

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Pohybové a sportovní hry ve volnočasové náplni denního režimu dětí mladšího školního věku ve vybraném regionu

Diplomová práce
magisterská



Vedoucí práce:
Autorka:

PaedDr. Ladislav Pokorný
Markéta Kropáčková
Tábor, Havanská 2821
Studijní obor: Učitelství pro
1. stupeň ZŠ

Praha 2006

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci
vypracovala samostatně s použitím
uvedené literatury.

Tábor, 9.4. 2006

Marie Lilla - Růžičková



OBSAH:

Úvod	6
Problém, cíl a úkoly diplomové práce	8
A) TEORETICKÁ ČÁST	
1. Pohyb	10
1.1 Jak se dnes trýbené?	10
1.2 Pohyb z ana-omického hlediska	11
1.3 Opření pohybu	12
1.4 Působení pohybu	14
1.5 Společně	14
2. Dítě	16
2.1 Vzdělání	16
3. Hra	21
3.1 Hra a její charakteristika	21
3.2 Hra a lidský vývoj	22
3.3 Hra versus práce	23
4. Pevnost hry	24
4.1 Pohybem hra	24
4.2 Vývoj pohybových her	25
4.3 Původ „hry“	25
4.4 Vývoj moderních her	26
4.5 Typy her	26
5. Speciální hry	27
5.1 Speciální hra	27
5.2 Historie speciálních her	28
5.3 Charakteristika speciálních her	28
5.4 Metodika využití speciálních her	28
5.5 Principy speciálních her	28
5.6 Hra v rámci „učení“	28
6. Hra a hra	29
6.1 Hra a hra	29
6.2 Hra a hra	29
6.3 Hra a hra	29
6.4 Hra a hra	29
6.5 Hra a hra	29
6.6 Hra a hra	29
6.7 Hra a hra	29
6.8 Hra a hra	29
6.9 Hra a hra	29
6.10 Hra a hra	29

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za poskytnutí odborného vedení mé diplomové práce a za udílené cenné rady.

OBSAH:

Úvod	6
Problém, cíl a úkoly diplomové práce.....	8
A) TEORETICKÁ ČÁST	
1. Pohyb	10
1.1 Jak se dnes hýbeme?	10
1.2 Pohyb z anatomického hlediska	11
1.3 Dělení pohybu	12
1.4 Působení pohybu	14
1.5 Sport dětí	14
2. Dítě	16
2.1 Vývoj	16
3. Hra	21
3.1 Hra a její charakteristika	21
3.2 Hry a lidský vývoj	22
3.3 Hra versus práce	23
4. Pohybové hry	23
4.1 Pohybová hra	23
4.2 Vývoj pohybových her	25
4.3 Pojem „hraní“	27
4.4 Výběr pohybové hry	27
4.5 Typy her	29
5. Sportovní hry	30
5.1 Sportovní hra	30
5.2 Historie sportovních her	30
5.3 Rozdělení sportovních her	33
5.4 Metodicko-organizační formy	34
5.5 Pravidla sportovních her	34
5.6 Sport v hrách a „vedle“ her	35
6. Volný čas	36
6.1 Pojem „volný čas“	36
6.2 Funkce volného času	39
6.3 Pedagogika volného času	41
6.4 Osobnost pedagoga volného času	42
6.5 Vytváření vztahu k volnému času	44
6.6 Volnočasové aktivity a zařízení školy	45
6.7 Působení školy ve volném čase	45
B) PRAKTICKÁ ČÁST	
1. Charakteristika výzkumu	48
1.2 Cíl výzkumu	48
1.3 Hypotézy výzkumu	49

2. Region Tábor	50
2.1 Charakteristika regionu Tábor/vzhledem k poloze	50
2.2 Charakteristika Tábora vzhledem ke školám	50
2.3 Charakteristika Tábora vzhledem ke sportovním klubům a oddílům ...	51
2.4 Zájmové kroužky nabízené základními školami	53
3. Použité metody a výzkumné vzorky	54
4. Výsledky a vyhodnocení výzkumu	58
4.1 Dotazníky žáků základních škol.....	58
4.2 Dotazníky učitelů základních škol.....	64
4.3 Dotazníky hráčů sportovních klubů	67
4.4 Dotazníky trenérů sportovních klubů	70
4.5 Řízený rozhovor s vedoucími Junáku Tábor, oddílu Širokko	72
5. Diskuse	74
6. Závěr	79
Seznam literatury	82
Přílohy	84

Úvod

Pokud se řekne jediné slovo „hra“, můžeme se dočkat mnoha vysvětlení, různých pohledů. Někdo bere hru jako součást každodenního života, jiný jako vyplnění volného času, někdo pouze jako oddělený aspekt života. Určitě bude velký rozdíl, když se budeme ptát dětí v mateřské škole a na druhou stranu lidí, kteří už mají svá vnoučata. Dětem se může vybavit míč, švihadlo, kostky, stavebnice, kamarádi, rodiče, zvířata... A dospělým? Společné akce s kamarády, jejich vlastní děti, přetvářka v zaměstnání, počítač. Odvážuji se ale říci, že se slovem hra je spojeno vždy něco příjemného, uvolněného a dobrovolného.

Pokud vytvoříme slovní spojení pohybová a sportovní hra, okruh vysvětlení se zjevně zúží. Mnohé děti si představí pouze školní tělocvičnu, někdo hřiště za domem, jiný tvrdý trénink ve sportovním klubu, místní plavecký bazén, hra ve Skautu či na letním táboře. Do tohoto výběru již mohou vstupovat i negativní emoce, i když hra vždy nemusí vést k vítězství nebo porážce.

V pohybové a sportovní hře se většinou setkává několik lidí (samotní hráči, vedoucí, rozhodčí). Všichni samozřejmě nemusejí být zastoupeni, ale protože to není individuální činnost, dochází k interakci, kooperaci atd.

Můžeme se setkat s problémy vyplývajícími ze samotného pojetí volného času. Pak je v pořádku se ptát, zda dnešní škola dělá něco pro smysluplné trávení volného času svých žáků? Je nabídka činností dostačující a pestrá? Kde se děti setkávají s pohybovou hrou? Ovlivňuje školní tělesná výchova budoucí výběr volnočasové aktivity? Čím vším mohou být pohybové a sportovní hry dětem mladšího a středního školního věku? Podle čeho vybírají činnosti pro svůj volný čas?

Bezesporu se v dnešní době dere do popředí počítačová mánie, ale sportovní vzory jsou také velké. Co tedy vede děti k tomu či onomu výběru? Opravdu se shodují jejich přání a očekávání s realitou? Jednu z nejdůležitějších faktorů hraje zájem rodiny a také správné vedení trenérem, cvičitelem. Podle čeho jiného by se děti měly rozhodovat při

volbě naplnění jejich osobního volného času, než podle doporučení a vzorů jejich nejbližších!

Úvod

Průběhem diplomové práce je pohybová aktivita a převážně pohybové a sportovní hry na základních školách a ve volném čase dětí mladšího školního věku. Jak často jsou realizovány, kolik času je jim věnováno v rámci jedné organizované jednotky? Jak často a používají se pohybové hry v rámci sportovních her? Shoduje se vše s doporučeními autorů odborných publikací na smysl a důvod pohybových her v době volného času? Jakým způsobem cvičitelé, učitelé a vedoucí organizací organizují ve volném čase?

Číslo

Číslo je sportovní práce je zvlášť a porovnat ve volném čase dětí mladšího školního věku. Jak často jsou realizovány v rámci jedné organizované jednotky? Jak často a používají se pohybové hry v rámci sportovních her? Shoduje se vše s doporučeními autorů odborných publikací na smysl a důvod pohybových her v době volného času? Jakým způsobem cvičitelé, učitelé a vedoucí organizací organizují ve volném čase?

Průběhem diplomové práce je zvlášť a porovnat ve volném čase dětí mladšího školního věku. Jak často jsou realizovány v rámci jedné organizované jednotky? Jak často a používají se pohybové hry v rámci sportovních her? Shoduje se vše s doporučeními autorů odborných publikací na smysl a důvod pohybových her v době volného času? Jakým způsobem cvičitelé, učitelé a vedoucí organizací organizují ve volném čase?

Průběh diplomové práce

1. Úvod
2. Průběh diplomové práce
3. Závěr

Děkuji

Děkuji za poskytnutí informací a materiálů, které byly použity při zpracování této práce.

Problém, cíl a úkoly diplomové práce

Problém DP

Problémem diplomové práce je pohybová aktivita a převážně pohybové a sportovní hry na základních školách a ve volném čase dětí mladšího školního věku. Jak často jsou zařazované, kolik času je jim věnováno v rámci jedné organizované jednotky? Vyskytují a používají se pohybové hry v rámci sportovních her? Shoduje se názor odborníků (autorů odborných publikací) na smysl a důvod pohybových her v životě dětí s názorem cvičitelů, učitelů a vedoucích zájmových organizací ve zkoumaném vzorku?

Cíl DP

Cílem mé diplomové práce je zjistit a porovnat využívání pohybových a sportovních her v rámci tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, ve sportovních klubech a ve vybrané zájmové organizaci dětí a mládeže.

Pro realizaci výzkumu jsem zvolila vybrané základní školy, Basketbalový klub Tábor, Volejbal Tábor a skautský oddíl Širokko v Táboře.

Pro splnění daného cíle budu vycházet:

- a) z poznatků získaných studiem odborné literatury
- b) z výsledků výzkumu provedeného na základních školách, sportovních klubech a skautské organizaci v Táboře

Úkoly DP

V teoretické části se budu zabývat:

- a) pohybem obecně a vývojovými zvláštnostmi dětí daného věku

A) TEORETICKÁ ČÁST

- b) pohybovými a sportovními hrami
- c) volným časem dětí

V praktické části se budu zabývat:

1. Pohyb

Pohyb je definován jako:

1.1 Jak se dělá pohyb?

Narodil jsem se jako dítě, a tak je pro mě pohyb samozřejmou součástí života. V období dětství se učím ale vlastní pohyb se nejvíce omezit. Podle některých je to díky „nepřítomnosti v dětství“ a tedy špatnému čas. Zdá se, že v té době málo dětí hraje a doprovozuji autostudy, hranáči a pod. Když už vyřídím něčím, v čem je nějaká zvláštnost či něco jiného, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme. A právě když se učím, připravím si nějaký plán, který se snažím dodržet. Jak říkají ve škole, učím se, aby to bylo něco, co mě zaujme. Některé věci dělám by se snažil, ale protože to má být něco, co mě zaujme, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme. Tak například když vyhledám nějakou věc, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme. Když se snažím, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme.

Je možné, že dítě nemá pohyb, pokud nemá nějakou věc, která ho zaujme. Pokud dítě nemá věc, která ho zaujme, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme. Když se snažím, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme.

Je možné, že dítě nemá pohyb, pokud nemá nějakou věc, která ho zaujme. Pokud dítě nemá věc, která ho zaujme, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme. Když se snažím, tak se snažím, aby to bylo něco, co mě zaujme.

A) TEORETICKÁ ČÁST

1. Pohyb

Pohyb je základní princip živé i neživé přírody.

1.1 Jak se dnes hýbeme?

Narodili jsme se jako lidé, a tak je pro nás pohyb samozřejmou součástí života. V dnešní době se snažíme ale vlastní pohyb co nejvíce omezit. Podle některých je to díky „uspěchanému světu“ a tedy šetříme čas. Zdá se, že více než naše těla používáme k dopravování automobily, tramvaje apod. Kolo už využíváme méně, i když je někdy z časového důvodu mnohem výhodnější, než čekat dlouhé hodiny v kolonách na silnicích. A proč? Když se zeptám v dopravním prostředku, setkám se s několika odpověďmi. „Urychluje to čas, velká fyzická námaha, ze zdravotních důvodů, estetické důvody atd.“ Některá vysvětlení by se možná dala pochopit, ale každý by si měl promítnout svůj „klasický“ den v hlavě a zamyslet se nad tím, kdy zbytečně nechal své tělo lenořit. Tak například jízda výtahem jen několik pater, použití tramvaje na dvě zastávky, volný čas strávený u počítače. Určitě bych mohla jmenovat další momenty.

Je zřejmé, že přirozeného pohybu v našem životě ubývá a někteří se ho snaží kompenzovat alespoň večerní návštěvou hodiny aerobiku či posilovny (1 hodina z 24!!!). Bohužel to nejsou jen dospělí, kterým pohyb chybí. Dnes jsou to už malé děti, které trpí nadváhou či obezitou právě díky nedostatku pohybu.

Když se vrátíme do dávné historie, zjistíme, že stejně jako dnes se člověk adaptoval na způsob života a společenské prostředí a tak získával nové znalosti a zdokonaloval své schopnosti. Chůze a běh, byly pro člověka žijícího v přírodě životní nutností pro získání potravy i pro zachování života v boji, pro to si osvojil i některé zbraně. Kdo byl fyzicky zdatný a dobře ovládal zbraně, měl větší šanci na přežití. A to platí už u dětí. Již tady vznikají hry, které vyplynuly naprosto spontánně z různých činností. Vzájemné schovávání v lese, házení šiškou do stromu, skákání přes potok, přeskokování pařezů apod.

Tehdy byl pohyb neodmyslitelným prvkem každodenního života. Dnes je tomu bohužel jinak. Ale věřme, že existuje mnoho lidí (starých, mladých i dětí), kterým slovo „sport“ stále něco říká a snad hraje i důležitou roli v jejich každodenním životě.

1.2 Pohyb z anatomického hlediska

Jednotkou lidského pohybu je stah vláken motorické jednotky, kterou řídí jedna nervová buňka. Lze jej vyvolat elektrickým drážděním, ale nemá praktický význam. Svalová vlákna tvoří svaly, které již mohou pohyb provést. Přesto pohyb jednoho svalu má tak omezené možnosti, že se musí sdružovat více svalů, aby vznikl účelný pohyb. Toto sdružování podporuje tzv. svalový řetězec. Propojením pohybu několika svalů v časovém sledu se vytváří pohybové vzorce, které se jedinec učí a jejichž paměťovou stopu si ukládá v mozku. Svalové řetězce představují funkční celky v osovém svalstvu kolem páteře, ale i všude jinde. Tyto celky na sebe vzájemně působí, vytváří se svalová činnost, která se označuje jako hybnost.

Hybnost se dělí podle účelu na několik skupin:

- a) hybnost k udržení polohy těla vůči gravitaci, jejíž osou je páteř
- b) hybnost pro změnu polohy – přemísťování, lokomoce
- c) hybnost obratnou, která představuje práci rukou, jako je např. psaní
- d) hybnost výrazovou, sdělovací, komunikační – gesta, mimika, řeč

(22)

Pohyb je řízení nervovým systémem a to na různých úrovních. Míchou a mozkovým kmenem na úrovni reflexních pohybů, podkožím na úrovni pohybů automatických, pudových, kůrou mozkovou jsou spouštěny pohyby vědomé. Tyto úrovně se prolínají, podle životní nebo pohybové situace některá z nich převládá. Každá úroveň produkuje pohyb o jiné rychlosti:

- a) Reflexní pohyb – nejrychlejší. Je výsledkem obranné reakce.
- b) Spouštěný, švihový pohyb – je rychlý. Je to naučený a běžně užívaný pohyb, který i když o něm víme, že bude „špatný“, nedokážeme mu zabránit.

- c) Řízený, ovládaný, vedený pohyb – pomalý. Je to pohyb ovládaný v celém svém průběhu
- d) Suprapomalý pohyb – nejpomalejší. Souvisí s dýcháním – např. při józe

1.3 „Dělení“ pohybu

Pojem lidský pohyb lze charakterizovat jako změnu vzájemného postavení částí lidského těla, změnu polohy nebo celkové přemístění organismu v prostoru.

A)

a) pohyb aktivní

- zapříčinění pohybu svaly
- právě aktivního pohybu dítě potřebuje nejvíce

b) pohyb pasivní

- pohyb způsobený jinou silou z venku (např. přemístování se různým dopravním prostředkem)

Aktivní pohyby

- **reflexní** : jsou to většinou pohyby neuvědomělé, někdy obranné, udržují polohu těla v klidu i v pohybu

Jednoduché tzv. hybné odpovědi na podněty z vnitřního i vnějšího prostředí zprostředkované centrální nervovou soustavou

- **volní** : jsou ovlivňované člověkem, lze k nim zařadit lokomoční pohyby (chůzi, běh, lezení), různé polohy končetin, změny postavení hlavy a částí páteře, pohyby očí, jazyka, rtů, mimických svalů obličeje atd. Z tělocvičného hlediska je můžeme spatřit v pohybech jednoduchých, ale i ve složitějších celcích.

- **mimovolní:** pohyby vyvolané samovolně, neovlivněné vůlí. Často jsou projevem nervových poruch, proto jsou nežádoucí (tiky, třesy, křeče). Určitým jedincům narušují záměrně prováděný pohyb.

B) základní pohyby

- např. chůze, dřep, předklon, uchopení předmětů apod.
- nejsou vrozené, ale získané. K jejich získání ale není potřeba zvláštní učení, protože si je člověk osvojuje už od narození, potřebuje je k životu a tím dochází k jejich neustálému opakování.

a) pohyby lokomoční

- jsou to pohyby, kdy se tělo přemísťuje z místa na místo
- prvotním pohybem je lezení a plazení, potom chůze a běh
- jsou přirozené a proto využívané velmi často

b) pohyby nelokomoční

- pohyby, při kterých nastává změna polohy nebo vzájemného postavení jednotlivých částí těla
- patří sem pohyby při přemísťování, při zvedání nebo při překonávání síly druhého (tj. přetlačování, vytlačování, přetahování apod.)

c) pohyby manipulační

- pohyby, při kterých člověk manipuluje s různými předměty (uchopení, házení, chytání apod.)
- dítě si tyto i ostatní pohyby osvojuje již od nejranějšího věku, postupně je zdokonaluje. Samotné osvojení pohybů usnadňuje každodenní činnosti a připravuje na budoucí pohybovou činnost (nejen sportovní, ale i pracovní)

(1,3)

1.4 Působení pohybu

Tělesná výchova vytváří, udržuje a zlepšuje tělesnou kondici dětí, jejich individuální tělesný fond, připravuje je pro sport, pro zaměstnání. Ukazuje se však, že současný styl života nevytváří dobrý základ pro obecnou zdatnost, pro dobrý společenský pohybový fond.

Proto dochází k menším či větším odchylkám od normy, někdy dokonce k nemoci. Někdy dochází k poruše svalového napětí neboli tonu. Při nesouhře svalového napětí dochází k tzv. svalové dysbalanci. Dále to může být porucha řízení pohybu, poruchy kloubů – vrozené či získané, smyslové poruchy, poruchy vnitřních funkcí, intelektu, ale i poruchy emocí – neurózy a potom poruchy následkem úrazu.

Na všechny tyto pohybové „nedostatky“ můžeme záměrně právě pohybem působit. Každý cvičitel proto ale musí výborně znát své cvičence, aby se zamezilo možnosti poruchu ještě více prohloubit. (22)

1.5 Sport dětí

Pod tímto jednoduchým slovním spojením si každý člověk představí konkrétní činnost nejmladší generace. Ale přece v něm lze nalézt několik pohledů. Ať už je to hra na honěnou, na babu či skákání panáka na prostranství mezi domy, ale i hodiny povinné tělesné výchovy ve školách a také důsledné trénování ve sportovních oddílech. Jistou samozřejmostí by mělo být spatřování důležitého zdravotního aspektu, nezbytný pro harmonický vývoj dětí, radí se také k základním aktivitám volného času, které mohou napomoci prevenci negativních sociálních jevů.

Sport je i důležitým prvkem k uvědomění si sama sebe, kdy dítě vystupuje jako vítěz, jindy jako poražený, ale i prostředkem k pohledu na ostatní, naučit se s nimi spolupracovat, dodržovat určité zásady a pravidla. Není to ale jen radost z pohybu, ale někdy i tvrdá dřina, za kterou se možná skrývá úspěch. Tím není myšlena tyranie trenéra a někdy i rodičů, kteří vidí sport pro svou ratolest jako budoucí existenční zajištění a obětují to nejkrásnější co dítě může mít – dětství. Proto je důležité, aby hlavním cílem celé této výchovné činnosti, při které spolupracuje trenér, dítě a rodiče,

byly usměvavé zážitky s kamarády, zábava a zpětně vzpomínky na případné úspěchy ale i neúspěchy.

Pojem sport dětí a mládeže zahrnuje samozřejmě řadu sportovních odvětví a jelikož jsou dnes rozmanité, přizpůsobuje se rozdílností i metodika, která vyplývá z různých nároků na funkční stav a psychiku dětí. Některé disciplíny byly pro děti speciálně upraveny. Je tím míněna hmotnost náčiní, velikost hřiště, velikost míčů, délka hrací doby apod.

Děti jsou jistě velmi důležitou složkou úspěchu ve sportu v současnosti. Působí na tomto poli jako začínající „hráči“, připraveni učit se novým činnostem, ale i jako pozorovatelé, spolupracovníci trenéra či jako diváci a fanoušci.

