	2003	11.5
K.H.	2004	15.6
K.K.	2003	9.3
L.J.	2004	19.4
M.A.	2004	10.95
O.Š.	2004	17.9
P.Š.	2004	12.35
R.L.	2003	12
Š.M.	2003	16.1
V.J.	2004	15.4

Komentář:

Z výsledků Tabulky 12 můžeme usuzovat na velkou rozkolísanost výkonů, kdy rozdíl nejdelšího (19.4 m) a nejkratšího (9.3 m) hodu činil více jak 10 m. Aritmetický průměr Skupiny 1 činil 14.15 m hodnoty mediánu dosahovaly 14.55 m. N=6 TO dosáhlo nadprůměrného výkonu v rámci průměru Skupiny 1, ostatní (n=8) výkonů podprůměrných.

Tabulka 13

Skupina 2 Hod tenisovým míčkem

TO	Rok narození	Hod tenisovým míčkem (m)
B.V.	2005	12.6
J.T.	2005	14.8
J.A.	2005	17.2
K.M.	2005	10.05
K.P.	2005	11.15
K.F.	2005	8.9
K.O.	2006	9.8
P.K.	2005	11.9
P.K.	2005	10.85
S.A.	2006	7.3
S.P.	2005	9.1
Š.J.	2006	10.5
V.V	2005	12.5

Komentář:

Skupina 2 (Tabulka 13) byla značně nejednotná o čemž svědčí i podstatný rozdíl mezi minimálním (7,3 m) a maximálním výkonem (17,2 m). Zjištěný aritmetický průměr (11,34 m) se odchyloval od mediánu (11 m) jen minimálně. U výkonů dětí J.A. ale i J.T. Z.T. a V.V. bylo znát, že do atletického kroužku chodí delší dobu. Pouze n=5 dětí bylo svými výkony hodnoceno v rámci Skupiny 2 jako nadprůměrných, zbývající (n=9) jako podprůměrní.

5.3 Výsledky anketního šetření

V rámci bakalářské práce proběhlo také anketní šetření. S ohledem na to, že některé děti byly předškolního věku a tudíž ještě neuměly číst, rozeslala jsem anketu na e-mail rodičům. Požádala jsem je o spolupráci a také aby nechali děti se samostatně rozhodovat při vyplňování. Stejně jsem postupovala i u starších dětí, z důvodu zachování shodných podmínek u obou skupin. Celé anketní šetření proběhlo až po zjištění výkonnosti ve všech motorických testech, a to kvůli návaznosti některých otázek na uskutečněná měření. Levý graf vždy patří Skupině 1 (roč. nar. 2003/2004), pravý potom Skupině 2 (roč. nar. 2005/2006)

Tabulka 14
Skupina 1 Věk

Věk	Počet dětí
8 let	8
9 let	6

Tabulka 15
Skupina 2 Věk

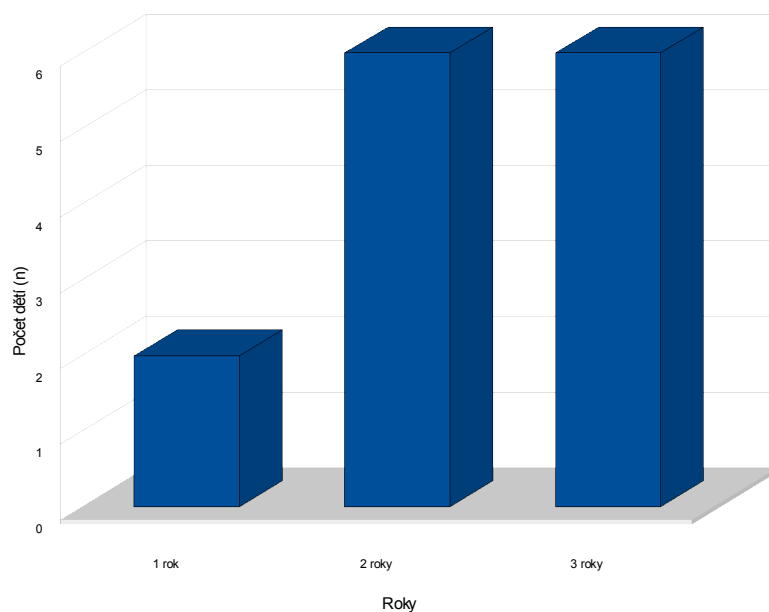
Věk	Počet dětí
6 let	2
7 let	12

Komentář:

Věková skladba ve Skupině 1 (Tabulka 14) byla poměrně vyrovnaná 8 let (n=8) a 9 let (n=6). Ve Skupině 2 (Tabulka 15) již byla situace značně nevyrovnaná a to ve prospěch dětí sedmiletých (n=12).

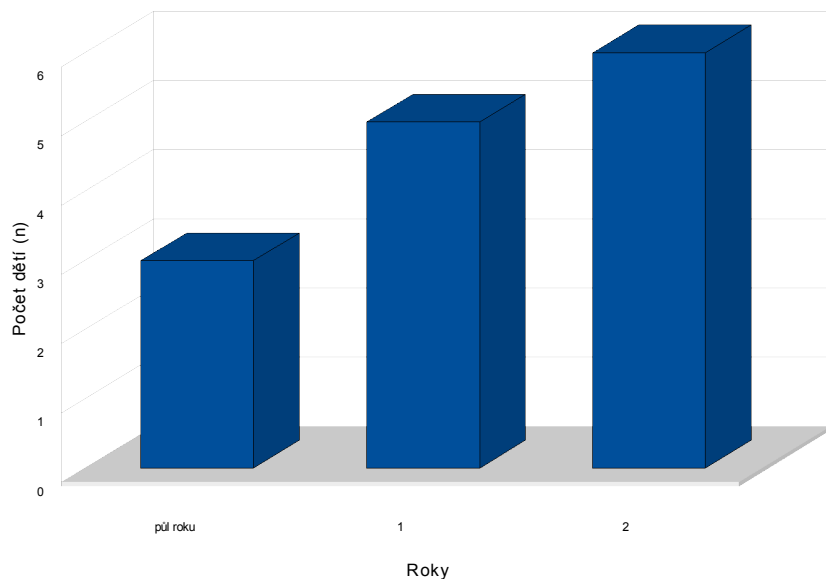
Graf 1
Skupina 1 Délka docházky do atletického kroužku

Délka docházky do atletického kroužku



Graf 2
Skupina 2 Délka docházky do atletického kroužku

Délka docházky do atletického kroužku



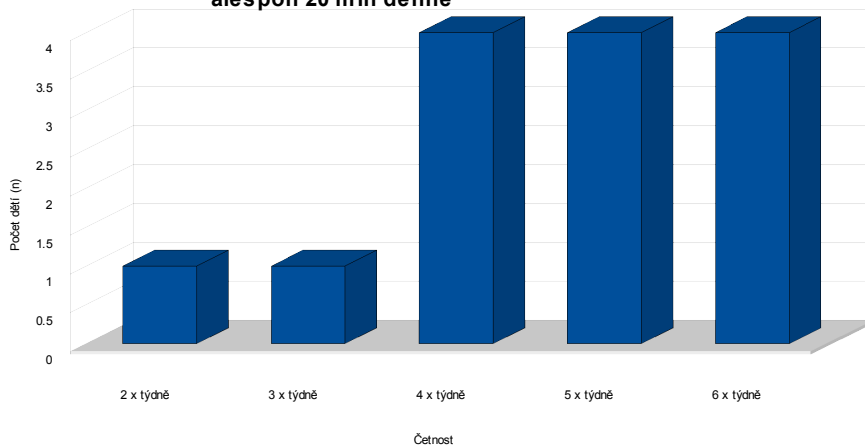
Komentář:

Z Grafu 1 je patrné, že $n=12$ TO docházelo do atletického kroužku více jak dva roky. Oproti tomu ve Skupině 2 (Graf 2), ve které jsou mladší děti $n=3$ TO chodily do kroužku teprve půl roku, $n=5$ TO rok a zbytek ($n=6$) docházelo na atletický kroužek již druhým rokem. Dlouhodobější docházka svědčí o stálosti skupin během více let. Počítán byl vždy každý započatý rok se zaokrouhlením nahoru, na celé roky.

