

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE  
Pedagogická fakulta  
katedra tělesné výchovy

**Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě  
synchronizovaného plavání jako odvětví sportu**

**Activities of preschool children, leading to the subsequent election of  
synchronized swimming as a sport sector**

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Irena Svobodová

Autor bakalářské práce: Magdaléna Šrubařová

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Forma studia: Prezenční- bakalářské

Bakalářská práce dokončena: Duben, 2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

**V Praze dne**

**Podpis:**

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí své práce PaedDr. Ireně Svobodové za odborné vedení. Dále bych chtěla poděkovat Květoslavě Ptákové, trenérce synchronizovaného plavání, se kterou jsem ve své práci spolupracovala a která mně poskytla cenné informace. Také bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost při psaní bakalářské práce.

## **Anotace**

Cílem práce je zjistit, jaké činnosti v předškolním vzdělávání vedou ke zvolení synchronizovaného plavání v následném věku. Dalším cílem je zjistit, jaké činnosti děti vykonávají nejčastěji a zda jsou nějaké, které vytvářejí nejvhodnější předpoklad pro tento sport.

## **Klíčová slova**

Plavání, synchronizované plavání, činnosti, předškolní věk, umělecké činnosti, výuka

## **Anotation**

The aim is to find out what activities in pre-school education leading to the election of synchronized swimming in a subsequent age. Another objective is to determine what activities children perform the most common and if there are any that create the most suitable condition for this sport.

## **Keywords**

Swimming, synchronized swimming, activities, preschool age, artistic activities, teaching

1 Úvod .....	5
2 Problémy a cíle bakalářské práce .....	5
2.1 Cíl bakalářské práce .....	5
2.2 Problémy bakalářské práce.....	6
3 Předškolní věk.....	6
3.1 Motorický vývoj dítěte předškolního věku.....	6
3.1.1 Úrovně motorického učení .....	6
3.2 Charakteristika dítěte předškolního věku .....	7
3.3 Aktivity v předškolním věku .....	8
3.4 Činnosti dětí předškolního věku.....	9
3.4.1 Estetické a pohybové aktivity.....	9
3.4.1.1 Plavání .....	9
3.4.1.2 Pohybové činnosti-sportovní hry, atletika, .....	10
3.4.1.3 Taneční příprava.....	12
3.4.1.4 Gymnastická cvičení a přípravky .....	12
3.4.1.5 Baletní příprava.....	13
3.4.2 Estetické činnosti .....	13
3.4.2.1 Hudební výchova .....	13
3.4.2.2 Dramatická výchova.....	13
3.4.2.3 Recitátorství .....	14
3.5 Předškolní věk a synchronizované plavání.....	14
3.5.1 Synchronizované plavání .....	14
3.6 Aktivity vhodné, jako před-příprava pro synchronizované plavání. ....	16
3.6.1 Plavání .....	16
3.6.2 Pohybové činnosti .....	16
3.6.3 Hudebně pohybová činnost- rytmické a taneční činnosti .....	16
4 Sportovní trénink synchronizovaného plavání .....	18
4.1 Sportovní trénink.....	18
4.2 Jednotlivé složky sportovní přípravy.....	19
4.2.1 Kondiční příprava .....	19
4.2.2 Technická příprava .....	19
4.2.3 Taktická příprava.....	20
4.2.4 Psychologická příprava (předělat).....	20
4.3 Trénink synchronizovaného plavání.....	20
4.3.1 Jednotlivé složky tréninku synchronizovaného plavání.....	20
4.4 Před- příprava v synchronizovaném plavání .....	21
5 Hypotézy- dopsat číselně .....	22
6 Metody a postup práce .....	22
6.1 Řízený rozhovor.....	23
6.1.1 Dotazník pro aktivní účastníky.....	25
6.1.2 Dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání .....	25
7 Výzkumná část.....	27
8 Diskuze .....	37
9 Závěry .....	37
10 Literatura.....	39
11 Příloha.....	40

## **1 Úvod**

Tuto bakalářskou práci s názvem Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu, jsem si zvolila, protože jsem se dříve věnovala synchronizovanému plavání a než jsem s ním začala, tak jsem navštěvovala sportovní gymnastiku. Některé mé kolegyně z oddílu synchronizovaného se od dětství věnovaly také podobným činnostem. Chtěla bych proto zjistit zda si synchronizované plavání vybraly, protože předtím navštěvovaly (praktikovaly) estetické činnosti v předškolním věku, nebo se jim pouze sport zalíbil. Zajímalo by mě, jaké aktivity jsou v předškolním věku vhodné, pokud si později chceme zvolit synchronizované plavání.

Tento sport začíná být mnohem víc oblíbený a známý, také díky tomu, že byl zařazen do programu Olympijských her. Proto si myslím, že si ho volí stále více dívek, ale i chlapců. Snaha sportovců sport zpopularizovat, se podle mého názoru daří.

Chtěla zjistit, zda kluby, které synchronizované plavání vyučují, mají některé doporučené činnosti, které je dobré praktikovat a navštěvovat před nástupem do oddílů synchronizovaného plavání.

Chtěla bych zjistit jaká nejlepší průprava pro synchronizované plavání, které činnosti je potřeba více rozvíjet, a které oblastí jsou v tréninku synchronizovaného plavání nejdůležitější.

Bakalářská práce je rozdělena do několika kapitol, ve kterých bych se chtěla zmínit o vývoji dítěte předškolního věku. Další kapitole se zabývá sportovním tréninkem jako takovým. Zjišťuje, co je základem tréninku a z jakých částí se skládá.

Další kapitola je zaměřena na senzomotorickou úroveň tréninku, na trénink synchronizovaného plavání, jeho jednotlivé části a nejlepší přípravu v tomto sportu. Také bych chtěla popsat synchronizované plavání, jeho historii a jeho rozšiřování a cestu na Olympijské hry.

Výzkumná část je založena na výzkumu kvantitativním. Zjišťovala jsem, jaké činnosti předcházeli a vedli k volbě synchronizovaného plavání. Pro výzkum jsem použila metodu dotazníku, který jsem rozesílala do několika klubů v České republice.

## **2 Problémy a cíle bakalářské práce**

### **2.1 Cíl bakalářské práce**

Cílem mé práce je zjistit jaké činnosti předškolního věku vedou k volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu.

Zda jsou nějaké činnosti, které jsou vybírány častěji. Zda některé ze zjištěných činností mají větší předpoklady pro následné zvolení synchronizovaného plavání. Chtěla bych zjistit, jaká činnost se doporučuje a měla by se doporučovat dětem předškolního věku, pokud by chtěli začít se synchronizovaným plaváním. Chtěla bych zjistit, zda se v synchronizovaném plavání vybírají děti dle činností, které dělali v předškolním věku. Zda mají přednost při náboru do oddílů synchronizovaného plavání.

## **2.2 Problémy bakalářské práce**

- Jaké činnosti předškolního věku vedou ke zvolení synchronizovaného plavání v pozdějším věku?
- Jaké činnosti jsou základem pro synchronizované plavání?
- Jaké činnosti jsou nejlepší pro následné začátky v synchronizovaném plavání?

## **3 Předškolní věk**

### **3.1 Motorický vývoj dítěte předškolního věku**

*„Charakteristika vývoje motoriky v tomto stádiu souvisí se značnými tělesnými (somatickými) a funkčními změnami dětského organismu. Mění se tělesné proporce, zvyšuje se podíl svalové hmoty a celkové hmotnosti, klesá klidová srdeční frekvence, formuje se sociální kreativita atd., a to vše se projevuje v narůstající tělesné výkonnosti rozvojem pohybových dovedností převážně celostního charakteru, zvýšením použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení složitějších pohybových úkolů. „ (Hájek, Antromotorika, 2012, str.14)*

Postupně dochází k lateralizaci. V předškolním věku je u dítěte rozvinuta motorika senzomotorická. Jejím základem je vnímání. Pro správný rozvoj dítěte je třeba důležitá motivace, rozvoj rytmu, pohybu, základních dovedností apod.

#### **3.1.1 Úrovně motorického učení**

*Proces učení se pohybové dovednosti je specifickým typem učení, tedy motorické učení. (Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 47)*

*Pokroky v učení a další viditelné změny v kvalitě pohybové dovednosti jsou ovlivněny celou řadou faktorů vnitřních i vnějších a u každého dítěte může učení probíhat jiným tempem i postupem. (Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších,*

str. 47) U každého dítěte jsou tedy pokroky individuální. Aby bylo motorické učení správné, je nutná zpětná vazba, tedy to jak se úkol zdařil. Dítě vidí pokrok samo, všímá si však běžných věcí- přeskočilo mezeru, nespadlo při doskoku, apod. Další informace mu podá učitel. Aby byla zpětná vazba využitelná měla by být konkrétní a přesně orientovaná na výkon daného dítěte. (Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 47)

#### Fáze motorického učení

FÁZE	AKTIVITA CNS	PROJEV DÍTĚTE	ČINNOST UČITELE
generalizace	Vysoká podráždění mnoha pohybových center	Nekoordinovaný, souhyby, reakce antagonistů proti pohybu vyšší svalový tonus	Motivace, instrukce, podpůrné prostř., dopomoc, korekce, vnější zpětná informace
diferenciace	Koncentrace podráždění, postupný útlum	Zkvalitňuje se postupná souhra, možný vznik plato efektu, částečná integrace pohybu	Snížení účasti, vnější zpětná informace, motivace, podpořené integrace
automatizace	stabilizace	Koordinovaný pohyb, převaha vnitřní zpětné informace, integrace, transfer	Navozuje integraci, vede k transferu

Tabulka č. 1- Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 48

### 3.2 Charakteristika dítěte předškolního věku

*„Předškolní věk trvá od 3 přibližně do 6 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, event. i více let.“* (Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, str. 102)

*Toto období je jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Doba neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy, čas, který je někdy nazýván jako období hry, protože je to právě herní činnost, ve které se aktivita dítěte projevuje především. Dítěti se v tomto věku zlepšuje nejen koordinace, ale také jeho motorický vývoj. Jeho pohyby jsou přesnější, účelnější a plynulejší. Dítě je hbitější, má elegantnější pohyby, dokáže v rámci společenských činností s rodiči, jinými dospělými, vrstevníky velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity.* (Šulová, Raný psychický vývoj dítěte, 2005. Str 66.)



Dítě předškolního věku by se mělo rozvíjet ve všech oblastech a to nejen psychologické, interpersonální, sociální, environmentální ale také biologické.

*„Pro biologickou oblast je obsah tělesné výchovy, tedy pohybové činnosti hlavním prostředkem cesty ke stanoveným cílům. Specifické cíle této oblasti se shodují s cíli tělesné výchovy: pěstovat zdatnost, osvojovat si motorické dovednosti, ale i poznatky a dlouhodobé návyky. To vše se realizuje pomocí pohybu už v té nejjednodušší podobě. „ (Dvořáková Hana, Základní motorika, 2006, str. 8)*

*„Rané období dětství je základním obdobím pro začátek učení a intelektuální vývoj dítěte a tělesná stránka a pohybová aktivita jsou v tomto věku součástí rozvoje mentálních funkcí a učení.“ (Dvořáková Hana, Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí, 2007, str. 42) Dítě se učí nezáměrně a prožíváním během hry, která je hlavní aktivitou dítěte předškolního věku. Další potřeba dítěte tohoto věku je potřeba ovládat svět, což se u něj projevuje zvědavostí, kladením otázek, aktivitou, potřebou stimulace a vhodných podnětů, díky tomu také přijímání vzorů. „Dochází tak k formování osobnosti dítěte i k sociálnímu učení.“ (Dvořáková Hana, Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí, 2007, str. 43)*

Díky tělesné výchově se u dítěte projevuje formování osobnosti. Činnosti v mateřské škole i mimo ní učí dítě novým pojmům, pravidlům, dovednostem, zodpovědnosti, rozhodování se, komunikaci, sebeobsluze a seberealizaci. Podporuje se také spolupráce dětí v kolektivu, jejich vůle dokončit dané činnosti a vzájemně si pomoci pokud to druhý potřebuje.

