

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělovýchovy a sportu

HODNOCENÍ PROJEKTU DĚTI NA STARTU

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Vypracovala:

Kristýna Loušová

Praha, Červen 2020

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci vypracovala sama a uvedla jsem všechny použité zdroje a literaturu. Tato práce nebyla využita k získání stejného či jiného titulu.

V Praze, dne 15. 7. 2020

Podpis

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

Ráda bych tímto poděkovala vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Tomášovi Kočíbovi za odborné vedení a cenné připomínky během zpracování bakalářské práce. Dále bych poděkovala rodičům dětí projektu Děti na startu a vedoucí Sportklubu Kladno, Jitce Literové a šéftrenérce Děti na startu Denise Sládkové.

Abstrakt

Název: Hodnocení projektu Děti na startu

Cíle: Cílem mé bakalářské práce je hodnocení projektu Děti na startu, jeho dostupnost a obsah tréninků.

Metody: V teoretické části práce se zabývám základními pojmy. Zpracovávám základní problematiku a rozvoj pohybových schopností dětí v daném věku. Vycházím z odborné literatury, kterou publikuji, a která se věnuje tomuto tématu.

Výzkumná část se věnuje projektu Děti na startu jako takovému. Představuji tento projekt, jeho cíle a základní principy. V této části hodnotím projekt, jak z pohledu rodičů dětí, samotných dětí, tak i mého, a to díky znalostem teoretické problematiky. Práce si klade za cíl hodnocení projektu především na Kladensku, kde má projekt širokou základnu.

Výsledky: Z výsledků výzkumné části bakalářské práce vyplývá spokojenost rodičů, jejichž děti jsou zapojeny do projektu, a to jak z hlediska obsahu kurzu, tak i s odborností vedení tréninkových jednotek.

Klíčová slova: Předškolní věk, mladší školní věk, pohybové schopnosti, všestrannost, Děti na startu

Abstract

Title: Evaluation of the project Děti na startu

Objectives: The aim of the bachelor thesis is to evaluate the project Děti na startu, its availability and training content.

Methods: In the theoretical part of the thesis I deal with basic concepts. It describes basic issues and development of motor skills of preschool children and early school age. This part of the thesis is based on professional literature that I published as an university project and that has direct line with with this topic.

The research part is devoted to the project Děti na startu as such. It presents this project, its goals and basic principles. Also I evaluate the project, both from the perspective of the parents of the children, the children themselves, and mine own perspective, based on the knowledge of theoretical issues. The work aims to evaluate the project, especially in Kladno, where the project has a broad base.

Results: The results of the research part of the bachelor thesis show the satisfaction of parents whose children are involved in the project, both in terms of course content and the expertise of leading training units.

Keywords: pre-school age, primary school age, physical abilities, versatility, Děti na startu

Obsah

1	Úvod	9
2	Teoretická východiska	10
2.1	Předškolní věk	10
2.2	Mladší školní věk	11
2.3	Pohybové schopnosti	12
2.3.1	Rychlostní schopnosti	12
2.3.1.1	Parametry zatížení rychlostních schopností	13
2.3.1.2	Prostředky rozvoje rychlostních schopností	14
2.3.2	Silové schopnosti	14
2.3.2.1	Speciální metody rozvoje silových schopností	15
2.3.2.2	Prostředky rozvoje silových schopností	16
2.3.2.3	Diagnostika silových schopností	17
2.3.2.4	Klady a zápory silového tréninku dětí	19
2.3.3	Vytrvalostní schopnosti	20
2.3.3.1	Metody rozvoje vytrvalostních schopností	21
2.3.3.2	Prostředky rozvoje vytrvalostních schopností	23
2.3.4	Koordinační schopnosti	24
2.3.4.1	Zásady rozvoje koordinace	25
2.3.4.2	Prostředky rozvoje koordinace	26
2.3.5	Pohyblivost	26
2.3.5.1	Metody rozvoje pohyblivosti	27
2.4	Cíle sportovní přípravy dětí	28
2.4.1	Raná specializace	31
2.4.2	Trénink odpovídající vývoji dítěte	32
2.5	Projekt Děti na startu	33
3	Výzkumná část	38

3.1	Cíle práce	38
3.2	Úkoly práce	38
3.3	Vědecké otázky	38
3.4	Metodika práce	38
3.5	Výsledky a diskuze	39
4	Závěr	54
	Citovaná literatura	56
	Seznam obrázků	60
	Seznam grafů	61

1 Úvod

Toto téma jsem si vybrala z důvodu nynější přehlčené specializaci sportovních kroužků, které se nabízejí již od raného věku. Myslím si, že všestrannost dětí předškolního a mladšího školního věku je velmi důležitá pro další rozvoj dítěte a zaměření na další sportovní aktivitu, ať už v profesionální nebo rekreační oblasti. Všestrannou přípravou se zabývá projekt Děti na startu, který jsem si pro svou závěrečnou práci zvolila. Jedná se o sportovní kroužek, v němž se děti seznamují se základy atletiky, gymnastiky a míčových dovedností, ale taktéž s koordinací a motorikou. Projekt byl založen roku 2014 pod záštitou dotačního fondu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a prostředků Fisaf.cz. V současné době je organizován po území celé České republiky a zároveň je zapojen do školního vzdělávacího programu. Specializovala jsem se na projekt Děti na startu, s působností na Kladensku, který organizuje Sportklub Kladno. V tomto projektu se osobně angažuji jako vyškolený trenér pro děti a myslím si, že tento projekt má smysluplný cíl.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. V teoretické části práce se zaměřuji na vysvětlení základních pojmů problematiky, kde vycházím z odborné literatury. Především se zaměřuji na pojmy, jako jsou pohybové schopnosti, metody rozvoje pohybových dovedností a problematika rané specializace u dětí předškolního a mladšího školního věku. V závěru teoretické části se zaměřuji na daný projekt Děti na startu, jeho charakteristiku, cíle a metodu vedení projektu. Popisuji, jak se do tohoto projektu zapojit z pohledu sportovních klubů a jak probíhá školení nových a stávajících trenérů Děti na startu.

Ve výzkumné části práce využívám dotazování prostřednictvím ankety. Využila jsem dotazníkový server Survio.com, kde jsem vytvořila 20 otázek, ve většině případů v uzavřené variantě. Anketa byla zaslána rodičům dětí projektu Děti na startu na Kladensku, kde byla využita databáze Sportklubu Kladno. Na odpovědi mohl odpovědět každý podle svého uvážení a odpovědi byly anonymní.

Cílem bakalářské práce je hodnocení projektu Děti na startu, jeho dostupnosti a obsahu tréninků. Dále odpovědět na vědecké otázky a diskuze s nimi související. V diskuzi a závěru práce také popisuji možnosti tréninků a organizace tohoto projektu dle mého mínění, které by tento projekt pomohl zlepšit.

2 Teoretická východiska

2.1 Předškolní věk

Předškolní věk je vymezen dokončeným batolecím obdobím, po 3. roce života do 6 let, což je období běžného nástupu do základního učebního procesu. V tomto období dochází k postupnému uvědomování si vlastního "já", porozumění abstraktních pojmů, významným rozvojem druhé signální soustavy a rychlým rozvojem řeči. Dále dochází k vytváření a upevňování jak rodinných vztahů, tak i vztahů s vrstevníky. Vývoj sebekontroly a ukázněnosti, jako základ předpokladu školní zralosti, tj. optimální stupeň duševního a tělesného vývoje pro úspěšné zvládnutí školních požadavků, je druhořadým za rozvojem znalostí a dovedností. Právě školní zralost se testuje ve třech grafických projevech. Dítě nakreslí z paměti postavu nebo domeček, dále opisuje předkreslené písmo a maluje obrazec složený z deseti bodů podle předlohy. Dalším kritériem hodnocení je vůle dítěte, soustředění se, vytrvalost, komunikační schopnosti, pohyby ruky, sociální adaptace a podřizování se. Tento test se hodnotí pomocí známek 1-5 a každý výkon se hodnotí samostatně. V případě posouzení školní nezralosti doporučí pedagogicko-psychologická poradna odklad školní docházky. Odklad školní docházky může být proveden ve sporných případech či žádostí rodičů, psychologa nebo praktického doktora (Klíma, a další, 2016). Dítě se pomalu začíná stávat více samostatným a zvětšuje svůj okruh mezilidských vztahů, zatímco rodina stále zůstává důležitým prostředím a místem citového zázemí. S nástupem do mateřské školy se dítě naučí spolupracovat s ostatními, podřizovat se, vést ostatní nebo například soutěžit. (Jirsáková, a další, 2014)

Na rozdíl od batolecího období se dítěti předškolního věku zlepšuje koordinace a plynulost pohybů a tím se stávají hbitějšími. Lateralizace je stále v procesu, i když čtyřleté dítě již upřednostňuje dominantní ruku, která je obratnější a aktivnější. Tento proces, upřednostňování horní končetiny, se zvyrazňuje až v sedmi letech dítěte, přičemž lateralizace je ukončena okolo deseti let. (Sikorová, 2012)

Toto období je růstově stabilní a pravidelný. Dochází k odchylkám od průměrných tabulkových norem. V průměru by dítě na konci předškolního období mělo vážit okolo 20-25 kg a měřit kolem 120 cm, přitom roční přírůstek činí okolo 7cm (Klíma, a další, 2016). Dle (Sikorová, 2012) by měl být roční přírůstek váhy u dítěte ve věku 3-5 let 1,8-2,3 kg a u dítěte ve věku 5-6 let 2,3- 3,2 kg. Suchý a další (1985) uvádí, že na konci období předškolního věku, přelom pátého a šestého roku, jsou patrné proporcionální

změny těla. Tělo začíná být útlejší. Růst hlavy se zpomalil a u šestiletého dítěte činí šestinu jeho celkové tělesné výšky. S koncem předškolního věku začínají dětem vypadávat první mléčné zuby, které jsou nahrazeny druhou denticí. Dochází ke zvyšování imunitního systému, přičemž s nástupem do mateřské školy přibývá více nemocí dítěte (Jirsáková, a další, 2014). Spánek dítěte předškolního věku činí celkem 12-15 hodin, přičemž závisí na aktivitě dítěte. Obvyklý je i odpolední spánek, který trvá okolo 1-3 hodin. (Klíma, a další, 2016)

Jirsáková a další (2014) ve své publikaci uvádí hodnocení tělesné vyspělosti dítěte. Využívá tzv. filipínská míra, která porovnává délku horní končetiny vzhledem k velikosti hlavy. Prvním krokem je vzpažení pravé končetiny, dále se ohne loket tak, aby předloktí leželo na temeni hlavy. S takto položenou rukou se dítě snaží dosáhnout na levý ušní boltec. Pokud si na tento bod dítě dosáhne, dosáhlo pozitivní proměny postavy.

Hrubá motorika se postupně zdokonaluje, zatímco jemná motorika se zlepšuje až ke konci tohoto období. Znakem předškolního věku je přirozená touha a radost z pohybu a tím je na místě podpora dětí k vytvoření kladného vztahu k pohybu do budoucnosti. (Jirsáková, a další, 2014)

2.2 Mladší školní věk

Toto období se vyznačuje nástupem do povinné školní docházky a končí desátým rokem věku dítěte. Nástup do školy se dělí z hlediska přeměny osobnosti a období mladšího školního věku na dvě fáze. S věkem 6-7 let přichází fáze nástupu do školy a dítě se tak mění na školáka. Druhou fází je stabilizace. Ta probíhá ve věku 8-10 let a dítě je zcela přizpůsobené školní docházce. Dítě v tomto období má velkou potřebu pohybu. Dochází ke značným fyzickým, psychickým i sociálním změnám (Franclová, 2013). Klíma a další (2016) uvádí, že spánek dítěte mladšího školního věku se pohybuje okolo 11-12 hodin a někdy je u něj potřeba i kratšího odpoledního spánku.

Jansa a další (2018) uvádí, že mladší školní věk je charakteristický tzv. vývojovou retardací, což je značné zpomalení růstu do délky oproti růstu od narození do konce předškolního věku. Dítě se rovnoměrně vyvíjí jak výškově, tak i hmotnostně a nedochází k rozdílným pohlavní diferenciaci. Naopak dochází k růstu objemu těla. Vývoj kostry ještě není zcela dokončen, důkazem jsou stále neosifikované kosti. Důsledkem jednostranného a nevhodného zatěžování neosifikovaných kostí může být deformace těla. Pohybový

aparát je pružný, pohyblivost hlavně ve velkých kloubech je velká a přirozená do 10 let věku dítěte. Kostnatění lebky probíhá na začátku tohoto období. Stále v procesu vývoje jsou svaly a tělesná síla. Dalšími znaky období mladšího školního věku je pozvolný nárůst trvalého chrupu a tvarové rozlišení mezi chlapci a děvčaty. Toto rozlišení zahrnuje odlišný tvar pánve, lebky a obličeje a také zvýšený podíl podkožního tuku u dívek. (Klementa, 1981)

Nižší funkce oběhového systému je způsobena menší velikostí srdce. Díky jejich přirozené potřebě pohybu mají vysokou úroveň aerobní kapacity a tím zvládnou větší vytrvalostní zátěž. Při této vysoké zátěži si děti sami dokáží regulovat míru zátěže a odpočinku, který jim pomáhá k rychlé regeneraci. V tomto věku není vhodné zařazovat cvičení anaerobního typu, jelikož mechanismy pro takové získávání energie stále nejsou rozvinuty. Zatímco vývoj nervové soustavy je již dokončen, vývoj kinestetických diferenciacních schopností je teprve v počátcích. Abstraktní myšlení, které se řadí do psychického vývoje, ještě není vyvinuto, stejně jako vnímání reality, ve které se mnohdy objevuje fantazie. Díky poznatkům a činnostem v logickém uspořádání se zvyšuje kapacita paměti. I když děti v tomto období nedokáží udržet pozornost po delší dobu, tak je stále role trenéra velmi autoritativní (Jeřábek, 2008). Na začátku tohoto období činila pozornost dětí zhruba 7-10 minut, na konci období je to kolem 10-15 minut. (Jansa, a další, 2018)

Ve sportovní přípravě je mladší školní věk zařazen do etapy seznamování se sportem. Významem této etapy je budoucí zájem o sport. Základem je nejpříznivější psychický a tělesný rozvoj dítěte, upevňování zdraví a všestranný pohybový rozvoj. Hlavním cílem je vytvořit všeobecné základy pro konkrétní sport pomocí všestranných cvičení. (Perič, a další, 2012)

2.3 Pohybové schopnosti

2.3.1 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou součástí pohybových schopností člověka. Rychlostí se označuje přemístit celé tělo, části těla nebo určitou zátěž v minimálním čase nebo tento úkol provést s maximální frekvencí. K měření rychlosti se využívá čas jako ukazatel úrovně rychlosti. Rychlostní schopnosti jsou individuálním znakem jedince. (Čelikovský, 1990)

Rychlost ve sportu je spojována s časovou dotací do 10-15 vteřin, maximální intenzitou a co nejmenším vnějším odporem. Rychlostní schopnosti jsou z 80% geneticky podmíněné, tudíž je můžeme rozvíjet jen v malé míře. Tréninkem můžeme ovlivnit oblasti rychlostních schopností, jako je nervosvalová koordinace, která má za úkol střídání kontrakce a relaxace svalu v co nejkratším čase. Další oblastí je typ svalových vláken, která se rozdělují na bílá, neboli rychlá svalová vlákna a červená, neboli pomalá svalová vlákna. Podíl bílých a červených svalových vláken je geneticky daný a tréninkem se dá ovlivnit minimálně. Velikost svalové síly je nezbytná pro velikost svalové kontrakce a její rychlost.

