

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Projekt „Děti na startu“ v době onemocnění COVID-19  
Project „Children at the start“ in times of COVID-19

Bc. Lucie Ajchlerová

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: N TV-VZ

2021

**Prohlášení:**

Odevzdáním této diplomové práce na téma Projekt „Děti na startu“ v době onemocnění COVID-19 potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 14.4.2021

Bc. Lucie Ajchlerová

Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala PaedDr. Janě Hájkové za odborné vedení mé diplomové práce, za cenné rady a informace týkající se zvolené problematiky. Dále bych chtěla poděkovat trenérům a rodičům dětí zapojených do projektu „Děti na startu“ za pomoc při získání výsledků, a zvláště Janě Boučkové a PaedDr. Dagmar Zitové za jejich cenné připomínky. A nakonec bych chtěla poděkovat svým nejbližším za podporu a pomoc při studiu.

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Název diplomové práce:**

Projekt „Děti na startu“ v době onemocnění COVID-19

**Pracoviště:**

Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, katedra tělesné výchovy

**Autor:**

Bc. Lucie Ajchlerová

**Vedoucí práce:**

PaedDr. Jana Hájková

**Rok vypracování:**

2021

**Abstrakt:**

Tato diplomová práce se snaží přiblížit problematiku projektu „Děti na startu“ a situaci, která nastala s výskytem onemocnění covid-19 ve spojení s vládními opatřeními, které měly zamezit šíření této nemoci. Projekt se zabývá rozvojem pohybové aktivity u dětí od 4 do 9 let a svá střediska má po celé České republice. Z výzkumu by mělo být patrné, jak se projekt „Děti na startu“ snažil reagovat na situaci, která nastala v období od února 2020 do února 2021. Dotazníkové šetření proběhlo jak u rodičů či zákonných zástupců dětí, které jsou do projektu zapojeny, tak i vedoucích středisek, šéfů trenérů a asistentů trenérů. Tyto dvě rozdílné skupiny zajistily dvojí pohled na danou problematiku. Diplomová práce došla k výsledkům, že daný projekt je velmi variabilní a některá střediska jsou schopna své tréninkové jednotky provozovat i za přísných opatřeních.

**Klíčová slova:**

pohybová aktivita, covid-19, Děti na startu, předškolní věk, mladší školní věk

## **BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION**

**Title of thesis:**

Project „Children at the start“ in times of COVID-19

**Department:**

Faculty of Education, Charles University, Department of Physical Education

**Author:**

Bc. Lucie Ajchlerová

**Supervisor:**

PaedDr. Jana Hájková

**Year of elaboration:**

2021

**Abstract:**

This Diploma thesis tries to approach the issue of the project "Children at the start" and the situation that occurred with the occurrence of covid-19 in conjunction with government measures to prevent the spread of this disease. The project deals with the development of physical activity within children from 4 to 9 years of age. Project has its centres throughout the Czech Republic. The research should show how the project "Children at the start" tried to respond to the situation that occurred in the period from February 2020 to February 2021. The questionnaire survey was conducted with parents and legal representatives of children involved in the project, as well as heads of centres, head coaches and assistant coaches. These two different groups provided a double view of the issue. The Diploma thesis came to the results that the project is very variable, and some centres are able to run their training units under strict measures.

**Keywords:**

physical activity, covid-19, Children at the start, preschool age, younger school age

## Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
2.1	Pohybová aktivita.....	10
2.1.1	Pohyb.....	10
2.1.2	Pojem pohybová aktivita.....	10
2.1.3	Význam pohybové aktivity.....	13
2.1.4	Pohybová aktivita a děti.....	14
2.2	Vývojové zákonitosti.....	15
2.2.1	Předškolní věk.....	15
2.2.2	Mladší školní věk.....	18
2.3	Faktory ovlivňující realizaci pohybových aktivit.....	20
2.3.1	Pohybový režim.....	21
2.3.2	Pohybové schopnosti.....	21
2.4	Projekt „Děti na startu“.....	28
2.4.1	Vedení projektu „Děti na startu“.....	28
2.4.2	Možnosti zařazení projektu.....	29
2.4.3	Tréninková jednotka.....	30
2.5	Onemocnění koronaviry.....	32
2.5.1	COVID-19.....	32
2.5.2	COVID-19 a děti.....	34
2.6	Vládní opatření proti COVID-19 ovlivňující pohybovou aktivitu v ČR.....	36
2.6.1	Dopad působení covidu-19 a vládních opatření na „Děti na startu“.....	41
3	PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
3.1	Cíl práce.....	42
3.2	Dílčí postup práce.....	42
3.3	Výzkumné otázky.....	42

3.4	Metodika práce .....	43
3.4.1	Použité metody .....	43
3.4.2	Organizace výzkumného šetření .....	44
3.4.3	Popis výzkumného souboru .....	45
4	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	48
4.1.1	Organizační složky vedení projektu „Děti na startu“ .....	48
4.1.2	Obecné pojetí projektu „Děti na startu“ .....	50
4.1.3	Vedení tréninkových jednotek v období od února 2020 do února 2021 v projektu „Děti na startu“ .....	55
4.1.4	Význam a vliv pohybové aktivity v rámci projektu „Děti na startu“ .....	59
5	DISKUZE .....	64
6	ZÁVĚR .....	72
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	74
	SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH A JINÝCH ZDOJŮ .....	77
	PŘÍLOHY .....	78
	Seznam obrázků .....	104
	Seznam tabulek .....	104
	Seznam grafů .....	104

# 1 ÚVOD

Projekt „Děti na startu“ je celonárodní projekt zaměřený na pohybovou aktivitu dětí od 4 do 9 let. Tento projekt v České republice působí již řadu let a každým rokem se projekt rozrůstá o nová střediska. Zdá se, že je projekt více přítomen v povědomí široké veřejnosti. Cílem tohoto projektu je vytvořit snadnější cestu k pohybové aktivitě dětí a vytvořit jim tak návyk, který se bude zúčastněným dětem hodit do budoucího života. Pohybová aktivita je nedílnou součástí života každé živé bytosti na planetě. Je tedy důležité děti přivádět k tomu, že určitá pohybová aktivita může mít značný vliv na jejich život. Díky tomuto projektu a podobným organizovaným pohybovým aktivitám může u některých jednotlivců docházet i ke zlepšení budoucích životních podmínek. Ať už se jedná o vybudování pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám či nalezení chuti ke zdravému životnímu stylu. Pohybová aktivita může mít vliv na psychický, sociální i fyzický rozvoj individuálně, a to dle podmínek daného jedince.

V lednu v roce 2020 světovými i našimi médii proběhla zpráva o šíření nového onemocnění covid-19. Toto onemocnění postihlo celou planetu. Každá z postižených zemí se s tímto onemocněním snaží vypořádat samostatně. Jinak tomu nebylo ani u nás v České republice. Vláda vydala několik desítek vládních opatření, které obsahovaly zákazy, doporučení, určité výjimky, omezení a podobně. Všechna tato opatření, ačkoliv byla vydána s nejlepším úmyslem, měla nějakým způsobem dopad na společnost. Tomuto dopadu se nevyhnul ani samotný projekt „Děti na startu“. Důsledkem působení onemocnění covid-19 a vládních opatření byl omezen provoz tohoto projektu a jednotlivých středisek. Tato doba tedy s sebou nesla několik rizik, některá vládní omezení znemožnila určitou realizaci tohoto projektu, a tudíž došlo k zamezení rozvoje pohybových schopností a dovedností zapojených dětí. Je zřejmé, že se projekt dostává do nelehké pozice, nicméně se snaží zvládnout danou situaci rychle a snaží se efektivně reagovat na aktuální nařízení. Určitá variabilita projektu tedy naskytla několik možností, jak z dané situace vytěžit maximum. Otázkou tedy je, do jaké míry se projektu povedlo na dané situace reagovat a jaké následky bude mít tato doba do budoucnosti projektu.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část je věnována důležitým aspektům, které se dotýkají tohoto tématu. Jedná se o vysvětlení, co je pohybová aktivita, proč je tolik důležitá pro vývoj člověka a jeho život. Zdůrazňuje, že vývojové zákonitosti



určují rozdíl mezi dítětem a dospělým, a že těmito zákonitostmi se musíme řídit nejen při výběru pohybových aktivit, ale také při rozvoji pohybových schopností. Důležitou kapitolou je i přiblížení projektu „Děti na startu“, jeho formy a prostředky, kterými působí na společnost. Závěr teoretické části je věnován onemocnění covid-19 a vládním opatřením, která ovlivnila roční chod jednotlivých středisek.

Praktická část je zaměřena na samotný projekt a jeho roční působení v době, která byla postihnuta onemocněním covid-19. Mou snahou, jak při výběru tématu, tak při zpracování práce, je projekt posunout směrem dopředu, aby byl života schopný i při nepříznivých podmínkách, které tato doba přinesla a s výhledem do budoucích dní, měsíců a let dále přinese.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 Pohybová aktivita

#### 2.1.1 Pohyb

Pohyb je nedílnou součástí života už od zrození a projevuje se v každodenních aktivitách člověka, ať už jako řízená či neřízená pohybová aktivita. Je také prostředkem při sportovních pohybových aktivitách, kdy se jednotlivé úkony projevují pomocí pohybů. Lidské tělo vykonává pohybovou aktivitu, kterou vnímáme jako určitou činnost, co tělo právě provádí. Pohyb a jeho různé formy, intenzita pohybu a motivace k němu se v dnešní moderní a hektické době výrazně mění. Avšak svoji důležitost pohyb neztratil ani dnes, je důležitou součástí každého života. Lidské tělo je k pohybu uzpůsobeno a pokud k pohybu těla nedochází, ztrácí tak svoji svalovou hmotu, která se snadno nahrazuje tukem. (Sekot, 2019) Pohyb je znamením života, i když se zdá, že jsme v klidu, provádíme dechové pohyby v podobě nádechu a výdechu, v těle nám cirkuluje krev a dochází k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. V lidském pohybu se harmonicky propojují složky fyzické, duševní a duchovní, a to v individuální podobě a vztazích k okolnímu světu. Pohyb je tedy základním výrazovým prostředkem člověka. (Mužík a Krejčí, 1997)

Dvořáková (2011) uvádí, že pohyb pro děti může být prostředkem k navazování kontaktů nejen mezi lidmi, ale také mezi prostředím. Každý pohyb je učením a seznamováním se, jak začít ovládat své tělo v prostoru a tím nabýváme tak potřebné zkušenosti.

*„Pohyb však nemá jen lokomoční smysl, to, co v lidském životě znamená, má větší šíři, ale i hloubku. Není to jen pohyb svalů, ale i myšlenek, citů a nálad, nejen psychologická či psychofyzická záležitost, ale i společenská síla motivující (tj. uvádějící do pohybu) lidskou soudružnost snad ve všech úrovních, na nichž se tato soudružnost realizuje.“* (Hogenová, 1988)

#### 2.1.2 Pojem pohybová aktivita

*„Pohybová aktivita, v mn.č. pohybové aktivity (v angl. physical activity, physical activities) je jakýkoliv vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo překonáním odporu), vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii.“* (Mužík, Dobrý a Süß 2008)

Pohybovou aktivitu tak můžeme chápat jakousi formu pohybu člověka v prostoru a čase, kdy daný pohyb je založen na činnosti svalů a je spojen se zvýšeným energetickým výdejem. Pohybová aktivita může mít několik podob, ať už se jedná o běžné aktivity spojené s běžným

denním životem nebo provozujeme pohybovou aktivitu za nějakým účelem. Pohybová aktivita může podporovat zdraví, kondiční a výkonnostní rozvoj a mnohé další. Každý člověk tedy provádí celé spektrum pohybových aktivit, aniž by si to uvědomoval.

Hoeger a Hoeger (2011) uvádějí, že pohybová (fyzická) aktivita je tělesný pohyb, který je vytvářený kosterními svaly. Tento pohyb vyžaduje energetický výdej a přináší progresivní zdravotní výhody. Fyzická aktivita obvykle vyžaduje pouze nízkou až střední intenzitu úsilí.

Mužík a Süss (2009) uvádějí, že pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.

WHO (2020) definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoliv tělesný pohyb produkováný kosterními svaly, který vyžaduje výdej energie. Pohybová aktivita označuje veškerý pohyb, včetně volného času při přepravě z místa na místo nebo v rámci práce člověka.

Pohybové aktivity lze rozdělit do několika skupin:

a) Pohybové aktivity nestrukturované

- U nás často nazývané habituální (v angl. unstructured physical activities) slouží primárně k plnění úkolů denního režimu (práce doma, na zahradě, pochůzky při nákupu, cesta do zaměstnání, chůze po schodech atd.). Nevyžadují zvláštní prostor zařízení nebo oblečení. (Mužík, Dobrý a Süss, 2008)
- Běžné denní pohybové aktivity jsou součástí individuální každodenní rutiny denního režimu, nebývají většinou popisovány jednotkami času, vzdálenostmi, intenzitou, frekvencemi. (Mužík a Süss 2009)

b) Pohybové aktivity strukturované

- Pohybové aktivity dovednostního charakteru (v angl. structured physical activities, exercise) slouží primárně ke zlepšení či udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti nebo výkonu v konkrétní sportovní pohybové aktivitě. Pro tyto aktivity si lidé vyhražují určitou denní dobu. Jsou většinou organizované, plánované, časově a prostorově vymezené a popsatelné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. Mají obvykle svá

pravidla, jejich provádění vyžaduje adekvátní prostor nebo zařízení, náčiní a oblečení. (Mužík, Dobrý a Süß, 2008)

Dylevský (1997) rozděluje pohybovou aktivitu do čtyř základních skupin takto:

- a) sport – masový sport, sport pro zdraví, výkonnostní sport, vrcholový sport
- b) pohybová aktivita v zaměstnání – převážně dynamická aktivita (rychlostní, silová, obratnostní), převážně statická (sezení, stání)
- c) povinné formy pohybové aktivity – školní tělesná výchova, služba v armádě
- d) pohybová aktivita jako součást terapie – prevence primární a sekundární, přímé terapeutické působení

Pohybovou aktivitu je tedy nutné chápat jako celé spektrum činností v řadě oblastí lidského konání. Skladba pohybových aktivit je individuální a liší se dle možností daného člověka.



Obrázek 1 - Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH 2004 (Zdroj: Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, zpracování: vlastní)

Pokles pohybové aktivity je částečně způsoben nečinností během volného času a sedavým chováním v práci a doma. K nedostatečné pohybové aktivitě rovněž přispívá zvýšení využívání „pasivních“ druhů dopravy. Zvýšená úroveň pohybové nečinnosti má negativní dopad na zdravotnické systémy, životní prostředí, ekonomický rozvoj, blahobyt komunity a kvalitu života. Pohybová nečinnost je jedním z hlavních rizikových faktorů úmrtnosti na nepřenositelná onemocnění. Lidé, kteří nejsou dostatečně aktivní, mají o 20 až 30 % zvýšené riziko úmrtí ve srovnání s lidmi, kteří jsou dostatečně aktivní. (WHO, 2021)

*„Pohybová nedostatečnost (physical inactivity) označuje chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru.“ (Mužík a Süß, 2009)*

Pohybová aktivita u člověka je velmi individuální a složení pohybové aktivity v životě člověka může ovlivňovat několik faktorů. Ať už jde o vnější faktory, které jedince ovlivňují navenek (místo bydliště, materiální zařízení, či ekonomická situace) nebo vnitřní faktory, kam zařazujeme pohybové schopnosti, zdravotní stav aj.

### **2.1.3 Význam pohybové aktivity**

*„Pohybová aktivita hraje významnou roli při ontogenezi člověka, je významným prostředkem v boji proti hromadným neinfekčním onemocněním.“ (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009)*

Mezi výhody pravidelné pohybové aktivity a cvičení patří významně snížené riziko rozvoje nebo úmrtí na srdeční choroby, mrtvici, cukrovku 2. typu, rakovinu tlustého střeva a prsu, vysoký krevní tlak a osteoporotické zlomeniny. Pohybová aktivita je také důležitá pro zdraví svalů, kostí a kloubů a zdá se, že snižuje příznaky deprese a úzkosti, zlepšuje náladu a schopnost plnit každodenní úkoly. (Hoeger a Hoeger, 2011)

Dle WHO (2021) může pravidelná pohybová aktivita:

- zlepšit svalovou a kardiorespirační zdatnost,
- zlepšit zdraví kostí a jejich funkčnost,
- snížit riziko hypertenze, ischemické choroby srdeční, mrtvice, cukrovky, různých typů rakoviny,
- snížit riziko pádu i zlomenin kyčle nebo obratlů,
- pomáhá udržovat zdravou tělesnou hmotnost.

Zvýšená pohybová aktivita nepůsobí jen preventivním směrem ke zdraví, ale má více vlivů, které jsou důležité pro život člověka. Mezi významné vlivy můžeme zařadit následující:

- Pohybová aktivita působí na zpomalení procesu stárnutí a snižuje riziko potratu.
- Pohybová aktivita významně přispívá při léčbě některých onemocnění (obezita, poruchy hybného aparátu, cukrovka a další).
- Pohybová aktivita má značný ekonomický potenciál, zejména v oblastech redukce léčebných nákladů, zvyšování produktivity práce a ve vytváření zdravějšího fyzického a sociálního prostředí.

- Pohybová aktivita pozitivně působí na rozvoj člověka také v oblasti psychosociální. Pohybová aktivita snižuje subjektivní stres. (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009)

Mohlo by se zdát, že pohybová aktivita má samé plusy. Je však důležité zmínit, že pohybová aktivita má i možná rizika spojená se zdravotním stavem jedince. Při pohybových aktivitách může docházet ke zraněním (zlomeniny, svalové zranění), případně k akutním srdečním příhodám. To vše je většinou doprovázeno nevhodným dávkováním pohybové aktivity či k pohybové nepřipravenosti daného jedince.

#### **2.1.4 Pohybová aktivita a děti**

Pohybová aktivita v dětství se promítá do pozdějšího dospělého života a stáří. V dětském věku je důležité vybudovat za pomoci všech možných prostředků kladný vztah k pohybové aktivitě, tak aby dítě pohybovou aktivitu vnímalo jako běžnou součást svého života, nikoliv něco, co je pro něj za trest.

*„Pohybová aktivita dítěte je výsledkem několika faktorů: genetiky, věku, somatotypu, psychotypu, zdravotního stavu, výchovy v rodině, sociální a ekonomické situace, lokálních geografických podmínek. Pohyb musí být dávkován tak, aby stimuloval vývoj jedince. Nedostatečné i nadměrné zatížení zhoršuje funkci organismu.“* (Cinglová, 2010)

*„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře ať už spontánní, nebo více či méně navozené.“* (Dvořáková, 2011)

WHO doporučuje, kolik pohybové aktivity je zapotřebí pro dobré zdraví:

Děti od 3 do 4 let by během dne měly:

- Strávit nejméně 180 minut různou pohybovou aktivitou s různou intenzitou, z nichž je 60 minut pohybová aktivita střední až vysoká.
- Strávit hodinu sedavou aktivitou.
- Mít 10 až 13 hodin kvalitního spánku, který může zahrnovat zdřímnutí.

Děti a dospívající ve věku od 5 do 17 let by měly:

- Během týdne dělat alespoň průměrně 60 minut denně střední až vysokou intenzivní pohybovou aktivitu.

- Zařazovat aerobní aktivity i aktivity, které podporují svalovou sílu nejméně třikrát do týdne.
- Omezit čas strávený sedavým pohybem.

Výběr optimální pohybové aktivity by měl být zohledněn pomocí několika kritérií. Samotný proces výběru pohybových aktivit probíhá ve dvou základních rovinách:

- Výběr optimální pohybové aktivity pro příslušného jedince.
- Výběr optimálního jedince pro příslušnou pohybovou aktivitu.

Mezi kritéria výběru patří: stupeň vývoje a růstu, charakteristika dosavadního vývoje, anamnestické údaje o stavech ovlivňující ontogenezi, lokální podmínky života, charakter dosavadní výchovy, typ možné pohybové aktivity. (Kučera, 1996)

## **2.2 Vývojové zákonitosti**

Vývoj člověka probíhá od oplození po smrt daného jedince, člověk se v každém věku mění a jeho životní etapy přináší své specifické znaky a zákonitosti. U člověka rozlišujeme dva věky, které se od sebe mohou lišit. Jeden z nich je kalendářní věk, ten nám určuje datum, kdy se daný člověk narodil a kolik mu momentálně je let či měsíců. A druhý je věk biologický, ten určuje určitý stupeň biologického vývoje. (Dovalil a kol., 2012) Normální růst a vývoj jsou projevem zdravého jedince, proto je důležité sledovat různé odchylky. Vývoj je však složitý a hlavní překážkou pro vytvoření jednotlivých charakteristik pro období lidského života je skutečnost, že je mnoho vývojových oblastí. Jedná se o vývoj somatický – kvantitativní, kam spadá výška, váha, tělesné rozměry, a také kvalitativní, kde se projevuje pohlavní dospívání. Dále vývoj psychomotorický, který lze rozdělit na vývoj motorických, kognitivních, řečových a sociálních schopností. Každá z těchto vlastností a schopností se vyvíjí jen do jisté míry, v závislosti na chronologickém věku. Ne vždy se vlastnosti a funkce vyvíjejí synchronně, naopak je pravidlem spíše vývoj nesynchronní. (Stožnický a Sýkora, 2015) Je tedy nutné všechny tyto aspekty zohledňovat i při sportovních aktivitách, a to u všech zúčastněných osob.

### **2.2.1 Předškolní věk**

Období předškolního věku je někde uváděno jako období od narození po dobu, kdy dítě nastoupí do povinné školní docházky. Toto věkové rozpětí je natolik obsáhlé a dochází zde k dynamickému a rychlému rozvoji ve všech vývojových oblastech, že je potřeba toto období více specifikovat. Proto většina odborných publikací uvádí věkové rozmezí předškolního

věku od tří do šesti let dítěte a je považováno za jeden z nejzajímavějších úseků vývoje člověka. (Pastucha a kol., 2014)

Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale také nástupem do školního prostředí. V tomto období se čím dál tím více aktivit odvíjí od přípravy na školní docházku tak, aby byly děti schopny přejít do dalšího životního období. (Blatný, 2016)

Předškolní věk je typickým obdobím pro upevňování vlastní pozice na světě a rozlišení vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, pro předškolní věk je typické fantazijní zpracování informací a intuitivní uvažování, které ještě není regulováno logikou. Dítě své představy přizpůsobuje vlastním možnostem poznání i aktuálním potřebám. Přetrvávající egocentrismus ovlivňuje uvažování i komunikaci, dítě ulpívá na svém pohledu, který pro něj představuje určitou jistotu. Tento věk je také typický pro iniciativu, dítě má potřebu dělat věci samo a dokázat tak, že to zvládne a potvrdí své kvality. K postupné diferenciaci dochází také v oblasti sociální, pro niž je typický přesah rodiny a rozvoj vztahů mezi vrstevníky. Toto období je třeba chápat také jako příprava na další život, dítě musí přijmout určitý řád. Musí se tedy naučit jak spolupráci, tak i samo prosazení. Tím se jeho chování upravuje v různých situacích a upevňuje tak svoje postavení ve světě. Předškolní období je typické pro hru, hra je běžnou součástí života předškoláka. (Vágnerová, 2012)

### **Somatický vývoj**

Pro předškolní věk již není tak typický růst, jak tomu bylo ve věku batolecím. Dítě průměrně vyroste kolem pěti centimetrů za rok a na váze přibývá ročně přibližně 2 kg. Většina dětí se v tomto věku zdá být štíhlá, zejména ve srovnání s tělesnou stavbou předešlého období. (Strožnický a Sýkora, 2016) Dochází k takzvané první vytáhlosti, což značí prodlužování dolních i horních končetin. Kolem čtvrtého roku života vymizí lordóza a vypouklé břicho, vytrácí se také tuk z chodidla dítěte, takže stopa získává svoji normální podobu. Poměr mezi hlavou a tělem je menší a tělo dítěte tak už více připomíná tělo dospělého jedince. V tomto období není dokončena osifikace kostí, kosti jsou tak měkké a kloubní spojení nejsou úplná. Díky nezpevněným vazům a kloubním jamkám je v tomto období možnost vysoké flexibility. Svalová soustava dětí má větší obsah vody, a proto svaly nejsou schopny většího rozvoje silových schopností. Ke konci předškolního věku, k blížícímu se nástupu do školy, dochází také k postupné výměně dočasného chrupu za chrup trvalý. (Dvořáková, 2006)

Kardiovaskulární a dýchací systém u dětí v předškolním věku pracuje neekonomicky, jejich objem je poměrně malý a při zátěži se nezvětšuje. Důsledkem je tedy zvýšená frekvence



srdečního tepu i dechu. Děti však lépe zvládají dlouhodobější zátěž relativně vysoké intenzity než zátěž maximální. Musíme však dávat pozor na termoregulaci, děti nejsou zcela schopny vyhodnotit zatížení při zátěži, může tedy dojít jak k prochladnutí, tak i přehřátí organismu. Nervový systém má hlavní úkol přijímat nervové podněty a měnit je na nervové vzruchy. Nervová soustava se projevuje velkou nestálostí, rychle se dostavující únavou a lehkou dráždivostí. Na toto je důležité myslet především při výběru aktivit pro děti. Děti mají prokazatelně velký zájem o pohybovou aktivitu a při delším časovém úseku jejich zájem a soustředěnost klesá, je tedy nutné činnosti střídát. (Keller a kol., 1987)

### **Motorický vývoj**

Motorika u dětí se v tomto věku postupně rozvíjí, nejprve se zdokonaluje hrubá motorika, později se zlepšuje i jemná motorika. Dítě zdokonaluje svoji chůzi po rovném i nerovném terénu. Udrží rovnováhu, je tedy schopné se začít učit lyžovat či bruslit. Nejprve je schopno skákat do dálky z místa i z rozběhu a později je již schopno skákat i po jedné noze. Je schopno provést kotouly, pozor však na časté opakování, které by dítěti mohlo uškodit. Mezi pátým a šestým rokem je dítě více soběstačné, a to zejména v oblékání a drobných domácích pracích. Také se začínají zdokonalovat pohybové dovednosti, dítě začíná obratně házet, skáče a dopadá na špičky a začíná vnímat své tělo, což se projevuje na jednotlivých pohybech. (Dvořáková, 2006) Díky zlepšení hrubé motoriky a zlepšení jednotlivých pohybových dovedností jsou děti schopny kolem čtvrtého roku začít trénovat konkrétní sporty, avšak měl by tu být důraz na pestrost a co největší sportovní rozsah. V tomto období tedy může docházet k rané specializaci na daný sport, což by dítěti mohlo v pozdějším věku uškodit. Pohyb je nedílnou součástí dětství. Normomotorické dítě tedy tráví v pohybu zhruba 60 % svého volného času, u hypertonického dítěte může pohyb tvořit až 80 % volného času, u dětí hypomotorických kolem 40 %. (Pastucha a kol., 2014)

Jemná motorika se také rozvíjí a vylepšuje, děti jsou schopny manipulovat se stále menšími hračkami s větším množstvím detailů. Lepší schopnost manipulace s předměty vede k tomu, že děti jsou stále zručnější ve výtvarných činnostech, jako je kreslení. Se zlepšeným úchopem tužky přicházejí i první pokusy o psaní písmen či čísel. (Blatný, 2016) Dítě však na začátku tohoto období kreslí lidskou postavu bez trupu, tzv. hlavonožce, během pár let přidává trup, dvourozměrné končetiny a další anatomické detaily. Kreslí postavu realisticky, provedení se postupně zlepšuje a vyhraňuje se dominance ruky. (Strožnický a Sýkora, 2016)

## **Kognitivní vývoj**

Dítě již ve čtyřech letech rozlišuje čtyři základní barvy, v šesti dokáže rozlišit až deset barev. Začíná se orientovat v prostorovém myšlení, rozlišuje „menší“ a „větší“. Myšlení má však stále konkrétní podobu, chybí schopnost přemýšlet abstraktně. (Strožnický a Sýkora, 2016)

V tomto období se také výrazněji rozvíjí komunikace. Mezi první zvukové projevy patří křik, ten se později proměňuje ve slabiky, jednoduchá slova, později ve skládání vět od jednoduchých ke složitějším. Dítě se snaží chápat pravidla her, učí se různé básničky a písničky, které mohou být doplněny pohybovou aktivitou. Pro předškolní věk je typické učení nápodobou, dítě nejprve pozoruje a poté provede, co pozorovalo. Tato schopnost se nazývá pohybová paměť. (Borová a kol., 1998)

## **Sociální vývoj**

Ve třech letech většina dětí umí sdělit svůj věk a vědí, zda jsou holčička nebo chlapeček. Předškolní dítě se více seznamuje s jinými dětmi mimo vlastní rodinu. Rodina utváří svět dítěte, uspokojuje jeho potřeby a tím se snaží formovat jeho osobnost. Pro toto období je důležité osvojování určitých vzorců chování, to však závisí na několika faktorech. Pro vzorce chování je důležité, v jakém prostředí dítě vyrůstá a v jaké společnosti. Tím se jeho okruh společenských vztahů rozšiřuje. (Machová, 2006)

Emoční prožívání dětí v předškolním věku jsou stabilnější a vyrovnanější. Před vstupem do školy jsou děti často pozitivně naladěny, tím ubývá negativních emočních reakcí. Jejich emoce jsou často proměnlivé, ze smíchu přecházejí do pláče a naopak. Většina prožitků se odehrává aktuálně teď a tady, postupně se jim rozvíjí emoční paměť. (Blatný, 2016)

Předškolní věk se zdá být komplikovaný, změny u dětí jsou však postupné. Důležitou součástí jejich života je hra. Hra by se u dětí měla objevovat jak v podobě organizované činnosti, tak i v podobě volné hry. Tím dochází k rozvoji dětské komunikace, fantazie a dochází k sociálním kontaktům. Ve sportovním prostředí je důležité brát ohled na jejich tělesný i psychický vývoj a aktivitu tak přizpůsobit tak, aby nedocházelo k záměrnému poškození dítěte.