Graf 3
Skupina 1 Pohybové aktivity prováděné alespoň 20 min denně

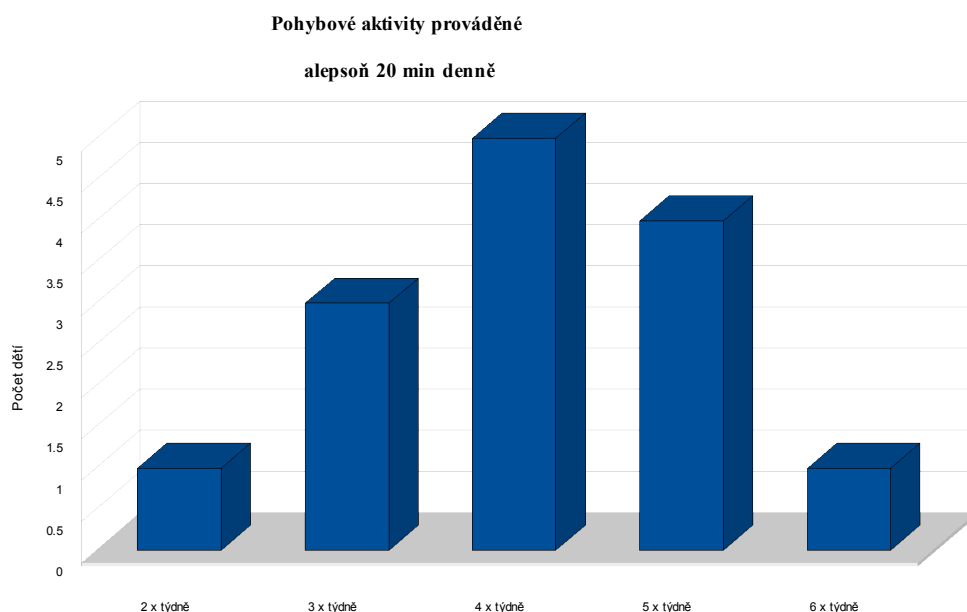
Pohybové aktivity prováděné

alespoň 20 min denně



Graf 4

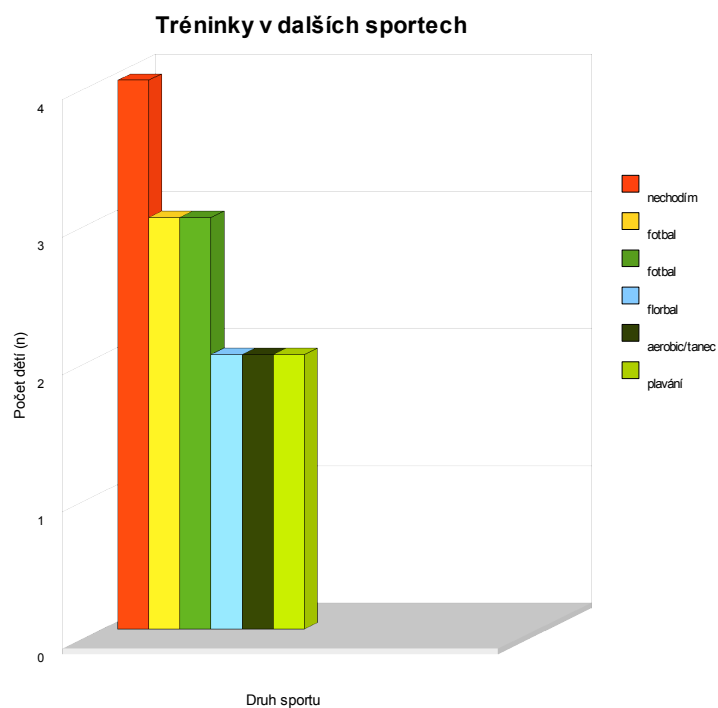
Skupina 2 Pohybové aktivity prováděné alespoň 20 min denně



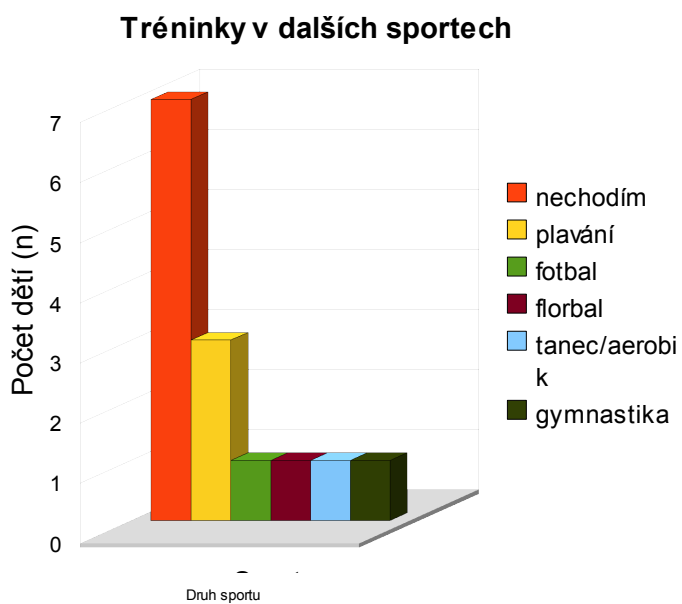
Komentář:

Jak je patrné z Grafu 3 u Skupiny 1, tak a $n=12$ TO provádělo pohybovou aktivitu alespoň 20 min denně 4× a více v týdnu. U Skupiny 2 (Graf 4) jsou rozdíly mnohem větší, kdy pouze jeden dotázaný provádí pohybovou aktivitu 6 × týdně. Žádný z respondentů nevedl, že by pohybovou aktivitu prováděl každý den. Je otázkou diskuze, zda všechny dotazované děti uváděly, v rámci pohybových aktivit prováděných 20 min denně, i tělesnou výchovu ve škole a tréninky atletické přípravy.

Graf 5
Skupina 1 Tréninky v dalších sportech



Graf 6
Skupina 2 Tréninky v dalších sportech



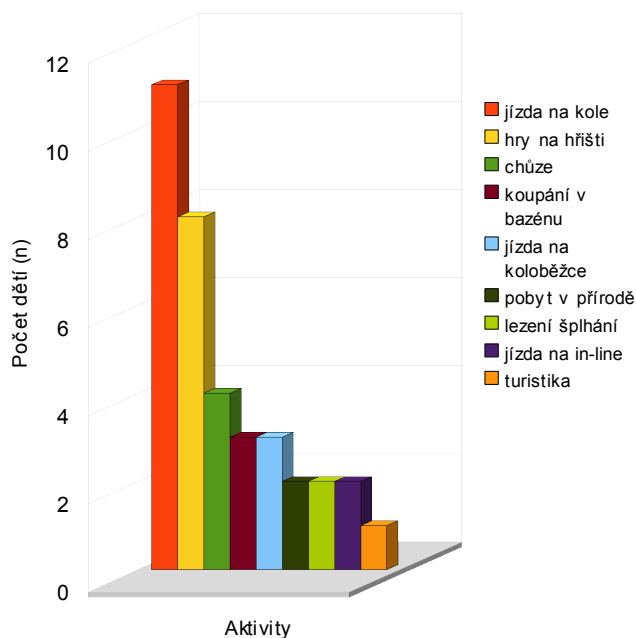
Komentář:

U obou dotazovaných skupin (Graf 5 a 6) vyšlo jednoznačně najevo, že atletické tréninky jsou jedinými, které děti během týdne navštěvují. Tento rozdíl je mnohem větší u Skupiny 2, kde více jak polovina dětí nechodí na tréninky v jiném sportu. Z tohoto pohledu bychom mohli usuzovat, že děti nebudou tolik motoricky zdatné, což bude jedním z předmětů diskuze.

Graf 7

Skupina 1 Pohybové aktivity prováděné alespoň 1x týdně

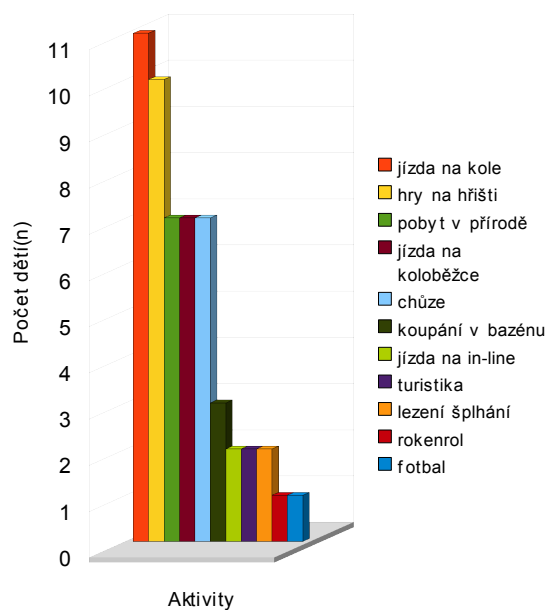
Pohybové aktivity prováděné alespoň 1x týdně



Graf 8

Skupina 2 Pohybové aktivity prováděné alespoň 1 x týdně

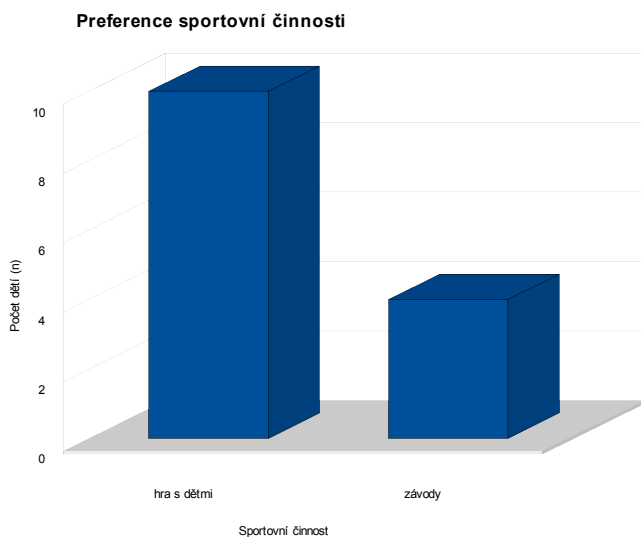
Pohybové aktivity prováděné alespoň 1x týdně



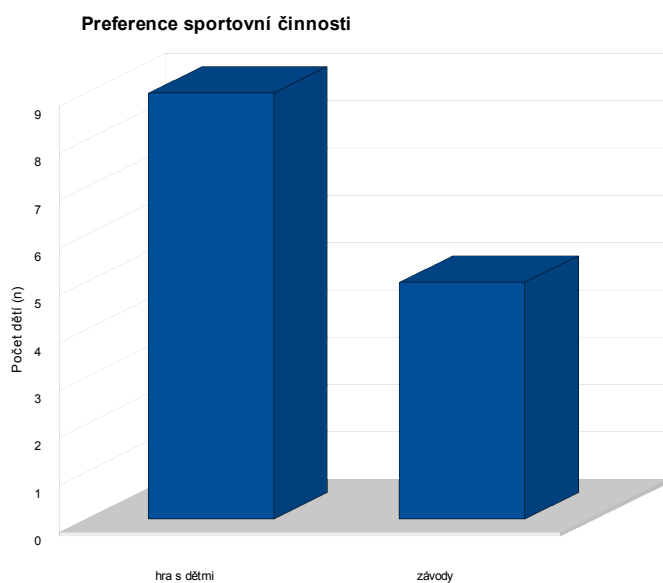
Komentář:

U obou dotazovaných skupin (Graf 7 a 8) dětí byly nejvíce zastoupeny v odpovědích jízda na kole a hry na hřišti. Například turistika a pobyt v přírodě, ale i lezení a šplhání byly zastoupeny nejméně, což je pravděpodobně způsobeno tím, že většina dětí žije ve městě a nemají tolik možností být v kontaktu s přírodou.