Rychlost se dělí do tří základních forem, tj. rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu a rychlost lokomoce, která se dále dělí na rychlost akcelerace, rychlost frekvence a rychlost se změnou směru. Tyto formy jsou v tréninku důležité, neboť u nich existuje tzv. relativní nezávislost. Jednou z relativních nezávislostí je, že pokud má sportovec vysokou úroveň rychlostní schopnosti v jedné sportovní činnosti, nemusí mít i v jiné. Další relativní nezávislostí je, že pokud rozvíjíme jednu rychlostní složku, nerozvíjíme automaticky i druhou. Proto rozvíjíme každou podobu rychlostní schopnosti samostatně nebo v komplexu, ale v zásadě ne jako univerzální schopnost. Rychlost můžeme rozvíjet i pomocí ostatních schopností, jelikož jsou rychlostní schopnosti závislé na ostatních schopnostech. Prioritu v dětském věku má rozvoj koordinace a rychlosti (Perič, a další, 2012). Parametry zatížení dětí se u rychlostních schopností podobají dospělým, jen čas a počet opakování je menší. Výchozím bodem je doba štěpení a resyntézy ATP a CP. (Dovalil, a další, 2012)

2.3.1.1 Parametry zatížení rychlostních schopností

U trénování s maximální intenzitou se délka zatížení pohybuje okolo 5-10 vteřin, poté dochází ke zpomalování pohybu. Dalšího úseku s maximální intenzitou je možné u dětí až po aktivním odpočinku v poměru 1:6, tedy 10 vteřin maximálního zatížení a 60 vteřin odpočinku. Doba odpočinku může být až do poměru 1:10, tedy do té doby, dokud dítě nebude plně odpočinuté. Vhodným odpočinkem jsou drobné hry nebo jednoduché cviky. Počet opakování při tréninku maximální rychlosti činí zhruba 3-5 opakování v jedné sérii, tedy tolikrát aby dítě dokázalo vyvinout maximální rychlost

při všech opakováních. Počet sérií v jedné tréninkové jednotce je 1-3. (Perič, a další, 2012)

2.3.1.2 Prostředky rozvoje rychlostních schopností

Hlavní složkou pro rozvoj rychlosti reakce u dětí je motivace. K prostředkům se řadí cvičení ve dvojicích, cvičení, která zrcadlí pohyb druhého a cvičení, při kterých se dostává informací v průběhu. Dále cvičení s rychlou změnou polohy těla, starty z obměňovaných poloh, reakční hry, při kterých se reaguje na nějaký podnět, například na slovo. Jansa (2008) uvádí nacvičování zrychlením běhu například z chůze nebo z pomalého běhu, padavé starty a letmé starty z chůze liftinku nebo skipinku. Používanou pomůckou je reakční míč, který má tvar atomu se šesti výstupky, díky nimž mění při doskoku na zem předpokládanou trasu odrazu. (Perič, a další, 2012)

Dle Periče a dalších (2012) se pro rychlost jednotlivého pohybu využívá různých forem cvičení s míči, například školka s míčem. Různé druhy cvičení s tyčemi. Dále házení, změny poloh těla, cvičení ve dvojicích, kde se reaguje na pohyb druhého; skoková cvičení, využití švihadel s obměnou skákání; využití velkých lan k pobíhání nebo přeskokování. A dále se mezi prostředek rozvoje rychlosti jednotlivého pohybu řadí hry, příkladem je předávání míče nebo vybíjená.

K rozvoji rychlosti lokomoce jsou vhodnými prostředky kratší sprinty, atletická abeceda, stupňované rovinky, starty z poloh, štafety, zrcadlené pohyby ve dvojicích, hry rychlostního charakteru, sportovní hry, obratnostní dráhy a různé druhy slalomů. (Perič, a další, 2012)

2.3.2 Silové schopnosti

Sílu můžeme chápat jako příčinu pohybu. Je to schopnost překonávat či udržovat nebo brzdit vnější odpor stažením svalového vlákna. Rozlišujeme svalovou kontrakci statickou neboli izometrickou a dynamickou neboli izotonickou. Při izometrické kontrakci nedochází k pohybu těla, tělo zůstává ve statické poloze, čili nedochází ke změně délky svalu. Při izotonické kontrakci svalu dochází ke změně polohy těla a tím se mění délka svalu. Dynamická síla se dále dělí podle typu pohybu svalu na koncentrickou, excentrickou. V souvislosti s velikostí odporu a s rychlostí pohybu

můžeme dynamickou sílu dále dělit na výbušnou, rychlou, vytrvalostní a maximální. Dále je možné rozdělovat sílu absolutní a relativní. K diferenciaci metod rozvoje silových schopností se užívají metodotvorní činitelé. Základními metodotvornými činiteli jsou velikost odporu, počet opakování a rychlost provedení pohybu. K těmto základním činitelům rozeznáváme i doplňkové parametry jako jsou délka a charakter odpočinku. (Perič, a další, 2010)

Silové schopnosti se podle Periče a dalších (2012) se rozdělují do tří základních skupin. Období do 10 let, tedy předškolní a mladší školní věk. Období 10-12 let, kam se řadí nástup puberty a období 13-15 let, které je charakterizováno hlavní fází puberty. V období do 10 let probíhá vývoj svalové hmoty a kostry a tak není vhodný cílený rozvoj silových schopností. Doporučuje se všestranná příprava s cíleným rozvojem rychlosti a obratnosti, které mají ve svém obsahu i částečný nárůst síly velkých svalových skupin. Jednou z možností jak rozvíjet sílu u dětí do 10 let je tzv. přirozené posilování, při kterém se překonávají překážky, a současně se vyvíjí svalové úsilí. Přirozené posilování zahrnuje šplh, lezení, ručkování, různé visy a jednoduché cviky, cvičení v přírodě a formy úpolových cvičení jako je přetahování, přetlačování, zápasy dvojic v různých polohách, různé formy úpolových her, například ragby a drobné úpolové hry. Druhou možností pro rozvoj síly je cvičení s nářadím či náčiním. Používají se gymnastická náčiní a nářadí, jako jsou švihadla, žebřiny, žebříky, hrazda, kruhy, bradla, kůň našíř, cvičení na plných míčích a na pěnových válkách. Dále se mohou využívat i plné míče s hmotností 1 kila a různé míče a míčky. Jednou z dalších možností, jak rozvíjet sílu je s využitím a překonáváním přírodních podmínek. Do této kategorie se řadí například voda, písek, vyvýšenina a prohlubeň. Konkrétními cvičeními jsou běh z kopce či do kopce a soutěže ve vodě nebo hlubokém písku. Všechny způsoby rozvoje velkých svalových skupin by mely být hravou formou, tj. forma her, která je přiměřená věku a dovednosti dětí. Podstatou rozvoje síly v období do 10 let je zpevnění přirozeného vývoje kostry a svalů a proto by cvičení měla mít krátkodobý charakter.

2.3.2.1 Speciální metody rozvoje silových schopností

Nejvhodnější pro rozvoj silových schopností u dětí je metoda rychlostní a modifikace vytrvalostní metody. Na konci hlavní fáze pubertálního období, tedy ve věku 15. let, je možné zařadit i metodu opakovaných úsilí. Obecně

se doporučuje 6-8 cvičení, které posilují velké svalové skupiny, jako jsou hrudník, ramena, zádové svaly, svaly paží, nohou a břicha. Trénink by měl obsahovat 1 až 2 série o 6 až 15 opakováních v jedné sérii. Zátěž by měla být taková, aby dítě zvládlo dokončit 10 až 15 opakování s určitou únavou, ale bez svalového vyčerpání. Mezi sériemi by měl být vložen odpočinek 1 až 3 minuty. Pro dosažení maximálních výsledků by se měl silový trénink zařazovat dvakrát až třikrát po sobě nejdoucích dnech každý týden. Pro zvýšení zátěže, nebo počtu sérií je důležité zvládnout správnou techniku provedení. (Dahab, a další, 2009)

Při rychlostní metodě se pracuje s malým odporem, za to maximální rychlostí. Počet opakování se pohybuje okolo 10-15x. Změřením této metody jsou velké svalové skupiny a díky ní se rozvíjí rychlá a výbušná síla. Praktickým příkladem rychlostní metody jsou skoky přes různé překážky, například lavičky. Různé varianty výskoků na vyvýšené místo. Vhodnou variantou je i využití schodů, na kterých se provádí výběhy nebo skoky. Dále se k rozvoji využívá odhodových cvičení s využitím plných míčů nebo například atletických koulí. Cvičení tohoto typu se provádí ve dvojicích nebo samostatně pomocí hodů do výšky a dálky. (Perič, a další, 2012)

2.3.2.2 Prostředky rozvoje silových schopností

Mezi hlavní prostředky silového tréninku dětí předškolního a mladšího školního věku patří cvičení prováděné formou hry, tj. přetahování, přetlačování, hry s plným míčem, atletické koule, kutálení a přenášení, šplh, lezení po žebřinách, ručkování na bradlech, visy a úpolová cvičení. K těmto cvikům se v době nástupu puberty přidávají další cviky, které využívají hmotnosti vlastního těla jako například kliky, dřepy, sedy lehy, cvičení na nářadí. V období hlavní fáze puberty se k předchozím cvičením přidávají i expandéry, lehké činky, které nepřesahují hmotnost 1-2 kg, těžké tyče o hmotnosti 2-5 kg, apod. (Perič, a další, 2012)

Využívanou skupinou pomůcek pro trénink dětí jsou posilovací pomůcky s proměnlivým odporem, které jsou vhodné pro posilování rychlých svalových vláken a stimulaci explozivní síly. Do této skupiny patří elastické pásy a lana. Podle míry tuhosti můžeme elastické pásy rozdělit na několik kategorií podle barvy. Žluté a oranžové pásy mají nejmenší odpor, tudíž jsou vhodné pro děti a začátečníky.

Zelenou nebo červenou barvu mají pásy se středním oporem určené pro mírně pokročilé. Zumr (2019) Mezi další pomůcky této skupiny řadíme gymstick, což je tyč, na jejímž konci jsou upevněny gumové expandéry, kterou jsou zakončeny smyčkami pro zaháknutí chodidel. Gymstick je možné využít i při hrách na babu nebo štafetových hrách, apod. (Perič, a další, 2012)

2.3.2.3 Diagnostika silových schopností

Testování silových schopností u dětí je spíše až druhotnou stranou přípravy, jelikož jeho významu nabývá až v pubertálním, ale hlavně v postpubertálním období. Při testování musíme dbát na správnou metodiku a tak zabránit zranění, které může vzniknout nesprávným provedením daného cviku. Velikost překonaného břemene, rychlost pohybu a počty opakování jsou tři základní ukazatele, které používáme při testech silových schopností. Motorické testy, které hodnotí statickou sílu, se provádějí pomocí výdrže s daným odporem za maximální čas, který je dítě schopno vydržet v určené poloze. Výbušnou a rychlou sílu měříme buď časem potřebným k vykonání daného cviku, anebo se měří překonaná vzdálenost nebo výška břemene. Vytrvalostní síla se testuje počtem opakování za určitý čas nebo nejvyšším možným počtem opakování daného cviku testování. U maximální síly se hodnotí síla absolutní a relativní. Sílu absolutní hodnotíme tíhou břemene v kilogramech a sílu relativní absolutní silou přepočtenou na 1 kg hmotnosti. Testování maximální síly není vhodné do konce období žákovské kategorie. U starších dětí se měří pomocí dynamometrie, která dosahuje úsilí v čase, prováděno pomocí dynamometrického křesla, Kistlerovy desky nebo pomocí jiných typů dynamometrů. Dále maximální sílu můžeme měřit pomocí elektromyografie, která měří zapojení jednotlivých svalů při daném pohybovém cviku, při kterém se zaznamenává čas a síla elektrického impulsu vyslaného do svalů. (Perič, a další, 2012)

Příkladem testování může být hod medicinbalem přes hlavu, u které se testuje dynamická síla paží a trupu. Medicinbal se hází zády k pásmu přes hlavu napnutýma oběma rukama z mírného předklonu. Pro děti od 11 let se používá medicinbal o hmotnosti 3kg. K testování břišních svalů a flexorů kyčelního kloubu se používá testování opakovaným přednožováním v lehu na zádech. Základní poloha je v lehu na zádech, nohy natažené snožmo a ruce v týl. Pomocník drží testovanou osobu za lokty a tak fixuje polohu. Na povel zvedá nohy do přednožení a zase zpět do základní polohy, přičemž

se nohy nesmí odrážet od podložky. Testování je určeno časem 30 vteřin, kdy se měří počet provedených cyklů. (Kacatl, a další, 2015)

Curl up test měří sílu a vytrvalost břišních svalů. Na tento test je potřeba koberec nebo tenká žíněnka, pásy z tvrdého papíru o délce 80cm a šířce 7,6cm pro děti do 9 let, pro starší děti 9 let je to šířka 11,4cm. Testování osoba se položí zády na podložku, paže podél těla s dlaněmi položenými na zemi a napnutými prsty, kolena jsou pokrčena. Páska se položí na zem pod kolena cvičícího tak, aby se prsty dotýkal pásy. Test se provádí zvednutím hlavy a trupu tak, že se napnuté paže sunou po zemi, až se prsty dotknou vzdálenějšího kraje testovací pásy. Cvik se provádí 75x v tempu 1x za 3 vteřiny. Test se hodnotí podle tabulek. (Kacatl, a další, 2015)

Testem pro statickou sílu svalstva trupu a břišních svalů je výdrž v záklonu v sedu. Základní polohou je leh na zádech s pokrčenými koleny, kdy se chodidla opírají o zem. Pomocník přidržuje chodidla u podložky. Testovaná poloha je sed, při kterém trup svírá s podložkou 40 stupňů, a paže jsou spojeny za hlavou. Trup je v přímce s hlavou a krkem. Hodnocením testu je výdrž v této poloze co nejdéle. Dále podle tabulek. (Kacatl, a další, 2015)

Pro testování silově-vytrvalostních schopností břišních svalů se používá test leh-sed. Základní polohou tohoto testu je leh na zádech s pokrčenými koleny v úhlu 45 stupňů, s chodidly opřenými o zem a rukami v týl. Cvik se provádí s výdechem při pohybu nahoru a oblast bederní páteře je po celou dobu opřena o zem. Test se provádí po 1 minutu s co nejvyšším počtem opakování. K testování dolních končetin se provádí test skoku do dálky z místa. Skokem od čáry se měří vzdálenost pomocí pásma dle atletických pravidel. Provádějí se tři pokusy a vyhodnocuje se nejlepší z nich dle tabulek. Dalším testem je výskok z místa pomocí dynamometrické desky k zjištění odrazové síly dolních končetin. Provádí se maximální odraz snožmo z desky do vertikálního výskoku. Hodnotí se pomocí digitálních záznamů. Dále máme výskok z místa s dosahem, kdy deska měří dosah napnuté paže ve stoje a poté se provádí tři pokusy výskoků. (Kacatl, a další, 2015)

2.3.2.4 Klady a zápory silového tréninku dětí

Existuje spousta pohledů podložených výzkumy na to, jestli je vhodný silový trénink u dětí a mládeže nebo není. Kreamer (2005) považuje za základní benefit stimulace silových schopností mnoho výhod: zvýšení svalové síly a lokální vytrvalosti, kladný vliv na sportovní výkon, vybudování zdravého životního stylu a prevenci zranění.

Podle Benjamin (2003) je samotné zlepšení celkového sportovního výkonu, flexibility, motorických schopností i dovedností odrazem správně a individuálně navrženého tréninkového plánu pod vedením vzdělaného trenéra v dané oblasti sportu. Správně vedený silový trénink pod kvalifikovaným dohledem obsahující jak rozehrátí, tak i strečink vede k nárůstu svalové síly, redukci váhy, nárůstu motorických dovedností, flexibility a zlepšení kostní denzity. (Barbieri, 2013)

Faigenbaum (2007) považuje silový trénink jako pozitivní rehabilitační prostředek, který zabraňuje onemocněním jako je cystická fibróza a osteopenie u dětí a mládeže.

Schwingshandl (1999) uvádí, že současným řešeným problémem pediatrií je zvýšená obezita, na kterou doporučuje tréninkové programy skládající se z 3-4 sérií silových cviků. Každá série zahrnuje 10 opakování. Podle (Sothorn, 2014) jsou tyto body důležité pro děti a mládež s nadváhou a obezitou. Trénink silových schopností by měl být prováděn dvakrát až třikrát za týden ve velikosti 50-70% maxima. Počet sérií jednoho cviku je 1-2. Provádí se 1 druh cvičení k posilování jedné velké svalové skupiny.

Při silovém tréninku dětí dochází k přetěžování kostry a svalů těla, a tím vzniká neodpovídající vývoj u dětí a mládeže. Podle Zatsiorsky a dalších (2006) během jednoho roku dojde k pouze 0,7% všech muskuloskeletárních zranění vlivem silového tréninku dětí.