Dnes je čím dál tím větší nárok kladen na trenéry a určitě oprávněně. Může se stát, že se dětem splní jejich sen a setkají se se svým vzorem a snad se jím stane i trenérem (ať je to bývalý reprezentant nebo bývalý sportovec působící na vysoké úrovni v daném sportovním odvětví). Je bezpochyby, že takový člověk bude mít obrovské znalosti z dané disciplíny, přispěje svými zkušenostmi, ale měl by být určitě i dobrý pedagog a v neposlední řadě znát specifika fyzický i psychický vývoj trénovaných svěřenců v daném věku. Velkou chybou by bylo (a bohužel k ní dochází), že jsou děti (a to již v mladším školním věku) trénované jako dospělí. Východiska v tréninku jsou totiž odlišná a řídí se jinou filozofií. U dětí rozvíjí hlavně širokou škálu dovedností a schopnost, kvalitu jejich zvládnutí, podporuje radost z pohybu, „pěstuje“ nová kamarádství, rozšiřuje obzor v oblasti her. Proto by měl mít trenér znalosti z různých oborů jako je pedagogika a psychologie sportu, anatomie a fyziologie sportovního lékařství a další.

Sport mladých by měl především sledovat jejich zájmy a na druhou stranu by neměl být půdou pro pěstování přehnaných rodičovských či trenérských ambicí, porušování základních lidských práv ba dokonce poškozování zdraví ve věku, který je pro vývoj celé osobnosti tím nejdůležitějším. V souvislosti s tím se můžeme setkat i s aspektem, že případné vítězství nepřináší to, co by mělo – radost, štěstí a sebeocení. Celosvětově známé jsou školy krasobruslení, gymnastiky, tenisu (Rusko, USA, Čína,...), kde nesporně k porušování dětských hodnot dochází, celosvětově se o tomto

problému ví, a přece nemluví. A každý rok je o „studium“ na těchto školách obrovský zájem a dostanou se na ně jen ti opravdu „nejlepší“.

2. Dítě

Každé dítě je vybaveno již od počátku života vrozenými předpoklady k určitým činnostem, ale je také ovlivněno prostředím a podmínkami, ve kterých vyrůstá. Proto je tak důležité, jak již bylo řečeno, aby trenér / učitel byl vybaven schopnostmi z různých oborů. Žádné děti nejsou stejné, v několika početném kolektivu se setkáváme s dětmi, které vyžadují různou míru pohybové aktivity. Proto je možné je rozdělit na normoaktivní, hyperaktivní a hypoaktivní. Toto dělení je často v úzkém kontaktu s psychosomatickými typy osobnosti (sangvinik, choleric, flegmatik, melancholik). (18)

2.1 Vývoj

a) pohybový

Vývoj dítěte ovlivňuje mnoho činitelů, ať už je to prostředí, ve kterém žije, dědičné zatížení, různá rychlost vývoje jednotlivých částí těla, stav a funkce vnitřních orgánů, ale i smyslů a mnoho dalších faktorů. Stupeň vývoje organismu má vliv na úroveň pohybového vývoje.

Nejlepší období pro využití dětského nadšení je právě zde. Využití v kladném slova smyslu a hlavně vhodná motivace, aby se sport stal každodenní součástí života i v následujících desítkách let.

Jedná se o hodnotné období obratnosti, pohyblivosti i rychlostní oblasti.

Respektování vývojových zvláštností dětství a dospívání je základním předpokladem cvičitele. Ale proto je musí bezpodmínečně znát. Věkové „odlišnosti“ jsou velice pestré a různorodé. Lze je pozorovat v oblasti tělesného a pohybového

vývoje, v sociální i psychické rovině. Pokud bychom chtěli toto období hodně zjednodušit, lze jej shrnout v několika bodech: - intenzivní tělesný růst

- psychický vývoj
- dozrávání tělesných orgánů
- zvyšování pohybové výkonnosti

Právě zvyšování pohybové aktivity se snaží trenéři co nejvíce využít. V tomto věku se objevují minimální obtíže se zvládnutím nové dovednosti, ale naopak je dítě rychle zapomene, pokud nejsou často opakovány. Velmi efektivní je zpočátku uplatňování imitačního učení. Děti při zvládnání nových pohybových prvků uplatňují zkušenost z přirozené motoriky, kterou ovšem využívá každý člověk, aniž bychom mluvili o konkrétním sportu. Jde hlavně o vnímání a poznávání vlastního těla a orientaci v prostoru.

Dětská motorika se ale od té dospělé liší. Především dynamickým rozvojem nervových procesů, kde převažují ty procesy podráždění nad procesy útlumu. Při porovnávání dětského a dospělého pohybování si tedy lze všimnout zvláštního rozdílu, kdy dospělý efektivně využívá každý naučený pohyb a dítě se pohybuje bezprostředně a neustále. O to se snaží, i když sedí (třeba ve školní lavici).

V motorice ale můžeme nalézt ještě rozdíl mezi jinými skupinami. A lze zůstat přímo u dětí. Rozhodující je věk, a nemusí to být až tak velké rozpětí. Osm a dvanáct let je veliký rozdíl. Období mezi deseti a dvanácti lety je považován za „zlatý věk motoriky“. Je charakterizován právě rychlým učením nových pohybů, kdy často stačí jen dokonalá ukázka cvičitele a dítě je schopné ji napodobit. Tělo se na konci dvanáctého roku vyrovnává s dřívějšími koordinačními problémy a je již schopné zvládnout i náročná cvičení, jak lokomoční, tak i nelokomoční. Za lokomočními dovednostmi si lze představit chůzi, běh, krok, lezení, plazení a různé varianty chůze a poskoku. Nelokomočními dovednostmi jsou pohyby paží, pohyby nohou, trupu, hlavy ve stoji, v sedu, v lehu, kleku atd. Na vrcholu se nacházejí i manipulační dovednosti, kdy ruce či nohy ovládají různé předměty. Ale lze ovládat i pomůcku pomocí jiné pomůcky (např. pálkou, hokejkou, raketou aj.). Mnoho dětí umí už jezdit na kole, bruslích, lyžích, pak dochází k propojení lokomočních dovedností s manipulačními.

b) tělesný

Pohybový vývoj v mladším školním věku (6-11 let) bezpochyby souvisí s tělesným vývojem, i když vývojové změny ve všech oblastech jsou samozřejmě propojené.

Růst je během dětských let pomalejší a rovnoměrnější než ve věku kojeneckém, a potom v období puberty. Dětské tělo roste a zeštíhluje a jeho proporce se stále mění, nakonec ale dosáhnou zhruba proporcí dospělých. Nutno říci, že dívky mají tendenci růst rychleji než chlapci. V období dvanácti let dívky chlapce skutečně většinou převyšují.

Růst ovlivňuje a řídí řada hormonů. Tzv. hypothalamus, který je součástí mozku, produkuje faktor uvolňující růstový hormon působící na hypofýzu (podvěsek mozkový). Právě hypofýza je stimulována k vylučování růstového hormonu somatotropinu. Ten se krevním řečištěm přivádí do jater a ledvin, kde se mění na somatomedin. Právě tato látka stimuluje v důsledku růst kostí, kalcifikaci chrupavčitých tkání i celý proces zpevňování kostí.

Postupem let, jak již bylo řečeno, se stává vývoj nerovnoměrným. Nejdříve ukončují svůj růst a vývoj lymfatické tkáně a nervový systém. Právě mozek svůj vývoj dokončuje již v předškolním věku, ale nejsou dozrálé mozkové struktury, které se dále vyvíjejí pro vznik nových podmíněných reflexů, a tak je na konci šestého roku mozek schopen zvládat právě koordinačně složitá cvičení. Srdce a plíce se zvětšují rovnoměrně s hmotností těla.

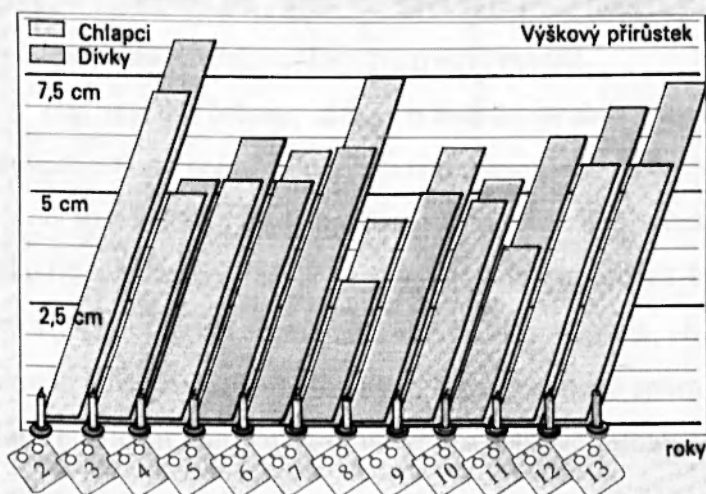
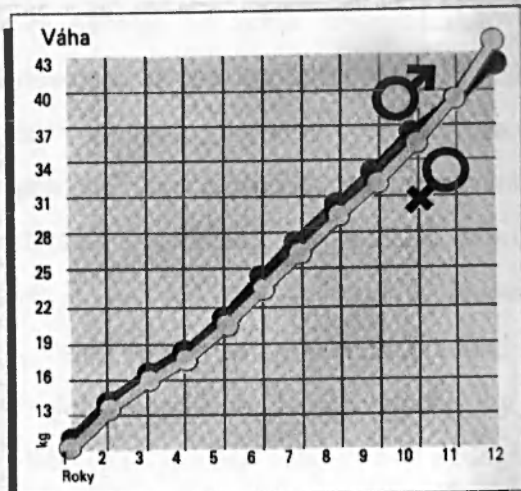
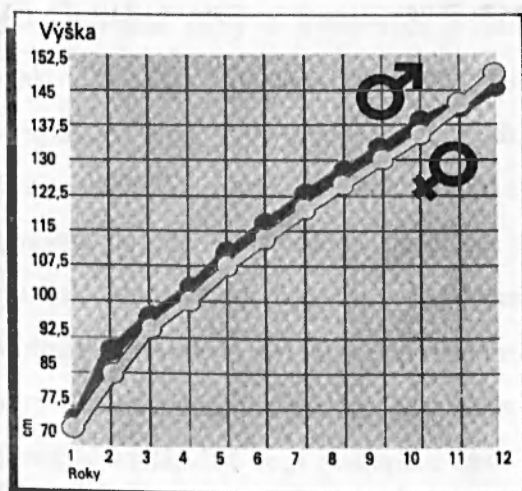
Rozvoj svalstva a síly je vývojově opožděn díky vývoji pohlavních orgánů, které produkují hormony ovlivňující právě svalový růst. Například u novorozence tvoří svaly 20% tělesné hmotnosti, u dětí v pubertě 33% a u dospělých více jak 40%. Pevnost vazů je závislá na rychlosti jejich růstu. Proto musíme být opatrní při zatěžování dětí, aby nedocházelo ke zraněním.

K větším růstovým změnám dochází v období puberty. Tělo roste do výšky, zvětšuje se šířka ramen a pánve. Mění se také stavba kostí – osifikace. U žen se dokončuje kolem 18 roku a u mužů ještě během několik následujících let. U dětí jsou tedy kosti pružné, a proto méně odolné na tlak nebo tah. Tím jsou dosud neosifikované části kostí náchylné na zranění. Pozor tedy na tlaková cvičení a trhavé pohyby.

Obecně platí, že růst probíhá od hlavy k patě, tedy cefalokaudálně a od centra těla ke konečkům končetin, tedy proximodistálně.⁽³⁾ Od počátku života se nejdříve

zdokonalují pohybové dovednosti celých končetin (tzv. velkých pohybů) až k jemným pohybům prstů. Koordinace pohybů paží se zdokonaluje dříve než pohyby nohou.

Tělesné proporce se mění během celého období růstu (od početí až do dospělosti). V následujících grafech je znázorněn výškový a váhový vývoj dětí od 1. do 12. roku s ohledem na rozdílnost chlapců a dívek. (23)



Rychlost tělesného růstu během dětství se u chlapců a u dívek liší. Po většinu této doby jsou chlapci (na horních obrázcích znázorněni modrou čarou) větší a těžší než dívky. Kolem 11. roku věku však dívky (žluté linky) chlapce předhánějí. Také rychlost růstu je u obou pohlaví rozdílná – jak ukazuje spodní graf, s výjimkou čtyřletého období mezi pátým a devátým rokem věku jsou váhové přírůstky u děvčat rychlejší než u chlapců. Všechny statistické údaje na těchto obrázcích jsou ovšem vlastně jen průměrná čísla získaná z rozsáhlých souborů dětí. Individuální váha a výška dítěte a rychlost, s níž ona či ona rostou, mohou být od průměru příslušného věku nebo příslušného stadia vývoje odlišné.

(z publikace Lidské tělo (23))

c) psychický a sociální

Jednou z velkých změn pro dítě je vstup do školy. Najednou se stává součástí velké skupiny – školního (popř. i sportovního) kolektivu. Dochází k takzvané socializaci. Musí se naučit přizpůsobit ostatním, respektovat názory a zájmy jiných, ale i hájit ty svoje. Hraje zde i důležitou roli nová autorita učitele či trenéra, který se může na čas stát i důležitější v očích dítěte než rodič. Vznikají první kamarádství a kamarádské

skupiny. Soutěž hraje významnou roli v tomto období života, právě z důvodu začlenění se a vybudování si určitého postavení.

Psychologové o tomto věku hovoří jako o věku realistického nazírání, dítě si totiž všímá hlavně konkrétních předmětů a jevů, ty abstraktní začíná chápat až na konci tohoto období. Nerozumí tomu, že existuje i něco, na co si nemohu sáhnout. Proto jsou proklamované sliby o výborných výkonech za několik let zcela zbytečné. Člověk v takovém věku žije naprosto současností, budoucnost je pro něj úplně nepodstatná a nepředstavitelná. Dítě dostává a zároveň se snaží vstřebávat mnoho nových informací a vědomostí. Tím rozvíjí a zdokonaluje svou představivost a paměť. Při poznávání a myšlení je dítě soustředěno spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Mnoho činností doprovázejí hlučným projevem, který je, pro někoho překvapivě, žádoucí, protože je projevem velkého citového prožitku. Velmi patrné jsou přechody z radosti do obrovského smutku a naopak v krátkých časových intervalech. I míra sebekritiky je poměrně malá, dítě se jí postupem času učí. Slabě je i vyvinuta vůle, dítě se nedokáže dlouho soustředit na jeden cíl, přechází od činnosti k činnosti. Proto by škola i rodiče měli nabídnout širokou škálu různých činností.

Jak bylo již řečeno, dítě je poměrně snadno schopné zvládnout novou pohybovou dovednost, ale pokud není opakována, rychle ji zapomíná.

Z trenérského hlediska by měly převažovat činnosti herního charakteru, kde jde hlavně o zážitek a radost ze hry. Případný neúspěch by určitě neměl být stresující. Ne každý trenér dokáže správně usměrnit elán dětí tak, aby si toho ony samy nepovšimly a dovést je od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě. Velkým úkolem je také posilovat vůli, kolektivní cítění a celkově formovat vlastnosti osobnosti.(11)

3. Hra

3.1 Hra a její charakteristika

Hra je opravdovou součástí života člověka od narození až do smrti. Prolíná se mnohými činnostmi, aniž si to uvědomujeme (hlavně v pozdějším věku). Především je chápána jako uvolnění, zábava, prožitek, ztotožňuje se s volným časem a často je milně přiřazována jenom dětem. Prostřednictvím jí člověk mění sebe i své okolí. Je využívána jako metoda k dosažení cílů a občas i zástěrkou za skutečný záměr.

Je to činnost, při které je stanoven cíl, ale výsledek je v podobě nemateriální. Sutton-Smith tvrdí, že hra je určitým druhem řešení konfliktů. Většinou se totiž člověk při hře přesune do svého vnitřního světa, kde se zdá konflikt jinak neřešitelný snadněji zvládnutelný.

Hra je jedinečná tím, že následky případné prohry se neodrazí v dalším reálném životě a může se začít hrát znovu s „čistým štítem“. Podle toho, o jakou hru se jedná (individuální či kolektivní) se řeší i emocionální stránka. V individuální je to boj sám se sebou a se svými emocemi, vzteku a radosti vůči sobě. V kolektivní jsou to především mezilidské vztahy a jejich sociální aspekty.

Mezi charakteristické znaky hry patří napětí a řešení, ohraničenosti a uzavřenost.⁽⁸⁾ Někdy se může zdát, že hra se od skutečného jednání a žití příliš neliší. Její součástí jsou také různé vztahy, situace, závazky apod., ale opravdu se hodně liší a hrou je právě tím, že má jasně daná pravidla, která musí respektovat každý, a tím se stává pro ostatní čitelnější a předvídatelnější.

Pro dítě je hra základním učícím kamenem. Dospělí hrou se svým potomkem simuluje opravdové situace přizpůsobené jeho věku, a tím pak ukazuje, jak by se mělo na různé situace reagovat. Dítě chování přejímá a věří mu. Ovšem v tomto věku přejímá téměř vše, a proto by se rodiče dětí neustále vysedávající před televizní obrazovkou neměli divit, že používané násilí mu připadá naprosto normální. Vždyť dnes jej můžeme spatřit i v dětských seriálech a pohádkách.

U někoho může tvrzení, že hra je nejlepší přípravou na život, vyvolat úsměv na rtech.

3.2 Hry a lidský vývoj

Každý hráč řeší herní situaci různě, podle svých představ a možností, dle pochopení zadání, dle zvládnutí pohybových dovedností, prostě subjektivním přístupem. Proto hraje vývojový stupeň důležitou roli v porovnávání, soutěžení různých skupin.

Uvedeny jsou tři vývojové stupně se svými charakteristikami. (8)

Předškolní dítě:

Děti v tomto věku potřebují a vyhledávají pohyb. Jsou na ně kladeny vysoké nároky z mnoha stran. Od rodičů, prarodičů, mateřské školy. Jsou schopni zpracovávat mnoho informací (jistě každý podle svého) a přiměřeně reagovat. Koordinačně náročné pohyby si osvojují již od tří let. Individuální hry zvládají bez problémů, ale zapojují se i do kolektivních činností, učí se spolupracovat. Hra jako taková je velmi významná, ale naprosto již rozlišují hru od skutečnosti.

Mladší školní věk:

Díky změně denního režimu z volného na školní hodiny a přestávky, větším nárokům na soustředění, pozornost, sebekázeň apod. velmi rychle chápou rozdíl mezi prací a hrou. Práce dostává jiný rozměr ve škole než v mateřské škole. Díky dopolednímu sezení v lavicích nastává velký útlum pohybové aktivity a s tím se i zhoršuje správné držení těla. Oproti tomu se ale dítě rychle učí novým pohybovým dovednostem. Zvyšuje se rychlost a koordinace. V tomto věku se nejvíce uplatňují zkušenosti a dovednosti získané v pohybových hrách a promítají se do sportovních her. Ty se potom dále rozvíjejí.

Během prvního roku se dítě v podstatě aklimatizuje na nové prostředí školy a přechází z režimu mateřské školy na režim základní školy. Právě pohybovými hrami je možné je alespoň na chvíli vrátit do školky.

V dalším roce školní docházky již dítě jasně chápe rozdíl mezi prací a hrou a školu bere jako svou práci. V pohybových hrách si vytváří svou roli ve skupině, chápe nadřízenost a podřízenost, spolupráci apod. Stále zvládají velký pohybový rozsah.

Ve 3. a 4. ročníku jsou do výuky zařazovány více pohybové hry soutěžního charakteru, náročné na herní dovednosti. Již umějí dobře využít pravidel hry.

V mladším školním věku děti dokáží zhodnotit herní výkon, spatřit chyby a snaží se je různými strategiemi odstranit.

V 5. ročníku se učitel / cvičitel musí soustředit na rozdělení dětí podle fyzické zdatnosti a výkonnosti, ale již musí přihlídnout k různému pohlaví při přípravě zatížení ve hře.

Starší školní věk:

V období puberty dochází ke snížení fyzické výkonnosti vzhledem k velkým fyziologickým změnám těla. Pohybové hry jsou právě tím dobrým prostředkem pro zvládnutí tohoto nelehkého období. Nabízejí totiž známé prostředí i formu, jednoduchost pravidel, ale složité herní situace.

3.3 Hra versus práce

Toto srovnání nejlépe pochopí člověk, který má v životě nějaké povinnosti. A to už může být i malé dítě. Jsou zde také uplatňované motivační prostředky, které sledují určitý cíl. Tím cílem ale není užitek v ekonomickém slova smyslu, ale samotný průběh a s ním spojený prožitek, užitek z činnosti, kterou děláme a poznáváme v ní své spoluhráče, protihráče, ale i sama sebe. Cíl si hry stanovují většinou jako utváření a formování osobnosti člověka. Působí po stránce psychologické, sociologické, pedagogické apod.

4. Pohybové hry

4.1 Pohybová hra

Můžeme ji chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. Ve velkém množství případů dává pohybová hra místo pro socializaci lidí, která je jedním z nejdůležitějších faktorů lidského žití. Děti se díky hře seznamují s okolím, učí se novým činnostem, ale poznávají i sami sebe.

Hry jsou využívány v tělesné výchově ve školách, na sportovních trénincích, v organizacích typu Skaut, ale samozřejmě i při rekreačních aktivitách. Většinou pohybová hra rozvíjí tělo z fyziologického hlediska komplexně, tzn. hlavně pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost. Vždy jsou zapojovány všechny komplexně, někdy převažuje více ta, jindy jiná. Obecně lze tedy říci, že hry slouží ke zdokonalování pohybových schopností a osvojování mnoha dovedností, ať pohybových, nebo sociálních.