### **2.2.2 Mladší školní věk**

Období mladšího školního věku je ve většině literatur ohraničováno přibližně šestým až dvanáctým rokem života. V tomto období by se mohlo zdát, že celkově toto období není ničím zajímavé. Ale naopak zde dochází k několika zásadním změnám. (Langmeier

a Krejčíková, 2006) Dítě v tomto období získává novou roli, stává se školákem. Škola výrazně ovlivňuje další rozvoj dětské osobnosti, školní prostředí dítě ovlivňuje ve způsobu prožití celého dalšího vývoje. Školní úspěšnost může být tedy rozhodující nejen z hlediska sebepojetí, ale může ovlivnit celkový pohled a postavení člověka ve společnosti. (Vágnerová, 2012) U mnoha dětí se v tomto období může projevit značný rozdíl mezi věkem kalendářním a biologickým, těchto změn si je možné povšimnout na základě pozorování a porovnání ve školních třídách. (Belšan, 1988)

### **Somatický vývoj**

V začátku tohoto období dochází k první vytáhlosti. Děti mohou být štíhlé a břicho jim vystupuje dopředu. Postava je na první pohled vytáhlá a hubená, to je způsobeno prodloužením končetin, často si můžeme povšimnout zřetelně viditelných žeber pod kůží. (Machová, 2016) Po skončení první vytáhlosti se růst ustálí a průměrný přírůstek hmotnosti během ranních školních let se pohybuje kolem 2,5 – 3 kg za rok. Tělesná výška se pohybuje v průměrném ročním přírůstku kolem šesti centimetrů. (Stožický a Sýkora, 2016)

Zlomovým obdobím je doba mezi šestým až osmým rokem života, díky proporčním změnám začínají být v tomto období viditelné rozdíly mezi děvčaty a chlapci. Dochází k napřímení páteře, ale tělo dítěte je stále poměrně pružné a pohyblivé. Lymfatická tkáň je na vrcholu svého vývoje, je tedy v tomto období mnohem bohatší nežli u dospělých osob. (Stožický a Sýkora, 2016) V dětském těle dochází k plynulému rozvoji kardiovaskulárního systému a všech vnitřních orgánů, tím se zvyšuje vitální kapacita. (Perič a kol., 2012)

### **Motorický vývoj**

Motorický vývoj je odlišný dle věku dětí, u některých autorů můžeme nacházet označení „zlatý věk motoriky“. Děti v období školních let mají velký fyzický výdej, schopnosti z předchozích let začínají být více cílené a jsou orientovány ke specializovaným aktivitám a hrám. (Stožický a Sýkora, 2016) Musí se však svému tělu přizpůsobit, proto z počátku jejich pohyby mohou vypadat neohrabaně. Později však díky neustálému opakování rostou nejen obratnostní schopnosti, ale zvyšují se i jejich silové schopnosti. (Machová, 2016) Pokud však nedochází k opakování pohybových dovedností, rychle tyto získané dovednosti ztrácejí. S opakováním roste jistota i kvalita provedení. (Perič a kol., 2012)

## **Kognitivní a sociální vývoj**

V tomto období dítě vstupuje pro něj do mnoho neznámých prostředí (vstup do školy, vstup do sportovního kolektivu) a je nuceno řešit nové úkoly, které mu toto období naskytne. Tyto situace mu tedy napomáhají k dalšímu rozvoji a prokazuje tak svoji kognitivní připravenost.

Dle Stožického a Sýkory (2016): *„se u dítěte vyvine schopnost sledovat vlastní mentální procesy. Naučí se posoudit přiměřenost objemu nebo hmotnosti předmětu. Dokáže odlišit podstatné a méně podstatné.“*

Machová (2016) uvádí: *„Zlepšuje se smyslové vnímání, rozvíjí se paměť, myšlení a řeč. Pozvolna se buduje systém obecných pojmů, který je výsledkem rozvíjející se schopnosti analýzy a syntézy, indukce a dedukce. Dítě se pozvolna stává schopným diferencovat nedostupné detaily od 16 podstatných znaků. Rozšiřuje se oblast zkušeností, které zvětšují kombinační možnosti. Přibývá abstraktní myšlení. Zlepšuje se schopnost koncentrace. Děti začínají hrát skupinové hry.“*

Osobnost dítěte se postupně tvoří a její vlastnosti nejsou ustáleny. V tomto období se může projevat impulzivní chování a rychlé střídání nálad. Děti nedokážou sledovat dlouhodobý cíl, žijí teď a tady, jejich vůle je slabá. Všechny aktivity, které děti provozují, velmi silně citově prožívají. Začíná se zde projevovat větší bojácnost a odvážnost, ale také strach z nezdaru a posměchu v kolektivu. Pozornost dětí je krátká, proto je lepší aktivity střídat. (Perič a kol., 2012) Vývoj zájmů je důležitý a je potřeba ho podporovat, a to zejména pestrou organizací a nápadnými objekty tak, aby se upoutaly pozornost dětí. Zájem dětí je ovlivňován několika faktory, především preferencí zájmů rodiny, dále také společností, kde vyrůstají. V tomto věku se již odlišně vyvíjejí zájmy chlapců a dívek. (Machová, 2016) *„S tím, jak dítě tráví většinu času mimo domov, se zvětšuje jeho nezávislost a své názory a standarty chování vyhledává mimo domov. Rodiče zůstávají autoritou, i když už ne neomylnou. Vytvářejí se kamarádské vztahy, ale vazby jsou málo pevné, snadno se rozpadají.“* (Stožický a Sýkora, 2016)

### **2.3 Faktory ovlivňující realizaci pohybových aktivit**

Jednotlivé faktory můžeme rozlišovat více způsoby. Jedním z nich je i rozlišování vnitřních faktorů, které jsou vrozeny, a vnějších faktorů. Mezi vnitřní faktory zařazujeme věk, pohlaví, složení těla, zdravotní stav a jiné. Mezi vnější faktory zařazujeme materiální vybavení, prostředí, působení rodiny a jiné.

### 2.3.1 Pohybový režim

Pohybový režim je souhrn všech pohybových činností, všech motorických aktivit, které jsou víceméně pravidelně a relativně dlouhodobě začleněny do způsobu života. Vhodně složený pohybový režim je důležitý pro zdraví a harmonický vývoj rostoucího organismu, protože vyšší pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje zdraví jedince již od velmi raného věku. (Vindušková a Chrudimský, 2003)

Je to spontánní projev jedince a obsahuje v sobě několik druhů pohybových aktivit, které patří k běžnému životu. Úzce spojené činnosti s pohybovým režimem jsou například pracovní aktivity, aktivity volného času a další formy pohybového vyjádření. Proto je značný rozdíl pohybového režimu u dítěte a u dospělé osoby. Dítě si řídí pohybový režim samo. Má vyvinutý tzv. ochranný útlum a při větší únavě ztrácí zájem o činnost, která jej zmohla. (Dovalil, Choutková-Cvrková a Netopil, 1988) „*V tomto smyslu se při zohledňování kritéria pohlaví, zdravotního stavu, věku, kondice, postojů a zájmů jedince ukazuje, že dospělí by se měli věnovat týdně pravidelné sportovní činnosti 4 až 6 hodin, děti předškolního věku minimálně 14 až 16 hodin, děti školního věku 8 až 10 hodin.*“ (Sekot, 2003) Rozlišujeme denní, týdenní či celoroční pohybový režim, obsah a rozsah jednotlivých režimů může být ovlivňován vnitřními a vnějšími faktory a také objektivními a subjektivními faktory. (Teplý, 1990)

### 2.3.2 Pohybové schopnosti

„*Pohybové schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností v určité kvalitě, naopak právě prostřednictvím pohybových dovedností jsou tyto schopnosti rozvíjeny.*“ (Dvořáková, 2011)

Pohybovou schopností nazýváme vnitřní předpoklady jedince pro určitou pohybovou aktivitu. Všechny pohybové schopnosti mají svůj genetický předpoklad. U dětí a mládeže má přirozený vývoj pohybových dovedností bouřlivý průběh. Rozvoj pohybových schopností tak probíhá vždy v jednotě s osvojováním a zdokonalováním pohybových dovedností. Při rozvoji pohybových schopností musíme věnovat pozornost kromě výběru cvičení i objemu cvičení, intenzitě cvičení a intervalu a charakteru odpočinku (Hondlík a kol., 1995).

Dělení pohybových schopností dle Dovalila, Choutkové a Netopila (1988):

- **Silové** – umožňují překonávat nebo udržovat odpor svalovou činností.
- **Vytrvalostní** – umožňují provádět pohybovou činnost po delší dobu.

- **Rychlostní** – umožňují krátkodobou pohybovou činnost v nejvyšší možné intenzitě provedení.
- **Obratnostní** (koordinační) – umožňují provádět složitější pohybovou činnost, lehce a účelně koordinovat pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám a rychle osvojovat nové pohyby.
- **Pohyblivost** – umožňují vykonávat pohyby ve velkém rozsahu kloubů.

### 2.3.2.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou základní a rozhodující schopnosti daného jedince. Bez těchto schopností se nemohou projevit ostatní pohybové činnosti. Je to tedy důležitý činitel pro pohybovou aktivitu. (Havel a Hnízdil, 2009) Pro vymezení silových schopností je důležité odlišit pojem síla, jako základní pojem mechaniky, a dívat se na sílu jako pohybovou schopnost překonat, udržet nebo ubrzdít určitý odpor. (Dovalil, 2012)

Silové schopnosti umožňují zvládnout tělo a pohybovat s ním a překonat vnější odpor. Člověk je potřebuje k napřímenému postoji těla, k vykročení nebo k unešení břemen. Silová schopnost je závislá na svalových vláknech a jejich kontrakcích. (Dvořáková, 2011)

Havel a Hnízdil (2009) uvádějí, že svalová kontrakce pracuje v několika režimech svalové činnosti:

- Svalová kontrakce izometrická (statická, udržující) znamená, že délka svalu se nezkracuje (nebo jen minimálně), ale vnitřní svalové napětí vzrůstá.
- Svalová kontrakce izokineticko-koncentrická (pozitivně dynamická, překonávající) se projevuje zkracováním svalu a změnou svalového napětí.
- Svalová kontrakce izokineticko-exentrická (negativně dynamická, ustupující) se projevuje protahováním svalu a změnou svalového napětí.

Dovalil (2012) uvádí, že je třeba kromě klasických představ o síle, jako mohutnosti svalového stahu (s ohledem na velikost odporu), brát v úvahu často také rychlost svalového stahu při působení na odpor a také trvání pohybu či počet opakování v čase. Podle toho rozlišuje několik silových schopností:

- **Síla absolutní** (maximální) – schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, může být realizována při svalové činnosti dynamické (koncentrické nebo excentrické) nebo statické.

- **Síla rychlá a výbušná** (explozivní) – schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, může být realizována při dynamické (koncentrické) svalové činnosti.
- **Síla vytrvalostní** – schopnost překonávat nemaximální odpor opakováním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti.

### **Rozvoj silových schopností u dětí v předškolním a mladším školním věku**

Svalová síla je nutná i u dětí předškolního věku, je důležitá pro udržení těla ve správném postavení a umožňuje se pohybovat a vykonávat běžné pohybové aktivity. Předpoklady pro rozvoj silových schopností v tomto věku jsou omezené, je třeba preferovat dynamické zatěžování (střídání napětí a uvolnění) proti statickému (výdrž ve svalové kontrakci) a také celkové zatěžování proti tréninku určitých svalových skupin. (Dvořáková, 2009) U dětí tohoto věku je tedy nutné volit takové pohybové aktivity, které jsou formou hry například prolézačky nebo opičí dráhy. Rozvoj by neměl být řízený, případně by měl být rozmanitý a zapojit by se mělo celé tělo.

Rozvoj silových schopností v období mladšího školního věku je vhodné také vést formou her. Zařazujeme úpolové hry, jako například zápasení, přetahování a podobně. Případně je možné využít ztížení jednodušších pohybových aktivit, například běh v písku nebo ve vodě. Vhodným prostředkem pro rozvoj silových schopností v tomto věku jsou také takzvané silové vstupy, kdy po hře je zařazeno krátké cílené posilování, výdrž ve vzporu. Zaměřujeme se na posilování velkých svalových skupin, a to zábavnou a pestrou formou. Důležité je zařazení protažení. (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

#### **2.3.2.2 Vytrvalostní schopnosti**

Pod pojmem vytrvalost se rozumí schopnost organismu provádět pohybovou činnost po delší časový úsek bez zjevného snížení intenzity. (Kuhn, 2005)

Dovalil (2012) rozlišuje vytrvalost na tři oblasti:

- **Dlouhodobá** vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost odpovídající intenzity déle než 10 minut.
- **Střednědobá** vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost intenzitou odpovídající nejvyšší možné spotřebě kyslíku, tj. po dobu asi 8–10 minut.
- **Krátkodobá** vytrvalost je schopnost vykonávat činnost co možná nejvyšší intenzitou po dobu do 2-3 minut.

## **Rozvoj vytrvalostních schopností u dětí v předškolním a mladším školním věku**

*„Vytrvalostní schopnosti jsou v dětském věku v podstatě na hranici maximálního rozvoje. I když se budeme v tréninku snažit rozvinout tyto schopnosti, nedojde k výraznému nárůstu jejich základního parametru, kterým je maximální spotřeba kyslíku.“* (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

U dětí předškolního věku je důležité setrvat v takové pohybové aktivitě, která aktivně zatěžuje svaly celého těla a tím i srdečně cévní a dýchací systém. Zvyšuje se tak funkčnost těchto orgánů. Jako vhodná pohybová aktivita, která podporuje rozvoj vytrvalostních schopností, je spontánní pohybová aktivita. (Dvořáková, 2009)

U dětí v mladším školním věku jsou doporučeny pohybové aktivity, které jsou souvislé a déletrvající se střídavou intenzitou (střídání úseků s vyšším tempem – děti nejsou schopny se bavit při pohybu – a nižším tempem – děti jsou schopny se bavit při pohybu). Základním prostředkem pro rozvoj pohybové schopnosti je například běh, herní formy (fotbal, házená apod.), také turistické výlety a jiné. (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

### **2.3.2.3 Rychlostní schopnosti**

*„Rychlostní schopnosti jsou považovány za jedny ze základních pohybových schopností člověka. Odlišujeme fyzikální pojetí rychlosti (rychlost = dráha/čas) od chápání rychlostních schopností jako dispozic člověka.“* (Havel a Hnízdil, 2010)

Perič a kolektiv (2012) člení rychlostní schopnosti do tří základních forem:

- **Rychlost reakce** (někdy nazývána jako reakční čas), která je daná dobou reakce na určitý podnět (startovní výstřel a výběh sprintera z bloků).
- **Rychlost jednotlivého pohybu** (zvaná jako rychlost acyklická), většinou se jedná o jeden pohyb, u kterého jsme schopni přesně rozlišit začátek a konec (hod, skok, kop apod.)
- **Rychlost lokomoce** (také rychlost cyklická), jako je běh, bruslení, jízda na kole apod. Dále se může dělit do několika podob – rychlost akcelerace (co nejprudší zrychlení), rychlost frekvence (pohyby s co nejvyšší frekvencí) a rychlost se změnou směru (různé slalomy, zrychlení, zpomalení apod.).

## **Rozvoj rychlostních schopností u dětí v předškolním a mladším školním věku**

Rychlostní schopnosti jsou u dětí základem. Jejich rozvoj má spolu s obratností prioritu před všemi ostatními schopnostmi. Je potřeba rozvíjet všechny druhy rychlostních schopností



a jejich trénink by měl být zaměřen na různé segmenty těla. (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

Parametry zatížení rozvoje rychlostních schopností doporučují Perič (2012) a Kučera, Kolář, Dylevský et.al (2011) takto:

- Doba trvání: 3-15s (lépe 5-10s) maximální intenzita zatížení
- Počet opakování: 26krát v jedné sérii a 2-3 série
- Délka odpočinku: 2-3 minuty (v poměru 1:10, mezi sériemi 5–8 minut) s aktivním odpočinkem

*„V období docházky do mateřské školy dochází v těchto schopnostech k výraznému posunu. Děti tříleté ještě reagují velmi pomalu, a proto je třeba mít na zvolené činnosti dostatek času a na děti nespěchat. Děti šestileté jsou už dynamické, ve známých situacích reagují rychle. K posunu dochází díky dozrávání centrálního nervového systému, který umožňuje rychlejší zpracování podmětu a reakci na něj. Nastává tedy doba, kdy je vhodné přiměřenými metodami a činnostmi rychlostní schopnosti rozvíjet.“* (Dvořáková, 2009) Je nutné u dětí předškolního věku požadovat rychlost v takových dovednostech, které již dostatečně zvládly, jinak často chybují a upevňují si chybné provedení pohybových dovedností. (Dvořáková, 2011)

V období mladšího školního věku je třeba rozvíjet rychlost v rozmanitém prostředí tak, aby docházelo ke všeobecné přípravě. Zařazujeme cvičení formou her, reakční cvičení, překážkové dráhy a podobně. (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

#### **2.3.2.4 Obratnostní schopnosti**

Dle Periče (2008) jsou obratnostní schopnosti neboli také koordinační schopnosti, charakteristické schopnosti orientace pohybů dle stanovené potřeby, přizpůsobení se novým pohybům nebo předvádění již osvojených pohybů v odlišných podmínkách.

*„Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízené regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovými předpoklady pro činnosti charakterizované vysokými nároky na koordinaci.“* (Zumr, 2019)

Struktura obratnostních schopností je komplex tvořící řadu samostatných schopností. Každá obratnostní schopnost se neprojevuje samostatně, ale má své zvláštnosti, které ji charakterizují a jimiž se ve větší nebo menší míře projevuje. Dělení obratnostních schopností

není ustáleno, ale za důležitou část obratnostních schopností považují autoři Zumr (2019) a Měkota, Novosad (2005) následující:

- **Diferenciační schopnost** – Je taková schopnost, která dokáže jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového projevu. Můžeme ji chápat jako projev „pohybového cítění“ obecně vyjádřený pocitem těla, pohybu či vzdálenosti, ale zahrnujeme do ní i zručnost projevenou při jemných motorických činnostech ruky, nohy nebo hlavy. K další stránce diferenciační schopností patří též schopnost svalové relaxace.
- **Orientační schopnost** – Je taková schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k hracímu poli nebo pohybujícímu se objektu. Tato schopnost má největší význam u kolektivních sportů a je to například vnímání prostoru s postavením a pohybem ostatních osob nebo rychlostí směrem a rotací míče. Orientační schopnost se utváří v procesu motorického učení již od dětského věku a je nenahraditelná v koordinačně náročných sportech.
- **Rovnovážná schopnost** – Je schopnost, kterou udržujeme neustálým obnovováním a je běžnou součástí každodenních pohybových aktivit. Například při klidovém stoji na obou nohách se daný jedinec a jeho tělo nenachází ve stejné poloze a dochází ke kolísání, a to nejčastěji v předozadním směru. Je to tedy koloběh kdy jedinec rovnováhu ztrácí a zase nabývá. Dobrá rovnovážná schopnost lze pozorovat u jedince, který dokáže vnímat již malé výkyvy a dokáže je rychle ustálit do původní polohy pomocí svalových skupin nebo vyrovnávacími pohyby.

Rovnovážnou schopnost můžeme ještě rozdělit do tří pod schopností:

- Statická rovnovážná schopnost
  - Dynamická rovnovážná schopnost
  - Balancování
- **Rytmická schopnost** – Schopnost rytmické realizace pohybu, motoricky vyjádřit rytmus, který je dán nebo je v činnosti obsažený. Tato schopnost je velice důležitá v technicko-estetických sportech jako je tanec, moderní gymnastika, kde se klade důraz na plynulý a rytmický pohyb. Nejde však opomenout, že tato schopnost se projevuje i ve sportovních hrách. Rytmus je důležitý pro racionálnost pohybu a zahrnuje samostatnou schopnost řídit pohyb i jeho přizpůsobení a organizaci (střídání cyklických a acyklických pohybů). Rytmická schopnost je významně geneticky podmíněna.

- **Schopnost spojování pohybů** – Schopnost účelně koordinovat pohyby celého těla i dílčích částí ve vztahu k určité záměrné činnosti takovým způsobem, aby byl splněn cíl pohybového jednání. Je důležitým základem pro všechny sportovní činnosti. Nejvíce se však tato schopnost projevuje při složitějších koordinačních úkolech.
- **Schopnost přestavby pohybů** – Schopnost přizpůsobit pohybové činnosti novým podmínkám. Schopnost přestavby je úzce spojena s orientací a reakcí. Změny v této schopnosti přináší například činnost soupeře, měnící se kvalita terénu, únava nebo ve sportovních hrách přechod z útočných činností do obranných a naopak. (Zumr, 2019).

### **Rozvoj obratnostních schopností u dětí v předškolním a mladším školním věku**

*„Obratnost je v případě dětí nejdůležitější pohybovou schopností (spolu s rychlostí). Její rozvoj by měl v tréninku zcela dominovat. Měl by být zaměřen především na vytvoření co nejširšího pohybového fondu, který bude později sloužit jako zásobárna.“* (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

Dvořáková (2009) uvádí, že v období od šesti do deseti let tak nastává „zlatý věk motoriky“, to je takové období, které je optimální pro rozvoj obratnostních schopností a učení se novým dovednostem. Rovnovážné cvičení zařazujeme do pohybových her a do běžných pohybových aktivit dětí.

U dětí v mladším školním věku jsou vhodnou a velmi přijatelnou formou všechny druhy obratnostních drah, akrobatické řady, cvičení na zdokonalování ovládnutí míče, cvičení na orientaci v prostoru, cvičení na gymnastickém náčiní. Obratnost je velmi spojovaná s rozvojem rychlosti. (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

#### **2.3.2.5 Pohyblivost (flexibilita)**

Pohyblivost (flexibilita) je schopnost člověka vykonávat pohyby v kloubech. Kloubní rozsah určuje především druh a tvar kloubu, dále také pružnost tkání. Rozsah pohybu omezuje délka a protažitelnost svalového a šlachovitého vaziva. (Dovalil, 2012)

Dobrá úroveň pohyblivosti může značně ovlivnit pohybovou aktivitu, může působit jako preventivní činitel zranění. Příliš velká úroveň může naopak působit negativně, to je rozsah, který je nad fyziologickou kapacitu kloubu (tzv. hypermobilita). (Perič a kol.,2012)

## **Rozvoj pohyblivosti u dětí v předškolním a mladším školním věku**

Děti v předškolním věku mají vysokou pohyblivost, vzhledem k nedokončenému vývoji kloubů. V tomto věku tedy nejde o zvyšování kloubní pohyblivosti, ale o udržení jejich základní pohyblivosti. Už u takto malých dětí dochází ke zkrácení svalů a tím k omezené pohyblivosti. (Dvořáková, 2009) „*Děti bychom neměli tahat za ruce a nohy, držet je spíše za pevnější části těla, neměli bychom po dětech vyžadovat visy a vzpory prosté, pokud je však samy děti dělají, tak je ponecháme, protože vydrží pouze tak dlouho, jak jsou schopné.*“ (Dvořáková, 2011) U dětí je vhodné zařazovat protahovací cvičení zejména na svaly prsní, trapézové a zadní část nohou.

U dětí mladšího školního věku, z hlediska metod rozvoje pohyblivosti, preferujeme především aktivní metody, to jsou metody, kdy děti cvičí samy bez dopomoci druhé osoby. Cviky by měly být součástí tréninkových jednotek hlavně v úvodní a závěrečné části. A zařazujeme zde i cviky, které podporují lepší držení těla, ať už jsou protahovacího nebo posilovacího charakteru. (Kučera, Kolář, Dylevský et.al, 2011)

### **2.4 Projekt „Děti na startu“**

Děti na startu je celonárodní projekt, který zaštiťuje Český svaz aerobiku a fitness FISAF.CZ. Tento projekt je určen dětem od 4 do 9 let a zaměřuje se na všeobecnou sportovní přípravu zúčastněných dětí. Výhodou tohoto projektu je zařazení všech dětí bez rozdílu, je tedy pro děti více i méně pohybově nadané, pro štíhlé i s nadváhou, z měst i vesnic, z různých sociálních i ekonomických vrstev. Záměrem zakladatelky Jany Boučkové a smyslem tohoto projektu je probuzení radosti z pohybových aktivit a navázání tak k pozitivnímu vztahu ke sportu. Právě všeobecná sportovní příprava děti komplexně připraví na pozdější zvládání specializovaných sportovních disciplín a sport je přitom nepřestane bavit. Cílem projektu je tedy rozvíjení pohybové činnosti, seznámení se s aktivním životním stylem jako způsob účinné prevence proti nadváze dětí, obezitě a dalším civilizačním chorobám. Jde o podporu aktivního využití volného času a tím zmírnění dopadu moderní doby na zdraví dětí. V projektu děti získávají základní znalosti o výživě, zdravém životním stylu tak, aby se stal součástí jejich běžného života a děti primárně rozvíjejí své pohybové schopnosti a dovednosti. (Česko se hýbe, 2021)

#### **2.4.1 Vedení projektu „Děti na startu“**

Tréninkové jednotky se konají pod vedením odborně vyškolených trenérů, pedagogů a instruktorů, kteří absolvovali 20hodinové dvou denní víkendové školení, které je zaměřené

jak na teoretické, tak i praktické poznatky. Školení mohou absolvovat samostatně nebo jako navazující workshop na jejich předešlé vzdělání. Jako navazující doškolení si lektori mohou vybrat z několika jednodenních workshopů, které mají za úkol rozšíření jejich poznatků. Náplní těchto kurzů jsou tedy jak teoretické poznatky o specifikách vývoje dětí, výživy sportujících dětí, základech sportovního tréninku dětí, ale dále také základy marketingu tohoto projektu. Kurzy jsou zaměřeny především na praktické poznatky z oblasti pohybových her, základů gymnastiky, atletiky a míčových her a ostatních pohybových aktivit, které lze využít na tréninkových jednotkách projektu. (Česko se hýbe, 2021)

Vedení projektu může být rozděleno na několik pracovních pozic dle dosaženého vzdělání, které daný trenér či vedoucí střediska absolvoval.

- Vedoucí střediska
- Šéf trenér
- Asistent trenéra

**Vedoucím střediska** může být mateřská škola, základní škola, sportovní klub, fitness centrum, podnikající osoba v oblasti tréninku dětí a mládeže starší 18 let. Nemůže se tak vedoucím střediska stát osoba, která nemá pedagogické ani trenérské vzdělání v rozsahu minimálně 150 vyučovacích hodin. Má na starost organizační věci ohledně daného střediska či středisek. Vedoucí střediska se nemusí vždy aktivně zapojovat do vedení tréninků.

**Šéf trenér** musí absolvovat 20hodinové školení projektu „Děti na startu“, které navazuje na jeho předchozí pedagogické, zdravotnické vzdělání či na rekvalifikační kurzy v rozsahu 150 hodin a musí být starší 18 let. Šéf trenér má na starost organizaci tréninkové jednotky a své asistenty.

**Asistent trenéra** může být trenér z jiného sportovního odvětví, nemusí mít tedy absolvovaný kurz Děti na startu. Dále může samostatně absolvovat 20hodinové školení projektu bez předešlého vzdělání. Nevede samostatně tréninkové jednotky a je podřízený šéf trenéra.

#### **2.4.2 Možnosti zařazení projektu**

Kurzy „Děti na startu“ probíhají v rámci mateřských a základních škol jako volnočasová školní aktivita ve školní družině a také jako mimoškolní volnočasová aktivita vedená lektory či pod sportovním klubem. Tréninky probíhají jednou týdně po dobu školního roku dítěte, celkem tedy asi 40 tréninkových jednotek. Dítě, které je zapojeno do kurzu, má nárok na tričko s logem projektu, které je barevně rozlišeno dle pohlaví dítěte a dále má nárok na

motivační deníček sportovce. V běžném působení tréninkové jednotky probíhají v tělocvičnách nebo venku či v prostorách přizpůsobených pro sportovní aktivitu dětí. Ve výjimečných situacích s uzavřením těchto prostor lze tréninkové jednotky přizpůsobit a realizovat je pomocí moderních technologií online. (Česko se hýbe, 2021)

Zapojení nového střediska probíhá nejprve registrací po splnění několika podmínek (IČ, na které může být vystavena licenční smlouva, vyškolení trenéři a alespoň jeden z nich má diplom šéftrenér, jsou zajištěny vhodné prostory pro trénování dětí, splnění administrativních požadavků). Po registraci nové i stávající středisko získává mnoho výhod v podobě triček pro děti a zapojené trenéry, motivační deníčky pro sportovce, kam si děti mohou zapisovat nejen docházku, ale i své pokroky. Další výhodou zapojení se do projektu je získání podpory a poradenské činnosti pro získání dotací, získání slev od partnerů, kteří jsou zapojeni do projektu „Děti na startu“, mediální a grafickou podporu v podobě přihlášek, letáčků a mnoho dalšího. Do tohoto celorepublikového projektu je aktuálně zapojeno 10 570 dětí ve 252 střediscích ve všech 14 krajích České republiky. (Česko se hýbe, 2021)

Česko se hýbe 2021 uvádí **desatero Děti na startu**, které slouží jako návod pro trenéry, čím se řídit při vedení lekcí.