Mezi nejčastější riziko patří zkrácení svalů a s tím spojené omezení rozsahu pohybu. Trenéři nejsou dostatečně vzděláni a správně nebo vůbec nepoužívají strečink po tréninku. Přitom strečink před výkonem a po něm snižuje riziko zranění a tím zvyšuje i výkonnost (Smith, 1994). Druhým nejčastějším rizikem je natažení svalů, které bývá zapříčiněno stejně jako zkrácení nedostatečným rozcvičením, vysokým objemem nebo intenzitou zátěže. (Zatsiorsky, a další, 2006)

Záporem stimulace silových schopností jsou i časté únavové zlomeniny, které jsou způsobeny dlouhodobým přetěžováním a opakovanými mikro traumaty. Zatsiorsky a další (2006) ve své publikaci zmiňují i zranění růstových chrupavek,

kteře postihuje pouze děti a mládež. V tomto období jsou chrupavky náchylné k úrazu, vlivem ještě nezkostnatělého stavu, který nemá takovou pevnost jako okolní kosti. Zranění tohoto typu vznikají vlivem nesprávné techniky a submaximální a maximální zátěže. V publikaci Faigenbauma (2009) je zmíněno, že neexistuje žádný důkaz negativního vlivu silového tréninku na růst dětí a mládeže a však dochází k vyššímu riziku zranění chrupavek při nekontrolovatelných výskocích během kontaktních her. Během těchto výskoků vznikají reakční síly velikosti pěti až sedmi násobku tělesné hmotnosti. Zároveň také tvrdí, že správně sestavený silový trénink dětem na míru může vést ke snížení rizika zranění při dalších sportovních aktivitách, zlepšuje biomechaniku a funkční schopnosti. (Faigenbaum, 2009)

2.3.3 Vytrvalostní schopnosti

„V tréninku dětí má své místo především aerobní (dlouhodobá) vytrvalost. Je to tím, že děti jsou schopny se pohybovat buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu.“ Úkolem aerobní vytrvalosti je *„zvyšovat odolnost dětského organismu tak, aby byl schopen snášet tréninkové zatížení bez větších problémů.“* (Perič, a další, 2012). Aerobní vytrvalost můžeme u dětí realizovat prakticky kdykoliv. Již v předškolním věku mohou být děti vystaveny zatížení při využití 60% maximální rychlosti, nicméně do 10 let není zvláštní vytrvalostní trénink potřeba, jelikož nevede k závratnému nárůstu aerobního výkonu. (Zumr, 2019)

V mladším školním věku vyhovuje dětskému organismu především kratší doba trvání cvičení, nejlépe herní formou. Trénink by měl být pestrý a zábavný. Ukazuje se, že u dětí do 11 let ovlivňují vytrvalostní trénink vlákna typu I rovněž i II, včetně jejich metabolického charakteru. V tréninku dětí lze vyjít z následujících předpokladů dětského organismu pro vytrvalostní činnost:

- Vysoká hodnota VO_{2max} .
- Vysoký stupeň ekonomizace cyklických pohybů.
- Dýchací a oběhový systém pracuje méně ekonomicky (vyšší srdeční a dechová frekvence), což je však kompenzováno rychlejší aktivizací aerobního metabolismu na počátku zatížení, vyšší ekonomičností energetických systémů, lepším krevním zásobením a energetickými zásobami ve svalech. (Lehnert, a další, 2014)

Pro trénink dětí sledáváme nejvhodnějším ukazatelem srdeční frekvenci, která je velmi snadno měřitelná. Srdeční frekvenci můžeme měřit pomocí speciálních přístrojů, díky kterým lze zjistit okamžitou hodnotu. Využívání těchto přístrojů není ve sportovní přípravě dětí obvyklé. Běžně se využívá klasická palpační metoda monitorování. (Perič, a další, 2012)

Stanovení míry adaptace na zátěž u dětí je ve srovnání s dospělými obtížná, protože na její ukazatele působí současně dva faktory s obdobným působením, a sice růst a vývoj na jedné straně a na druhé vliv tréninku a pohybové aktivity. (Máček, a další, 2011)

Co se týče fyziologické odpovědi na zatížení, není rozdíl mezi dospělými a dětmi. V rámci studie s prepubertálními chlapci, kteří se neúčastnili pravidelného sportovního tréninku, ale v rámci spontánní pohybové aktivity se dostatečně pohybovali v přírodním prostředí, bylo však prokázáno, že neexistují podstatné kvalitativní rozdíly mezi reakcí dětí a dospělých na zatížení vytrvalostního typu. Dětský organismus je schopen fyziologickým způsobem zvládnout vytrvalostní zatížení a má dostatek možností, jak ekonomicky produkovat potřebnou energii. Reaguje a chová se přibližně tak, jako trénovaný dospělý. (Máček, a další, 2011)

2.3.3.1 Metody rozvoje vytrvalostních schopností

Systém vytrvalostního tréninku zahrnuje řadu metod, které jsou vhodné pro rozvoj různých druhů vytrvalosti. Každá metoda má svůj charakteristický efekt pro rozvoj specifických předpokladů (Zahradník, a další, 2012). V tréninkové praxi rozeznáváme několik přístupů vedoucích k rozvoji dlouhodobé vytrvalosti. Mezi nejvyužívanější patří metoda souvislá, fartleková a intervalová. (Perič, a další, 2012)

Adaptační změny při tréninku vytrvalosti mládeže a dospělých jsou v podstatě shodné. Je možné, až na výjimky, vyžít shodné metody rozvoje, ovšem druh cvičení, intenzita a objem se musí přizpůsobit specifickým věkovým zvláštnostem. Trénink vytrvalosti je vhodné zahájit rozvojem základní vytrvalosti zaměřené na zvýšení aerobní kapacity. (Lehnert, a další, 2014)

Souvislá metoda znamená zátěž s konstantní úrovní intenzity nebo rychlosti. Tato metoda se používá pro rozvoj základní (obecné) vytrvalosti, smíšeného aerobně-anaerobního metabolismu nebo udržení úrovně dosažené vytrvalostní adaptace. Zátěž trvá obvykle déle než 30 minut (Zahradník, a další, 2012). U nejmenších dětí je však doba

zátěže 10 – 15 minut. Přiměřenost doby zatížení je u dětí velmi důležitá, proto je na místě ji prudce nezvyšovat. Intenzita zatížení se pohybuje mezi 130 – 150 tepy za minutu a měla by být relativně stálá. Stanovení je u dětí velmi jednoduché. Můžou-li během cvičení mluvit, je intenzita přiměřená, a to platí i naopak. Nemůžou-li z důvodu silného zadýchávání mluvit, je to známka toho, že je intenzita příliš vysoká. (Perič, a další, 2012)

Možnost zvýšení VO_{2max} je menší než pomocí jiných metod (např. intervalového tréninku), ale v tréninkovém procesu pro začátečníky či děti může také i tato metoda pomáhat vylepšit tento parametr – obzvláště během prvních měsíců pravidelného tréninku. (Zahradník, a další, 2012)

Fartleková metoda, která má svůj původ ve švédském tréninkovém systému, znamená hru s rychlostí. Změny zátěže, intenzita a délka úseků, se zařazují v tréninku podle osobních pocitů každého sportovce, přirozených podmínek, profilu, terénu atd. Obsah fartleku není obvykle dán předem. Během tréninku se intenzita nebo délka úseků mění nepravidelně. Minimální doba fartlekového tréninku je 30 minut (Zahradník, a další, 2012). Stejně jako u předchozí metody se doba zatížení u dětí pohybuje v rozmezí 10 – 15 minut. Hlavní charakteristikou této metody je střídání intenzity. Při tzv. „volnějším“ tempu se srdeční frekvence pohybuje mezi 130 – 150 tepy za minuty, během rychlejšího tempa mezi 150 – 170 tepy za minutu. *„Střídání intenzity může být zcela volné, podle momentální chuti a dispozic dětí, nebo předem naplánované.“* (Perič, a další, 2012)

Intervalová metoda obsahuje několik úseků zatížení s velkou intenzitou od submaximální po maximální. Obvykle rozlišujeme intervalové metody podle doby zátěže na krátké, střední a dlouhé intervaly. Krátké intervaly trvají mezi 45 a 60 vteřinami, střední 1 až 3 minuty a dlouhé 3 až 5 minut. Čas na odpočinek je relativně krátký, aby nedošlo ke 100% zotavení. Pro krátký a střední interval je přestávka v délce trvání 60-90 vteřin a pro dlouhý interval je to zhruba polovina doby, kterou trvá jeden úsek nebo do poklesu SF na 120-130 tepů za minutu. Tento typ intervalového tréninku má vliv především na dýchací soustavu a úroveň ANP. (Zahradník, a další, 2012)

K tréninku dětí dělíme intervalové metody do následujících skupin:

1) intenzivní

- délka zatížení: 20 – 60 s
- intenzita zatížení: co možná nejvyšší
- délka zotavení: 1:1 – 2
- délka série: 10 – 15 min
- počet sérií: 2 – 3

2) extenzivní

- délka zatížení: 2 – 5 minut
- intenzita zatížení: není tak vysoká
- délka zotavení: stejně dlouhá jako doba zatížení
- délka série: 15 – 20 min
- počet sérií: 2 – 3

Běh je nejvyužívanějším prostředkem při rozvoji vytrvalosti pomocí intervalových metod. U dětí volíme nejčastěji různé hry, úpolová cvičení a různé formy cyklistických pohybů. Např. můžeme zmínit drobné soutěže, přetahování, zápasení a jízdu na kole či kolečkových bruslích. (Perič, a další, 2012)

Intervalová metoda není vhodná pro děti a u mládeže ji lze využít pouze s maximální opatrností. Děti nejsou připraveny na anaerobní zátěž, která trvá delší dobu, a mládež si tuto schopnost teprve vytváří. Začlenění intervalů do tréninku mládeže může vést k velmi prudkému rozvoji výkonu za relativně krátkou dobu, který je vystřídán stagnací nebo poklesem výkonu či může vést k přetrénování. Intervalový trénink může velmi často vést k přetrénování i u dospělých. (Zahradník, a další, 2012)

2.3.3.2 Prostředky rozvoje vytrvalostních schopností

Během tréninku vytrvalosti lze využít spousta prostředků. U dětí volíme jako nejdůležitější prostředek v tréninku hry. Do vytrvalostní přípravy nejčastěji řadíme všechny druhy sportovních her. „*Ty svou podstatou představují zatížení střídavé intenzity.*“ (Perič, a další, 2012). Ve většině případů lze využívat tzv. neřízenou hru, během níž si děti volí režim hry, jak sami chtějí. Dále lze využít i tzv. řízenou hru, při které je důležité dětem vysvětlit, že by v průběhu hry měly být v neustálém pohybu,

a tudíž by nemělo dojít k jejich zastavení. Nejsou-li děti samy schopny udržet požadované tempo, lze v rámci této organizace zadat jednoduché pohybové úkoly. Ty děti vykonají na znamení trenéra. Mezi tyto úkoly můžeme řadit např. hvězdu, kotoul a dřep. Drobné hry a hry v přírodě jsou další významnou herní variantou. „*Jedná se o speciální hry zaměřené na dlouhodobý pohyb, které mají kromě vysoké emotivnosti cvičení také značné nároky na dýchání a činnost srdce.*“ (Perič, a další, 2012)

Dalším prostředkem, který můžeme využívat k rozvoji vytrvalostních schopností, je švihadlo, které je charakteristické vysokou univerzálností ve svém využití. Rozvíjí jak koordinaci, rychlost, tak i vytrvalost. Využít lze i tzv. slide boardy, což jsou skluzové desky obdélníkového tvaru se zářkami na kratší straně. (Perič, a další, 2012)

V tréninkové praxi využíváme i jízdu na bicyklovém ergometru, ale s tím se ve sportovní přípravě dětí obvykle neseťkáváme, neboť s těmito cvičeními je často spojena speciální vybavení, která nejsou pro děti běžná. Na rozdíl od zmíněného bicyklového ergometru se často využívají turistické pochody a cyklistická putování. Výhodou těchto prostředků je spojitost „kondice“ s pobytem v přírodě a nové prožitky a zážitky. (Perič, a další, 2012)

2.3.4 Koordinační schopnosti

Koordinaci lze definovat jako „*součinnost centrálního nervového systému a kosterního svalstva v rámci nějakého (záměrného) cíleného pohybového procesu.*“ (Zháněl, a další, 2011)

V důsledku nároků na řízení pohybové činnosti je činnost centrální nervové soustavy velmi podstatná. CNS řídí a sdružuje množství oblastí zásadních pro konkrétní pohyb. Mezi ně patří činnost analyzátorů, neboli proprioreceptory, činnost jednotlivých funkčních systémů, které jsou zdrojem energie pro svaly a buňky v daný moment. Dále nervosvalovou koordinaci, která je řízena mozkiem a nervy zprostředkovávají jeho informace kdy, jakou rychlostí, silou a po jakou dobu se mají konkrétní svaly stáhnout. Poslední oblastí jsou psychologické procesy, jako je vůle, motivace a pozornost. (Perič, a další, 2012)

Koordinační schopnosti se dělí na dva typy, obecné a speciální. Obecná koordinace se nezaměřuje na konkrétní specializaci, ale je to schopnost účelně realizovat vícero motorických dovedností. Tento typ koordinace je dobré realizovat již se začátkem

sportu u dítěte. Pro speciální koordinaci je základem obecná. Podstatou je realizovat rozmanité pohyby lehce, bez chyb a precizně v rámci vybrané sportovní specializace. Speciální koordinace je spjata s dovednostmi a schopnostmi, které se využívají při tréninku, závodech či zápasech. (Perič, a další, 2012)

Mezi obecné koordinační schopnosti se řadí reakční rychlost, která je relativně stálá schopnost rychlého zahájení pohybu těla reakcí na podnět či signál v nejkratší možné době. Dělí se na jednoduchou a komplexní. Reakční schopnost závisí na době vnímání, aferentním přenosu a skryté době reakce svalů (Zháněl, a další, 2011).

Rychlost jednoduché reakce je u dospělých mnohonásobně vyšší než u dětí. Důležitost reakční schopnosti se uplatňuje v rychlostních a míčových sportech. (Zumr, 2019)

- Prostorově orientační schopnost
- Rovnováhová schopnost
- Kinesteticko diferenciační schopnost
- Rytmičká schopnost
- Schopnost sdružování pohybů
- Schopnost přestavby pohybů

2.3.4.1 Zásady rozvoje koordinace

Vzhledem k náročnosti na pozornost a soustředění, je vhodné rozvoj koordinačních schopností zařazovat na začátek hlavní části tréninkové jednotky. Je vhodné cvičení provádět kratší čas a odměňovat ho. Rozvoj koordinace je možné spojovat s rozvojem rychlosti. Cvičení by mělo být spíše koordinačně přiměřené a postupně by měla náročnost vzrůstat. Další zásadou je obměna cvičení, ta může spočívat například v provedení cviku nedominantní rukou, na opačnou stranu nebo místo z chůze provedeme cvičení z běhu. Mění se i vnější podmínky, kdy technika musí být přizpůsobena jiným podmínkám. Cviky bychom měli měnit i vzhledem k tempu provedení. Příkladem může být cvičení do rytmu hudby nebo přeběh nízkých met s různou vzdáleností mezi sebou. Dále je vhodné již naučené dovednosti spojovat v sérii cviků. Následující zásadou je provedení několika dovedností najednou. (Perič, a další, 2012)

2.3.4.2 Prostředky rozvoje koordinace

Perič a další (2012) řadí k hlavním prostředkům rozvoje koordinace akrobatická cvičení, jako jsou kotouly, odrazy, přeskoky, hvězdy. Složitost cvičení se musí postupně zvyšovat, například přidáním vazby mezi cviky. Dalším prostředkem je cvičení na nářadí, kam patří kruhy, hrazda, kůň a koza; cvičení s náčiním, příkladem je švihadlo, lana nebo tyče; využití překážkových drah, kde děti musí překonávat překážky, podlézat a přelézat; cviky s využitím náčiní pro manipulaci a ovládání předmětu, například míče nebo tyče. Dále se využívají rytmická cvičení, cvičení ve dvojicích, například k zrcadlení pohybu druhého, asymetrická cvičení; cvičení podporující rovnováhu a balanc. Všechny cviky se dají obměňovat například změnou směru, omezením pohybu, změnou prostředí, ztížením podmínek cvičení, ale i zavřením očí.

