

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**



**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Pohybová gramotnost**

**(Physical literacy)**

**Vedoucí práce**

**PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.**

**Zpracoval**

**Bc. Ladislav Roučka**

**Praha 2013**

## **Abstrakt**

**Název práce:** Pohybová gramotnost

**Cíle práce:** Aproximace problematiky pohybové gramotnosti, sběr a vyhodnocení dat týkající se povědomí o pohybové gramotnosti, pohybové anamnézy studentů a zhodnocení úrovně atletické gramotnosti na příkladu kontrolních cviků uchazečů.

**Metoda:** Ke sběru dat byly použity dotazníky a byl pořízen videozáznam z přípravných kurzů k následné analýze.

**Výsledky:** Výsledky nekorespondují s naším očekáváním, že studenti mají ucelenou představu o obsahu pohybové gramotnosti ve vztahu ke specifickým dovednostem. Nepovažují ranou specializaci za relevantní faktor pro dosažení vrcholové výkonnosti pro všechny sporty. Skupina uchazečů zaznamenala pokrok v pohybovém projevu za sledované období.

**Klíčová slova:** atletika, pohybová gramotnost, studenti

## **Abstract**

**Topic:** Physical literacy

**Goals:** The approximation of physical literacy, collection and evaluation questionnaires of physical literacy knowledge and students anamnesis. Description of applicants progress in the specific movement skills.

**Method:** Unified questionnaires was used for obtaining informations. We make video for movement analysis.

**Results:** The results didn't obtain our expectation that students are able to express precisely the content of physical literacy by specific skills. However, they have expected attitude to early specialization in sport that is not important in all kind of sport. Finally, the applicants have moved forward to their movement skills.

**Key words:** athletic, physical literacy, students

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze dne 30. 8. 2013

-----

Ladislav Roučka

### **Poděkování**

Touto cestou děkuji vedoucí mé diplomové práce PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc. za poskytnutí podkladových materiálů, rad, nápadů a připomínek při zpracování tohoto tématu.

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení	Číslo obč. průkazu	Datum vypůjčení	Poznámka
------------------	--------------------	-----------------	----------

---

## OBSAH

1	ÚVOD .....	9
2	POHYBOVÁ GRAMOTNOST .....	11
2.1	Pojem pohybová gramotnost.....	11
2.2	Pohybová gramotnost jako lidská inteligence nebo jako lidská schopnost ....	17
2.3	Atletická gramotnost a atletické dovednosti .....	18
2.4	Model dlouhodobého sportovního rozvoje .....	19
3	OSOBNOST SPORTOVCE .....	21
3.1	Faktory vývoje .....	21
3.2	Motorické schopnosti.....	26
3.2.1	Obecná charakteristika schopností.....	26
3.2.2	Motorická schopnost a dovednost.....	26
3.3	Motorické učení .....	32
3.3.1	Činitelé motorického učení.....	33
3.4	Druhy senzomotorického učení .....	35
3.4.1	Imitační učení.....	35
3.4.2	Instrukční učení.....	35
3.4.3	Zpětnovazební učení .....	36
3.4.4	Problémové učení.....	36
3.4.5	Ideomotorické učení.....	37
3.5	Mechanismy a činitelé v motorickém učení .....	38
3.5.1	Motivace .....	38
3.5.2	Sportovní motivace .....	38
3.5.3	Incentivy .....	40
3.5.4	Schopnosti.....	41
3.5.5	Cíl.....	42
3.5.6	Stimulace.....	42
4	CÍLE, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY .....	44
4.1	Cíle práce .....	44
4.2	Úkoly práce.....	44
4.3	Hypotézy práce .....	44
5	METODIKA PRÁCE .....	46

5.1	Vzorek.....	46
5.2	Dotazník.....	46
6	VÝSLEDKOVÁ ČÁST .....	47
6.1	Pohybová anamnéza.....	47
6.2	Povědomí uchazečů o pohybové gramotnosti.....	61
6.3	Výsledky praktických dovedností uchazečů.....	62
6.3.1	Analýza techniky vybraných pohybových dovedností .....	62
6.3.2	Popis a hodnocení kontrolních cviků .....	62
7	DISKUZE .....	66
8	ZÁVĚR .....	67
9	LITERATURA A ZDROJE.....	68
10	PŘÍLOHY .....	72



# 1 ÚVOD

Problematika úrovně pohybové gramotnosti u stávající populace se dostává do popředí zájmu. V minulosti se spojení pohybová gramotnost v českém prostředí prakticky nevyskytovalo. Spíše se mluvilo o úrovni pohybových schopností jako vrozených předpokladech pro vykonávání určité pohybové činnosti, nebo o úrovni pohybových dovedností jako učením získaných předpokladech pro tyto činnosti. V dnešní době se samozřejmě tyto pojmy stále v české literatuře používají, nicméně pojem pohybová gramotnost s sebou nese ve vztahu k pohybově gramotnému jedinci také část obsahující určitý stupeň porozumění tréninkovému procesu a jeho efektům, benefitům.

Nejedná se tedy v procesuálním smyslu o „pouhé“ vytvoření daných pohybových vzorců nebo dílčích dovedností. Jedná se také o získání pozitivních postojů, které mají do budoucna člověka vést cestou, která je lemována sportovními aktivitami jako součástí zdravého životního stylu, ve smyslu benefitů zdravotních i sociálních. U jedince, který získá pohybový základ v raném dětství, jsou do budoucna větší možnosti rozvoje, sportovního vyžití a prožitku, než u člověka, u kterého všestranný pohybový základ nebyl vytvořen.

Zvýšení úrovně pohybové gramotnosti, obsahující jak složku praktickou tak teoretickou, by mělo přispívat dlouhodobému zařazení pohybových aktivit a ke zlepšení především zdravotního stavu populace, která se dostává do období, ve kterém se z běžného života vytrácí sportování jako součást volnočasových aktivit, což je nebezpečné především v kombinaci se sedavým zaměstnáním a nezdravými stravovacími návyky.

Cílem této práce je přiblížení teoretických východisek vedoucích k pochopení problematiky pohybové gramotnosti a provedení šetření na zvolené skupině probandů a také popis úrovně pohybové gramotnosti.