Citový vývoj dítěte probíhá v podobných funkcích jako poznávací funkce. Dítě při každém pohybu projeví svůj aktuální vnitřní pocit, aniž by si to uvědomovalo.

Dítě musí rozhodovat o každé situaci, která nastane, nebo při každém pohybu, který má provést. Díky tomu se zdokonalují jeho myšlenkové procesy.

### **3.3 Aktivity v předškolním věku**

Aktivity a činnosti v předškolním věku, které by se měly naplňovat, jsou obsaženy v Rámcovém vzdělávacím plánu. V něm se o tělesné výchově jako takové nepíše. V tomto období je hra, většinou založena na pohybu. Ten patří mezi základní biologické potřeby, které by se měly naplňovat.

Pohyb u předškolních dětí je přirozená činnost a měla by se podporovat. Hlavní náplní dne by měla v tomto věku být hra. Ta je nejdůležitější a přirozenou činností dítěte. Program v mateřské škole by tomu měl být přizpůsoben.

Je samozřejmé, že veškeré činnosti, které budou v mateřské škole realizovány, nebudou řízenou činností, to však u vývoje dítěte rozhodně nevádí, ba naopak. *Každá společná činnost by měla dítěti přinášet něco nového a rozšiřovat tedy jeho poznání. Podpora vlastní aktivity dítěte pěstuje pozitivní vztah k učení a schopnost řešit přiměřené problémy.* (Dvořáková Hana, Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí, 2007, str. 10)

Dítě je osoba zvědavá s přirozenou touhou poznávat neznámé, vyrovnat se starším jedincům, ať už dospělým, sourozencům, nebo starším kamarádům. Aby mu tato možnost poznávat byla umožněna, potřebuje vhodné, přirozené, pozitivní a podnětné prostředí.

### **3.4 Činnosti dětí předškolního věku**

#### **3.4.1 Estetické a pohybové aktivity**

Mezi tyto aktivity se řadí činnosti, které u dětí rozvíjejí pohybové schopnosti - koordinaci, flexibilitu, sílu, vytrvalost a rychlost, ale také cit pro krásu. Jako další je rozvíjen například rytmus. Estetické činnosti jsou mnohem častěji k vidění u děvčat než u chlapců. Mezi tyto sporty se řadí i takové, které potřebují před-přípravu v předškolním věku. Takové jsou například gymnastika, balet, krasobruslení apod. Většina těchto přípravek je pro děti hodně náročná a ne vždy výhodná pro jejich motorický vývoj. Pro výkon a dobré výsledky v daném sportovním odvětví však ano.

Sporty rozvíjejí dítě nejen po fyzické stránce, ale také psychické. Sportům se v předškolním věku věnují hlavně děti, vyrůstající ve sportovně založených rodinách a mohlo s tak přidat k jejich sportovním aktivitám. Takové děti bývají pohybově nadanější a zdatnější než ostatní děti.

Pohybové aktivity jsou mnohem častěji nabízeny také dětem v mateřských školách. Výhodou je, že rodiče svou ratolest nemusí nikam vodit a vyzvednou si ji odpoledne v mateřské škole. Dítě tráví čas s vrstevníky. Odpadá tak problém se zvykáním si na nový kolektiv, který by mohl nastat mimo mateřskou školu.

##### **3.4.1.1 Plavání**

Děti dnes začínají s plaváním již po narození. Plavání kojenců, je v poslední době velmi rozšířené. Vzhledem k tomu, že děti jsou ve vodním prostředí i v prenatálním období, nemají po porodu problém s potápěním a pohybem ve vodě.

*„Voda není naším přirozeným prostředím, i když jsme v ní strávili prvních devět měsíců svého bytí, schouleni v mamčině břiše. Spojenost a pohoda, kterou jsme tam pociťovali, v nás přetrvává dál, jde jen o to ji po narození nepotlačit, ale naopak rozvíjet“.* (Michel Pedroletti, *Od šplouchání k plavání*, 2007, str. 9)

Pokud děti začnou plavat již v tak útlém věku, nebojí se vody a nemají později problém s plaváním. Nesmíme však zapomínat, že jsme pro děti autoritou a proto po nás přebírají některé postoje, reakce a chování. Záleží tedy na nás, zda budou děti mít vodu rády, či ne.

Umět plavat, cítit se ve vodě dobře a mít v ní jistotu je dobré i z důvodů: bezpečnosti, zdraví (plavání je velice často doporučováno také lékaři, posiluje bránici, působí preventivně proti plochonoží, a patří k vhodným pohybovým aktivitám z hlediska prevence vertebrogenních obtíží- bolesti zad, skolióza, vadné držení těla), plavání působí relaxačně a blahodárně nejen na tělo, ale také duši a patří k základním pohybovým dovednostem. Spolu s chůzí je to činnost, kterou můžeme provozovat po celý život. *V dětství dodává plavání jistotu a pocit bezpečí, upevňuje zdraví a přináší potěšení a ve stáří zlepšuje jeho kvalitu a pomáhá ve věčném boji s časem. Díky plavání si uchováváme své fyzické schopnosti a tím i nezávislost co možná nejdéle.* (Michel Pedroletti, *Od šplouchání k plavání*, 2007, str. 9)

V současné době je mnoho míst, které mohou navštěvovat nejen mateřské školy, ale také rodiče s dětmi, pokud chtějí naučit děti plavat. Úkolem je seznámit děti s vodou, naučit je orientaci ve vodě a ukázat jim, že není důvod se vody bát. Mnoho dětí, které přijdou do plavecké školy, se bojí vody.

*Plavání by mělo přinášet především potěšení, proto by se nemělo spojovat s úzkostí a obavami.* (Michel Pedroletti, *Od šplouchání k plavání*, 2007, str. 9)

### **3.4.1.2 Pohybové činnosti-sportovní hry, atletika,**

V předškolním věku se děti nejlépe učí novým dovednostem. Rámcový vzdělávací program se tedy snažím dětem zprostředkovat co největší množství aktivit, které mohou děti vyzkoušet a naučit se. Děti se nejlépe učí v kolektivu svých vrstevníků a starších kamarádů, jejich cílem je se jim vyrovnat. Také učitelka v mateřské škole bývá dětským vzorem.

Dítě si postupně osvojuje nové dovednosti, zlepšuje ovládání vlastního těla a orientaci v různých situacích. Dítě se díky tomu dokáže vyrovnat rozličným podmínkám, které mu život připraví.

Raná sportovní specializace má své výhody i nevýhody. Pozitivem je například pravidelnost sportovní aktivity, což napomáhá dětem s orientací v čase. Dítě si zlepší svou zdatnost, úroveň pohybových dovedností, vytváří si aktivní způsob života. Zde hrají velkou roli také rodiče. Děti se při těchto aktivitách mají možnost seberealizovat. Mnohokrát si najdou aktivitu, která je pak bude provázet po celý život.

Nevýhodou mohou být jednostranné sportovní aktivity, jako je například tenis, hokej, pozemní hokej a podobně. Což může způsobit vertebrogenní obtíže, jako je například skolióza a vadné držení těla. Další nevýhodou může být přílišné očekávání dobrých výsledků od rodičů, dítě pak může být zklamané a nešťastné a ve stresu. Tomu všemu bychom měli určitě zabránit.

#### Nejčastěji přetížené oblasti pohybového systému sportů

Sportovní aktivita	Oblast krční páteře	Oblast hrudní páteře	Oblast bederní páteře	Oblast ramenního pletence	Oblast kyčelních o kloubu	Oblast kolenního kloubu
Lední hokej, rychlobruslení		X	X		X	
Házená, basketbal, volejbal	X	X		X		
Tenis, golf, squash, baseball		X		X		
Běh			X		X	X
Plavání (způsob prsa)	X		X			
Jezdectví	X		X		X	
Sportovní gymnastika, moderní gymnastika, balet		X	X		X	

Bojové sporty					X	
Horolezectví	X			X		
Fotbal, futsal			X			X
Sjezdové lyžování		X	X			X
Krasobruslení			X		X	
Florbal	X	X	X			
Cyklistika	X	X	X			

(Tabulka č. 2 - Tomáš Perič a kol., Sportovní příprava dětí, 2012, str 105)

Většina vrcholových sportů jako je například atletika, fotbal, hokej, pozemní hokej, plavání a další mají své přípravy pro děti předškolního věku. Programy těchto přípravek respektují věk dítěte. Hlavní náplní je všeobecný rozvoj dítěte. Rozvíjí se obratnost, koordinace, rychlost, flexibilita, spolupráce, vytrvalost a odolnost.

### 3.4.1.3 Taneční příprava

Tančení kroužky často bývají součástí programu mateřských škol. V těchto kroužcích jde hlavně o to přiblížit dětem hudbu a naučit je vnímat hudbu a spojit ji s pohybem. Jsou určeny pro děti již od velice útlého věku.

### 3.4.1.4 Gymnastická cvičení a přípravy

Kluby, které se zabývají rozvojem gymnastických dovedností u předškolních dětí, je poměrně hodně. Některé jsou určeny pro děti již od 2,5 let věku. Podle mého názoru je to předčasné. Je sice zřejmé, že gymnastika je sport, který potřebuje včasný start, ale je třeba zohlednit tělesný stav a vývoj dítěte. Současní vrcholoví sportovci a sportovkyně, jsou čím dál tím mladší. Čím dříve tedy dítě začne s přípravou, protahováním, posilováním apod., tím dosáhne snáze lepších výsledků.

Úkolem těchto přípravek je zapojit gymnastiku do života dětí tak, aby byla její součástí a bavila je. Je samozřejmé, že to není jednoduché, protože začátky každého sportu jsou náročné a tvrdé. Po jejich překonání, bývají další postupy ve sportu poměrně rychlé a jasné.

### **3.4.1.5 Baletní příprava**

Baletní příprava je určena pro děti již od 3 let věku. Účelem zde je naučit děti správnému držení těla, rytmickému cítění, vnímání hudby a rytmu, baletním a tanečním prvkům i rozvoji osobnosti. Cílem těchto souborů je ovšem také radost z pohybu.

### **3.4.2 Estetické činnosti**

Estetickými činnostmi jsou chápány činnosti, které rozvíjejí u dětí cit pro krásu, pohyb, hudbu a učí děti porozumět umění. Veškeré tyto činnosti by měly být alespoň v základní formě nenásilně rozvíjeny v mateřské škole. I tyto oblasti jsou zakořeněny v Rámcovém vzdělávacím programu.

#### **3.4.2.1 Hudební výchova**

Hudební výchova je zařazena do Rámcového vzdělávacího programu, takže většina dětí, které navštěvují předškolní zařízení, jsou s hudební výchovou seznámeni. Mnoho center nabízí i hru na hudební nástroje pro předškolní děti. Jejich součástí je i hudební nauka, která je uzpůsobena tak, aby děti bavila a byla pro ně srozumitelná.

#### **3.4.2.2 Dramatická výchova**

Dramatická výchova je také zařazena v Rámcovém vzdělávacím programu. V mateřské škole se z ní většinou používá hlavně improvizace, motivace a prožitky. Divadelní představení jako taková, se sice také uskutečňují, ale většinou jen jako součást představení pro rodiče nebo ostatní třídy ze školy.

Podle mého názoru má být dramatická výchova bezesporu zařazována do denního režimu dětí, naštěstí tomu tak většinou je.

#### **3.4.2.3 Recitátorství**

V mateřské škole je většinou zastoupeno v podobě výuky básniček a písniček. Děti nejsou nuceny vystupovat před ostatními sami, pokud samy nechtějí.