Graf 9
Skupina 1 Preference sportovní činnosti



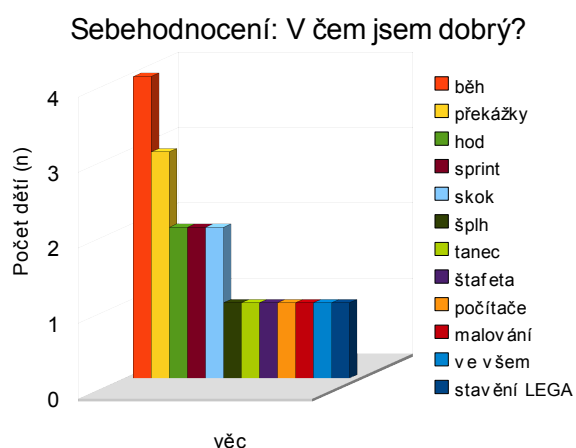
Graf 10
Skupina 2 Preference sportovní činnosti



Komentář: Co se preference sportovní činnosti během tréninkové jednotky týče (Graf 9 a 10), jasně vedla u obou testovaných skupin hra s dětmi před závody, ačkoli u Skupiny 2 odpovědělo $n=5$ respondentů, že má raději závody, než hry s dětmi. Nejen z tohoto důvodu, jsou jednou z hlavních náplní tréninkové jednotky hry v různých obměnách a podobách s důrazem na rozvoj pohybových schopností i dovedností.

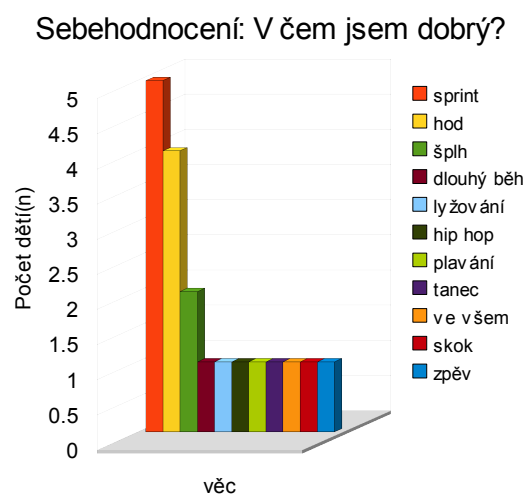
Graf 11

Skupina 2 Sebehodnocení: V čem jsem dobrý?



Graf 12

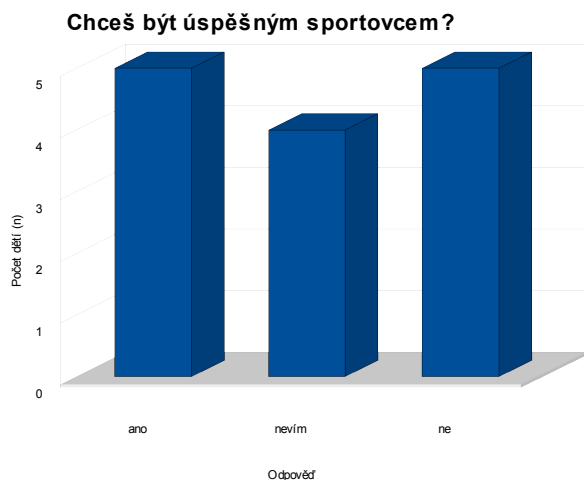
Skupina 1 Sebehodnocení: V čem jsem dobrý?



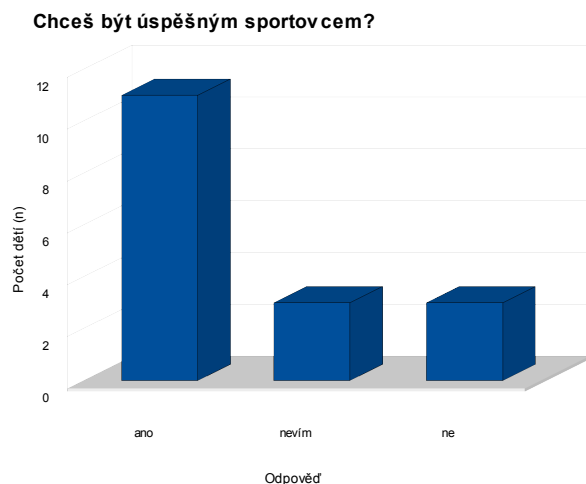
Komentář:

U Skupiny 1 (Graf 11) se bezmála třetina dotázaných hodnotí jako dobrých ve sprintu. I v postojové škále (Tabulek 2 a 3) sprinty a běhy vyšly jakožto nejoblíbenější disciplíny. Oblíbenost běhu se potvrdila u i mladších dětí (Graf 12), kde společně s překážkami tvořil 50% odpovědí.

Graf 13
Skupina 1 Chceš být úspěšným sportovcem?



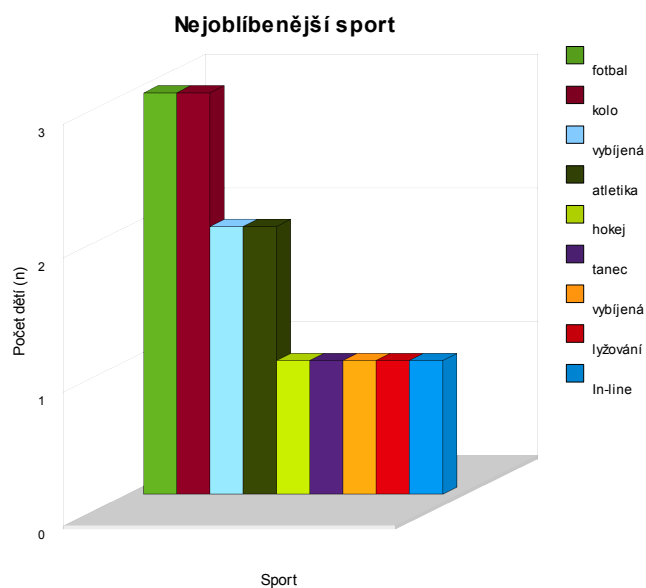
Graf 14
Skupina 2 Chceš být úspěšným sportovcem?



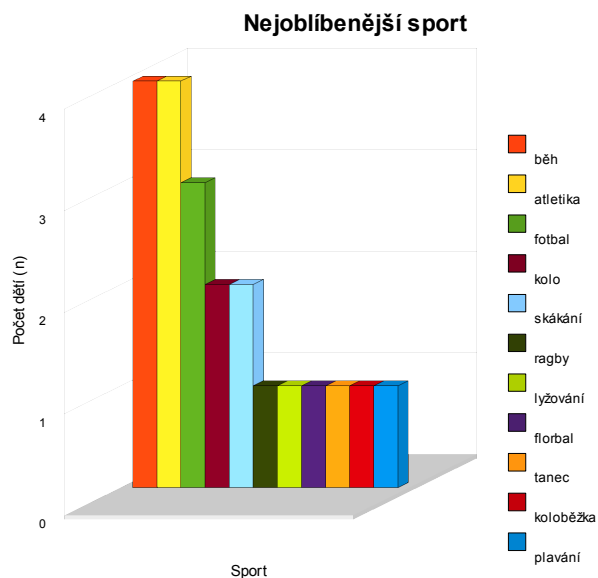
Komentář:

U dětí ve Skupině 1 jsou kladné i záporné odpovědi zcela vyrovnané (Graf 13), což svědčí o nevyhraněnosti názorů. Oproti tomu děti Skupiny 2 (Graf 14) z více jak 70% chtěly být úspěšným sportovcem. Podle mého názoru jsou mladší děti ještě více plné ideálů a touží po kariéře ve sportu, neboť si ještě plně neuvědomují co všechno toto zaměstnání obnáší.