Úspěch družstva je velikou motivací, proto by vedoucí měl znát technickou úroveň dětí při manipulaci s předmětem, který je při hře používán (míče, žíněnky, žebřiny, kužele apod.). Právě tato úroveň se může stát nevýhodou pro jedno družstvo. Následkem neúspěchu ale může být i nedostatečná motivace, nedokonalá taktika ale i špatná morálka družstva – malá spolupráce vyplývající ze špatných vzájemných vztahů. Na druhé straně, na úspěchu se podílejí všichni členové družstva. Nejde nikdy vymezit, kdo má na výhře zásluhu největší a kdo naopak nejmenší. Proto je kolektivní hra tím nejlepším výchovným prostředkem, a to i z hlediska, že se spoluhráči mohou hodnotit navzájem, a tak se v průběhu hry vnímat a lépe spolupracovat.

Jak je zřejmé, ke hře je potřeba hráčů, ale nesmíme zapomínat i na ostatní důležité složky, jako je samotný navrhovatel hry, většinou i rozhodčí, místo, kde se uskutečňuje, jasný čas, určitý obsah a většinou jasný cíl. Aby se mohlo hrát, musí být jasná pravidla, která jsou všem účastníkům srozumitelná, a mohou se podle nich pak řídit. To jsou podmínky všech her. Kdo chce hrát, musí přijmout pravidla pro všechny stejná a podle těch se řídit. Žádná jiná nemohou platit. A tím se právě hra odlišuje od reálného života, i když by tomu tak být nemělo.

Hra se může stát „rozveselujícím“ nástrojem na špatnou náladu, ale i zmírnění přehnaného sebevědomí. Docílit toho je schopen dobrý vedoucí, který zná povahu dětí a dokáže číst jejich aktuální rozpoložení.

Definice: „Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“ (8)

Třídění:

Podle starší publikace (21) dřívější autoři dělili pohybové hry podle různých kritérií:

- podle ročních období
- hry jednotlivců a skupin
- závodivé, zábavné a rekreační
- podle věkových zvláštností
- podle jednotlivých částí cvičební hodiny
- hry pohybové a klidné
- hry v místnosti, učebně, tělocvičně, na hřišti, v terénu, ve vodě, na sněhu, na ledě
- hry s náčiním, bez náčiní

Podle Ferdinanda Mazala (8) :

- a) pohybové hry velké – sportovní hry
- b) pohybové hry malé – ostatní (mají jednoduchá pravidla, která se mohou měnit, jsou různě zaměřená)

4.2 Vývoj pohybových her

Hra je bezpochyby produktem lidského myšlení. Jako první je nutno si všimnout podmínek materiálního života (geografické prostředí, růst obyvatelstva a způsob výroby), protože právě ve vztahu k nim se vyvíjí lidské myšlení. Dále si všímáme ve vývoji společnosti poměru práce a hry. Hra se totiž vyvinula právě na podkladě práce. Práci lze ale chápat jako jakoukoliv činnost, kterou se člověk snaží přetvářet svět. Nejen technicko-produktivní činnost.

Již od počátku lidské existence napodobovaly děti dospělé. Ať se jednalo o domácí práce, lov, boj atd. Všechny tyto činnosti se projevovaly pohybem (během, skokem, házením, nošením, zápolením apod.) Proto nazýváme takové hry hrami pohybovými. Děti napodobují, aniž by si byly vědomy cíle. Až postupným opakováním a zkušeností získávají potřebný pohybový návyk.

Prvobytná společnost

Hospodaření lidí bylo založeno na sběru a lovu, později na chovu dobytka. Začali tedy přetvářet přírodu ke svému prospěchu.

Vlastní hra se objevuje teprve po zdokonalení nástrojů. Děti napodobují činnost s nimi, což ale není práce, ale příprava na práci. Všechny hry vedou ke skutečnému životu kmene. Až když byla dostatečně zajištěna potrava, mohli se lidé věnovat různým činnostem jen pro zábavu. Mnoho náčiní (luk, oštěp, pádlo...) bylo přizpůsobeno dětem. Uplatňovaly tak již získané dovednosti, ale učily se i potřebným vlastnostem, odvaze, statečnosti, rozhodnosti atd.

Otrokářská společnost

Díky literárním pramenům si již u této společnosti můžeme vytvořit jasnou představu o hrách té doby. Samozřejmě i zde platí, že čím primitivnější život kmenů byl, tím byly primitivnější i hry jejich dětí. Hry byly přizpůsobeny činnosti, kterou vykonávali rodiče. Pokud byli vládnoucí třída, nepracovali, ale připravovali své děti na boj, jehož cílem bylo zotročovat a v otroctví udržovat značný počet otroků. Kromě bojových her se ovšem na zvláště upravených místech pěstovaly i jiné hry, které sloužily jen k osvěžení a zábavě. Děti otroků, pokud nepracovaly, napodobovaly hry svých vrstevníků z vládnoucí třídy. Na mnohých místech světa se vyskytovaly hry míčové, které se podle zachovaných popisů podobaly mnoha hrám nynějším.

Hry se stále vyvíjely v důsledku změny pracovního nasazení. Ale i názory na ni se měnily. V době *humanistického hnutí* (počátek 17. století) se šířil u šlechty zájem o hru s malým míčem a raketou, která byla předchůdcem dnešního tenisu. Dokonce se pro ni budovaly zvláštní objekty, tzv. míčovny. U nás je známá např. na Pražském hradě či v Českém Krumlově.

J. A. Komenský považoval hru za výchovný prostředek mládeže a snažil se ji začlenit do programu škol. Důraz klade na vítězství díky statečnosti nikoliv lsti. Doslova říká: „*Hráti se má tak, aby naše hry byly předehrou vážných věcí.*“ (21)

V době kapitalismu se opět hry přizpůsobují stylu práce. Právě zde je patrná jasná organizace sportů a vznikají nejvyšší pohybové hry – hry sportovní.

Postupem času se veškerá cvičení začala obohacovat a stále převažovala potřeba doplňujícího cvičení vyžadujícího pracovní činnost, ale také vyrovnávajícího jednostranné zatížení organismu.

4.3 Pojem „hraní“

Hry provází člověka celý život, potřebu hrát si ale pocítují hlavně děti. Čím jsou mladší, tím je tato jejich potřeba silnější. Pohybové hry jsou nedílnou součástí všech dětských her. Právě v termínech „hrát“ a „hrát si“ je veliký rozdíl, i když se to na první pohled nemusí zdát.

Malé děti si hrají – jejich hry jsou většinou nesoutěžního charakteru a v důsledku nepotřebují označení zúčastněných na vítěze a poraženého. Hraní na rozdíl od hry nemá jasně daná pravidla, určuje je sama pohybová aktivita při hraní prováděná. Právě tou pohybovou aktivitou jedince i skupiny, v určitém prostoru a čase chápeme hru. Uplatňují se při něm známé, již získané dovednosti. V jejím průběhu lze měnit role ve spoluhráče i v protihráče.

Pro dobré pochopení rozdílu pojmů hra a hraní bude nejlepší uvést věkovou rozdílnost dětí. Malé děti mají touhu si hrát. Ve sportu se za „malé“ děti považuje věk od 5 do 9 let. U starších dětí, jejich věk je zpravidla 9 a více let, se již hraní přetváří v hru s pevnými pravidly. Cílem již není vlastní hraní, ale určitý výkon. U dětí postupem času může hra přecházet ve „sport“. Zde dochází k tomu, že vlastní prožitek ze hry bývá až na 2. místě, na 1. místě je dosažený či předvedený výkon. (8, 10)

4.4 Výběr pohybové hry

Výběr hry je samozřejmě tím prvním kritériem před samotným prováděním. Hlavní hledisko při výběru by měla být **znalost celkové vyspělosti daných dětí**. A to jak z hlediska duševního, tělesného, ale i sociálního.

Dalším kritériem je **rozvíjení pohybových dovedností** dané techniky při hře a nácvik základů té sportovní hry. (2)

Inspiraci při volbě přinášejí mnohokrát sami účastníci, kolikrát jsou to školní osnovy, ale i široká nabídka publikací (např. knihy Dalibora Zdeňka či Miloše Zapletala). Potom se již musí brát na zřetel výbava prostor, kde se pohybová hra uskuteční a nároky dané činnosti.

Podle Ferdinanda Mazala (8) je nejdůležitější následujících 10 kritérií pro správnou volbu pohybové hry:

- 1) Nejdůležitější je učitel nebo vedoucí hry. Jen na něm totiž záleží jakou hru zná, jaké má zkušenosti a znalosti, organizační a komunikační schopnosti a dovednosti. Je důležité ale podotknout, že hra je pouze nabídkou, kterou žáci (cvičenci) mohou pozměnit či úplně zavrhnout.
- 2) Pohybová hra by měla navazovat na předcházející činnost, být v souladu s celkovým záměrem pohybové aktivity
- 3) Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Měli by být zapojeni všichni hráči, pokud pravidla ukládají vyřazení, měla by být možnost se po chvíli opět do hry vrátit.
- 4) Kvalita a charakter náčiní by měl být přizpůsoben věku a fyzickým předpokladům hráčů.
- 5) Organizace, popis hry a pravidla by měla být co nejstručnější. Musí ale splňovat nejdůležitější podmínku komunikace s hráči, musí vzbudit chuť a zájem hrát.
- 6) Různé zatížení hráčů. Pokud hra nabízí různé funkce, obsadí hráče podle jejich fyzické i psychické zdatnosti.
- 7) Pokud se v průběhu hry ukáže, že byla nesprávně zvolená, musím být možnost ji změnit, nebo upravit.
- 8) Naprostou většinu pohybových her lze upravit tak, že je můžeme využívat v několika částech hodiny či lekce.
- 9) Pokud hra vyžaduje ukázkou, předvedeme ji, nebo alespoň její začátek, společně s hráči.
- 10) Důležitost hodnocení spočívá v hodnocení skupiny (v průběhu hry, i celkové zhodnocení na konci), ale i individuálním (pokroky jedince).

4.5 Typy her

a) Drobné hry

- drobné hry mají krátké trvání a jejich cílem je splnění zadaného úkolu. Může se jednat o hry s manipulací určitým předmětem, ale i o honičky, někdy i o hry na zásah (např. vybíjená)

b) Závody

- soutěží minimálně 2 účastníci. Jedná se jak o časovou aktivitu (kdo doběhne nejdříve, kdo vydrží déle), ale i o vzdálenostní aktivitu (kdo dohodí či doběhne dál apod.)
- díky správné volbě délky závodu lze děti motivovat pro další pohybovou aktivitu
- závody lze rozdělit na:
 - **Závody jednotlivců** – nevhodnější při trénování určité individuální sportovní disciplíny
 - **Závody několikačlenných skupin** (dvojice, trojice) – tyto skupiny je nejlepší tvořit vyrovnaně (pomalejší s rychlejším apod.)
 - **Závody družstev** – důležité z hlediska socializace, jednotlivci nesoutěží pouze za sebe, ale za celé družstvo. Je možno uspořádat takový závod, kdy se všichni členové pohybují společně, nebo jednotlivě. Stále se ale jedná o 1 družstvo.

c) Turnaje

- jejich obsah může být homogenní (např. turnaj ve sportovní či pohybové hře), nebo heterogenní (soutěžení v několika disciplínách)
- náplní jsou drobné hry nebo závody
- většinou se bodují disciplíny, aby bylo možno vyhlásit výsledek
- pro správnou organizaci se musí zvolit dobrý herní systém, je několik možností:

- **každý s každým** – hlavně pro malý počet hráčů
- **vyřazovací na jednu prohru** – nevýhoda je, že první vypadnuvší zůstává v turnaji pouze chvíli (po dobu prvního zápasu)
- **vyřazování na dvě prohry**
- **kombinované** – ve skupinách hraje každý s každým a dále se postupuje systémem vyřazování

5. Sportovní hry

5.1 Sportovní hra

Pojem:

Sportovní hry jsou podle F. Táborského (16) vyhraněnou skupinou sportovních odvětví. Odlišnost sportovních her od ostatních sportů spočívá hlavně v počtu účastníků. Mohou a současně musí se spolu utkávat pouze dva soupeři (jednotlivci, dvojice nebo vícečlenná družstva). Protivníci soupeří o společný předmět, který je většinou jen jeden (míč, kruh, apod.), někdy mohou být i dva (např. při hře ringo).

„Sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu.“ (16)

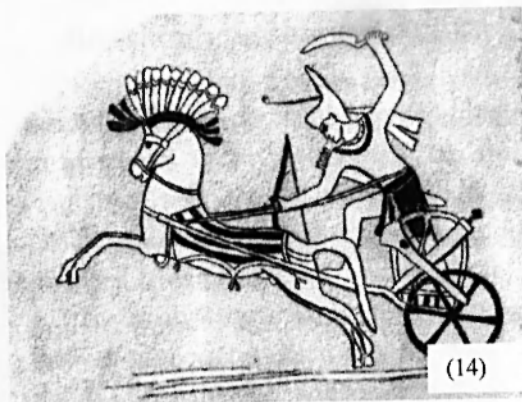
5.2 Historie sportovních her

Pokud se podíváme do dávné historie a budeme hledat, kdy a kde se začíná mluvit o lidských aktivitách jako o sportu, určitě musíme zaměřit do povodí řek Eufrat a Tigris, tedy do Mezopotámie. Lidé žijící v této době ale v žádném případě neviděli svoje fyzické počínání jako sportování, ale spíše jako nutnost pro přežití či jako součást kultovních a rituálních obřadů. Za jednu z úplně prvních soutěží (závodění, snaze

vyniknout) lze považovat různé typy pěstních soubojů a hlavně zápas. Nejstarší doklad o něm pochází z doby okolo 27. či 26. století.

O skutečných závodech můžeme mluvit ve starověkém Egyptě a sice okolo poloviny třetího tisíciletí př. Kr. Tím nejjednodušším závodem byl běh. Právě v Egyptě byly oblíbené různé typy dětských her. Z výzkumů egyptologů se můžeme domnívat, že šlo o hry udržující rovnováhu formou balancování na těle druhého, speciální skoky do výšky, jízdu na zvířatech apod.

Sportovní hry samozřejmě v průběhu staletí měnily svou podobu, neustále se vyvíjely a vyvíjejí a navzájem se ovlivňují. Pokud budeme mluvit již o nám známých novodobých sportovních disciplínách, nemusíme hledat v tak hluboké historii.



Možná se stačí ohlédnout jen půl druhé stovky let. Historický počátek sportovních her je totiž většinou omezen prvními písemnými základy pravidel, vznikem prvních klubů a asociací a organizací pravidelných soutěží.

Sportovní hry se přibližují požadavkům společenského zájmu. Takovým jasným příkladem je fotbal. Sport, který se velice různí. Od devatenáctého století se stále více oddělovaly dvě vývojové větve. Na jedné straně je to fotbal, futsal, plážový fotbal, na druhé straně ragbyové pojetí – rugby, rugby v sedmi, americký fotbal, kanadský fotbal, australský fotbal, galský fotbal. V různých částech světa jsou tedy slovem fotbal (football) označovány rozdílné sportovní hry. Všechny hry ale nejsou mezinárodní. Hrají se pouze na území „stvořitelského“ státu, jako je u nás např. národní házená a volejbalové debly. Některé jsou naopak světově známé a hrané (např. basketbal), jímé znají jen některé státy (např. americký fotbal, florbal).

Některé sportovní hry se ztrácí, ale mnoho nových jich zase vzniká.

Pro určitou přehlednost je níže uvedeno několik sportovních her spolu s jejich rokem vzniku. Pod tímto pojmem můžeme sledovat konání prvních veřejných závodů již pod patronátem fungujícího klubu.

„klasické známé“ sportovní hry ,rok vzniku

Házená	1898
Lední hokej	1878
Tenis	1874
Badminton	1873
Volejbal	1895
Basketbal	1891
Fotbal	1848

nové sportovní hry, rok vzniku

Ringette	1963
In-line hokej	1995
Florbal	1986
Hokejbal	1982
Ringo	1993
Ricochet	konec 20.st.

(16)



5.3 Rozdělení sportovních her

Sportovní hry se mohou dělit podle určitých hledisek: (16)

- Prvním kritériem je rozdíl mezi invazní sportovní hrou (např. basketbal, fotbal) a neinvazní (např. volejbal). Tyto termíny vystihují, zda je pro obě družstva hrací plocha společná (invazní), či zda má každý svou (neinvazní).
- Dalším kritériem je počet hráčů u každého ze soupeřů. Známe sportovní hry individuální, sportovní hry párové a sportovní hry týmové.
- Jiným kritériem je pohyb hráčů. Jedná se o pohyb bez pomocných prostředků (to je většina sportovních her), pohyb ve vodě (např. vodní pólo), s využitím sportovní výzbroje (lední hokej, hokej na kolečkových bruslích...), s využitím živých (hl. koně) či neživých (kolo, motocykl, kajak...) dopravních prostředků.

Sportovní hry se rozdělují pro lepší přehlednost do několika skupin. Následující rozdělení do tří odpovídá běžnému užívání rozdělení. (19)

a) Brankové hry - je to např. fotbal, basketbal, házená, lední hokej

- cílem takovýchto her je dopravení společného předmětu do dohodnutého prostoru (branka, koš, určité pole,...)

b) Síťové hry - volejbal, tenis, badminton

- body se získávají chybou soupeře nebo dopravením společného předmětu do pole soupeře tak, aby jej nebyl schopen vrátit. Soupeři jsou na oddělených hracích plochách a trvání utkání je limitováno dřívějším dosažením stanoveného počtu vítězných setů.

c) Pálkovací hry - baseball, softball

- účelem hry je získání bodů přeběhem met do cílového prostoru. Hrací plocha je pro oba soupeře společná a trvání utkání je limitované počtem směn. Od předchozích dvou skupin se tato liší tím, že v útoku je družstvo, které nemá společný předmět pod kontrolou.

5.4 Metodicko-organizační formy

Mají důležitý význam pro praktickou činnost. Rozdělujeme je podle toho, v jakém vztahu jsou vytvořené podmínky hry (rozdělení hráčů, posloupnost plnění úkolů, ohraničení plochy a času atd.) a vlastní obsah činnosti. (8)

- a) Průpravná cvičení - při nich se opakuje daný pohybový úkol s cílem zdokonalování jeho provedení. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemísťování hráčů a náčiní (např. štafety s míčem).
- b) Herní cvičení – dané řešení herní situace se stále opakuje. Lze je provádět soutěživou formou.
- c) Průpravné hry – mají souvislý herní děj, herní situace se stále mění a inovují a tomu se i přizpůsobují hráči tím, že si stanovují sami pohybové úkoly, které situace vyžaduje. Hlavním cílem je zvítězit nad soupeřem.

5.5 Pravidla sportovních her

Pravidla sportovních her vymezují děj utkání z hledisek: prostorových, materiálních, personálních, časových i obsahových.

Stanovují - rozměry hracích ploch a jejich členění (branka, koš ...)

- velikost a charakter společného předmětu (míč, opeřený míček ...)
- délku utkání
- určování výsledku (góly, body ...)
- počet hráčů
- dovolené či nedovolené způsoby jednání

Osoby, kterým pravidla udělují zvláštní funkce jsou:

- hráč
- funkcionář (kapitán, trenér, lékař, masér atd.)
- rozhodčí (dohlíží na dodržování pravidel)
- pomocníci (časoměřič, zapisovatel apod.)

5.6 Sport v hrách a „vedle“ her

V mnoha oblastech sportovních her dochází k vývoji a přizpůsobování se, mění se pravidla tradičních sportů a vznikají tak sporty nové. Zdokonaluje se náradí i náčiní, určité sporty se přizpůsobují malým dětem, zjednodušují se pravidla, zmenšuje náčiní, mění se rozměry hřiště apod.

Sport a pohybová aktivita nejsou zas tak stejné pojmy, jak by se mohlo na první pohled zdát. Sportovní hra je vlastně hra, ve které probíhá soutěžení a výkonnost. Výkon v pohybových hrách může v některých případech i předčít sportovní činnost. Hodnoty zatížení mohou být podobné.

V pohybových hrách nejde zas tak o vítězství jako o prožitek. Pohybové a sportovní hry se tedy liší cílem, ke kterému směřují. Abychom se ale mylně nedomnívali. V pohybové hře, stejně jako ve sportovní, kde jde většinou o vítězství, jde také o kladný cíl, ale i o kladný prožitek (radost, pozitivní emoce). V obou dvou případech se ale hráči učí specifické formě komunikace.

Trend dnešní doby posouvá sportovní hry na trošku jinou úroveň, než tomu bylo dříve. Ve velké míře se sport sleduje přes televizní obrazovku, stále častěji se mění mezinárodně platná pravidla tak, aby vyhovovala co nejvíce divákovi, nikoliv sportovcům (zkracování doby, zmenšování hřiště apod.). To u pohybových her není nutné a proto k takovým zvrátům také nedochází. Také lze měnit pravidla i formu, ale využíváme je spíš k pestrosti a v důsledku se opět vracíme ke klasické podobě.

V pohybové hře je zaručena anonymita účastníků, ve sportu je vždy nějaký hrdina, který je oslavován a ostatní mu mohou jen závidět. Hru můžeme chápat jen jako podnět, ke kterému se seskupuje mnoho sociálních aktivit, ke sportu se seskupuje obrovské množství lidí: trenér, rozhodčí, diváci, novináři atd.

Sportovní pole je ideální půdou pro přemýšlení, vymýšlení inovací a zpětné hodnocení. Je to dáno častým opakováním. Hra vytváří prostředí pro velkou různost reagování.