Recitátorství samo o sobě, jako kroužek pro děti předškolního věku, nebývá. Pokud se vyskytne, bývá součástí dramatických kroužků, které jsou běžnější.

### **3.5 Předškolní věk a synchronizované plavání**

V předškolním věku se synchronizované plavání nepraktikuje. V tomto věku se děti na tento sport mohou pouze připravovat. Rozvíjet své schopnosti v oblastech- flexibilitní, koordinační, rychlostní, vytrvalostní a silové.

#### **3.5.1 Synchronizované plavání**

Prvními zakladateli synchronizovaného plavání byli od roku 1890 muži. Tehdy se však jednalo pouze o obrazové a umělecké plavání. Synchronizované plavání vzniklo ve Spojených Státech Amerických ve 30. letech 20. Století. Jako oficiální sport bylo uznáno a zařazeno do programu v roce 1956 v Melbourne.

V roce 1960 byly uznány první pravidla synchronizovaného plavání. Poprvé byly zařazeny do programu Olympijských her v roce 1984 v Los Angeles. Soutěžilo se v párech a sólových vystoupeních. Od roku 2000 se na Olympijských hrách závodí pouze v týmech (technické a volné sestavy) a v párech.

První klub v České republice vznikl v Brně v 50. letech 20. Století. Od tohoto roku se začalo synchronizované plavání rozvíjet. V roce 1970 byla založena sekce Synchronizovaného plavání v Českém plaveckém svazu.

Od roku 1991 je SP pravidelně zařazováno do programu Mistrovství světa a Evropy. V roce 1992 měla Česká republika zastoupení na Olympijských hrách v Barceloně. Získali jsme 20. místo díky závodnici Lucii Svrčinové. V současné době je v republice přibližně 12 klubů synchronizovaného plavání.

Nejznámější z nich jsou:

- SK Neptun Praha
- Synchronizované plavání Plzeň
- SK Kometa Brno
- Synchronizované plavání Pardubice
- Medúza Kladno
- Plavecký oddíl Frýdek
- TJ Slovan Karlovy Vary
- SK UP Olomouc

V synchronizovaném plavání není trénink zaměřen pouze na závody ve volných sestavách, ale také na závody v povinných figurách. Ty jsou rozděleny dle obtížnosti. Povinné figury se skládají z jednotlivých poloh těla a přechodů. Jsou přesně dané a popsány v pravidlech synchronizovaného plavání. Existují 4 skupiny figur po 4 figurách, které se mění po 4 letech. Klade se důraz na provedení a obtížnost dané figury. Bývají hodnoceny známkou 1-10, kdy 10 je nejlepší výkon.

Technické sestavy jsou kratší sestavy s hudbou v daném časovém úseku. Jsou rozděleny na sóla, dua a týmy. U seniorských kategorií nahrazují povinné figury. Jednotlivé prvky a jejich pořadí v sestavách jsou přesně dáno. Při hodnocení sestav jdou udělovány dvě známky, za technické provedení a celkový dojem sestavy a znovu se hodnotí známkami 1-10 bodů. Body se srážejí za špatné provedení nebo vynechání prvku v sestavě.

Volné sestavy se také dělí na sóla, dua a týmy. Jedná se o sestavu na hudbu v daném časovém úseku. Její provedení a pojetí je zcela na závodnicích a trenérech. Sestava by měla vyjadřovat hudbu, která je vybrána. Velkou výhodou je zde originalita, kterou mohou závodnice předvést. Pokud jde o týmovou volnou sestavu, velkou roli hraje právě synchronizovanost týmu při jednotlivých prvcích sestavy. Hodnotí se dvěma známkami podobně jako u technické sestavy. Jedna za technické provedení a jedna za umělecký dojem. Sestavu hodnotí vždy 5-7 rozhodčích za každou část. Body se například srážejí za překročení časového limitu, nebo dotyku dané bazény apod.

Kombinovaná volná sestava se skládá ze sol, párů, trií a týmů. Maximální počet závodnic je 10. Maximální délka sestavy je 5 minut. Musí obsahovat nejméně dvě části, kdy plave méně než 3 závodnice a nejméně dvě části kdy plave 4-10 závodnic.

Všechny sestavy mohou závodnice začínat na suchu. Tato část může trvat maximálně 10 sekund. Ukončení sestav je vždy ve vodě. Povolená časová tolerance technické volné i kombinované volné sestavy je vždy +/- 15 sekund. (Masarykova Univerzita, 2012)

## **3.6 Aktivity vhodné, jako před-příprava pro synchronizované plavání.**

### **3.6.1 Plavání**

Plavání v předškolním věku je velice důležité. Dítě se seznámí s vodou a postupně se začíná učit základním plaveckým způsobům. Některé děti, které do plavecké školy přijdou, mají strach z vody a utopení a úkolem cvičitelů je ho odstranit.



### 3.6.2 Pohybové činnosti

Pohyb je jednou ze základních potřeb dítěte. Cíle rodičů, mateřských škol a kroužků je tuto potřebu naplnit. Díky pohybu si dítě rozvíjí celé tělo, vnitřní orgány, koordinaci, orientaci v prostoru apod.

Pomocí pohybu dítě komunikuje s okolím, seznamuje se, učí se spolupráci, objevuje nová místa, poznává nové předměty a aktivity. Pohyb je pro děti základním prostředkem při osvojování klíčových kompetencí a hodnot, a ve vzdělávacích oblastech, které jsou zakotveny v Rámcovém vzdělávacím programu.

U dětí předškolního věku je důležité dbát na jejich celkový psychický a fyzický rozvoj. Pokud dítě v tomto věku, vykonává nějaký pohyb jeho intenzita je vysoká. V tomto věku je dobré rozvíjet rychlost a reakci v daných činnostech.

V Rámcovém vzdělávacím programu je tělesná výchova zaměřena na oblast psychomotorickou, tělesnou, kognitivní a afektivní.

Z oblasti psychomotorické jde především o rozvoj a osvojování pohybových dovedností. V oblasti tělesné jde o pěstování tělesné zdatnosti a síly jedince. V kognitivní oblasti si dítě osvojuje znalosti a rozvíjí si myšlenkové pochody. A v poslední, afektivní oblasti se dítě učí prožívání a správnému chování.

### 3.6.3 Hudebně pohybová činnost- rytmické a taneční činnosti

*„Hudebně pohybová výchova je prostředkem zkvalitňování pohybových nelokomočních, lokomočních a manipulačních dovedností.“* (Dvořáková, Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání, 2011, str. 56) V předškolním věku si děti ještě neuvědomují, že pomocí jakýchkoli pohybových činností zlepšují své dovednosti a znalosti. Existují sportovní odvětví, která preferují začátek s přípravou, již v předškolním věku dítěte. Což podle některých odborníků není dobré vzhledem k fyzickému i psychickému vývoji dítěte. *„Kosti nejsou zcela osifikovány a ani kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné, proto je možná velká flexibilita, která je využívána v tréninku sportů až nad fyziologickou mez (gymnastka, akrobacie, krasobruslení, balet, tanec)“* (Dvořáková, Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání, 2011, str. 4)

Díky hudebně pohybovým schopnostem se v mateřské škole dá rozvíjet rytmus. Ten ovlivňuje provedení pohybu a jeho intenzitu.

Děti mají tento typ aktivit rády, protože na ně působí motivačně. Mohou se projevovat, zlepšovat si kvalitu pohybu, učit se nové pohyby, rozvíjet se v rytmičnosti, ucelenosti a výrazu. Díky hudbě se u dětí rozvíjí estetičnost a jejich pohyb se při hudbě lepší.

Nejlepší aktivity pro rozvoj této dovednosti jsou pohyby spojené s říkadly, písničkami a hudbou. Tím u nich rozvíjíme dynamiku, tempo a rytmus.

### **Pohyb a rytmus**

Se zapojením rytmu a pohybu dohromady se začíná postupně. Nejjednodušší jsou pohyby horních končetin (mávání, tleskání, ukazování, kývání, točení). Dítě má nad pohybem kontrolu, protože si na ruce vidí. Postupně se přidává chůze, běh, podupy, poskoky. Mnohem těžší jsou pohyby hlavy a trupem, ty se provádí nejdříve na místě a poté se zapojí do chůze. Až úplně nakonec se pohyb spojí a zapojí se pohyb paží a nohou.

### **Prostorové útvary a změny**

Tyto aktivity jsou v podstatě před-přípravou pro synchronizované plavání. V předškolním věku se dítě poprvé setkává s prostorovými útvary a změnami. Protože sestavy v synchronizovaném plavání jsou založené na prostorovém uspořádání skupiny závodníků a jejich změn. V mateřské škole se prostorové útvary provádějí nejdříve vsedě poté ve stoje. Začíná se jednoduchými tvary jako je například kruh, kdy se děti drží za ruce, postupně se do něj přidává pohyb, tedy chůze a přechází se do běhu. Vzhledem k tomu, že se děti drží za ruce, zvládnou útvar bez problémů. Další pohyby, které se dají ve vázaném kruhu dělat, jsou pohyby dovnitř a ven jako je tomu například při písničce „Pásla ovečky“.

Útvarů, které se dají v mateřské škole s dětmi praktikovat je mnoho. Dalším je například zástup, kdy se děti drží buď za ruce, za ramena, nebo v pase.

V mateřské škole se nejčastěji používá hudební doprovod k pohybovým aktivitám. Děti mohou říkat písničku s doprovodem nebo jen naslouchat hudbě a pohybovat se.

Při hudebně pohybových aktivitách se u dětí rozvíjí nejen cit pro hudbu, ale také rytmus a tempo. Děti mohou své pohyby řídit, právě na základě délek not, které hrajeme.

Pokud se tato dovednost u dětí rozvíjí již v předškolním věku, většinou se na ní dobře navazuje i v pozdějším věku.

Například v synchronizovaném plavání jsou jednotlivé sestavy také tvořeny na hudbu, takže se předpokládá, že závodnice zvládnou zkoordinovat pohyby do hudby tak, jak patří. (Hana Dvořáková, Pohybové činnosti pro předškolní děti, 2011)

### **Gymnastické činnosti**

Tyto činnosti mohou být využity jako před-příprava pro synchronizované plavání. Jde o individuální aktivity, při kterých se zlepšuje koordinace, ovládání vlastního těla, flexibilita, které vychází z obratnostních schopností. Při gymnastických činnostech se také využívá dynamická síla. U dětí předškolního věku je nejvhodnější rozvíjet zpevňování a uvolnění celého těla, změny poloh, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, cvičení rovnováhy apod.

Aktivity by se měly uspořádat tak, aby to dítě vzhledem ke stavbě svého těla zvládlo a nebylo přetěžováno.

## **4 Sportovní trénink synchronizovaného plavání**

### **4.1 Sportovní trénink**

Sportovní trénink obsahuje několik složek. Žádná by se neměla opomínat. Je to komplexní proces, kdy se jedinec rozvíjí po všech stránkách, které jsou k danému sportu důležité. Jedinec pro daný sport potřebuje rozvoj znalostí a dovedností ve všech oblastech.

*„Sportovní dovednosti patří k limitujícím faktorům struktury sportovního výkonu. Pokud sportovec neumí tréninkový úkol řešit správně, rychle a úsporně, nedokáže zpravidla účinně využít svých ostatních předpokladů a v jeho výkonnosti se to odrazí. Osvojování, zdokonalování a stabilizace dovedností je v tréninku zcela zásadní, ačkoliv to představuje jeden z nejsložitějších problémů sportovního tréninku. V tomto smyslu musí být trénink chápán jako zvláštní proces učení, svým zaměřením proces motorického učení.“* (Josef Dovánil a kolektiv, Výkon a trénink ve sportu, 2005, str. 73)

### **4.2 Jednotlivé složky sportovní přípravy**

Sportovní trénink a celá příprava na dobrý výkon při závodech a v sezóně je složena z několika částí. Zde uvádím ty, které patří mezi důležité právě v synchronizovaném plavání.