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

### 2.4.3 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka může mít délku v závislosti na věku sportovce, zaměření tréninkové jednotky. Nejčastěji však trvá od 45 až 90 minut. Je to základní cyklus sportovní přípravy

děti, dochází zde k seznámení mezi svěřencem a trenérem, ale také s novými sportovními dovednostmi. Struktura hodiny má být vždy přizpůsobena věkové kategorii a sportovnímu zaměření nebo předem danému cíli hodiny. „*Tréninkové jednotky mají ve většině sportovních odvětví ustálenou strukturu, která je ovlivněna mnoha činiteli. Proto není vhodné chápat strukturu dogmaticky, ale pouze jako určité doporučení, které se však v praxi mnohokrát osvědčilo, a i výzkumné práce jej potvrzují.*“ (Perič, 2008)

Borová a kolektiv (1988) popisují rozvržení pohybové hodiny u předškolních dětí takto:

- **Zahájení** – společné zklidnění, které tvoří orientační bod a slouží také ke sdělení aktuálních informací a k navození motivační atmosféry.
- **Úvodní část** – je rušná, motivující ke hře a činnostem s využitím náčiní i náradí. Od spontánních aktivit se přechází k řízeným činnostem, pohybovým hrám s jednoduchými pravidly, kdy se rozvíjí především pohyby lokomoční – lezení, chůze, běh a skoky. Celý organismus se zahřívá a aktivizuje. Dochází k seznámení se s prostorem. Náradí a náčiní slouží k motivaci pohybů, vymezení a orientaci v prostoru.
- **Průpravná část** – obsahuje motivované cvičení a hry pro procvičení svalových skupin, koordinaci pohybů celého těla, může také obsahovat dechová cvičení a cvičení jemné motoriky i relaxaci. V této části je možné zařadit hry a cvičení, které vyžadují určitou míru soustředění, využívat k motivaci pohybů různorodé náčiní, hudební doprovod, mluvené slovo a nápodobu cvičení dospělého.
- **Hlavní část** – je pro děti nejzajímavější a nejaktivnější část hodiny, kdy spontánní pohyb je kombinován s pohybem řízeným. Využívá se celý cvičební a hrací prostor s rozestavěným náradím a náčiním.
- **Závěrečná část** – má pro děti odpočinkový charakter.

Tréninkovou jednotku v projektu „Děti na startu“ Česko se hýbe 2020 uvádí:

Tréninková jednotka 45–60 minut je rozdělena do 3 částí. Dle délky tréninku si musí každý trenér naplánovat délku jednotlivých bloků. U 60minutového tréninku by sestavení tréninku mohlo vypadat následovně: 15–20 minut rozcvička, 4x7 minut kruhový trénink (4x1 minuta střídání dětí na stanovištích), 5–10 minut závěr hodiny a rozdání deníčků sportovce.

- **Rozcvička** – na začátku hodiny probíhá společné zahřátí. Děti se učí orientaci v prostoru, komunikaci v kolektivu a základům sportovních her. Počet dětí volíte vždy dle možností prostoru tělocvičny a počtu trenérů přítomných na hodině.

- **Kruhový trénink** – děti se rozdělí na 4 skupiny dle celkového počtu dětí. Každá skupina dětí má svého trenéra a cvičí spolu na jednotlivých stanovištích po dobu cca 7 minut. Po uplynulé době se skupiny střídají formou kruhového tréninku, dokud nevystřídají všechny stanoviště.

Stanoviště:

- Atletika
  - Gymnastika
  - Míčové hry
  - Koordinace
- **Zakončení hodiny** – po ukončení kruhového tréninku děti opět společně cvičí, protahují se a hrají společné hry. Poté se dětem rozdají deníčky sportovce, který každé dítě obdrží do kurzu, a nosí si jej ideálně na každý trénink.

Trenérské zajištění v projektu je maximálně 10 dětí na 1 trenéra. Maximální kapacita tréninkové jednotky je 40 dětí na 4 trenéry. Dle Periče (2012) je pro děti ve věku 5-8 let optimální počet dětí na jednoho trenéra 6, a to z důvodu vyvážené individuální práce. Trenér je pak schopný děti efektivně a správně opravovat a děti tak daná cvičení provádí technicky správně.

## 2.5 Onemocnění koronaviry

Koronaviry jsou rodina virů, které obvykle způsobují respirační onemocnění. Patří k nim viry, které způsobují běžné nachlazení a závažnější onemocnění jako je respirační syndrom na Středním východě a syndrom těžkých akutních dýchacích cest. (SZU, 2021)

Jsou to viry, které cirkulují mezi zvířaty a některé z nich mohou infikovat člověka. Netopýři jsou považováni za přirozené hostitele těchto virů a je známo, že jako zdroje působí i několik dalších druhů zvířat. Například koronavirus na Středním východě s respiračním syndromem (MERS-CoV) se na člověka přenáší z velbloudů, zatímco koronavirus-1 se závažným akutním respiračním syndromem (SARS-CoV-1) se na člověka přenáší ze zprostředkovaných hostitelů, jako jsou cibetkové kočky. (ECDC, 2021)

### 2.5.1 COVID-19

- Název choroby = koronavirové onemocnění (COVID-19)
- Název viru = severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2), těžký akutní respirační syndrom koronavirus 2



Rozdílné názvy u chorob a viru jsou z důvodu rozdílného procesu a účelu pojmenování. Viry jsou pojmenovány podle jejich genetické struktury, aby se usnadnil vývoj diagnostických testů, vakcín a léků. Tuto práci provádějí virologové a širší vědecká komunita, proto jsou viry pojmenovány mezinárodním výborem pro taxonomii virů. Názvy nemocí umožňují diskusi o prevenci, šíření, přesnosti, závažnosti a léčbě nemocí, připravenost a reakce na lidská onemocnění je rolí WHO, proto jsou nemoci WHO oficiálně pojmenovány v mezinárodní klasifikaci nemocí. (WHO, 2021)

Podle WHO (2020) je COVID-19 onemocnění způsobené novým koronavirem SARS-CoV-2. Světová zdravotnická organizace se o tomto novém viru poprvé dozvěděla 31. prosince 2019 na základě zprávy o souboru případů „virové pneumonie“ ve Wuchanu v Čínské lidové republice.

Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí (2021) popisuje covid-19 jako syndrom těžké akutní respirační choroby. Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) je název pro nový koronavirus z roku 2019. COVID-19 je název choroby související s virem SARS-CoV-2 a je nový kmen koronaviru, který dosud nebyl u lidí identifikován.

Ministerstvo zdravotnictví (2021) pojem COVID-19 vysvětluje takto: *„Onemocnění COVID-19 je způsobeno novým typem koronaviru s odborným označením SARS-CoV-2. Jedná se o vysoce infekční onemocnění, které se projevuje zejména horečkami, respiračními potížemi (kašel, dušnost), bolestí svalů a únavou. U starších a chronicky nemocných osob může nemoc mít vážnější průběh a může vést i k úmrtí. Počátek epidemie COVID-19 je datován k 31. prosinci 2019, kdy byly první případy hlášeny v čínském městě Wu-chan v provincii Chu-Pej. V České republice byly první tři případy nákazy novým koronavirem prokázány 1. března 2020.“*

Šíření nemoci covidu-19 podle dostupných informací dochází prostřednictvím kapének dýchacích cest a aerosolů od infikované osoby, když kýchá, kašle, mluví nebo dýchá a je v těsné blízkosti ostatních lidí. Kapénky mohou být inhalovány nebo mohou přistát na površích, s nimiž přijdou ostatní do styku. Virus může bez svého hostitele přežít i několik dní. Množství životaschopného viru však v průběhu času klesá a nemusí být vždy přítomen v dostatečném množství, aby způsobil infekci. Inkubační doba pro COVID-19 (tj. doba mezi expozicí viru a nástupem příznaků) se v současné době odhaduje na 1 až 14 dní.

Tato nemoc se po celém světě projevuje téměř totožnými příznaky. Mezi nejčastější se řadí vysoká horečka, suchý kašel a únava jedince. Tyto projevy jsou prvními indikátory nákazy.

Mezi další příznaky, které jsou méně časté a mohou ovlivnit některé pacienty, patří ztráta chuti nebo čichu, nosní kongesce, konjunktivitida, bolest krku, bolest hlavy, bolesti svalů a kloubů, různé typy kožní vyrážky, nevolnost nebo zvracení, diarea, zimnice nebo závratě. Mezi vážné příznaky považujeme vysoké teploty nad 38 °C, dušnost, přetrvávající bolest nebo tlak na hrudi. V tomto případě by měl pacient neprodleně vyhledat pomoc odborníka.

Snížení zdravotních rizik je spojeno s několika jednoduchými opatřeními jako je například zvýšená hygiena rukou, při kašli a kýchání by měl mít člověk zakrytá ústa a nos, vyvarování se úzkého kontaktu s kýmkoliv, kdo vykazuje příznaky respiračního onemocnění, vyvarovat se velkému shromažďování lidí a pokud je to možné omezit osobní kontakt. Dále lze zdravotnické riziko snížit nošením masky, udržováním doporučené vzdálenosti nejméně dva metry a dostatečným větráním místností.

Léčba covidu-19 není zcela prokázána, dle WHO optimální podpurná péče zahrnuje kyslík pro těžce nemocné pacienty a ty, kteří jsou ohroženi vážným onemocněním a pokročilejší dýchací podporou jako je ventilace, u pacientů, kteří jsou kriticky nemocní. Dále také nepodporuje samoléčbu žádnými léky, včetně antibiotik, jako prevenci nebo léčbu. Podpurné léky, které se využívají ve světě, jsou dle WHO například „*Dexamethason, což je kortikosteroid, který může pomoci zkrátit dobu trvání ventilátoru a zachránit životy pacientů s těžkým a kritickým onemocněním. A že režimy remdesiviru, hydroxychlorochinu, lopinaviru / ritonaviru a interferonu mají malý nebo žádný účinek na 28denní úmrtnost nebo nemocniční průběh COVID-19 u hospitalizovaných pacientů.*“ Dnes je již možné se nechat očkovat proti covidu-19. Očkovací strategii si každý stát řídí sám.

### **2.5.2 COVID-19 a děti**

Dle Evropského střediska pro prevenci a kontrolu nemocí (2021) se u většiny dětí příznaky infekce nevyskytují, nebo se u nich vyvine mírná forma onemocnění.

U dětí, u kterých byla diagnostikována nemoc covid-19, tvoří asi jen dvě procenta nemocných a na nemoc se ve většině případech přijde až po provedení testu. Nemoc se u většiny dětí projevuje velmi mírně a neohrožuje jejich život. (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2021)

Příznaky nemoci jsou u dětí mírnější nežli u dospělých pacientů, ale objevují se respirační obtíže, horečky, kašel a kýchání, bolest v krku. Nevyhýbají se jim ani příznaky jako ztráta čichu a chuti, některé děti mohou mít i gastrointestinální příznaky jako je průjem nebo

zvracení. Problémem přenosu a onemocnění covidu-19 je i to, že většina dětí mívá asymptomatickou infekci, což znamená, že nemají žádné příznaky. (WHO, 2021)

Dle ministerstva zdravotnictví lze dětské pacienty rozdělit do několika skupin:

1. Asymptomatický průběh onemocnění – dítěti nic není, má pouze pozitivní test na přítomnost viru a na rentgenu je normální nález.
2. Mírný průběh onemocnění – zde začínají mírné příznaky onemocnění horních cest dýchacích, mírná horečka, slabost, bolest svalů, kašel, bolesti v krku, kýchání, u některých se může dostavit nevolnost, zvracení, bolesti břicha a průjem. Lékaři u dětí s mírným průběhem mohou vidět zarudlé hrdlo, vyšetření a poslech fonendoskopem je však bez nálezu.
3. Středně závažný průběh onemocnění – zde začínají závažné projevy jako jsou problémy s dýchacím ústrojím. To se projevuje pískoty či dušností a může dojít k zánětu plic.
4. Závažný průběh onemocnění – zde se objevují nejen problémy s dýchacím ústrojím, ale také průjmy a zažívací problémy. Všechny příznaky jsou ve větší míře a jsou pro děti ohrožující.
5. Kritický průběh onemocnění – tento stav je velmi výjimečně, ale může děti ohrožovat na životě, může vést k srdečnímu selhání, k zánětu mozku či jiným orgánovým poškozením. (Lebl, 2020)

## 2.6 Vládní opatření proti COVID-19 ovlivňující pohybovou aktivitu v ČR

**Únor 2020** – Česká republika začíná reagovat na situaci ve světě a vývoj onemocnění covid-19.

- 24.2.2020 – proběhala první tisková zpráva ministerstva zdravotnictví o vývoji nemoci covid-19 v Evropě a ve světě.
- 25.2.2020 – došlo k zasedání bezpečnostní rady státu, kde je doporučeno občanům necestovat do postižených oblastí.
- 27.2.2020 – bylo zasedání úřední epidemiologické komise, která doporučila po návratu ze zemí postižených onemocněním covid-19 zařadit domácí karanténu.

**Březen 2020** – Česká republika reagovala na první případy nákazy, omezuje školní docházku žáků a studentů, pohybové aktivity i jinak běžný život v České republice.

- 1.3.2020 – dochází k prvním třem potvrzeným případům pozitivních testů na přítomnost viru SARS-CoV-2 v České republice.
- Od 5.3.2020 – dochází k vydání mimořádného opatření v podobě hlášení hromadných akcí nad 500 osob – akce nebyly zrušeny a pohybové aktivity byly bez omezení.
- Od 10.3.2020 – došlo k vydání mimořádného opatření, které se vztahovalo na zákaz osobní přítomnosti žáků a studentů na všech stupních škol a pořádání společenských akcí nad 100 osob – toto opatření mělo dopad na provozovatele pohybových aktivit, kteří jsou vázáni na provoz škol.
- 12.3. 2020 – dochází k vyhlášení nouzového stavu po dobu 30 dní.
- Od 13.3.2020 – bylo vydáno mimořádné opatření, které se vztahuje na zákaz společenských akcí nad 30 osob a také dochází k uzavření posiloven, plaveckých bazénů atd. – toto opatření se již dotklo provozovatelů sportovních areálů a poskytovatelů pohybových aktivit. Provozování pohybové aktivity venku bylo dovoleno.
- Od 16.3.2020 – dochází k zákazu volného pohybu na území České republiky, pohyb v přírodě je dovolen, sportování však ne.

- Od 19.3.2020 – měli osoby, které se zdržují na území České republiky, povinnost nosit ochranné prostředky přes nos a ústa.

**Duben 2020** – V dubnu se Česká republika dočkává rozvolňování vládních opatření, situace s onemocněním covid-19 se vyvíjí příznivě.

- 9.4.2020 – došlo usnesení vlády o prodloužení nouzového stavu do 30.4.2020.
- Od 20.4.2020 – probíhala 1. vlna uvolnění podnikatelských a dalších činností za přítomnosti vydání mimořádného opatření ve znění, že mohly být dvě osoby pohromadě a musely dodržovat nejméně dvou metrové rozestupy – mohly být otevřeny venkovní sportoviště za dodržování přísných hygienických opatření, pohybová aktivita venku byla omezena pouze na dodržování rozestupů a účasti dvou osob.
- Od 24.4.2020 – došlo k rozvolňování vládních opatření v podobě pobývání osob na jednom místě v počtu 10 lidí – pohybovou aktivitu mohlo provádět také nanejvýš deset lidí na jednom místě za dodržení ostatních opatření proti onemocnění covid-19.
- 27.4.2020 – došlo k 2. vlně uvolňování podnikatelských a dalších činností – dochází k otevření posiloven, tělocvičen a fitness center za dodržení omezení počtu 10 osob a dalších přísných hygienických opatření.
- 30.4.2020 – vláda vyhlásila prodloužení nouzového stavu do 17.5.2020.

**Květen 2020** – V tomto měsíci také docházelo k postupnému uvolnění a k návratu do běžného života před onemocněním covid-19. Dle odborníků epidemiologická situace v České republice vypadala příznivě.

- Od 11.5.2020 – probíhala 3. vlna uvolňování podnikatelských a dalších činností – společně mohlo sportovat až 100 osob za dodržení přísných hygienických podmínek.
- 25.5.2020 – došlo ke 4. vlně uvolňování podnikatelských a dalších činností – v podobě, že se mohly konat hromadné akce do 300 osob – sportovat se smělo jak ve vnitřních, tak i ve venkovních prostorech za dodržování přísných hygienických podmínek.

**Červen 2020** – Měsíc červen byl ve znamení žáků ve školních lavicích a docházelo k dalšímu uvolňování striktních omezení.

- Od 8.6.2020 – byla pohybová aktivita omezena do účasti maximálně 500 osob na sportovišti a byla řízena přísnými hygienickými podmínkami. Otevíraly se již také plavecké bazény, opět za přísných hygienických opatření.

**Červenec a srpen 2020** – Letní prázdniny dětí a doba dovolených s sebou nesla řadu výhod, a to hlavně díky době, která byla téměř bez jakýchkoliv vládních opatření.

- Od 4.6.2020 – došlo k omezení ve formě pořádání hromadných akcí do 1 000 osob, po zbytek letních prázdnin nedošlo k vyhlášení plošným opatřením.

**Září 2020** – Po letních prázdninách a dovolených se situace v České republice zhoršovala a přicházela tak znovu přísnější vládní opatření.

- Od 1.9.2020 – došlo ke snížení počtu osob na hromadných akcích z 1 000 na 500, nařízení nošení ochranných pomůcek na nos a ústa.

**Říjen 2020** – V říjnu přicházela tvrdší omezení, která se začínala dotýkat běžného života v České republice.

- Od 5.10.2020 byl vyhlášen nouzový stav po dobu 30 dní, byl vydán zákaz hromadných akcí ve vnitřních prostorách do 10 osob, ve venkovních do 20 osob. Omezení sportovních akcí, které jsou provozovány jednotlivými svazy do 130 osob.
- Od 14.10.2020 – došlo k vyhlášení zákazu hromadných akcí nad 6 osob a zákaz provozování pohybových aktivit ve vnitřních prostorách, vyjma TV žáků prvních a druhých ročníků.
- Od 22.10.2020 – byl vyhlášen zákaz volného pohybu osob na území celé České republiky – pohybová aktivita venku byla povolena.
- 30.10.2020 – došlo k prodloužení nouzového stavu do 20.11.2020.

**Listopad 2020** – Vyhlášená vládní omezení stále platila, situace se nezlepšovala.

- Od 4.11.2020 – se omezení prodlužovala a měnily se podmínky jen pro profesionální sportovce.

- 13.11.2020 – došlo k zavedení protiepidemického systému PES, který byl v průběhu upravován. Jedna z částí tohoto systému je i matice opatření pro sportovní aktivity. (viz. příloha 1)

**Prosinec 2020** – Docházelo k uvolnění vládních opatření před vánočními svátky, mezi svátky došlo ke zpřísnění. Tento krok se později promítl na epidemiologickou situaci v České republice.

- Od 9.12.2020 se zakazovaly hromadné akce nad 10 osob ve vnitřních prostorech a nad 50 osob ve venkovních prostorech, toto opatření se týkalo i sportu.
- Od 18.12 do 23.12.2020 – došlo k zákazu volného pobývání osob v době od 23:00 – 4:59.
- Od 27.12.2020 – došlo k zákazu volného pobývání osob v době od 21:00 – 4:59.

**Leden 2021** – Epidemiologická situace v České republice se po vánočních svátcích zhoršovala a docházelo opět ke zpřísnění vládních opatření.

- Od 10.1.2021 – byl vydán zákaz volného pobývání osob v době od 21:00 – 4:59.
- Od 11.1.2021 – bylo vydáno vládní omezení týkající se uzavření škol.

**Únor 2021** – Situace v České republice byla nejhorší od propuknutí onemocnění covid-19. Onemocnění covid-19 zasahovala více i mladší ročníky.

- Nouzový stav nebyl prodloužen, ale vyhlásil se nový. Vládní opatření stále trvají, děti nechodí do škol. Organizované pohybové aktivity jsou zakázány, pohybové aktivity venku byly dovoleny.

Nouzový stav: *„Stav vyhlášený vládou ČR, popř. předsedou vlády ČR v případě živelních pohrom, ekologických nebo průmyslových havárií, nehod nebo jiného nebezpečí, které ve značném rozsahu ohrožují životy, zdraví nebo majetkové hodnoty anebo vnitřní pořádek a bezpečnost“* (Ministerstvo vnitra České republiky, 2021)

Protiepidemická opatření: *„Cílená opatření k předcházení vzniku nebo potlačení již vzniklých nákaz. Mají charakter preventivní nebo represivní a jsou zaměřena buď na eliminaci zdroje nákazy, přerušování cest přenosu nebo zvýšení specifické i nespecifické imunity vnímavých jedinců.“* (Ministerstvo vnitra České republiky, 2021)

Celé a přesné znění vládních opatření proti onemocnění covid-19 je možno k nahlédnutí na webových stránkách jednotlivých ministerstev České republiky a na stránkách vlády.

Tabulka 1 - Zobrazení vládních opatření týkající se pohybové aktivity od února 2020 do února 2021 (zdroj: vlastní)

měsíc	datum	nouzový stav	omezení volného pohybu	omezení počtu osob sportovní akce veřejnost	omezení školních sportovišť	uzavření vnitřních sportovišť	uzavření venkovních sportovišť
únor	1 - 29.2.2020	ne	ne	ne	ne	ne	Ne
březen	1- 9.3.2020	ne	ne	ne	ne	ne	Ne
	10-12.3.2020	ne	ne	ano do 100 osob	ano	ne	Ne
	13-16.3.2020	ano	ne	ano do 30 osob	ano	ano	Ne
	17- 31.3.2020	ano	ano	ano	ano	ano	Ano
duben	1-19.4.2020	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	Ano
	20-23.4.2020	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	Ne
	24-26.4.2020	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ano	Ne
	27-30.4.2020	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	Ne
květen	1-10.5.2020	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	Ne
	11-25.5.2020	do 17.05.2020	ne	ano do 100 osob	ano	ne	Ne
	25-31.5.2020	ne	ne	ano do 300 osob	ano	ne	Ne
červen	1-7.6.2020	ne	ne	ano do 300 osob	ne	ne	Ne
	8-30.6.2020	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	Ne
červenec	1-3.7.2020	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	Ne
	4-31.7.2020	ne	ne	ano do 1000 osob	ne	ne	Ne
srpen	1-31.8.2020	ne	ne	ano do 1000 osob	ne	ne	Ne
září	1-23.9.2020	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	Ne
	24-30.9.2020	ne	ne	do 200 osob venkovní do 100 osob vnitřní	ne	ne	Ne
říjen	1-4.10.2020	ano	ne	do 20 osob venkovní do 10 osob vnitřní	ne	ne	Ne
	5-13.10.2020	ano	ne	do 20 osob venkovní do 10 osob vnitřní	ano	ne	Ne
	14-21.10.2020	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	Ano
	22-31.10.2020	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	Ano
listopad	1-22.11.2020	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	Ano
	23-30.11.2020	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	Ne
prosinec	1-2.12.2020	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	Ne
	3-17.12.2020	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	Ne
	18-31.12.2020	ano	ne	ano do 6 osob	ne	ano	Ne
leden	1-31.12.2021	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	Ano
únor	1-28.12.2021	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	Ano



### 2.6.1 Dopad působení covidu-19 a vládních opatření na „Děti na startu“

Onemocnění covid-19 ovlivnilo běžné fungování projektu „Děti na startu“, a to v několika oblastech.

- **Organizace tréninkových jednotek:** Pokud je středisko vedeno pod sportovním klubem nebo jako volnočasová aktiva v základních školách (ZŠ) či DDM (dům dětí a mládeže), jejich působení bylo ovlivněno aktuálními nařízeními. U středisek, která jsou vedena v mateřských školách (MŠ) došlo také k omezení, ale dle vládních výjimek toto omezení nebylo tak striktní. Docházelo k přesunu vnitřních tréninkových jednotek do forem venkovních tréninkových jednotek a online trénování.
- **Prostory:** V běžném režimu jsou využívány k pořádání tréninkových jednotek vnitřní prostory v podobě tělocvičen, sportovních hal, tříd a jiných sálů, které jsou uzpůsobeny k pohybu dětí. V době onemocnění covid-19 měla jednotlivá střediska potíže s prostory, a to díky problémům s pronájmy nebo s omezeními na pohybové aktivity vedené ve vnitřním prostředí. Střediska tak své tréninkové jednotky přesouvala do venkovních prostor či do online forem.
- **Komunikace v projektu:** Vládní opatření ovlivnila i komunikaci mezi rodiči nebo zákonnými zástupci a trenéry uvnitř jednotlivých středisek. Osobní kontakt, který byl nejčastějším komunikačním prostředkem před onemocněním covid-19, vymizel díky opatřením, která zakazovala stýkání se osob. Komunikace uvnitř jednotlivých středisek probíhá pomocí e-mailové komunikace, přes sociální sítě a různé aplikace. Používání komunikačních prostředků závisí na možnostech jednotlivých středisek.
- **Finanční stránka:** Vládní omezení se také dotkla finanční stránky projektu, kdy jednotlivá střediska musela reagovat a finančně přizpůsobit aktuální situaci.

## **3 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem práce je zjištění, jakým způsobem byl realizován projekt „Děti na startu“ v době nemoci COVID-19 ve vztahu k vládním opatřením v období od února 2020 do února 2021.

### **3.2 Dílčí postup práce**

- 1) Stanovení výzkumných otázek do praktické části.
- 2) Vytvoření dotazníků – varianta pro rodiče nebo zákonné zástupce a varianta pro vedoucí středisek nebo trenéry.
- 3) Provedení předvýzkumu a následná úprava dotazníků.
- 4) Oslovení respondentů a sběr dat pomocí dotazníkového šetření.
- 5) Uskutečnění rozhovoru s vybranými respondenty z řad trenérů projektu.
- 6) Zpracování zjištěných výsledků.
- 7) Odvození závěrů a interpretace výsledků.

### **3.3 Výzkumné otázky**

OTÁZKA 1: Je celkový koncept projektu „Děti na startu“ vnímán rozdílně mezi rodiči než mezi trenéry?

OTÁZKA 2: Mělo onemocnění covid-19 větší dopad na střediska projektu „Děti na startu“, která jsou vedena pod sportovním klubem?

OTÁZKA 3: Trénování ve venkovním prostředí nejvíce ovlivňuje místo, kde se dané středisko nachází?

OTÁZKA 4: Je možné použít formu online trénování u dětí předškolního věku v projektu „Děti na startu“?

OTÁZKA 5: Probíhala dostatečná komunikace mezi jednotlivými středisky a rodiči v době od února 2020 do února 2021?

OTÁZKA 6: Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku je více ovlivňována vnějšími faktory, které na děti působí mimo i v rámci projektu „Děti na startu“ než u dětí předškolního věku v době od února 2020 do února 2021?

## **3.4 Metodika práce**

### **3.4.1 Použité metody**

Pro získání dat byly během mého výzkumu použity dvě metody. První metodou v kvantitativním výzkumu bylo zvoleno dotazníkové šetření, které se rozděluje na dvě části dle cílové skupiny respondentů a druhou metodou výzkumné práce bylo zvoleno interview.

#### **3.4.1.1 Dotazník**

*„Jak už název nasvědčuje, slovo dotazník se spojuje s dotazováním, s otázkami. Je to způsob písemného kladení otázek a získání písemných odpovědí.“* (Gavora, 2010) V této práci byly použity dvě varianty dotazníků, první varianta dotazníku byla určena trenérům a vedoucím středisek, kteří jsou zapojeni do projektu „Děti na startu“ a druhá varianta dotazníku byla určena rodičům, zákonným zástupcům dětí, které jsou zapojené v projektu. Dotazníky v tomto výzkumu byly zpracovány a připraveny výhradně pro tuto práci. Struktura dotazníků byla vytvořena podobně pro obě varianty. Dotazníky se skládaly z několika částí, tak aby respondenti mohli přehledně odpovídat. V dotazníku se respondenti setkali jak s otevřenými položkami, tak i s uzavřenými, dle požadavku dané otázky.

Otevřené položky jsou takové položky, které respondentovi nenavrhují žádné hotové odpovědi, pouze je u nich určen jen předmět, ke kterému se mají vyjádřit. Uzavřené položky se vyznačují tím, že se u nich respondentům předkládá určitý počet předem připravených odpovědí. (Chrátka, 2016)

Dotazník pro trenéry je složen ze 48 otázek pro vedoucí středisek a z 37 otázek pro trenéry a asistenty trenéra, v dotazníku jsou otázky povinné i nepovinné a dle odpovědi mohou být některé otázky vynechány. V dotazníku pro rodiče je celkem 42 otázek, které se skládají jak z povinných, tak i nepovinných položek a dle jejich odpovědi mohou být také některé otázky vynechány.

#### **3.4.1.2 Interview**

*„Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů.“* (Gavora, 2010) Ve výzkumné práci bylo interview použito za účelem prohloubení problematiky výzkumné části a bylo zvoleno polostrukturované interview.

Interview proběhlo se 3 vybranými trenéry pomocí videokonference v období od 27.3. do 4.4.2021 a každé interview proběhlo individuálně. První dotazovanou byla asistentka trenéra z pražského sportovního klubu, který vede 2 střediska jako odpolední volnočasovou

pohybovou aktivitu a trénují v základních školách. Druhou dotazovanou byla zakladatelka projektu, šéf trenérka a vedoucí 12 středisek v libereckém kraji, Jana Boučková. Ta svá střediska vede pod sportovním klubem FSA Jany Boučkové z.s. Sportovní klub úzce spolupracuje s mateřskými i základními školami. Třetí dotazovanou byla vedoucí střediska, šéf trenérka a pracovnice domu dětí a mládeže z Uherského Ostroha, kde vedou celkem 4 střediska. Jedno z nich vedou jako volnočasovou aktivitu pod jejich „domečkem“ a tři střediska vedou v mateřských školách v blízkém okolí. Jednotlivé rozhovory se týkaly přiblížení problematiky jednotlivých středisek v době onemocnění covid-19 a také pohledu do budoucnosti. Přesná struktura rozhovoru je uvedena v příloze č. 4.