2.3.5 Pohyblivost

„Pohyblivost je chápána jako schopnost dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil.“ (Zumr, 2019) Realizace pohybů je ovlivněna úrovní pohyblivosti. Flexibilita a koordinační schopnosti pracují v úzkém vztahu, stejně tak i silové schopnosti se podílí na úrovni pohyblivosti. Obsahem jsou koordinovanější pohyby těla a snížení rizika zranění důsledkem patřičné pohyblivosti. Naopak hypermobilita, neboli extrémně velká úroveň pohyblivosti, přináší negativní dopad pro fyziologickou kapacitu kloubu. Sportem, ve kterém je pohyblivost hlavní složkou, je moderní gymnastika, skoky do vody nebo synchronizované plavání, které klade důraz na vysoký a komplexní kloubní rozsah. Dále jsou sporty, kde je pohyblivost kloubního rozsahu požadována pouze v některých aspektech, jako například v karate, kde je důležitá pohyblivost v kyčelním kloubu, plavání, kde jde zejména o pohyblivost v ramenním kloubu. V dalších sportech není pohyblivost prvořadá, ale napomáhá k dalším pohybovým schopnostem. (Perič, a další, 2012) Pohyblivost se dá dělit na několik skupin a to podle části a cíle tréninkové jednotky. U dětí ve věku 10 let by měla být přirozeně a dobře rozvinuta. (Zumr, 2019)

Rozsah ohebnosti je ovlivněn řadou faktorů, jako jsou tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexního systému ve svalech a šlachách, síla svalů kolem daného kloubu. Mezi další ovlivňující faktory patří i pohlaví, jelikož dívky

disponují větší mírou ohebnosti než chlapci. Svou roli hraje i denní doba, kdy je tělo více rozhýbané odpoledne než ráno, dále okolní teplota, kdy v chladnějším prostředí je tělo méně pohyblivé, než v teplejším. (Perič, a další, 2012)

2.3.5.1 Metody rozvoje pohyblivosti

Základní metody můžeme dělit podle aktivity pohybu a dynamiky provedení. Dále rozlišujeme speciální metody, mezi ně patří metoda koncentrace-relaxace-protažení a Anderssonova metoda. Dynamická cvičení jsou prováděna ve formě švihových cviků nebo hmitů, které jsou vykonávány plynule a měkce, aby se zamezilo negativních reflexů ve svalech, které mohou vzniknout při trhavém a tvrdém pohybu. Počet opakování u cviků dynamického provedení je 15krát a více. Moderní trend směřuje k využití statických metod, které jsou označovány jako strečink. Jde o cvičení, které je prováděno určitou dobu v jedné stejné poloze. V této poloze dochází k bezbolestnému napětí ve svalech a rozvíjí kloubní pohyblivost. Účinky protahování jsou také spojeny s regenerací a kompenzačními aspekty. (Perič, a další, 2012)

Součástí správně vedeného tréninku by měl být strečink zahrnutý při rozcvičení, jako příprava pohybového aparátu na zátěž, kdy je počet opakování cviku 3-5krát a délka výdrže 8-10 sekund. Trénink je vhodný zakončit odpočinkem po zátěži, kde se doba protahování prodlužuje na 30 sekund a více, kdežto počet opakování se snižuje na 1-2krát. Strečink můžeme rozdělit podle počtu osob na aktivní strečink, kde vše provádí cvičenec sám, nebo pasivní strečink, kde cvičenec vyžaduje pomoc od jiné osoby. Strečink se provádí od svalů hlavy a pokračovat směrem dolů. Pozornost by měla být zaměřena hlavně na svalové skupiny, které jsou v dané sportovní disciplíně zatěžované. Dále by měla být věnována pozornost rovnoměrnému dýchání. Doporučuje se výdechem zvětšit rozsah protažení. Důslednost by měla být věnována i koncentraci na danou protahovanou oblast a cvik. Proto je vhodné u malých dětí, ve věku 6-10 let, zařazovat formu aktivních dynamických cvičení. U těchto dětí, v důsledku laxnosti vazivového aparátu, není vhodné zařazovat pasivní formu strečinku s dopomocí druhého člověka. Pro rozvoj maximálního protažení by se měla strečinková cvičení provádět 2 krát denně po minimální dobu 20 minut. K tomuto cvičení mohou být použity pomůcky, jako jsou švihadla, ručník, žebřiny, lavičky až po speciální zařízení kladkového typu. (Perič, a další, 2012)

Jednou ze zmíněných speciálních metod je metoda koncentrace-relaxace-protahání, při které je sval natažen pomocí druhého do krajní polohy, přičemž sval nesmí být bolestivý a citlivost se pohybovala těsně pod hranicí bolestivosti. Cvik se provádí po dobu stálého zvětšování rozsahu pohybu, tedy obvykle to bývá 2-3krát provedený celý cyklus. Cvik probíhá ve třech fázích. První se nazývá koncentrace, kde se provádí 5-8 sekundový statický stah svalu pomocí síly vykonávané k odporu partnera. Druhou fází je relaxace, zde dochází během prohloubeného výdechu k relaxaci svalu. Tato fáze trvá 2-3 sekundy. Třetí fází se nazývá protažení, kde je využita síla partnera, který umožní větší protažení svalu pomocí pasivního protažení. Délka této fáze činí 8 sekund.

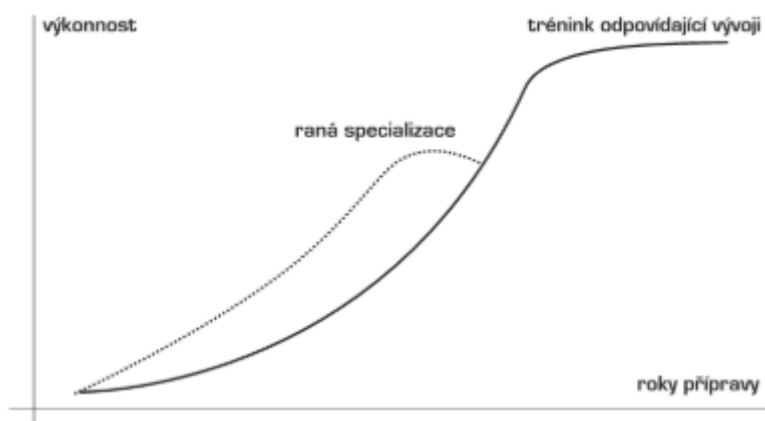
Anderssonova metoda obsahuje tři fáze. Cílem po každé fázi je prohloubení protažení. První fáze trvá 10-30 sekund a sval je v mírném napětí, které by mělo postupně slábnout. Druhá fáze trvá 10-30 sekund, při které natáhneme sval o trochu dál s podmínkou slábnoucího napětí. Třetí fází je drastické protažení, které trvá 2-5 sekund. Napětí v této fázi neslábne, naopak je silné a bolestivé. Vlivem této fáze může docházet k mikrotrhlinám ve svalových vláknech, a proto není vhodné tuto fázi dětem zařazovat. (Perič, a další, 2012)

2.4 Cíle sportovní přípravy dětí

Dle Periče a dalších (2012) není jasná odpověď na otázku, jak má přesně vypadat sportovní příprava dětí. Existují totiž dva směry, které jsou naprosto protichůdné. První z nich se žene za vítězstvím. Úspěchy už malých dětí si žádá sportovní klub, trenér, rodiče. Druhý směr si stojí za názorem, že děti by měly dělat sport hlavně pro zábavu a měl by vyplnit jejich volný čas. Není důležité vyhrávat, ale aktivitu si pouze užít. Tyto dva názory jsou naprosto rozdílné a oba jsou krajními názory na problematiku sportovní přípravy dětí. Trénink by se měl u každého sportu přizpůsobit vrcholovému věku, který je v daném sportu uváděn. Vrcholový věk je určený věk, ve kterém se pohybují sportovci na předních příčkách světového hodnocení, jednoduše řečeno, ti nejlepší. Proto se může vrcholový věk lišit nejen mezi sporty, ale také podle situace v daném sportu. To znamená, že každý dlouhodobý tréninkový koncept se musí přizpůsobit vrcholovému věku v daném sportovním odvětví.

Dle Dovalila a dalších (2012) se ve sportovní přípravě dětí a mládeže rozlišují dva naprosto odlišné přístupy. První přístup se snaží o co nejvyšší výkonnost v útlém

věku a nazývá se raná specializace. Druhý přístup se přiklání k názoru, že výkonnost by měla přicházet až ve vyšším věku a trénink je v dětství pouze přípravnou etapou pro budoucí sport, s cílem dosažení maximálního výkonu v dospělosti. Tento přístup se nazývá trénink odpovídající vývoji.



Obrázek 1-Vývoj sportovní výkonnosti v rané specializaci a tréninku odpovídající vývoji (Perič, a další, 2010)

Perič a další (2012) popisují vývoj všeobecného a speciálního tréninku v dlouhodobém tréninku. Charakterizují, jak by měl být v průběhu let sportovní přípravy rozložen poměr speciální přípravy a všeobecné přípravy. V ideální situaci by měla být specializovaná příprava zastoupena stejně jako všeobecná. Přibližně v období kolem 15. roku života by se měla všeobecná příprava dostávat do pozadí. Naopak specializovaný trénink se v tomto období dostává jasně na první místo v náplni tréninku. Pod pojmem všeobecná příprava chápeme taková cvičení, jejichž obsah nesouvisí s obsahem specializace, na níž se sportovec zaměřuje (Perič, a další, 2010). Všeobecná příprava se totiž zaměřuje na všestrannost. Dle Balyi (2004), který se ve svém výzkumu zabývá hodnocením těchto dvou tréninkových koncepcí, se můžeme dozvědět, že trénink odpovídající vývoji má jednu velkou výhodu, a tou je všestrannost, která dodává dětem spektrum pohybových dovedností pro pozdější sportovní činnost. Všestranná příprava je charakteristická nabídkou různorodých, pestrých pohybových cvičení.

(Perič, a další, 2010) všestrannost dále rozdělují na:

Všeobecnou (obecnou) do níž jsou zahrnuty všechny pohybové činnosti, jako například plavání a jízda na kole.

Specializovanou, ve které se využívají tréninkové prostředky, které jsou charakteristické pro dané sportovní odvětví, což znamená například pro fotbalistu seznámení s jinými míčovými hrami.

Speciální, u které se objevují cvičení, která jsou přímo spjata se sportovní specializací. Příkladem je například fotbalový brankář, který zvládá i jiné posty, jako je například útočník, či obránce.

Bompa a další (2009) se nezabývají přímým rozdělením na ranou specializaci a trénink odpovídající vývoji jedince. Jeho koncepce spočívá ve správném poměru všestrannosti a specializovaného tréninku. Zmiňuje, že s rostoucím věkem začíná převažovat specializovaná příprava, která čerpá z nabytých dovedností v nižším věku.

Dle (Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise?, 2003) bylo prokázáno, že raná specializace může mít negativní dopad na zdraví sporujících dětí. Dále však poukazuje na fakt, že jisté dovednosti je potřeba jedince naučit již v útlém věku. Potom jsou znevýhodněny děti, které jsou v tréninku odpovídajícímu vývoji, protože je téměř nemožné výkonnostně dohnat děti, které mají určité dovednosti již osvojeny. Příklad dává na malých hudebnících, kteří začínají s hraním v pěti letech, aby mohly dosáhnout těch nejlepších výsledků. Ve svém výzkumu sice ranou specializaci spíše neuznává, ale zmiňuje fakt, že některé sporty si ranou specializaci vyžadují, protože brzké osvojení některých dovedností je i v pozdější výkonnosti klíčové.

Dle Balyi (2004) výběr ze dvou principů dlouhodobého tréninku závisí hlavně na druhu sportu. Raná specializace se aplikuje například u krasobruslení, sportovní i moderní gymnastiky, tenisu či potápění. Zde nastupuje koncepce tréninku rané specializace, a má tyto etapy:

- Trénink v tréninkovém prostředí
- Učení soutěživosti
- Učení vyhrávat
- Odchod ze závodního sportu

Druhou skupinou jsou sporty, ve kterých se lépe uplatňuje trénink odpovídající vývoji jedince. Jsou to sporty typu cyklistika, akrobatické sporty, veslování, týmové sporty. Tyto sporty se v mladším věku zabývají spíše průpravnými cviky a všestranností. Oproti rané specializaci rozdělujeme sportovní přípravu do šesti fází. První dvě fáze jsou zaměřeny na všestrannost a průpravu. Fáze jsou tyto:

- Základní / zábavná etapa
- Učení tréninku
- Trénink jak trénovat
- Učení soutěživosti
- Učení vyhrávat
- Odchod ze závodního sport

2.4.1 Raná specializace

Perič a další (2010) uvádí, že se raná specializace definuje jako snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství. Dále uvádí, že v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, což se u tréninku odpovídajícímu vývoji neděje. V rané specializaci se nahlíží na malé svěřence jako na dospělé. Výkon je totiž na prvním místě a všechno ostatní je mu podřízeno. Raná specializace se objevuje u sportů jako je krasobruslení, gymnastika, tenis, plavání a jiné. Tento tréninkový přístup se dle Wiersma (2000) objevuje stále častěji a je to způsobeno hlavně snížením věku šampionů, tím pádem i nižším vrcholovým věkem v některých sportech. Také Myer a další (2015) ve své studii poukazují na fakt, že raná specializace se ve sportu objevuje stále častěji. Podle nich je to zapříčiněno intenzivním tréninkem již od raného věku. Sportovní specializaci lze definovat jako intenzivní celoroční trénink v jediném sportu při vyloučení ostatních sportů. Dle výzkumu Bakera a dalších (2009), kteří provedli několik klinických výzkumů sportovců, zaměřených na ranou specializaci, došli k názoru, že specializace může mít špatný vliv na psychický i fyzický vývoj jedince. Jako další se otázkou zdraví při rané specializaci zabývá Perič a další (2010), kteří tvrdí, že významným negativním aspektem vysoce specializovaného tréninku může být oslabení nezatěžovaných svalů a přetěžování zatěžovaných svalů. Trénink je u rané specializace velice zaměřen na okamžitý výkon, což znamená, že se klade menší důraz na psychický i fyzický vývoj jedince. Raná specializace a jednostrannost může dokonce

vést k problémům v pozdějším tréninkovém vývoji sportovce. Hovoří se také o tomto tématu v souvislosti s teorií adaptace, z tohoto hlediska totiž může dojít k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů. U jedince se vyčerpají adaptační podněty a jeho výkon se může předčasně zastavit.