Dítě se v hrách postupem času vyvíjí. Nejprve si hraje „na něco“ ze svého okolí. Kolem desátého roku se začíná zajímat o hry, kde vyniká jedinec. Z toho pak přechází ke kolektivní či individuální hře. Vývoj pokračuje až k hrám či sportu s určitými pravidly. Každý se ztotožňuje s určitou rolí, kterou ve skupině zastává, ať se jedná o

obranu nebo útok. Při společné činnosti je každý jedinec nucen přemýšlet, hodnotit a přehodnocovat a také předvídat.

Obecně se dá říci, že pohybová aktivita příznivě působí na psychickou i fyzickou stránku člověka příznivě. Posiluje sebedůvěru, snižuje napětí i depresi, uvolňuje endorfiny („hormony štěstí“), posiluje pohybový aparát, srdeční činnost apod. Ovšem zážitky mohou být tak rozmanité, že výsledné emoce jsou pozitivní, ale mohou být i negativní.

Hra je obecně využívána jako pedagogický prostředek ve skupinách dětí od předškolního a školního věku, mládeže i dospělých.

6. Volný čas

6.1 Pojem „volný čas“

„Volný čas poskytuje dnes jednotlivci i společnosti možnosti, jež nikdy předtím nebyly v takové míře k dispozici, současně je však také výzvou, s níž se každý musí učit vyrovnávat.“ (4)

„Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře.“ (5)

Jako jednu z prvních prací o volném čase dětí a mládeže vydal již před druhou světovou válkou autor Michel Damay. Vymezil v ní biologickou, sociální, politickou a pedagogickou dimenzi volného času. (5)

Ve 20. století se ve volném čase mnohé změnilo. Začal mít obrovský vliv pro život jedince, ale i celé mladé generace a společnosti. Rozšířil se co do obsahu i rozsahu. Mezi nimi je takový vztah, že rozsah chápeme jako množství volného času a obsah znamená jeho využití. Pak se přirozeně rozvíjely a rozšiřovaly v závislosti na změně ve vývoji společnosti. I člověk a jeho pohledy a názory na pojem „volný čas a jeho

využití“ se postupem času měnily. Dokonce do té míry, že vznikl nový podbor – pedagogika volného času. Dnes je možno jej studovat na vysoké škole, hlavně v závislosti na sportovním využití.

Do zkoumání volného času se ale zapojuje mnoho věd jako např. filozofie, psychologie, sociologie, ale i antropologie, lékařství, ekonomie. Při charakteristice volného času je nejdůležitější brát v potaz volnost a svobodu rozhodování. Tento pojem není a ani nemůže být jasně charakterizován. Vždy se totiž jedná o potřeby a zájmy lidí, které mohou být naprosto odlišné.

Ospachovski (4) dokonce vypracoval studii potřeb, které jsou úzce spjaté s naplňováním volného času. Jsou to:

- potřeba zotavení, osvěžení, zdraví, psychické uvolnění, odpočinek, spánek a relaxace
- potřeba vyrovnání, rozptýlení, uvolnění se od sledovaných úloh, kompenzace, lenošení
- potřeba poznávání a učebního podněcování, úsilí poznat a využít něco nového, aktivizace vlastních sil a možností
- potřeba klidu, pohody, sebevědomí, autoreflexe, osvobození se od stresu, shonu a nervového napětí.
- potřeba kontaktu, komunikace a družnosti, rozhovor, zábava, hledání kontaktů a sociálních vztahů, zvýšené vnímání citů, empatie.
- potřeba účasti, angažovanosti a sociálního sebepojetí, spoluúčast, spolurozhodování, kooperace, solidarita
- potřeba kreativního rozvoje, asertivní prosazování vlastních myšlenek, vyjadřování vlastních myšlenek, nápadů, zážitků, produktivita v kulturní činnosti, práci a hrách.

Každý, kdo se snažil a snaží naplnit obsah definice, se vždy stejně subjektivně zaměří na to, co je pro něj samotného důležité. Pro někoho je na 1. místě odpočinek, pro jiného vzdělání a tvořivost apod.

Ze všech různých definicí lze kapacitu času rozdělit na 3 sféry:

- 1) **sféra povinností** – tj. povinná práce u dospělých lidí a povinná školní docházka u dětí
- 2) **rozšířená sféra povinností** – uspokojování *biologických potřeb* (spánek, odpočinek, jídlo, osobní hygiena, pohybové aktivity), *psychických potřeb* (poznávání, úspěšnost, seberealizace), *sociálních potřeb* (komunikace s rodiči, vrstevníky, navazování a udržování společenských vztahů). Do této sféry je možno zařadit i práci spojenou s povinnostmi vůči rodině, účast na společenském a kulturním životě, samoobslužnou práci, společensky prospěšnou práci, časové ztráty spojené s docházkou do zaměstnání, nebo do školy.
- 3) **sféra volného času** – relaxace, rekreace, regenerace, pravidelná a příležitostní zájmová činnost, dobrovolné činnosti v občanských a církevních sdruženích, sebevýchova, sebevzdělání, seberealizace, zábava a rozptýlení.

Volný čas dětí může být buď organizovaný nebo spontánní. Zřizuje ho škola nebo mimoškolní organizace, kde je brán zřetel na pedagogické vedení a dohled.

Velmi je často kladen důraz na kompenzační využití volného času dospělých. Co to znamená? Lidé pracující intelektuálně by měli naplňovat svůj volný čas fyzickými aktivitami (sport, hry, jiná fyzická činnost) a naopak lidé pracující fyzicky by si měli najít intelektuální činnost pro svůj volný čas (psaní, skládání, četba, hra na nástroj apod.).

U některých lidí naprosto kontrastuje jejich pracovní náplň s činnostmi ve volném času, ale někdo se věnuje podobným činnostem jako jsou jeho pracovní povinnosti.

Mezinárodní charta výchovy ve volném čase WLRA, která byla zpracovaná komisí pro výchovu a vzdělávání Světového sdružení pro rekreaci a volný čas – uvádí následující charakteristiky daného pojmu.

- A) Volný čas představuje specifickou oblast lidského života, přinášející člověku zvláštní prospěch: radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, radost, potěšení a štěstí. Poskytuje příležitost pro širokou škálu možností sebevyjádření a činnosti, které v sobě zahrnují prvky tělesné, duševní, sociálně umělecké i duchovní.
- B) Volný čas představuje jeden z nejdůležitějších zdrojů osobnostního, společenského a ekonomického rozvoje a významně přispívá ke kvalitě života. Volný čas představuje

kulturní majetek i průmyslové odvětví, které vytváří pracovní místa, výrobky a služby. Na kvalitu volného času mají vliv faktory politické, ekonomické, sociální, kulturní a stav životního prostředí, které mohou kvalitní prožívání volného času podporovat, nebo ztěžovat.

- C) Volný čas podporuje celkové zdraví a svobodu. Mnoho příležitostí umožňuje jednotlivcům i skupinám výběr činnosti a zkušeností, které odpovídají jejich potřebám, zájmům a hodnotám. Volný čas má pro lidi největší přínos tehdy, když mohou spoluurčovat způsob, jakým ho budou trávit.
- D) Volný čas je základním lidským právem ... a nikomu nesmí být upíraný na základě věku, pohlaví, rasy, náboženství, zdravotního stavu, ekonomického nebo sociálního postavení.

WLRA pro 21. století vyžaduje novou a inovační interdisciplinární strukturu aktivit ve volném čase. Doporučuje rozvíjet projekty a modely integrovaných programů pro volný čas. Obrací se na národní vlády a nestátní dobrovolné organizace, aby přijali přiměřeně účinné opatření pro organizaci volnočasové výchovy. (6)

6.2 Funkce volného času

Pro určení funkce volného času většinou vycházíme z definice, ale jelikož ty jsou různé podle autora, i funkce mohou být definované rozdílně. Proto uvádím několik případů:

- podle Čápa (6) je funkce volného času v zábavě, odpočinku a rozvoji osobnosti
- Holinová (6) uvádí, že funkce jsou čtyři – reprodukce pracovní síly, všestranný rozvoj osobnosti, uspokojování životních potřeb a plnění společenských úloh.
- Masarik a kol. (6) vymezuje funkci v pěti bodech:
 - aktivní odpočinek : rekreační činnost, relaxace, regenerace duševních a tělesných sil, kompenzace pracovního zatížení ve škole
 - rozvoj a formování schopností, nadání, talentu – zabezpečení mnohostranné kultivace osobnosti
 - seberealizace v oblasti potřeb a zájmů

- socializace – osvojení sociálních způsobilostí, komunikace a návyky, kompenzace nedostatků sociálního a rodinného prostředí
- prevence vůči negativním formám chování (vandalismus, kriminalita, drogová závislost)
- Kratochvílová (6) vidí funkci hlavně z hlediska:
 - zdravotně- hygienického
 - formativně – výchovného
 - seberealizace
 - sociální stránky
 - prevence
- Podle Rogera Sue (soudobý francouzský sociolog volného času) (5) jsou uvedeny funkce jako:
 - psychosociologickou (uvolnění, zábava, rozvoj)
 - sociální (socializace, symbolická příslušnost k některé sociální skupině)
 - terapeutickou
 - ekonomickou (pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje účastníků vynakládané na aktivity volného času, pojetí volního času jako prožívání, anebo pouhé spotřeby vedoucí k odcizení) (5)
- Německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski (nar. 1941) (5) považuje za hlavní funkce:
 - rekreaci (zotavení a uvolnění)
 - kompenzaci (odstranění zklamání a frustrací)
 - výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)
 - kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba)
 - komunikaci (sociální kontakty a partnerství)
 - participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti)
 - integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů)
 - enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností).

6.3 Pedagogika volného času

Historický vývoj

Po druhé světové válce byly užívány termíny tehdejší sovětské pedagogiky jako byla „mimotřídní výchova“ a „mimoškolní výchova“. V této terminologii byl brán zřetel hlavně institucionální. U nás byly takové instituce zakládány, ale v podstatě neměly daný žádný cíl, neexistovalo žádné propojení. Byla tu prostě jen ta shromáždění.

V 60. letech začalo docházet ke změně a také k užívání nového pojmu „výchova mimo vyučování“. Přece jen stále vyčleňoval dítě někam jinam, ale už pouze z procesu vyučování, ne ze školy nebo třídy. Mladí do ní mohli již svobodně vstupovat a uvnitř tvořit a pobývat, ale i podle vlastního uvážení vystupovat a odcházet. (5)

Od druhé poloviny 60. let začalo docházet k mnoha změnám. Volný čas a jeho smysluplné naplňování se stávalo každodenní součástí života lidí. Pro jeho rozšiřování docházelo k upravování (zkracování) pracovní doby dospělých, pracovní a školní týden se zkrátil na dobu pěti dnů. Vyskytly se první nápady o tom, že pedagogika volného času by mohla existovat jako samostatná vědní disciplína. Na pultech knihkupectví se začaly objevovat tituly s touto tematikou ze západní Evropy. (6)

V 70. a 80. letech byla stále raději prosazována mimotřídní výchova a alternativní přístupy byly zatracovány, ale i přesto se střípky včetně terminologie udržely v duchu výchovy mimo vyučování. (6)

Během 90. let stále rostly možnosti a jejich rozsah, ale i význam volného času v životě jedince, skupin i společnosti.

Velkou roli začíná zaujímat i komerce. Volný čas se stává úrodnou půdou pro pozitivní rozvoj, ale zvyšuje se i počet negativních vlivů, rizik a nebezpečí. V tomto období vznikají nové obory příbuzné pedagogice volného času: pedagogika zážitku, dobrodružství, muzeopedagogika apod. (6)

Na počátku 90. let se „výchova mimo vyučování“ a „pedagogika volného času“ prolínali. Postupně se prosazoval komplexněji pojatý „ (5)

Za souhrnný pojem v této souvislosti považujeme „výchovné zhodnocování volného času“, který zahrnuje několik oblastí: (5)

- Výchova ve volném čase

- sem zařazujeme všechny činnosti, které jsou vykonávány mimo školních a pracovních povinností a neslouží ani k realizaci základních biologických potřeb. Účast při takové činnosti je zcela dobrovolná a je tím pádem originálně formovaná

- **Výchova prostřednictvím aktivit volného času**

- jejím hlavním znakem je formování rysů každého účastníka a formování postavení mezi druhými lidmi (mezi vrstevníky, v zájmové či dobrovolnické skupině apod.)

- důležitým cílem vykonávaných aktivit je získávání nových znalostí a dovedností v dané oblasti volného času

- volnočasové aktivity tuto oblast ale překračují – někdo si například díky aktivitám ve volném čase zvolí i své budoucí zaměstnání, díky nim nalezne jiný, zdravý způsob života, začne vykonávat veřejně prospěšné práce apod.

- **Výchova k volnému času**

„zahrnuje reflexi samotného volného času, cílevědomé odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání“(5)

6.4 Osobnost pedagoga volného času

Osobnost pedagoga volného času se postupem času stala objektem zkoumání mnoha disciplín a věd. Je to například pohled filozofie, sociologie, psychologie a samozřejmě pedagogiky. Pedagogika zkoumá osobnost jako východisko a cíl výchovy. (6).

Z pedagogického hlediska Švec (6) zformuloval tuto definici: „Osobnost je zákonitý výsledek lidské předmětné činnosti a vzájemného působení mnohých vnějších a vnitřních faktorů. Některé faktory působí více či méně nezávisle na vůli a vědomí lidí.“ K těmto faktorům se vztahuje několik stránek podstaty člověka. Je jimi stránka biologická, daná materiální úroveň společnosti, sociální vztahy, jevy sociálně-psychického ovlivňování (sugesce, napodobování, móda atd.).

Jaká by měla být osobnost pedagoga volného času?

Tím hlavním kritériem při požadavcích na osobnost je osobní kvalita člověka. Pod ní chápeme soubor vědomostí, zručností, návyků (požadovaného zaměření a rozsahu), schopností, potřeb, vztahů, ideálů a předpoklady pro psychické procesy – vnímání, pozornost, paměť, „myšlení“. Na mysli je hlavně tzv. **strategické myšlení**, které zahrnuje schopnost předvídat vznik a vývoj některých nových jevů a situací a nasměrovat je v souladu s cílem a podmínkami výchovně-vzdělávací práce.

Důležitým je také **myšlení tvořivé**. To předchází rutině a také umožňuje originalitu v různých přístupech. Na základě předcházející zkušenosti může pedagog vytvářet nové postupy a kombinace.

Dalším typem myšlení je **myšlení flexibilní**, díky kterému jsme schopni odhalit široký okruh problémů a najít jejich optimální řešení. Osoba musí mít vysokou dávku samostatnosti, kritičnosti k sobě i k ostatním. Takové myšlení v sobě spojuje asertivitu, empatii a toleranci.

Masarik, Masariková (6) rozdělují vlastnosti pedagoga, které by měl mít, do čtyř skupin:

a) Osobní vlastnosti

- charakterové : čestnost, statečnost, zásadovost, cílevědomost, samostatnost, vytrvalost, spravedlivost
- citovo – temperamentové : optimismus, trpělivost, sebeovládání, laskavost, srdečnost, uctivost, vlídnost
- pracovní vlastnosti (výkonnové) : vztah a láska k dětem, svědomitost, pracovitost, důslednost
- intelektuální : logika, konkrétnost, tvořivost

b) Vlastnosti projevované k jiným lidem

- zvýšený zájem o intelektuální, citový, mravní rozvoj jiných
- trpělivost v sociálních kontaktech
- empatie – vcítění se do psychického stavu jiného

c) Vlastnosti projevované k sobě

- zvýšené nároky na vlastní osobnost
- sebeovládání vyplývající z potřeby být příkladem
- sebevýchova, sebevzdělávání, sebekontrola

- důslednost v práci

d) *Vlastnosti povahové*

- životní optimismus
- smysl pro spravedlnost
- psychická svěžest
- smysl pro humor

6.5 Vytváření vztahu k volnému času

Na pojetí volného času dětí a mládeže působí několik vlivů. Jsou to objektivní podmínky a také vztah účastníků k jeho aktivitám a institucím. Právě za účastníky lze pokládat děti a mladé lidi, ale také dospělé organizátory, kteří mezi dětmi nebo mladými působí jako dobrovolníci, externí nebo profesionální pracovníci. Ti se zaměřují na různé oblasti volného času – různá zařízení, sdružení dětí a mládeže, hromadné sdělovací prostředky, správu obce nebo vyšší články správy až po mezinárodní obsah. Dále se jejich aktivita soustřeďuje na různé stránky obsahu (sport, turistika, ochrana přírody, technika, umělecká tvořivost apod.). Na volnočasové aktivitě by se měli podílet všichni dohromady, děti, mládež i jejich vedoucí. Ovšem projevují se mezi nimi odlišnosti. Děti a mládež se prostřednictvím své účasti na aktivitách setkávají s novým prostředím, osvojují si nové návyky a získávají novou sociální zkušenost. Působení dospělých ve sféře volného času dětí a mládeže má přínos jak pro jejich svěřence, tak pro ně samotné. Dospělí jsou obohacováni tímto působením, na druhou stranu rozvíjejí výchovu dětí a mládeže a pomáhají při osvojování nových zvyklostí a návyků. Obě skupiny se na sebe vzájemně působí a doplňují se.

V minulém století se dosáhlo ve sféře využívání volného času velikého pokroku. Mladí lidé se naučili s volným časem smysluplně nakládat, začali jej využívat ve prospěch rozvoje sebe samých, svého blízkého prostředí i celé společnosti. (5)

6.6 Volnočasové aktivity a zařízení školy

Od veřejnosti se od školy přirozeně očekává, že bude vytvářet předpoklady pro úspěšný vstup mladých do profesionálního, občanského i volnočasového života. Svou úlohu volnočasových aktivit naplňuje přímo, ale i prostřednictvím svých zařízení.

Účast na volnočasových aktivitách školy je dobrovolná, jednorázová, nebo pravidelná. Takové akce plní funkci vzdělávací, výchovnou, kulturní a sociálně-preventivní, zdravotní (regenerační a relaxační), oddechovou a kompenzační. Ve spolupráci s rodiči, institucemi volného času a obcemi rozvíjí a kultivuje zájmy a nadání, sociální vztahy a demokratické občanství. Čas věnovaný vzdělání a čas volný se od sebe příkře neoddělují. Mnohokrát se sobě přibližují, vzájemně se inspirují a prostupují. Například jazykové nebo počítačové kurzy pořádané školami ve volném čase inovují a rozšiřují znalosti, dovednosti a kompetence zájemců užitečné i pro jejich profesní život.

Volnočasové aktivity školy v letech školní docházky odkrývají zájmy a nadání dětí a mladých lidí, rozvíjejí je samy nebo tomuto rozvoji dávají podněty. Jejich prostřednictvím pomáhají utvářet pozitivní vztah dětí a mládeže k dalším způsobům vzdělávání prostřednictvím volnočasových aktivit, k budoucí profesi a celému životu. To potvrzují studijní, profesní a životní kariéry mnoha účastníků předmetových olympiád, uměleckých nebo sportovních soutěží, kteří se v původně „pouze“ zájmových oborech profesionalizovali, dosahují v nich špičkových výsledků a v současnosti přispívají k rozvoji svého oboru.

6.7 Působení školy ve volném čase

Z historie

Činnost školy v oblasti volného času se začala angažovat v průběhu demokratizace základního vzdělávání v 19. století. Součástí francouzské školy se stávala tělesná cvičení venku na vzduchu, někdy sledující tělesnou zdatnost v rámci přípravy chlapců na vojenskou službu. Při školách větších měst se zřizovaly zvláštní místnosti pro hry žáků, prostory pro jejich pobyt o přestávkách a pro zpracovávání domácích úkolů. Největší změna ve sféře volného času nastala ve 20. století, jelikož společnost dospěla

k závěru, že ani rodina, ani škola nemůže zaručit všestranný rozvoj jedince. Aktivity volného času byly postupně pochopeny jako způsob zapojování dětí a mladých lidí do života školy, obce i celé společnosti. Začínají vznikat tzv. „střediska na vzduchu“, která poskytovala možnost aktivního odpočinku na základě pohybových her a dalších činností. Ve školním týdnu byl jeden den uvolněn od povinné výuky pro různé aktivity, které podle tehdejšího vymezení měly za cíl „doplňovat činnost školy rozvíjením zájmu o tělesnou výchovu, sport, život v přírodě, uměleckou činnost, intelektuální a rukodělnou práci a o mravní zdokonalování.“

K velkému rozšíření volného času došlo v celé Evropě v době, kdy se zaváděla pětidenní školní docházka. V 60. letech 20. století se začínaly objevovat v Československu první kroky v tomto směru. V některých zemích byl ale systém volného času již vyvinut (Anglie, Skotsko, Francie, Švýcarsko, USA) a jiné země ho ověřovaly (Belgie, tehdejší Německá spolková republika, SSSR). U nás bylo od druhého pololetí školního roku 1966 – 1967 zavedeno deset volných sobot, později všechny sudé a nakonec všechny soboty.

Ze současnosti

Škola předkládá přístup k poznání různých oblastí dvěma základními způsoby – ve vyučování a v souběžných volnočasových aktivitách.

Ve výuce je dnes velká snaha zavádět kooperativní učení, interaktivitu a další způsoby inovace. Školní vyučování se zakládá na učebních plánech, osnovách a vzdělávacích programech. Organizace je zachována stále tradiční – třídy, vyučovací hodiny, metodické postupy. Populace je tak ovlivňována plošně.