### **3.4.2 Organizace výzkumného šetření**

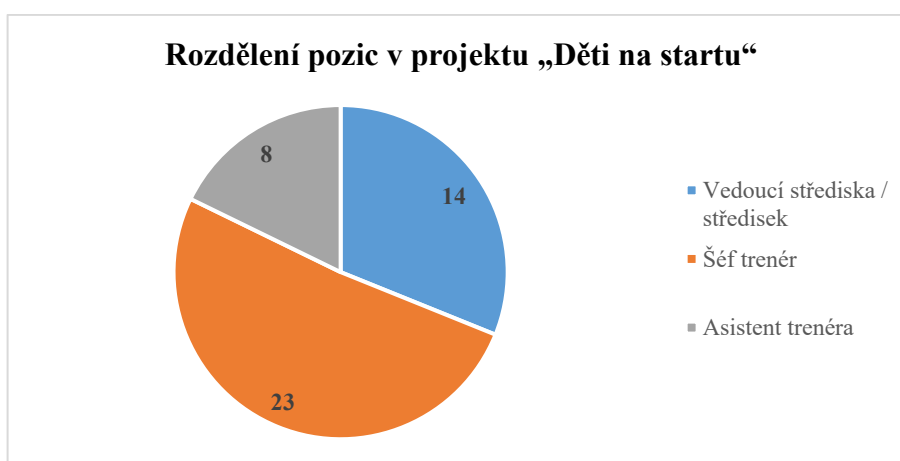
Před zahájením výzkumu jsem sledovala situaci vyvíjející se v České republice a dopad onemocnění covid-19 na projekt „Děti na startu“ z pohledu trenérky v pražském klubu Fit studio D. Později jsem za pomoci vedoucí práce PaedDr. Jany Hájkové vytvořila dvě varianty dotazníku. Oba tyto dotazníky jsem poslala k předvýzkumu a konzultaci zakladatelce Janě Boučkové a významné trenérce dětí PaedDr. Dagmar Zitové. Po jejich cenných radách a připomínkách byl dotazník upraven do finální podoby pro potřeby výzkumu. Sběr dat probíhal pomocí dotazníků vytvořených přes Google formuláře a byl distribuován mezi jednotlivé vedoucí středisek, pomocí e-mailu, kde kontakt byl volně dostupný na stránkách <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>. Dále byly dotazníky sdíleny na oficiální Facebookové skupině projektu „Děti na startu“ a na mé soukromé stránce. Distribuce dotazníků pro rodiče a zákonné zástupce probíhala prostřednictvím jednotlivých vedoucích středisek. Dotazníkové šetření tedy proběhlo pouze online v období od 24.3.2021 do 1.4.2021.

Jako druhou metodu jsem zvolila polostrukturované interview, které proběhlo za pomoci aplikace Zoom, která uskutečňuje online videokonference. Rozhovor se skládal z 8 předem připravených otázek, které jsou uvedeny v příloze č. 4. A během rozhovoru byly otázky doplňovány dle odpovědí jednotlivých respondentů. Pro rozhovory jsem si vybrala tři respondenty z řad šéf trenérů a vedoucích středisek, kteří daný projekt vedou v jiném prostředí.

Po získání odpovědí z dotazníkového šetření i z interview došlo k vyhodnocení dané problematiky. Tento výzkum byl uskutečněn za podpory vedoucí práce, vedoucích středisek a ochoty všech zúčastněných respondentů, kteří se jakkoliv podílejí na projektu „Děti na startu“.

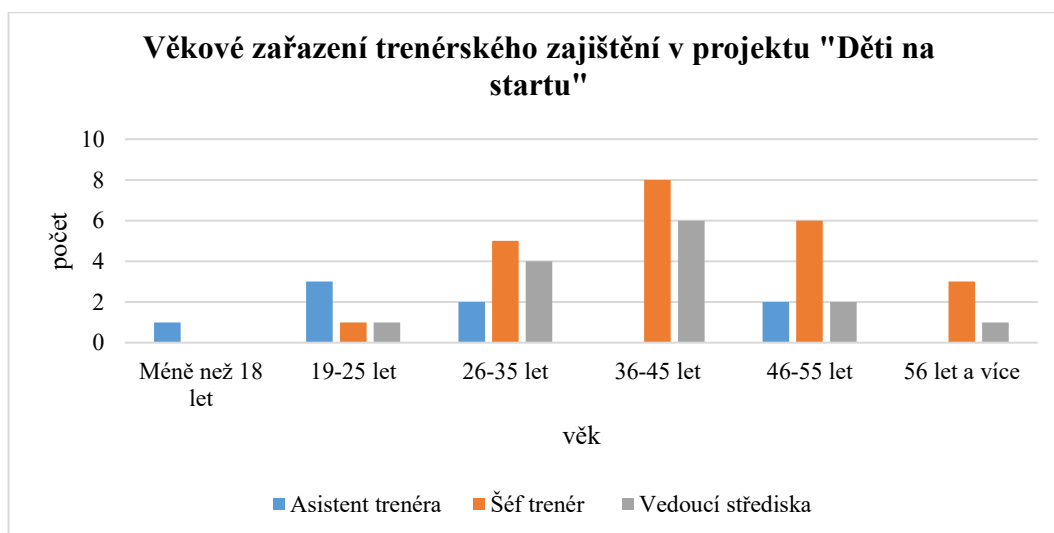
### 3.4.3 Popis výzkumného souboru

Výzkumu se účastnili oslovení vedoucí středisek, šéf trenéři a asistenti trenéra a druhou výzkumnou skupinou byli rodiče a zákonní zástupci dětí zapojených do projektu „Děti na startu“. Projekt „Děti na startu“ má celkem 252 středisek, ve kterých je zapojeno 10 570 dětí a je zastoupený ve 14 krajích. Do mého výzkumného šetření se zapojilo celkem 45 respondentů z řad vedoucích středisek, šéf trenérů a asistentů trenérů z 11 krajů ve všech věkových skupinách, které byly uvedeny v dotazníku. Výzkumu se účastnily především ženy.



Graf 1- Zastoupení pozic v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

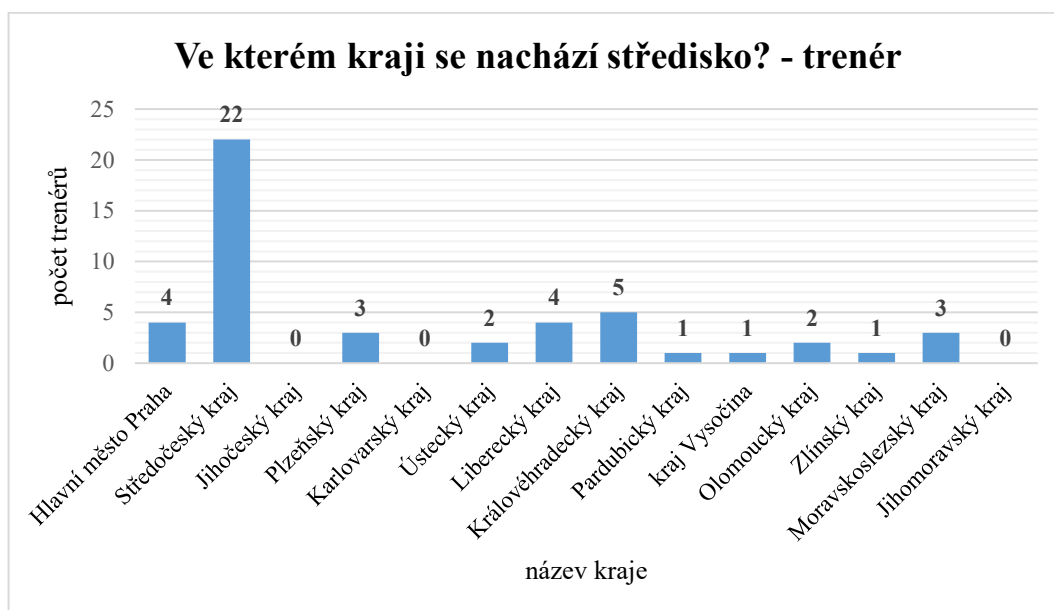
Na grafu 1 můžeme vidět, že se dotazníkového šetření účastnilo 14 vedoucích středisek, 23 šéf trenérů a 8 asistentů trenéra.



Graf 2 - Věkové zastoupení trenérů v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

Na grafu 2 můžeme vidět věkové zastoupení jednotlivých pozic, které se objevují v projektu. Zde je patrné, že vedoucí střediska a šéf trenéři jsou zastoupeni ve vyšších věkových

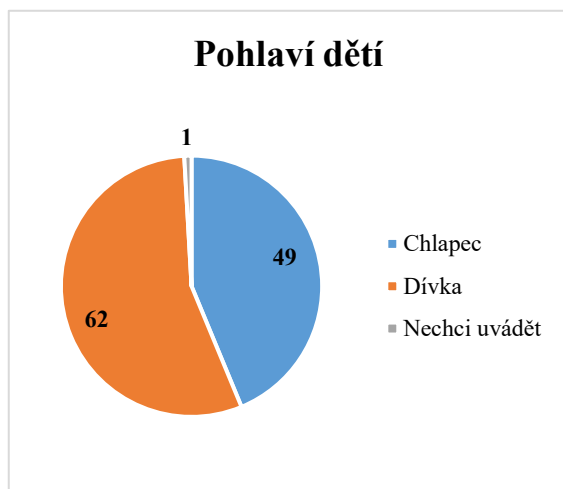
skupinách, zatímco asistenti trenéra jsou věkově mladší. Nejpočetnější skupinou jsou šéf trenéři v počtu 8 osob a vedoucí středisek v počtu 6 osob ve věku od 36 do 45 let. Asistenti trenéra jsou věkově nejpočetněji zastoupeni ve věkovém rozmezí 19 až 25 let.



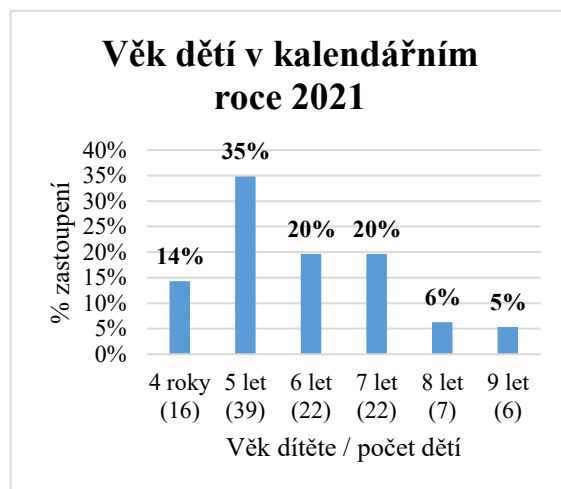
Graf 3 - Početní zastoupení středisek v jednotlivých krajích dle trenérů (zdroj: vlastní)

Graf 3 znázorňuje počet zúčastněných trenérů v rámci jednotlivých krajů. Největší početní účast dle kraje byla v kraji Středočeském, a to díky střediskům, které se nachází ve městě Kladno a v jeho okolí. Tato střediska jsou vedena pod sportovním klubem „Sportklub Kladno“, který spolupracuje s místními mateřskými školami a základními školami a nachází se zde 21 středisek a 70 kvalifikovaných trenérů.

Celkový počet respondentů z řad rodičů nebo zákonných zástupců je 112 účastníků. Výzkum se týkal dětí, které jsou zapojeny do projektu. Nachází se zde odpovědi od rodičů nebo zákonných zástupců chlapců i dívek ve věkovém rozmezí od 4 do 9 let.



Graf 4 - Genderové zastoupení dětí v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

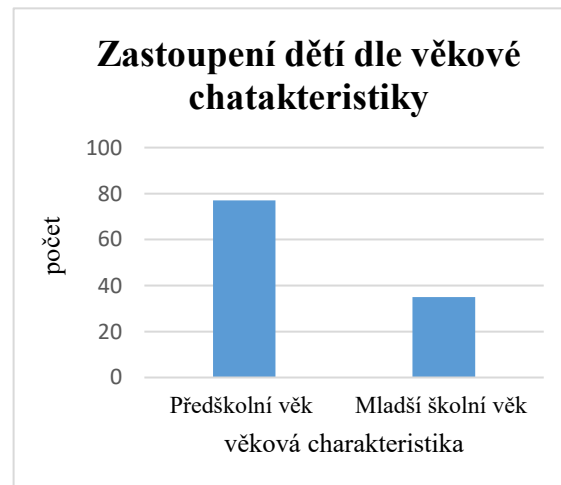


Graf 5 - Věkové zastoupení dětí zapojených do projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

Ze 112 odpovědí v dotazníkovém šetření je zřejmá podle grafu 4 převaha dívek nad chlapci. Tato převaha však v praxi nemusí být. Nejpočetnější věkovou skupinou v dotazníkovém šetření vyšla skupina dětí, které v letošním kalendářním roce dovrší 5 let.

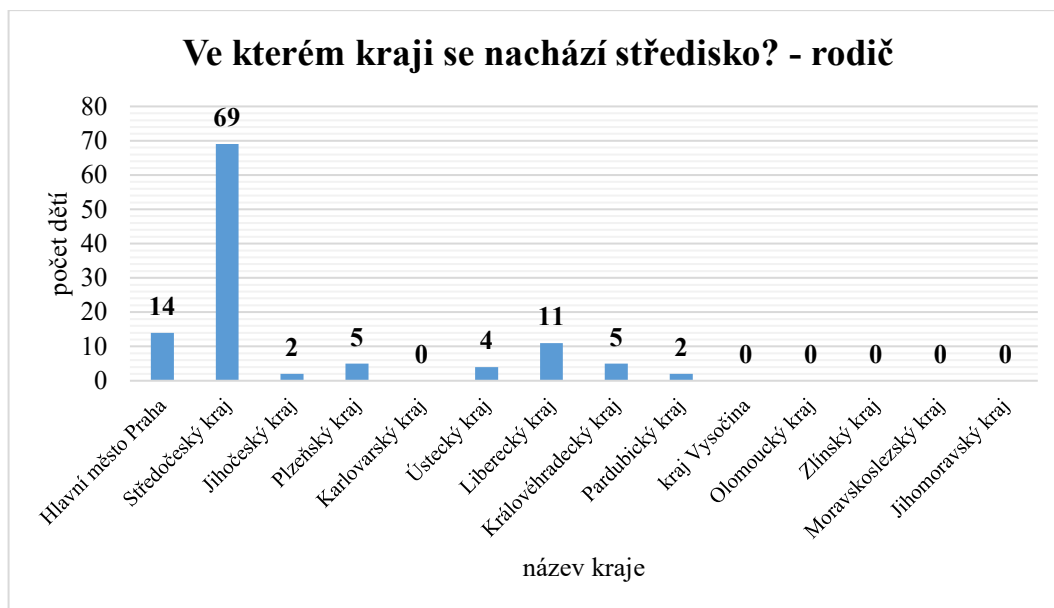


Graf 7 - Početní zastoupení dětí v mateřské a základní škole (zdroj: vlastní)



Graf 6 - Početní zapojení dětí dle věkové charakteristiky (zdroj: vlastní)

Větší část, a to přesně 84 dotazovaných dětí, navštěvuje mateřskou školu a 28 dotazovaných dětí navštěvuje základní školu. Ačkoliv některé děti ještě navštěvují mateřskou školu, již spadají do věku mladšího školního věku. Což můžeme vidět na grafu 7, kdy dětí v předškolním věku je 77 a v mladším školním věku 35. Z toho vyplývá, že 69 % dětí je v předškolním věku a 31 % je v mladším školním věku.



Graf 8 - Rozdělení respondentů z řad rodičů (zákoných zástupců) dle jednotlivých krajů (zdroj: vlastní)

Respondenti z řad rodičů a zákonných zástupců jsou takřka po celé republice, je zde obsáhnuto 8 krajů. Na grafu 8 je znázorněno kolik respondentů se výzkumu zúčastnilo dle jednotlivých krajů. Opět nejpočetnější skupinou, tak jak tomu bylo i u trenérů, byla skupina rodičů ve Středočeském kraji.

## 4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

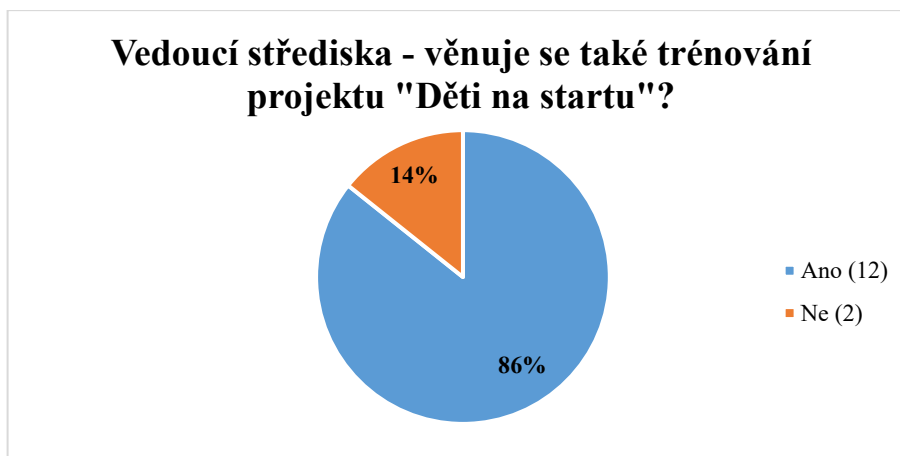
Odpovědi zaznamenané v dotazníkovém šetření jsou rozděleny do několika kategorií, dle zaměření jednotlivých otázek na respondenty.

- Pohled vedoucích středisek na projekt „Děti na startu“.
- Obecné pojetí projektu „Děti na startu“.
- Vedení tréninkových jednotek v projektu „Děti na startu“.
- Význam a vliv pohybové aktivity v rámci projektu „Děti na startu“.

### 4.1.1 Organizační složky vedení projektu „Děti na startu“

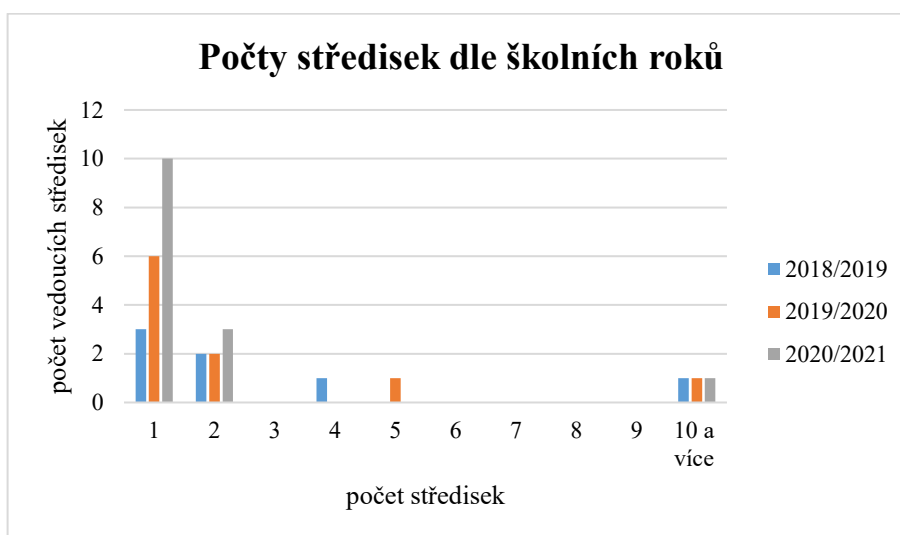
Výzkumu se účastnilo celkem 44 respondentů z řad vedoucích středisek, šéf trenérů a asistentů trenéra, z toho 14 respondentů vede projekt „Děti na startu“ jako vedoucí střediska.





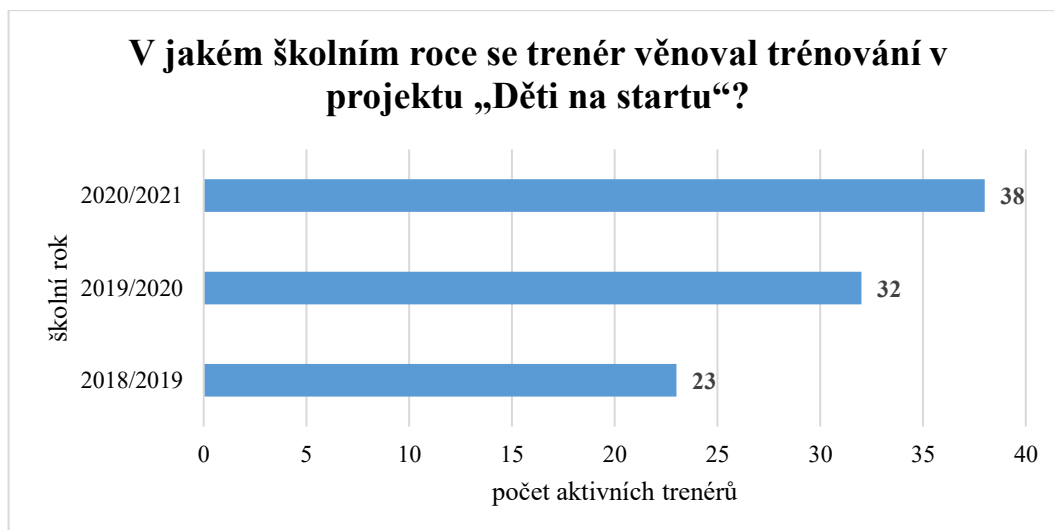
Graf 9 - Vedoucí střediska a jeho působení na pozici trenéra v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

V dotazníkovém šetření se také potvrdilo, že ne všichni vedoucí střediska se musí aktivně zapojovat do projektu. A to tak, že 2 vedoucí se aktivně nezapojují a zbývajících 12 vedoucích středisek je aktivně zapojeno do trénování a organizování tréninkové jednotky.



Graf 10 - Počty otevřených středisek dle jednotlivých vedoucích středisek v příslušných školních letech (zdroj: vlastní)

Že pozice projektu sílí můžeme vidět i na vzrůstajícím počtu středisek a jednotlivých vedoucích. Ve školním roce 2018/2019 mělo 7 vedoucích středisek alespoň jedno středisko otevřeno a ve školním roce 2019/2020 mělo 10 vedoucích otevřeno alespoň jedno středisko. I přesto, že ve školním roce 2019/2020 již bylo onemocnění covid-19 mezi námi a vládní opatření ovlivnila chod jednotlivých středisek, začátek školního roku 2020/2021 vypadal slibně a ze 14 vedoucích měli všichni zaregistrované alespoň jedno středisko.

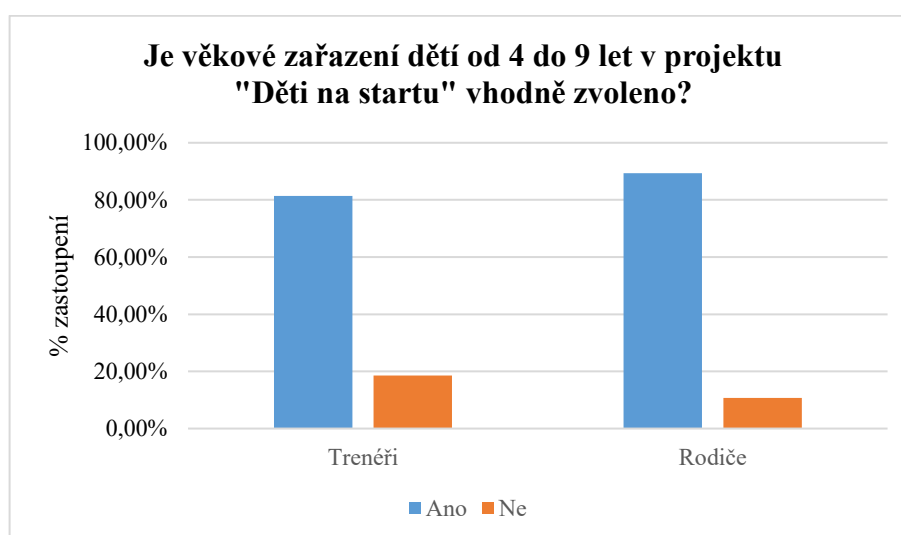


Graf 11 - Působení jednotlivých trenérů ve střediscích v určitém školním roce (zdroj: vlastní)

Co se týče trenérského zajištění v jednotlivých školních letech od roku 2018/2019 do roku 2020/2021, potvrdilo se předešlé tvrzení o rozrůstání počtu středisek i nárůstu vyškolených trenérů. A nejvíce trenérů z dotazníkového šetření se aktivně zapojilo ve školním roce 2020/2021, a to celkem 38 trenérů.

#### 4.1.2 Obecné pojetí projektu „Děti na startu“

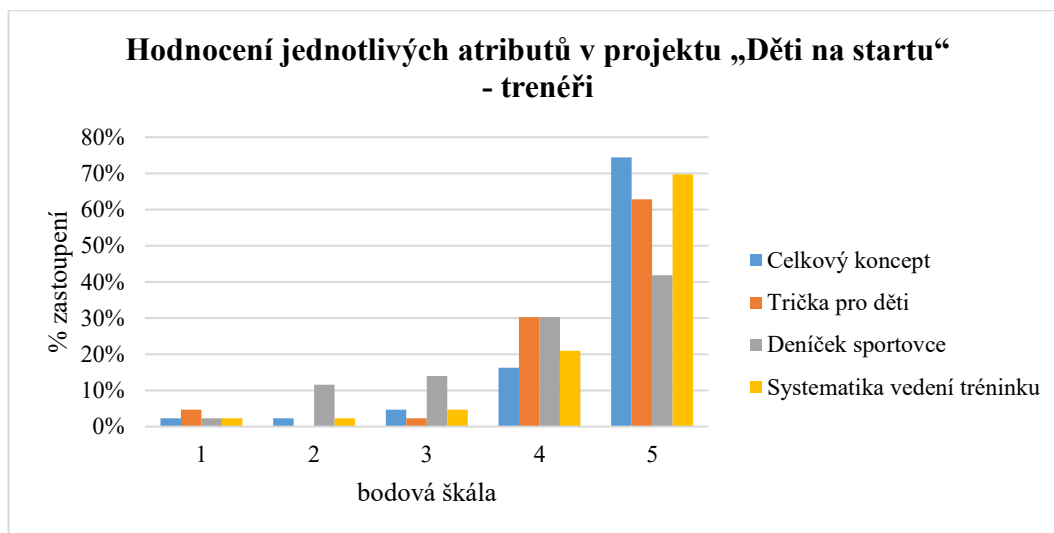
Věkové rozpětí projektu „Děti na startu“ je od 4 do 9 let. Na otázku, zda je věkové zařazení projektu „Děti na startu“ vhodně zvoleno, odpověděli trenéři i zákonní zástupci dětí téměř shodně.



Graf 12 - Věkové zařazení dětí v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

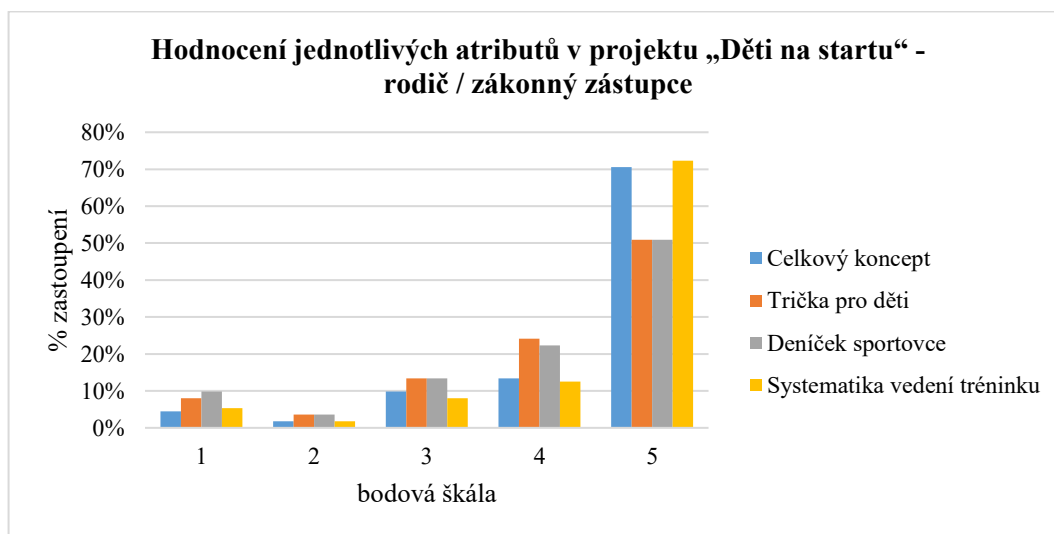
Jeich zaznamenané odpovědi v dotazníkovém šetření vyšly takto: až 81 % trenérů a 89 % rodičů si myslí, že toto věkové zařazení je vhodně zvoleno.

U hodnocení jednotlivých atributů je důležité zmínit, že toto hodnocení může být subjektivní, každý z respondentů má svůj vlastní názor. Z jednotlivých grafů však vyplývá, že většina dotazovaných respondentů si myslí, že jednotlivé atributy jsou vhodně zvoleny. Ať už se jedná o celkový koncept projektu, systematiku vedení tréninku (cvičení na stanovištích) nebo o doplňkové věci jako jsou trička a deníčky sportovce pro děti.



Graf 13 - Hodnocení atributů – Trenéři (zdroj: vlastní)

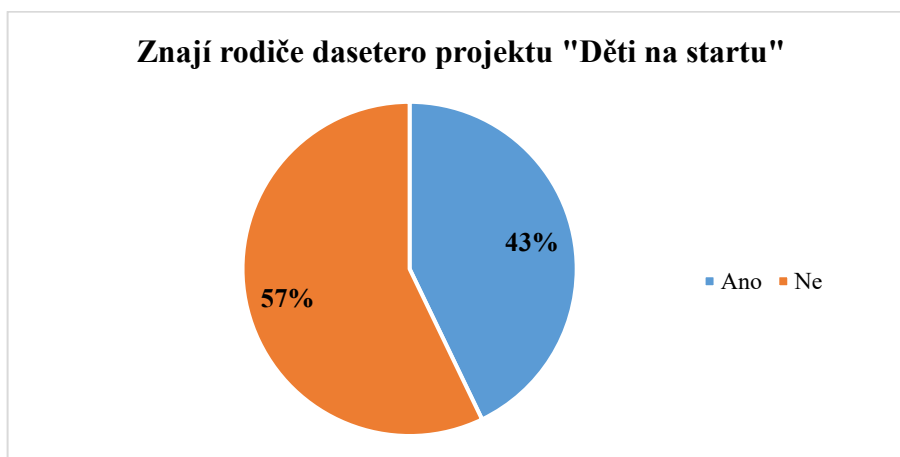
Hodnocení probíhalo na škále od 1 do 5, kdy 5 znamenalo nejlepší hodnocení. Trenéři nejlépe hodnotí celkový koncept a to tak, že 74 % trenérů tento bod ohodnotilo 5 body. Druhý nejlépe hodnocený atribut, který získal 5 bodů ze 70 %, byla systematika vedení tréninků. Třetí místo u trenérů obsadila trička pro děti, kdy 63 % trenérů tento atribut obodovalo 5 body a poslední se 42 % skončily deníčky sportovce. Toto hodnocení probíhalo jak u trenérů, tak i rodičů či zákonných zástupců.