Dotazníkovým šetřením bude proveden sběr dat od studentů FTVS UK týkající se povědomí o pohybové gramotnosti a také o pohybové anamnéze. Videozáznamem bude zachycena úroveň provedení kontrolních atletických cviků u uchazečů studia na

FTVS UK při přípravném kurzu. Dalším cílem je nastínění jakým způsobem může atletická průprava přispět ke zvýšení pohybové gramotnosti u populace.

## 2 POHYBOVÁ GRAMOTNOST

### 2.1 Pojem pohybová gramotnost

Pojem gramotnost je primárně spojen se schopností číst a psát, obsahuje několik příbuzných, avšak samostatných dovedností. Pokud bychom gramotnost charakterizovali jako prostředek rozvoje zájmu o jazyk, ať už v jeho mluvené či psané formě, pojem pohybová gramotnost by se vztahoval k rozvoji zájmu o pohybovou aktivitu. Gramaticky způsobilý člověk by měl dokázat z mluveného či psaného projevu separovat jednotlivé věty, slova, slabiky a písmena a naopak podle potřeby jednotlivé jazykové komponenty skládat v celek. V přenesení na pohybovou gramotnost to znamená, že pohybově gramotný jedinec dokáže svůj pohyb rozložit na jednotlivé fáze, jednotlivé dílčí pohyby a tyto pak skládat podle konkrétní situace, která v pohybové aktivitě nastane. Řešení pohybového úkolu u pohybově gramotného by se mělo dít co neekonomičtěji tak, aby nedocházelo k nežádoucím doprovodným pohybům jednotlivých částí těla, a tím k vynakládání většího množství energie a prodloužení času provedení.

Pohybová gramotnost bychom mohli rozdělit na jednotlivé „druhy“. Opět jako existuje více jazyků, tak existuje mnoho sportovních odvětví a konkrétních disciplín. V každé z nich se musí sportovec vypořádat s jinými požadavky a pohybovými úkoly. Jedinec, kterého budeme považovat za pohybově gramotného v rámci atletiky (atletická gramotnost), nemusí být např. plavecky gramotný. Ve většině sportovních odvětví bychom našli průnik dovedností, které si daný jedinec během tréninkových etap osvojí, avšak každé odvětví má svá specifika.

V tréninkovém procesu je tedy zapotřebí, aby si každý osvojil základní pohybové dovednosti, které jsou předpokladem a nutností pro zvládnutí složitějších pohybových prvků, aby si osvojil důležité návyky, které jsou pro další sportovní růst nezbytné.

Whitehead (2001) definuje pohybově gramotného jedince jako schopného ekonomického pohybu bez koordinačních obtíží, který si je jistý v široké škále pohybových situací. Schopného rozpoznat a popsat základní vlastnosti, jež ovlivňují

efektivnost vlastního pohybového výkonu a chápajícího principy dosažení tělesného zdraví s respektem k základním aspektům jako jsou cvičení, spánek a výživa.

Je zapotřebí rozpoznat a uvědomit si jednotlivé etapy vývoje pohybové gramotnosti, motorického vývoje, pohybové aktivity a faktorů, jež je ovlivňují, k tomu, abychom snažení v tomto směru bylo co nejefektivnější bez zásadních chyb.

Hayden-Davies (2008) podotýká, že pohybově gramotný jedinec nevyniká pouze v jedné disciplíně či úzkém okruhu pohybových aktivit. Jedná se o široké spektrum rozvoje, které provází člověka po celý jeho život. Tento rozvoj se uskutečňuje prostřednictvím interakce mezi samotným jedincem, vrstevníky a společností.

Samotná gramotnost, nejen pohybová, se dá chápat jako soubor několika klíčových komponent (Physical Literacy Concept Paper, 2007).

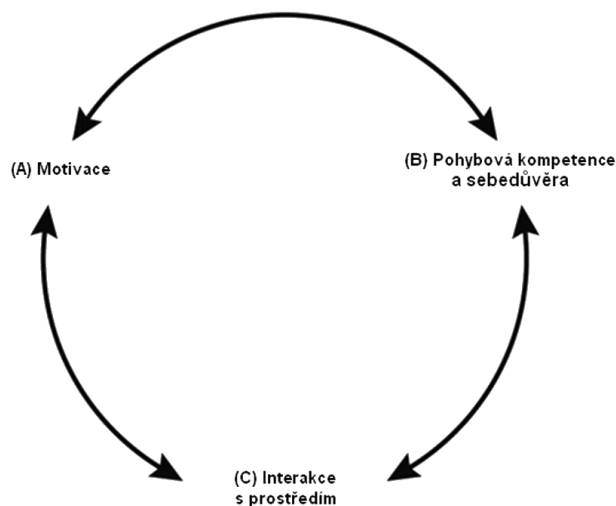
- Znalost a pochopení – v našem případě se jedná o znalost a pochopení fundamentálních pohybů, pochopení příčiny a důsledku konání v pohybové činnosti
- Uvažování – jedná se o užití kritického a kreativního myšlení v jednotlivých situacích
- Komunikace – schopnost sdělení informace různým způsobem (př. komunikace ve sportovních hrách mezi spoluhráči)
- Aplikace – užití znalostí a dovedností v širokém kontextu činností

Úroveň pohybové gramotnosti lze v průběhu života samozřejmě zvyšovat. Na její hodnotu má vliv několik atributů zobrazených ve schématu č. 1 a 2 označeny A, B a C, jež jsou ve vzájemné interakci.

Pohybová kompetence a sebedůvěra, motivace a prostředí jsou tři základní atributy pohybové gramotnosti. Motivace jedince (více viz. Motivace) stoupá v příznivém sociálním prostředí a naopak, dále je také ovlivněna pohybovou způsobilostí/úrovní, jelikož úspěch v určité činnosti podněcuje k dalšímu úspěšnému výkonu a působení a tím zvyšuje motivaci. Neúspěch naopak podněcuje nejistotu a motivaci snižuje.