V průběhu devadesátých let 20. století u nás průměrná délka vzdělávání vzrostla ze 13,9 na 15,1 roku (v Evropské unii z 15,4 na 17,3 roku) a vytvořila rozsáhlejší prostor pro souběžné volnočasové aktivity. Jsou volnější, flexibilnější a dynamičtější než běžné vyučování. Nové vědomosti a dovednosti jsou osvojovány na základě společné spolupráce, soutěžení a her. Oproti škole nepůsobí tak plošně – rozhodnutí zájemců samých o účasti vytváří silnější, individuálně podmíněnou motivaci. Svým zaměřením působí na osobnost dítěte, velice ho podněcují a inspirují.

Jednorázové aktivity

Během několika posledních let se u nás začala rozšiřovat nabídka příležitostních, jednorázových volnočasových aktivit. Většinou jsou směřovány na prohloubení učiva, ale mají i funkci oddechovou a kompenzační. Mezi takové aktivity patří návštěvy historických památek, kulturních, sportovních a podobných akcí; školní slavnosti, zábavy, taneční a plesy; mezitřídní, meziškolní sportovní utkání a jiná soutěžní setkání; lyžařské výcvikové zájezdy a školy v přírodě; putovní, stálé prázdninové tábory nebo zahraniční zájezdy pořádané školou.

Soutěže

Soutěže navazují na jednorázové aktivity školy. Mohou být místní, regionální, celostátní a mezinárodní. Velmi známou se staly tzv. školní olympiády, navazující na předměty přírodovědné (matematická olympiáda, fyzikální, biologická, chemická), později také na předměty společenskovední (dějepisná, z českého jazyka, z cizího jazyka) nebo na individuální a kolektivní sport.

Pravidelné aktivity

Pravidelné aktivity ve své činnosti sledují individuální rozvoj účastníka, úzce spjatý s činností zájmového kolektivu.

„Pokud jde o obsahové zaměření, v letech 1998-2002 podíl členů zájmových útvarů tělovýchovných na celkovém počtu všech účastníků zájmové činnosti základní školy klesl překvapivě z poloviny na třetinu. Podstatně, skoro o polovinu, se snížil i průměrný počet účastníků na jeden útvar zájmové činnosti (z 30,1 na 15,8 člena). V jiných oborech však na tomto stupni školy probíhal vývoj opačný. Zvýšil se zvláště podíl zájmových útvarů estetickovýchovných (zhruba na čtvrtinu všech účastníků), podíl činností společenskovedních byl 22%, na následujících místech byly činnosti technické (13%), přírodovědné (8%), turistické (1,5%). Zájem se zvýšil zejména o angličtinu, o výpočetní techniku a práce na internetu, o výtvarnou činnost, sborový zpěv a keramiku (zde dokonce 6x), o matematiku a aplikované přírodní vědy. Na střední škole se nejvíce rozvíjel počet zájmových útvarů a jejich účastníků v tělovýchovné a společenskovední oblasti. Docenit zájmový zřetel pomáhají sportovní třídy škol s rozšířenou výukou TV a sportu (je jich 286 se specializací např. fotbal, hokej, basketbal, plavání, avšak také bojová asijská umění).

B) PRAKTICKÁ ČÁST

1. Charakteristika výzkumu

Vzhledem k tomu, že pocházím z jihočeského města Tábor, rozhodla jsem se směřovat výzkum právě sem. Již od osmi let hraji závodně basketbal, ale i mimo něj patřil a stále patří sport mezi hlavní náplň mého volného času. Rozhodla jsem se tedy zjistit, jaké činnosti pro svůj čas mimo školu volí „dnešní“ děti ve městě, kde jsem se narodila.

Zaměřuji se hlavně na pohybové a sportovní hry při hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, ve sportovních klubech a ve vybrané zájmové organizaci dětí a mládeže.

1.1 Cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda mají děti na prvním stupni základních škol v Táboře zájem o pohybové hry mimo školu, o jaké volnočasové aktivity jeví největší zájem. Dále zda se promítají nabyté hry z TV do mimoškolních aktivit a naopak. Jakou mají znalost nových sportovních her.

Další částí výzkumu bylo zjistit roli pohybových her ve sportovních klubech. Jak často jsou zařazovány, jaký smysl v nich spatřuje trenér a jaký děti (hráči), kolik času je jim věnováno (pokud vůbec nějaký) a s jakou oblibou se u dětí setkávají. To vše nakonec srovnat s pohybovými hrami v oddíle BK Tábor a Volejbal Tábor.

Přínosem výzkumu je zjištění korespondence využívání pohybových her v životě dětí a jejich skutečné touhy a zda je nutné zařadit do mimoškolních i školních sportovních aktivit nové druhy činností.

1.2 Hypotézy výzkumu

Výzkum na základních školách:

- I. Předpokládám, že děti budou volit pro využití svého volného času počítačové hry častěji než hry pohybové.
- II. Předpokládám, že pohybové hry budou znát děti z hodin TV, ale ve volném čase hrají jiné, poznané jinde.
- III. Předpokládám, že žáci sportovní hry budou znát, i když je sami nehrají.
- IV. Předpokládám, že hry při výuce tělesné výchovy vymýšlejí téměř vždy učitelé.

Výzkum ve sportovních klubech – Basketbalový klub Tábor, Volejbal Tábor
a v Junáku Tábor

- I. Předpokládám, že ve sportovních klubech se využívají pohybové hry v rámci tréninku hry sportovní při každé tréninkové jednotce, ale je jim věnováno maximálně 5-10 minut.
- II. Předpokládám, že děti nebudou vědět, jaký smysl mají pohybové hry v jejich tréninku či při oddílové schůzce.
- III. Předpokládám, že prostor pro vymýšlení pohybových her dětmi je větší než na základních školách.
- IV. Předpokládám, že v Junáku bude prostor pro pohybové hry větší než při sportovním tréninku ve sportovních klubech.
- V. Předpokládám, že všichni vedoucí budou spatřovat podobný smysl v zařazování pohybových her v rámci specializované jednotky.

2. Region Tábor

2.1 Charakteristika regionu Tábor vzhledem k poloze

Poloha města vzhledem k České republice



Město Tábor leží na severním okraji jižních Čech na rozhraní Třeboňské pánve a Vlašimské vrchoviny, 83 km jižně od hlavního města Prahy, 60 km severně od Českých Budějovic (centra jižních Čech). Tábor je se svými 36 tisíci obyvateli druhým největším městem v jižních Čechách.

Rozloha města: 6221 ha

Počet obyvatel: 36 182

2.2 Charakteristika Tábora vzhledem ke školám

Město Tábor je v současné době zřizovatelem těchto školských zařízení:

Mateřské školy :	10	dětí 939
Základní školy:	6	dětí 2958

dále 2 soukromé základní školy: Soukromá ZŠ Bernarda Bolzana o.p

Církevní ZŠ Orbis-Pictus s.r.o.

2.3 Charakteristika Tábora vzhledem ke sportovním oddílům a klubům

Jsou vybrané pouze oddíly a kluby pracující i s dětmi mladšího a středního školního věku

Seřazeno abecedně:

název	činnost
1. FBK Tábor	florbalový oddíl
Atletický klub Tábor	atletický klub
Basketbalový klub Tábor	basketbalový klub
BC Cravt Tábor	basketbalový klub
Cyklo team Budvar	cyklokrosový klub
Fit studio O.K.	junior-aerobik klub
FK Meteor Tábor	fotbalový klub
Fotbalový klub Tábor	fotbalový klub
GSK Tábor	gymnastický klub pro děti
HOCKEY CLUB Tábor	hokejový klub
JK Čápův Dvůr	klub jezdeckého sportu
JK FENCER Tábor	klub jezdeckého sportu
JK SzeŠ Tábor	jezdecký klub při SzeŠ
Karate – P – klub Tábor	klub karate
Karate klub Tábor	klub karate
Klub biatlonu Tábor	klub biatlonu
Klub českých turistů	pochody přírodou
Klub Kardio Tábor	zdravotní tělovýchova a sport
Kuželkářský klub Lokomotiva Tábor	kuželkářský klub

MTB Team Tábor	klub cyklistiky
Okresní rada Asociace školních sportovních klubů Tábor	sport v rámci všech ZŠ a SŠ mimo TV
Rybářský sportovní klub	klub rybářství
SK GR8	klub aerobiku a tance
SK Draci Tábor	klub stolního tenisu, basketbalu, volejbalu nohejbalu
SK Elita VK	klub rekreačních sportů
SK EPROM Tábor	klub rekreačního volejbalu
SK FC Bufalo Tábor	klub rekreačních sportů
SK Fit Tábor	klub rekreačních sportů – cyklistika, běh, plavání, lyžování
SK FK Bohemia Tábor	oddíl ženského fotbalu
Sk Fopik Tábor	klub při speciální škole – stolní tenis, plavání
SK Janev Tábor	hokejový klub
SK Kavas Větrovy	fotbalový klub
SK Klíček Zaluží	klub sportu zdravotně postižených
SK Kotnov	orientační běh
SK Triatlon Tábor	klub triatlonu
SK Viktoria Tábor	klub rekreačních sportů
Spolek rekreačních a kondičních běžců Tábor	rekreační a kondiční běh
Sportovní taneční klub Kovosvit Tábor	taneční klub
Subaquaclub Delfin Tábor	klub plavání s ploutvemi a rychlostního potápění
Taneční studio M. Cheníčkové	taneční klub párů
Tenisový klub Tábor	tenisový klub
Tělocvičná jednota Sokol Tábor	aerobik, míčové hry, šachy
Tělovýchovná jednota Tábor	oddíl plavání, vodního póla, synchroniz. Plavání

TJ Lužnice Tábor	nohejbalový a vodácký klub
TJ Olympie Měšice	klub tenisku, nohejbalu, volejbalu, fotbalu
TJ Vodní stavby Tábor	kanoistický a raftingový oddíl
	atletický oddíl
	oddíl stolního tenisu
	horolezecký oddíl
TK VEVE Tábor	tenisový klub mládeže
TŠ ATAK Tábor	klub moderního a společenského tance
Volejbal Tábor	oddíl volejbalu
(internet. zdroj	

2.4 Zájmové kroužky nabízené základními školami

Uvádím ty kroužky, které se na školách objevily alespoň 1x:

sportovní hry, pohybové hry, tělovýchovný kroužek, aerobik, gymnastika, turistický kroužek, dramatický kroužek, PC kroužek, internet, německý jazyk, anglický jazyk, ruský jazyk, výtvarný kroužek, šikovné ruce, ruční práce, teraristický kroužek, náboženství, individuální práce s žáky s dys. Poruchami učení

Pro srovnání rozdílů nabízených zájmových kroužků uvádím 2 školy, kde jsem výzkum také prováděla.

ZŠ Náměstí Mikuláše z Husi : dramatická výchova, cizí jazyky, počítače, ruční práce

ZŠ Husova: sportovní hry, šikovné ruce, dramatický kroužek, gymnastika, pohybové hry, logopedie, aerobik, německý jazyk, ruský jazyk, počítače, hra na flétnu, internet

3. Použité metody a výzkumné vzorky

Použité metody:

K provedení výzkumu jsem použila metodu dotazníku ve školách i ve sportovních klubech. Metoda dotazníku je založena na shromažďování dat dotazovaných osob a je určena pro hromadné získávání údajů. Samotný dotazník je soubor přesně a dopředu připravených otázek, na které písemně odpovídá respondent (dotazovaný). Kromě otázek se respondent v dotazníku může setkat i s tzv. položkami, to jsou např. příkazy („vybarvi, vyber ...“). (13)

každá otázka musí být jednoznačná, aby umožňovala jasnou a jednoznačnou odpověď. Použila jsem kombinaci dotazníku strukturovaného a nestrukturovaného, tzn., že se skládal z otázek uzavřených i otevřených.

Další použitou metodou mého výzkumu byl řízený rozhovor, který jsem aplikovala při kontaktu s vedoucím tábořského Junáku, oddílu Široko. Rozhovor je výzkumná metoda, která spočívá v přímém dotazování, tj. verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta. I v rozhovoru lze rozdělit kladené otázky do čtyř různých. Je a) zcela otevřená odpověď, b) částečně otevřená odpověď, c) strukturovaná odpověď s otevřeným koncem (částečně strukturovaná), d) zcela strukturovaná. (13)

Metoda dotazníku na základních školách:

Dotazníkovou metodu jsem aplikovala na žáky 3.,4. a 5. tříd na čtyřech základních školách v Táboře, z nichž dvě jsou sloučené vždy ze dvou škol. Uzavřená otázka č.1 a č.2 a otevřená otázka č. 3 zjišťují zájem o volnočasové aktivity, přičemž otevřená otázka č. 3 dává prostor pro vyjádření zájmu o jiné druhy aktivit, než nabízí dotazník. Oblibu školních předmětů zjišťuje uzavřená otázka č. 4 hlavně z důvodu odlišnosti od všech ostatních otázek. Otevřenou otázkou je i č. 5, kde jde o konkrétní znalost různých sportovních her, o vlastní hraní sportovních her se jedná v polouzavřené otázce č. 6, následující č. 7 je také polouzavřená a zjišťuje nabití zkušenosti s pohybovou hrou v hodinách tělesné výchovy. Otázka č.8 je otevřená a dává prostor pro vyjádření touhy po nové pohybové hře. Naopak uzavřená otázka č.9 zjišťuje zapojení žáků při vymýšlení aktivit pro tělesnou výchovu. Poslední desátá otevřená položka umožňuje

žákům vyjádřit spokojenost či nespokojenost se školním prostředím. Právě zde se objevily mnohokrát zajímavé odpovědi všechny nesouvisející s předchozími otázkami.

Pro srovnání názoru dětí a učitelů jsem předložila i dotazník učitelům vedoucím hodiny tělesné výchovy v příslušné třídě. Domnívala jsem se, že žáci budou raději plnit mnou zadaný úkol, když zaúkolují i jejich učitele. Dotazník obsahoval 7 otázek, z nichž otázky č. 1,2,4 byly uzavřené, č. 3 a 6 byly otevřené a zbývající otázky č. 5,7 polouzavřené. Tento dotazník zjišťoval znalost zájmových aktivit žáků, názor na druhy pohybových aktivit žáků v rámci volného času i školní TV, dále vlastní přístup k hodinám tělesné výchovy a ke sportu všechny.

Metoda dotazníku ve sportovních klubech:

Ve sportovních klubech jsem opět použila metodu dotazníku. Hlavním úkolem pro mě bylo sesbírání údajů od dětí (hráčů), pro zjištění korespondence názorů hráčů a trenéra jsem předložila dotazník i trenérovi. Dotazník pro hráče obsahuje 9 otázek. Skládá se z šesti otázek uzavřených a tří otevřených. První dvě (uzavřené) otázky zjišťují, kdo k tomuto sportu konkrétní dítě přivedl a zda je výběr aktivity náhodný či inspirován předešlou rodičovskou zkušeností. Další otázky se soustřeďují na pohybové hry v rámci sportovního tréninku a poslední devátá otázka zjišťuje skutečnou oblibu volnočasových aktivit dítěte.

Trenérův dotazník obsahuje pouze 5 otázek. První dvě otázky mají charakter polouzavřený, další, třetí otázka je otevřená a poslední dvě (č.4 a 5) jsou uzavřené. Všechny otázky korespondují s dotazníkem pro děti, kromě poslední otázky č.5, která zjišťuje osobní inspiraci trenéra.

Metoda řízeného rozhovoru v Junáku Tábor:

V chlapeckém oddíle Širokko jsem prováděla řízený rozhovor pouze se dvěma vedoucími. Připravila jsem pět otázek, na kterých stála struktura tohoto dotazování. Otázka č. 1 byla částečně otevřená, zcela otevřená byla poslední otázka č. 5, jinak ostatní otázky (tj. č. 2,3,4) měly charakter uzavřených otázek.

(všechny dotazníky jsou součástí přílohy)

Výzkumný vzorek – žáci ZŠ

Dotazníky byly zadány žákům 3., 4. a 5. tříd na čtyřech základních školách v Táboře, z nichž dvě jsou sloučené vždy ze dvou škol. Celkem jsem od žáků získala 128 vyplněných dotazníků. Počty žáků v jednotlivých zkoumaných školách znázorňuje tabulka č. 1, počty žáků v jednotlivých zkoumaných třídách tabulka č. 2.

Tabulka č. 1 Popis vzorku – ZŠ

ZŠ	Chlapci		Dívky		Celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Husova 3. ZŠ	10	14,93	12	20,00	22	17,19
Husova 4. ZŠ	5	7,46	9	15,00	14	10,94
Náměstí Mikuláše z Husi	17	25,37	9	15,00	26	20,31
Světlogorská	14	20,90	11	18,33	25	19,53
Zborovská 5. ZŠ	8	11,94	9	15,00	17	13,28
Zborovská 6. ZŠ	14	20,90	10	16,67	24	18,75
celkem podle pohlaví	68	100	60	100		
celkem	68	53,13	60	46,88	128	100

Tabulka č. 2 Popis vzorku – třídy

ZŠ	Ročník	Žáci		Celkem	
		počet	%	počet	%
Husova 3. ZŠ	5.	22	17,19	36	28,13
Husova 4. ZŠ	5.	25	19,53		
Náměstí Mikuláše z Husi	3.	26	20,31	26	20,31
Světlogorská	4.	25	19,53	25	19,53
Zborovská 5. ZŠ	4.	17	13,80	41	32,03
Zborovská 6. ZŠ	3.	24	18,75		
celkem	6 tříd	128	100	128	100

Výzkumný vzorek – učitelé 1. stupně ZŠ

Dotazníky pro učitele základních škol jsem rozdávala ve třídách, které jsem testovala dotazníky pro žáky. Dvě učitelky neučily tělocvik, proto se mi dotazníky vrátily pouze čtyři. Dalších sedm učitelů jsem oslovila, aniž bych v jejich třídě prováděla výzkum. Od nich byla návratnost dotazníků 100%.

Tabulka č. 3 Výzkumný vzorek – učitelé ZŠ

Pohlaví	Počet	%	Věk			
			20-30	30-40	40-50	50 <
Muži	2	22,2	0	0	1	1
Ženy	7	77,7	1	2	4	0
celkem	9	100	1	2	5	1

Výzkumný vzorek – hráči Basketbalového klubu Tábor a Volejbalu Tábor

V těchto sportovních klubech jsem prováděla výzkum metodou dotazníku. Všechny kategorie se pohybovaly v ročnících jako 3.,4., a 5. třídy základních škol.

Tabulka č. 4 Výzkumný vzorek – hráči sportovních klubů

Název klubu	Chlapci		Dívky		Celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Basketbalový klub Tábor	18	66,67	21	53,85	39	59,09
Volejbal Tábor	9	33,33	18	46,15	27	40,91
celkem podle pohlaví	27	100	39	100		
celkem	27	40,91	39	59,09	66	100

Výzkumný vzorek – trenéři sportovních klubů

Trenérů bylo celkem 5, přičemž chlapecké družstvo v BK Tábor trénoval trenér a trenérka, jinak v každém družstvu byl jeden vedoucí. Přehled nabízí níže uvedená tabulka.

Tabulka č. 5 Výzkumný vzorek – trenéři

Název klubu	Muži		Ženy		Celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Basketbalový klub Tábor	1	50	3	75	4	66,67
Volejbal Tábor	1	50	1	25	2	33,33
celkem	2	100	4	100	6	100

Výzkumný vzorek – vedoucí Junáku Tábor

V oddíle Širokko jsem prováděla výzkum pomocí řízeného rozhovoru se třemi vedoucími.

4. Výsledky a vyhodnocení výzkumu

4.1 Dotazníky žáků základních škol

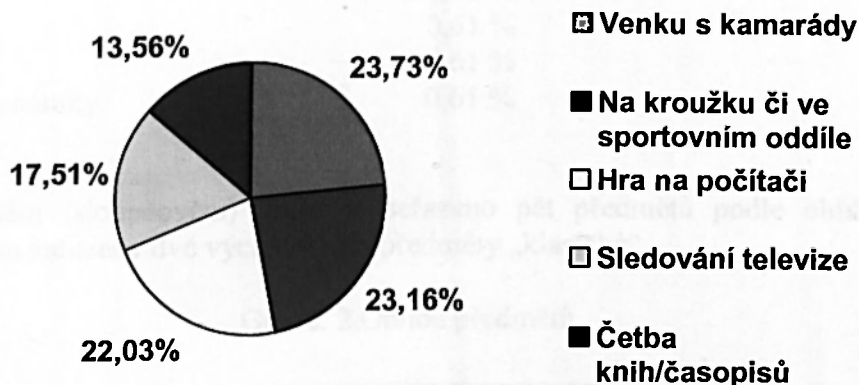
1) Tabulka č. 4 (viz. níže) znázorňuje místo, kam dochází děti na zájmový kroužek a také procento těch, kteří na žádný zájmový kroužek nechodí. Je z ní patrné, že nejvíce žáků všech zjišťovaných tříd dochází za mimoškolní organizovanou aktivitou mimo vlastní školu, tzn. do jiné školy, do zvláštní budovy, na hřiště, do bazénu apod. Je to celkem 46,1%. Na druhém místě stojí místo školy, ve které se děti učí, a to celkem 32,17%. Nejméně žáků, 21,74%, nenavštěvuje žádný zájmový kroužek ani sportovní oddíl.