### **4.2.1 Kondiční příprava**

Tento druh přípravy má za hlavní cíl rozvoj pohybových schopností. Rozdělení pohybových schopností:

-*Kondiční* schopnosti se dělí na silové, vytrvalostní a rychlostní. Jsou podmíněny metabolickými procesy, dominantně souvisí se získáváním a přenosem energie pro vykonání pohybu.

- *Smíšené* – hybridní schopnosti- souvisejí s procesy metabolickými i s procesy regulace a řízení pohybu v CNS

-*Koordinační schopnosti*- souvisejí s procesy regulace a řízení pohybu v CNS, schopnost organismu konat časoprostorové pohybové vzorce. Mezi tyto schopnosti řadíme schopnosti orientační, diferenciací, reakční, rovnovážové, rytmické, sdružovací, přestavby. (Fiala, 2009)

### **4.2.2 Technická příprava**

Cílem je vytváření a zdokonalování respektive učení se pohybovým dovednostem, tzn. vytvářet předpoklady účelného, účinně-efektivního a úsporného řešení pohybových úkolů vyplývajících z konkrétního druhu sportu (Fiala, 2009)

### **4.2.3 Taktická příprava**

Proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé situaci optimální řešení a toto řešení efektivně prakticky uskutečňovat.(Fiala, 2009)

### **4.2.4 Psychologická příprava**

Cílem je zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku respektive v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni stavu trénovanosti. V praxi to znamená paralyzovat působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně působit na psychiku hráče za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti s využitím širokého komplexu psychologických poznatků.

Úkolem je logicky psychická připravenost, jejímž základem je rozvoj takových vlastností osobnosti, které jsou v tréninku předpokladem rozvoje talentu (např. soustředěnost, nebojácnost, houževnatost, trpělivost), v utkání předpokladem podání maximálního herního výkonu (např. sebedůvěra, koncentrace, bojovnost, odolnost proti rušivým vlivům, schopnost řešit nepředvídané situace) (Fiala, 2009)

### **4.3 Trénink synchronizovaného plavání**

Trénink synchronizovaného plavání se skládá ze dvou hlavních částí. Mimo ně jsou součástí tréninku i jiné další kompenzační cvičení podobně jako u jiných sportů.

#### **4.3.1 Jednotlivé složky tréninku synchronizovaného plavání**

- Suchá příprava tvoří 25% z celkové přípravy. V synchronizovaném plavání se na ní klade poměrně velký důraz. Bez této části by trénink nebyl kompletní. Suchá příprava je do tréninku zařazována několikrát týdně. Za suchou přípravu se považuje: rozvoj kloubních dovedností, akrobatická cvičení, balet, posilování, cvičení s hudbou. V rámci tréninku bývají často zařazeny také hodiny baletní přípravy, kondiční cvičení jako je například běh, či posilování jednotlivých partií, které jsou v synchronizovaném plavání důležité.

Tréninky by měly začínat suchou přípravou, tedy rozcvičením, protažením, gymnastickými prvky. Pokud závodnice cvičí na skupinovou sestavu, nebo individuální či sestavu v páru, cvičí se také sestava na suchu, aby se sladili nedokonalosti v prostorovém uspořádání, a pořadí jednotlivých prvků v sestavě. Poté následuje trénink ve vodě.

- Trénink ve vodě tvoří 75% z celkové přípravy, tedy větší část z celkového tréninku. Do této části patří všeobecná plavecká příprava a specializace ve vodě.

- Základní trénink ve vodě je začátkem pro další trénink. Jeho úkolem je naučit jedince základním dovednostem ve vodě. Naučit je jednotlivé plavecké způsoby, plavání s ploutvemi, potápět se, orientaci pod vodou, plavání pod vodou. Poté různé obraty, převraty na hladině i pod ní. A také šlapání vody, což patří v synchronizovaném plavání do základních dovedností. Součástí je také kondiční trénink, dechová cvičení. Tento druh plaveckého tréninku bývá zařazen i samostatně bez dalších částí tréninku apod.

- Speciální trénink ve vodě spoléhá na naučené dovednosti ze základního tréninku ve vodě a suché přípravy. Tato část je velice náročná. Řadíme sem nácvik jednotlivých figur a nácvik technických a volných sestav na hudbu.

Tato část tréninku má několik fází. Základem je umět správně všechny základní figury synchronizovaného plavání. (Masarykova Univerzita, 2012)

#### **4.4 Před- příprava v synchronizovaném plavání**

Synchronizované plavání není sport pro předškolní děti, je třeba mít zvládnuté základní dovednosti, na které se dále v tréninku navazuje. Ty se rozvíjejí v předškolním věku. Nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním je 5-7 let. Většina kubů v České republice však preferuje děti ve věku 6 let a více.

U 5-ti letých dětí, se většinou požaduje pouze uplavání alespoň 5-ti metrů bez pomůcek a kladný vztah k vodě.

### **5 Hypotézy**

1. Předpokladem je, že 70% aktivních závodníků synchronizovaného plavání navštěvovalo v předškolním věku alespoň jeden pohybový kroužek.
2. Estetické činnosti praktikované v předškolním věku mají vliv na volbu synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. 80% aktivních závodníků dělalo v předškolním věku estetické pohybové aktivity.
3. Předpokladem je, že 50 % respondentů navštěvovalo v předškolním věku kroužek plavání.
4. Předpokladem je, že 30% respondentů hrálo před synchronizovaným plaváním na hudební nástroj.

### **6 Metody a postup práce**

#### **Dotazník**

Pro tuto bakalářskou práci jsem vybrala metodu dotazníku. Podle Jiřího Pelikána je tato metoda jednou z nejrozšířenějších výzkumných metod. Jeho cílem je zjistit data a informace, názory a postoje o respondentovi. V této výzkumné technice je využívána metoda psaných odpovědí na předem dané otázky. Používají se otázky otevřené, uzavřené, polo-uzavřené. Záleží vždy na informacích, které chceme zjistit.

Otázky uzavřené se pokládají, pokud máme přesně zadanou odpověď a respondent si pouze vybírá z nabídky možností. Respondent nemá možnost pro vlastní odpověď. Výhodou těchto otázek je jejich zpracování. Vyhodnotitel jen spočítá, kolikrát respondenti odpověděli na každou alternativu.

„Otevřené otázky dávají respondentovi dost velkou volnost u odpovědi. Otázky nasměřují respondenta na tázaný jev, neurčuje mu však alternativní odpovědi.“ (Gavora Peter, Úvod do pedagogického výzkumu, 2010, str. 126)

Výhodou je volnost, která je umožněna respondentovi v uvádění odpovědí, není však jednodušší. Respondent musí hledat vhodnou odpověď, správně ji naformulovat a napsat. Pokud je v dotazníku použit tento typ otázek, trvá vyplnění dotazníku většinou delší dobu. Otevřené otázky se používají hlavně v explorativních výzkumech a sondách.

Polouzavřené otázky nabízejí nejprve alternativní odpověď a poté žádají vysvětlení nebo objasnění v podobě otevřené otázky.

„Škálové otázky umožňují odstupňované hodnocení jevu.“ (Gavora Peter, Úvod do pedagogického výzkumu, 2010, str. 127)

Dotazník nemusí být složen vždy z jednoho typu otázek. Někdy je dokonce lepší použít více druhů, dotazník je obohacen o pestrost otázek. Díky tomu je udržena pozornost respondenta u dotazníku a jeho vyplňování. Jednotlivé typy otázek by se neměly opakovat pravidelně, to naopak rozptyluje. Měly by být koncipovány za sebe tak, aby mohly být vyplňovány jedna po druhé. Může se stát, že respondent některé otázky přeskočí, protože se ho netýkají. Měl by však být upozorněn, kdy má znovu začít na otázky odpovídat.

## **Rozhovor**

Druhá metoda, kterou jsem si vybrala, je metoda řízeného rozhovoru neboli interview. Tato metoda je poměrně rozšířená. Tato metoda se podle Jiřího Pelikána jako jediná neopírá o podložené informace, ale vychází z ústní komunikace. Existuje několik druhů rozhovorů- volný, strukturovaný a polostrukturovaný.

Volný rozhovor je známý z běžné komunikace mezi lidmi. „*Je to dialog, kdy si osoby vyměňují volně své názory a vzájemně na ně reagují.*“ (Pelikán Jiří, Základy empirického výzkumu, str 118) Rozhovor může být ovlivněn tématem, ale velice často se mění podle reakce na danou situaci. Tento rozhovor se také dá použít ve výzkumu. Já jsem však tuto metodu nevyužila.

Dalším typem je rozhovor strukturovaný. Od volného rozhovoru se liší nejen svou funkcí, ale také stylem. „*Smyslem strukturovaného rozhovoru je získání odpovědi na předem připravený soubor otázek.*“ (Pelikán Jiří, Základy empirického výzkumu, 2011, str. 119)

Polostrukturovaný rozhovor je nejčastěji používaná varianta rozhovoru. „V tomto případě používáme pro vstup, který má charakter motivačního a kontaktujícího rozhovoru, formou nezávazné komunikace, jejímž cílem je získat důvěru toho, s nímž chceme vést dále strukturovaný rozhovor.“ (Pelikán, Základy empirického výzkumu, 2011, str. 119) Tato forma rozhovoru není rozhodně jednoduchá, jako každá výzkumná metoda má svá úskalí, jako je například vytvoření špatné atmosféry, špatné zvolení otázek a tím i ztracení pozornosti respondenta.

## **6.1 Řízený rozhovor**

Ukázkový rozhovor jsem dělala s dlouholetou trenérkou tohoto synchronizovaného plavání Květoslavou Ptákovou. Právě u ní jsem tehdy navštěvovala přípravku pro tento sport. Trénuje ve sportovním klubu SK Neptun Praha. V současné době provádí také zápisy nových členů a stará se o řízení klubu.

### **1) Je podle Vás synchronizované plavání populární sport? A proč?**

„Ne není, sport není dlouho ani na Olympijských hrách a ani média se o něm moc nezmiňují.“

### **2) Kdo si podle Vás tento sport volí? Jsou to děti ze sportovních rodin?**

„Většinou vybírají dětem sport rodiče. Přijdou s tím, že se jejich dítě umí dobře potápět a proto se hodí na tento sport.“

„Je tu pár dětí ze sportovních rodin, ale není v nich velký rozdíl, co se týká výkonnosti. Je zde pouze vidět, pokud děti umí plavat. „

### **3) Jak dlouho trénujete?**

„Trénuji už 40 let“

### **4) Proč právě trénujete právě tento sport?**

„Protože se mi tehdy hodně líbil. „



### **5) Jak dlouho tento klub funguje?**

„Předloni jsme oslavili 40 let, takže letos v červnu to bude 42 let. Za tu dobu se ale název několikrát změnil- od Slávie, TJ PK OJF- Tělovýchovná jednota parku oddechu Julia Fučíka, to se ještě trénovalo na výstavišti, potom to byl Slavoj Hloubětín a teď je to SK Neptun. „

### **6) Přijali jste někdy dítě předškolního věku?**

„Přijali jsme a několikrát, dokonce máme momentálně 5- ti letou holčičku, která trénink zvládá jen díky rodičům, kteří jsou potápěči a k tomuto sportu ji vedou.