Graf 14 - Hodnocení atributů – rodiče (zákonní zástupci) (zdroj: vlastní)

Rodiče hodnotili jednotlivé atributy podobně jako trenéři, malé rozdíly jsou zde však patrné. Pětibodově 72 % rodičů nejlépe ohodnotilo systematické vedení tréninků a také 71 % rodičů takto ohodnotilo i celkový koncept. U pětibodově si pak stejně vedl jak deníček sportovce, tak trička pro děti a tuto známku jim udělilo 51 % rodičů.

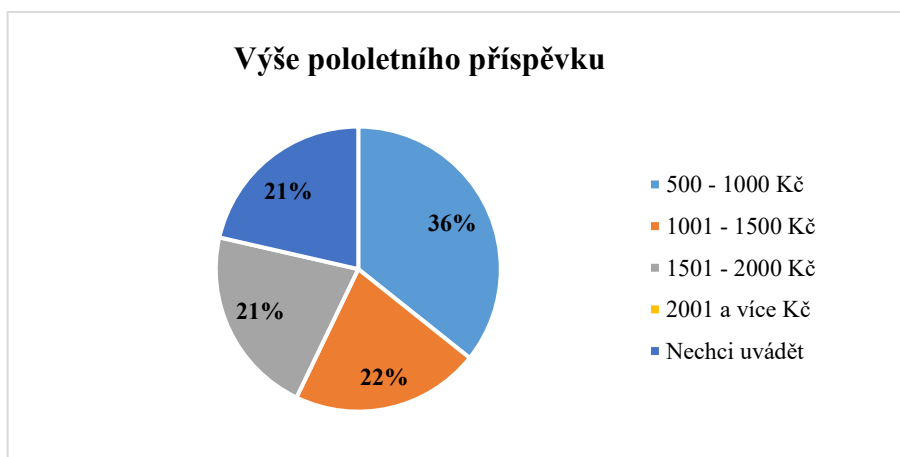
Jedním z atributů je i desatero projektu „Děti na startu“, kterým by se měla střediska řídit. Mezi trenéry je toto desatero známé, a to především z důvodu seznámení se s ním na vzdělávacím kurzu.



Graf 15 - Procentuální povědomí desatera projektu "Děti na startu" u rodičů (zdroj: vlastní)

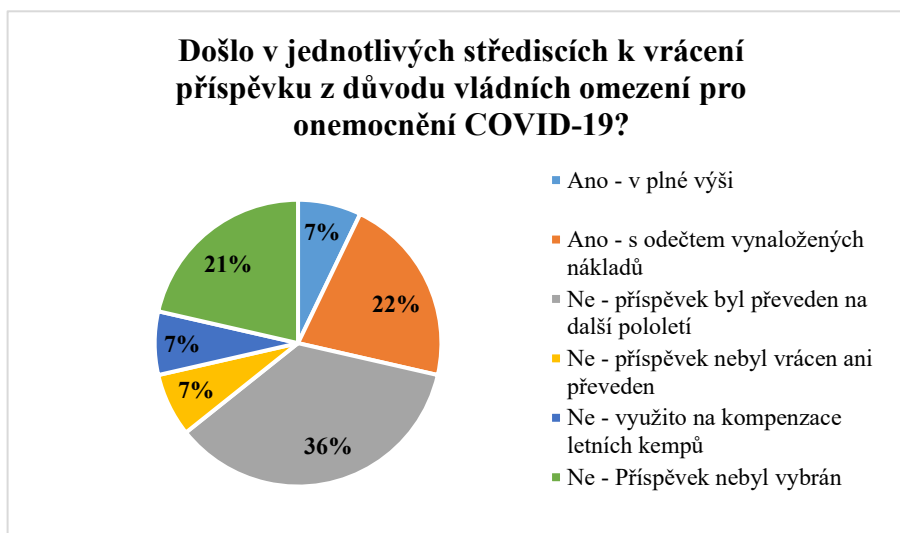
Mezi rodiči a zákonnými zástupci toto desatero není tak povědomé a více jak 57 % s ním není seznámeno. Zdá se, že tedy není kritériem pro výběr této pohybové aktivity.

Dostupnost projektu je opět vázána na několik proměnlivých faktorů, ať už se jedná o místo bydliště, finanční dostupnost, kapacitní dostupnost, kde a pod čím je středisko vedeno. Finanční dostupnost z pohledu rodičů nebo zákonných zástupců a trenérů je velmi dobrá, výši pololetního nebo ročního příspěvku si určuje každý vedoucí střediska sám.



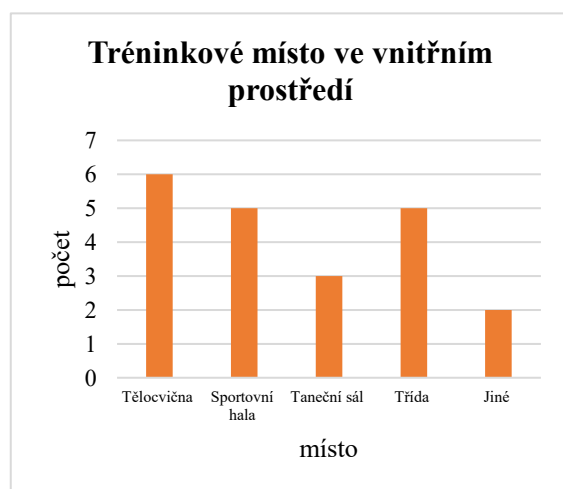
Graf 16 - Výše pololetních příspěvků podle vedoucích středisek (zdroj: vlastní)

Ceny se pohybují od 800 Kč do 2 000 Kč. 36 % vedoucích středisek uvedlo, že výše jejich pololetního příspěvku se pohybuje v rozmezí od 500 až 1000 Kč. V některých střediscích se pololetní ani roční příspěvky nevybírají, což vyplývá z dalšího grafu. Vzhledem k situaci s onemocněním covid-19 došlo u některých středisek ke kompenzaci finančních příspěvků, a to v několika formách.

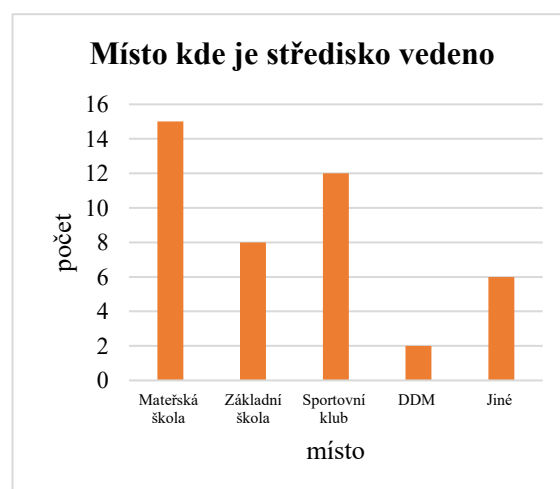


Graf 17 - Kompenzace příspěvků v době onemocnění covid-19 v projektu "Děti na startu" dle vedoucích (zdroj: vlastní)

Na grafu je patrné, že až u 36 % středisek tento poplatek nebyl vůbec vybrán a 22 % středisek si odečetlo vynaložené náklady, které byly spojeny s provozem. Dále 7 % vedoucích středisek uvedlo, že příspěvek nebyl vrácen ani převeden na další rok. Kapacitní dostupnost závisí na možnostech jednotlivých vedoucích. Důležitým faktorem pro organizaci projektu „Děti na startu“ je prostorové zajištění, zajištění trenérského vedení a kdo a pod čím se projekt organizuje.



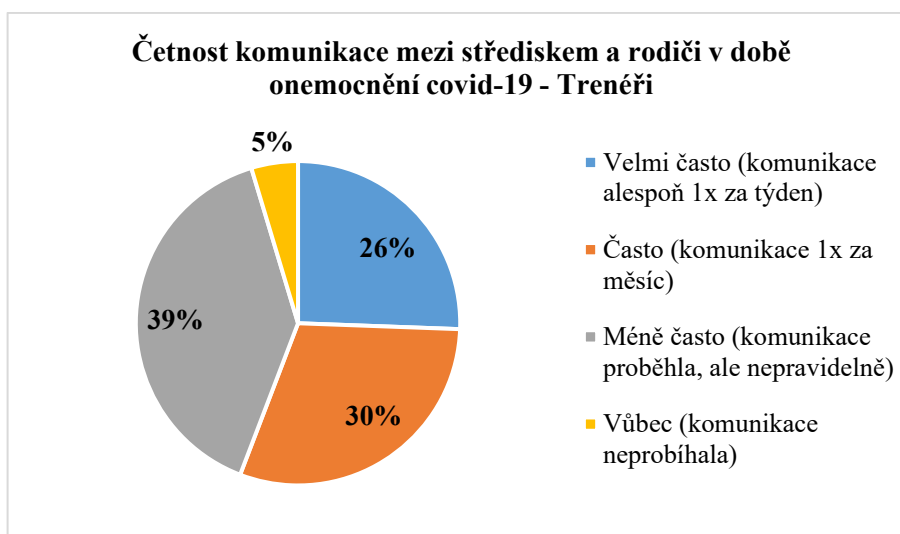
Graf 18 - Místo vnitřních tréninkových jednotek dle jednotlivých vedoucích středisek (zdroj: vlastní)



Graf 19 - Určení místa, kde je dané středisko vedeno dle trenérů (zdroj: vlastní)

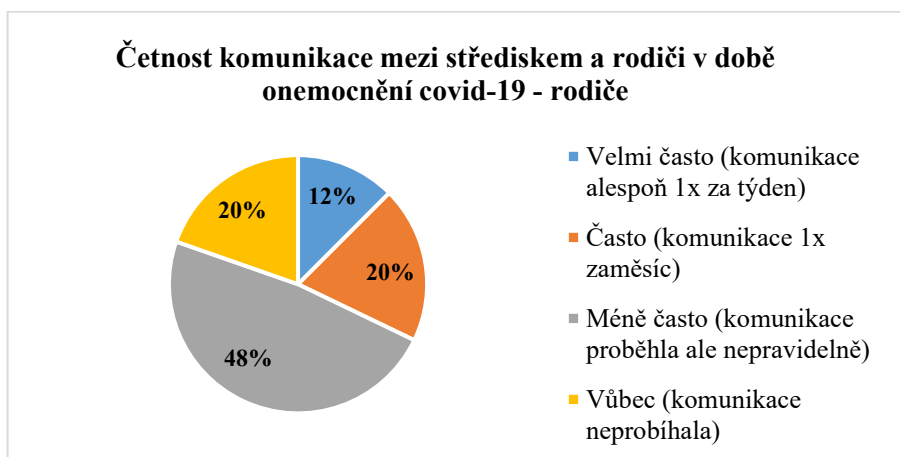
Jak je vidět na grafu 18 nejvíce se projekt ve vnitřním prostředí organizuje v tělocvičnách a sportovních halách, což dohromady uvedlo 11 vedoucích středisek. Dále se využívají třídy což uvedlo 5 vedoucích. V grafu 19 je vidět, kde jsou daná střediska vedena. Největší zastoupení mají střediska, která se vedou pod mateřskou školou, to uvedlo 15 trenérů, a pod sportovními kluby, což uvedlo 12 trenérů. Dále se tu objevuje početné zastoupení základních škol, což uvedlo 8 trenérů. Zde můžeme vidět velikou variabilitu projektu.

Na otázku, jak často probíhala komunikace mezi střediskem a rodiči v době onemocnění covid-19, odpověděly obě dotazované skupiny tímto způsobem.



Graf 20 - Jak probíhala komunikace mezi střediskem a rodiči z pohledu trenérů (zdroj: vlastní)

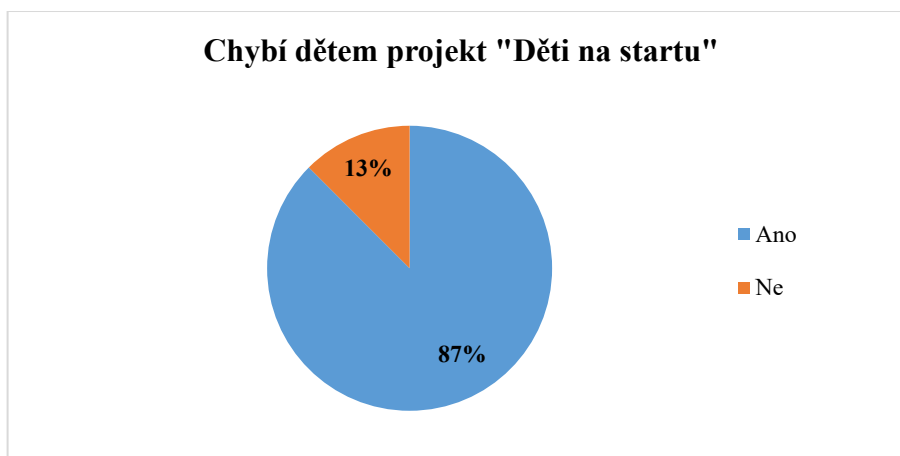
Mezi trenéry 5 % uvedlo, že komunikace mezi střediskem a rodiči úplně zanikla a neprobíhala v době onemocnění covid-19 vůbec. Zbylých 95 % trenérů uvedlo, že komunikace proběhla, jak často je vidět na grafu 20. Na tuto samou otázku odpovědělo také 112 zúčastněných rodičů.



Graf 21 - Jak probíhala komunikace mezi střediskem a rodiči z pohledu rodičů (zdroj: vlastní)

20 % rodičů potvrdilo tvrzení trenérů, že komunikace během přítomnosti onemocnění covid-19 neprobíhala vůbec. 48 % rodičů uvedlo, že komunikace sice probíhala, ale méně často než před tímto onemocněním.

V dotazníku, který byl učen rodičům, jsem se ptala zda, dětem projekt „Děti na startu“ chybí.

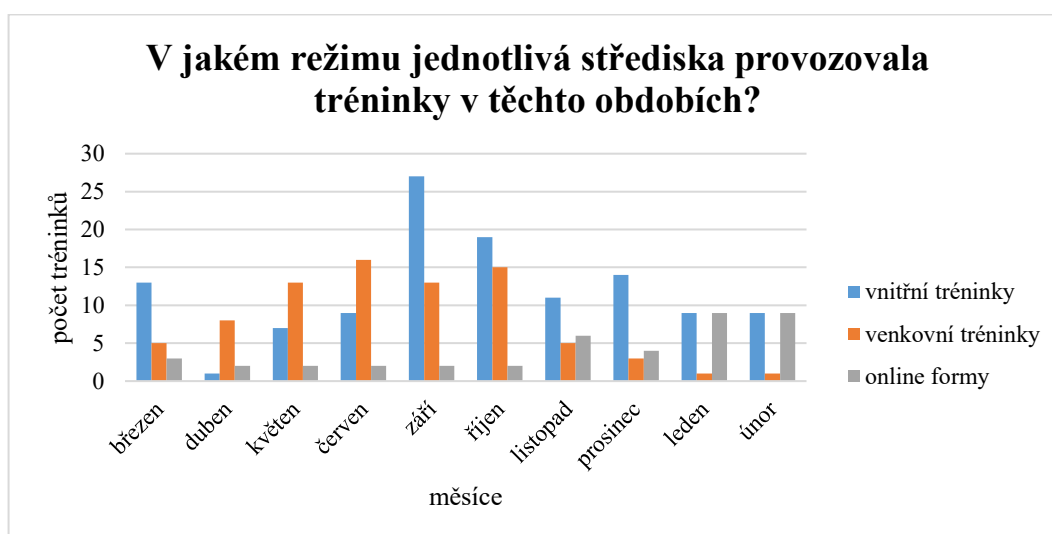


Graf 22 - Ukázka, zda projekt dětem chybí v době přítomného onemocnění covid-19 (zdroj: vlastní)

87 % rodičů (zákonných zástupců) uvedlo, že jejich dítěti projekt chybí. Projekt je dle rodičů u dětí oblíbený, což potvrzuje i 90% odpověď ano na otázku, zda si myslí, že jejich dítě navštěvuje rádo tento projekt a pouze 10 % neví, zda tomu tak je.

#### 4.1.3 Vedení tréninkových jednotek v období od února 2020 do února 2021 v projektu „Děti na startu“

V grafu níže určili jednotliví trenéři, jak provozovali tréninkové jednotky v době přítomného onemocnění covid-19 od března 2020 do února 2021

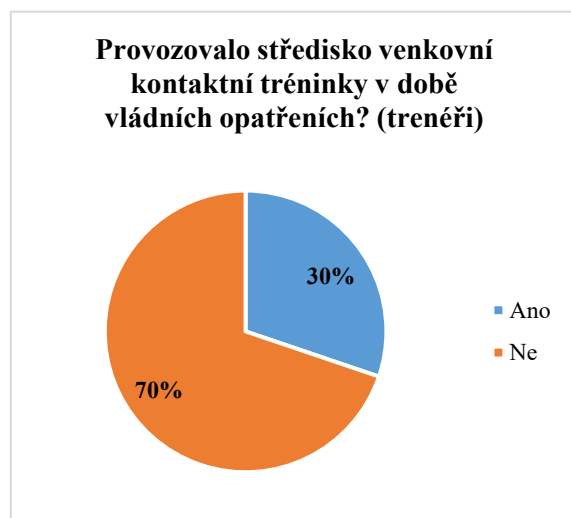


Graf 23 - Početní zastoupení různých forem tréninků v projektu "Děti na startu" od března 2020 do února 2021 dle trenérů (zdroj: vlastní)

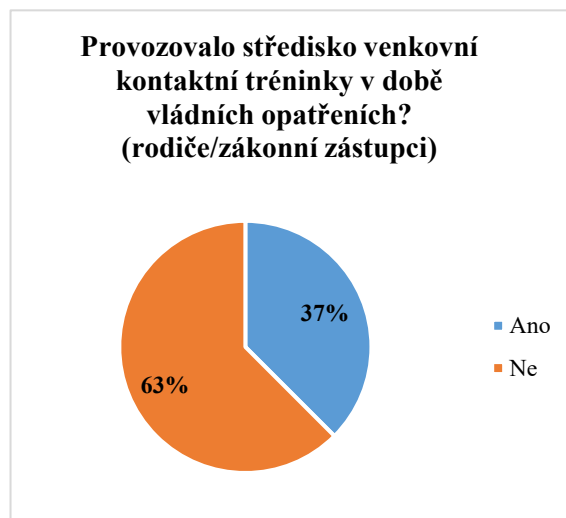
V grafu 23 můžeme také vidět zvyšující se trend online forem tréninků, a to především od listopadu 2020 a dále.

#### 4.1.3.1 Trénování ve venkovním prostředí v době vládních opatření proti onemocnění covid-19

Trénování ve venkovním prostředí byla jedna z možností, jak využít při daných vládních opatření osobní kontakt s dětmi. Trénování venku však nevyužila všechna dotazovaná střediska. Toto se potvrdilo nejen u trenérů, ale také i u rodičů či zákonných zástupců.



Graf 24 - Provozování venkovních tréninků v období do února 2020 od února 2021 dle trenérů (zdroj: vlastní)



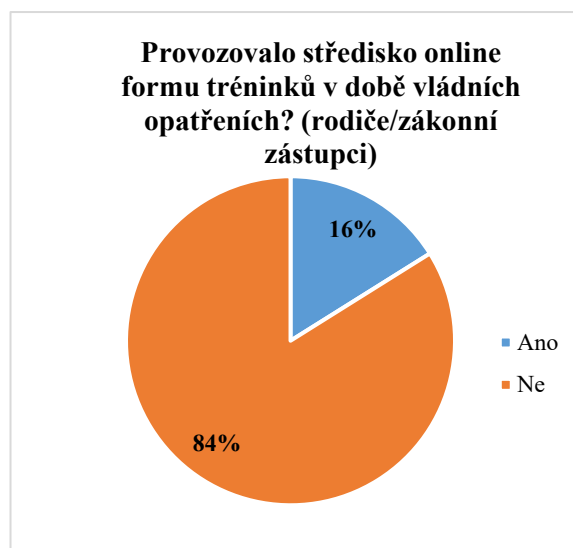
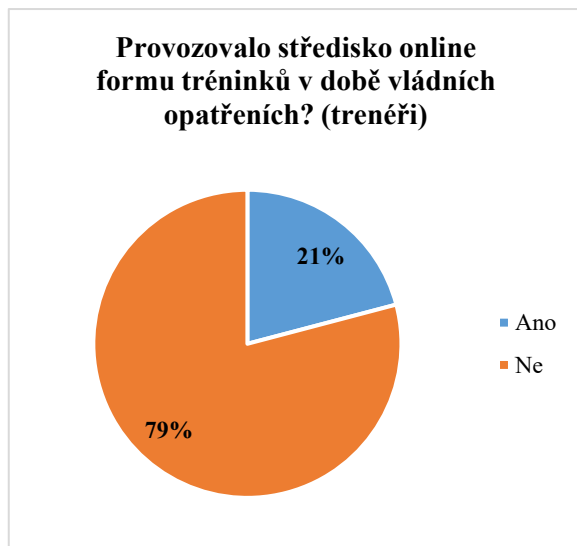
Graf 25 - Provozování venkovních tréninků v období od února 2020 do února 2021 dle rodičů (zdroj: vlastní)

Graf 24 ukazuje, že až 70 % trenérů nevyužilo možnost trénování ve venkovním prostředí, což potvrdili i rodiče. Jejich výsledky vidíme na grafu 25, který znázorňuje, že 63 % dětí nemělo venkovní tréninky.



#### 4.1.3.2 Trénování ONLINE formou v době vládních opatření proti onemocnění covid-19

V době, kdy nebylo možné provozovat kontaktní tréninky ve vnitřním ani ve venkovním prostředí, spustilo pár středisek náhradu ve formě online trénování

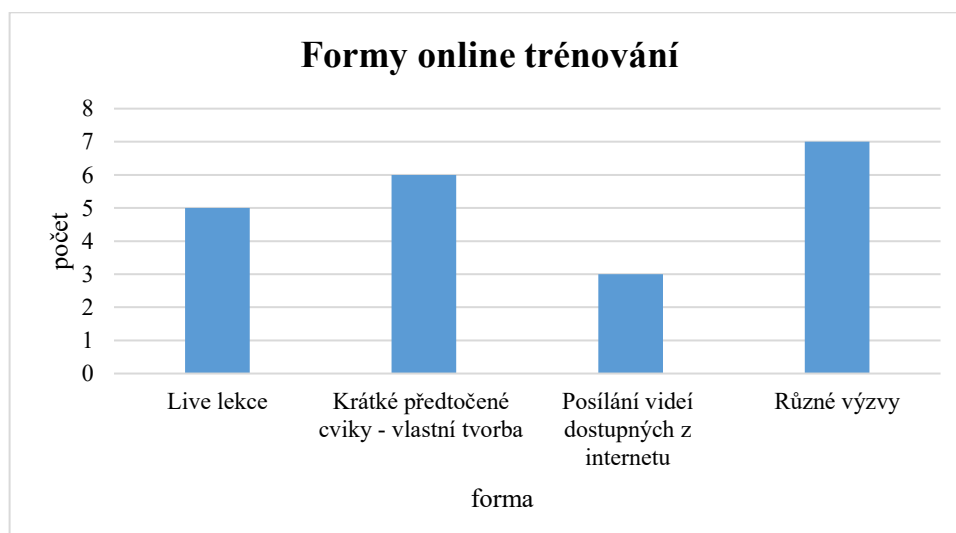


Graf 26 - Provozování online tréninků v období od února 2020 do února 2021 dle trenérů (zdroj: vlastní)

Graf 27 - Provozování online tréninků v období od února 2020 do února 2021 dle rodičů (zdroj: vlastní)

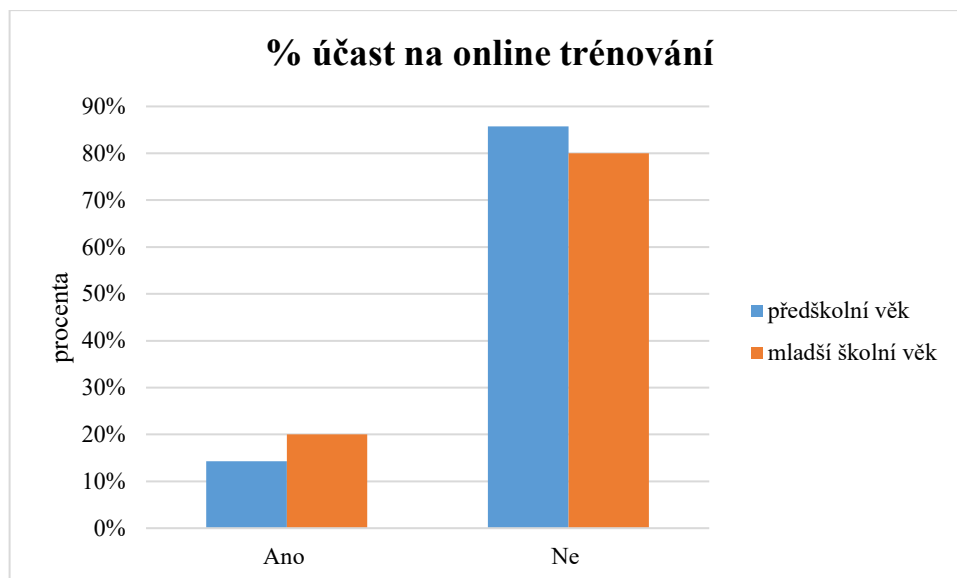
V grafu 26 a 27 je uvedeno, že téměř 80 % trenérů a 84 % rodičů (zákonných zástupců) odpovědělo, že jejich středisko tuto formu tréninku neprovozovalo.

Pokud dané středisko tuto formu provozovalo, nejčastěji volilo tyto formy online trénování.



Graf 28 - Formy online trénování v době onemocnění covid-19 dle trenérů, kteří uvedli, že trénují online (zdroj: vlastní)

Nejvíce trenéři využívali formu výzev, což uvedlo 7 z nich. Dále 6 trenérů využívalo krátká předtočená videa a 5 trenérů se spoléhalo na formu live tréninku, kdy se děti připojily přes aplikace, které umožňují živé vysílání videokonferencí a daný trenér jim předcvičoval.



Graf 29 - % účast na online trénování dle věkové kategorie (zdroj: vlastní)

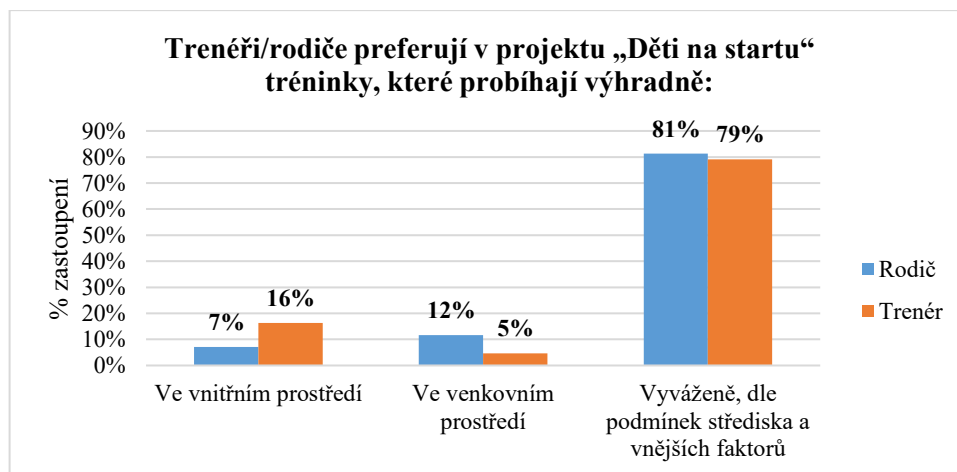
Na grafu 29 je vidět, že 14 % dětí v předškolním věku a 20 % dětí v mladším školním věku se účastnilo online trénování.



Graf 30 - Zájem o pořádání online tréninků z pohledu rodičů (zdroj: vlastní)

Na otázku, zda rodiče mají zájem o online trénování, pokud nelze zajistit kontaktní trénink, odpovědělo 59 % rodičů, že o tento druh tréninku zájem nemají, což dokazuje graf 30.

Na další otázku, jaké tréninkové prostředí by samotní rodiče a trenéři preferovali, respondenti odpověděli celkem jasně.

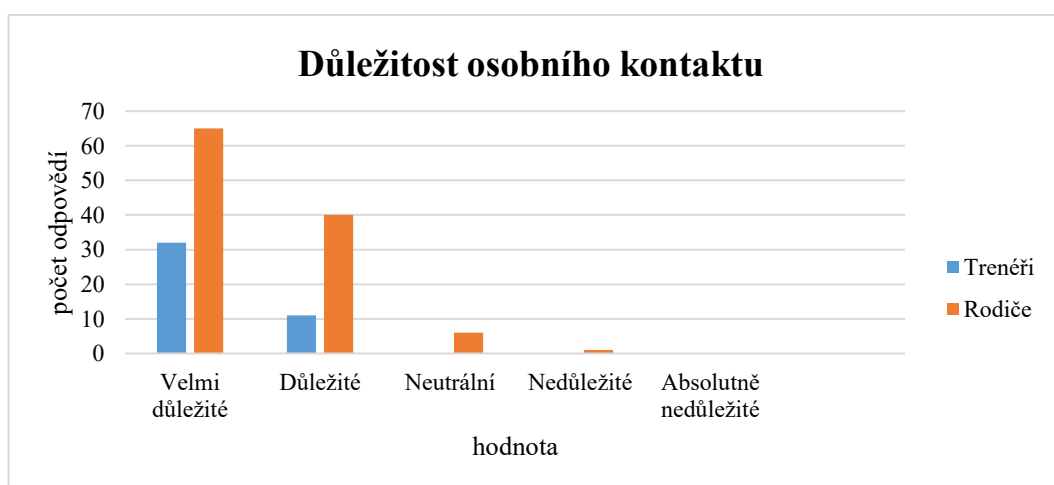


Graf 31 - Preference tréninku v projektu "Děti na startu" dle prostředí (zdroj: vlastní)

Respondenti by preferovali především tréninkové jednotky vyváženě, dle podmínek střediska a vnějších faktorů. Pouze 7 % rodičů (zákonných zástupců) a 16 % trenérů preferuje trénování výhradně ve vnitřním prostředí. 12 % rodičů a 5 % trenérů se přiklání k variantě trénování ve venkovním prostředí.