2.4.2 Trénink odpovídající vývoji dítěte

Tento tréninkový koncept pohlíží na trénink v dětství jako na přípravnou etapu pro pozdější dosažení vrcholových výkonů v dospělosti. Dle tréninku odpovídajícímu vývoji by měl být trénink přiměřený vývoji. V tomto konceptu se trénink přizpůsobuje dětem, nikoli naopak, jak je tomu u rané specializace. Dle Periče a dalších (2010) trenér, který dává přednost koncepci tréninku odpovídajícímu věku, chápe, že dítě nemůže zvládat okamžitě všechno a obsah i forma tréninku se podřizují věku a schopnostem daného jedince. Důležité je, že výkon je chápán jako perspektivní cíl. Výsledek zde není na prvním místě. Nejdůležitější je prožitek, který děti při sportu zažívají. Rozdílný je tedy nejen přístup k tréninku a výkonu, ale také tréninkové prostředí. Trenéři se snaží, aby bylo tréninkové prostředí přátelské. Ford a další (2011) uvádějí, že trénink odpovídající vývoji má výhodnější strategii pro tréninkový proces z toho důvodu, že každé senzitivní období se dá naplno využít pro co nejlepší rozvoj dané dovednosti. Trénink odpovídající vývoji je charakteristický velkým podílem všestranné přípravy, která je založena na nesespecifických adaptačních podnětech. (Pecha, a další, 2016)

2.5 Projekt Děti na startu

Projekt Děti na startu je celonárodním projektem České republiky, který se zabývá všestrannou sportovní přípravou. Je zaměřen na děti ve věku 4-9 let, tedy předškolní a mladší školní věk. Projekt je pod záštitou Českého svazu aerobiku a fitness Fisaf.cz a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Záměrem zakladatelky Jany Boučkové bylo vzbudit u všech dětí radost z pohybu a pozitivní vztah ke sportu. Dalším záměrem bylo rozvíjet pohybovou a sportovní činnost, seznámí se s aktivním životním stylem jako účinnou prevencí proti nadváze, obezitě a civilizačním chorobám, aktivní trávení volného času a hlavně zamezit rané specializaci na sportovní výkon. Pohybová a sportovní činnost, seznámí s aktivním životním stylem jako účinnou prevencí proti nadváze, obezitě a civilizačním chorobám, získají základ pro celoživotní pozitivní vztah k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času. (Česko se hýbe, 2020)



Obrázek 2- Logo Děti na startu. Dostupné z: <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>

Tréninkové jednotky se konají pod vedením odborně vyškolených trenérů, pedagogů a instruktorů, kteří jsou proškoleny 20 hodinami intenzivní výuky s hlavním zaměřením na praktickou část. Náplní kurzu je dvou hodinová dotace marketingu projektu, výživa sportujících dětí předškolního a mladšího školního věku, věkové zákonitosti, pohybové schopnosti dětí, druhy rozvíjení a výběr cviků pro děti předškolního a mladšího školního věku. Dále hodinová dotace ukázkové hodiny, tři hodinová dotace základů gymnastiky, základů míčových her a základů atletiky. Nově založené středisko dostane podporu pro získání dotací, slevová zvýhodnění od partnerů

projektu, grafické podklady pro veškeré fungování tohoto projektu a mediální zviditelnění. (Česko se hýbe, 2020)



Obrázek 3-Průběh tréninkové jednotky (vlastní zdroj)

Kurzy probíhají v rámci základních škol, mateřských škol, družin a také jako mimoškolní aktivita. Trénink probíhá jednou týdně po dobu školního roku. Součástí přihlášky do kurzu Děti na startu je tričko s logem projektu, případně i jménem dítěte a motivační deníček sportovce, do kterého se zaznamenává každá odcvičená hodina, případně naučená nová dovednost. Jednotka trvá 45-60 minut. Začíná společným rozcvičením všech dětí, do kterého se řadí zahřátí organismu, orientace v prostoru, učení se kolektivnímu chování nebo základům sportovních her. Dále následuje rozdělení do 4 výkonnostně podobných skupin podle celkového počtu dětí a počtu trenérů a asistentů trenéra. Doporučením je maximálně 10 dětí na jednoho trenéra. Hlavní část tréninkové jednotky je řízena kruhovým režimem a je rozdělena na 4 části. Část základů gymnastiky, základů atletiky, míčových her a her pro rozvoj koordinačních schopností, síly, vytrvalosti a rychlosti. Na každém stanovišti je minimálně jeden trenér

a ve velkém počtu dětí bývá i asistent trenéra. Doba cvičení na jednom stanovišti je 10 minut. Po uplynutí této doby se skupina dětí společně přesouvá na další stanoviště, do té doby, než se děti nevystřídají na všech stanovištích. Závěrem tréninkové jednotky je společný závěr formou her a strečinku a předání motivačního deníčku sportovce. (Česko se hýbe, 2020)

Aktuálně je do projektu Děti na startu zapojeno 8371 dětí v rámci 252 středisek ve všech krajích České republiky. (Česko se hýbe, 2020)

Česko se hýbe (2020) uvádí desatero projektu Děti na startu:

- Nikoho neporovnáme
- Při cvičení, u her nikdo nevypadává – každý se vždy vrací do hry
- Určeno pro všechny děti: šikovné, nešikovné, tlusté, hubené, talentované, netalentované
- Spolupracujeme s trenéry ostatních sportovních odvětví
- Vytváříme pozitivní vztah dětí ke sportu – normální je sportovat a hýbat se
- Chceme zabránit předčasné specializaci dětí – rozvíjíme všestrannost
- Správná životospráva – jednoduchou formou komunikace učíme děti správnému stravování
- Učíme správnému držení těla, drobným pohybovým návykům
- Komunikace v kolektivu, bezpečnost při sportování, používání pomůcek a nářadí
- Poradíme s výběrem sportovní aktivity – dalším případným zařazením ve sportovním oddílu

Sportklub Kladno (2020) uvádí, že zatím největší základnou projektu DNS je Kladensko, konkrétně Sportklub Kladno, kde je k roku 2019 zaregistrováno 22 sportovních středisek s 1100 cvičícími dětmi. Cvičení, které probíhá jako součást výuky nebo družiny na základní škole, je v rámci dotace zadarmo. Pouze děti, které dochází na komerční hodiny, si hradí minimální částku kurzovného. Součástí Sportklubu Kladno je těchto 20 mateřských a základních škol a 2 komerční střediska:

- KŠPA Kladno, která má k roku 2019 zaregistrovaných 26 dětí.
- 1. ZŠ Motyčín, zapojena roku 2019.
- 11. ZŠ- ZŠ a MŠ Vašatova, která je zapojena do projektu od roku 2015 a vede 48 dětí.

- 2. ZŠ a MŠ Kladno se 46 zapojenými dětmi.
- 8. ZŠ a 8. MŠ Kladno, zapojena do projektu v září roku 2015 s druhým největším počtem dětí v rámci mateřských a základních škol a to v počtu 85.
- Mateřská škola Slunečnice, aktivní od září roku 2018 se 166 dětmi a tím se řadí na nejpočetnější středisko na Kladensku.
- 10. ZŠ Kladno, která je do projektu zařazena zcela od začátku, tedy v roce 2013/2014 s celkovým počtem 73 dětí.
- Mateřská škola Běleč, která funguje od listopadu roku 2018 a cvičí s 10 dětmi.
- ZŠ a MŠ Doksy s cvičícími 26 dětmi
- ZŠ a MŠ Chyňava se zapojenými 22 dětmi
- Mateřská škola Kamenné Žehrovice s 28 dětmi
- Mateřská škola Kladno Plzeňská s 25 dětmi
- Základní škola Koleč s 31 dětmi
- Základní škola Libušín s aktivními 39 dětmi.
- Děti na startu Řepice, které nejsou součástí Kladenska, ale funguje pod Sportklubem Kladno. Nyní vedou 28 dětí.
- Mateřská škola Tuchlovice s 47 cvičícími dětmi.
- MŠ Písnička, Kadaň s 19 zapojenými dětmi.
- MŠ Divadelní Kladno s 43 dětmi.
- 1. ZŠ Kladno, ve které cvičí 54 dětí.
- MŠ Habešovna Kladno s cvičícími 66 dětmi
- ŽŠ a MŠ Kladno, Švermov se 40 dětmi.

K roku 2020 má Sportklub Kladno spolupráci se sportovním Klubem Tennis Academy Maršoun a Kanonýři Kladno. Tenisový kluk, Tennis Academy Maršoun, je zapojen do spolupráce s projektem Děti na startu třetím rokem. Kanonýři Kladno, florbalový oddíl je zapojen prvním rokem. (Sportklub Kladno, 2020)

Novinkou pro druhou polovinu školního roku 2019/2020, v rámci Sportklubu Kladno, jsou kurzy dynamické neuromuskulární terapie FIT KID. Lektorkou je fyzioterapeutka Mgr. Eliška Urbářová. Kurz je určen pro děti ve věku 6-10 let. Cílem

kurzu dětí je vyhodnocení správného a chybného pohybu, díky tomu je možné předejít zranění nebo potížím vzniklým na základě chronického přetěžování. Dítě se učí správnému pohybovému stereotypu. Učení se vývojovým pozicím je realizováno pomocí her. Tréninková jednotka trvá 60 minut s maximální kapacitou 10 dětí. S příchodem dítěte na první lekci, dostane cvičebníček, který si nosí na každou lekci a slouží k zaznamenání zvládnutých cviků na doma a jejich problematické partie. (Sportklub Kladno, 2019)

3 Výzkumná část

3.1 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce je hodnocení projektu Děti na startu, jeho dostupnost a obsah tréninků.

3.2 Úkoly práce

- Prostudování odborné literatury, článků, studií zabývajících se předškolním a mladším školním věkem
- Zpracování informací, které mohou sloužit jako příručka pro trenéry
- Vymezení obsahu ankety
- Uskutečnění dotazování a zpracování výsledků
- Vyhodnocení a interpretace výsledků ankety

3.3 Vědecké otázky

Vědecká otázka č. 1: Jak hodnotí rodiče dětí, zapojených do projektu Děti na startu, obsah tréninkových jednotek?

Vědecká otázka č. 2: Do jaké míry jsou rodiče dětí, zapojených do projektu Děti na startu, obeznámeni s principem všestrannosti?

3.4 Metodika práce

Tato závěrečná práce je empiricko-teoretického charakteru. Základní metodou pro získání výsledků bylo dotazování pomocí ankety. Anketa je druh dotazování, který se používá v písemné formě. Tento druh dotazování se většinou tvoří pomocí otázek volných, polouzavřených a uzavřených, které se obvykle vztahují k jednomu tématu. Nevýhodou ankety je výběrový mechanismus, díky němuž respondent nemusí odpovědět v případě jeho nezájmu. Jde o tzv. samovýběr. Další nevýhodou je nemožnost zobecnit výsledky výzkumu na širší populaci, jelikož se výsledky vztahují jen na skupinu respondentů, kteří odpověděli. (Reichel, 2009)

Cílovou skupinou vybraných respondentů jsou rodiče dětí, kteří navštěvují projekt Děti na startu. Anketa byla rozeslána rodičům šéftrenérkou zapojených středisek

na Kladensku, pomocí internetového portálu. Jelikož je použita metoda ankety, vyplnění dotazníku bylo dobrovolné.

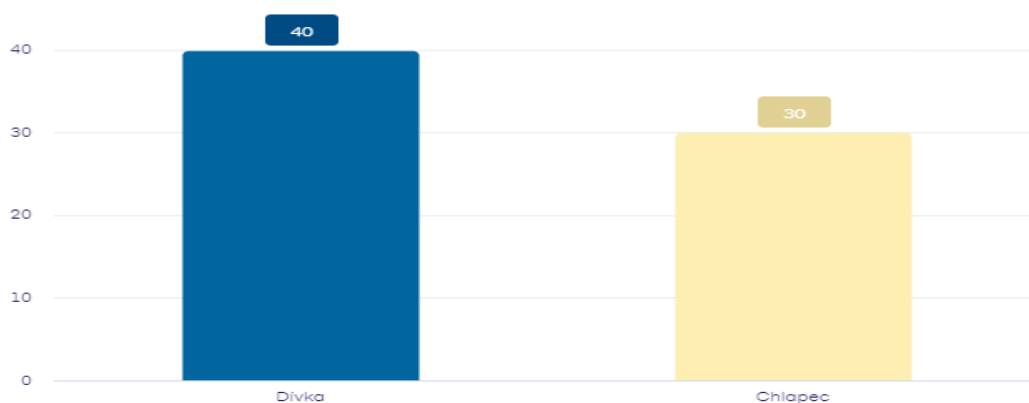
Dotazování proběhlo pomocí webové stránky, survio.com, zaměřené na vytváření online anket. Celkový počet otázek v dotazníku bylo 20, přičemž byly rozdělené na uzavřené a otevřené. Počet uzavřených otázek činil 19 a otevřená byla pouze 1.

Vyhodnocení ankety proběhlo formou grafického znázornění. V rámci vyhodnocení výsledků ankety, které budou součástí diskuze, bude i mimo jiné vyjádření mého osobního názoru k dané problematice.

3.5 Výsledky a diskuze

Otázka č. 1

1. Pohlaví dítěte

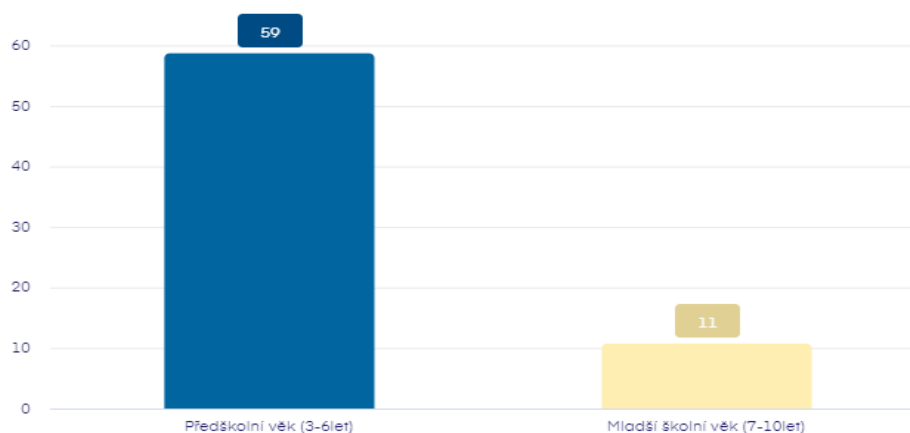


Graf 1-Pohlaví dítěte (vlastní zdroj)

Ze 70 respondentů v roli rodičů odpovědělo 40 z nich, že přivádí do kurzu dívku a 30 odpovědělo chlapce. Podíl zúčastněných dívek a chlapců v projektu Děti na startu je vyrovnaný. Důvodem je, že projekt je všestranně zaměřený, tudíž zde nejsou genderové předpoklady společnosti k zapojení chlapců nebo dívek do tohoto sportovního kroužku.

Otázka č. 2

2. Věk dítěte

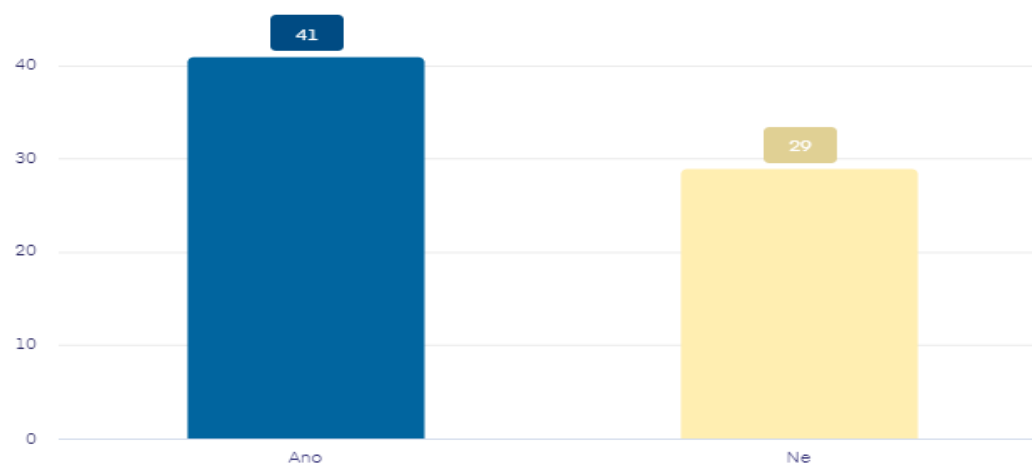


Graf 2- Věk dítěte (vlastní zdroj)

Výsledkem je, že 59 dětí je ve věku 3-6 let, tedy věku předškolního a 11 dětí mladšího školního věku. Vyšší procento dětí předškolního věku je zapříčiněno tím, že mladší školní děti s nástupem do základní školy přechází i do klubu, který se specializuje na jeden sport.