Graf 15
Skupina 1 Nejoblíbenější sport



Graf 16
Skupina 2 Nejoblíbenější sport

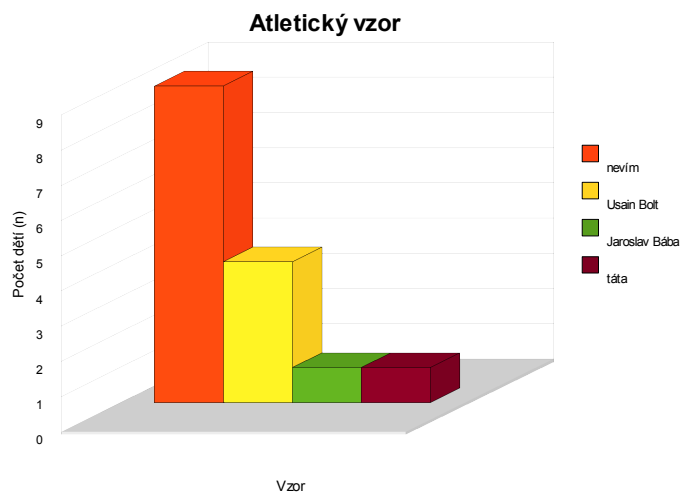


Komentář:

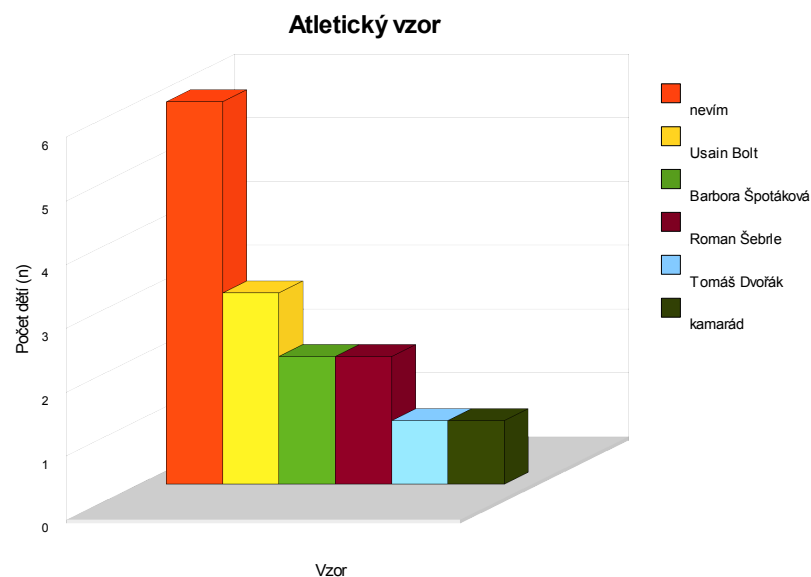
Podle Grafu 15 patří mezi nejoblíbenější sporty fotbal společně s jízdou na kole. K mému velkému zklamání atletiku zařadily mezi nejoblíbenější sporty jen dvě děti. Překvapivě se mezi nejoblíbenějšími sporty objevila vybíjená, pravděpodobně často zařazovaná do hodin tělesné

výchovy. U Skupiny 2 (Graf 24) již běh a atletika převažovala mezi nejoblíbenějšími sporty. Mohli bychom do atletiky zařadit i běh a skákání, které se objevovaly také mezi odpověďmi a rázem se stala s 10 odpověďmi tou nejoblíbenější.

Graf 17
Skupina 1 Atletický vzor



Graf 18
Skupina 2 Atletický vzor



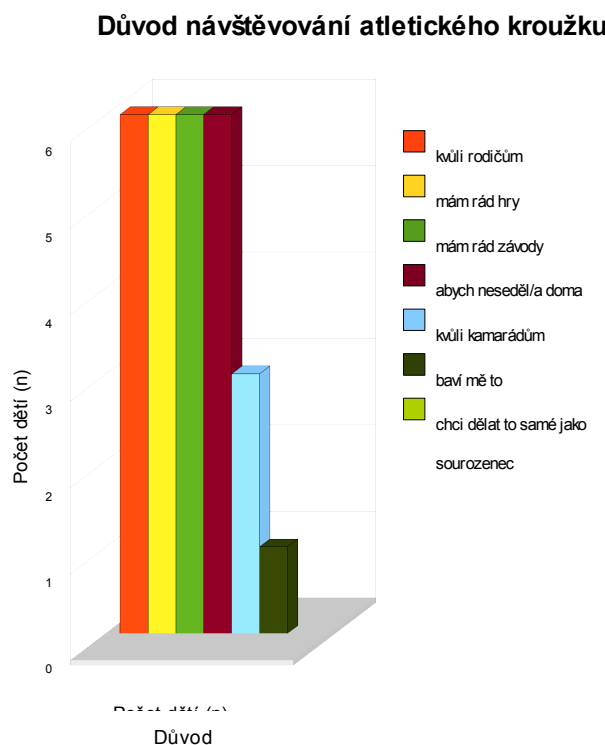
Komentář:

Děti ještě nemají, a nebo nemají právě atletické vzory, či je možná právě nenapadl sportovec z oblasti atletiky. Ve Skupině 1 (Graf 17) bylo pro mě velmi překvapivé, že n=9 TO nevědělo, nebo

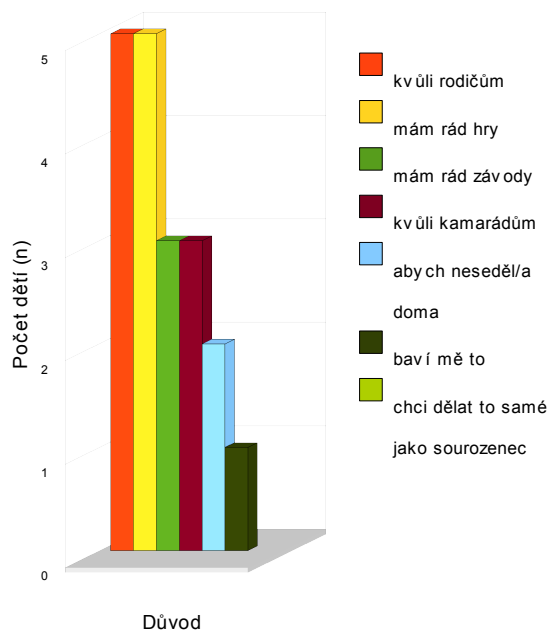
nemělo žádný atletický vzor. Asi nikoho nepřekvapí, že Usain Bolt byl uváděn v obou testovaných skupinách, což svědčí o jistém povědomí o atletických vrcholových sportovcích. Uveden byl i skokan do výšky Jaroslav Bába a alespoň jednou se objevil i táta jakožto atletický vzor, což je pro mě příjemné překvapení. Ačkoli je Skupina 2 (Graf 18) složena z mladších dětí, měla většina TO nějaký atletický vzor. Hezké je, že se v odpovědi objevil i Tomáš Dvořák ačkoli již aktivně nezávodí. Uvedením Barbory Špotákové a Romana Šebrleho je vidět, že děti znají kromě Usaina Bolta i české vrcholové atlety, což ovšem mohlo být ovlivněno tím, že se s nimi během vlastních tréninkových hodin potkávají přímo na stadionu.

Graf 19

Skupina 1 Důvod navštěvování atletického koučku



Důvod navštěvování atletického kroužku



Komentář:

Z obou grafů (Graf 19, 20) jasně vyplývá, že docházka na atletický kroužek je z největší části na popud rodičů a také kvůli oblíbenosti her, které i většina dětí upřednostňuje před závody (Graf 9). Děti v takovém věku jsou ještě plně závislé na dopravě rodičů, nebo prarodičů. Podle výsledků z Grafu 12 je jasně patrné, že důvody docházky na kroužek jsou i kvůli zábavě a také, aby děti měly nějak vyplněný volný čas.

5.4 Výsledky postojových škál

V rámci postojových škál byla zjišťována oblíbenost atletických disciplín a to skoku, sprintu, hodů, dlouhého běhu a běhu přes překážky. S ohledem na nízký věk respondentů bylo použito škálování pomocí smajlíků, které velice zjednoduší dětem odpovědi. Následně jsem smajlíky převedla do číselného hodnocení odpovídajícím známám ve škole (1=nejlepší; 5=nejhorší). Z uvedených známek vždy v rámci jedné disciplíny jsem vypočetla aritmetický průměr zaokrouhlený na dvě desetinná místa. U postojových škál, zaměřených na motorické testy, jsem po dětech požadovala, aby se samy oznámkovaly, tak jak je tomu ve škole (1=nejlepší, 5=nejhorší).

Tabulka 16

Skupina 1 Postojová škála - disciplíny

TO	Rok narození	Skok	Sprint	Hod	Dlouhý běh	Běh přes překážky
B.D.	2004	1	1	1	2	1
F.J.	2003	2	2	3	1	2
H.J.	2004	3	1	1	4	1
H.A.	2003	1	1	3	2	1
K.J.	2003	2	3	2	3	3
K.H.	2004	2	1	1	3	1
K.K.	2003	2	5	3	4	3
L.J.	2004	1	1	1	5	1
M.A.	2004	1	4	1	5	4
Š.O.	2004	1	1	1	2	1
P.Š.	2004	2	3	1	3	2
R.L.	2003	2	2	2	1	3
Š.M.	2003	4	2	1	4	1
V.J.	2004	1	2	1	1	2
Průměrná známka		1.79	2.07	1.57	2.86	1.86

Komentář:

Dle Tabulky 16 u Skupiny 1 byl podle získané průměrné známky nejlépe ohodnocen hod s průměrnou známkou 1,57, dále následovaný skokem, který ovšem nebyl blíže specifikován, zda se jedná o skok do dálky, nebo výšky. Ostatní disciplíny byly v průměru horší známce 2. Potěšující je, že žádná disciplína nebyla průměrně hodnocena horší známkou než 3.