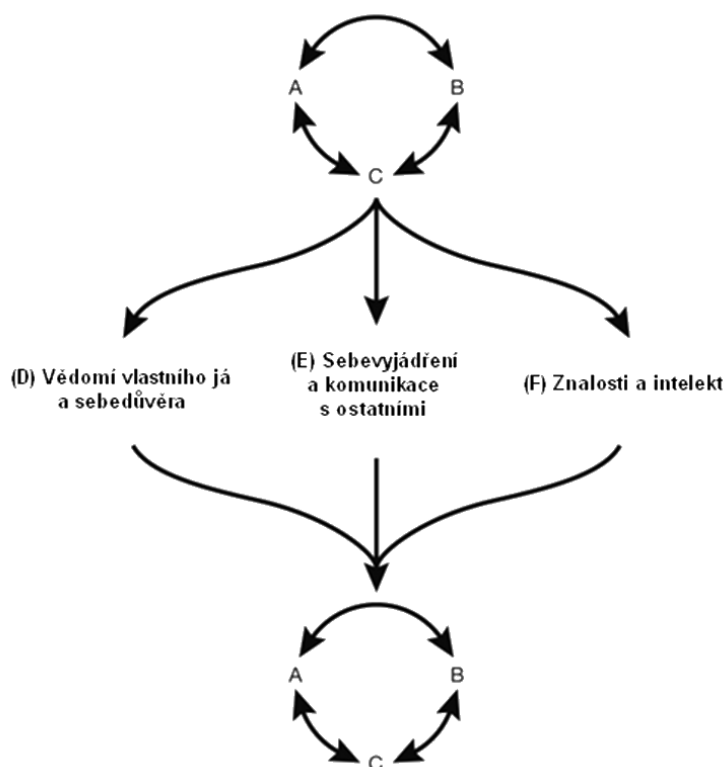
Jedná se tedy o vzájemné působení těchto prvků, každý je pak ovlivňován úrovní Vědomí vlastního já a sebedůvěrou, mírou Sebevyjádření a komunikace s ostatními a Znalostmi a intelektem (D, E a F).

*Obr. 1. Vztah mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti*



*(Whitehead, 2010)*

*Obr. 2. Vztah mezi všemi atributy pohybové gramotnosti*



*(Whitehead, 2010)*

Pokusíme se přiblížit pohybovou gramotnost ještě pomocí modelu, v jehož středu se nachází jedinec, který je ovlivňován řadou faktorů. Některé faktory působí a ovlivňují úroveň pohybové gramotnosti více či méně, ale především působení některých nelze ovlivnit.

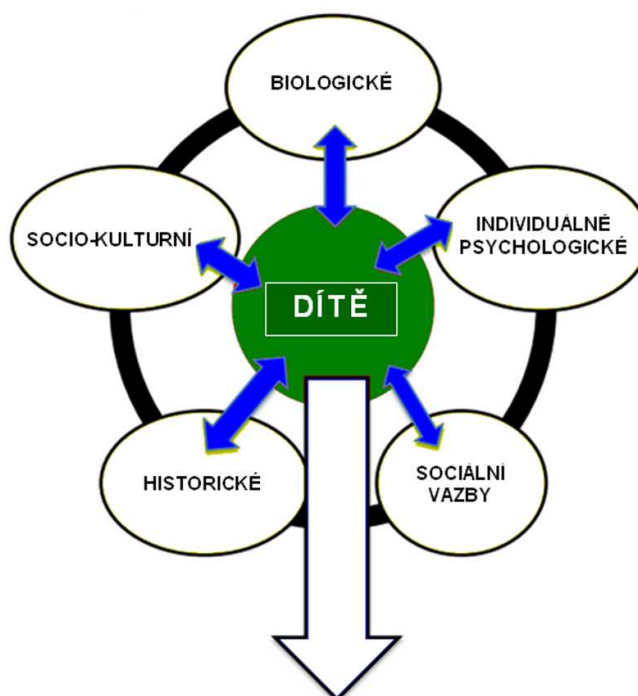
Faktor biologický – biologické, genetické předpoklady nelze během života změnit, můžeme pouze tréninkem a celkovým vhodným působením zmírnit handicap, který z těchto předpokladů plyne, nebo naopak využít předností z toho plynoucích

Faktor individuální psychiky – každý jedinec je jinak psychicky odolný, což může ovlivňovat proces rozvoje pohybových dovedností, především motivační složku, která je velmi důležitá

Faktor socio-kulturní a historický – rozvoj individuality je podmíněn prostředím, v němž žijeme, týká se to jednak konkrétní země (v každé zemi je rozvoji tělesné složky a pohybové gramotnosti přikládána jiná váha) a také konkrétního socio-kulturního zázemí dané rodiny.

Na to dále navazuje faktor sociálních vazeb, které si člověk vytváří. Jedná se o vazby vytvořené ve formálních a neformálních skupinách.