Před čtyřmi lety jsme měly také jednu, která to po roce a půl vzdala, protože trénink byl hodně náročný a to nejen psychicky, ale také fyzicky a ona to prostě nezvládla. Její rodiče si to tehdy hrozně přáli, aby sport dělala, ale holčička sama poznala, že to nejde. Vrátila se nyní po 4 letech a je spokojena, takže by tehdy stačilo počkat rok a mohla mít klid a být na jiné úrovni. „

### **7) Myslíte si, že přípravu zvládají?**

„Nezvládají, jak jsem už říkala je to sport náročný na mozek a pro předškolní děti je to prostě náročné. „

### **8) Upravujete nějak přípravu pro předškolní děti?**

„Neupravujeme, protože si nemůžu dovolit předělat trénink kvůli jednomu nebo dvěma dětem. Nemám kam je dát, takže neupravujeme. „

### **9) Protože vím, že máte dceru, chtěla bych se zeptat, zda jste chtěla, aby se věnovala tomuto sportu?**

„Chtěla, když už jsem ho trénovala. „

### **10) Připravovala jste jí nějak?**

„Ne nepřivalovala jsem, žádné ze svých dětí. Nevěnovala jsem se svým dětem vůbec, co se týče bazénu.“

### **11) Doporučila byste tento sport pro předškolní děti?**

„Nedoporučila, je to pro ně náročné a přípravu by nezvládly.“

## **12) Kolik máte v současnosti v přípravce dětí?**

„V září jich v přípravce bylo 40, teď už jich je 25. Máme tu ročníky 2003-2007, takže děti od 7 let. Vždycky je dobré, když je dětí hodně a postupně odpadají.“

## **13) Je o sport velký zájem?**

„Ne není, ale počty zájemců o přípravku se zvětšují v posledních letech.“

### **6.1.1 Dotazník pro aktivní účastníky**

Dotazníky, které jsem ve své práci použila a zadávala aktivním závodnicím a závodníkům synchronizovaného plavání, se skládají ze třech otázek uzavřených a pěti otázek otevřených. Je konstruován tak, aby respondentům nezabral více než 15 minut. Poslala jsem ho elektronickou formou do všech klubů synchronizovaného plavání, odkud byl rozeslán rodičům mladších závodnic a starším závodnicím. Pro lepší představu, je dotazník v příloze 1.

Mým hlavním cílem bylo zjistit, jaké činnosti dělali v předškolním věku a těsně před synchronizovaným plaváním a zda tyto činnosti měly vliv na volbu synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. Další otázka, která mě zajímala, byl věk, ve kterém začali s tímto sportem.

Respondentů jsem se také ptala, jaké činnosti by doporučili pro začátky se synchronizovaným plaváním a proč by je doporučili.

### **6.1.2 Dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání**

Druhý dotazník, který jsem vytvořila, byl dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání, je k vidění v příloze 2. Je složen ze čtyř otázek otevřených a jedné uzavřené. Jeho vyplnění by nemělo trvat déle než 10 minut.

Zde bylo mým cílem zjistit, zda dávají přednost nějakým činnostem při náboru nových dětí.

Další věc, která mě zajímala, byla, jaké činnosti podle nich vedou ke zvolení synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. Tuto otázku jsem pokládala také vzhledem k mým předešlým zkušenostem s tímto sportem a zajímalo mě, jak to bylo u ostatních závodnic a jak je tomu nyní.

Mimo jiné jsem se ptala na složky tréninku synchronizovaného plavání. Další otázka která mě zajímala, byl věk, který doporučují jako vhodný pro začátky se

synchronizovaným plaváním, z důvodů rozdílných informací uváděné na internetových stránkách každého klubu.

## **7 Výzkumná část**

V této části bakalářské práce bych se chtěla zbývat výzkumem, zda činnosti praktikované v předškolním věku mají vliv na volbu synchronizovaného plavání, jako odvětví sportu. Pro svůj výzkum jsem si vybrala dotazník, který se řadí do metod kvantitativních. Cílem bylo zjistit, jaké sporty nejčastěji vedou ke zvolení synchronizovaného plavání, a také jaké činnosti jsou doporučovány závodníky i trenéry pro před-přípravu pro tento sport. Dalším mým cílem bylo zjistit, jaký je nejčastější věk, kdy se se synchronizovaným plaváním začíná a také důvod proč je tento sport volen. Grafy uvedené v této části bakalářské práce ukazují také aktuální věk dotazovaných respondentů.

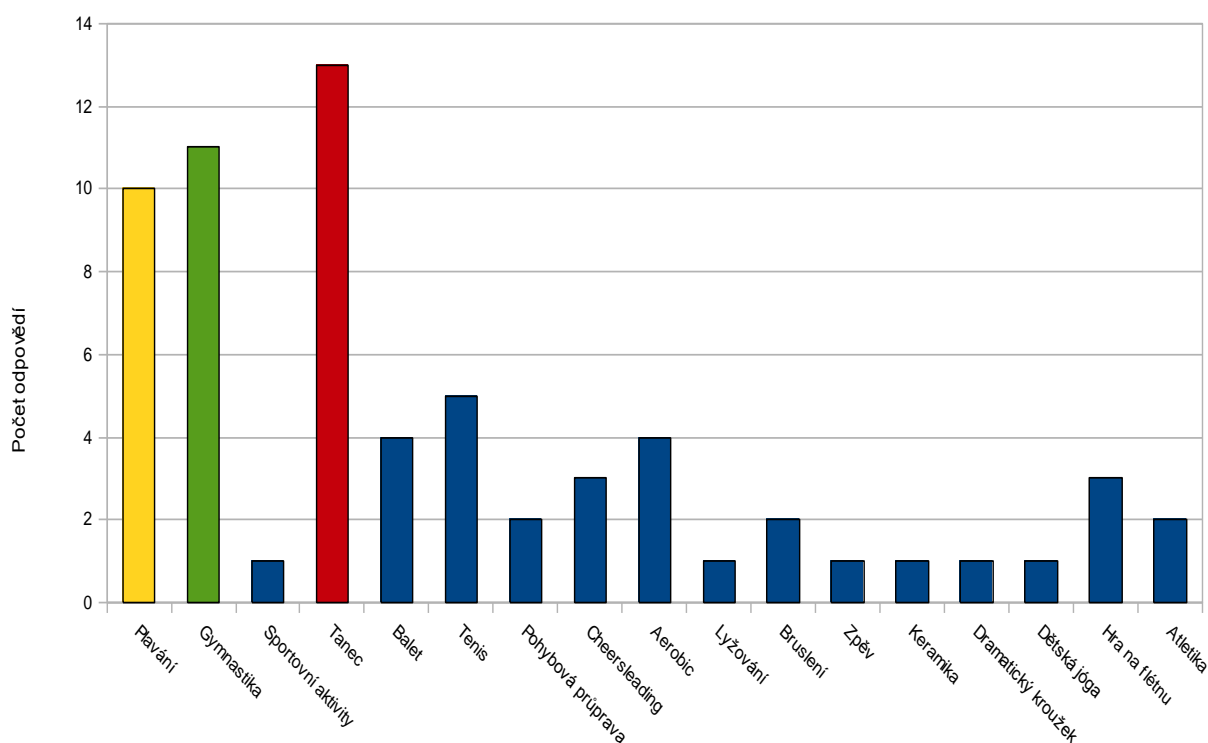
Trenérů jsem se ptala, z jakých složky se skládá trénink, jakým aktivitám v předchozí době dávají přednost při výběru dětí, a co podle nich vede k volbě právě synchronizovaného plavání.

Vzhledem k tomu, že na dotazníky mi odpovídali především závodnice mladšího věku, byly dotazníky posílány rodičům, kteří byli u vyplňování přítomni. V některých případech dotazník vyplnili dokonce sami rodiče. V dotazníku nebyla žádná otázka, která by byla zaměřena na osobní informace respondentů.

Přestože nebylo procento návratnosti dotazníků vysoké, dají se odpovědi využít k tomu, abychom zjistili, jaké jsou nejčastější aktivity praktikované v předškolním věku a zda hrají roli při výběru tohoto sportu. Vrácených dotazníků, které jsem obdržela od trenérů, si opravdu vážím, neboť procento návratnosti u těchto dotazníků bylo ještě nižší, než jsem čekala.

## Výzkum prováděný na základě dotazníků pokládaných aktivním závodnicím

Graf č. 1- Aktivity praktikované před SP



V tomto grafu číslo 1 je vidět, jaké činnosti praktikovali aktivní sportovci synchronizovaného plavání před tímto sportem. Navrhla jsem několik možností, abych urychlila rozhodování. Také jsem dala možnost pro vlastní aktivity.

Překvapilo mě, že nejvíce respondentů dělalo tanec. Čekala jsem, že hodně z dotazovaných se bude věnovat plavání nebo gymnastice či její přípravce, tanec jsem však nepředpokládala.

Gymnastika, tanec i plavání úzce souvisí se synchronizovaným plaváním. Synchronizované plavání v podstatě, jako gymnastika ve vodě.

Tento graf potvrdil 2. hypotézu této práce, že estetické aktivity vedou ke zvolení synchronizovaného plavání jako odvětví sportu. Nejvíce respondentů praktikovalo před synchronizovaným plaváním tanec, který se rozhodně řadí mezi esteticko- pohybové aktivity a rozvíjí u závodníků cit pro rytmus, pohyb a spojení hudby s pohybem.

Ve 4. Hypotéze jsem předpokládala, že více respondentů bude hrát na hudební nástroj, neboť tato činnost rozvíjí rytmus a vnímání hudby, které je v synchronizovaném plavání důležité. Tento předpoklad se však nepotvrdil.

Část respondentů praktikovala před tímto sportem tenis. Na základě vyplněného dotazníku od trenérů je tento sport dobrý pro kázeň na tréninku.

Balet a aerobik jsou, co se týče četnosti odpovědí na stejné pozici. Oba sporty jsou spojené s hudbou. V baletu se dbá na preciznost provedení jednotlivých prvků, flexibilitu sportovce, kondiční přípravu a pravidelné a časté docházení na tréninky.

Aerobik je spíše zaměřený na kondiční dovednosti a jejich rozvoj. Důraz se klade na přesné provedení jednotlivých prvků. Pokud závodník dělal nejdříve aerobik, určitě je zvyklý cvičit sestavy na hudbu, tvořit jednotlivé figury a obrazce, což je výhoda pro synchronizované plavání.

Ostatní aktivity a činnosti praktikované před synchronizovaným plaváním nemají v grafu tak velké zastoupení. Podle mého názoru se jedná o děti, u kterých rodiče chtějí vyzkoušet co nejvíce aktivit, kroužků a sportů. Někdy to děti potřebují, aby zjistily co je pro něj nejvhodnější. Já osobně jsem vyzkoušela mnoho aktivit, od krasobruslení, gymnastiky, zpěvu, hry na nástroj, synchronizovaného plavání až jsem se dostala k rychlostní kanoistice. Dětem rozhodně střídání aktivit neublíží, ba naopak hodně si toho vyzkoušejí a mají tak všeobecný sportovní rozhled. Může nastat problém, že děti naleznou tu správnou aktivitu v době, kdy je pozdě s ní na výkonnostní úrovni začínat.

Cheersleading je aktivita, které má také mnoho společného se synchronizovaným plaváním. V grafu je vidět, že tento sport navštěvovali 3 respondenti ze 32 oslovených. Je to sport založený na akrobacii, skocích a pyramidách. V tomto sportu je zapotřebí gymnastická a taneční příprava, která je důležitá i v synchronizovaném plavání. Závodnice z tohoto sportu tak mohou mít výhodu v tréninku.

Z výzkumu jsem zjistila, že několik závodnic se před akvabelami věnovalo lyžování. Tento sport je řazen mezi zimní, individuální sporty, příprava ale probíhá po celý rok.