Tabulka 17

Skupina 2 Postojová škála - disciplíny

TO	Rok narození	Skok	Sprint	Hod	Dlouhý běh	Běh přes překážky
B.V.	2005	3	3	1	5	2
J.T.	2005	2	1	5	1	1
J.A.	2005	1	2	4	2	2
K.M.	2005	1	3	2	3	2
K.P.	2005	2	1	1	3	1
K.F.	2005	5	1	3	5	1
K.O.	2005	2	2	2	3	2
P.K.	2005	2	1	1	1	3
P.K.	2005	2	2	1	3	1
S.A.	2006	2	2	1	5	1
S.P.	2005	1	2	1	3	1
Š.J.	2006	3	1	1	2	4
V.V.	2005	1	1	2	5	1
Z.T.	2005	2	1	2	5	1
Průměrná známka		2.07	1.64	1.93	3.29	1.64

Komentář:

Tabulka 17 se oproti předchozí značně liší a to naopak v oblíbenosti sprintu a překážek, které dosáhly shodné známky 1,64. Skupina 2 se oproti předchozí liší v tom, že dlouhý běh oznámkovala jako vůbec nejneoblíbenější ze všech, a to průměrnou známkou 3,29. Tento fakt mne nepřekvapuje, neboť neoblíbenost dlouhého běhu, je podle mého názoru, běžná u většiny dětí ať už navštěvují jakýkoliv sport.

Tabulka 18

Skupina 1 Postojová škála - sebehodnocení

TO	Ročník narození	Hod tenisový m míčkem	Člunkový běh 4×10 m	Skok do dálky z místa	Hod medicinbalem (2kg)	Ohebnost
B.D.	2004	3	1	2	3	2
F.J.	2003	2	2	2	3	2
H.J.	2004	4	1	3	1	5
H.A.	2003	2	2	1	3	1
K.J.	2003	3	2	3	3	2
K.H.	2004	2	1	2	2	1
K.K.	2003	5	3	3	4	2
L.J.	2004	1	2	1	1	4
M.A.	2004	1	2	3	1	1
Š.O.	2004	1	1	1	1	2
P.Š.	2004	1	2	2	3	2
R.L.	2003	2	3	3	2	1
Š.M.	2003	2	1	4	1	3
V.J.	2004	1	1	1	1	5
Průměrná známka		2,14	1,71	2,21	2,07	2,36

Komentář:

Dotazovaní respondenti (Tabulka 18) se nejlépe hodnotili v člunkovém běhu a již žádná disciplína se bohužel nedostala s průměrnou známkou pod známku 2. Podle mého očekávání nejhůře dopadla ohebnost, neboť se snažím s dětmi na začátku každé hodiny protahovat a vidím, jaký mají k této činnosti vztah. Moc dobře z hlediska dosažené průměrné známky nedopadl ani hod medicinbalem, který byl už na některé děti těžký. Ve třech případech se děti hodnotily známkou 5, přičemž dvakrát tomu bylo v ohebnosti.

Tabulka 19

Skupina 2 Postojová škála - sebehodnocení

TO	Ročník narození	Hod tenisovým míčkem	Člunkový běh 4x10m	Skok do dálky z místa	Hod medicinbale m(2kg)	Ohebnost
B.V.	2005	1	2	2	1	3
J.T.	2005	3	2	3	3	5
J.A.	2005	4	1	3	2	1
K.M.	2005	3	2	3	4	1
K.P.	2005	1	2	1	2	1
K.F.	2005	2	1	2	3	1
K.O.	2006	3	2	3	4	1
P.K.	2005	1	1	2	1	4
P.K.	2005	2	1	1	4	1
S.A.	2006	1	2	3	5	1
S.P.	2005	1	1	2	1	1
Š.J.	2006	2	1	3	2	4
V.V.	2005	3	2	1	3	4
Z.T.	2005	3	2	4	3	1
Průměrná známka		2.14	1.57	2.36	2.71	2.07

Komentář:

Výsledky sebehodnocení Tabulky 19 nejsou, z mého pohledu, nijak překvapivé, neboť nejlepší průměrné známky dosáhl podle očekávání člunkový běh, což plně odpovídá i oblíbenosti sprintu v Tabulce 2. Děti Skupiny 2 mají tedy nejenom rády krátké běhy, ale i si zároveň myslí, že jsou v nich dobří. Je pro mne malým překvapením, že nejhorší průměrnou známkou disponuje skok do dálky z místa, ačkoli mi nepřijde, že by děti dosahovaly nějakých špatných výsledků právě v tomto motorickém testu. Pouze jednou se vyskytla známka 5, a to v hodu medicinbalem, který celkově nedopadl moc dobře.

6. DISKUZE

V diskuzi odpovím na výzkumné otázky, které jsem si stanovila v průběhu zpracování projektu bakalářské práce.

Nejlepšího hodnocení (bráno podle výskytu hodnocení nadprůměrné nebo výrazně nadprůměrné) dosahovaly ve sledované Skupině 1 děti: F.J., L.J. R.L. a K.K u kterých byla tělesná výška vždy hodnocena jako nadprůměrná a tělesná hmotnost jako podprůměrná (Tabulka 2). Na základě těchto informací bych odpověděla na to, zda ovlivňuje tělesná hmotnost a výška výsledky testů (Výzkumná otázka O1). Z mého testování jasně vychází, že děti s nižší tělesnou hmotností a vyšší tělesnou výškou dosahovaly lepších výsledků v motorických testech. Naopak děti s vyšší tělesnou hmotností a nižší tělesnou výškou byly v celkovém hodnocení horší. Není to ovšem pravidlo pro všechny testované, neboť M.Š. dosáhl v hodů medicinbalem maxima (Tabulka 10) celé skupiny, ačkoli má podprůměrnou tělesnou výšku a nadprůměrnou tělesnou hmotnost (Tabulka 2). U TO A.M., která měla maximální hmotnost ve sledované skupině (Tabulka 6), se můj závěr také nepotvrdil, neboť dosáhla nadprůměrného hodnocení v hodů medicinbalem (Tabulka 10) a v člunkovém běhu (Tabulka 4). Další odlišností je hloubka předklonu, který u R.L. dosahoval velmi podprůměrného hodnocení (Tabulka 8), ačkoli v ostatních motorických testech byl nadprůměrný. Z těchto poznatků je možné usuzovat, že TO s vyšší tělesnou hmotností dosahují lepších výsledků v hodů medicinbalem. Oproti tomu ve Skupině 2 nebylo hodnocení TO s vyšší tělesnou výškou a tělesnou hmotností tak rozhodující v porovnání s dosaženými lepšími výsledky v motorických testech.

Ve Skupině 2 se více objevovalo hodnocení podprůměrné, a to v n=15 případech oproti hodnocení nadprůměrnému, které se vyskytlo v n=6 případech (bez hodů medicinbalem a tenisovým míčkem). Nižší motorická zdatnost mohla být ovlivněna i větším počtem dětí s podprůměrnou tělesnou výškou (n=11 TO) i podprůměrnou hmotností (n=9 TO) (Tabulka 3). Z tohoto pohledu se jeví Skupina 2 jako mírně podprůměrná ve srovnání s tabulkovými hodnotami.

Testovanou Skupinu 1 bych s 26% nadprůměrnými a 21% podprůměrnými výkony hodnotila jako mírně nadprůměrnou. Výzkumnou otázku (Otázka O2), zda má sledovaná skupina motorickou výkonnost odpovídající průměru a nadprůměru vzhledem k tabulkovému hodnocení, bych zodpověděla kladně, neboť je mírně nadprůměrná.

Dále bych se zabývala problémovými body 2 a 3, ve kterých mne zajímá, zda děti, které byly

nadprůměrně hodnoceny v člunkovém běhu, byly nadprůměrné i ve skoku do dálky odrazem snožmo, a zda děti s nadprůměrným hodnocením v hodů medicinbalem byly nadprůměrně hodnoceny i v hodů tenisovým míčkem. U Skupiny 1 byli hodnoceni jako nadprůměrní v člunkovém běhu a zároveň ve skoku do dálky snožmo celkem n=4 TO a to B.D., F.J., O.Š. a P.Š. (Tabulka 4 a 6). Naproti tomu ve Skupině 2 byla stejně hodnocena jen J.T. (Tabulka 5 a 7). Nadprůměrné hodnocení v hodů medicinbalem a v hodů tenisovým míčkem (Tabulka 10 a 12) měly ve Skupině 1 jen n=2 TO a to F.J. a L.J., kteří byli nadprůměrní i v předešlých motorických testech. To u Skupiny 2 (Tabulka 11 a 13) se hodnocení nadprůměrný, či výrazně nadprůměrný objevilo u n=3 TO (B.V., J.T. a J.A.), přičemž J.T. dosahovala nadprůměrného hodnocení ve všech prováděných motorických testech.

V návaznosti na anketní šetření mne zajímalo, zda souvisí četnost pohybových aktivit ve volném čase s dosaženými výsledky v testech (Otázka O3). U Skupiny 1 (Graf 3) 86% respondentů provádělo pohybovou aktivitu (minimálně 20 min denně) 4×týdně a více, přičemž i celkové hodnocení skupiny bylo nadprůměrné, z čehož usuzuji, že podstatně lepší motorická výkonnost jde společně s využíváním pohybových aktivit. Ve Skupině 2 byla absolutní hodnota pohybové aktivity prováděné 4×týdně menší, a to n=10 respondentů. Celkově jsem tuto sledovanou skupinu hodnotila jako mírně podprůměrnou, čemuž odpovídá i nižší četnost pohybových aktivit prováděných během týdne. Záleží ovšem na tom, zda do uvedených odpovědí děti zahrnovaly i povinnou tělesnou výchovu ve škole a samotný atletický kroužek, což mohlo v součtu ovlivnit četnost pohybových aktivit. V návaznosti na výzkumnou otázku (Otázka O3) jsem si stanovila problémový bod 5, ve kterém se domnívám, že lepších výsledků dosahují ti, kteří provádějí více pohybových aktivit. Jak plyne z Grafu 5, na tréninky v jiném sportu chodí ve Skupině 1 71% respondentů, oproti tomu ve Skupině 2 je to jen 50% (Graf 6).