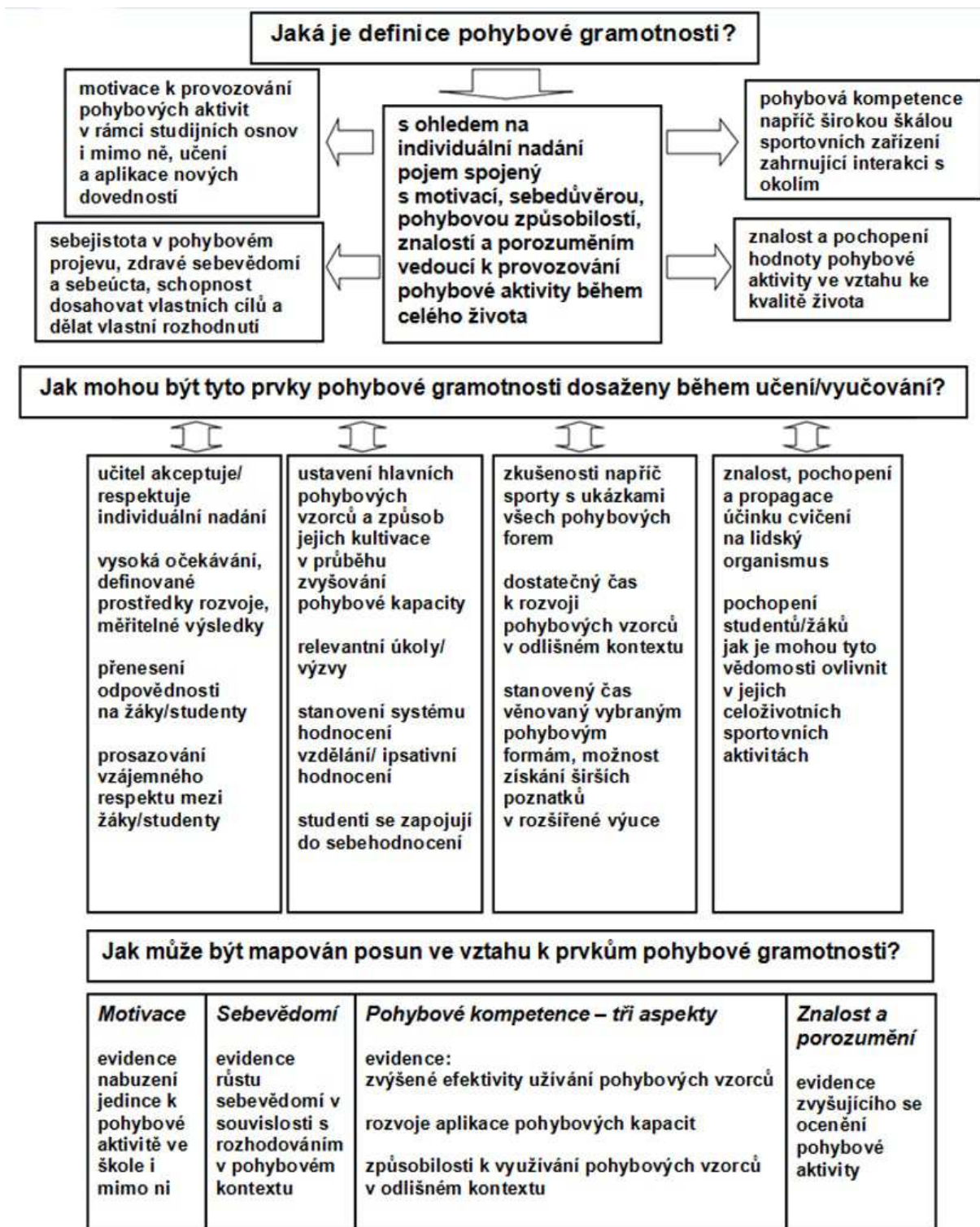
*Obr. 3. Koncepce pohybové gramotnosti*



*(Goodway, 2011)*

Působením sumy těchto faktorů se v tréninkovém procesu utváří pohybová gramotnost různé úrovně. Uprostřed tohoto pomyslného kruhu se může vyskytovat dítě či dospělý jedinec. Zůstaňme u příměru ke schopnosti číst a psát. Rozvoj pohybové gramotnosti není omezen na žádné věkové období, stejně jako je možné se naučit číst a psát v dospělosti, je možné rozvíjet pohybové schopnosti a učit se novým pohybovým dovednostem v každém věku. Musíme ovšem zdůraznit skutečnost, že každé vývojové období je pro rozvoj dílčích pohybových schopností více či méně vhodné.

S ještě jedním odkazem na Whitehead (2001) je nutné podtrhnout širší vnímání obsahu pohybové gramotnosti. Nelze ji chápat pouze jako schopnost provádět určitou činnost, ale také jako schopnost vnímat dané podněty a nastalé situace v pohybové aktivitě, vhodně na ně reagovat, vnímat své tělo a rozumět základním procesům, které v něm probíhají.



Obr. 4. Definice pohybové gramotnosti (Whitehead, 2011)



## 2.2 Pohybová gramotnost jako lidská inteligence nebo jako lidská schopnost

V posledních letech se pojem pohybová gramotnost používá stále více, především v anglické literatuře „physical literacy“. Tomuto tématu, osvětlení pojmu pohybová gramotnost a možnostem jejího rozvoje a benefitům, se nejvíce věnuje M. Whitehead, University of Liverpool.

V rámci studia tohoto tématu bylo zapotřebí zodpovědět některé otázky týkající se především konceptu pohybové gramotnosti a také jakým způsobem pohybová gramotnost souvisí s ostatními oblastmi lidského potenciálu. K vysvětlení postavení a vztahu pohybové gramotnosti k ostatním stránkám lidského života použijeme práce Nussbaumové a Gardnerové.

Nussbaumová (2001) popsala deset lidských vlastností/schopností, kterými jsme charakterističtí z hlediska „konání a bytí“, a které bychom volně přeložili jako Život, Tělesné zdraví, Tělesná integrita, Smysly, představitivost a myšlenky, Emoce, Praktické uvažování, Sdružování, Hra, Kontrola nad naším okolím a Různorodost. Podle jejího názoru je rozvoj těchto vlastností nezbytný k dosažení kvalitního života. Navíc se domnívá, že absence jakékoli složky znemožňuje dosažení plnohodnotné lidské existence.

Naproti tomu Gardnerová (in Svoboda, 2007) rozlišuje sedm druhů „inteligence“ a sice Lingvistickou, Logicko-matematickou, Prostorovou, Hudební, Tělesně-kinestetickou, Interpersonální (chápání ostatních lidí) a Intrapersonální (chápání vlastních citů). Gardnerová popisuje inteligenci jako biopsychologický potenciál a všichni jedinci mají možnost využít a rozvíjet každou z těchto druhů inteligence. Tuto definici bychom mohli rozvinout o to, že se jedná o schopnost řešit obtížné situace a přizpůsobovat se nově vzniklým okolnostem.

Tyto dvě kategorizace sdílejí některé společné prvky, ale vycházejí ze zcela odlišných pohledů na lidskou existenci, jsou založeny na rozlišení různých aspektů či dimenzí lidství, které musí být rozvíjeny. V obou případech je na rozvinutý potenciál pohlíženo jako na respektabilní počin. Stejně tak stát se pohybově gramotným vyžaduje rozvoj a syčení našich schopností a potenciálu.

## 2.3 Atletická gramotnost a atletické dovednosti

Jak již bylo výše zmíněno, gramotnost zprvu vyjadřovala lidskou způsobilost číst a psát. V přeneseném smyslu ji můžeme považovat za způsobilost provádět specifické úkoly v rámci mnoha odvětví.