Otázka č. 3

3. Navštěvuje vaše dítě i jiný sportovní kroužek než Děti na startu?

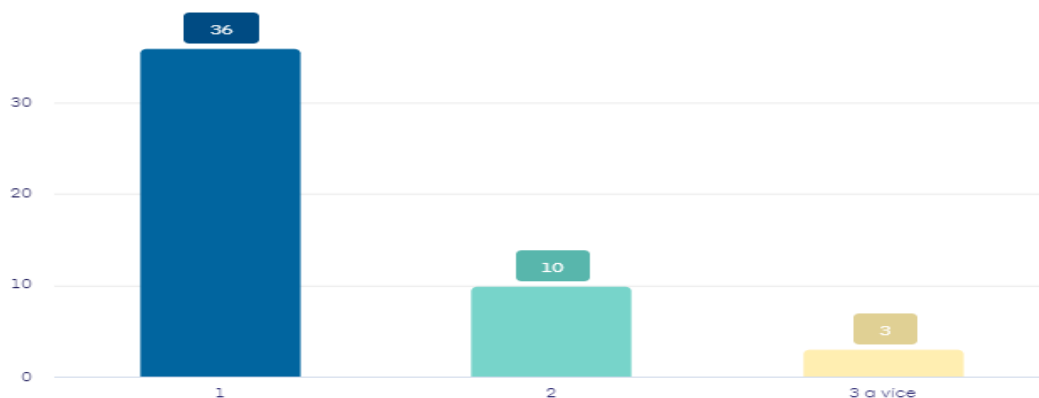


Graf 3-Navštěvuje vaše dítě i jiný sportovní kroužek než Děti na startu? (vlastní zdroj)

Touto otázkou bylo zjištěno, že 41 dětí navštěvuje i jiný sportovní kroužek kromě projektu. 29 dětí dochází pouze jednou týdně na trénink Děti na startu. Pozitivem výsledků této otázky je, že ne všechny děti dotazovaných nedochází jen do projektu, ale i na jiné organizované sportovní kroužky a tím se zvyšuje počet aktivně strávených hodin jejich dětí. Děti si mohou vyzkoušet i jiné koncepty hodin a tím zjistit jaký přístup jim samotným vyhovuje. To samé platí i pro rodiče dětí.

Otázka č.4

4. Kolik druhů sportovních kroužků navštěvuje Vaše dítě kromě Děti na startu?



Graf 4-Kolik druhů sportovních kroužků navštěvuje Vaše dítě kromě Děti na startu? (vlastní zdroj)

Na otázku kolik druhů sportovních kroužků navštěvuje dítě dotazovaných, celkově odpovědělo 49 osob. 36 z nich dochází kromě projektu Děti na startu ještě do jednoho sportovního kroužku. Projektu Děti na startu a dalším dvěma druhům sportovních aktivit se věnuje 10 dětí a třem a více sportovním aktivitám se věnují 3 děti.

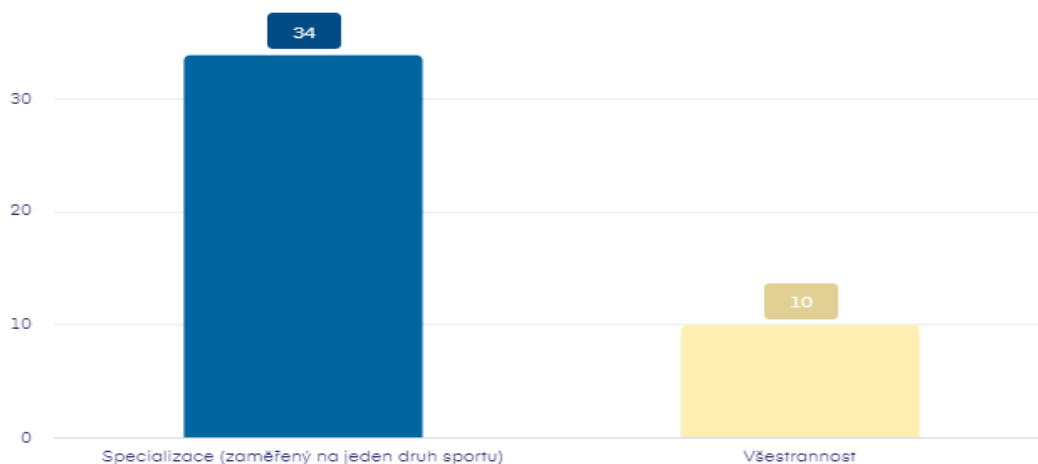
Otázka č. 5

Otázkou č. 5 jsem se dotazovala, na jaký sportovní kroužek dítě respondenta dochází. Na výběr bylo 20 odpovědí, z toho 1 byla "jiné". Na výběr bylo z těchto možností: plavání, atletika, volejbal, tanec, fotbal, tenis, atletika, aerobik, baseball a softball, hokej, gymnastika, balet, badminton, jezdeckví, hokejbal, mažoretky, karate, judo, florbal a basketbal a jiné. Nejvíce početnou odpovědí bylo plavání. Plavání

navštěvuje 24 dětí ze 70 dotazovaných. Takto vysoce obsáhlá odpověď může být zapříčiněna tím, že děti mohou docházet na lekce plavání v rámci mateřské nebo základní školy. K dalšímu výzkumu by proto bylo vhodné tuto otázku blíže specifikovat. Další nečekanou odpovědí byla odpověď jiné, která se vyskytovala u 10 dotazovaných dětí. Pod touto odpovědí se skrývají sporty, které nebyly vyjmenované mezi hlavními. Třetí nejpočetnější odpovědí byl tanec, na který dochází 7 dětí respondentů. I když tanec není populárním sportem, například jako fotbal, tento výsledek může být ovlivněn vyšším počtem zúčastněných dívek v tomto dotazníku. Dalším specializovaným sportem je fotbal, kterého se účastní 3 děti. Jediným sportem, kterého se účastní 2 děti respondentů je atletika. Na stejné úrovni je aerobik, baseball a softball, hokej, gymnastika, volejbal a balet. Právě zmiňovaný baseball a softball byl velice nečekanou odpovědí u dětí tohoto věku, ale příčinou může být dobrá propagace tohoto sportu na Kladensku a s tím spojené i nově zrekonstruovaného hřiště v Kladně. Naopak údiv z mé strany byl u aerobiku. Tento sport se neobjevil ani jedenkrát v odpovědi respondentů. Přitom právě aerobik má na Kladensku jednu z největších základen v České republice. Příčinou může být větší počet účastněných rodičů dětí předškolního věku, přičemž kurzy aerobikové přípravy jsou ve většině případů od 6 let věku dítěte.

Otázka č. 6

6. Jaké je zaměření ostatních sportovních kroužků, které Vaše dítě navštěvuje?

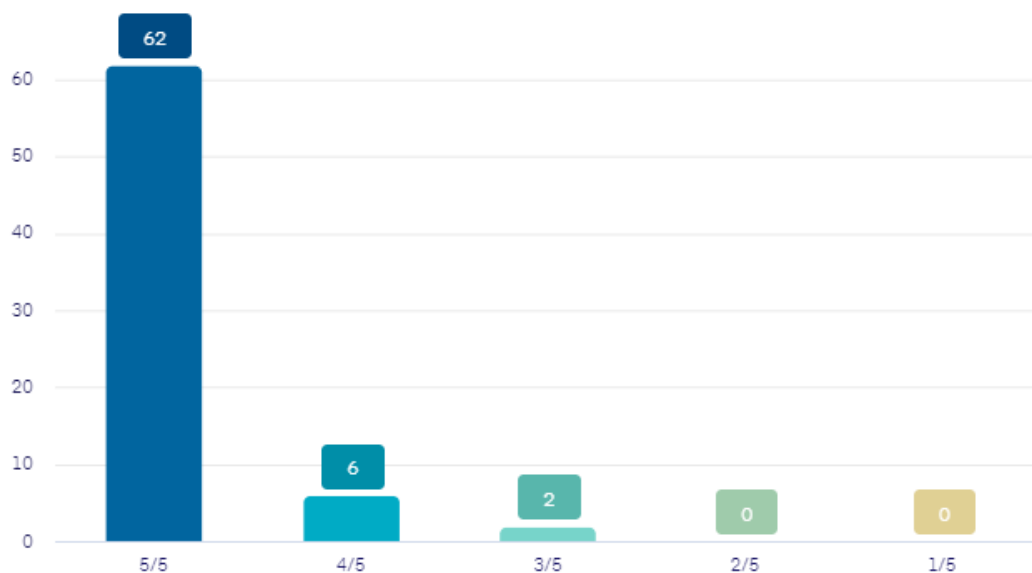


Graf 5- Jaké je zaměření ostatních sportovních kroužků, které Vaše dítě navštěvuje? (vlastní zdroj)

Celkově na tuto otázku odpovědělo 44 dotazovaných, z toho 34 dětí dotazovaných dochází do sportovních klubů, které jsou zaměřeny na jeden druh sportu, jsou to tedy specializované kluby. 10 dětí dotazovaných navštěvuje kromě projektu Děti na startu další sportovní kroužek zabývající se všestranností.

Otázka č. 7

7. Považujete za důležité, aby se Vaše dítě věnovalo všestrannosti?

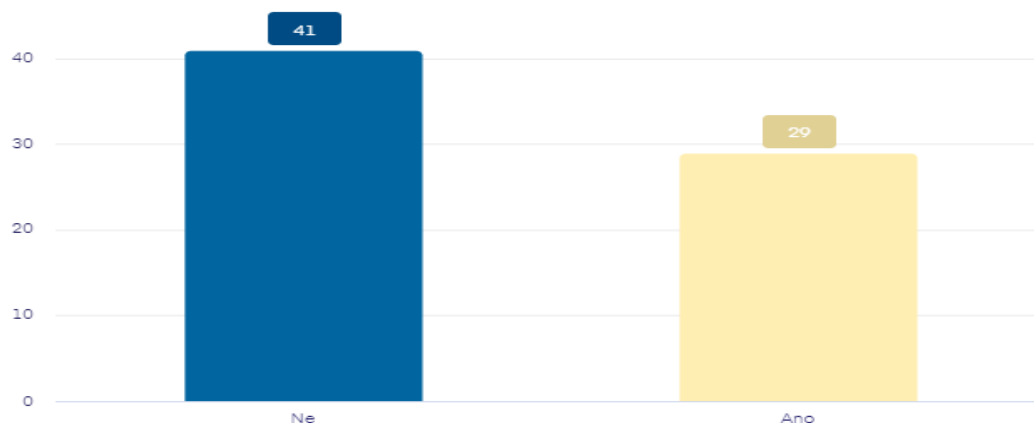


Graf 6-Považujete za důležité, aby se Vaše dítě věnovalo všestrannosti? (vlastní zdroj)

62 respondentů odpovědělo, tedy většina rodičů, že považují všestranně zaměřený sportovní kroužek za důležitý. Tato otázka vykazuje určitou povědomost rodičů sportujících dětí o vhodnosti všestranné přípravy. Rodiče mohou sledovat, díky všestrannému zaměření, zlepšení i v jiných aktivitách volného času, jako je například jízda na kole nebo zvládnutí různých překážek na dětském hřišti. I když většina rodičů považuje všestrannou přípravu dítěte za důležitou, tak se objevuje v rámci tohoto dotazníku velké procento rodičů, kteří si pro své dítě vybrali kromě všestranného kroužku i jeden a více specializovaných.

Otázka č. 8

8. Rozhoduje o sportovním kroužku Vašeho dítěte finanční náročnost?

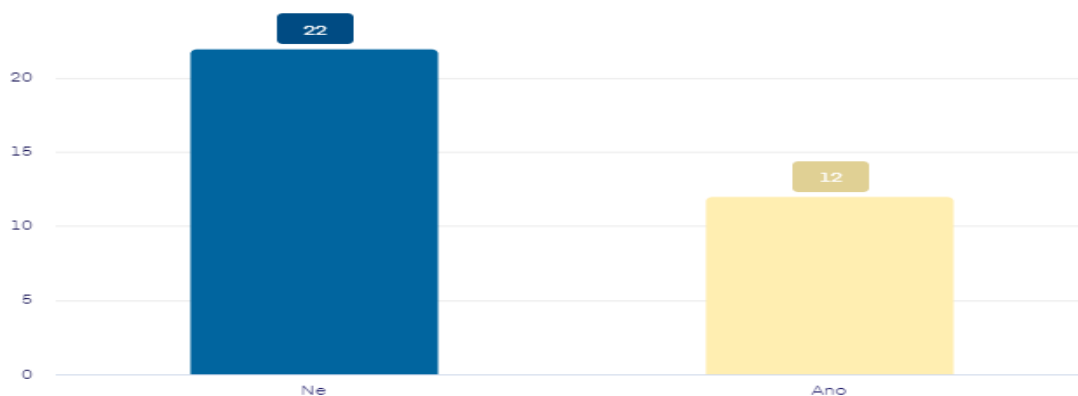


Graf 7-Rozhoduje o sportovním kroužku Vašeho dítěte finanční náročnost? (vlastní zdroj)

U financování sportovního kroužku dítěte z větší poloviny nerozhodují finanční nároky kroužku. Naopak 29 dotazovaných odpovědělo, že finanční náročnost ovlivňuje výběr sportovního kroužku pro jejich potomka. Vhodnou volbou finančně nenáročné sportovní aktivity může být právě projekt Děti na startu, který je v rámci základních škol dotován, a tak děti neplatí žádné kurzovné po celou délku kurzu. Pouze děti předškolního věku si hradí minimální částku a oproti ostatním sportovním kroužkům je tato částka zanedbatelná.

Otázka č. 9

9. Rozhodli byste se pro další sportovní kroužek, pokud by byl finančně dostupnější?

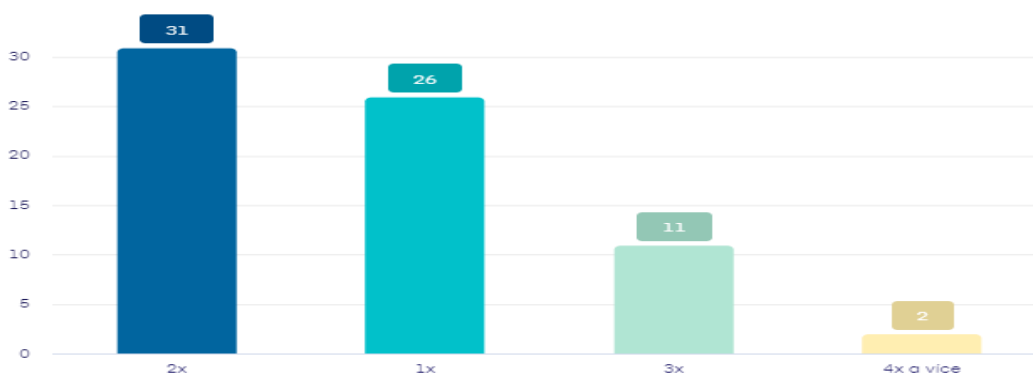


Graf 8-Rozhodli byste se pro další sportovní kroužek, pokud by byl finančně dostupnější? (vlastní zdroj)

Na tuto otázku z neznámého důvodu odpovědělo jen 34 dotázaných, přesto je jasné, že kdyby byly sportovní kroužky finančně dostupnější, děti by mohly dělat to, co chtějí a to, co je baví. Děti by se mohly věnovat více kroužkům najednou a až poté si vybrat svůj oblíbený sport. Díky projektu Děti na startu, kam jsou zapojené i spolupracující specializované kluby, si děti mohou v rámci lekcí vyzkoušet i jiné sporty pod vedením profesionálů z vybraných sportů. To může ovlivnit pozdější výběr sportu dítěte do budoucnosti.

Otázka č.10

10. Kolikrát týdně se Vaše dítě věnuje sportovním kroužkům?

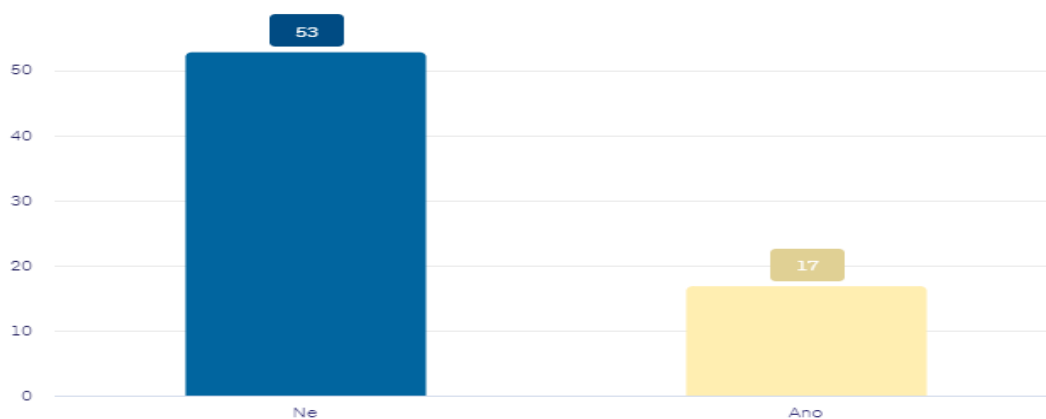


Graf 9-Kolikrát týdně se Vaše dítě věnuje sportovním kroužkům? (vlastní zdroj)

Na otázku kolikrát týdně se dítě dotazovaných věnuje sportovním kroužkům, bylo odpovězeno 70 osobami. Z dotazovaných se 31 dětí věnuje sportu dvakrát týdně, tedy provozují projekt Děti na startu a k tomu jiný sportovní kroužek. 26 dětí se věnuje pouze Dětem na startu. Pouze 2 děti se věnují řízenému sportu čtyřikrát a více v týdnu.