V další výzkumné otázce (Otázka O4) mne zajímalo, zda je délka docházky do atletického kroužku úměrná lepší motorické výkonnosti. V tomto případě mne překvapilo, že u sledované Skupiny 1 byl jedním z nejlépe hodnocených L.J., který do atletického kroužku docházel teprve 1 rok (Příloha Tabulka 1 Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 1 - 1. část). Naopak F.J., který dosahoval také nadprůměrných výsledků, docházel na atletické tréninky tři roky (Příloha Tabulka 1 Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 1 - 1. část). Nadprůměrného hodnocení ve všech prováděných motorických testech dosáhla, jak už bylo výše psáno, J.T. (Skupina 2), která docházela do atletického kroužku jen půl roku.

Otázkou, zda mají děti nějaké vzory a pokud ano, jaké, se zabýval ve své diplomové práci již Ešpandr (2009), který prováděl anketní šetření na dětech mladšího školního věku, ve kterém mu bezmála polovina dotazovaných respondentů odpověděla, že jejich atletickým vzorem je Roman Šebrle. Tato anketa proběhla v době Šebrleho vrcholu kariéry (rok 2009), ovšem i na jejím sklonku (rok 2012) se v odpovědích v anketním šetření, objevilo jeho jméno. U sledované Skupiny 1 děti, ačkoli byly starší než ve Skupině 2, v 54% odpovědích uvedly, že nemají atletický vzor (Graf 17). V žádné odpovědi se nevyskytla již nežijící atletická legenda, nejstarším uvedeným atletickým vzorem byl Tomáš Dvořák (Graf 18). Jedním z atletických vzorů může být i táta, jak uvedl jeden z respondentů. Proměnlivost atletických vzorů je proto velice rychlá, neboť záleží, kdo je právě tou mediální hvězdou, kterou je v současné době Usain Bolt, jehož děti uváděly jako svůj atletický vzor v obou skupinách. Na druhou stranu mne překvapilo, že odpovědělo plných $n=15$ respondentů (Skupina 1 + Skupina 2) na to, že by chtělo být úspěšným sportovcem, ačkoli 54% všech dětí vůbec nemá atletický vzor.

Na výzkumnou otázku, zda patří mezi oblíbené motorické testy právě ty, ve kterých dosahují děti nejlepších výsledků (Otázka O6), se pokusím odpovědět následovně. Ačkoli F.J. dosáhl ve všech motorických testech nadprůměrných výsledků, v sebehodnocení motorických testů neuvedl ani jednu známku 1. Nejlépe se ohodnotil ve Skupině 1 O.Š. s průměrnou známkou 1.2., ačkoli nepatří k nadprůměrně hodnoceným. Stejně známky a tudíž i stejný aritmetický průměr měl i S.P., ze Skupiny 2, který měl dvě průměrná a dvě podprůměrná hodnocení s jedním nadprůměrným v hodů medicinbalem. Dle mého názoru to svědčí o tom, že jsou TO se svými výkony spokojené i přes to, že nebyly nadprůměrně hodnoceny.

Závody upřednostňuje jen $n=9$ TO (Graf 9 a 10) z obou skupin, přičemž jen jedna TO (J.T.) byla hodnocena ve všech motorických testech nadprůměrně, a zároveň preferuje závody před hrou. V ostatních případech děti, které preferovaly závody, nedosahovaly nadprůměrných výsledků v motorických testech. Podle Ešpandra (2009) celých 48% dotazovaných dětí uvedlo, že začaly provozovat atletiku na podnět rodičů, což se potvrdilo i v mnou sledovaném souboru, kde podnět rodičů k docházce na atletický kroužek uvedlo 35 % respondentů, stejně čteně se ovšem vyskytoval jako důvod oblíbenost her. Co se oblíbenosti disciplín týče, tak nejvíce oblíbené byly sprint (Skupina 2, Tabulka 3) a hod (Skupina 1, Tabulka 2). Ve své práci Ešpandr (2009) uvádí, že nejoblíbenější disciplínou je sprint, což se v mnou sledované skupině potvrdilo jen z poloviny.

7. ZÁVĚRY

V diskuzi k bakalářské práci jsem odpověděla na všechny výzkumné otázky a zabývala jsem se i problémovými body práce. V porovnání s národními tabulkami si sledovaná Skupina 1 stojí, s $n=5$ nadprůměrným a $n=9$ podprůměrným hodnocením jak tělesné výšky, tak i hmotnosti, podprůměrně. Skupina 2 dopadla v celonárodním srovnání obdobně, kdy $n=11$ a $n=9$ TO s podprůměrnými hodnotami v tělesné výšce, resp. hmotnosti, bych hodnotila podprůměrně.

Sledovanou Skupinu 1, hodnocenou motorickými testy, hodnotím jako mírně nadprůměrnou, ovšem v hloubce předklonu dosáhla hodnocení s $n=5$ výrazně podprůměrného hodnocení, spíše opačného výsledku. V součtu se zde celkem vyskytovalo $n=24$ nadprůměrných a $n=20$ podprůměrných výsledků (bez hloubky předklonu), přičemž zde byly i $n=2$ TO s výrazně nadprůměrným výsledkem. Oproti tomu Skupinu 2 hodnotím mírně podprůměrně, neboť celkem zde bylo $n=25$ podprůměrných výsledků a pouze $n=18$ výsledků nadprůměrných a dále potom jeden výrazně podprůměrný a jeden výrazně nadprůměrný výsledek. Výsledkem mého testování je také skutečnost, že nižší tělesná hmotnost společně s vyšší tělesnou výškou je dobrým předpokladem pro lepší výsledky v motorických testech, což platí pro Skupinu 1. U testované Skupiny 2 se tato skutečnost nepotvrdila.

U Skupiny 1 i 2 se potvrdilo, že lepší motorická výkonnost odpovídá častější pohybové aktivitě ve volném čase i tréninkům v dalším sportu. 86% respondentů Skupiny 1 provádělo pohybovou aktivitu 4×týdně čemuž odpovídá i mírně nadprůměrné hodnocení. Obě dvě skupiny dětí měly postoje ke sportu a k atletice kladné, neboť respondenti Skupiny 2 v 57% uvedli atletiku a běh mezi nejoblíbenějšími sporty. V $n=19$ (Skupina 1) případech děti uvedly kolo a hry na hřišti jako aktivity prováděné v týdnu. Skupina 2 tyto dvě aktivity uváděla také nejčastěji to dokonce v $n=21$. Dále jsem si vlastním výzkumným šetřením potvrdila, že roky docházky do atletického kroužku neovlivňují výsledky v motorických testech, ale že spíše záleží na talentovanosti jedince.

Nečekaným zjištěním pro mne bylo, že 54% dotazovaných dětí nemá atletický vzor ačkoli 71% (Skupina 2) resp. 35% (Skupina 1) uvedlo, že chce být úspěšným sportovcem. Nepřekvapujícím zjištěním pro mne bylo, že závody před hrou s dětmi upřednostňuje jen $n=9$ dětí z obou skupin. Výsledkem mého šetření je dále skutečnost, že děti upřednostňující závody nedosahovaly lepších výsledků v motorických testech.

Překvapením pro mne bylo, že nadprůměrně hodnocené děti neuvedly jako oblíbené ty motorické testy, ve kterých dosahovaly nadprůměrných, či výrazně nadprůměrných výsledků. Nejlépe se v disciplínách ohodnotili O.Š. a S.P. ačkoli nedosahovali nadprůměrných výsledků. Jako nejoblíbenější disciplínu v celkovém hodnocení děti uvedly hod a sprint.

8. SOUPIS POUŽITÉ LITERATUTY

1. BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata současné přístupy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024734347
2. DOBRÝ, L. *Poznatky o benefitech pohybových aktivit, podložené důkazy ze zacílených studií*. Sborník prací pedagogické fakulty Masarykovy univerzity č. 203 řada tělovýchovná č. 17, Tělesná výchova a zdraví pro 21. století. Ed. MUŽÍK, V., SÜSS, V. Brno: Katedra TV Pedagogické fakulty MU, 2007, s. 16-22
3. DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-568-8
4. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988.
5. DVORÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Pedagogická fakulta univerzity Karlovy, 2000. ISBN 80-7290-005-6
6. DYLEVSKÝ, I. *Funkční anatomie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-2473240-4
7. EŠPANDR, M. *Postoje a motivace žactva k atletice*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2009.
8. HAVLÍČKOVÁ, L. *Rané fáze lidské ontogeneze*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998
9. HAYWOOD, K. M., GETCHEL, N. *Life span motor development* 5. vyd. Champaign: Human Kinetics, 2008. ISBN-10: 0736075526
10. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989
11. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-156-1
12. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7
13. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí Kondiční a koordinační gymnastická cvičení dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4
14. LANGMEIER, M. a kol. *Základy lékařské fyziologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-25-26-0
15. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9
16. LINC, R., HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte a dorostu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989.
17. MACHÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity* Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3
18. MALÁ, I., KLEMENTA, J. *Biologie dětí a dorostu*. Praha: SPN, 1985.
19. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983
20. MĚKOTA, K., a kol. *Unifittest (6-60)*. Praha: UK FTVS, 2002. ISBN 80-86317-18-8
21. MORAVEC, R. a kol. *Teória a didaktika športu*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2004. ISBN 80-89075-22-3
22. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
23. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. aktualizované vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2
24. RIEGEROVÁ, J., PŘIDALOVÁ, M., ULBRICHOVÁ, M. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 978-80-8578-352-0
25. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071846597