Vzhledem k tématu a obsahu této práce je potřeba zmínit rozdíl mezi pojmem pohybová gramotnost a atletická gramotnost, resp. atletické dovednosti v rámci pohybové gramotnosti. Pohybově gramotný jedinec má osvojeny pohybové základy z širokého spektra sportovních odvětví, pokud se zaměříme pouze na praktickou stránku. Pokud bychom naproti tomu chtěli definovat atleticky gramotného jedince, tak atleticky gramotný člověk by měl mít osvojeny v daleko širší míře speciální atletické dovednosti. Každý sportovec, nehledě na specializaci, by měl mít široký pohybový základ a z tohoto pohledu by měl být pohybově gramotný. Může se ovšem stát, že v našem případě atlet, který zvládá pohybově složitá cvičení a jednotlivé disciplíny v atletice, nebude umět např. plavat. Označíme ho za pohybového negramotu? Nebo v rámci atletické gramotnosti vezmeme v úvahu sprintera, který nezvládá uspokojivě vrhačské disciplíny. Je tedy atleticky negramotný? V rámci atletiky bychom mohli v návaznosti na toto vyčlenit např. běžeckou gramotnost, skokanskou gramotnost a vrhačskou gramotnost.

V dotazníku předloženém probandům jsme se dotazovali na dané atletické dovednosti, jež jsou projevem pohybové gramotnosti. Nejedná se tedy o specializovaná cvičení vyžadující užší atletické zaměření. Všechna tato cvičení vycházejí z přirozených pohybů – přeskočení překážky po rozběhu, přeskočení určité vzdálenosti po rozběhu, opakované odrazy snožmo do dálky, plynulý hod míčkem z rozběhu, rychlý rytmický výběh z místa a souvislý běh 12 minut.

Zmíněné dovednosti by si měl osvojit každý jedinec jako součást všestranného pohybového rozvoje bez ohledu na pozdější specializaci.

## 2.4 Model dlouhodobého sportovního rozvoje

Z hlediska sportovního rozvoje existuje více druhů dělení. Dovalil (2002) uvádí např. etapu základního tréninku, specializovaného tréninku a vrcholového tréninku.

Níže jsou uvedeny etapy dle Stafforda (2005), který rozlišuje šest etap dlouhodobého sportovního rozvoje. Názvy jednotlivých etap jsem označil 1 – 6 a v závorce ponechal název v angličtině.

### 1. etapa (FUNdamentals)

/6-8 let dívky, 6-9 let chlapci/

- v této etapě by děti měly projít širokou škálou pohybových aktivit, v popředí by měla být hravost, zábava a nápaditost aplikovaných prvků tréninku
- pro tuto věkovou skupinu není vhodná sportovní specializace, důraz by měl být kladen na osvojení a získání rozsáhlého pohybového základu
- síla, rychlost a vytrvalost jsou získávány pomocí herních prvků v tréninku
- hlavním prvkem je zábava

### 2. etapa (Learning to Train)

/8-11 dívky, 9-12 let chlapci/

- seznamování se základními dovednostmi a získávání specifické zdatnosti preferovaného sportu
- redukce počtu sportovních aktivit
- soustředění se na dokonalé zvládnutí základních sportovních dovedností
- zvláštní důraz na porozumění tréninku, pochopení tréninkových a soutěžních principů

### 3. etapa (Training to Train)

/11-15 dívky, 12-16 chlapci/

- individuální program založený na rozdílném vývoji jedince
- progresivní rozvoj technických, taktických a mentálních schopností
- dělení tréninkových skupin dle úrovně fyzické zdatnosti
- společný trénink dívek a chlapců podle druhu aktivity
- kontrola fyzických změn v pubertálním věku

#### **4. etapa (Training to Compete)**

/15-17 dívky, 16-18 chlapci/

- zaměření na diagnózu individuálních silných a slabých stránek, následné stanovení vhodného tréninku
- velká intenzita a specifická tréninku
- individuální přístup a vzájemná propojenost ve výživě, mentálním a kondiční stránce tréninku
- snaha o dosažení vítězství, které nestojí na prvním místě – učení se z procesu

#### **5. etapa (Training to Win)**

/17+ dívky, 18+ chlapci/

- předpoklad dosažení rozvoje všech důležitých schopností
- soustředění na dosažení optimálního výkonu
- důležitost zařazení odpočinku a regenerace jako předpokladu pro zabránění vyhoření a zranění
- podíl obecného tréninku klesá ve prospěch tréninku specifického

#### **6. etapa (Retaining)**

/věkové rozpětí různé dle každého jedince a sportovního odvětví/

- hledání náhradních aktivit po ukončení závodní kariéry (trénování, práce v administrativě, jiné sportovní koníčky, závodění ve vyšších věkových kategoriích)

## 3 OSOBNOST SPORTOVCE

### 3.1 Faktory vývoje

Pokud se zabýváme otázkou rozvoje pohybové gramotnosti, měli bychom rozvést zákonitosti lidského vývoje.

Pro vývoj je charakteristické přibývání kvantitativních znaků (růst) a také zahrnuje kvalitativní strukturální změny.

Dále je pro vývoj charakteristické (Svoboda, 2007), že:

- se jedná o děj celistvý – dílčí změny mají vliv na jedince
- probíhá v určitých obdobích
- je to děj souvislý a nezvratný
- je diferenciací – jedinci se od sebe liší

Již výše byly uvedeny faktory, jež ovlivňují vývoj jedince, konkrétně se podílejí na utváření pohybové gramotnosti. Svoboda poukazuje na dva základní:

- a) dědičnost – jedná se o faktor endogenní
- b) prostředí – jedná se o faktor exogenní

Vždy bude mít každý z těchto faktorů jiný vliv na utváření jedince, záleží na individuálním vývoji a na tom, který činitel převládne. Charakterizujeme blíže jednotlivé faktory (Svoboda, 2007).

1. Dědičnost – „Jde o přenos vlastností z rodičů na děti prostřednictvím genů (jejich soubor se označuje jako genom), přičemž polovinu genů získává dítě od otce a polovinu od matky (od každého po 23 chromozomech, které jsou elementy dědičnosti a obsahují prvky, zvané geny, nositele genetických informací, ovlivňující stavbu a činnost buněk.“ Dlouhou dobu je uznávána skutečnost dědičnosti fyzických znaků kam patří tělesná výška a somatotyp, barva kůže, vlasů, očí atd., dnes se sem řadí i krevní tlak, způsob dýchání, ale také dynamika vývoje určitých charakteristik. U motorických kapacit se jedná spíše o dědičnost anatomicko-fyziologických dispozic pro rozvoj motorických schopností, pohybového talentu.