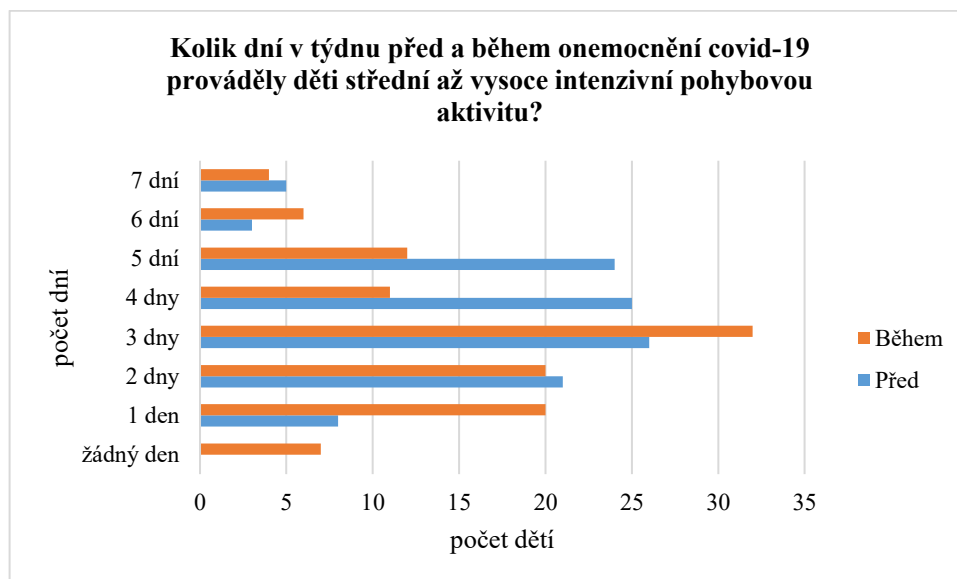
#### 4.1.4 Význam a vliv pohybové aktivity v rámci projektu „Děti na startu“

Trenéři i rodiče se shodují, že **pohybová aktivita** v rámci projektu „Děti na startu“ je jednoznačně prospěšná pro správný tělesný vývoj dítěte. Současně jsem v rámci dotazníkového šetření zjišťovala, zdali trenéři i rodiče vnímají nejenom tělesný vývoj dětí, ale i rozvoj **sociální** a **psychický**. V obou těchto oblastech se opět trenéři s rodiči shodují a vnímají fakt, že projekt „Děti na startu“ rozvíjí děti ve všech zmiňovaných oblastech. Toto si myslí 99 % rodičů a 100 % trenérů. Dalším bodem v této oblasti jsem zjišťovala pohled trenérů a rodičů na otázku důležitosti osobního kontaktu pro rozvoj dítěte vzhledem k pohybové aktivitě v projektu „Děti na startu“.



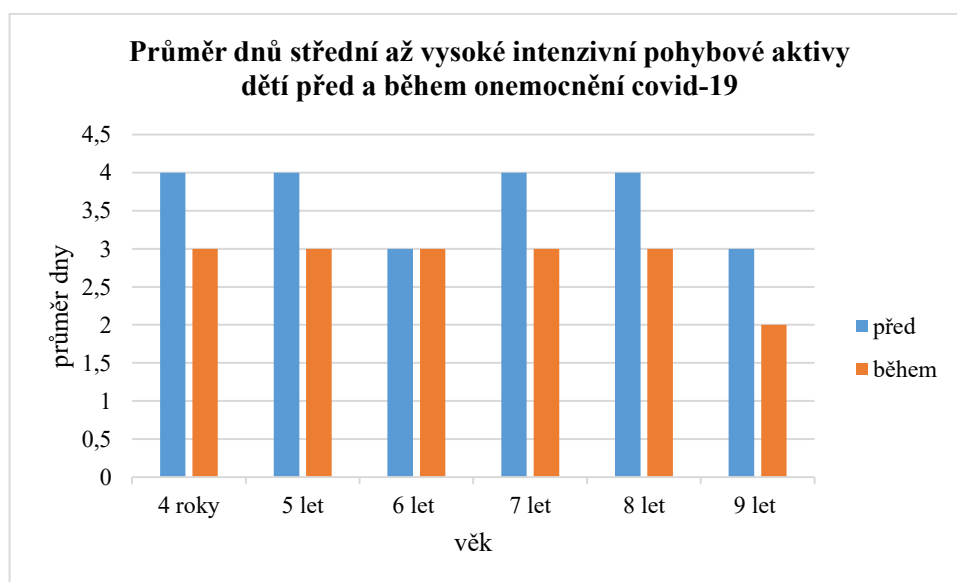
Graf 32 - Důležitost osobního kontaktu pro rozvoj dítěte (zdroj: vlastní)

Zde se opět obě dotazované skupiny shodují, že osobní kontakt je pro rozvoj dítěte nezbytný. Jak je vidět na grafu 32 pro 65 rodičů a 32 trenérů je osobní kontakt velmi důležitý a jen pro 1 rodiče je osobní kontakt pro rozvoj nedůležitý.



Graf 33 - Pohybová aktivita během týdne před a během onemocnění covid-19 dětí zapojených do projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

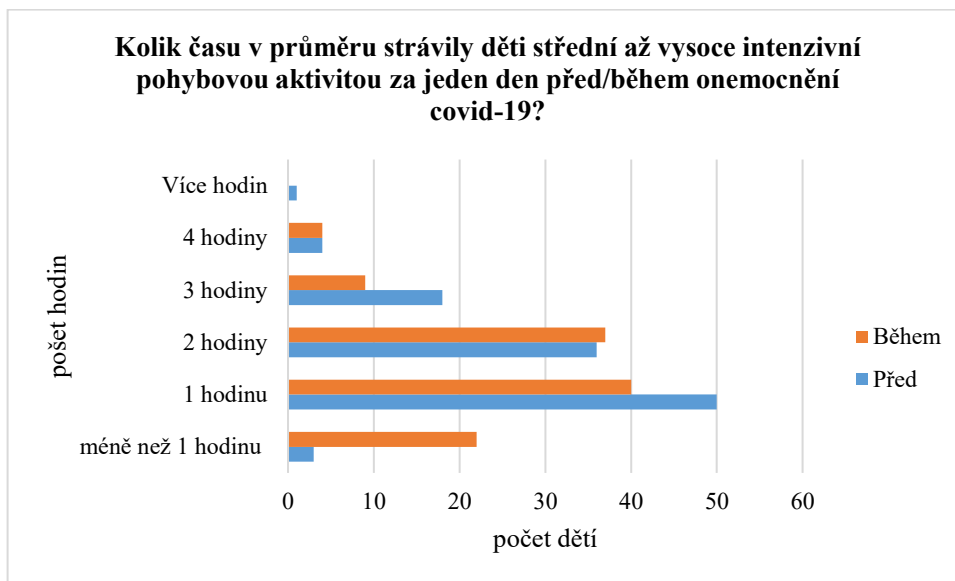
Na grafu 33 můžeme porovnat pohybovou aktivitu před a během propuknutí onemocnění covid-19 u dětí, které jsou zapojeny do projektu „Děti na startu“.



Graf 34 - Porovnání průměru dnů strávených střední až vysokou intenzivní pohybovou aktivitou před a během onemocnění covid-19 u dětí zapojených do projektu (zdroj: vlastní)

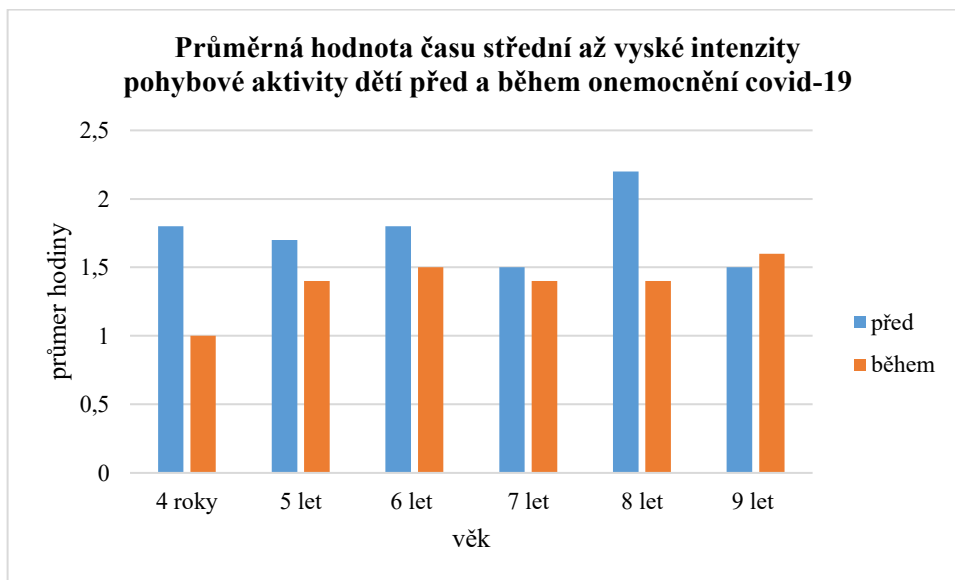
Na grafu 34 jsou znázorněny průměrné hodnoty strávených dnů střední až vysoce intenzivní pohybové aktivity dle jednotlivé věkové kategorie.

V návaznosti na snížení počtu dní, při kterých děti provozovaly pohybové aktivity, se dle rodičů snížila i hodinová dotace v jednotlivých dnech.



Graf 35 - Hodinová dotace pohybové aktivity dětí v projektu "Děti na startu" za jeden den před a během onemocnění covid-19 (zdroj: vlastní)

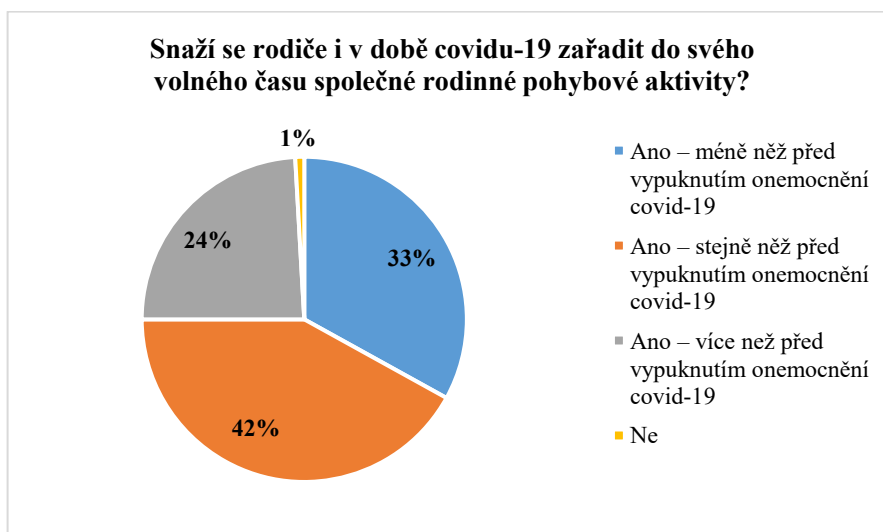
Na grafu 35 je porovnání kolik hodin věnovaly děti střední až vysoké intenzivní pohybové aktivitě před a během onemocnění covid-19.



Graf 36 - Průměrná hodinová dotace pohybové aktivity dětí v projektu "Děti na startu" dle věku za jeden den před a během onemocnění covid-19 (zdroj: vlastní)

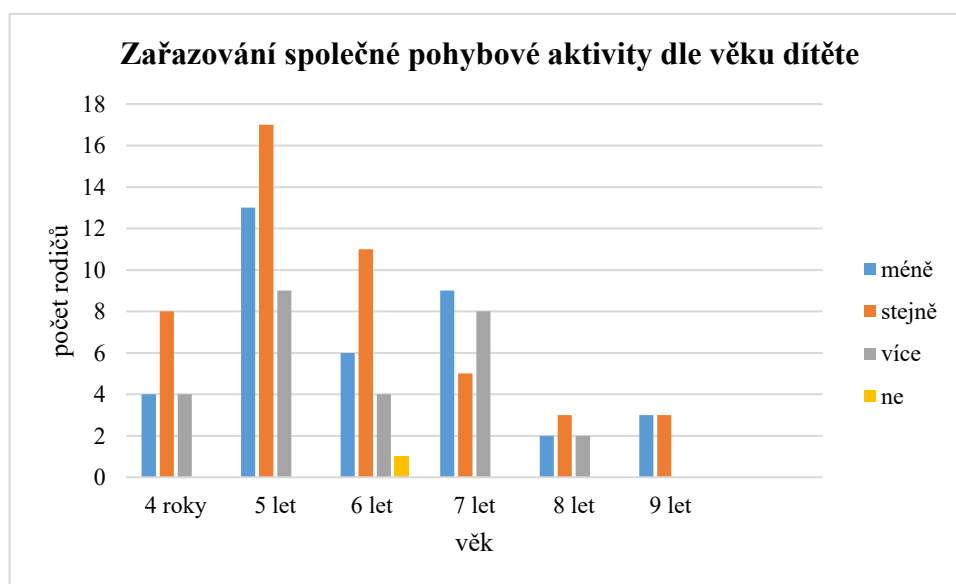
Na grafu 36 si můžeme všimnout, že u dětí ve věku od 4 do 8 let průměrný čas strávený střední až vysoce intenzivní pohybovou aktivitou klesl během onemocnění covid-19, zatímco u dětí ve věku 9 let mírně vzrostl.

Na otázku, která byla jen v dotazníku pro rodiče, zda zařazují respondenti společné rodinné pohybové aktivity, respondenti odpovídali tímto způsobem.



Graf 37 - Zařazení rodinné pohybové aktivity u dětí zapojených do projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

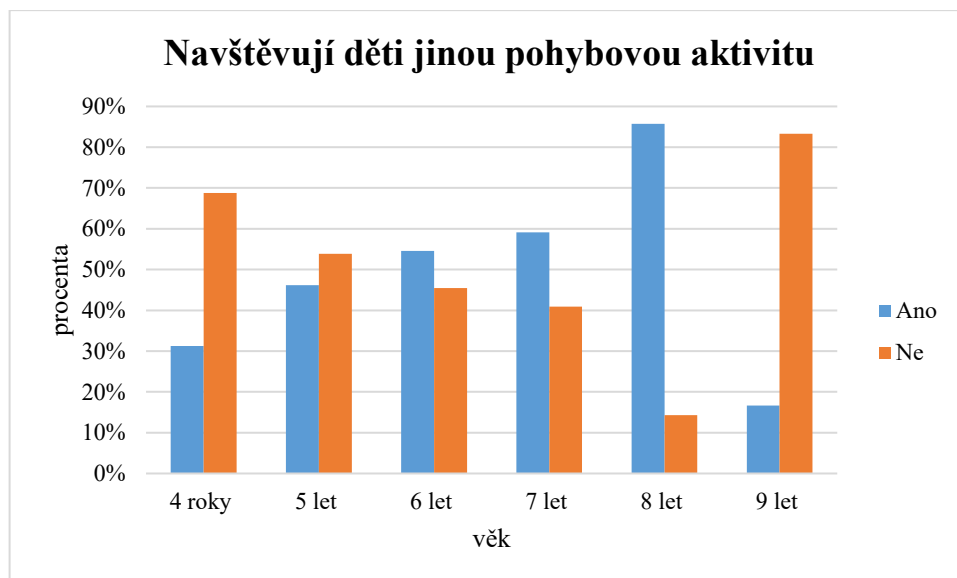
Na grafu 37 můžeme vidět, že pouze 24 % rodičů si uvědomuje vážnost situace a snaží se zapojit více společné pohybové aktivity.



Graf 38 - Zařazování společné rodinné pohybové aktivity dle věku dítěte (zdroj: vlastní)

V grafu 38 je znázorněno rozdělení společné rodinné pohybové aktivity dle věku dítěte. Největší propad společných aktivit je vidět u dětí ve věku 5 a 7 let.

Rodiče v dotazníku měli možnost vyjádřit se, zdali jejich dítě navštěvuje jinou pohybovou aktivitu než jen projekt „Děti na startu“.



Graf 39 - Počet dětí dle věkové kategorie navštěvující jinou pohybovou aktivitu, než je projekt "Děti na startu" (zdroj: vlastní)

Na grafu 39 je možné vidět a porovnat dle věku, zdali děti navštěvují i jiné pohybové aktivity, než pouze projekt „Děti na startu“.

## 5 DISKUZE

Dotazníkové šetření probíhalo u dvou rozdílných skupin, kdy jedna skupina se skládala z vedoucích středisek, šéf trenérů případně asistentů trenéra a druhá skupina se skládala z rodičů a zákonných zástupců dětí, které jsou zapojeny do projektu a využívají tyto služby. Obě skupiny dotazovaných jsou rozdílným způsobem zapojeny do projektu „Děti na startu“, tudíž se zde může projevit jiný pohled na danou problematiku. Některá tvrzení se mi poté ještě potvrdila, a to díky získaným rozhovorům z řad trenérů projektu.

Cílem práce bylo zjištění, jakým způsobem byl realizován projekt „Děti na startu“ v době, kdy bylo v ČR přítomno onemocnění covid-19 ve vztahu k vládním opatřením v období od února 2020 do února 2021.

### **OTÁZKA 1: Je celkový koncept projektu „Děti na startu“ vnímán rozdílně mezi rodiči než mezi trenéry?**

Ano, a to z několika důvodů. Zajímavým ukazatelem je rozdílné hodnocení jednotlivých hlavních atributů daného projektu. Zatímco rodiče upřednostňují systematiku vedení jednotlivých tréninků nad celkovým konceptem, u trenérů je tomu naopak. Trenéři kladněji hodnotili celkový koncept tohoto projektu. Na bodové škále od 1 do 5 dalo 5 bodů 72 % rodičů systematické tréninků a 71 % celkovému konceptu, zatímco trenéři tyto atributy hodnotili opačně. 74 % trenérů bodovalo lépe celkový koncept a 70 % dalo pět bodů k systematické vedení tréninků. Rozdílné hodnocení jsem zaznamenala i u hodnocení věcí pro děti, které dostávají v rámci tohoto projektu. Jedná se o deníček sportovce a tričko. V bodovací škále obodovalo 50 % rodičů pět bodů jak trička, tak deníčky, zatímco pět bodů rozdalo 63 % trenérů pro trička a 42 % pro deníčky sportovce. Ačkoliv u rodičů celkově vedl deníček sportovce, u trenérů bylo jednoznačně lépe hodnoceno tričko.

Cenová dostupnost a kapacitní dostupnost (počet míst) v daném středisku je představována několika proměnnými – kde a pod kým je dané středisko vedeno, jaká je konkurence pohybových aktivit v okolí. Na těchto ukazatelích se však obě skupiny dotazovaných shodly a je tedy podle nich cenová i kapacitní dostupnost přijatelná.

Věkové zařazení projektu je dáno od 4 do 9 let a tím pádem do této věkové škály zapadají dvě věková období – předškolní věk a mladší školní věk. V případě otázky, zda je toto věkové rozmezí vhodně zvoleno, odpovědělo 81 % trenérů, že ano a 19 %, že ne. Ve druhé skupině odpovědělo 89 % rodičů, že ano a 11 % rodičů, že ne.



Na otázku co nejraději mají děti na tomto projektu odpověděli rodiče (zákonní zástupci) velmi variabilně, nejčastější odpovědí byla však různorodá pohybová aktivita, kontakt a komunikace s vrstevníky, vedení a přístup trenérů a odměny v podobě razítek do deníčku sportovce. Tyto odpovědi se potvrdily i v odpovědích trenérů.

Trenéři by se v rámci projektu „Děti na startu“ měli chovat tak, aby dodržovali desatero projektu, které je popsáno v teoretické části. Myslím si, že i toto by mělo být jedním z atributů pro rodiče při výběru pohybové volnočasové aktivity pro své dítě. Bohužel je fakt, že 57 % rodičů, kteří již mají své dítě zařazené v projektu, toto desatero nezná.

Pohled rodiče je jiný především z toho důvodu, že upřednostňuje potřeby dítěte, zatímco trenér je zde v roli profesionála a na jednotlivé atributy nahlíží tak, aby vzájemně působily a vytvářely fungující celek. Rozdílné hodnocení tak může být dáno tím, že celkový koncept projektu je regulován pravidly, kterými by se daná střediska měla řídit, zatímco systematika vedení tréninku je individuální a v každém středisku je tedy možnost si systematiku vedení tréninku upravit tak, aby vyhovovala možnostem daného střediska. Počínaje počtem středisek, počtem trenérů a přihlášených dětí až po vybavení a prostorové možnosti. Sama jako šéf trenér vidím větší plusy v celkovém konceptu než v systematice vedení tréninkových jednotek, a to hlavně z důvodu jiného materiálního zabezpečení středisek, kde působím. Co se týče triček a deníčků sportovce z pohledu trenéra hodnotím také jednoznačně více kladně tričko pro děti, a to hned z několika důvodů. Jedním z nich je možnost nechat trička potisknout jmény dětí a tím tedy zajistit správné oslovení dětí na tréninkových jednotkách. Toto potvrdila i Jana Boučková jakožto zakladatelka projektu „Děti na startu“, že jména na tričkách pomáhají trenérům hlavně tam, kde mají více středisek a s dětmi nejsou tak v častém kontaktu. Dalším důvodem je jednotnost, kterou projekt díky těmto tričkám získává. Z pohledu rodiče ale jasně vítězí deníček sportovce, a to z důvodů přehledu o docházce dítěte, jeho zlepšení v některých pohybových aktivitách a současně je to jeden z informačních způsobů, jak se dozvědět, co se v daném středisku chystá. Někteří trenéři však mohou namítat, že vyplňování deníčku zabírá mnoho času, což samozřejmě mají pravdu. Nicméně pro děti je to jedna z mnoha motivací, která se v projektu naskytne. A motivace je pro pohybové aktivity více než důležitá.

U věkového zařazení rozdíl v tomto hodnocení připisuji hlavně tomu, že v některých střediscích může být v jedné skupině více rozdílných výkonnostních i věkových skupin. Čtyřleté dítě se vývojově nemůže rovnat devítiletému. Výhoda projektu „Děti na startu“ je v tom, že je variabilní. Jednou z možností je děti rozdělit z heterogenní skupiny do menších

skupin a tím zajistit skupiny, které jsou homogenní při dostatku trenérského zajištění. Druhou možností je případné otevření dvou odlišných hodin pro věkově starší a mladší děti. Tuto skutečnost a problematiku při plánování tréninkových jednotek si spíše uvědomují trenéři, což vyplynulo i z dotazníkového šetření.

Celkově si myslím, že je daný projekt u rodičů z větší části oblíbený. Každé středisko si zajišťuje potřebné věci samo. Jedná se například o propagaci střediska, místo působení a jiné. Jediné, co všechna střediska spojuje, je název projektu, vyškolení trenéři, kteří by se měli řídit několika pravidly, trička a deníčky sportovce. Avšak z mého pohledu by daná střediska mezi sebou mohla více spolupracovat, což se v některých případech děje, především pokud má jeden vedoucí pod sebou více středisek. Bohužel toto nespojuje projekt celonárodně, jak projekt uvádí na svých webových stránkách.

## **OTÁZKA 2: Mělo onemocnění covid-19 větší dopad na střediska projektu „Děti na startu“, která jsou vedena pod sportovním klubem?**

Ano, mělo, a to vzhledem k tomu, že některá vládní omezení měla výjimku pro MŠ a ZŠ, kde také může být tento projekt veden. Vládní opatření značně ovlivnila především působení středisek, která jsou vedena pod sportovními kluby či jako střediska volného času, například dům dětí a mládeže. Z dotazníkového šetření je jasné, že 11 trenérů je ve střediscích, které jsou vedeny pod sportovním klubem, 15 trenérů vede tréninkové jednotky vedené pod mateřskou školou, 8 trenérů projektu „Děti na startu“ trénuje pod střediskem, které je vedeno pod základní školou a zbývajících 9 trenérů trénuje ve střediscích, která jsou vedena jiným způsobem.

Jako největší mínus středisek, která jsou vedena pod sportovními kluby, byl dopad vládních nařízeních, které se během roku měnily. Zatímco střediska pod MŠ a ZŠ mohla v některých měsících normálně provozovat pohybové aktivity, a to díky tomu, že byly uzavřená skupina a používají vlastní prostory, střediska sportovních klubů tuto možnost neměla, protože se jich týkala omezení v počtu osob, které se mohly stýkat. Dále je ovlivnilo místo, kde se dané kontaktní tréninky mohly provádět. Většina sportovních klubů si místo musí pronajímat, což také značně ovlivnilo jejich působení. Většina středisek vedených pod sportovním klubem již pocítila onemocnění covid-19 v dubnu a květnu 2020, kdy střediska tréninky přerušila úplně, případně zde dva trenéři zapojili online formy tréninků. Střediska vedena pod MŠ se snažila tréninkové jednotky vést ve venkovním prostředí, což jim bylo díky výjimkám umožněno. Na situaci v ČR se střediska snažila reagovat i po letních prázdninách, kdy opět

došlo k restrikcím a opět to bohužel nejvíce postihlo střediska vedená pod sportovními kluby. Ty buď střediska ve školním roce 2020/2021 vůbec neotevřely nebo se opět od října snažily najít vhodnou náhradu za vnitřní kontaktní tréninky v podobě venkovních tréninků, avšak jen do doby, kdy to bylo možné a nebyl zákaz stýkání více osob na jednom místě. Od listopadu 2020 do února 2021 střediska ve sportovních klubech buď nenahrazovala kontaktní tréninky vůbec nebo volila formu online tréninků. Na druhou stranu MŠ však za jistých podmínek mohly svá střediska vést dál.

S tím, že onemocnění covid-19 bylo již přítomno ve školním roce 2019/2020, bylo zvýšené riziko pro sportovní kluby především v menší účasti dětí. Kluby se potýkaly s finančními problémy kvůli náhradám za ušlé tréninky, kdy rodiče chtěli kompenzaci z pololetních příspěvků. Začátkem školního roku 2020/2021 mohl vzniknout problém i s místem pořádání.

Podle slov Jany Boučkové, která svá střediska vede také pod sportovním klubem, ale několik jejích středisek úzce spolupracuje s MŠ i ZŠ, bylo možné některé tréninkové jednotky realizovat. Bohužel největší dopad to mělo na střediska, která se vedou jako volnočasová aktivita přímo pod klubem. Tyto lekce provozovala za všech možných podmínek, které vládní opatření dovozovaly, nicméně od konce prosince do února jedou ale pouze v online formě. Zatímco u Jany Boučkové projekt nějakým způsobem přežívá, v pražském sportovním klubu projekt téměř vyšuměl. Podle asistentky trenéra děti trénovaly venku dokud to šlo, poté projekt v jejich klubu přešel do vyčkávací pozice a nepokoušel se o online náhrady.

Po celkovém prozkoumání je patrné, že sportovní kluby zaujímají menší část středisek a je možné, že dopady onemocnění covidu-19 budou mít následky v podobě snižujícího se počtu sportovních klubů, které vedou projekt „Děti na startu“.

### **OTÁZKA 3: Trénování ve venkovním prostředí nejvíce ovlivňuje místo, kde se dané středisko nachází?**

Ne, trénování ve venkovním prostředí nejvíce neovlivňuje místo, kde se dané středisko nachází. Každé středisko je schopno vést tréninkové jednotky projektu „Děti na startu“ ve venkovním prostředí, a to vzhledem k možnostem daného střediska.

V období od února 2020 do února 2021 trénování ve venkovním prostředí nejvíce ovlivňoval fakt přítomnosti onemocnění covid-19 a s tím spojená vládní opatření, která znemožňovala kontaktní pohybové aktivity ve vnitřním i venkovním prostředí. 36 % rodičů uvedlo, že jejich střediska využila v období od února 2020 do února 2021 možnost pořádání

tréninkových jednotek ve venkovním prostředí. Trénování ve venkovním prostředí potvrdili i trenéři, kde jich 65 % uvedlo, že využili tuto možnost trénování. Převážně ve všech krajích se našlo středisko, které využilo venkovního prostředí pro pořádání tréninkové jednotky.

Tréninkové jednotky v projektu „Děti na startu“ jsou většinu školního roku vedeny ve vnitřních prostorách. Díky vládním opatřením proti onemocnění covid-19 bylo trénování omezeno. Střediska tak musela reagovat dle vládních opatření a přizpůsobit se aktuálním omezením (viz tabulka 1). Střediska, která jsou vedena pod MŠ nebo ZŠ mohla provozovat vnitřní tréninky, i když byla omezena vnitřní sportoviště, díky výjimkám v jednotlivých opatřeních.

Pokud střediska provozovala kontaktní venkovní tréninky v době, kdy tento způsob tréninku umožňovala vládní opatření proti onemocnění covid-19, byla k tomu využita především školní hřiště, venkovní veřejná hřiště, ale také lesy, parky a louky. Dle trenérů patří mezi největší výhody trénování venku především čerstvý vzduch a větší možnosti prostoru. Vzhledem k výskytu onemocnění a nařízení vlády zde v některých měsících nemusela být ochrana úst a nosu, na rozdíl od vnitřních prostor. Jako nevýhody zde trenéři zmiňují nedostatek materiálního zabezpečení v podobě pomůcek pro cvičení a proměnlivost počasí.

Trénování ve venkovním prostředí může být ovlivněno nepříznivými klimatickými podmínkami, což uváděli jako největší minus samotní trenéři, stejně jako nedostatek materiálního zabezpečení a nesoustředěnost daných dětí, což bylo potvrzeno i při rozhovoru s danými trenéry.