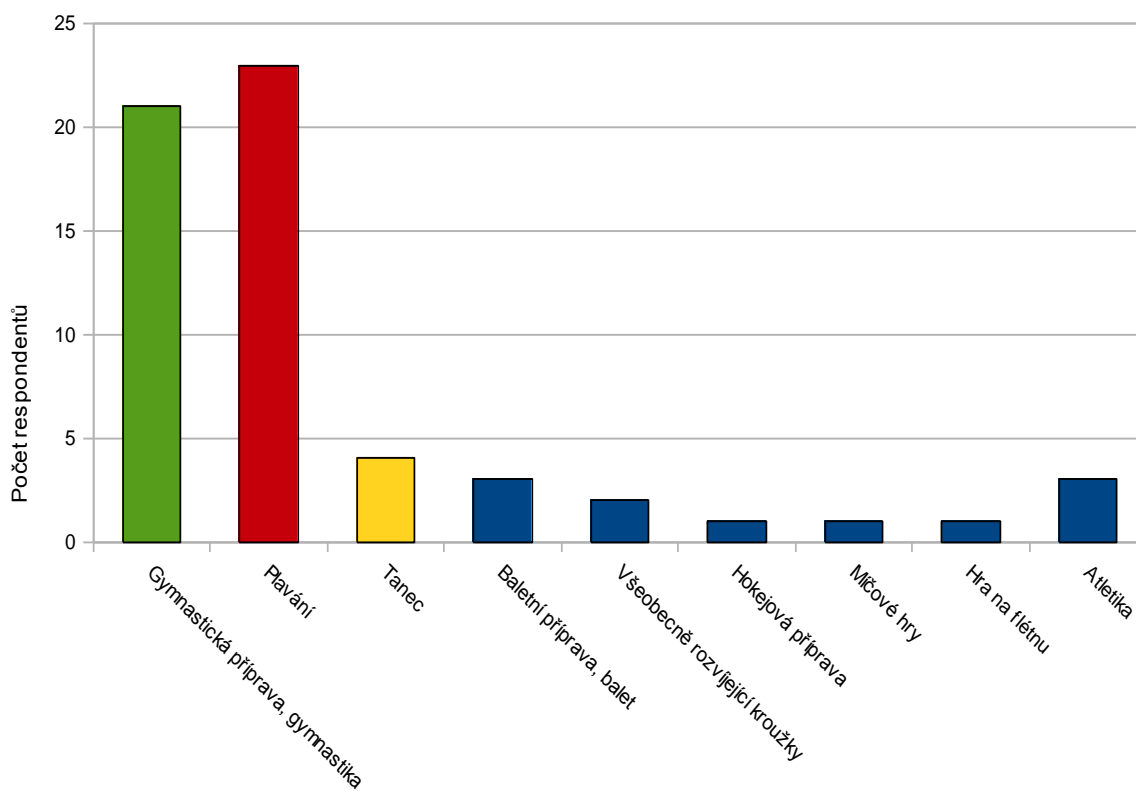
Bruslení je další sport, který jsem získala z odpovědí respondentů. Tento výsledek neměl v grafu moc velké zastoupení. Krasobruslení je esteticko-pohybová aktivita. Oba sporty jsou spojené s hudbou a oba jsou založení na sestavách.

Další činnosti, které respondenti navštěvovali před synchronizovaným plaváním, byla atletika. Tento sport rozvíjí u závodníků kondiční schopnosti.

Zbylé aktivity nehrají ve výzkumu roli. Počet kladných odpovědí u těchto aktivit nepřekročil jednoho respondenta. Tyto aktivity jsou například- keramika, zpěv, dramatická výchova apod.

V následujícím grafu číslo 2 bych chtěla ukázat, jaké aktivity by respondenti doporučili jako nejlepší pro začátky se synchronizovaným plaváním.

Graf č. 2- Doporučené aktivity pro SP

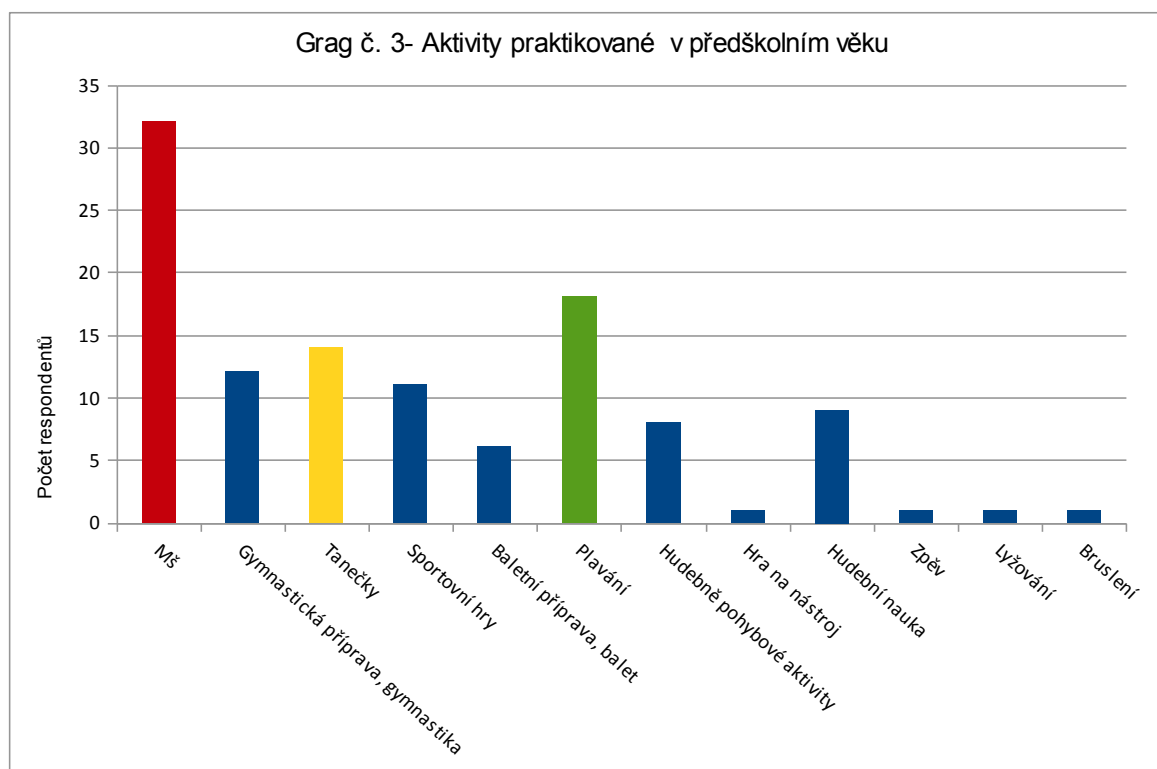


V této části dotazníku jsem chtěla zjistit, jaké činnosti by závodníci doporučily pro tento sport na základě vlastních zkušeností se sportem. Vzhledem k tomu, že součástí přípravy pro synchronizované plavání je gymnastika i plavání, tak většina respondentů doporučila gymnastiku a plavání. Ostatní činnosti, které byly doporučeny, jsou v grafu zastoupeny pouze v malém měřítku.

Plavání je samozřejmě důležité a výhodou je pokud umí jednotlivec plavat již při náboru do přípravy akvabel (synchronizovaného plavání). V dnešní době je plavání velice rozšířené a dokonce mnoho mateřských škol ho má zařazené do svého vzdělávacího programu.

Gymnastika je důležitou součástí suché přípravy pro synchronizované plavání. Jedinci se zde naučí základní polohy, pohyby, zvládají zpevnit své tělo, což je v jednotlivých figurách důležité. Závodníci, kteří praktikují gymnastiku, před tímto sportem jsou ohební a schopni velkých pohybových rozsahů v jednotlivých kloubech, což ulehčí následný trénink akvabel.

Další graf se zabývá aktivitami praktikovanými v předškolním věku. Měl by ukázat, jaké jsou nejčastější aktivity, které navštěvovali respondenti.



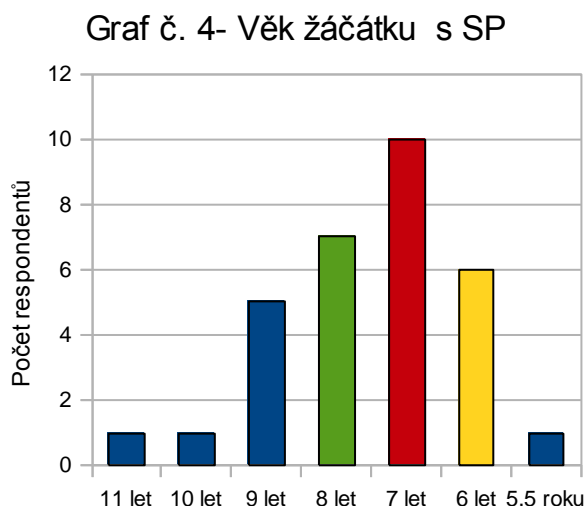
V tomto grafu číslo 3 je vidět, že všichni respondenti navštěvovali mateřskou školu. Velká část z nich plavala již v předškolním věku

Jak se potvrdilo, tak mnoho respondentů navštěvovalo v předškolním věku tanečky, což je esteticko- pohybový sport. Další část respondentů navštěvovala již v předškolním věku gymnastické přípravky, sportovní hry, kde jsou děti rozvíjeny po všeobecné stránce.

Další činnost, která měla větší zastoupení, byla hudební nauka. Takže se u dětí rozvíjel smysl pro cit hudby, rytmus apod.

Graf potvrdil mou domněnku, že děti v předškolním věku nebudou navštěvovat tolik kroužků, protože se mateřská škola postará o dostatečné vyžití dítěte a zajistí mu nejen dostatek pohybu, ale také nabídne mnoho dalších aktivit, jako je hra na nástroj, kroužky tanečků, výtvarné výchovy, a někde dokonce sportovní hry.

Další část výzkumu jsem zaměřila na zjištění, v jakém věku respondenti s tímto sportem začali. Některé kluby synchronizovaného plavání uvádějí, že přijímají děti již od 5 let, ale já jsem s touto věkovou hranicí ve svém výzkumu nesetkala.



Na tomto grafu číslo 4 je vidět v kolika letech respondenti začali se synchronizovaným plaváním. Nejvíce respondentů začalo s tímto sportem v 7 letech. Druhá nejčastější věková hranice byla 8 let, a třetí byla hranice 6- ti let. Tento výsledek mě překvapil, čekala jsem, že více závodníků začne se sportem dříve a tedy již v předškolním věku, nebo se začátkem školní docházky. Procento návratnosti nebylo tak veliké, jak jsem očekávala, ale i tak jsou závěry uchopitelné.

V 7- mi letech jak však na dítě vyvíjen velký tlak a podle mého názoru je toto období velice náročné. Dítě se ocitá v novém prostředí školy a zvyká si na nový kolektiv, nový režim a povinnosti.

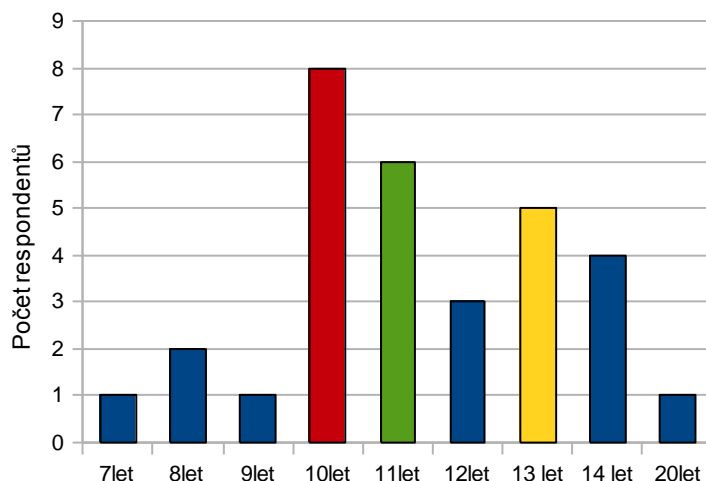
Pravidelní a náročný trénink, některé děti zatěžuje a proto je možná lepší věk 8 let, kdy už je dítě na školu a činnosti spojené s ní zvyklé.

Obecně je věk mezi 7-11 rokem nazýván jako „Zlatý věk motoriky“, jak jsem se již zmínila v teoretické části této práce. Je to nejlepší věk, pro rozvoj pohybové schopnosti.