- Temperament – je velmi dědičně podmíněn. Projevuje se různou intenzitou – vzrušivostí, silou a tempem – psychických procesů. Vzrušivost znamená akcesí různým podnětům, síla je projevena prudkostí reakcí a tempo v postřehu, pohotovosti a rychlosti myšlenkových pochodů.

Rozeznáváme základní čtyři typy temperamentu. Jsou určovány podle dvou bipolárních dimenzí: a) podle míry stability a lability b) podle extroverze a introverze. Sangvinik (silný, vyrovnaný, pohyblivý), flegmatik (silný, vyrovnaný, pomalý), choleric (silný, nevyrovnaný, vzrušivý) a melancholik (slabý, pomalý) představují základní typy temperamentu, které se ve vyhraněné podobě vyskytují zřídka či nevyskytují vůbec.

Typ temperamentu nemá podle dosavadních výzkumů vliv na úroveň sportovní výkonnosti jako takové. Špičkoví sportovci mají zástupce ze všech čtyř typů.



Obr. 5. Schéma vlastností a typů temperamentu dle Lysenka (Balcar, 1983)

- Schopnosti podle Svobody nejsou vrozené, ale dědí se dispozice, vlohy pro rozvoj schopností intelektových, percepčních a motorických. Rozdíly mezi lidmi jsou tedy na začátku ve vlohách a ne ve schopnostech. Naproti tomu

Dovalil (2001) rozeznává schopnosti a dovednosti, přičemž schopnosti označuje jako vrozené předpoklady pro provádění určité činnosti a dovednost jako osvojené a získané, přičemž se jedná o konkrétní specifickou činnost, jež jsme schopni provádět.

- Charakter – českým ekvivalentem je slovo povaha. Tvoří souhrn morálních vlastností člověka. Na utváření charakteru má vliv prostředí a výchova. Odhaduje se, že některé vlastnosti mají svůj zděděný základ. Pozitivní účinky má na charakter a jeho vývoj vedení a motivace, praktická zkušenost, zpětná vazba, pochopení atd. Charakter je tedy výsledkem působení mnoha proměnných.

Celková zaměřenost (intencionalita) je dána zprvu potřebami biologickými, poté se naplňují vyšší potřeby sociální (viz. Maslowova hierarchie potřeb).

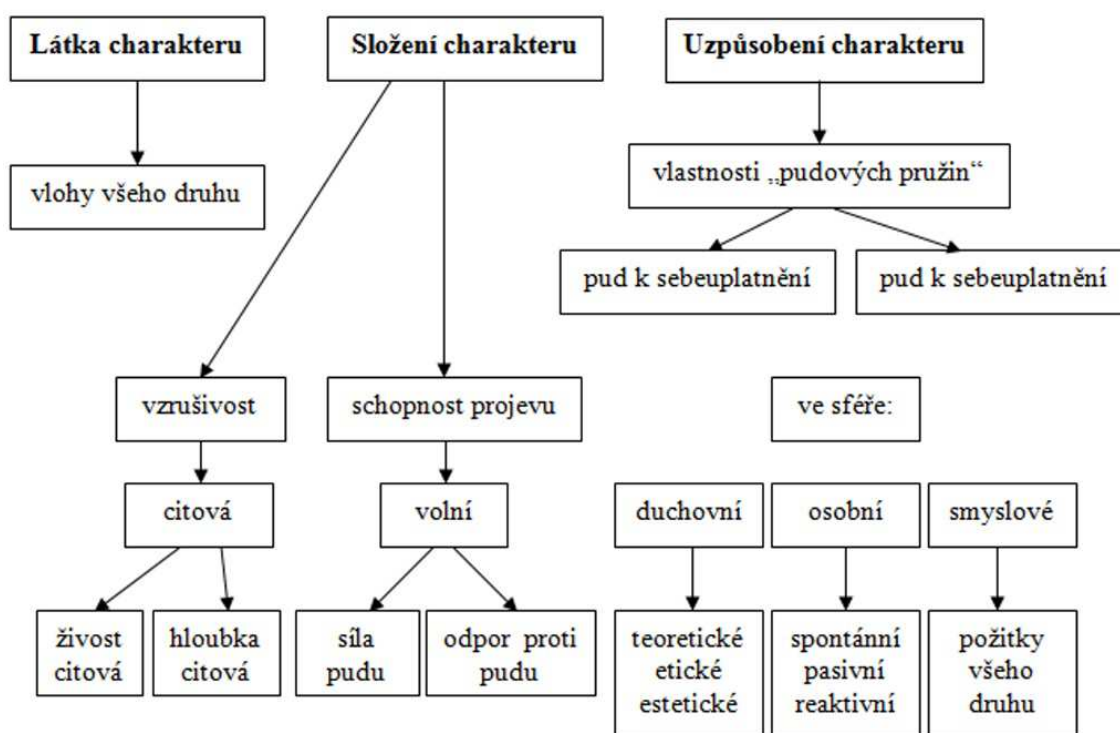
Nakonečný (2006) popisuje ve své knize základní aspekty výstavby charakteru vycházející z díla Ludwiga Klagese:

„Látka charakteru jsou kvantitativně dané vlohy všeho druhu, k vnímání, myšlení, cítění i chtění a paměť, jejíž jednou specifickou vlohou je „duševní paměť“, tj. schopnost vzpomínek, druhou je tzv. „vitální paměť“, schopnost uchovávat dojmy a vytvářet očekávání na základě zkušeností; kromě vnímavosti a dalších vloh je tu vloha k „teplému“ nebo „chladnému“ myšlení.“ (Nakonečný, 2006, s. 149)

Složení charakteru popisuje jako způsob průběhu vnitřních procesů, které mohou být více či méně pomalé nebo rychlé. Zmiňuje především vzrušivost citů a vůle, kde proti sobě stojí na jedné straně volní vzrušení a na straně druhé vnitřní odpor. Dále sem řadí expresi (schopnost vnějšího projevu). Citová vzrušivost má dvě stránky, hloubku prožívání a citovou živost.

Uzpůsobení charakteru znamená kvalitu charakteru, která je jeho nejvýznamnější složkou, skládající se z tzv. „pudových pružin“, které mají citovou povahu a jsou pudové podstaty. Rozlišujeme pud k sebeuplatnění a k sebeobětování projevující se v duchovní, osobní a smyslové proměnné (viz. Obr 6.)