26. SELIGER, V., CHOUTKA, M. *Fyziologické sportovní výkonnosti*. Praha: Olympia, 1982
27. SUCHOMEL, A. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2004. ISBN 80-7083-900-7
28. ŠTEKR, V. *Olympijské hnutí, olympijské hry*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-0090-7
29. TRÁVNÍČEK, M. *Realizace školní tělesné výchovy pohledem učitelů prvního stupně základní školy*. Sborník prací pedagogické fakulty Masarykovy univerzity č. 228 řada tělovýchovná č. 19, Vybrané příspěvky ze semináře sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti konané ve Stráži nad Nežárkou 2.-5. října 2008. Ed. MUŽÍK, V., SÜSS, V. Brno: Katedra TV Pedagogické fakulty MU, 2009, s. 79-87
30. VIGNEROVÁ, J. a kol. *Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001 Česká republika*. Praha: PřF UK a SZÚ, 2006. ISBN 80-86561-30-5
31. VOLFOVÁ, K. *Atletická příprava dětí*. Bakalářská práce. Praha: UK FTVS, 2010.
32. WILMORE, J. H., COSTILL, D. L., KENNEY, W. L. *Physiology of sport and exercise*. 4. vyd. Champaign: Human Kinetics, 2008. ISBN-10:0-7360-5583-5

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Databáze zkratk [online] c2006 [cit.2012-08-15] dostupné z <http://www.zkratky.cz/IAAF/14199>
2. Kids Athletics Introduction [online]. c2009 [cit. 2012-07-30] dostupné z <http://www.iaaf.org/development/kids/index.html>
3. Státní zdravotní ústav [online] c2012 [cit.2012-08-27] <http://www.szu.cz/publikace/6-celostatni-antropologicky-vyzkum-deti-a-mladeze-2001>
4. Medicinský vyhledávač tvořený lékaři [online] c2012 [cit.2012-08-28] <http://www.ulekare.cz/kalkulacky/kalkulator-bmi-4>

PŘÍLOHY

Seznam přílohové části:

Tabulka 1 Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 1 - 1. část

Tabulka 1 Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 1 - 2. část

Tabulka 1 Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 2 - 1. část

Tabulka 1 Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 2 - 2. část

Příloha 1 Vzor anketních otázek - část 1

Příloha 2 Vzor anketních otázek - část 2

Příloha 3 Vzor anketních otázek

Iniciály	Pohlaví	Věk	Navštěvu ji atletický oddíl	třída na ZŠ	Délka docház ky do atletick ého kroužk u	Kolikrát týdně navštěvuj eš atletický kroužek?	Chodím na tréninky v jiném sportu:	Jaké další pohybové aktivity během týdne provádím (pravidelně alespoň 1×týdně):	Kolikrát týdně sportuji a provádím různé pohybové aktiviny (minimálně 20 min. denně)?	Jaký máš atletický vzor?	Co má raději?	V čem si myslíš že jsi dobrý?	Chceš být úspěšným sportovcem? Pokud ano, v čem?
B.D.	chlapec	8	DUKLA po stř	2. třída	2 roky	2 x týdně	tenis	jízda na kole, hry na hřišti, koupání v bazénu, pobyt v přírodě	4 x týdně	Jaroslav Bába	hru s dětmi	hod	atletika, protože se v ní dělá hodně věcí
F.J.	chlapec	9	pondělí a středa	3. třída	3 roky	2 x týdně	florbal, plavání, judo	chůze	5 x týdně	Usain Bolt	hru s dětmi	V běhu	ne
H.J.	dívka	8	ano	2. třída	3 roky	2 x týdně	nechodím	jízda na kole, hry na hřišti, pobyt v přírodě	4 x týdně	nevím	hru s dětmi	dobře lyžuji	ne
H.A.	chlapec	8		2. třída	2 roky	2 x týdně	plavání, tanec/aero bik	jízda na kole, hry na hřišti, koupání v bazénu, in-line brusle	6 x týdně	nevím	hru s dětmi	v hip hopu a plavání	ne
K.J.	chlapec	8	TJ Dukla Praha	2. třída	2 roky	2 x týdně	nechodím	jízda na kole, hry na hřišti, chůze, turistika	4 x týdně	nevím	hru s dětmi	sprint	ne
K.H.	chlapec	8		2. třída	3 roky	2 x týdně	fotbal	chůze, lezení šplhání	6 x týdně	táta	hru s dětmi	ve všem	ano ve fotbale
K.K.	chlapec	9	TJ Dukla Praha	3. třída	3 roky	2 x týdně	fotbal	jízda na kole, chůze	5 x týdně	nevím	závod	sprint	ne
L.J.	chlapec	9	TJ Dukla Praha	3. třída	1 rok	2 x týdně	tanec/aero bik	jízda na kole, jízda na koloběžce, hry na hřišti	4 x týdně	nevím	hru s dětmi	tanec, zpěv	nevím
M.A.	dívka	8	TJ Dukla Praha	3. třída	2 roky	2 x týdně	florbal	jízda na kole, hry na hřišti	5 x týdně	bolt	závod	hod, sprint	nevím
O.Š.	chlapec	9	TJ Dukla Praha	3. třída	2 roky	2 x týdně	hokej	jízda na kole, in- line brusle	6 x týdně	nevím	hru s dětmi	házení	nevím
P.Š.	chlapec	8	TJ Dukla Praha	3. třída	3 roky	2 x týdně	nechodím	jízda na koloběžce, hry na hřišti, lezení šplhání	3 x týdně	nevím	hru s dětmi	házení, šplh	nevím
R.L.	chlapec	8	TJ Dukla Praha	2. třída	2 roky	2 x týdně	fotbal	koupání, jízda na kole, plavání	5 x týdně	bolt	hru s dětmi	sprint, šplh	fotbalistou
Š.M.	chlapec	9	TJ Dukla Praha	3. třída	3 roky	2 x týdně	nechodím	jízda na kole, jízda na koloběžce, chůze	6 x týdně	bolt	závod	dlouhým běhu (maraton)	běžcem maratonu
V.J.	chlapec	9	TJ Dukla Praha	3. třída	1 rok	2 x týdně	nechodím	hry na hřišti, jízda na kole	2 x týdně	nevím	závody	skákání	jasně,

Tabulka 1
Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 1 - 1. část

Iniciály	Následující disciplíny mě: [skok]	Následující disciplíny mě: [sprint]	Následující disciplíny mě: [hod]	Následující disciplíny mě: [dlouhý běh]	Následující disciplíny mě: [běh přes překážky]	Sám sebe ohodnot' v následujících disciplínách: [hod tenisákem]	Sám sebe ohodnot' v následujících disciplínách: [člunkový běh]	Sám sebe ohodnot' v následujících disciplínách: [skok do dálky z místa]	Sám sebe ohodnot' v následujících disciplínách: [hod medicímbalem]	Sám sebe ohodnot' v následujících disciplínách: [ohebnost]	Proč chodíš do atletického kroužku?
B.D.	:-D	:-D	:-D	:-)	:-D	1	1	1	1		mám rád/a hry
F.J.	:-)	:-)	:-	:-D	:-)	2	2	2	3		kvůli kamarádům, mám rád/a hry, baví mne to
H.J.	:-)	:-	:-)	:-	:-	3	2	3	3		abych neseseděl/a doma
H.A.	:-D	:-/	:-D	:-(-	:-/	1	2	3	1	1	abych neseseděl/a doma, mám rád/a hry
K.J.	:-)	:-/	:-D	:-/	:-)	1	2	2	3	2	doma, mám rád/a závody, mám rád/a hry
K.H.	:-D	:-)	:-D	:-D	:-)	1	1	1	1	5	abych neseseděl/a doma, mám rád/a závody, mám rád/a hry
K.K.	:-)	:-D	:-)	:-/	:-/	3	1	2	3	2	kvůli kamarádům, mám rád/a závody
L.J.	:-)	:-(-	:-	:-/	:-	5	3	3	4	2	kvůli rodičům
M.A.	:-D	:-D	:-D	:-(-	:-)	1	2	1	1	4	kvůli rodičům, mám rád/a závody
O.Š.	:-/	:-)	:-D	:-/	:-D	2	1	4	1	3	kvůli rodičům, kvůli kamarádům
P.Š.	:-	:-D	:-D	:-/	:-D	4	1	3	1	5	kvůli rodičům
R.L.	:-)	:-D	:-D	:-/	:-D	2	1	2	2	1	mám závody, kvůli rodičům
Š.M.	:-)	:-)	:-)	:-D	:-	2	3	3	2	1	mám rád závody, mám rád hry abych neseseděl doma
V.J.	:-D	:-D	:-/	:-)	:-D	2	2	1	3	1	kvůli rodičům, abych neseseděl doma