#### **OTÁZKA 4: Je možné použít formu online trénování u dětí předškolního věku v projektu „Děti na startu“?**

Ano, je to možné za předpokladu, že rodiče budou spolupracovat s danými trenéry ve středisku. Předškolní věk tvoří 69 % dětí. To je 77 dětí ze 112, kdy se jejich rodiče zapojili do dotazníkového šetření. Z toho mělo 14 % předškolních dětí možnost se zapojit do online trénování, protože to jejich středisko umožnilo. Toto malé číslo svědčí o tom, že především střediska, která jsou vedena pod sportovními kluby, nevyžila možnosti online tréninků, ačkoliv 52 % dětí předškolního věku je právě zapojeno do středisek ve sportovních klubech.

Online forma trénování může mít několik podob, což vyplynulo i z dotazníkového šetření. Nejčastější formou používaných online tréninků byly formy výzev a krátkých předtočených videí, tréninky vedeny přes živé vysílání pomocí aplikací, které umožňují live videokonference. U rodičů i trenérů jasně vítězí forma online trénování v podobě krátkých

předtočených videí. Celkově má až 45 % rodičů předškolních dětí zájem o náhradu právě v podobě online trénování.

Pokud zvolené středisko nabídlo dětem online trénování, vypsalí jednotliví trenéři jako hlavní výhodu online trénování udržení kontaktu s danými dětmi, trénování v pohodlí domova a větší koncentrace na dané pohyby. Mezi nevýhody online trénování zařadili ztrátu osobního kontaktu a dohledu mezi dítětem a trenérem a vzdálení se od vrstevníků.

Online trénování nemusely využívat MŠ, ačkoliv dle slov zakladatelky Jany Boučkové jejich středisko, které vede hodiny v MŠ, kam nechtěli pustit jejich trenéry, využilo za pomoci tamních učitelek právě online tréninky v podobě videokonference a obě tyto strany byly spokojeny. Online forma trénování je možné dočasné řešení, avšak neposkytne všechny potřebné aspekty kontaktního trénování. Tato forma trénování se neobejde bez pomoci rodičů a dobrého materiálního zajištění rodin v podobě elektroniky, která tento způsob tréninky umožňuje. Pokud jednotlivá střediska o tento druh trénování nemají zájem, což vyplývá z dotazníkového šetření, bylo by vhodné, aby vedení projektu našlo cestu, jak zapojeným dětem přiblížit tuto formu, například natočením krátkých videí vložených do videotéky, či sborníkem her na doma a podobně.

#### **OTÁZKA 5: Probíhala dostatečná komunikace mezi jednotlivými středisky a rodiči v době od února 2020 do února 2021?**

Ne zcela, a to hned z několika důvodů, které se promítly do dotazníkového šetření.

Nejvíce se v dotazníku opakovala především malá informovanost rodičů. Až 20 % rodičů a 5 % trenérů uvedlo, že v době přítomnosti onemocnění covid-19 v jejich středisku neprobíhala žádná komunikace. Velké procento rodičů (57 %) v dotazníkovém šetření uvedlo, že nejsou seznámeni s desaterem projektu.

Udržení kontaktu v době, kdy se nesměly organizovat skupinové kontaktní volnočasové pohybové aktivity, bylo velmi těžké. Toto potvrzují trenéři i rodiče nebo zákonní zástupci dětí. Kontakt v jednotlivých střediscích probíhal méně často než před opatřeními proti onemocnění covid-19. Tato propast mezi komunikací prohloubila i to, že rodiče nevědí, kam jejich středisko spadá, kdo jej vede a v jakém režimu tréninky probíhaly. Toto se mi potvrdilo, především protože první týden byl dotazník rozeslán pouze mezi rodiče, jejichž dítě navštěvuje středisko, kde sama působím jako šéf trenér. Jelikož tréninkové jednotky vedeme v tělocvičnách základních škol, mnohdy to klamalo a rodiče uvedli, že nespadá pod sportovní klub, ale pod základní školu. Ale zde nemusí jít zcela o špatnou komunikaci mezi

střediskem a rodičem, ale spíše o nezáměr ze strany rodičů zjišťovat potřebné informace. Jak jsem již psala, stejná situace může být způsobena i tím, že některá střediska své hodiny provozují v rámci školek, školních družin a program tréninkové jednotky těchto institucí celkově navazuje na denní program.

Předávka informací v době, kdy se vládní opatření rozvolňovala nebo naopak byla striktnější, mohla být ze strany středisek také nejasná, což ale nebylo zaviněno z jejich strany záměrně. Dle slov trenérky, která své středisko vede pod DDM ve Zlínském kraji, pokud byla hodina vedena pod MŠ, do kontaktu s rodiči nepřichází vůbec. Zde může docházet k nepřesnému podání informací. Informace předáváme přes personál MŠ nebo pomocí e-mailové komunikace, spousta informací však přinesou domů sami děti, kde cvičení proběhlo, co se dělo. S rodiči, kteří své dítě přihlásili na projekt „Děti na startu“ jako volnočasovou aktivitu do „domečku“, se komunikace téměř vytratila. Od začátku měl tento DDM pouze dva tréninky a poté byla činnost pozastavena kvůli vládním opatřením. Ani sami zaměstnanci DDM se prý mnohdy nevyznali, co se v danou chvíli smí a co ne.

Komunikace jednotlivých středisek je vždy v samostatné režii daného střediska. Rodiče by měli být dobře informováni o všem, co se v projektu „Děti na startu“ děje, případně o doplňkových možnostech daného střediska. Vedoucí středisek by se měli sami zajímat o informace, které souvisí s vládními omezeními a rozumně je předávat rodičům. V tom by jim však mohla být nápomocna podpora ze svazu, která z mého pohledu v tomto období chyběla.

**OTÁZKA 6: Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku je více ovlivňována vnějšími faktory mimo i v rámci projektu „Děti na startu“ než u dětí předškolního věku v době od února 2020 do února 2021?**

Ano, u dětí v mladším školním věku je jejich pohybová aktivita více ovlivňována různými faktory, než pohybová aktivita u dětí v předškolním věku. 31 % dětí z dotazníkového šetření tvoří skupinu dětí, které spadají do věku mladšího školního věku. Z toho je 22 dětí ve věku 7 let, 7 dětí ve věku 8 let a 6 dětí ve věku 9 let.

Jedním z faktorů, který ovlivňuje pohybovou aktivitu dětí, je sám rodič. Ačkoliv se rodiče obou skupin snaží provozovat společné pohybové aktivity, 40 % rodičů dětí v mladším školním věku uvedlo, že během onemocnění covid-19 se jejich společná rodinná pohybová aktivita snížila. To může být následkem zvýšených nároků na domácí výuku a pracovní povinnosti rodičů.

Dalším prvkem může být i fakt, že děti mladšího školního věku více navštěvují jiné a specializované pohybové aktivity, což potvrdilo 57 % rodičů dětí v mladším školním věku, zatímco u předškolních dětí jinou aktivitu navštěvuje pouze 40 % dětí.

Čas strávený střední až vysoce intenzivní pohybovou aktivitou se u obou těchto skupin příliš neliší. Obě tyto skupiny strávily přibližně 1,5 až 2 hodiny v období před onemocněním covid-19, během přítomnosti onemocnění covidu-19 a působení vládních opatření se tento čas u obou skupin snížil v rozmezí 1 až 1,5 hodiny.

Pohybová aktivita dětí je z velké části ovlivněna nejen místem bydliště, ale také věkem. Ve 4 letech se snažíme na děti při pohybových aktivitách co nejvíce dohlížet, nejsou natolik samostatné. I když se u nich rozvíjí spontánní hra, přítomnost dospělého je nutná. V 9 letech již dítě necháme za určitých podmínek vykonávat pohybovou aktivitu samo s kamarády a dohled dospělé osoby není zcela nutný. Hlavním z důvodů je vytrácení se volné pohybové aktivity z důvodu nástupu do školní docházky. Mladší školní věk s sebou nese řadu fyzických, psychických i sociálních změn, které se projevují jak v rámci projektu „Děti na startu“, tak i mimo něj. Děti se v tomto věku začínají bát neúspěchu, proto je cílem projektu zařadit do pohybové aktivity všechny děti bez rozdílu, jak praví desatero projektu.

Pohybová aktivita dětí v době onemocnění covid-19 a při působení vládních opatření především závisí na pohybové aktivitě, kterou děti provádí společně s jejich rodiči či zákonnými zástupci. Toto se potvrdilo i dle slov dotazovaných trenérek. V době přítomného onemocnění covid-19 je důležité zapojit především rodiče tak, aby děti motivovali a podporovali v pohybových aktivitách. Podle Jany Boučkové sice online trénování nenahradí běžnou pohybovou aktivitu v rámci projektu, ale je to lepší než nic. Bohužel i online trénování je ovlivňováno různými faktory.

Pohybová aktivita dětí je závislá na několika proměnných, což už bylo zmíněno, které jsou u každého dítěte individuální. Je ale důležité u obou skupin rozvíjet pohybové schopnosti a vytvořit tak kladný vztah k pohybovým aktivitám, aby se přítomnost pohybových aktivit v jejich životě promítla do budoucnosti. Což je jedním z důvodů proč projekt „Děti na startu“ vznikl.

## 6 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjištění, jakým způsobem byl realizován projekt „Děti na startu“ v době přítomného onemocnění covid-19 a s tím spojené vládní opatření v období od února 2020 do února 2021. Toto období bylo pro všechny občany České republiky velmi těžké a je zcela jasné, že tato doba s sebou ponese řadu rizik a změn, které se promítnou do budoucnosti, a to nejen v projektu „Děti na startu“.

Variabilita projektu však naskýtá nový pohled do budoucnosti, že i takto krizové situace může ustát. Projekt v rámci MŠ a některých ZŠ díky vládním výjimkám mohl provozovat své tréninkové jednotky, a tak působit bez větších problémů, jelikož až 54 % středisek je vedeno pod MŠ nebo ZŠ a pouze 28 % je vedeno pod sportovními kluby.

Díky tomu se ve střediscích vedených v MŠ a ZŠ téměř nic nezměnilo a projekt byl provozován tak, jak byl nastaven v době, kdy u nás nebylo onemocnění covid-19. Největší dopad onemocnění covid-19 a s ním spojenými vládními omezeními se projevil především v některých sportovních klubech a volnočasových střediscích. Ty si tak musely nalézt možnosti, jak udržet kontakt se svými svěřenci. Části z nich se to povedlo pomocí moderních technologií a zapojením online tréninků do svého programu. Ačkoliv si nemyslím, že online forma trénování může zcela nahradit kontaktní trénování, ať už ve vnitřním nebo venkovním prostředí, zdá se to jako vhodná náhrada v době, kdy jiná možnost trénování není.

Tato doba nám také ukázala, že k rozvíjení pohybové aktivity v rámci projektu „Děti na startu“ je možné využít všechny dostupné prostředky. Toto dokazovaly reakce jednotlivých středisek, které si s danou situací uměly poradit. Bohužel však některým trenérům došla energie a chuť pro práci s dětmi kvůli omezením, která jsou spojena s onemocněním covid-19. To mělo následek takový, že ve školním roce 2020/2021 některá střediska neuskutečnila otevření, což ubírá dětem možnost rozvíjet své pohybové schopnosti a přichází se tak o možnost projekt rozvíjet dále.

Vzhledem k tomu, že projekt je brán jako celonárodní, má svou slabou stránku v tom, že každé středisko si chodí zastřešuje samo. Proto by bylo dle mého názoru vhodné střediska nějakým způsobem sjednotit a zajistit jim potřebnou oporu, kterou potřebovala v této nelehké době. Tato opora by se mohla týkat videomateriálů pro děti, které nemají možnost kontaktních tréninků a jejich střediska nejsou schopna provozovat online náhradu. Případně nalézt řešení, jak spojit spolupráci mateřských škol a sportovních klubů. Protože ubírat dětem možnost k rozvíjení pohybových schopností je to nejméně vhodné řešení.



Tato diplomová práce by mohla sloužit jako opora jednotlivým trenérům projektu „Děti na startu“ a kolegům, bylo by však vhodné zaujmout větší počet respondentů jak z řad rodičů, tak i z řad vedoucích středisek, šéf trenérů a asistentů trenéra. A bylo by vhodné se více věnovat i úrovni jednotlivých středisek.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BELŠAN, Pavel. Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy. 5. vyd. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 1988.

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

BOROVÁ, Blanka a kolektiv. Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

CINGLOVÁ, Lenka. Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství: pro studenty FTVS. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1778-7.

DOVALIL, Josef a kolektiv. Výkon a trénink ve sportu. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8

DOVALIL, Josef, Božena CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ a Zdeněk NETOPIL. Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha: Olympia, 1988. ABC sportu.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, c2009. Nahlízet – nacházet. ISBN 80-86307-27-1.

DYLEVSKÝ, Ivan. Pohybový systém a zátěž. Praha: Grada, 1997. ISBN sbn80-7169-258-1.

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. Rozvoj a diagnostika silových schopností. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2009. ISBN 978-80-7414-189-8.

HOEGER, Wener WK a Sharon A HOEGER. Principles and Labs for Physical Fitness. Pacific Grove, Ca: Brooks Cole; 11. vydání, 2011. ISBN 978-0840069450.

HOGENOVÁ, Anna. Pohyb a tělo: výběr filozofických textů. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-580-9.

- HONDLÍK, Jan a kolektiv. Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-125-7.
- CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
- KELLER, Stanislaus et al. Telesná výchova v materskej škole. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo (Bratislava), 1987.
- KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
- KUČERA, Miroslav. Pohyb v prevenci a terapii: kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie. Praha: Karolinum, 1996. ISBN isbn80-7184-042-4.
- KUHN, Katja. Vytrvalostní trénink. České Budějovice: Kopp, c2005. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-252-4.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada, c2006. Psyché. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
- MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
- MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, ed. Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN isbn978-80-210-4858-4.
- MUŽÍK, Vladislav, Lubomír DOBRÝ a Vladimír SÜSS, ed. Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu: [vybrané příspěvky ze semináře Svatoňova Stráž 2007: Stráž nad Nežárkou ve dnech 4.-7. října 2007]. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4589-7.

PASTUCHA, Dalibor a kolektiv. Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4837-5.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

SEKOT, Aleš. Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.

SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

STOŽICKÝ, František a Josef SÝKORA. Základy dětského lékařství. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2997-1.

TEPLÝ, Z. Pohybový režim dospělých. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1990. ISBN 80-7066-212-3

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VINDUŠKOVÁ, Jitka a Jan CHRUDIMSKÝ, ed. Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka: vědecká konference sportovní sekce Fakulty tělesné výchovy a sportu: Praha 20.11.2003: sborník příspěvků. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2003. ISBN 80-86317-28-5.

ZUMR, Tomáš. Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

## SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH A JINÝCH ZDOJŮ

Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky. Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. 2021 [cit. 22.03.2021]. Dostupné z:

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

Coronavirus disease (COVID-19). WHO | World Health Organization [online]. [cit. 22.03.2021]. Dostupné z: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

COVID-19. Redirecting to <https://www.ecdc.europa.eu/en> [online]. European Centre for Disease Prevention and Control [cit. 22.03.2021]. Dostupné z: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19>

Epidemie koronaviru | Vláda ČR. Úvodní stránka | Vláda ČR [online]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/>

Nouzový stav – Ministerstvo vnitra České republiky. Úvodní strana – Ministerstvo vnitra České republiky [online]. Ministerstvo vnitra České republiky, všechna práva vyhrazena [cit. 26.03.2021]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/nouzovy-stav.aspx>

Oficiální stránka: Děti na startu. Oficiální stránka: Česko se hýbe [online]. Dostupné z: <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>

Onemocnění COVID-19, nový koronavirus SARS-CoV-2, SZÚ. SZÚ [online]. 2020 [cit. 22.03.2021]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/2019ncov>

Physical activity. WHO | World Health Organization [online]. [cit. 22.03.2021]. Dostupné z: [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)

Prof. Jan Lebl: COVID-19 u dětí a dospívajících: Symptomatologie a klinický průběh | 2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy. 2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy [online]. Univerzita Karlova [cit. 22.03.2021]. Dostupné z: <https://www.lf2.cuni.cz/fakulta/clanky/prohlaseni-nazory-eseje/prof-jan-lebl-covid-19-u-deti-a-dospivajicich-symptomatologie>

Protiepidemická opatření – Ministerstvo vnitra České republiky. Úvodní strana – Ministerstvo vnitra České republiky [online]. Ministerstvo vnitra České republiky, všechna práva vyhrazena [cit. 26.03.2021]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/protiepidemicka-opatreni.aspx>

# PŘÍLOHY

## Příloha 1 – Protiepidemický systém ČR – Matice opatření – sportovní aktivity

Dostupné z: [https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/12/Matice\\_opatreni\\_PES\\_druheho\\_stupne\\_sport\\_final\\_29112020.pdf](https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/12/Matice_opatreni_PES_druheho_stupne_sport_final_29112020.pdf)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



### MATICE OPATŘENÍ - SPORTOVNÍ AKTIVITY

OPATŘENÍ	1	2	3	4	5
	0–20	21–40	41–60	61–75	76–100
Ochrana nosu a úst (roušky, respirátory apod.)	Ve všech vnitřních prostorech. Bez roušek pouze při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních prostorech. Bez roušek pouze při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních prostorech. Bez roušek pouze profesionální sportovci při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních a vnějších prostorech. Bez roušek pouze profesionální sportovci při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních a vnějších prostorech. Bez roušek pouze profesionální sportovci při tréninku a při soutěžích.
Sportovní soutěže	Celkem diváků: 1000 venku/500 uvnitř. Venku: max. 500 diváků v sektoru, max. 2 sektory. Uvnitř: max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř.	Celkem diváků: 500 venku/250 uvnitř. Venku: max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory venku. Uvnitř: max. 125 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř.	Profesionální a amatérské soutěže bez přítomnosti diváků. Pravidelné testování profesionálních sportovců, rozhodčích a realizačních týmů.	Profesionální soutěže bez diváků, a ve specifickém režimu. Amatérské soutěže zakázány. Pravidelné testování profesionálních sportovců, rozhodčích a realizačních týmů.	Profesionální soutěže bez diváků a ve specifickém režimu. Amatérské soutěže zakázány. Pravidelné testování profesionálních sportovců, rozhodčích a realizačních týmů.
Profesionální sportovci Sportovní zařízení a sportovní příprava profesionálních sportovců vč. regenerace.	Venkovní příprava bez omezení, pro vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Jsou možná přípravná utkání (pokud budou dodržena režimová opatření - oddělení realizačních týmů apod.) Provoz šaten a sprch bez omezení za dodržení zvýšených hygienických opatření.	Pro venkovní i vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Pro vnitřní i venkovní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Pro venkovní i vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Šatny a sprchy jsou uzavřeny, toalety lze používat za dodržení zvýšených hygienických opatření. Pro příchod a odchod ze sportoviště, šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Pro venkovní i vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Šatny a sprchy jsou uzavřeny, toalety lze používat za dodržení zvýšených hygienických opatření. Pro příchod a odchod ze sportoviště, šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.
Amatérští sportovci Sportovní zařízení a sportovní příprava organizovaných sportovců včetně sportovních kroužků	Amatérští organizovaní sportovci: sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Venkovní sportovní příprava bez omezení. Provoz šaten a sprch bez omezení za dodržení zvýšených hygienických opatření.	Amatérští organizovaní sportovci: sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Venkovní sportovní příprava bez omezení. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Amatérští organizovaní sportovci: pro vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců, nejvýše 10 osob. Sportovat lze venku, vždy pouze 2 hráči týmy/skupiny. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření. Doporučeno testování.	Amatérští organizovaní sportovci: Sportovat lze pouze venku, max. do 6 osob na jednom sportovišti, režimová opatření, aby bylo zajištěno seřízení osob z různých skupin. Šatny, sprchy a ostatní vnitřní prostory mimo sportoviště jsou uzavřeny, pro toalety nastavena režimová opatření. Doporučeno testování.	Amatérští organizovaní sportovci: Sportovat lze pouze venku, max. do 2 osob na jednom sportovišti, nastavena taková režimová opatření, aby bylo zajištěno seřízení osob z různých skupin. Šatny, sprchy a ostatní vnitřní prostory mimo sportoviště jsou uzavřeny, pro toalety nastavena režimová opatření. Doporučeno testování.
Rekreační sporty	Sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše, 2 hráči týmy. Organizační a režimová opatření.	Sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 2 hráči týmy. Organizační a režimová opatření.	Vnitřní sportoviště pouze do 10 osob a zároveň nejvýše 1 osoba na 15 m <sup>2</sup> . Sportovat lze venku, vždy pouze 2 hráči týmy/skupiny. Organizační a režimová opatření.	Vnitřní sportoviště uzavřeny. Sportovat lze venku, maximálně do 6 osob.	Vnitřní sportoviště uzavřeny. Sportovat lze venku, maximálně do 2 osob.
Fitness	Provozovat lze venku i uvnitř. Dodržování rozestupů, minimálně 2 m mezi osobami. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 10 m <sup>2</sup> , skupinové aktivity max. 50 osob, skupinové lekce při dodržení minimálního odstupu 2 m mezi cvičícími osobami.	Provozovat lze venku i uvnitř. Dodržování rozestupů, minimálně 2 m mezi osobami. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 10 m <sup>2</sup> , skupinové aktivity max. 50 osob, skupinové lekce při dodržení minimálního odstupu 2 m mezi cvičícími osobami.	Provozovat lze venku i uvnitř. Dodržování rozestupů, minimálně 2 m mezi osobami. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 15 m <sup>2</sup> , skupinové aktivity max. 10 osob. Šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření. Individuální trénink v min. odstupu 2 m, s výjimkou klientů/trénerů, zákaz fyzické interakce skupinové lekce max. 9+1 při současném dodržení min. odstupu 2 m.	Vnitřní prostory zavřeny, sportovat lze venku, maximálně do 6 osob.	Vnitřní prostory zavřeny, sportovat lze venku, maximálně do 2 osob.
Bazény, wellness centra	Venku max. 500 osob. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 6 m <sup>2</sup> provozní plochy, individuální užití služby bez omezení do max. kapacity, skupinová aktivita (např. individuální kurzy plavání) do 100 osob, organizační a režimová opatření.	Venku max. 100 osob. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 10 m <sup>2</sup> provozní plochy, individuální užití služby bez omezení do max. kapacity, skupinová aktivita (např. individuální kurzy plavání) do 50 osob, organizační a režimová opatření.	Venku max. 50 osob. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 15 m <sup>2</sup> provozní plochy, individuální užití služby bez omezení do max. kapacity, skupinová aktivita do 10 osob, organizační a režimová opatření. Skolní kurzy plavání nejsou povoleny.	Zavřeno, s výjimkou poskytovatelů zdravotních služeb a profesionálních sportovců.	Zavřeno, s výjimkou poskytovatelů zdravotních služeb a profesionálních sportovců.
Saunová centra	Omezení počtu osob (1 osoba na 10 m <sup>2</sup> provozní plochy), saunové ceremoniály povoleny (3 m <sup>3</sup> na osobu, min. 80 °C). Parní sauny zakázány. Minimální teplota ostatních saun 75 °C. Organizační a režimová opatření.	Omezení počtu osob (1 osoba na 10 m <sup>2</sup> provozní plochy), saunové ceremoniály povoleny (3 m <sup>3</sup> na osobu, min. 80 °C). Parní sauny zakázány. Minimální teplota ostatních saun 75 °C. Bez krystalického ochlazení a ledových studen. Organizační a režimová opatření.	Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m <sup>2</sup> provozní plochy), saunové ceremoniály a parní sauny zakázány. Minimální teplota ostatních saun 75 °C. Bez krystalického ochlazení a ledových studen. Organizační a režimová opatření.	Zavřeno.	Zavřeno.

Aktualizace: 20. 11. 2020

(Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR)

**Příloha 2** – Dotazník určen pro vedoucí středisek a trenéry v projektu „Děti na startu“

## **Projekt „Děti na startu“ v době onemocnění COVID-19- Trenér**

Vážený trenéře / Vážená trenérko projektu „Děti na startu“,

jmenuji se Lucie Ajchlerová a jsem studentkou Pedagogické fakulty na Karlově univerzitě, členkou komise Česko se hýbe a trenérkou projektu Děti na startu v Praze ve Fit studiu D. Dovolte mi, abych se na Vás touto cestou obrátila s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci.

V rámci své diplomové práce uskutečňuji výzkumné šetření, jehož cílem je zmapování a získání informací o ročním působení vládních opatřeních proti nemoci covid-19 na projekt „Děti na startu“ a následné zhodnocení dopadu na zapojené děti, trenéry a střediska. Výzkumné šetření uskutečňuji formou elektronického dotazníku. Dotazník je rozdělen na několik částí a otázky se týkají pohybové aktivity a projektu „Děti na startu“.

Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku, vyplnění dotazníku Vám zabere cca 15 minut.

Získaná data budou využita ke zpracování diplomové práce, případně dalšímu výzkumu na UK PedF; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu: [Ajcheloval@seznam.cz](mailto:Ajcheloval@seznam.cz)

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK PedF.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci

Bc. Lucie Ajchlerová

### **1. Na jaké pozici působíte v projektu „Děti na startu“ Označte jen jednu elipsu.**

#### **Vedoucí střediska je:**

- Mateřská škola, základní škola, sportovní klub, fitness centrum, podnikající osoba v oblasti tréninku dětí a mládeže
- Osoba, která má předešlé pedagogické vzdělání nebo trenérské vzdělání minimálně v rozsahu 150 hodin
- Starší 18 let
- Osoba, které nemusí být trenérem projektu „Děti na startu“

#### **Šéf trenér je:**

- Osoba která, absolvovala 20hodinové školení projektu „Děti na startu“, které navazuje na jeho předchozí pedagogické, zdravotnické vzdělání či na rekvalifikační kurzy v rozsahu 150 hodin
- Starší 18 let
- Osoba odpovědná za organizaci tréninkových jednotek
- Osoba, která má pod sebou asistenty trenéra

#### **Asistent trenéra je:**

- Trenér z jiného sportovního odvětví
- Osoba která, samostatně absolvovala 20hodinové školení projektu bez předešlého vzdělání
- Osoba, která nevede samostatně tréninkové jednotky a je podřízená šéf trenéra

- Vedoucí střediska/středisek *Přeskočte na otázku 6*
- Šéf trenér *Přeskočte na otázku 17*
- Asistent trenéra *Přeskočte na otázku 17*

**2. Jaké je Vaše pohlaví? Označte jen jednu elipsu.**

- Muž
- Žena

**3. Jaký je Váš věk? Označte jen jednu elipsu.**

- Méně než 18 let
- 19-25 let
- 26-35 let
- 36-45 let
- 46-55 let
- 56 a více
- Nepřeji si uvádět

**4. Kam zařadíte místo, kde se nachází Vaše středisko / střediska? Označte jen jednu elipsu.**

- Velké město (>100 000 obyvatel)
- Středně velké město (30 000 – 100 000 obyvatel)
- Menší město (1 000 – 29 999 obyvatel)
- Malá obec / vesnice (<1 000 obyvatel)
- Nevím

**5. Ve kterém kraji se nachází Vaše středisko? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

Hlavní město Praha

Plzeňský kraj

Liberecký kraj

kraj Vysočina

Moravskoslezský kraj

Středočeský kraj

Karlovarský kraj

Královohradecký kraj

Olomoucký kraj

Jihomoravský kraj

Jihočeský kraj

Ústecký kraj

Pardubický kraj

Zlínský kraj



## Vedoucí střediska / středisek

**6. Věnujete se také trénování projektu "Děti na startu" Označte jen jednu elipsu.**

Ano

Ne

**7. Počet středisek Označte jen jednu elipsu na každém řádku.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 a více
Ve školním roce 2018/2019	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ve školním roce 2019/2020	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ve školním roce 2020/2021	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8. Trenérské zajištění ve Vašem středisku

Zaškrtněte počet vyškolených šéf trenérů a asistentů trenérů ve Vašem středisku

*Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 a více
Šéf trenér	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asistent trenéra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Celkový počet přihlášených dětí ve školním roce 2018/2019?