Otázka č. 11

11. Máte možnost Děti na startu v rámci Vaší mateřské/základní školy?

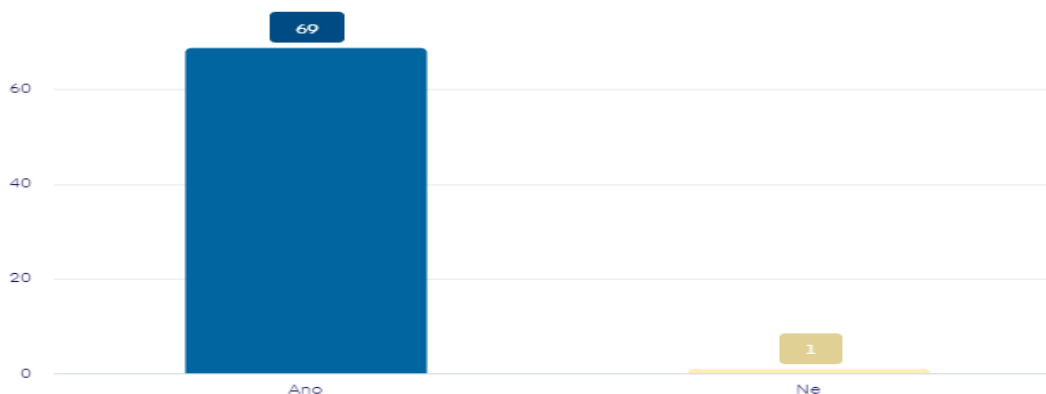


Graf 10-Máte možnost Děti na startu v rámci Vaší mateřské/základní školy? (vlastní zdroj)

K navýšení počtu dětí, věnujícím se sportovním kroužkům, je nejlepším řešením nízká finanční náročnost a také časový rozvrh tréninků. Z časového hlediska je pro rodiče nejvhodnější metodou mít sportovní kroužek přímo v rámci mateřské nebo základní školy, nebo alespoň kroužek provozovaný ve stejné budově jako škola či školka. Většina dotazovaných nemá v rámci své mateřské či základní školy realizovaný projekt Děti na startu. To může být z časového hlediska problém většiny rodičů.

Otázka č. 12

12. Jste spokojeni s obsahem tréninku Děti na startu?



Graf 11-Jste spokojeni s obsahem tréninku Děti na startu? (vlastní zdroj)

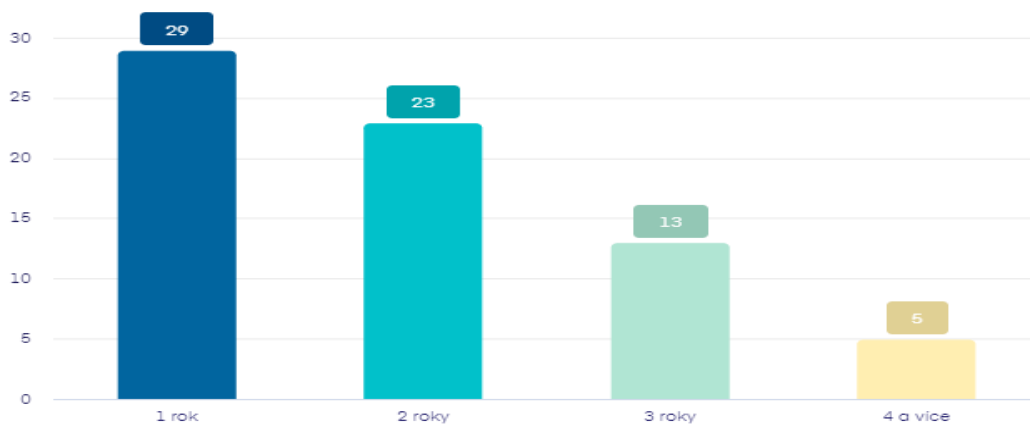
Obsah projektu Děti na startu v této otázce zaznamenal úspěch. Soudím, že rodiče zapojených dětí do projektu oceňují hlavně všestrannost zaměření a možnost zapojit své dítě do sportovního kroužku již od 4 let, popřípadě i 3 let. Výhodou je vícero trenérů zapojených v jedné hodině, tudíž se trenér plně věnuje jednotlivým dětem zvlášť. Další výhodou je jen krátký, ale dostačující interval věnující se jedné aktivitě, poté se děti přesouvají k další aktivitě.

Otázka č. 13

Položená otázka zněla, zda jsou rodiče spokojeni s profesionalitou a přístupem trenérů k dětem v projektu Děti na startu. Zde byla jednoznačná odpověď, tedy 100% spokojenost ze strany rodičů. Všichni trenéři jsou dostatečně proškoleni povinným kurzem, proto je profesionalita na vysoké úrovni. Díky kurzu projektu Děti na startu se účastníci naučí jak pracovat s dětmi, jakou formou trénovat, věkové zákonitosti dětí, ale i obecné základy anatomie a dalších potřebných poznatků pro práci s dětmi.

Otázka č. 14

14. Jak dlouho Vaše dítě dochází do projektu DNS?

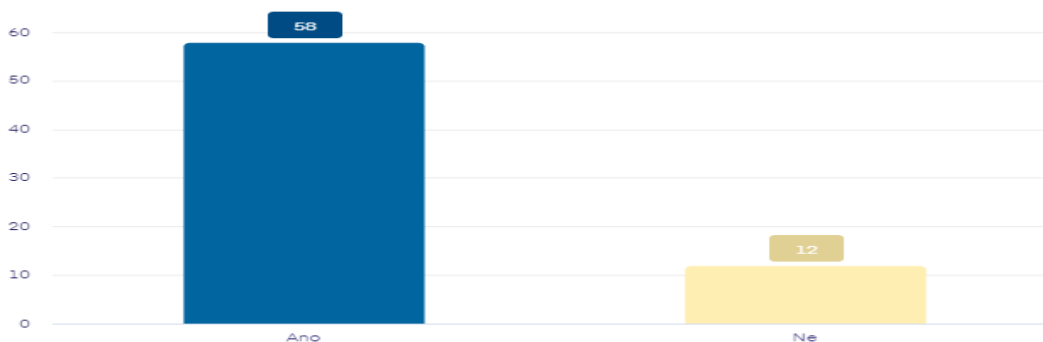


Graf 12-Jak dlouho Vaše dítě dochází do projektu DNS? (vlastní zdroj)

Projekt je pro děti od 4 let, ve výjimečných případech 3 let, do 9 let. Většina dotazovaných jsou tedy nově příchozími do tohoto projektu. Velké procento dětí chodí do kurzu již druhým rokem. 13 dětí z celkového počtu 70 dotazovaných je poměrně velká část a jsou to děti, které se věnují kurzu již třetím rokem. Pouze 5 dětí z dotazovaných cvičí v projektu 4 a více let. Vzhledem k zaměření kurzu je možné zůstat v projektu Děti na startu celých pět let, tedy po dobu věkově vymezené hranice.

Otázka č. 15

15. Pozorujete zlepšení v běžných pohybových aktivitách (jízda na kole, míčové sporty, běh, skoky, atd.) vlivem Děti na startu?

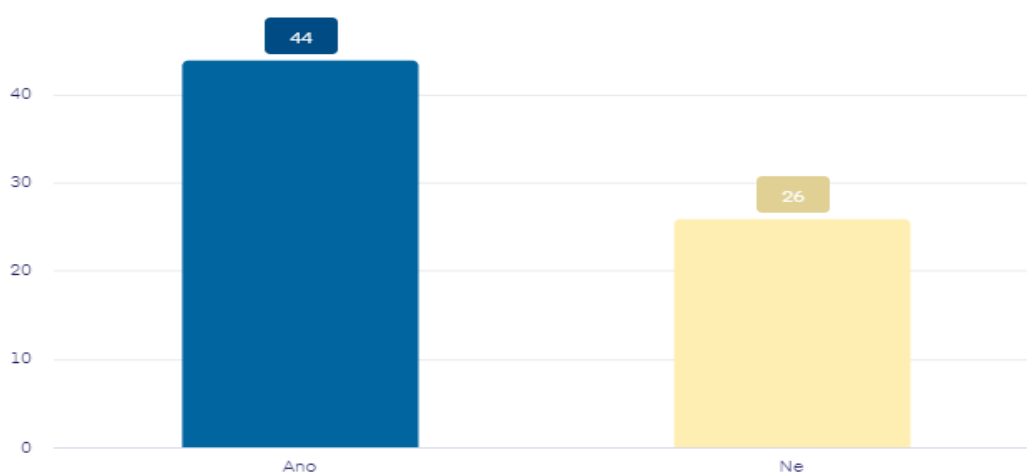


Graf 13-Pozorujete zlepšení v běžných pohybových aktivitách (jízda na kole, míčové sporty, běh, skoky, atd.) vlivem Děti na startu? (vlastní zdroj)

Jak už bylo dříve řečeno, všestranná sportovní příprava má vliv i na jiné sportovní aktivity, proto je jasný většinový souhlas na otázku, zda rodiče pozorují zlepšení i v běžných pohybových aktivitách, jako je jízda na kole, různé míčové dovednosti, běh nebo například různé druhy skoků vlivem docházení do projektu Děti na startu.

Otázka č. 16

16. Vzbudil projekt Děti na startu ve Vašich dětech zájem o další sportovní aktivity či kroužky?

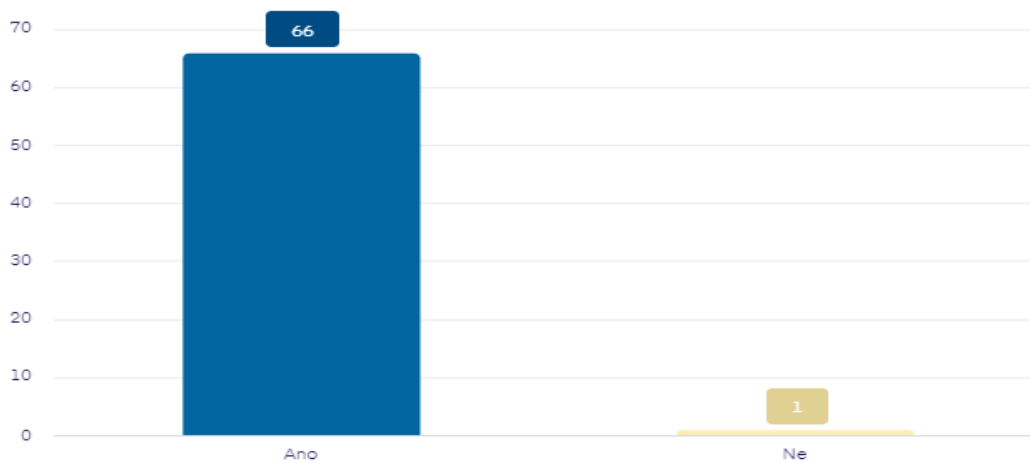


Graf 14-Vzbudil projekt Děti na startu ve Vašich dětech zájem o další sportovní aktivity či kroužky? (vlastní zdroj)

Výsledkem této otázky je, že ve 44 dětech vzbudil projekt Děti na startu zájem o další sporty. Příčinou je všestrannost, která je cílem tréninkových jednotek. Další příčinou je, že projekt spolupracuje s ostatními kluby, které se specializují na jeden sport.

Otázka č. 17

17. Libí se Vám koncepce možnosti ukázkové hodiny tréninku?

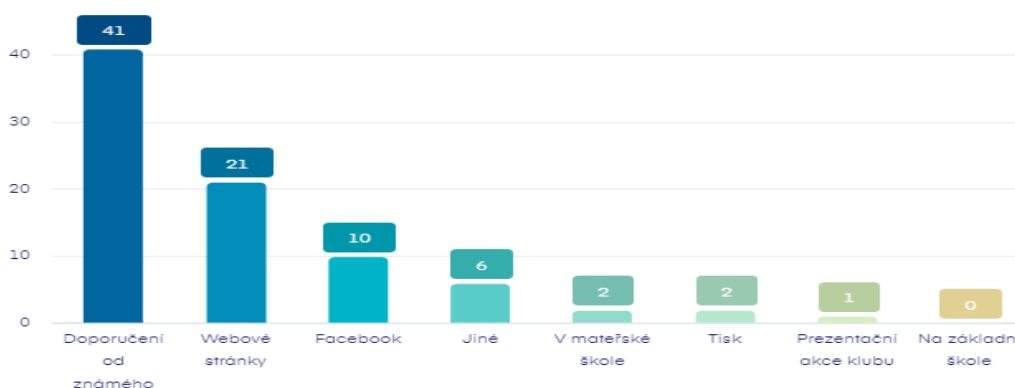


Graf 15-Libí se Vám koncepce možnosti ukázkové hodiny tréninku? (vlastní zdroj)

Koncept ukázkové hodiny v rámci Sportklubu Kladno se pořádá jednou za dva měsíce jako veřejná hodina pro rodiče, kteří mohou být přítomni po celou dobu tréninkové jednotky. Ukázkové hodiny pořádá každé středisko samostatně a časově podle svých možností. Rodiče tak mohou pozorovat zlepšení svého potomka nejen ve sportovních dovednostech, ale naopak i to, na čem je dobré pracovat v rámci jejich volného času. Tento koncept je tedy zpětnou vazbou pro rodiče, jak k hodnocení obsahu hodiny, hodnocení trenérů, tak i k hodnocení svých vlastních dětí.

Otázka č. 18

18. Jak jste se o Dětech na startu dozvěděli?



Graf 16-Jak jste se o Dětech na startu dozvěděli? (vlastní zdroj)

Nejpočetnější odpovědí na otázku, jak se rodiče dětí zapojených do projektu Děti na startu na Kladensku o tomto projektu dozvěděli, je na doporučení od známého. Tudiž můžu soudit, že obsah i kvalita projektu je velice dobrá. Dále pak jsou to webové stránky. Webové stránky Sportklubu Kladno jsou jedny z nejlépe zpracovaných a ostatní střediska by se měli jimi inspirovat. Najdete zde všechny potřebné informace ohledně probíhajícího kurzu nebo kurzu skupinového cvičení DNS. Oficiální stránky jsou také velice přehledné a najdeme zde informace, jak pro rodiče dětí, tak pro trenéry, ale i pro střediska. Třetí platformou, která informovala rodiče dětí k přihlášení do kurzu je Facebook, který zřizuje projekt Děti na startu a dále si střediska zřizují svůj vlastní profil. V případě Sportklubu zde můžeme najít videa z proběhlých hodin, fotky, ale i důležité informace k tréninkům a termíny ukázkových hodin pro rodiče. Dle odpovědí rodičů by se mělo zapojit do tohoto projektu více základních škol a podpořit tak sportovní aktivity dětí v rámci školy a tím umožnit sportování dětem, kterým chybí potřebné finanční prostředky k realizaci sportu.

Otázka č. 19

Cílem otázky č. 19 bylo zjistit, zda by rodiče dětí zapojených do projektu Děti na startu doporučili projekt svým známým. Zde jsem se setkala se stoprocentním souhlasem, že by projekt doporučili. Tato otázka souvisí s otázkou č. 18, kde nejvíce rodičů odpovědělo, že znají projekt Děti na startu z doporučení od známého.

Otázka č. 20

Jaký byl důvod přihlásit Vaše dítě do projektu Děti na startu?