Tabulka 2
Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 1 - 2. část

Iniciály	Pohlaví	Věk	Navštěvu ji atletický oddíl	třída na ZŠ	Délka docház ky do atletick ého kroužk u	Kolikrát týdně navštěvu ješ atletický kroužek?	Chodím na tréninky v jiném sportu:	Jaké další pohybové aktivity během týdne provádím (pravidelně alespoň 1x týdně):	Kolikrát týdně sportuji a provádím různé pohybové aktivity (minimálně 20 min. denně)?	Jaký máš atletický vzor?	Co máš raději?	V čem si myslíš že jsi dobrý?	Chceš být úspěšným sportovcem ? Pokud ano, v čem?
B.V.	chlapec	7	přípravka TJ DUKLA PRAHA	1. třída	2 roky	2 x	plavání	jízda na kole, hry na hřišti, pobyt v přírodě, fotbal	6 x týdně	Bolt a Bára Špotáková	závod	v běhu	v plavání, protože mě to baví a je to zábavný
J.T.	dívka	7	Dukla Praha	1. třída	půl roku	2 x	nechodím	jízda na kole, hry na hřišti, chůze, pobyt v přírodě	3 x týdně	Usain Bolt	závod	skok sprint překážky	fotbalista nebo atlet /sprinter/ skokan/
J.A.	chlapec	7	ano	1. třída	2 roky	2 x	nechodím	hry na hřišti, pobyt v přírodě	4 x týdně	nemám	hru s dětmi	v počítačích	ne
K.M.	chlapec	6	DUKLA PRAHA	školka	2 roky	2 x	plavání	jízda na kole, jízda na koloběžce, hry na hřišti, chůze, koupání v bazénu, turistika, pobyt v přírodě, lezení šplhání	4 x týdně	kamarád	závod	štafeta	JASNĚ. KVůli závodům.
K.P.	chlapec	7	Jana J.	1. třída	2 roky	2 x	nechodím	jízda na kole, hry na hřišti, chůze, pobyt v přírodě, lezení šplhání	3 x týdně	Roman Šebrle	hru s dětmi	ve stavění Lega jsem dobřej	Ano, chci být nejlepší a v televizi
K.F.	chlapec	7	přípravka	1. třída	půl roku	2 x	nechodím	jízda na kole, hry na hřišti, chůze, pobyt v přírodě	4 x týdně	nemám	hru s dětmi	běhu, v hodu, ve skoku	ano, v ragby
K.O.	chlapec	7	Dukla Praha	1. třída	1 rok	2 x	nechodím	jízda na koloběžce, turistika, in-line brusle	2 x týdně	Šebrle Roman	hru s dětmi	v házení	ano chtěl v hodu kouli ,protože mi jde házení
P.K.	chlapec	7	TJ Dukla Praha	2. třída	2 roky	2 x	nechodím	jízda na kole, jízda na koloběžce, hry na hřišti, chůze	4 x týdně	Tomáš Dvořák	hru s dětmi	sprintu, tanci	ne
P.K.	dívka	7	TJ Dukla Praha	1. třída	půl roku	2 x	plavání	jízda na kole, hry na hřišti, koupání v bazénu, pobyt v přírodě, in-line brusle	5 x týdně	nemám	hru s dětmi	malování	ne
S.A.	dívka	6	TJ Dukla Praha	školka	1 rok	2 x	nechodím	jízda na kole, chůze, koupání v bazénu	5 x týdně	nemám	závod	ve všem	běžcem
S.P.	chlapec	7	7	1. třída	1 rok	2 x	florbal	jízda na kole, jízda na koloběžce, hry na hřišti, chůze	5 x týdně	nevím	závod	běh, šplh	nevím
Š.J.	chlapec	6	TJ Dukla Praha	2. třída	1 rok	2 x	tanec/aero bik	jízda na koloběžce, hry na hřišti, rokenrol	4 x týdně	barbora špotáková	hru s dětmi	běhu, tanci	překážkářkou
V.V.	chlapec	7	TJ Dukla Praha	1. třída	2 roky	2 x	gymnastik a	jízda na kole, jízda na koloběžce	5 x týdně	nevím	hru s dětmi	překážkáč h	nevím
Z.T.	dívka	7	TJ Dukla Praha	1. třída	1 rok	2 x	nechodím	jízda na koloběžce, jízda na kole	3 x týdně	bolt	hru s dětmi	překážkáč h	nevím

Tabulka 3

Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 2 - 1. část

iniciály	Pohlaví	Následující disciplíny mě: [skok]	Následující disciplíny mě: [sprint]	Následující disciplíny mě: [hod]	Následující disciplíny mě: [dlouhý běh]	Následující disciplíny mě: [běh přes překážky]	Sám sebe ohodnot v následujících disciplínách: [hod tenisákem]	Sám sebe ohodnot v následujících disciplínách: [člunkový běh]	Sám sebe ohodnot v následujících disciplínách: [skok do dálky z místa]	Sám sebe ohodnot v následujících disciplínách: [hod medicimbal em]	Sám sebe ohodnot v následujících disciplínách: [ohravnost]	Proč chodíš do atletického kroužku?
B.V.	chlapec	:D	:-)	:-/	:-)	:-)	4	1	3	2	1	baví mě to
J.T.	dívká	:D	:-)	:D	:-/	:D	1	1	2	1	1	mám rád/a závody
J.A.	chlapec	:D	:-	:-)	:-	:-)	3	2	3	4	1	kvůli rodičům
K.M.	chlapec	:-)	:-)	:D	:-	:D	1	2	3	5	1	kvůli kamarádům, abych neseseděl/a doma, mám rád/a závody, mám rád/a hry, chci dělat to samé jako sourozenec
K.P.	chlapec	:-	:D	:-	:-	:-	2	1	2	3	1	kvůli kamarádům, mám rád/a hry
K.F.	chlapec	:-)	:D	:D	:-	:D	1	2	1	2	1	kvůli kamarádům, mám rád/a hry
K.O.	chlapec	:-	:-	:D	:-	:-)	1	2	2	1	3	abych neseseděl/a doma
P.K.	chlapec	:-)	:-)	:D	:-	:-)	2	1	1	4	1	mám rád/a hry
P.K.	dívká	:-	:D	:D	:-)	:-/	2	1	3	2	4	abych neseseděl/a doma
S.A.	dívká	:-)	:D	:D	:D	:-	1	1	2	1	4	mám rád/a závody, mám rád/a hry
S.P.	chlapec	:-)	:-)	:-)	:-	:-)	3	2	3	4	1	kvůli rodičům
Š.J.	chlapec	:-)	:D	:-	:D	:D	3	2	3	3	5	kvůli rodičům
V.V.	chlapec	:-)	:D	:-)	:-	:D	3	2	4	3	1	kvůli rodičům
Z.T.	dívká	:D	:D	:-)	:-	:D	3	2	1	3	4	kvůli rodičům

Tabulka 4

Zdrojová data - anketní odpovědi Skupiny 2 - 2. část



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU Jana Javůrková, studentka 3. ročníku TVS – Ge Dotazník pro potřeby bakalářské práce

Prosím Vás, rodiče, zda byste pomohli Vaším dětem s vyplněním následujícího dotazníku, ale zároveň jim nenapovídali při odpovídání. Bude se jednat o pár otázek na 5-10 min. a celý dotazník je zcela anonymní.

Ráda bych zjistila, jaké postoje máš k atletice a k vybraným atletickým disciplínám, které trénujeme na našem tréninku a k motorickým testům, kterými sledujeme Tvoji úroveň zdatnosti.
Hodně zdaru při vyplňování dotazníku.

*Povinné pole

Pohlaví *

- chlapec
- dívka

Věk *

- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Navštěvuji atletický kroužek:

Chodím do třídy (školní rok 2011/2012): *

- 1. třída
- 2. třída
- 3. třída
- 4. třída
- 5. třída
- 6. třída
- školka

Do atletického kroužku docházím: *

- půl roku
- 1 rok
- 2 roky
- 3 roky
- více jak 3 roky

Kolikrát týdně navštěvuji atletický kroužek: *

- 1 x týdně
 2 x týdně

Chodím na tréninky v jiném sportu: *

- fotbal
 florbal
 plavání
 gymnastika
 hokej
 tanec/aerobik
 nechodím
 Jiné:

Jaké další pohybové aktivity během týdne provádím (pravidelně alespoň 1×týdně): *

- jízda na kole
 jízda na koloběžce
 hry na hřišti
 chůze
 koupání v bazénu
 turistika
 pobyt v přírodě
 lezení šplhání
 in-line brusle
 žádné
 Jiné:

Kolikrát týdně sportuji a provádím různé pohybové aktivity (minimálně 20 min. denně)? *

- 1 x týdně
 2 x týdně
 3 x týdně
 4 x týdně
 5 x týdně
 6 x týdně
 vůbec nesportuji
 Jiné:

Proč chodíš do atletického kroužku? *

- kvůli rodičům
 kvůli kamarádům
 abych neseseděl/a doma
 mám rád/a závody
 mám rád/a hry
 chci dělat to samé jako sourozenec
 Jiné:

Mým atletickým vzorem je: *

Jaký sport máš nejraději? ***Máš raději: ***

- hru s dětmi
 závod

Následující disciplíny mě: *

:-D = nejvíc baví; :-) = baví; :-| = baví jen občas; :-/ = většinou nebaví; :-{ = nebaví

	:-D	:-)	:-	:-/	:-{
skok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sprint	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hod	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dlouhý běh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
běh přes překážky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Myslím si, že jsem dobrý/á v: ***Chtěl bys být jednou úspěšným sportovcem?**

Pokud ano, proč a v jakém sportu? (pokud ne, neodpovídej)

Sám sebe ohodnot v následujících disciplínách: *

Jako ve škole: 1 = nejlepší, 5 = nejhorší

	1	2	3	4	5
hod tenisákem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
člunkový běh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skok do dálky z místa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hod medicimbalem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ohebnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Děkuji za vyplnění a přeji hodně zdaru a radosti při sportování. :-)

pokud chceš zaslat výsledky mého dotazníku, napiš níže svůj e-mail