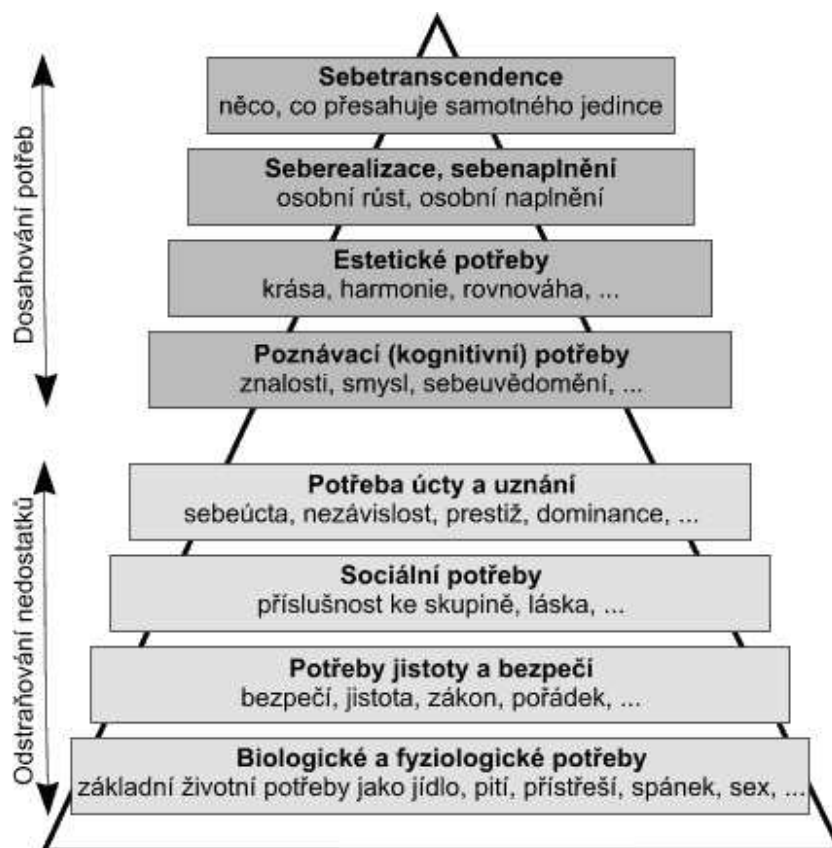
Obr. 6. Schéma charakterových složek (Nakonečný, 2006)



Abraham Maslow byl americký psycholog, který uvedl v roce 1943 svou teorii o hierarchii lidských potřeb, jež je dost možná nejznámější teorií motivace. Tato teorie říká, že lidé jsou motivováni určitými potřebami mezi nimiž existuje určitá hierarchie. Rozděluje je do dvou skupin: na potřeby týkající se odstraňování nedostatků a potřeby dosažení něčeho. Jejich plnění závisí na postavení v dané struktuře. Člověk má nejprve tendenci naplnit elementární potřeby nutné k životu (jídlo, pití, spánek atd.) a až pak potřeby hierarchicky vyšší, potřeby na jedné úrovni tedy musí být částečně uspokojeny před tím, než se usměrňujícími parametry jednání stanou potřeby na následující vyšší úrovni. (Atkinson, 1995, s.559, 560; Petty, 1996, s. 51)



Obr. 7. Maslowova hierarchie potřeb



Zdroj: <http://www.phil.muni.cz>

## **3.2 Motorické schopnosti**

### **3.2.1 Obecná charakteristika schopností**

Schopnost lze definovat jako z velké části určený rys trvalého charakteru, který podporuje různé druhy motorického a kognitivních činností.

Každý člověk má od narození všechny schopnosti, avšak liší se jejich výrazností a také tím, jakou měrou jsou dané schopnosti rozvíjeny. Genetická výbava jedince je jedinečná a neměnná. Schopnosti jsou prostředníkem individuálních rozdílů mezi lidmi, tvoří či určují jakési mantinely výkonnosti, mezi kterými se jednotlivec může pohybovat. (Schmidt, 1991)

Měkota (2005) uvádí definici schopností dle Sporttheorie – Leistungskurs Sport (2003): „Schopnost je relativně upevněný, více či méně generalizovaný předpoklad pro určité činnosti, jednání a výkony. Schopnosti náleží k vlastnostem lidského jedince, k jeho individuálním zdrojům, potencím, kompetencím a výkonovým předpokladům.“ (Měkota, 2005)

### **3.2.2 Motorická schopnost a dovednost**

#### **3.2.2.1 Definice motorické dovednosti**

Motorická dovednost je charakterizována jako učením získaný předpoklad pro provádění určité činnosti. Dovednost je tedy konkrétní zautomatizovaná část či složka lidské činnosti. Získání dané dovednosti se děje na základě pohybového cvičení. (Čelikovský, 1988)

#### **3.2.2.2 Definice motorické schopnosti**

Buton a Miller (1998) popisují motorické schopnosti jako obecné rysy, jež podporují výkonnost v mnoha pohybových dovednostech. Předpokládá se, že jsou poměrně stálé a nedají se měnit praxí ani zkušenostmi.

Čelikovský (in Měkota, 2005) považuje motorickou schopnost za komplex vybraných vlastností člověka, sjednocených podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho provedení.

U motorických schopností musíme vždy zmiňovat potencialitu, která je s nimi spojena. Tedy výše zmíněné mantinely, ve kterých se člověk nachází či tzv. výkonnostní strop. Pokud budeme mít geneticky získané vytrvalostní schopnosti, nezaručuje to budoucnost elitního vytrvalce. Jedná se pouze o předpoklad, potenciál stát se úspěšným ve vytrvalostních disciplínách, což musí být podpořeno soustavným kvalitním tréninkem.

Schopnosti jsou zároveň indikátorem možnosti zlepšení, zdokonalování. Pakliže se stejný prvek, stejnou sportovní dovednost učí nadmíru talentovaný svěřenec, doba od začátku učení do zdárného provedení je kratší než u průměrně talentovaného. U svěřenců bez talentu (potřebné úrovně schopností) ke zvládnutí, třebaže jednoduchých pohybových úkonů, nemusí dojít vůbec.