Tabulka č. 6 Místo využívání zájmových kroužků

Místo	počet	%
Zájemový kroužek/sportovní oddíl žák navštěvuje ve škole, ve které se učí	37	32,17
Zájemový kroužek/sport. oddíl žák navštěvuje v jiné škole či budově	53	46,1
Žák do žádných zájmových kroužků ani sportovního oddílu nechodí	25	21,74

2) Graf č. 1 nabízí přehled o nejčastějších aktivitách (nabízené dotazníkem) ve volném čase dětí. Z výzkumného zjištění vyplývá, že nejčastěji tráví volný čas děti venku se svými kamarády, kde hrají různé hry, objevily se činnosti jako sáňkování, bruslení, lyžování, jízda na kole, na koloběžce, lezení po stromech, hraní se psy. Ve většině případů se opravdu jednalo hlavně o pohybové aktivity. O několik málo desetín procent vyšla docházka do zájmového kroužku – fotbalu, basketbalu, volejbalu, ledního hokeje, atletiky, aerobiku, triatlonu, plavání, karate, juda, keramiky, flétny, klavíru, angličtiny, Junáka. Na žebříčku hodnocení se na třetím místě objevilo hraní na počítači, dále dívání na televizi a jako poslední je to četba knih a časopisů.

Graf č. 1 Nejčastější činnosti



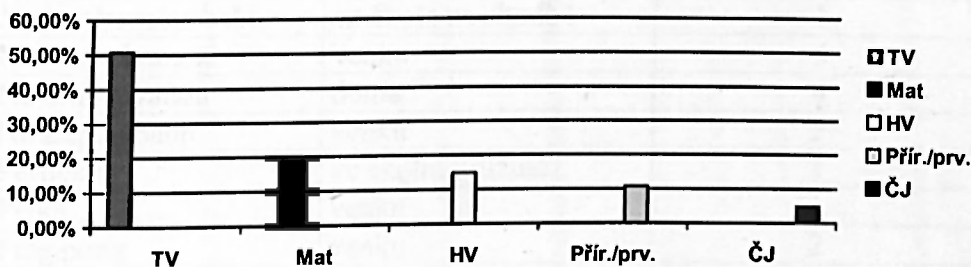
3) V následujícím výčtu cituji všechny činnosti, které se objevily v dotazníku na otázku, co by děti chtěly dělat ve svém volnu úplně nejraději. Některé aktivity se několikrát opakovaly, proto číslo vedle činnosti vyjadřuje procenticky množství dané činnosti.

Činnost	počet	%
Být venku s kamarády	21,95	%
Hrát na počítači	19,51	%
Být na sportovním kroužku	15,24	%

Dívat se na televizi	14,00 %
Číst	4,27 %
Hrát si se psem	3,05 %
Být na jiném zájmovém kroužku	3,05 %
Učít se	1,83 %
Lyžovat	1,83 %
Sáňkovat	1,83 %
Bruslit	1,83 %
Hrát fotbal	1,22 %
Jít do kina	1,22 %
Spát	1,22 %
Skládat Lego	1,22 %
Jet na hory / k moři	1,22 %
Plavat / koupat se	1,22 %
Jezdit na kole	1,22 %
Procházet se	1,22 %
Hrát bowling	0,61 %
Tančit	0,61 %
Jít na karneval	0,61 %
Hrát kuželky	0,61 %
Koulovat se	0,61 %
Hrát šachy	0,61 %
Jezdit na snowboardu	0,61 %
Tesat do dřeva	0,61 %
Bobovat	0,61 %
Vařit	0,61 %
Malovat si	0,61 %
Prohlížet si známky	0,61 %

4) Ve druhém (sloupcovém) grafu je seřazeno pět předmětů podle oblíbenosti žáků. Schválně jsou zařazeny dvě výchovy a tři předměty „klasické“.

Graf č. 2 Obliba předmětů



5) Otázka č. 5 zjišťuje znalost různých sportovních her. V každém vráceném dotazníku (ve všech ze 128) respondenti dokázali vyjmenovat minimálně 3 sportovní hry, maximálně se jich objevilo 8 a to ve dvou případech. I když pod zadáním páté otázky

byly vytisknuté dekorativní obrázky, některé děti se jimi nenechaly inspirovat a vymýšlely jiné sportovní disciplíny.

6) Z níže uvedené tabulky je zřejmá pestrost, znalost a „využívání“ pohybových či sportovních her a zároveň u každé hry děti uváděly, kde tuto hru provozují. Pod názvem „četnost“ je uváděno číslo, kolik respondentů odpovědělo stejně. Následuje doprovodná tabulka č.1, která vyjadřuje celkové součty různých her, různých míst a celkový počet odpovědí.

Pod pojmem „venku“ se skrývají místa jako: veřejná hřiště, travnaté či jiné plochy u domů, zahrady, cihelna, hory, rybník.

V doprovodné tabulce č.2 jsou uvedena různá místa využívaná dětmi pro jejich hry spolu s čísly, která vyjadřují, kolikrát se stejné místo opakuje.

Tabulka č. 7 Hra a příslušné místo

Název hry/disciplíny	Místo hry	Četnost v %
Aerobik	ve sportovním klubu	9
Atletika	ve sportovním klubu	1
Badminton	ve sportovním klubu	1
Basketbal	ve sportovním klubu	1
Florbal	v tělocvičně při TV	6
Fotbal	ve sportovním klubu	14
Fotbal	venku	10
Hokej	venku	1
Hokej	ve sportovním klubu	1
Jízda na koni	ve sportovním klubu	2
Karate	ve sportovním klubu	1
Koulovaná	venku	1
Kuchta	venku	1
Lov papoušků	ve školním klubu	1
Lyžování	venku (na horách)	1
Mrazík	venku	3
Mrazík	v tělocvičně při TV	1
Na honěnou/na babu	venku	7
Na honěnou/na babu	ve škole na chodbě	1
Na schovávanou	venku	4
Na schovávanou	doma	4
Na slepou bábu	venku	2
Perličky	ve školní družině	1
Pětka	venku	1
Ping pong	venku	2
Ping pong	ve školní družině	1
Ping pong	venku	1
Plavání	ve sportovním klubu	2
Přehazovaná	venku	2
Ringo	v tělocvičně při TV	2

Rybičky	venku	1
Tajní agenti	venku (v cihelně)	1
Tenis	ve sportovním klubu	4
Triatlon	ve sportovním klubu	1
Vodní pólo	ve sportovním klubu	1
Vybíjená	v tělocvičně při TV	20
Vybíjená	venku	7

Doprovodná tabulka č.1 Celkové součty

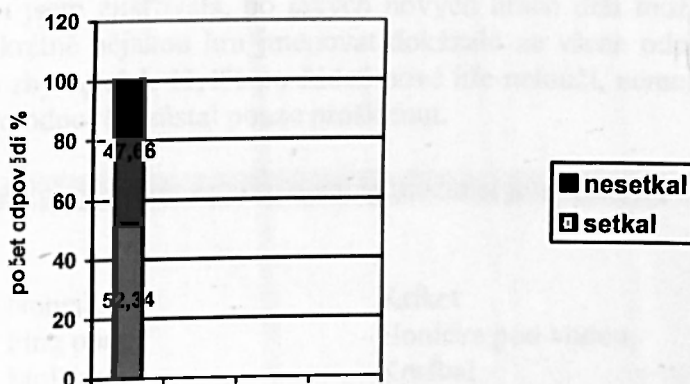
Celkem různých her	Celkem různých míst	Celkem odpovědí
29	7	120

Doprovodná tabulka č. 2 Různost míst

Název místa	Počet
Sportovní klub	12
Hřiště v rámci tělesné výchovy	4
Venku	16
Školní družina	2
Školní klub	1
Školní chodba	1
Byt	1

7) Zda se děti setkaly s nějakou novou hrou při hodinách školní tělesné výchovy znázorňuje následující graf. Pod grafem je opět doprovodná tabulka (č.3), která nabízí přehled konkrétních jmenovaných her. Některé názvy her se opakovaly, proto je vždy za jejím pojmenováním ještě uveden počet opakování.

Graf č.3 Setkání s novou hrou při TV



Doprovodná tabulka č.3 Konkrétní nové hry

Název „nové“ hry	počet
Basketbal	5
Florbal	2
Házená	1
Kuli kuli	2
Městečko Palermo	2
Molekuly	5
Myslivec, zajíc a komár	4
Myší fotbal	3
Na čísla	2
Na maso	1
Na mrkanou	1
Na zajíce	3
Opačná vybíjená	2
Opičí dráha	1
Podlézaná	2
Polívka	1
Přebíhaná	1
Ringo	12
Rybičky	1
Škatulata	1
Vracečka	2
Vybíjená	10
Vybíjená všichni proti všem	4
Záchranka	1
Železný koníček	1
Žofie	2
Celkem různých her	26

8) Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že existují hry, které děti poznávají v průběhu školních let. Osmou otázkou jsem zjišťovala, po jakých nových hrách děti touží (viz přehled uvedený níže). Konkrétně nějakou hru jmenovat dokázalo ze všech odpovědí pouze 58,6 % respondentů a zbývajících 41,4% po žádné nové hře netouží, nemohlo si vzpomenout, nebo prostor pro odpověď zůstal pouze proškrtnut.

Přehled her, které si děti přejí zahrát a zatím neměly možnost je vyzkoušet

Baseball
Basketbal
Box
Florbal
Hokej
Na učitele

Nohejbal
Ping pong
Molekuly
Americký fotbal
Na slepou bábu
Na vojáky

Kriket
Honička pod vodou
Korfbal
Lakros
Paintball
Vybíjená

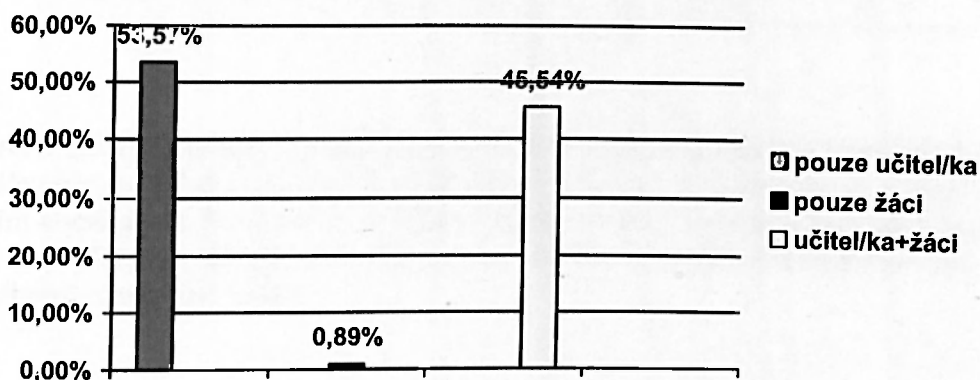
Přehazovaná
Ringo
Tenis
Voda, oheň, blesk
Volejbal

Golf
„Krvavé koleno“
Fotbal
Račí fotbal
Házená

Beach volejbal
„Zeml bába“
Badminton
Futsal

i) Předposlední (devátá) otázka zjišťuje angažovanost dětí při vymýšlení a použití pohybových aktivit pro hodiny tělesné výchovy. Na otázku si mohli respondenti vybrat tři odpovědi. Zda vymýšlí aktivity pro TV pouze učitel/ka, pouze děti, nebo všichni dohromady. Vyhodnocení viz graf č. 4

Graf č.4 Angažovanost při sestavování hodin TV



9) Poslední desátá otázka byla otevřená a nabízela možnost vyjádřit na několika řádcích názor na cokoliv ve škole. Spokojenost či nespokojenost, návrh na změnu apod. U této otázky nepovažuji za nutné provádět vyhodnocení, jelikož se přímo netýká mého výzkumu. Byla zařazena převážně z časových důvodů a jako uzavírající celý dotazník.

4.2 Dotazníky učitelů základních škol

1) Uzavřená první otázka dotazníku měla dalších šest tvrzení. Úkolem učitelů je bylo obodovat od 0 do 3, přičemž 0 znamenala, že odpovědí na tvrzení je „všechny“, číslo 1 „málo“, číslo 2 „středně“ a číslo 3 „hodně či často“.

V následující tabulce je přehled názorů všech jedenácti učitelů společně s nabídnutými tvrzeními.

Tabulka č. 8 Přehled tvrzení učitelů

Tvrzení	Počet odpovědí			
	všechny	málo	středně	hodně
Myslím, že pohybu mají děti	0	4	8	0
Nabídka kroužků naší školy je	0	0	6	5
Zařazují pohybové aktivity i do třídních lavic	0	2	9	0
Při vymýšlení činností v TV spolupracují s žáky	0	2	3	6
Děti přicházejí s novými nápady do TV (nové hry, soutěže)	0	3	4	4
Zajímám se o nové činnosti v oblasti sportu	0	0	2	9

2) Druhá otázka se snažila zjistit, zda učitelé vědí o všech kroužcích, které jejich žáci navštěvují a pokud ano, zda z nich přinášejí své poznatky a zkušenosti do výuky. Musím konstatovat, že všech 11 učitelů souhlasilo s tím, že o všech kroužcích svých žáků mají přehled a také, že děti díky svým volnočasovým aktivitám (zájmovým kroužkům) obohacují výuku.

3) Každý dotazovaný učitel spatřoval určitou spojitost mezi pohybovými (malými) hrami a sportovními (velkými) hrami v hodinách TV. Uvádím všechny jmenované názory.

- „Ve sportovních hrách se uplatňují získané dovednosti z pohybových her.“
- Pohybové hry jsou průpravnou činností pro dobré zvládnutí (dodržování pravidel, ...) ve sportovních hrách.“
- „Pohybové hry jsou přípravou na sportovní hry.“
- „V pohybových hrách se uplatní všichni, na rozdíl od sportovních her. Mohou na sebe ale navazovat.“
- „Pohybové hry lze využít jako přípravu na sportovní hry, ale i samostatně pouze pro zábavu.“
- „Pohybové hry slouží k rozvoji dovedností a schopností pro hraní sportovní hry.“

4) Ve čtvrté otázce vyučující vybírali ze čtyř možností podle toho, jak se připravují na hodiny TV. Přehled je opět zpracován v tabulce č. 9 (viz další strana)

Tabulka č. 9 Příprava vyučujících na hodiny TV

Možnosti	Počet odpovědí
Stejně jako na ostatní „třídní“ předměty	9
Méně, spíše improvizuji	1
Více než na ostatní „třídní“ předměty	0
Úplně jiným způsobem	1
celkem	11

5) Pohybové a sportovní hry zařazuje každý učitel jinak, různě často. Všichni respondenti vyplnili, že se v jejich hodinách TV objevují jak pohybové, tak sportovní hry. Ovšem u každého je frekvence jejich využití jiná. Celkem se na otázku „jak často?“ objevilo pět odpovědí. Jsou zpracované v následujícím (viz tabulka č. 10) přehledu.

Tabulka č. 10 Zařazení pohybových a sportovních her do TV

Hra	Počet odpovědí		Jak často	Počet odpovědí
	ANO	NE		
pohybová	11	0	každou hodinu	11
sportovní	11	0	1 x týdně	5
			dle učebního plánu	2
			dle přání dětí	1
			občas	3

6) Odhadnout, co by chtěli žáci dělat při TV nejradyji, se pokusili učitelé v šesté (otevřeně) otázce. Přehled všech nápadů jsem uspořádala pod tento bod.

- „soutěžit“
- „hrát hry“
- „hrát vybíjenou, fotbal a další různé hry“
- „dělat štafetové hry a soutěže“

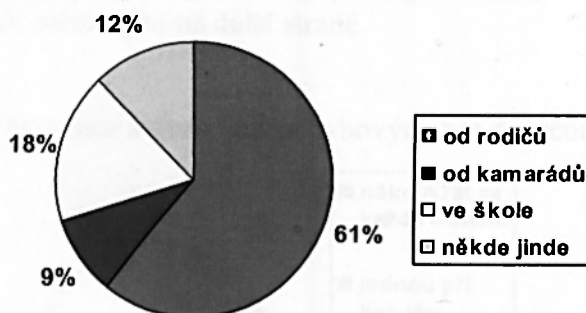
- „kluci chtějí hrát fotbal, dívky vybíjenou“
- „hrát veškeré kolektivní hry“
- „stále chtějí chodit do bazénu a na bruslení“

7) Poslední otázka dávala prostor k vyjádření touhy po nedostatkovém vybavení tělocvičny. Ovšem tři z jedenácti dotazovaných odpověděli, že jsou s vybavením spokojeni a všechny je neomezuje v realizaci jejich nápadů. Dalším devíti brzdí jejich kreativitu vybavení pouze někdy. Učitelé si přejí především: malé míčky, míče na hry, lavičky, žíněny, další odpovídající náčiní a nářadí, vlastní bazén a někdo by potřeboval i větší prostory pro tělesnou výchovu.

4.3 Dotazníky hráčů sportovních klubů

1) První otázka zjišťovala v podstatě situaci při vybírání dané sportovní hry, jelikož se ptá, od koho hráč získal informace o této disciplíně. Následující graf znázorňuje procentuálně přehled.

Graf č. 5 Získané informace o sportovní hře



2) Z předchozího grafu je zřejmé, že nejvíce dětí k danému sportu přivedli jejich rodiče. Další otázka na tu první navazuje. Zkoumá, zda stejný sport dělal v mládí alespoň jeden z rodičů.

ANO	54,55%
NE	45,45%

3) Pokusy vyjmenovat části tréninku jsou zachyceny v krátkém přehledu, jelikož na tuto otázku nevědělo odpověď 86% respondentů celkem z obou klubů.

Části tréninku : Basketbal

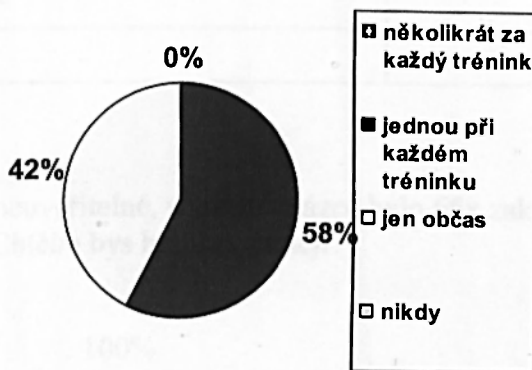
- běhání, strečink, hraní
- dribling, přihrávky, střelba
- kolečka kolem tělocvičny, basket
- běhání, rozcvička, přihrávky, střelba

Volejbal

- rozcvička, rozcvička s míčem, přehazování, přihrávání
- rozcvička, běhání, protahování
- rozcvička, hraní s míčem, běhání
- běhání, kutálení, házení, běhání
- běhání a hraní

4) Čtvrtá otázka má odhalit častost zařazování pohybových her do tréninku. Respondenti vybírali ze čtyř možností, ale objevily se pouze dvě, které byly vyplněné. V nabídce byly tyto frekvence: a) několikrát za každý trénink, b) jednou při každém tréninku, c) jen občas, d) nikdy. Možnosti a) a d) se v odpovědích neobjevily. Přehled procentuálního zastoupení nabízí graf na další straně.

Graf č. 6 Frekvence zařazování pohybových her do tréninku



5) Následně uvádím další přehled. Je to opět přehled názorů dětí, tentokrát jsem se ptala po smyslu zařazování pohybových her do tréninku.

- „Abychom se něco naučili.“
- „Pro zlepšení driblingu, rychlosti.“

- „Na rozsvičku.“
- „Abychom nezlobili.“
- „Pro zábavu.“
- „Aby si starší holky mohly zatím házet.“
- „Abychom si zahráli, co chceme.“

6) Tabulka uvedená níže dává nahlédnout do touhy dětí po hře na tréninku.

Tabulka č. 11 Přání hry na tréninku

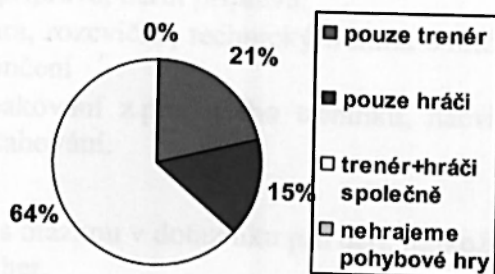
Název hry	Počet stejných odpovědí
Rybičky	12
Vybíjená	8
Molekuly	3
Na krále	2
Přehazovaná	7
Mrazík	11
Prodlužovací had	4
Račí fotbal	9
Skákaná	2
Přetahovaná	7
celkem	56

7) Ať se to může zdát neuvěřitelné, v sedmé otázce bylo 66x zakroužkované slovo ANO. Otázka zněla: „Chtěl/a bys hrát hry častěji?“

ANO	100%
NE	0 %

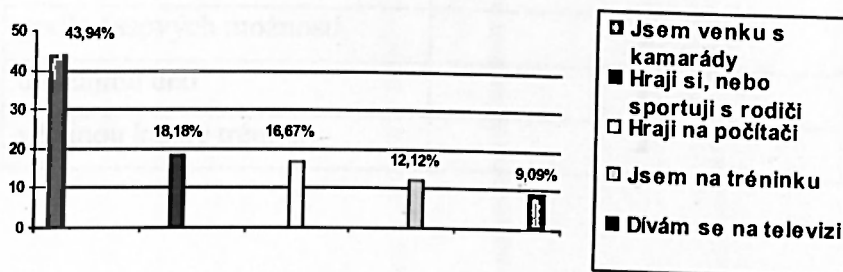
8) Uvádím další (sedmý) graf, jež znázorňuje angažování dětí při vymýšlení pohybových her pro trénink.

Graf č.7 Spolupráce při vymýšlení pohybových her



9) Poslední otázkou dotazníku pro děti (hráče) ze sportovních klubů vyjádřili respondenti pořadí oblíbenosti činností ve svém volném čase.

Graf č. 8 Obliba volnočasových aktivit



4.4 Dotazníky trenérů sportovních klubů

1) První otázka již zjišťovala konkrétní informaci o tréninkové jednotce, a sice o jejích částech.