*Vyberte z možností: 1 až 10, 11 až 20, 21 až 30...991 až 1 000 a více*

## 10. Celkový počet přihlášených dětí ve školním roce 2019/2020?

*Vyberte z možností: 1 až 10, 11 až 20, 21 až 30...991 až 1 000 a více*

## 11. Celkový počet přihlášených dětí ve školním roce 2020/2021?

*Vyberte z možností: 1 až 10, 11 až 20, 21 až 30...991 až 1 000 a více*

**12. Výše příspěvku (cena kurzu) za pololetí ve Vašem středisku? Označte jen jednu elipsu.**

- 500–1000 Kč
- 1001–1500 Kč
- 1501–2000 Kč
- 2001 a více Kč
- Nechci uvádět

**13. Došlo u Vás ve středisku/střediskách k vrácení příspěvku z důvodu vládních omezení pro onemocnění COVID-19? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano – v plné výši
- Ano – s odečtem vynaložených nákladů
- Ne – příspěvek byl převeden na další pololetí
- Ne – příspěvek nebyl vrácen ani převeden
- Nechci uvádět
- Jiné:

**14. Místo, kde vedete vnitřní tréninky „Děti na startu“? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Tělocvična
- Sportovní hala
- Taneční sál
- Třída
- Jiné:

**15. Jakým způsobem jste získali tento prostor? Označte jen jednu elipsu.**

- Vlastní prostory (bez pronájmu)
- Pronájem komerčních prostor
- Pronájem vázaný na školy
- Pronájem vázaný na sportovní zařízení (fitness, sportovní areál)
- Nechci uvádět
- Jiné:

**16. I přes všechny vládní opatření budete nadále provozovat středisko projektu „Děti na startu“? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne

**17. Středisko „Děti na startu“, kde trénujete, je vedeno pod: Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Mateřskou školou
- Základní školou – hodina TV navíc
- Základní školou – jako volnočasová aktivita
- Školní družinou
- Sportovním klubem
- DDM
- Sokolem
- Jiné:

**18. V jakém školním roce jste se věnoval/a trénování v projektu „Děti na startu“? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- 2018/2019
- 2019/2020
- 2020/2021

**19. Je podle Vás z pohledu trenéra pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ prospěšná pro správný tělesný vývoj dítěte? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne
- Nevím

**20. Je podle Vás z pohledu trenéra pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ prospěšná pro sociální rozvoj dítěte? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne
- Nevím

**21. Je podle Vás z pohledu trenéra pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ prospěšná pro psychický rozvoj dítěte? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne
- Nevím

**22. Ohodnořte podle SEBE důležitost osobního kontaktu pro rozvoj dítěte vzhledem k pohybové aktivitě v projektu „Děti na startu“? Označte jen jednu elipsu.**

- Velmi důležité
- Důležité
- Neutrální
- Nedůležité
- Absolutně nedůležité

**23. Bude pro Vás z pohledu trenéra po skončení vládních opatřích více důležité organizovat pohybovou aktivitu v rámci projektu „Děti na startu“ než před vypuknutím onemocnění covid-19? Označte jen jednu elipsu.**

- Určitě ano
- Spíše ano
- Neutrální postoj
- Spíše ne
- Určitě ne

**24. Ohodnořte jednotlivé atributy projektu „Děti na startu“**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5
Celkový koncept	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trička pro děti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deníčky sportovce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Systematika vedení tréinků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**25. Ohodnořte dostupnost projektu „Děti na startu“**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5
Finanční dostupnost (finanční náročnost pololetního příspěvku za kurz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kapacitní dostupnost (nabídka vs. Poptávka míst pro děti)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Je podle Vás věkové zařazení dětí od 4 do 9 let v projektu "Děti na startu" vhodně zvolena? Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

**Trénování v projektu "Děti na startu"**

měsíc	datum	nouzový stav	omezení volného pohybu	omezení počtu osob sportovní akce veřejnost	omezení školských sportovních	uzavření veřejných sportovních	uzavření venkovních sportovních
únor	1.-29.2.20	ne	ne	ne	ne	ne	ne
	1.-9.3.20	ne	ne	ne	ne	ne	ne
	10.-12.3.20	ne	ne	ano do 100 osob	ano	ne	ne
	13.-16.3.20	ano	ne	ano do 30 osob	ano	ano	ne
březen	17.-31.3.20	ano	ano	ano	ano	ano	ano
	1.-19.4.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
	20.-23.4.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ne
	24.-26.4.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ano	ne
duben	27.-30.4.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	ne
	1.-10.5.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	ne
	11.-25.5.20	do 17.5.20	ne	ano do 100 osob	ano	ne	ne
	25.-31.5.20	ne	ne	ano do 300 osob	ano	ne	ne
červen	1.-7.6.20	ne	ne	ano do 300 osob	ne	ne	ne
	8.-30.6.20	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	ne
červenec	1.-3.7.20	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	ne
	4.-31.7.20	ne	ne	ano do 1000 osob	ne	ne	ne
srpen	1.-31.8.20	ne	ne	ano do 1000 osob	ne	ne	ne
	1.-23.9.20	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	ne
září	24.-30.9.20	ne	ne	do 200 osob venkovní do 100 osob vnitřní	ne	ne	ne
	1.-4.10.20	ano	ne	do 20 osob venkovní do 10 osob vnitřní	ne	ne	ne
říjen	5.-13.10.20	ano	ne	do 20 osob venkovní do 10 osob vnitřní	ano	ne	ne
	14.-21.10.20	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	ano
	22.-31.10.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
listopad	1.-22.11.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
	23.-30.11.20	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	ne
prosinec	1.-2.12.20	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	ne
	3.-17.12.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	ne
leden	18.-31.12.20	ano	ne	ano do 6 osob	ne	ano	ne
	1.-31.1.21	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
únor	1.-28.2.21	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano

27. V jakém režimu Vaše středisko provozovalo tréninky v těchto obdobích?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

	Vnitřní tréninky	Venkovní tréninky	Online formy
Březen			
Duben			
Květen			
Červen			
Září			
Říjen			
Listopad			
Prosinec			
Leden			
Únor			

Trénování ve vnitřním prostředí v době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021

**28. Ohodnoťte kontaktní trénování ve vnitřním prostředí během vládních opatření proti onemocnění covid-19**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce *Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	1	2	3	4	5
Variabilita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace mezi svěřenci a trenéry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Efektivnost tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**29. Vypište výhody trénování ve vnitřním prostředí**

**30. Vypište nevýhody trénování ve vnitřním prostředí**

Trénování ve venkovním prostředí v době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021

**31. Provozovalo Vaše středisko venkovní kontaktní tréninky v době vládních opatření? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano  
 Ne *Přeskočte na otázku 36*

**32. Kde tyto venkovní tréninky probíhaly?**

(V době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021)

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Venkovní veřejné hřiště
- Školní hřiště
- Les
- Park
- Louka
- Jiné:

**33. Ohodnořte kontaktní trénoání ve venkovním prostředí v době vládních opatření proti onemocnění covid-19**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce *Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	1	2	3	4	5
Variabilita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace mezi svěřenci a trenéry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Efektivnost tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**34. Vypište výhody trénoání ve venkovním prostředí**

**35. Vypište nevýhody trénoání ve venkovním prostředí**

Trénoání ONLINE formou v době vládních opatření proti onemocnění covid-19

Od února 2020 do února 2021

**36. Trénovali jste jakoukoliv online formou?**

(V době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021)

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano  
 Ne *Přeskočte na otázku 41*

**37. Jakou formou online trénoání probíhalo?**

(V době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021)

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Live lekce
- Krátké předtočené cviky vlastní tvorba
- Posílání videí dostupné z internetu
- Různé výzvy
- Jiné:

**38. Ohodnoťte trénování online formou v době vládních opatření proti onemocnění covid-19**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce *Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	1	2	3	4	5
Variabilita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace mezi svěřenci a trenéry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Efektivnost tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**39. Vypište výhody online trénování**

**40. Vypište nevýhody online trénování**

**41. Jak probíhala komunikace ve Vašem středisku mezi trenéry a rodiči / zákonnými zástupci v rámci projektu "Děti na startu" před onemocněním covid-19? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Osobní kontakt
- Telefonicky
- Prostřednictvím e-mailu
- Prostřednictvím Facebooku
- Prostřednictvím Instagramu
- Prostřednictvím webových stránek
- Jiné:

**42. Jak probíhala komunikace ve Vašem středisku mezi trenéry a rodiči / zákonnými zástupci v rámci projektu "Děti na startu" během onemocnění covid-19? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Osobní kontakt
- Telefonicky
- Prostřednictvím e-mailu
- Prostřednictvím Facebooku
- Prostřednictvím Instagramu
- Prostřednictvím webových stránek
- Jiné:



**43. Jak často udržovalo Vaše středisko kontakt s rodiči / zákonnými zástupci a dětmi během onemocnění covid-19? Označte jen jednu elipsu.**

- Velmi často (komunikace alespoň 1x za týden)
- Často (komunikace 1x za měsíc)
- Méně často (komunikace proběhla ale nepravidelně)
- Vůbec (komunikace neprobíhala)

**44. Preferujete jako trenér v projektu „Děti na startu“ tréninky, které probíhají výhradně Označte jen jednu elipsu.**

- Ve vnitřním prostředí
- Ve venkovním prostředí
- Vyváženě dle podmínek střediska a vnějších faktorů

**45. Jakým způsobem ovlivnilo působení onemocnění covid-19 Vaše středisko/střediska začátkem letošního školního roku 2020/2021? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Žádným
- Menší počet přihlášených dětí
- Problémy s místem, kde budou tréninky probíhat (tělocvična, venkovní prostory)
- Finanční problémy
- Obavy trenérů z nemoci COVID-19
- Jiné:

**46. Vypište, co podle Vás mají děti nejraději na projektu „Děti na startu“?**

**47. Vypište největší výhody projektu „Děti na startu“?**

**48. Vypište nevýhody projektu „Děti na startu“?**

**Příloha 3** – Dotazník určen pro rodiče, zákonné zástupce dětí, které jsou zapojeny do projektu „Děti na startu“

## **Projekt „Děti na startu“ v době onemocnění COVID-19**

Vážení rodiče, vážení zákonní zástupci,

jmenuji se Lucie Ajchlerová a jsem studentkou Pedagogické fakulty na Karlově univerzitě, členkou komise Česko se hýbe a trenérkou projektu Děti na startu v Praze ve Fit studiu D. Dovolte mi, abych se na Vás touto cestou obrátila s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci.

V rámci své diplomové práce uskutečňuji výzkumné šetření, jehož cílem je zmapování a získání informací o ročním působení vládních opatřeních proti nemoci covid-19 na projekt „Děti na startu“ a následné zhodnocení dopadu na zapojené děti, trenéry a střediska. Výzkumné šetření uskutečňuji formou elektronického dotazníku. Dotazník je rozdělen na několik částí a otázky se týkají pohybové aktivity a projektu „Děti na startu“.

Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku, vyplnění dotazníku Vám zabere cca 15 minut.

Získaná data budou využita ke zpracování diplomové práce, případně dalšímu výzkumu na UK PedF; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu: [Ajcheloval@seznam.cz](mailto:Ajcheloval@seznam.cz)

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK PedF.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci

Bc. Lucie Ajchlerová

### **1. Pohlaví Vašeho dítěte? Označte jen jednu elipsu.**

- Dívka
- Chlapec
- Nechci uvádět

**2. Věk Vašeho dítěte v kalendářním roce 2021? Označte jen jednu elipsu.**

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

**3. Kam zařadíte místo, kde žijete? Označte jen jednu elipsu.**

- Velké město (>100 000 obyvatel)
- Středně velké město (30 000 – 100 000 obyvatel)
- Menší město (1 000 – 29 999 obyvatel)
- Malá obec / vesnice (<1 000 obyvatel)
- Nevím

**4. Ve kterém kraji se nachází středisko, jehož členem je Vaše dítě? Označte jen jednu možnost**

Hlavní město Praha	Středočeský kraj	Jihočeský kraj
Plzeňský kraj	Karlovarský kraj	Ústecký kraj
Liberecký kraj	Královohradecký kraj	Pardubický kraj
kraj Vysočina	Olomoucký kraj	Zlínský kraj
Moravskoslezský kraj	Jihomoravský kraj	

**5. Na jakém stupni vzdělání se právě nachází Vaše dítě? Označte jen jednu elipsu.**

- Předškolní vzdělávání (MŠ)
- Základní vzdělávání (ZŠ)

**6. Středisko „Děti na startu“, které Vaše dítě navštěvuje je vedeno pod? Označte jen jednu elipsu.**

- Mateřskou školou
- Základní školou – hodina TV navíc
- Základní školou – jako volnočasová aktivita
- Školní družinou
- Sportovním klubem
- DDM
- Sokolem
- Jiné:

**7. V jakém školním roce se Vaše dítě účastnilo projektu „Děti na startu“? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- 2018/2019
- 2019/2020
- 2020/2021

**8. Je podle Vás z pohledu rodiče / zákonného zástupce pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ prospěšná pro správný tělesný vývoj dítěte? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne
- Nevím

**9. Je podle Vás z pohledu rodiče / zákonného zástupce pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ prospěšná pro sociální rozvoj dítěte? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne
- Nevím

**10. Je podle Vás z pohledu rodiče / zákonného zástupce pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ prospěšná pro psychický rozvoj dítěte? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne
- Nevím

**11. Ohodnoťte podle SEBE důležitost osobního kontaktu pro rozvoj dítěte vzhledem k pohybové aktivitě v projektu „Děti na startu“? Označte jen jednu elipsu.**

- Velmi důležité
- Důležité
- Neutrální
- Nedůležité
- Absolutně nedůležité

**12. Navštěvuje Vaše dítě ještě jinou organizovanou pohybovou aktivitu? (fotbal, florbal, hokej, plavání, aerobik, tanečky atd.) Pokud ANO vypište prosím**

**13. Podporujete své dítě v pohybových aktivitách mimo projekt „Děti na startu“? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano
- Ne
- Nevím

**14. Myslíte si, že Vaše dítě navštěvuje rádo projekt „Děti na startu“? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano  
 Ne  
 Nevím

**15. Bude pro Vás a Vaše dítě do budoucna organizovaná pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ důležitější než před vypuknutím nemoci covid-19? Označte jen jednu elipsu.**

- Určitě ano  
 Spíše ano  
 Neutrální postoj  
 Spíše ne  
 Určitě ne

**16. Znáte desatero projektu „Děti na startu“? Označte jen jednu elipsu.**

- Ano  
 Ne

**17. Ohodnot'te jednotlivé atributy projektu „Děti na startu“**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5
Celkový koncept	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trička pro děti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deníčky sportovce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cvičení na stanovištích (základy atletiky, gymnastiky, míčových her a jiné)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18. Ohodnořte dostupnost projektu „Děti na startu“**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5
Finanční dostupnost (finanční náročnost pololetního příspěvku za kurz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kapacitní dostupnost (nabídka vs. Poptávka míst pro děti)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**19. Je podle Vás věkové zařazení dětí od 4 do 9 v projektu „Děti na startu“ vhodně zvoleno? Označte jen jednu elipsu.**

Ano

Ne

**OTÁZKY TÝKAJÍCÍ SE POHYBOVÉ AKTIVITY PŘED PROPUKNUTÍM  
ONEMOCNĚNÍ COVID-19**

**20. Kolik dní v týdnu před onemocněním covid-19, provádělo Vaše dítě střední až vysoce intenzivní pohybovou aktivitu?**

Střední až vysoce intenzivní pohybové aktivity vhodně zvolené dle věkové skupiny, by měli mít charakter: aerobní, siloví, zvedání břemen, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností. Mohou být organizované (fotbal, florbal, tanečky, gymnastika atd.) nebo neorganizované (běh venku, hraní fotbalu s kamarády, tanec doma atd.)

Označte jen jednu elipsu.

0

1

2

3

4

5

6

7

**21. Kolik času v průměru strávilo Vaše dítě střední až vysoce intenzivní pohybovou aktivitou za jeden den před onemocněním covid-19?**

Střední až vysoce intenzivní pohybové aktivity vhodně zvolené dle věkové skupiny, by měli mít charakter: aerobní, siloví, zvedání břemen, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností. Mohou být organizované (fotbal, florbal, tanečky, gymnastika atd.) nebo neorganizované (běh venku, hraní fotbalu s kamarády, tanec doma atd.)

*Označte jen jednu elipsu.*

- Méně než 1 hodinu
- 1 hodina
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- 4 hodiny
- Více hodin

**22. Zařazovali jste společné rodinné pohybové aktivity do svého volného času před onemocněním covid-19? (jízda na kole, lyžování, tenis, chůze atd.)**

*Označte jen jednu elipsu*

- Ano
- Ne

**23. Jaké společné rodinné pohybové aktivity jste provozovali před onemocněním covid-19? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Jízda na kole
- Běh
- Chůze
- Sjezdové lyžování
- Běžecké lyžování
- Plavání
- Golf
- Tenis
- Míčové sporty
- Trampolíny
- Online lekce
- Jiné:

## OTÁZKY TÝKAJÍCÍ SE POHYBOVÉ AKTIVITY BĚHEM ONEMOCNĚNÍ COVID-19

### **24. Kolik dní v týdnu během onemocnění covid-19, provádělo Vaše dítě střední až vysoce intenzivní pohybovou aktivitu?**

Střední až vysoce intenzivní pohybové aktivity vhodně zvolené dle věkové skupiny, by měli mít charakter: aerobní, siloví, zvedání břemen, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností. Mohou být organizované (fotbal, florbal, tanečky, gymnastika atd.) nebo neorganizované (běh venku, hraní fotbalu s kamarády, tanec doma atd.)

*Označte jen jednu elipsu.*

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

### **25. Kolik času v průměru strávilo Vaše dítě střední až vysoce intenzivní pohybovou aktivitou za jeden den během onemocněním covid-19?**

Střední až vysoce intenzivní pohybové aktivity vhodně zvolené dle věkové skupiny, by měli mít charakter: aerobní, siloví, zvedání břemen, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností. Mohou být organizované (fotbal, florbal, tanečky, gymnastika atd.) nebo neorganizované (běh venku, hraní fotbalu s kamarády, tanec doma atd.)

*Označte jen jednu elipsu.*

- Méně než 1 hodinu
- 1 hodina
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- 4 hodiny
- Více hodin



**26. Snažíte se i v době covidu-19 zařadit do svého volného času společné rodinné pohybové aktivity? (jízda na kole, lyžování, tenis, chůze atd.)**

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano – méně než před vypuknutím onemocnění covid-19
- Ano – stejně než před vypuknutím onemocnění covid-19
- Ano – více než před vypuknutím onemocnění covid-19
- Ne

**27. Jaké společné rodinné pohybové aktivity jste provozovali během onemocnění covid-19? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Jízda na kole
- Běh
- Chůze
- Sjezdové lyžování
- Běžecké lyžování
- Plavání
- Golf
- Tenis
- Míčové sporty
- Trampolíny
- Online lekce
- Jiné:

**Trénování v projektu "Děti na startu"**

**28. V jakém režimu Vaše středisko provozovalo tréninky v těchto obdobích**

měsíc	datum	nouzový stav	omezení volného pohybu	omezení počtu osob sportovní akce veřejnost	omezení školských sportovních	uzavření vnitřních sportovních	uzavření venkovních sportovních
únor	1.-29.2.20	ne	ne	ne	ne	ne	ne
	1.-9.3.20	ne	ne	ne	ne	ne	ne
březen	10.-12.3.20	ne	ne	ano do 100 osob	ano	ne	ne
	13.-16.3.20	ano	ne	ano do 30 osob	ano	ano	ne
	17.-31.3.20	ano	ano	ano	ano	ano	ano
duben	1.-19.4.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
	20.-23.4.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ne
	24.-26.4.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ano	ne
	27.-30.4.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	ne
květen	1.-10.5.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	ne
	11.-25.5.20	do 17.5.20	ne	ano do 100 osob	ano	ne	ne
	25.-31.5.20	ne	ne	ano do 300 osob	ano	ne	ne
červen	1.-7.6.20	ne	ne	ano do 300 osob	ne	ne	ne
	8.-30.6.20	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	ne
červenec	1.-3.7.20	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	ne
	4.-31.7.20	ne	ne	ano do 1000 osob	ne	ne	ne
srpen	1.-31.8.20	ne	ne	ano do 1000 osob	ne	ne	ne
	1.-23.9.20	ne	ne	ano do 500 osob	ne	ne	ne
září	24.-30.9.20	ne	ne	do 200 osob venkovní do 100 osob vnitřní	ne	ne	ne
	1.-4.10.20	ano	ne	do 20 osob venkovní do 10 osob vnitřní	ne	ne	ne
říjen	5.-13.10.20	ano	ne	do 20 osob venkovní do 10 osob vnitřní	ano	ne	ne
	14.-21.10.20	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	ano
	22.-31.10.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
	1.-21.11.20	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
listopad	23.-30.11.20	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	ne
	1.-2.12.20	ano	ne	ano do 6 osob	ano	ano	ne
prosince	3.-17.12.20	ano	ne	ano do 10 osob	ano	ne	ne
	18.-31.12.20	ano	ne	ano do 6 osob	ne	ano	ne
leden	1.-31.1.21	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano
	1.-28.2.21	ano	ano	ano do 2 osob	ano	ano	ano

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

	Vnitřní tréninky	Venkovní tréninky	Online formy
Březen			
Duben			
Květen			
Červen			
Září			
Říjen			
Listopad			
Prosinec			
Leden			
Únor			

Trénování ve vnitřním prostředí v době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021

**29.Ohodnoťte z Vašeho pohledu rodiče/ zákonného zástupce kontaktní trénování ve vnitřním prostředí době vládních opatření proti onemocnění covid-19**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce *Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	1	2	3	4	5
Variabilita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace mezi svěřenci a trenéry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Efektivnost tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baví tento typ tréninku vaše dítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Trénování ve venkovním prostředí v době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021

**30. Provozovalo středisko, které navštěvuje Vaše dítě kontaktní tréninky venku v době onemocnění covid-19? Označte jen jednu elipsu.**

Ano *Přeskočte na otázku 31*

Ne *Přeskočte na otázku 33*

**31. Kde tyto venkovní tréninky probíhaly?**

(V době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021)

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Venkovní veřejné hřiště
- Školní hřiště
- Les
- Park
- Louka
- Jiné:

**32. Ohodnoťte z Vašeho pohledu rodiče/zákonného zástupce kontaktní trénování ve venkovním prostředí v době vládních opatření proti onemocnění covid-19**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce *Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	1	2	3	4	5
Variabilita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace mezi svěřenci a trenéry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Efektivnost tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baví tento typ tréninku Vaše dítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Trénování ONLINE formou v době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021

**33. Provozovalo středisko, které navštěvuje Vaše dítě, tréninky jakoukoliv online formou?** (V době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021) *Označte jen jednu elipsu.*

- Ano *Přeskočte na otázku 34*  
 Ne *Přeskočte na otázku 36*

**34. Jakou formou online trénování probíhalo?** (V době vládních opatření proti onemocnění covid-19 od února 2020 do února 2021)

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Live tréninky
- Krátké předtočené cviky vlastní tvorba
- Posílání videí dostupné z internetu
- Různé výzvy
- Jiné:

**35. Ohodnoťte z Vašeho pohledu rodiče/zákonného zástupce trénování online formou v době vládních opatření proti onemocnění covid-19**

Bodově 1 bod nejméně 5 bodů nejvíce *Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	1	2	3	4	5
Variabilita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace mezi svěřenci a trenéry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Efektivnost tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baví tento typ tréninku Vaše dítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**36. Jak probíhala komunikace ve Vašem středisku mezi trenéry a rodiči / zákonnými zástupci v rámci projektu "Děti na startu" před onemocněním covid-19? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Osobní kontakt
- Telefonicky
- Prostřednictvím e-mailu
- Prostřednictvím Facebooku
- Prostřednictvím Instagramu
- Prostřednictvím webových stránek
- Jiné:

**37. Jak probíhala komunikace ve Vašem středisku mezi trenéry a rodiči / zákonnými zástupci v rámci projektu "Děti na startu" během onemocnění covid-19? Zaškrtněte všechny platné možnosti.**

- Osobní kontakt
- Telefonicky
- Prostřednictvím e-mailu
- Prostřednictvím Facebooku
- Prostřednictvím Instagramu
- Prostřednictvím webových stránek
- Jiné:

**38. Jak často udržovalo Vaše středisko kontakt s rodiči / zákonnými zástupci a dětmi během onemocnění covid-19? Označte jen jednu elipsu.**

- Velmi často (komunikace alespoň 1x za týden)
- Často (komunikace 1x za měsíc)
- Méně často (komunikace proběhla ale nepravidelně)
- Vůbec (komunikace neprobíhala)

**39. Preferujete jako rodič v projektu „Děti na startu“ tréninky které probíhají? Označte jen jednu elipsu.**

- Ve vnitřním prostředí
- Ve venkovním prostředí
- Vyváženě dle podmínek střediska a vnějších faktorů

**40. Máte jako rodič zájem o pořádání online lekcí pro své dítě v domácím prostředí v době vládních opatření proti nemoci covid-19, pokud nejde zajistit kontaktní trénink? Označte jen jednu elipsu.**

Ano

Ne

**41. Chybí Vašemu dítěti projekt „Děti na startu“? Označte jen jednu elipsu.**

Ano

Ne

**42. Co nejraději má Vaše dítě na projektu „Děti na startu“? Vypište prosím:**

**Příloha 4** – Struktura rozhovoru určeného pro trenéry nebo vedoucí střediska.

**INTERVIEW – DP – Projekt „Děti na startu“ v době onemocnění covid-19**

**Souhlasíte s vyplněním a poskytnutím rozhovoru pro účely DP:**

**Souhlasíte s uveřejněním jména vašeho a jména střediska:**

JMÉNO A PŘÍJMENÍ (včetně titulů):

VÁŠ VĚK:

NÁZEV STŘEDISKA (klubu, ZŠ, MŠ):

1. Na jaké pozici působíte v projektu „Děti na startu“?
2. V kolika střediscích působíte a jak aktivně jste zapojena do projektu „Děti na startu“?
3. Ve kterém kraji se nacházíte a jak je středisko vedeno (pod sportovním klubem, MŠ, ZŠ, sokol atd.)?
4. Jaká je Vaše hlavní profese?
5. Myslíte si, že je pohybová aktivita v rámci projektu „Děti na startu“ prospěšná? A proč tomu tak je z Vašeho pohledu?
6. Myslíte si, že onemocnění covid-19 bude mít nějaký dopad na děti, které jsou zapojeny do projektu „Děti na startu“, případně jaký a proč si toto myslíte? Přijde Vám, že pohybová skladba daných dětí prošla změnou během ročního působení vládních opatření?
7. Vnímáte, že onemocnění covid-19 ovlivnilo projekt „Děti na startu“? Případně jaký dopad tato doba bude mít pro tento projekt?
8. Jak vnímáte formu online trénování jako náhradu za kontaktní tréninkové jednotky? Je tato forma vhodná pro tento projekt? Vidíte v tomto trénování budoucnost?
9. Je něco, co Vaše středisko začalo provozovat až v době onemocnění covid-19 a budete to zachovávat do budoucnosti?

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 - Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH 2004 (Zdroj: Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, zpracování: vlastní) 12

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 - Zobrazení vládních opatření týkající se pohybové aktivity od února 2020 do února 2021 (zdroj: vlastní) 40

## **Seznam grafů**

Graf 1 - Zastoupení pozic v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 45

Graf 2 - Věkové zastoupení trenérů v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 45

Graf 3 - Početní zastoupení středisek v jednotlivých krajích dle trenérů (zdroj: vlastní) 46

Graf 4 - Genderové zastoupení dětí v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 47

Graf 5 - Věkové zastoupení dětí zapojených do projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 47

Graf 7 - Početní zapojení dětí dle věkové charakteristiky (zdroj: vlastní) 47

Graf 6 - Početní zastoupení dětí v mateřské a základní škole (zdroj: vlastní) 47

Graf 8 - Rozdělení respondentů z řad rodičů (zákonných zástupců) dle jednotlivých krajů (zdroj: vlastní) 48

Graf 9 - Vedoucí střediska a jeho působení na pozici trenéra v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 49

Graf 10 - Počty otevřených středisek dle jednotlivých vedoucích středisek v příslušných školních letech (zdroj: vlastní) 49

Graf 11 - Působení jednotlivých trenérů ve střediscích v určitém školním roce (zdroj: vlastní) 50

Graf 12 - Věkové zařazení dětí v projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 50

Graf 13 - Hodnocení atributů – Trenéři (zdroj: vlastní) 51

Graf 14 - Hodnocení atributů – rodiče (zákonní zástupci) (zdroj: vlastní) 51

Graf 15 - Procentuální podvědomí desatera projektu "Děti na startu" u rodičů (zdroj: vlastní) 52

Graf 16 - Výše pololetních příspěvků podle vedoucích středisek (zdroj: vlastní) 52

Graf 17 - Kompenzace příspěvků v době onemocnění covid-19 v projektu "Děti na startu" dle vedoucích (zdroj: vlastní) 53

Graf 18 - Místo vnitřních tréninkových jednotek dle jednotlivých vedoucích středisek (zdroj: vlastní) 53



Graf 19 - Určení místa, kde je dané středisko vedeno dle trenérů (zdroj: vlastní) 53

Graf 20 - Jak probíhala komunikace mezi střediskem a rodiči z pohledu trenérů (zdroj: vlastní) 54

Graf 21- Jak probíhala komunikace mezi střediskem a rodiči z pohledu rodičů (zdroj: vlastní) 54

Graf 22 - Ukázka, zda projekt dětem chybí v době přítomného onemocnění covid-19 (zdroj: vlastní) 55

Graf 23 - Početní zastoupení různých forem tréninků v projektu "Děti na startu" od března 2020 do února 2021 dle trenérů (zdroj: vlastní) 55

Graf 24 - Provozování venkovních tréninků v období do února 2020 od února 2021 dle trenérů (zdroj: vlastní) 56

Graf 25 - Provozování venkovních tréninků v období od února 2020 do února 2021 dle rodičů (zdroj: vlastní) 56

Graf 26 - Provozování online tréninků v období od února 2020 do února 2021 dle trenérů (zdroj: vlastní) 57

Graf 27 - Provozování online tréninků v období od února 2020 do února 2021 dle rodičů (zdroj: vlastní) 57

Graf 28 - Formy online trénování v době onemocnění covid-19 dle trenérů, kteří uvedli, že trénují online (zdroj: vlastní) 57

Graf 29 - % účast na online trénování dle věkové kategorie (zdroj: vlastní) 58

Graf 30 - Zájem o pořádání online tréninků z pohledu rodičů (zdroj: vlastní) 58

Graf 31 - Preference tréninku v projektu "Děti na startu" dle prostředí (zdroj: vlastní) 59

Graf 32 - Důležitost osobního kontaktu pro rozvoj dítěte (zdroj: vlastní) 59

Graf 33 - Pohybová aktivita během týdne před a během onemocnění covid-19 dětí zapojených do projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 60

Graf 34 - Porovnání průměru dnů strávených střední až vysokou intenzivní pohybovou aktivitou před a během onemocnění covid-19 u dětí zapojených do projektu (zdroj: vlastní) 60

Graf 35 - Hodinová dotace pohybové aktivity dětí v projektu "Děti na startu" za jeden den před a během onemocnění covid-19 (zdroj: vlastní) 61

Graf 36 - Průměrná hodinová dotace pohybové aktivity dětí v projektu "Děti na startu" dle věku za jeden den před a během onemocnění covid-19 (zdroj: vlastní) 61

Graf 37 - Zařazení rodinné pohybové aktivity u dětí zapojených do projektu "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 62

Graf 38 - Zařazování společné rodinné pohybové aktivity dle věku dítěte (zdroj: vlastní) 62

Graf 39 - Počet dětí dle věkové kategorie navštěvující jinou pohybovou aktivitu, než je projekt "Děti na startu" (zdroj: vlastní) 63