Tento graf zobrazuje jaký je aktuální věk respondentů, kterým byl dotazník zadán. Předpokládala jsem, že získám informace i od starších závodnic, ale bohužel se tak nestalo.

Graf č. 5- Aktuální věk respondentů

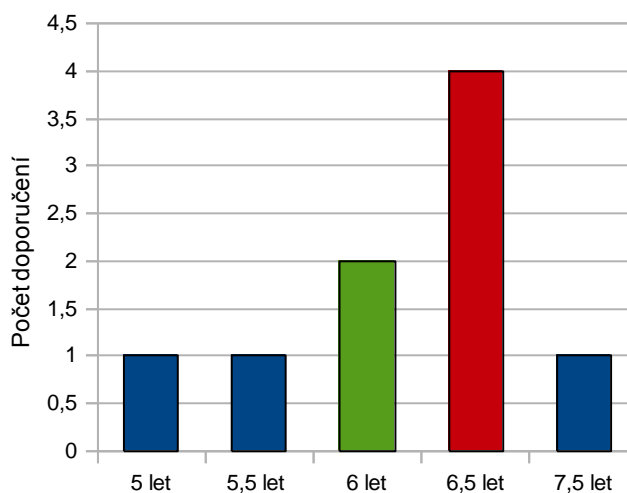


Jak je vidět v grafu číslo 5, dotazník byl podán závodnicím mladšího věku. Největší část respondentů byla ve věku 10 let. V tomto věku jsou děti v přípravce a postupně přecházejí do závodního družstva synchronizovaného plavání.

#### **Výzkum prováděný na základě dotazníků podávaných trenérům synchronizovaného plavání**

Další část výzkumu se týká dotazníků položených trenérům synchronizovaného plavání. V podstatě se jejich odpovědi neliší.

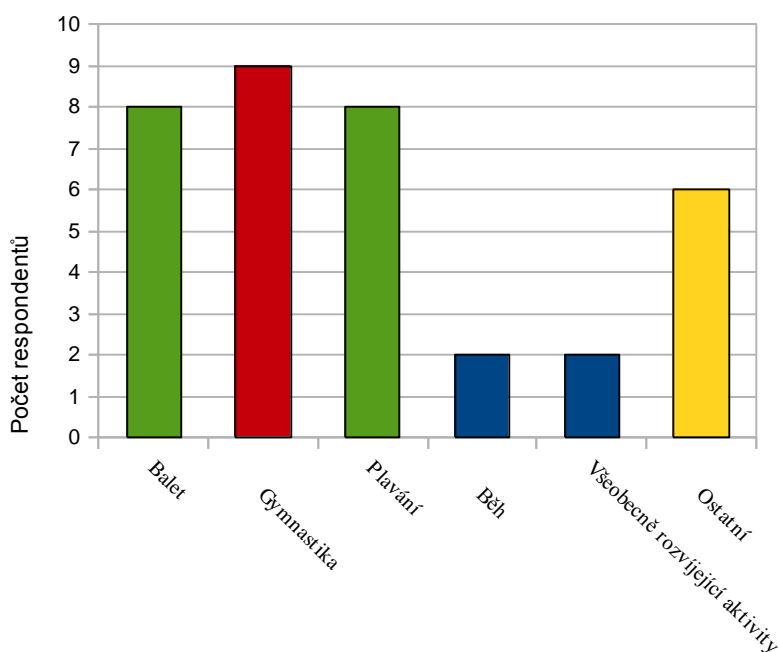
Graf č. 6- Nejlepší věk pro začátky s SP



Jedna z otázek které mě v dotazníku zajímaly, byl optimální věk pro začátky s tímto sportem.

Jak je vidět v grafu číslo 6 podle trenérů je optimální věk pro začátky 6,5 roku. Je to věk kdy by mělo být dítě vyvinuté jak po stránce hrubé motoriky, jemné motoriky, ale také po stránce rozumové. Mělo by tak být schopno absolvovat náročný trénink. Je to však věk, zahájení školní docházky a trénink spolu se školou by mohl způsobit velký tlak na jeho psychiku.

Graf. č 7- Doporučené aktivity pro SP



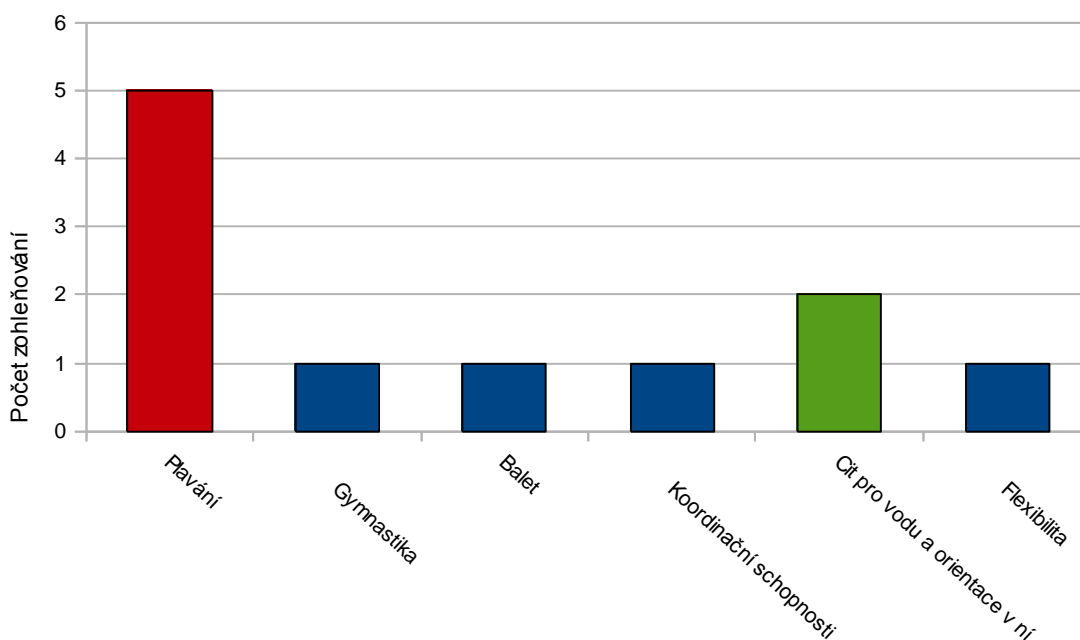
Na grafu číslo 7 je vidět, že většina trenérů doporučuje pro začátky s tímto sportem gymnastiku, další nejčastěji doporučované sporty jsou balet a plavání. Někteří trenéři doporučují běh, který je důležitý pro kondiční přípravu. Při synchronizovaném plavání je velice důležité umět hospodařit s dechem. K tomu napomáhá právě již zmíněný běh a také všeobecně rozvíjející aktivity jako jsou například kroužky sportovních her a podobně.

Gymnastika je doporučována, vzhledem ke složení tréninku, je totiž zařazována do většiny tréninků do suché přípravy. Závodnice musí být protažené a ohebné, a k tomu napomáhá právě gymnastika, ale také balet, který má také poměrně vysoké procento doporučení. Závodnice, které projdou přípravou v těchto sportů, mají tak ulehčenou přípravu.

Plavání většinou bývá, jedním se základních kritérií pro výběr závodnic, ale pro začátek stačí uplavání 3 metrů. Pro tyto případy jsou zřizovány přípravy, kde děti naučí veškeré plavecké styly včetně potápění a připraví je na možnost se tomuto sportu i nadále věnovat.

Další moje otázka se zjišťovala, zda jsou nějaké dovednosti dětí, kterým dávají jednotlivé kluby a trenéři přednost při náboru dětí.

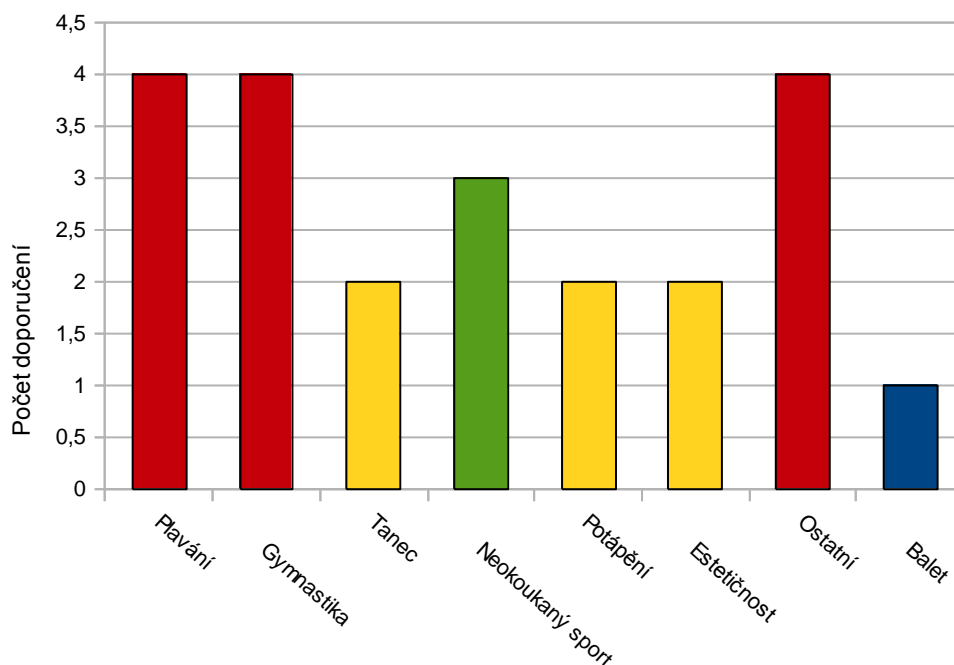
Graf č. 8- Aktivity, které hrají roli při náboru



Tato část výzkumu, v grafu číslo 8, ukazuje, že většina trenérů upřednostňuje znalost plavání. Někteří z nich sledují, zda má dítě cit pro vodu a umí se v ní orientovat.

Ostatní dovednosti nehrají příliš velikou roli. Jak jsem se dozvěděla z dotazníků, většina klubů nemá velkou možnost výběru při náboru dětí.

Graf č.9 - Co vede k výběru SP jako odvětví sportu dle trenérů



Tento graf číslo 9, se zaměřuje na otázku, která zkoumá, co podle trenérů vede ke zvolení synchronizovaného plavání jako odvětví sportu.

Při výzkumu bylo zjištěno, že podle trenérů hraje roli při výběru tohoto sportu, pokud jedinec před tímto sportem dělal následující činnosti- plavání a gymnastika. Tyto dva sporty jsou podle trenérů nejvíce praktikované právě před tímto sportem. Dalším důvodem, proč je tento sport vybírán, je neokoukanost tohoto sportu. Tento sport je poměrně nový a není tak známý a do programu Olympijských her byl také zařazen poměrně nedávno.

Podle trenérů, vede ke zvolení akvabel, navštěvování tance, nebo kroužku potápění. Nejlepší kombinací v před-přípravě by podle trenérů pak byla, plavání a gymnastika

Překvapil mě výsledek baletu, čekala jsem, že bude mít větší váhu v grafu. Očekávala jsem jiný výsledek, vzhledem k výsledku, který mi vyšel z dotazníků podávaných aktivním závodnicím.

## 8 Diskuze

V této bakalářské práci jsem se zabývala tématem, činností v předškolním věku vedoucích ke zvolení synchronizovaného plavání jako odvětví sportu v pozdějším věku.

Předpokladem bylo, že alespoň 70% aktivních závodníků synchronizovaného plavání navštěvovalo v předškolním věku alespoň jeden pohybový kroužek. Tento předpoklad se potvrdil. Bylo zjištěno, že 100% dotazovaných navštěvovalo alespoň jeden kroužek pohybových aktivit. Tento výsledek mě překvapil, nečekala jsem takovou aktivitu u předškolních dětí. Dnes se nejen mateřské školy snaží o zařazení více pohybových aktivit do vzdělávacího programu. Dalším důvodem, proč se tato hypotéza potvrdila, by mohl být propagovaný zdravý životní styl, kterým se řídí stále více rodin.