100% respondentů odpovědělo, že trénink na části dělí. Uvádím přehled jmenovaného rozdělování. Některé se opakovalo vícekrát.

Přehled dělení tréninkové jednotky

- Zahřátí, rozcvička – protažení a driblingová abeceda, přihrávky, střelba, hra, protažení. - uvedeno 2x

- Zahřívací 2 kolečka, rozcvička, přihrávky v běhu, přihrávky ve stoje, střelba, přihrávky v běhu se střelbou, krátký zápas, uvolnění.
- Rozcvička, fyzická příprava, herní příprava.
- Úvodní pohybová hra, rozcvička, technický trénink s míčem, zkouška pravidel, pravidla při hře, ukončení
- Úvod – běhání, opakování z předešlého tréninku, nácvik nového, opakování nového, závěr – protahování.

2) Druhá otázka se shoduje s otázkou v dotazníku pro děti, jelikož zjišťuje, jak často trenér využívá pohybových her.

100% všech trenérů odpovědělo, že pohybových her využívají. V následující tabulce je uveden přehled častosti.

Tabulka č. 12 Frekvence zařazování pohybových her do tréninku

Frekvence	Počet odpovědí
občas	2
podle časových možností	1
dle zájmu dětí	1
většinou každý trénink	2

3) Přehled pod tímto bodem ukazuje na smysl v zařazování pohybových her do tréninku.

Smysl pohybových her v tréninku

- Rozvoj fyzických schopností a dovedností
- Příprava na samotný trénink
- Pro získání potřebného kontaktu s ostatními hráči a pro dobrou orientaci
- Rozptýlení od tréninkových úkolů
- Zlepšení fyzické zdatnosti a schopností, motivace.
- Pro zaujetí na další cvičení

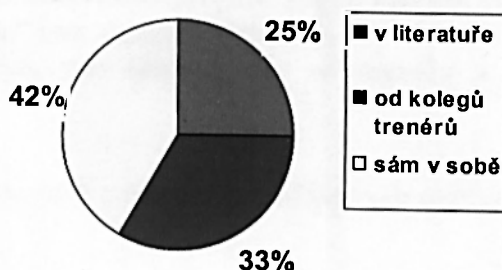
4) Předposlední (čtvrtá) otázka měla odhalit, kdo se podílí na vymýšlení a zařazení pohybové hry v tréninku. Odpovídající měli na výběr ze čtyř možností. Výsledek viz. následující tabulka.

Tabulka č. 13 Angažovanost při vymýšlení pohybových her

	Pouze trenér	Pouze hráči	Společně	Nezařazujeme
Počet odpovědí	0	2	4	0

5) Poslední otázka se týká samotné osobnosti trenéra. Dává možnost vybrat ze tří možností, kde hledají inspiraci pro jejich trenérskou práci.

Graf č. 9 Zdroje hledání inspirace



4.5 Řízený rozhovor s vedoucími Junáku Tábor, oddílu Širokko.

Výzkum formou řízeného rozhovoru jsem prováděla u dvou vedoucích chlapeckého skautského oddílu Širokko.

Měla jsem předem připravených pět otázek:

- 1) Jaké činnosti probíhají na schůzkách?
- 2) Zařazujete pohybové hry do schůzek? Jak často? Kolik času je jim věnováno za 1 schůzku?
- 3) Měly děti o pohybové hry zájem?
- 4) Kdo je vymýšlí – vedoucí, děti, nebo společně?
- 5) Proč je dobré zařazovat pohybové hry v Junáku?

Shrnutí odpovědí na otázky:

- 1) „Každá schůzka má jasně dané náležitosti, podle kterých se řídíme.“ Většinou je rozvržení následující:
 - 1) zahájení – pokřik
 - 2) intelektuální hra v místnosti

3) pohybové hry venku, většinou spojené s nácviem „skautské dovednosti“, nebo na zdokonalování.

4) v místnosti učení se nové dovednosti (např. vázat uzle)

5) krátká hra na zopakování předchozí činnosti

6) konec – pokřik

2) „Každou schůzku hrajeme několik pohybových her. Schůzka trvá 75 minut, pohybové hry zaberou v průměru 50 minut, takže převážnou část setkání.“

3) Zájem o pohybové hry mají děti ze všech činností největší a vždy.

4) Vždy má jedno dítě za úkol vymyslet do příští schůzky nějakou hru. Když určený chybí vymýšlejí ostatní děti, nebo vedoucí, ale většinou mají děti v zásobě veliké množství různých her. To, že vymýšlí vedoucí se stává málokdy, ale „skautský úkol“ tam zařazuje vždy on.

5) „Aby měly pohyb, pro zábavu, aby se unavily a vybily a neřádily pak v klubovně.“

Struktura schůzek vždy vychází z metodiky družinových schůzek.

5. Diskuse

V části diplomové práce „diskuse“ shrnuji výsledky výzkumu na základě teoretických poznatků z literatury a praktických poznatků z vyhodnocených dotazníků.

Díky studiu literatury se mi potvrdilo přesvědčení, že pohybové hry jsou velmi důležitou a smysluplnou náplní volného času dětí a mládeže, už pro svou zdravotní funkci, ale i socializační a spoustu jiných. Vzhledem k zadání vymezující věkovou kategorii dětí jsem dospěla k názoru, že i děti mladšího a středního školního věku mohou hrát téměř všechny hry, jaké hrají dospělí, ovšem je na vedoucím, jak správně dokáže hru přizpůsobit věku.

Díky dotazníkové metodě při výzkumu jsem oslovila velikou část respondentů. Návratnost dotazníků byla vysoká, ve školách dokonce 100%, ve sportovních klubech 86%.

Ze 128 dotazovaných dětí základních škol bylo 53,15% chlapců a 46,88% dívek, takže mohu konstatovat, že ani jedno pohlaví ve vzorku výrazně nepřevažuje.

Mnoho dětí (78,17%) navštěvuje zájmovou organizaci. Zřejmě díky bohatému zastoupení mimoškolních zájmových organizací v Táboře, dochází nejvíce dotazovaných žáků na zájmovou činnost mimo svou školu.

Z výzkumného zjištění vyplývá, že nejčastěji tráví děti svůj volný čas venku s kamarády (23,73%), ať už je to prostor u domu, veřejná hřiště, parky, zahrady, koupaliště atd., ale hned 23,16% v zájmové organizaci. Tento výsledek bych odůvodnila tím, že mnoho dětí navštěvuje více volnočasových zařízení, a tudíž vyplňují jejich většinu volného času.

Nejčastější činnost (pobyt venku s kamarády) se shoduje s nejoblíbenější činností. Díky dnešnímu trendu počítačů se hry na PC objevily hned za pobytem venku jako činnost, kterou by děti dělaly úplně nejradyji.

Domnívám se, že školní tělesná výchova je považována za odlišnou od ostatních školních předmětů, děti se v ní mohou sami velice dobře realizovat, a proto se nejspíš stala také nejoblíbenějším předmětem z pěti nabízených.

Ve všech 128 odevzdaných dotaznicích děti prokázaly znalost minimálně tří sportovních her. Maximálně se jich objevilo osm a to ve dvou případech.

Pestrost her u dětí nebyla příliš veliká, ze 120ti odpovědí pouze 29. Myslím si, že ve školách je to dáno hlavně častým opakováním stejné hry, i když místa, kde danou pohybovou či sportovní hru děti provozují, převažují opět veřejná venkovní prostranství, dále při tréninku ve sportovním klubu a pouze čtyři odpovědi byly z míst školní tělesné výchovy.

52,34 % žáků se setkalo při hodinách školní TV s pro ně novou hrou a zbývajících 47,66% nikoliv. Nejčastěji byla jmenována hra ringo (12x), ale často i vybíjená (10x).

Na základních školách tedy poznávají děti nové hry, ale existuje i mnoho takových, které by si chtěly zahrát, ale zatím jim to nebylo umožněno. Konkrétně hru dokázalo jmenovat 58,6 % respondentů.

Nadpoloviční většina (53,57%) dotazovaných žáků odpověděla, že se na přípravě činností ve výuce tělesné výchovy angažuje pouze učitel, ale 45,54% při vymýšlení aktivit pro TV spolupracuje se svým učitelem. Tím je alespoň z poloviny dávám prostor žákům pro angažování se při struktuře hodiny.

Na konci dotazníku mohly děti vyjádřit spokojenost, ale i nespokojenost s čímkoliv, co se týká jejich školního života. Mnohokrát se objevovaly zajímavé názory, ve kterých se většina třídy shodla, i když vůbec nesouvisely s předcházejícími otázkami (např. nespokojenost se školní jídelnou, špatné uzamykání šaten apod.).

Výzkum učitelů jsem dělala hlavně pro získání názoru od vyučujících na pohyby dětí obecně, ale i na situaci v tělesné výchově jejich školy. Dále pro srovnání jejich názoru a názoru žáků na podobnou či dokonce stejnou otázku. 22,2% vzorku tvořili muži, 77,07% pak ženy.

Zkoumaní prvostupňoví učitelé se domnívají, že děti žijící v této době mají středně dostatečně pohybu. Téměř všichni se shodli, že do třídních lavic také zařazují pohybové aktivity – středně často. Ovšem názor, že při vymýšlení činností v TV spolupracují s žáky hodně, se s názory dětí příliš neshoduje. Polovina dětského vzorku se s tímto názorem neztotožňuje. Myslím si, že je to hlavně proto, že si to mnohdy žáci sami neuvědomují. Převážná většina vyučujících tvrdí, že se hodně zajímá o nové aktivity v oblasti sportu.

Výzkum ukázal, že všichni zkoumaní učitelé vědí o zájmových činnostech svých žáků v rámci organizací dětí a mládeže a že děti své zkušenosti uplatňují ve výuce a obohacují jimi své spolužáky. Informovanost učitelů podle mě samozřejmě vyplývá z častého kontaktu s dětmi během roku.

Všichni dotazovaní učitelé mají určitý názor na spojitost mezi pohybovými a sportovními hrami v hodinách TV. Každá odpověď byla jinak formulovaná, ale smysl byl podobný. Pohybové hry mají „rozvíjející“ charakter (schopností, dovedností), jsou přípravou pro sportovní hry.

Devět z jedenácti dotázaných odpovědělo, že se na hodiny tělesné výchovy připravují jako na ostatní „třídní“ předměty, pouze jeden se připravuje méně a spíše improvizuje a jeden dokonce úplně jiným způsobem.

Na zkoumaných základních školách učitelé zařazují pohybové či sportovní hry do výuky tělesné výchovy, ale různě často. Pohybovou hru využívají každou hodinu tělesné výchovy, sportovní pak 1x týdně v pěti případech, dva odpovídající se drží učebního plánu, jeden vyhoví přání dětí a zbývající tři vyučují sportovní hru občas. Domnívám se, že využití jakékoliv pohybové hry je opravdu flexibilnější, jelikož má většinou jednoduchá pravidla a může jí být věnován pouze krátký čas. Většinou je součástí rozcvičky, proto jsou zařazované každou vyučující hodinu TV.

Na otázku, co by děti dělaly při TV nejraději se sešlo několik odpovědí. Velké zastoupení měly jakékoliv hry soutěžního typu, dále hry obecně, pokud byly jmenované konkrétní hry, byl to hlavně fotbal u chlapců a vybíjená u dívek. Některé třídy by rády stále využívaly výjimečné aktivity školní tělesné výchovy, tj. plavání, bruslení. Ve jmenovaných hrách většinou jedno družstvo vyhraje a druhé je poražené. Touha po soutěžení vyplývá z vývojových zvláštností daného věku dětí.

Poslední otázka dotazníku dávala prostor pro vyjádření potřeby o rozšíření vybavení školní tělocvičny. Tři z jedenácti odpověděli, že jsou s vybavením spokojeni, tudíž je neomezuje v realizaci jejich výuky. Zbylí učitelé se dokáží vybavení přizpůsobit, ale přáli by si především: malé míčky, velké míče, lavičky, žíněny, vlastní bazén, větší tělocvičnu. Nároky se samozřejmě liší dle jednotlivých škol.

Z celkového počtu 66ti testovaných hráčů sportovních klubů bylo 40,91% chlapců a 59,09% dívek.

61% ze všech zkoumaných hráčů k danému sportu (volejbalu, basketbalu) dovedli jejich rodiče, 18% se o sportovní hře dozvědělo ve škole, 12% na jiném místě a 9% od svých kamarádů.

Je zřejmé, že nadpoloviční většinu zkoumaných přivedli rodiče, oni vybrali pro své dítě tento sport, možná i proto, že jej sami v mládí hrávali. To se potvrdilo u 54,55% rodičů.

Každá tréninková jednotka se dělí na určité části, ale rozdělení dokázaly vyjmenovat pouze 4% hráčů. V basketbalovém klubu převažovalo rozdělení na úvodní rozběhání a následnou hru basketbalu, ve volejbalovém klubu je to rozcvička, technická cvičení s míčem, fyzická příprava. Jelikož jsem dělala výzkum vždy před tréninkem, bylo nejspíš pro děti obtížné si vzpomenout na části jejich tréninku, myslím, že po tréninku by je dokázalo vyjmenovat větší počet zkoumaných.

Při tréninku se pohybové hry hrají, 42% hráčů tvrdí, že je to pouze občas, 58% pak jednou při každém tréninku. Myslím, že děti opomněly na drobné pohybové hry nesoutěžního charakteru a za hru při tréninku považují pouze ty, co mají název a hrají je i jinde.

Smysl v zařazování pohybových her do jejich tréninku vidí malé množství dotazovaných. Několik názorů se přece jen vyskytlo. „Naučení nových dovedností, v rámci rozcvičení, forma zábavy.“ Podle mého názoru byla tato otázka velice těžká pro formulaci, proto ji hráči mnohokrát nechali nevyplněnou.

Rybičky je název hry, kterou by hráči sportovních klubů chtěli nejraději hrát ve dvanácti případech, v jedenácti je to hra *Mrazík*. Hráči se mnohokrát v jejich touze shodli, asi proto, že daná hra je nejčastěji zařazovaná do jejich tréninku, proto pro ně bylo nejsnazší si nějakou hru vybavit a napsat právě tuto.

Po shlédnutí několika tréninků chápu, proč všech 100% dětí by chtělo hrát hry při tréninku častěji. Tréninkové jednotky jsou většinou orientované pouze na daný sport a dovednosti děti získávají tréninkovými činnostmi jiného charakteru.

64% dětí spolupracuje s trenérem při vymýšlení pohybové hry v tréninku, dokonce 15% hráčů vymýšlí pohybovou hru pro trénink samo. Podle dětí jsou do tréninku zařazované hry často stejné, z toho vyplývá, že děti si určí hru, kterou chtějí hrát, je to tedy ta, co dobře znají a není jim nabízena žádná nová z řad trenérů.

Stejně jako o žáků základních škol i u dětí sportovních klubů převažuje pobyt venku s kamarády jako nejoblíbenější činnost trávení volného času (43,94%). Myslím, že vzhledem k věku dětí volí raději neorganizovanou činnost, kde mohou vybírat aktivity podle svého uvážení.

Vzorek zkoumaných trenérů tvořilo pouze šest lidí, dva muži a čtyři ženy. Z toho tři ženy působí v Basketbalovém klubu Tábor.

100% respondentů odpovědělo, že dělí tréninkovou jednotku na několik částí. Rozdělení se lišilo. Pohybovou hru jmenoval pouze jeden trenér. Podle další otázky jsem zjistila, že pohybové hry v trénincích využívají všichni daní trenéři, ale myslím, že ji nevyjmenovali v částech tréninku, jelikož hra tvoří součást určité části.

Jak bylo řečeno, pohybové hry využívají všichni trenéři v tréninkových jednotkách, ale dva z nich je zařazují pouze občas, dva většinou každý trénink, jeden podle časových možností a jeden dle zájmu dětí.

Smysl pohybových her trenéři dokázali určit. Byl to: „rozvoj fyzických schopností a dovedností, příprava na samotný trénink, získání potřebného kontaktu s ostatními hráči a pro dobrou orientaci, rozptýlení od tréninkových úkolů, zlepšení fyzické zdatnosti a schopností, motivace, pro zaujetí na další cvičení.“ Podobné názory jsem zjistila i u učitelů základních škol. Myslela jsem, že u trenérů bude smysl pohybových her orientován více na trénování sportovní hry.

Dva trenéři tvrdí, že pohybovou hru pro trénink vymýšlejí pouze hráči, čtyři tvrdí, že jsou zapojeni oni společně s hráči. Podle mne převažuje odpověď, že angažování je společné, protože se trenéři obávali do dotazníku vyplnit, že v jedné části tréninku nechávají vedení v podstatě na dětech.

Všichni trenéři musí hledat pro svou trenérskou práci inspiraci. Z oslovených trenérů ji čerpá ze svých vlastních zkušeností 42%, 33% od svých kolegů a 25% z literatury. Převažuje inspirace ze sebe a ze svých zkušeností, protože ani jeden z trenérů nebyl začínající, ale již několik let trénuje.

Pro vedoucí skautského oddílu je celkem jasně daná struktura jejich vedení díky metodice družinových schůzek. Pohybové hry zde mají předem daný a vymezený prostor. Nijak násilné to ale není, jelikož děti tohoto času využívají ze všeho nejraději.

Pokud srovnáme časové možnosti oddílové schůzky a tréninkové jednotky, je bezpochyby, že na schůzce je pro hru mnohem větší prostor a děti hrají vlastně stejně

tak dlouho, jak trvá jedna tréninková jednotka, i když se nejedná o sportovní organizaci (cca 50 minut ze 75 min.). Myslím, že je to hlavně proto, že tato organizace rozvíjí děti celkově, nezaměřuje se na určitý výkon a pohybová hra zahrnuje různé úkoly.

Možnost určit hru, která bude hraná, mají obě skupiny (sportovní kluby i Junák) stejnou, i když v Junáku je to více jako povinnost. Podle vedoucích to tak děti ale necítí a rádi se této „povinnosti“ ujímají. Podle mého názoru se děti hodně zaměřují právě na pohybové hry, protože je úkolem každého z nich zaměstnat celou skupinu kolegů.

Stejně jako ve sportovním oddíle je zde hra spojena s rozvojem určitých dovedností. Ovšem nejen pohybových, ale i „skautských“ (rozvíjena jemná motorika, zručnost, znalosti z oblasti přírody atd.). Skautští vedoucí vidí její smysl spíše v zábavě, vybití energie, ve zlepšení zdravotní složky, ale nepozorují sportovní výkony. Domnívám se, že smysl se různí od trenérů sportovních klubů, jelikož v Junáku je pohybová hra součástí celku, celkového rozvíjení a uplatňování schopností a dovedností z různých oborů.

6. Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo zjištění a porovnání využívání pohybových a sportovních her v rámci tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, ve sportovních klubech a ve vybrané zájmové organizaci dětí a mládeže. Na základě splnění úkolů diplomové práce mohu konstatovat, že jsem stanovený cíl diplomové práce splnila.

Studie měla být rozšířena o srovnání s navazující věkovou skupinou (starší školní věk). Tím by byl vypracován ucelený systém této problematiky prolínající se celou základní školní docházkou. Toto srovnání jsem měla provést na základě práce Petra Kincla, který bohužel zatím svou studii nedokončil, proto jsem byla nucena provést obsahové změny a realizovat pouze porovnání pohybových a sportovních her v rámci prvního stupně základních škol, sportovních klubů a vybrané zájmové organizace dětí a mládeže.

V úvodu praktické části jsem si stanovila několik **hypotéz**, nyní se k nim vracím.

Výzkum na základních školách

Hypotéza č. I *Předpokládám, že děti budou volit pro využití svého volného času počítačové hry častěji než hry pohybové.*

Výzkum ukázal, že děti tráví svůj volný čas nejčastěji venku s kamarády. Pohybové hry převažují nad počítačovými a řadí se hned na druhé místo za pobyt venku. Hry na počítači zaujmají až třetí místo (cca o 1% méně než návštěva sportovních klubů). Tímto se mi první hypotéza nepotvrdila.

Hypotéza č. II *Předpokládám, že pohybové hry budou znát děti z hodin TV, ale ve volném čase hrají jiné, poznané jinde.*

Pohybové hry opravdu znají z hodin TV, ale nejen odsud. Využívají je i ve svém volném čase, především ale hrají jiné hry. Tímto je druhá hypotéza potvrzena částečně.

Hypotéza č. III *Předpokládám, že žáci sportovní hry budou znát, i když je sami nehrají.*

Respondenti dokázali vyjmenovat mnoho her i přesto, že je sami nehrají ve volném čase ani ve škole. Na základě tohoto mohu třetí hypotézu přijmout.

Hypotéza č. IV *Předpokládám, že hry při výuce tělesné výchovy vymýšlejí téměř vždy učitelé.*

Čtvrtá hypotéza se mi nepotvrdila, protože hry při výuce tělesné výchovy sice vymýšlí učitel, ale stejně tak často učitel s žáky dohromady.

Výzkum ve sportovních klubech – Basketbalový klub Tábor. Volejbal Tábor
a v Junáku

Hypotéza č. I *Předpokládám, že ve sportovních klubech se využívají pohybové hry v rámci tréninku hry sportovní při každé tréninkové jednotce, ale je jim věnováno pouze tak 5-10 minut.*

V rámci tréninkové jednotky se využívají pohybové hry nepravidelně, časová dotace je kolem 10 minut. Tímto je první hypotéza potvrzena.