Tato otázka byla jedinou otevřenou otázkou v této anketě. Parametrem byla co nejkratší a nejdůležitější odpověď ze strany rodičů sportujících dětí v projektu Děti na startu. Nejvíce rodičů odpovědělo, že hlavním důvodem je právě zaměření sportovního kroužku, tedy všestrannost. Tato odpověď se vyskytovala ve většině procentech odpovědí. Zde jsou vybrané odpovědi rodičů na tuto otázku:

„Syn miluje pohyb. V jeho věku (3 roky), je těžké najít nějakou vedenou aktivitu, a zároveň takovou, která nebude raně specializovaná. Líbí se mi všestrannost, adekvátní počet lektorů pro děti i množství pomůcek, které jsou využívány a děti mají díky nim pohyb pestřejší.“

„Líbí se mi, že se děti nesrovnávají a není to zaměřené na výkon.“

„Líbila se mi právě myšlenka všestrannosti. Dítě má možnost si vyzkoušet mnoho sportovních aktivit a časem tak třeba zjistit, co by ho bavilo. Má možnost vyzkoušet si různé disciplíny a pracovat v týmu s ostatními dětmi. Rovněž se mi líbí, že je projekt finančně dostupný.“

„Že je to pohybová aktivita zaměřená na více věcí. Kdyby chodil např. na florbal, ničemu moc jinému by se nevěnoval. Šlo mi o to, že zkusí více věcí.“

„Pro dítě s LMR moc možností není, proto jsem ráda až DNS.“

„Vzhledem k častým onemocněním dcery jsem to brala jako cestu k lepší imunitě. Líbí se mi všestrannost pohybu i pro malé děti.“

„Dcerka již odrostla, v době našeho odchodu bohužel pro starší děti možnost dalšího vývoje s DNS ještě nebyla. Každopádně v plavání má díky všestranné přípravě hodně velký plus!!!!“

„Způsob trénování, kdy pokaždé je na trénincích něco jiného; zaměření na všestrannost a základní dovednosti pro další sporty, ale i život. K výše uvedeným otázkám musím dodat, že i když nyní syn dělá specializovaný sport (fotbal), nepožaduji, aby začal se sportem v předškolních letech a dělal to až do dospělosti. Vhodnější je dle mého vyzkoušet více sportů a rozvíjet dále obecnou všestrannost.“

Dle mého názoru by se měla zvýšit propagace projektu Děti na startu v mateřských a základních školách. V rámci školy by se mohly zapojit i děti, které o sport nejeví zájem, seznámily by se blíže se sporty z jiných odvětví a zapojily se do sportovního kolektivu. S projektem je spojena i časová nenáročnost rodičů v rámci dopravy mezi školou a sportovními kroužky.

Výzkum dle Benešové (2019) hodnotí úroveň jednotlivých pohybových schopností a základních somatometrických ukazatelů projektu Děti na startu. Z celkového počtu 35 dětí byl vybrán soubor 25 jedinců ve věku 6-9 let. Výsledky byly vyhodnoceny dle standardizované normy Unifittestu. Jeden z bodů desatera projektu je děti mezi sebou neporovnávat, proto z mého pohledu není vhodné děti předškolního a mladšího školního věku testovat.

Práce Bejdákové (2016) se zabývá představením projektu Sportovnídítě.cz, V porovnání s projektem Děti na startu se oba sportovní kroužky věnují všestrannosti dětí předškolního a mladšího školního věku. Jedinou výhodou, kterou jsem zaznamenala, je pořádání sportovních pobytových kurzů jak pro děti, tak i jejich rodiče. Kurzy jsou pořádány nejen na území České republiky, tak i v zahraničí. Oproti projektu Děti na startu, který je pořádán celorepublikově, značnou nevýhodu zaznamenávám v realizování pravidelných tréninkových jednotek projektu Sportovnídítě.cz pouze v Praze.

Ke zlepšení výzkumné části mé bakalářské práce, bych provedla jinou metodu šetření. Využila bych například rozhovoru s vedoucí Sportklubu Kladno, Jitkou Literovou, která by do detailu objasnila projekt Děti na startu a nynější rozvoj projektu v celé České republice. Dále bych oslovila i jiná střediska a provedla komparační analýzu mezi nimi z hlediska obsahu a spokojenosti rodičů zapojených dětí v projektu Děti na startu.

4 Závěr

Cílem práce bylo představit projekt Děti na startu a posoudit jeho dostupnost a obsah tréninků. Dílčím cílem byly odpovědi na vědecké otázky.

První vědeckou otázkou jsem zjistila, jaký je pohled rodičů zúčastněných dětí projektu Děti na startu na obsah tréninkových jednotek. Tato vědecká otázka poukázala na spokojenost z hlediska náplně tréninkových jednotek, odbornou kvalifikaci trenérů a přístup k dětem předškolního a mladšího školního věku. Spokojenost dokládá i povědomí rodičů o projektu Děti na startu, které přihlásili své dítě do kurzu na základě doporučení od známého. Dalším kladným faktorem je i finanční nenáročnost kurzu. Koncept projektu je zaměřený na herním přístupu a ne na měření výkonu, nebo dokonce na porovnávání dětí. Proto se děti snadněji učí základním dovednostem, které dále vedou k lepšímu rozvoji dovedností provozovaných v rámci volnočasového sportování dětí. Toto tvrzení potvrdily anketní otázky ve výzkumné části bakalářské práce. Rozmanitost projektu vzbudila v dětech zájem o další sportovní aktivity či sportovní kroužky. V rámci ročního kurzu si děti mohou vyzkoušet sporty, které představují trenéři specializovaných klubů v rámci tréninkové jednotky.

Druhou vědeckou otázkou byla vyvrácena informovanost rodičů dětí projektu Děti na startu. Přestože spokojenost tohoto projektu a souhlasu rodičů s důležitostí všestrannosti u dětí předškolního a mladšího školního věku, se stále objevuje vyšší trend dávat dítě na již specializovaný sportovní kroužek v tomto věkovém rozmezí. Důvodem tohoto trendu je dle mého názoru neinformovanost rodičů o důležitosti všestranné sportovní přípravy. Specializované sportovní kluby by mohly pro tuto věkovou skupinu pořádat jen tréninky věnované všestrannosti a nezaměřovat se na hlavní specializaci klubu. Příčinou rané specializace je potřeba vysoké výkonnosti dětí již v útlém věku.

Z výsledků výzkumné části bakalářské práce vyplývá spokojenost rodičů, jejichž děti jsou zapojeny do projektu, a to jak z hlediska obsahu kurzu, tak i s odborností vedení tréninkových jednotek. Z mého pohledu jako trenérky v projektu Děti na startu si myslím, že je velmi dobře koncipován z hlediska rozdělení tréninkového bloku do čtyř částí. Děti po dobu hodinového tréninku střídají různé druhy pohybových aktivit a tím zapojují velké spektrum svalových skupin. Cvičení v kolektivu je naučí spolupráci, disciplíně a fair play chování. V tomto konceptu bych ale zlepšila rozšíření projektu do mateřských a základních škol po celé České republice. Dále bych se zaměřila na zvýšení

informovanosti rodičů o důležitosti všestranné sportovní přípravy s návazností na trénink odpovídající vývoji dítěte.

Tato bakalářská práce může sloužit trenérům a pedagogickým pracovníkům k zapojení do projektu Děti na startu. Dále může sloužit jako podklad k přípravě tréninkových jednotek.

Citovaná literatura

Baker, Joseph a Cobley, Stephen. 2009. What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies*. [Online] Červen 2009. [Citace: 9. Červen 2020.]

https://www.researchgate.net/publication/248978373_What_do_we_know_about_early_sport_specialization_Not_much.

Balyi, Istvan. 2004. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity, optimal trainability. *Performance sport & coaching*. [Online] Sports Development, 24. Březen 2004. [Citace: 5. Červenec 2020.] <https://www.sportdevelopment.org.uk/index.php/subjects/52-performance/191-long-term-athlete-development-trainability-in-childhood-and-adolescence-windows-of-opportunity-optimal-trainability#:~:text=childhood%20and%20adolescence.-,Windows%20of,optimal%20tr>.

Barbieri, Davide, & Zaccagni, Luciana. 2013. Strength Training for Children and Adolescents: Benefits and Risks. *Collegium Antropologicum*. Květen 2013, Sv. 34, 2.

Bejdáková, Jitka. 2016. *Projekt "Sportovniditě.cz"*. Praha. 2016. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. vedoucí práce: PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Benešová, Barbora. 2019. *Hodnocení úrovně pohybových schopností a základních somatometrických ukazatelů u dětí v projektu "Děti na startu"*. Praha. 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Benjamin, J. Holly, & Glow, M. Kimberly 2003. Strength Training for Children and Adolescents. *The physician and sportsmedicine*. září 2003.

Bompa, Tudor O. a Haff, Greg. 2009. *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign : Human Kinetic, 2009. 07-360-7483-X.

Čelikovský, Stanislav. 1990. *Antropomotorika : pro studující tělesnou výchovu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 80-04-23284-5.

Česko se hýbe. 2020. Děti na startu. *Česko se hýbe*. [Online] 2020. [Citace: 9. Červen 2020.] <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>.

Dahab, Katherine Stabenow a McCambridge, Teri Metcalf. 2009. Strength Training in Children and Adolescents: Raising the Bar for Young Athletes? *Sports Health*. 2009, 1(3).

Dovalil, Josef, a další. 2012. *Výkon a trénink ve sportu*. Velké Přílepy : Olympia , 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.

Baker, Joseph. 2003. *Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise?*: *High Ability Studies*, 2003, Sv. 14. 1359-8139.

Faigenbaum, Avery D. 2007. State of the Art Reviews: Resistance Training for Children and Adolescents Are There Health Outcomes? *American Journal of Lifestyle Medicine*. Květen 2007.

Faigenbaum, Avery D., & Myer, Gregory D. 2009. ResearchGate. [Online] Listopad 2009. https://www.researchgate.net/publication/44593090_Pediatric_Resistance_Training_Benefits_Concerns_and_Program_Design_Considerations.

Faigenbaum, Avery D., & Myer, Gregory D. 2009. Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*. Listopad 2009, stránky 56-63.

Fontana, David. 2014. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Praha : Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.

Ford, Paul, a další. 2011. The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *ResearchGate*. [Online] Únor 2011. [Citace: 4. Červenec 2020.] https://www.researchgate.net/publication/49778283_The_Long-Term_Athlete_Development_model_Physiological_evidence_and_application.

Franclová, Marta. 2013. *Zahájení školní docházky*. Praha : Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4463-6.

Jansa, Petr, . 2018. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

Jirsáková, Jitka, Šmídová, Ivana a Trtíková, Edita. 2014. Biologie dítěte. *Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství*. [Online] 2014. [Citace: 29. červen 2020.] https://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-353-version1-biologie_ditete.pdf. 978-80-7290-663-5.

Kacetl, Václav, a další. 2015. <https://is.muni.cz>. *Informační systém Masarykovy univerzity*. [Online] 20. Říjen 2015. <https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/np2003/ode/Anthropomotorika-silove-schopnosti-1-1.pdf>.

Klementa, Josef. 1981. *Somatologie a antropologie*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, ISBN 1981. 14-406-81.

Klíma, Jiří a kolektiv. 2016. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha : Grada Publishing , 2016. ISBN 978-80-247-5014-9.

Kreamer, W. J., & Fleck, S. J. 2005. *Strength training for young athletes*. Windsor : Human Kinetics, 2005.

Lehnert, Michal, a další. 2014. *Kondiční trénink*. [E-kniha] Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014.

LS Kladno. 2017. LS Kladno. *Sportovní klub LS Kladno*. [Online] Webnote, 2017. [Citace: 10. Červenec 2020.] <https://www.lskladno.cz/>.

Máček, Miloš a Radvanský, Jiří. 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. [E-kniha] Praha : Galén, Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-784-4.

Monkeys Gym. 2013. Monkeys Gym. *Monkeys Gym*. [Online] Skylab Spol. s.r.o, 2013. [Citace: 10. Červenec 2020.] <https://www.monkeysgym.cz/>.

Myer, Gregory, a další. 2015. Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health A Multidisciplinary Approach*. 2015.

Pecha, Jan, Dovalil, Josef a Suchý, Jiří. 2016. *Význam soutěžníúspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha : Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3380-0.

Perič, Tomáš a Dovalil, Josef. 2010. *Sportovní trénink*. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

Perič, Tomáš, Levitová, Andrea a Petr, Miroslav. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

Reichel, Jiří. 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

Schwingshandl, J., Sudi, K., Eibl, B., Wallner, S., & Borkenstein, M. 1999. Effect of an individualised training programme during weight reduction on. *Archives of disease in childhood*. listopad 1999.

Sikorová, Lucie. 2012. *Dětská sestra v primární a komunitní péči*. Praha : Grada Publishing , 2012. ISBN 978-80-247-3592-4.

Smith, Craig A. 1994. The warm-up procedure: to stretch or not to stretch. A brief. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 1. Leden 1994, Sv. 1, 19, stránky 12-17.

Sothorn, Melinda S. 2014. *Safe and Effective Exercise for Overweight Youth*. Boca Raton : Taylor & Francis Group, 2014.

Sportklub Kladno. 2019. DNS FIT KID . *Sportklub Kladno*. [Online] 2019. [Citace: 1. červenec 2020.] <https://www.sportklub-kladno.cz/dns-fit-kid/>.

Sportklub Kladno. 2020. Ročenka. *Sportklub Kladno*. [Online] 2020. [Citace: 1. červenec 2020.] <https://www.sportklub-kladno.cz/rocenka/>.

Suchý, Jaroslav, a další. 1985. *Biologie dítěte pro pedagogické fakulty*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.

The Little Gym. 2019. The Little Gym Praha Anděl. *The Little Gym*. [Online] The Little Gym Europe, 2019. [Citace: 10. Červenec 2020.] <http://praha-andel.thelittlegym.eu/>.

Wiersma, Lenny D. 2000. Risks and Benefits of Youth Sport Specialization: Perspectives and Recommendations. *Pediatric exercise science*. čtvrtletník, 2000, Sv. 12, 1.

Zahradník, David a Korvas, Pavel. 2012. Vyrvalostní trénink. *Základy sportovního tréninku*. [Online] Fakulta sportovních studií MU, 2012. [Citace: 12. Červen 2020.] <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/08.html>. 978-80-210-5890-3.

Zatsiorsky, Vladimir M. a Kraemer, William J. 2006. *Science and Practise of Strenght Training* . United States : Human Kinetics, 2006.

Zháněl, Jiří, a další. 2011. *Trénink koordinace v závodním tenise*. Prostějov : Papírtisk s.r.o., 2011. ISBN 978-80-254-9234-5.

Zumr, Tomáš. 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobík cvičení s moderními pomůckami*. Praha : Grada Publishing a.s., 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1-Vývoj sportovní výkonnosti v rané specializaci a tréninku odpovídající vývoji.....	29
Obrázek 2- Logo Děti na startu.....	33
Obrázek 3-Průběh tréninkové jednotky	34

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1-Pohlaví dítěte	39
Graf 2- Věk dítěte.....	40
Graf 3-Navštěvuje vaše dítě i jiný sportovní kroužek než Děti na startu?	40
Graf 4-Kolik sportovních kroužků navštěvuje Vaše dítě kromě Děti na startu? ..	41
Graf 5- Jaké je zaměření sportovních kroužků, které Vaše dítě navštěvuje?	42
Graf 6-Považujete za důležité, aby se Vaše dítě věnovalo všestrannosti?	43
Graf 7-Rozhoduje o sportovním kroužku Vašeho dítěte finanční náročnost?	44
Graf 8-Rozhodli byste se pro další sportovní kroužek, pokud by byl finančně dostupnější?	45
Graf 9-Kolikrát týdně se Vaše dítě věnuje sportovním kroužkům?	45
Graf 10-Máte možnost Děti na startu v rámci Vaší mateřské/základní školy?	46
Graf 11-Jste spokojeni s obsahem tréninku Děti na startu? (vlastní zdroj).....	47
Graf 12-Jak dlouho Vaše dítě dochází do projektu DNS? (vlastní zdroj).....	48
Graf 13-Pozorujete zlepšení v běžných pohybových aktivitách (jízda na kole, míčové sporty, běh, skoky, atd.) vlivem Děti na startu?	48
Graf 14-Vzbudil projekt Děti na startu ve Vašich dětech zájem o další sportovní aktivity či kroužky?	49
Graf 15-Líbí se Vám koncepce možnosti ukázkové hodiny tréninku?	50
Graf 16-Jak jste se o Dětech na startu dozvěděli?	51