Další předpoklad, byl, že alespoň 80% aktivních závodníků navštěvovalo v předškolním věku estetické pohybové aktivity. Tento předpoklad byl také potvrzen. Estetickým činnostem se věnovalo v předškolním věku dokonce 87,5% dotazovaných. K těmto činnostem inklinují především dívky, což potvrdil i můj výzkum, kterého se zúčastnilo 100% dívek.

Další hypotézou bylo, že 50% respondentů navštěvovalo v předškolním věku kroužek plavání. Tato hypotéza se potvrdila. Plavání v předškolním věku navštěvovalo 56,25% respondentů. Výsledek byl dokonce lepší než prognóza. Ukazuje to na zlepšování podmínek nejen v mateřských školách, ale i mimo ně. Plavání je sport velice prospěšný, díky němu si děti rozvíjejí kardiovaskulární systém, zlepšuje se jim dýchání apod. Dalším přínosem plavání je otužování, které vede jedince ke zdravému životnímu stylu. Díky němu klesá nemocnost dětí.

Poslední hypotéza byla, že 30% respondentů hrálo před synchronizovaným plaváním na hudební nástroj. Tato hypotéza se nepotvrdila. Dle výsledků z výzkumu hrálo na hudební nástroj pouze 9,5% respondentů. Tento výsledek mě opravdu překvapil. Důvodem, proč se tato hypotéza nepotvrdila, může být nedostatek hudebních kroužků pro předškolní děti. Hra na nástroj je časově náročná a těžko slučitelná s tréninkem výkonnostního sportu.

Výzkum jsem také prováděla na základě dotazníků podávaných trenérům synchronizovaného plavání. Zjišťovala jsem, jaký je nejlepší věk pro začátek s tímto sportem. Podle trenérů je to 6,5 roku. Je to nejlepší věk, kdy je dítě připravené na trénink. Tento výsledek, by se samozřejmě dal využít přímo v oddílech tohoto sportu. Údaj by mohl být uveden v informacích pro nábor nových dětí. Oddíly by si tak mohly ušetřit práci s předškolními dětmi.

Vzhledem k tomu, že tento sport nepatří mezi tolik rozšířené sporty, nejsem si jistá, zda se dá využít další údaj, který jsem zjistila. Pokládala jsem trenérům tohoto sportu otázku, jaké činnosti by doporučili pro začátky se synchronizovaným plaváním. Z dotazníků mi vyšly tyto aktivity: gymnastika, balet a plavání. Z výzkumu jsem zjistila, že kluby si nemohou při náboru vybírat své členy podle aktivit, které dělali před synchronizovaným plaváním, protože zájem o tento sport je poměrně malý.

Tento výzkum by mohl pomoci oddílům synchronizovaného plavání. Kluby by mohly využít výsledky, které jsem zjistila a uveřejnit je na svých webových stránkách, kde by byly k dispozici všem, kteří zvažují vstup do oddílu.

Mezi nedostatky výzkumu by se dala zařadit návratnost dotazníků. Některé oddíly se nechtěly výzkumu zúčastnit. Dalším nedostatkem je omezené množství výzkumných metod. Použila jsem jen dvě výzkumné metody a to dotazník a rozhovor. V budoucnu by se dal výzkum založit na pozorování předškolních dětí při tréninku synchronizovaného plavání. Vzhledem k tomu, že takto starých dětí není mnoho, bylo by to náročné.

## **9 Závěry**

Během psaní této bakalářské práce jsem zjistila, že by bylo dobré se zabývat také otázkou, jak dlouho se věnovali respondenti aktivitám před synchronizovaným plaváním. Na základě tohoto výsledku by se dal vytvářet nový výzkum, zaměřený na věk, kdy se v dnešní době začíná se sportem. Podle mého názoru by se tento výzkum dal rozhodně v praxi využít. Mohl by pomoci zjistit, jak se sport dostává do povědomí, jaké děti si ho volí apod. Práce by se také dala rozšířit a pomocí ní zjistit spojení synchronizovaného plavání a další esteticko-technických sportů.

V této práci jsem si položila několik problémových otázek, které jsem si chtěla zodpovědět. První otázka se zabývala činnostmi, které vedou ke zvolení synchronizovaného plavání jako odvětví sportu v pozdějším věku. Z dotazníků jsem zjistila, že závodnice k tomuto sportu vedou většinou estetické sporty. Nejčastějšími činnostmi navštěvovanými před synchronizovaným plaváním byl tanec, gymnastika a plavání.

Druhá otázka měla za úkol zjistit, jaké činnosti jsou základem pro synchronizované plavání. Podlé výzkumu jsou to estetické, pohybové aktivity, jako je například gymnastika, balet, a samozřejmě plavání. Synchronizované plavání je v podstatě propojení těchto aktivit ve vodě. K tréninku patří také příprava na suchu a kondiční příprava jedince.

Poslední otázka byla zaměřena na zjištění činností, které jsou nejvhodnější pro začátky s tímto sportem. Při výzkumu jsem zjistila, že mezi tyto činnosti nepatří hlavně plavání, jak jsem předpokládala, ale je to gymnastická a baletní příprava. Plavání podle výzkumu bylo další v pořadí aktivit.

Tato práce by mohla pomoci klubům při náboru nových členů. Výzkum, který jsem prováděla, bych mohla poskytnout oddílům, které by o něj měly zájem. Zjištěné informace, by mohly pomoci s tvorbou informačních letáků pro budoucí zájemce pro toto sportovní odvětví.

## 10 Literatura

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Universita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 987-80-7290-298-9.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2. vydání. Praha: Portál, 2011. ISBN 987-80-7367-819-7.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní děti*. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o, 2011. ISBN 987-80-86307-88-6.
5. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozšířené vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 987-80-7315-185-0.
6. HÁJEK, Jeroným. *Antromotorika*. 2. přepracované vydání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 987-80-7290-298-0.
7. PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání: Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 987-80-7367-205-8.
8. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 987-80-246-1916-3.
9. PERIČ, Tomáš. A KOLEKTIV. *Sportovní příprava dětí*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 987-80-247-4218-2
10. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, ISBN 80-7033-760-5
11. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1987



## Internetové zdroje

1. FIALA, J. Pohybové schopnosti. In: *Masarykova Universita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 2009 [cit. 2014-03-31]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/6.1.1. Pohybove\\_schopnosti.pdf](http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/6.1.1. Pohybove_schopnosti.pdf)
2. FIALA, J. Psychologická příprava. In: *Masarykova Universita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 2009 [cit. 2014-03-31]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.3. Psychologicka\\_prip\\_rava.pdf](http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.3. Psychologicka_prip_rava.pdf)
3. FIALA, J. Technická příprava. In: *Masarykova Universita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 2009 [cit. 31.3 2014]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.2. Technicka\\_prip\\_rava.pdf](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.2. Technicka_prip_rava.pdf)
4. FIALA, J. Psychologická příprava. In: *Masarykova Univerzita: Fakulta sportovních studií* [online]. 2009 [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.3. Psychologicka\\_prip\\_rava.pdf](http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.3. Psychologicka_prip_rava.pdf)
5. Synchronizované plavání. In: *Masarykova Univerzita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno, 28. 3. 2012 [cit. 2014-03-31]. Dostupné z: [http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/plavani/synchro\\_pravidla\\_071108.pdf](http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/plavani/synchro_pravidla_071108.pdf)

## **Seznam příloh tabulek a grafů**

- 1) Tabulka číslo 1- Fáze motorického učení (Hana Dvořáková, Didaktika tělesné výchovy nejmenších, str. 48)
- 2) Tabulka číslo 2- Nejčastěji přetížené oblasti pohybového systému sportů
- 3) Graf č. 1- Aktivity praktikované před synchronizovaným plaváním
- 4) Graf č. 2- Doporučené aktivity před synchronizovaným plaváním
- 5) Graf č. 3- Aktivity praktikované v předškolním věku
- 6) Graf č. 4- Věk začátků se synchronizovaným plaváním
- 7) Graf č. 5- Aktuální věk respondentů
- 8) Graf č. 6- Nejlepší věk pro začátky se synchronizovaným plaváním
- 9) Graf č. 7- Doporučené aktivity pro synchronizované plavání
- 10) Graf č. 8- Aktivity, které hrají roli při náboru do oddílů
- 11) Graf č. 9- Co vede k výběru SP jako odvětví sportu dle trenérů

## **Seznam Příloh**

- 1) Příloha č. 1- Dotazník pro aktivní účastníky synchronizovaného plavání
- 2) Příloha č. 2- Dotazník pro trenéry synchronizovaného plavání
- 3) Příloha č. 3- Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou
- 4) Příloha č. 4- Prohlášení o nahlédnutí do bakalářské práce

## 11 Příloha

Příloha č. 1 - Dotazník pro aktivní účastníky synchronizovaného plavání

### DOTAZNÍK PRO AKTIVNÍ ÚČASTNÍKY SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Jsem studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu*. Tento sport jsem nějakou dobu dělala, a tímto bych Vás chtěla poprosit o pomoc. Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění toho dotazníku. Tento dotazník Vám nezabere více než 10 minut a jeho vyplněním mi velice pomůžete v mém výzkumu.

**1. Jakého jste pohlaví? (správnou odpověď prosím podtrhněte)**

**Žena   Muž**

**2. Kolik je Vám let?**

**3. Navštěvoval/a jste Mateřskou školu? (správnou odpověď prosím podtrhněte)**

**Ano   Ne**

**4. Jaké pohybové či jiné aktivity jste dělal/a před synchronizovaným plaváním?**

**5. Jaké činnosti jste dělal/a v předškolním věku?(správné odpovědi prosím podtrhněte)**

Plavání  
Navštěvování MŠ  
Gymnastická příprava, gymnastika  
Baletní příprava, balet  
Hudebně pohybové aktivity  
Tanečky  
Sportovní hry  
Divadlo  
Recitátorství  
Zpěv, sbor  
Hra na nástroj  
Hudební nauka  
Žádné  
Pokud jiné, tak jaké?

**6. Jaké činnosti byste doporučil/a jako vhodné pro začátky se SP?**

**7. Proč jste si zvolila synchronizované plavání?**

**8. V kolika letech jste začal/a se synchronizovaným plaváním?**

Děkuji za vyplnění tohoto dotazníku

## **DOTAZNÍK PRO TRENÉRY SYNCHRONIZOVANÉHO PLAVÁNÍ**

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Jsem studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Činnosti dětí předškolního věku vedoucí k následné volbě synchronizovaného plavání jako odvětví sportu*. Tento sport jsem nějakou dobu dělala, a tímto bych Vás chtěla poprosit o pomoc. Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění toho dotazníku. Tento dotazník Vám nezabere více než 10 minut a jeho vyplněním mi velice pomůžete v mém výzkumu.

**1. Jaké činnosti byste doporučil/a pro přípravu na synchronizované plavání?**

**2. Jsou nějaké činnosti, kterým dáváte přednost, při výběru nových dětí?**

**Ano (pokud ano, tak jaké)**

**Ne**

**3. Jaké činnosti podle Vás vedou k výběru Synchronizovaného plavání jako odvětví sportu?**

**4. Jaký věk je podle vás nejlepší pro začátky se Synchronizovaným plaváním?**

**5. Jaké jednotky tréninku má sportovní příprava synchronizovaného plavání?**

Děkuji za vyplnění tohoto dotazníku

Příloha č. 3- Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta,  
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora. Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení. Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne .....

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

\_\_\_\_\_  
podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta,  
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné  
podoby závěrečné práce  
Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10.				