Hypotéza č. II *Předpokládám, že děti nebudou vědět, jaký smysl mají pohybové hry v jejich tréninku či při oddílové schůzce.*

Výzkum prokázal potvrzení druhé hypotézy, jelikož většina dětí na otázku týkající se smyslu pohybových her vůbec nedokázala odpovědět. Tímto je druhá hypotéza potvrzena.

Hypotéza č. III *Předpokládám, že prostor pro vymýšlení pohybových her dětmi je větší než na základních školách.*

Děti ze sportovních klubů se mnohem více podílejí na vymýšlení pohybových her, děti ze skautského oddílu dokonce mají za úkol vymýšlet pohybovou hru na každou schůzku. Proto mohu třetí hypotézu potvrdit.

Hypotéza č. IV *Předpokládám, že v Junáku bude prostor pro pohybové hry větší než při sportovním tréninku ve sportovních klubech.*

Ve skautském oddíle na každou schůzku vymýšlí alespoň jedno dítě pohybovou hru, pohybová hra zabere 50 minut z devadesátiminutové schůzky. Výsledky výzkumu tedy čtvrtou hypotézu potvrdily.

Hypotéza č. V *Předpokládám, že všichni vedoucí budou spatřovat podobný smysl*

v zařazování pohybových her v rámci specializované jednotky.

Pátá hypotéza se potvrdila pouze částečně, protože ve sportovních klubech vidí trenéři smysl v pohybových hrách především v rozvíjení pohybových schopností a dovedností potřebné pro danou sportovní hru. V Junáku je smysl hlavně zdravotní, zklidňující.

Tato práce by mohla být využita učiteli základních škol i vedoucími organizací zabývajících se volnočasovými aktivitami. Za přínos považují možnost srovnání několika skupin a jejich názorů na stejnou problematiku. Tím, že nabízí přehled školních i mimoškolních pohybových činností, zvláště pohybových a sportovních her, může být využita pro zlepšení struktury pohybových jednotek (ať na základních školách, nebo ve volnočasových organizacích) a vytvořit tak mezi sebou provázaný systém zařazování pohybových a sportovních her a pohybu vůbec do života dětí mladšího školního věku.

Seznam literatury

1. BORO VÁ, B.; TRPIŠOVSKÁ, D.; A KOLEKTIV. Cvičíme s malými dětmi. Praha: Portál, 1998
2. BORO VÁ, B. Míče, míčky a hry s nimi. Praha: Portál, 2001
3. DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika TV nejmenších dětí a dětí s hendikepy. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta, 2000
4. HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. Pedagogika volného času. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta, 2003
5. HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004
6. MASARIKOVÁ, A.; MASARIK, P. Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času. Nitra: Univerzita Konstantina Filozofa, 2002
7. MATĚJČEK, Z.; POKORNÁ, M. Radosti a strasti. Jinočany: H+H, 1998
8. MAZAL, F. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000
9. OPATA, R. Teorie a praxe výchovy mimo vyučování. Praha: SPN, 1979
10. PERIČ, T. Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Grada, 2004
11. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004
12. PŘADKA, M. Kapitoly z dějin volného času. Brno: Masarykova univerzita, 1999
13. SKALKOVÁ, J. Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: SPN, 1983
14. SOMMER, J. Dějiny sportu. Olomouc: Fontána, 2003
15. ŠTILEC, M. Sportovní příprava dětí a mládeže. Praha: SPN, 1989
16. TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry. Praha: Grada, 2004
17. TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry II. Praha: Grada, 2004
18. TRPIŠOVSKÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: SPN, 1998
19. TŮMA, M.; TKADLEC, J. Hry s míčem pro děti. Praha: Grada, 2004
20. WALKER, P. Cvičíme s dětmi. Praha: Mladá Fronta, 2002
21. ZDENĚK, D. Pohybové hry. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1960
22. ZEMÁNKOVÁ, M. Pohyb nad zlato. Olomouc: Hanex, 1996
23. KOLEKTIV AUTORŮ. Lidské tělo. Praha: Cesty, 1996

Internetové zdroje:

<http://www.bktabor.cz/>

<http://www.tabor.cz/>

<http://casopisy.portal.cz/dm/>

Fotografie Různé hodiny TV

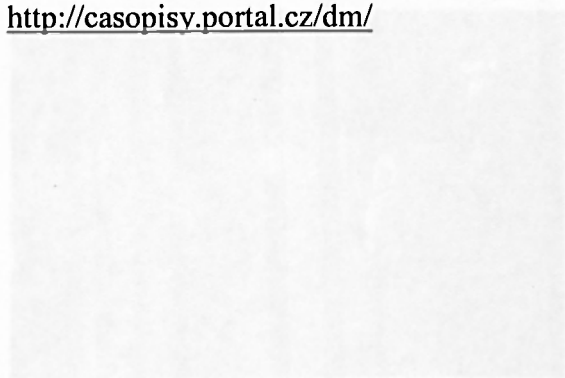


Foto 1: Děti u televize.



Foto 2: Děti u televize.



Foto 3: Děti u televize.

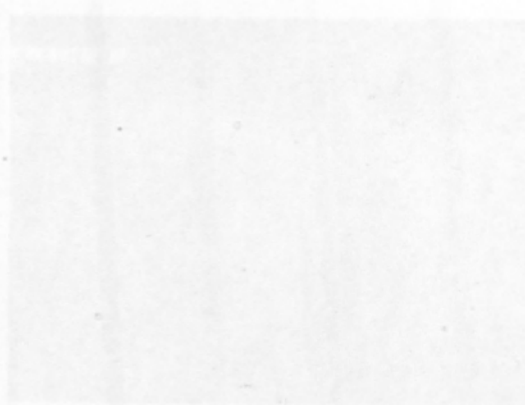


Foto 4: Děti u televize.



Foto 5: Děti u televize.

Příloha č.1

Fotografie Různé hodiny TV



Foto 1: Ringo patří mezi oblíbené hry i v TV



Foto 2: Vybíjenou poznávají děti až při TV



Foto 3: Plavecký výcvik stále zařazen do osnov



Foto 4: O tělocviku se jde někdy i bruslit



Foto 5: Dá se hrát a hraje se i na sněhu



Foto 6: Ukázka klasické rozvičky



Foto 7: Předcvičuje žákyně

Ukázka začínajících basketbalistů



Foto 7: Zatím smíšená družstva



Foto 8: První opravdové zápasy

DOTAZNÍK

Milé děti,
vyplňte, prosím, tento dotazník jen podle svého názoru. Neuvádějte
jméno, nikdo se pak nedozví, čím dotazník to je.

Jsem



chlapec



dívka

Chodím do _____ třídy.

1) Na zájmový kroužek nebo do sportovního oddílu chodím:

Zakroužkuj pravdivou odpověď

a) do školy, ve které se učím



b) do jiné školy nebo budovy



c) na žádný kroužek ani do sportovního oddílu nechodím

2) Vybarvi okénko s činností, kterou děláš ve svém volném čase
nejčastěji.

dívám se na TV

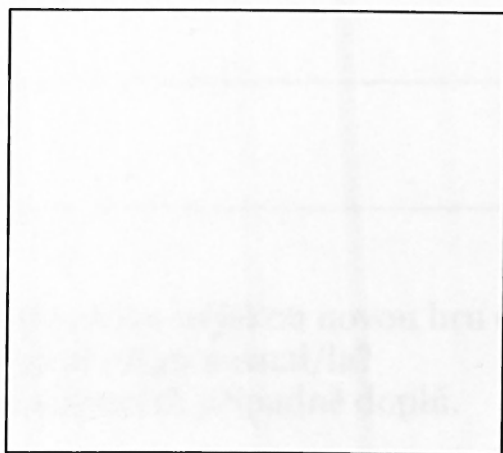
hraji na počítači

čtu knihy/časopisy

jsem venku s kamarády

jsem na kroužku/ve sportovním oddíle

3) Napiš, co bys ve svém volnu po škole dělal/la nejraději. Můžeš doplnit i obrázkem.



4) Přiřaď známky ke školním předmětům podle tvé obliby. 1 znamená nejoblíbenější.

- | | |
|---|---------------------|
| 1 | Matematika |
| 2 | Přírodověda/prvouka |
| 3 | Tělesná výchova |
| 4 | Český jazyk |
| 5 | Hudební výchova |

5) Pokus se vzpomenout, jaké znáš sportovní hry a několik jich napiš.



6) Hraješ někdy nějakou pohybovou či sportovní hru? Pokud ano, napiš jakou a kde.

Jakou

Kde

7) Poznal/la jsi při tělocviku nějakou novou hru (pohybovou či sportovní), kterou jsi předtím neznal/la? Zakřížkuj správnou odpověď, případně doplň.

- Ano jakou _____
- Ne

8) Jakou novou hru, o které jsi zatím jen slyšel/la bys chtěl/la vyzkoušet?

9) To, co děláte v hodinách tělocviku vymýšlí:



zakroužkuj: pouze paní učitelka



pouze my žáci

všichni dohromady

10) Máš možnost napsat, co bys rád/a změnil/la na hodinách tělocviku, nebo co se ti nejvíce ve škole líbí a s čím naopak nejsi spokojen/na vůbec.

DOTAZNÍK

Milé děti,
vyplňte, prosím, tento dotazník jen podle svého názoru. Neuvádějte
jméno, nikdo se pak nedozví, čím dotazník to je.

Jsem



chlapec



dívka

Chodím do 5 třídy.

1) Na zájmový kroužek nebo do sportovního oddílu chodím:

Zakroužkuj pravdivou odpověď

a) do školy, ve které se učím



b) do jiné školy nebo budovy



c) na žádný kroužek ani do sportovního oddílu nechodím

2) Vybarvi okénko s činností, kterou děláš ve svém volném čase nejčastěji.

dívám se na TV

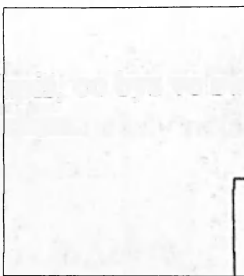
hraji na počítači

čtu knihy/časopisy

jsem venku s kamarády

jsem na kroužku/ve sportovním oddíle

3) Napiš, co bys ve svém volnu po škole dělal/la nejráději. Můžeš doplnit i obrázkem.



šla na dovolenou k prarodičům nebo k

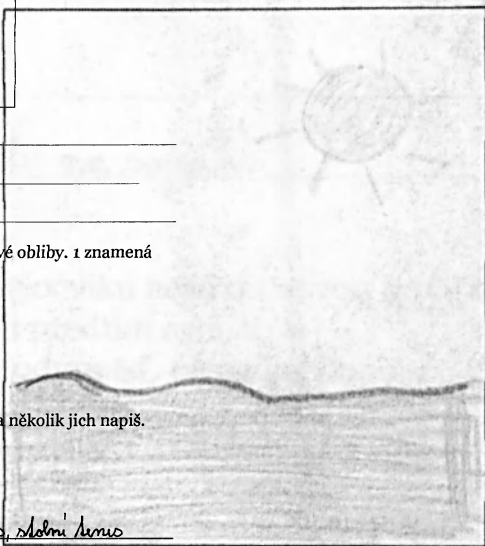
4) Přiraď známky ke školním předmětům podle tvé oblíbenosti. 1 znamená nejoblíbenější.

- Matematika
- Přírodověda/prvouka
- Tělesná výchova
- český jazyk
- učešní výchova

5) Pokus se vzpomenout, jaké znáš sportovní hry a několik jich napiš.

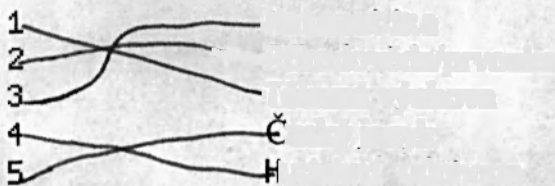


fotbal, florbal, volibol, basketbal, tenis, stolní tenis



moře

4) Přiraď známky ke školním předmětům podle tvé oblíbenosti. 1 znamená nejoblíbenější.



5) Pokus se vzpomenout, jaké znáš sportovní hry a několik jich napiš.



fotbal, florbal, volibol, basketbal, tenis, stolní tenis

6) Hraješ někdy nějakou pohybovou či sportovní hru? Pokud ano, napiš jakou a kde.

Jakou aerobic

Kde v jiné škole na sojčáku

7) Poznal/la jsi při tělocviku nějakou novou hru (pohybovou či sportovní), kterou jsi předtím neznal/la?

Zakřížkuj správnou odpověď, případně doplň.

- (Ano)
 Ne

jakou Muplinci, komáři a rajci

8) Jakou novou hru, o které jsi zatím jen slyšel/la bys chtěl/la vyzkoušet?

Ringo

9) To, co děláte v hodinách tělocviku vymýšlí:

zakroužkuj: pouze paní učitelka



pouze my žáci



všichni dohromady

10) Máš možnost napsat, co bys rád/a změnil/la na hodinách tělocviku, nebo co se ti nejvíce ve škole líbí a s čím naopak nejsi spokojen/na vůbec.

Ve škole se mi nelíbí dvířka. jsou ošklivá.

A mohlo by tu být více zavazků. jinak dobrý.

DOTAZNÍK

Jsem žena muž

ve věku 20-30 let
 30-40 let
 40-50 let
 50 a více let

1) Obodujte následující tvrzení od 0 do 3

0 – vůbec
 1 – málo
 2 – středně
 3 – hodně (často)

- a) myslím že pohybu mají děti _____
 b) nabídka kroužků naší školy je _____
 c) zařazují pohybové aktivity i do třídních lavic _____
 d) při vymýšlení činností v TV spolupracují s žáky _____
 e) děti přicházejí s novými nápady do TV (nové hry, soutěže) _____
 f) zajímám se o nové činnosti v oblasti sportu _____

2) Víím o všech kroužcích, které děti navštěvují mimo nebo v rámci školy: zakroužkujte:

souhlasím

nesouhlasím

↓
 děti z nich přinášejí své zkušenosti do výuky → souhlasím
 → nesouhlasím

3) Jakou vidíte spojitost mezi pohybovými a sportovními hrami v hodinách TV?

4) Na hodiny TV se připravuji: zakroužkujte:

- a) stejně jako na ostatní „třídní“ předměty
 b) méně, spíše improvizuji
 c) více než na ostatní „třídní“ předměty
 d) úplně jiným způsobem

5) Do hodin TV zařazují

pohybové hry ANO jak často _____
 NE

sportovní hry ANO jak často _____
 NE

6) Co myslíte, že by chtěli vaši žáci při hodinách TV nejraději dělat?

7) Jak moc vás omezuje vybavení tělocvičny pro realizaci vašich nápadů?

_____ vůbec
_____ někdy
_____ hodně

O co byste rozšířil/la vybavení vaší školy? _____

DOTAZNÍK

Jsem žena muž

ve věku 20-30 let
 30-40 let
 40-50 let
 50 a více let

1) Obodujte následující tvrzení od 0 do 3

0 – vůbec
 1 – málo
 2 – středně
 3 – hodně (často)

a) myslím že pohybu mají děti	<u>2</u>
b) nabídka kroužků naší školy je	<u>3</u>
c) zařazují pohybové aktivity i do třídních lavic	<u>2</u>
d) při vymýšlení činností v TV spolupracují s žáky	<u>2</u>
e) děti přicházejí s novými nápady do TV (nové hry, soutěže)	<u>2</u>
f) zajímám se o nové činnosti v oblasti sportu	<u>3</u>

2) Vím o všech kroužcích, které děti navštěvují mimo nebo v rámci školy: zakroužkujte:

souhlasím

nesouhlasím

děti z nich přinášejí své zkušenosti do výuky → souhlasím
 → nesouhlasím

3) Jakou vidíte spojitost mezi pohybovými a sportovními hrami v hodinách TV?

- úplná rovnováha
 - pozitivní spojitost

4) Na hodiny TV se připravuji: zakroužkujte:

a) stejně jako na ostatní „třídní“ předměty
 b) méně, spíše improvizuji
 c) více než na ostatní „třídní“ předměty
 d) úplně jiným způsobem

5) Do hodin TV zařazují

pohybové hry

ANO
 NE

jak často každou týdně. hodinu

sportovní hry

ANO
 NE

jak často každou

6) Co myslíte, že by chtěli vaši žáci při hodinách TV nejraději dělat?

- šachy (soutěže)

7) Jak moc vás omezuje vybavení tělocvičny pro realizaci vašich nápadů?

 (vůbec
 někdy
 hodně

O co byste rozšířil/la vybavení vaší školy?

- zvýšením vybavení

DOTAZNÍK

Vyplňte, prosím, tento dotazník jen podle svého názoru. Neuvádějte jméno, nikdo se pak nedozví, čí dotazník to je.

Jsem



chlapec



dívka

je mi _____ let

1) Zakroužkuj pravdivou odpověď

O tomto sportu jsem se dozvěděl/a:

- a) od rodičů
- b) od kamarádů
- c) ve škole
- d) někde jinde

2) Podtrhni pravdivou odpověď

Stejný sport dělal v mládí někdo z rodičů

ANO

NE

3) Pokus se vyjmenovat, na jaké části se dělí váš trénink

4) Zakřížkuj správnou možnost

Jak často hrajete při tréninku různé pohybové hry?

- několikrát za každý trénink
- jednou při každém tréninku
- jen občas
- nikdy

5) Proč myslíš, že se do tréninku zařazují různé pohybové hry?

6) Jakou pohybovou hru bys hrál na tréninku nejraději?

7) Zakroužkuj pravdivou odpověď
Chtěl/a bys hrát hry častěji?

ANO

NE

8) Podtrhni pravdivou odpověď
Pohybovou hru vymýšlí:

- pouze trenér
- pouze hráči (děti)
- trenér + hráči společně
- nehrajeme pohybové hry

9) Seřad' tyto činnosti podle tvé obliby. 1 znamená, že tu činnost děláš ve svém volném čase nejraději.

- ___ jsem venku s kamarády
- ___ jsem na tréninku
- ___ dívám se na televizi
- ___ hraji na počítači
- ___ hraji si nebo sportuji s rodiči

DOTAZNÍK

Vyplňte, prosím, tento dotazník jen podle svého názoru. Neuvádějte jméno, nikdo se pak nedozví, čím dotazník to je.

Jsem



chlapec



dívka

je mi 11 let

1) Zakroužkuj pravdivou odpověď

O tomto sportu jsem se dozvěděl/a:

- a) od rodičů
- b) od kamarádů
- c) ve škole
- d) někde jinde

2) Podtrhni pravdivou odpověď

Stejný sport dělal v mládí někdo z rodičů

ANO

NE

3) Pokus se vyjmenovat, na jaké části se dělí váš trénink

lehání, strečing, hrát

4) Zakřížkuj správnou možnost

Jak často hraje při tréninku různé pohybové hry?

- několikrát za každý trénink
- jednou při každém tréninku
- jen občas
- nikdy

5) Proč myslíš, že se do tréninku zařazují různé pohybové hry?

Na motivaci

6) Jakou pohybovou hru bys hrál na tréninku nejraději?

rybyčky

7) Zakroužkuj pravdivou odpověď
Chtěl/a bys hrát hry častěji?

ANO

~~NE~~

8) Podtrhni pravdivou odpověď
Pohybovou hru vymýšlí:

- pouze trenér
- pouze hráči (děti)
- trenér + hráči společně
- nehrajeme pohybové hry

9) Seřaď tyto činnosti podle tvé obliby. 1 znamená, že tu činnost děláš ve svém volném čase nejraději.

- 5 jsem venku s kamarády
- 3 jsem na tréninku
- 2 dívám se na televizi
- 1 hrají na počítači
- 4 hrají si nebo sportují s rodiči

Dotazník pro trenéry/cvičitele

Zakřížkujte:

Jsem

muž

žena

Ve věku :

20-30 let

30-40 let

40-50 let

50 a více let

- 1) Napište, jestli rozdělujete tréninkovou jednotku na určité části, pokud ano, napište na jaké.

ANO části:

NE

- 2) Zakřížkujte pravdivou odpověď
Využívám v tréninku různých pohybových her

ANO - jak často _____

NE

- 3) Jaký smysl vidíte v zařazování pohybových her do tréninku?

- 4) Zakřížkujte pravdivou odpověď

Pohybovou hru při našem tréninku :

vymyslím pouze já

vymýšlejí pouze hráči (děti)

vymýslíme společně

do tréninku nezařazujeme

- 5) Zakroužkujte:

Pro tréninkové metody hledám inspiraci:

- v literatuře / na internetu
- od kolegů trenérů/cvičitelů
- sám v sobě

Příloha č.9 Vyplněný dotazník trenérem sportovního klubu

Dotazník pro trenéry/cvičitele

Zakřížkujte:

Jsem

muž

žena

Ve věku :

20-30 let

30-40 let

40-50 let

50 a více let

1) Napište, jestli rozdělujete tréninkovou jednotku na určité části, pokud ano, napište na jaké.

ANO části: *parkour, konvička - dr. Kingova abeceda, přehrávky, školka, hra, představení*

NE

2) Zakřížkujte pravdivou odpověď
Využívám v tréninku různých pohybových her

ANO - jak často *řídce j. čas, méně*

NE

3) Jaký smysl vidíte v zařazování pohybových her do tréninku?

rozvoj fyz. doved. pohybové a dovednosti

4) Zakřížkujte pravdivou odpověď
Pohybovou hru při našem tréninku :

vymýšlím pouze já

vymýšlejí pouze hráči (děti)

vymýšlíme společně

do tréninku nezařazujeme

5) Zakroužkujte:

Pro tréninkové metody hledám inspiraci:

- v literatuře / na internetu
- od kolegů trenérů/cvičitelů
- sám v sobě