Motorické schopnosti a dovednosti příslušné danému sportu či sportovnímu odvětví tvoří základnu sportovního výkonu. Struktura sportovního výkonu se v jednotlivých odvětvích liší. Je tedy důležité odhalit určující prvky, od kterých se daný výkon odvíjí a jakým způsobem se mohou ovlivňovat. Ať už se zaměříme na motorické schopnosti vytrvalostní, rychlostní, silové atd., v každé sportovní disciplíně bude jednotlivá schopnost více či méně významná pro hodnotu výkonu. Např. výkon vrhače v atletice ve srovnání se sportovním gymnastou bude více ovlivněn úrovní statické síly, naopak ve sportovní gymnastice oproti vrhačským disciplínám bude kladen důraz na úroveň dynamické síly, reakční rychlosti a celkové míry obratnosti.

V návaznosti na motorické schopnosti je zapotřebí zmínit také další předpoklady jako je somatotyp, vlastnosti osobnosti, výkonová motivace atd. (podle Měkoty, 2005)

### 3.2.2.3 Schopnost vs. dovednost

Zatímco motorické schopnosti jsou generalizované a podmíněné geneticky, jak již bylo mnohokrát zmíněno. Motorické dovednosti představují specifický předpoklad pro provádění činnosti, jež se získává procesem učení.

*Obr. 8. Srovnání motorických schopností a dovedností*

	Schopnost	Dovednost
Vymezení	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad - pohybové činnosti	Učením získaná (specifická) pohotovost k - pohybové činnosti

	- potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu	- potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu
Rozlišení	- týká se rozsahu kapacity - částečně vrozená - generalizovaná - relativně stabilní a trvalá - podkládá mnoho různých dovedností a činností - počet omezený	- týká se využití kapacity - vytvořená praxí - úkolově specifická - snadněji modifikovatelná praxí - závislá na několika schopnostech - počet nevyčísitelný
Příklady	Schopnosti silové, rovnováhové ...	dovednost smečovat, řídit ...
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - uzavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)

(Měkota, 2005)

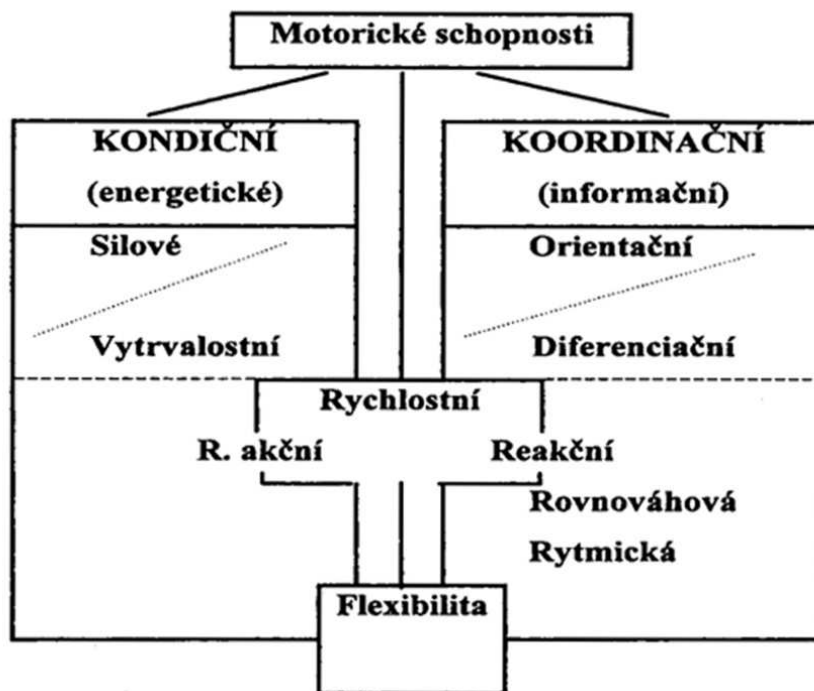
### 3.2.2.4 Taxonomie motorických schopností (Měkota, 2005)

Pohled na strukturu motorických schopností se v průběhu let různil a liší se i dnes. V minulosti byla přijímána teorie existence jedné motorické schopnosti, jednoho generálního (ústředního) činitele. Tento byl považován za faktor vedoucí k úspěchu ve všech odvětvích sportu. Motoricky schopný jedinec mohl být podle této teorie úspěšný v jakékoli disciplíně, na kterou se zaměří. V době minulé i současné se vyskytují případy vrcholových sportovců úspěšných ve více sportovních odvětvích. Na této skutečnosti se nemusí podílet pouze úroveň generální motorické schopnosti, ale i somatotyp a osobnostní rysy jedince.

Teorie unifaktorová byla nahrazena teorií multifaktorovou, která předpokládá existenci vícero činitelů. Jednotlivé dílčí schopnosti jsou více „hodnotné“ než generální schopnost. Ta ovšem nebyla úplně zamítnuta a připouští se působení obecné schopnosti nazývané nově „nadschopnost“ („superability“), jež působí nepřímo skrz jednotlivé schopnosti.

Nově byly definovány jednotlivé motorické schopnosti: silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a flexibilita. Jsou však příliš obecné a je nutné je dále rozdělit.

Další způsob dělení aproximuje obr. 9, kde motorické schopnosti jsou rozděleny na *kondiční schopnosti*, zahrnující vytrvalostní, silové a zčásti rychlostní schopnosti, a *koordinační schopnosti*, zahrnující schopnosti orientační, diferenciační, reakční atd.



Obr. 9. Taxonomie motorických schopností. (Měkota, Blahuš, 1983)

## Pohybové schopnosti

Schopnosti jsou rozděleny do třech kategorií: jednoduché, kombinované a komplexní.

### Jednoduché

Příklady:

- vnitřní stabilita
- rovnováha
- koordinace
- flexibilita
- kontrola
- užití síly
- výdrž a odolnost
- pohyb v různém tempu

- orientace v prostoru a přesná kontrola těla
- vědomí polohy těla

### **Kombinované**

Vycházejí se složení jednoduchých schopností.

Příklady:

- držení těla, které zahrnuje rovnováhu a vnitřní stabilitu
- plynulost pohybu, jež vyžaduje rovnováhu, koordinaci a uvědomění polohy těla
- přesnost provedení pohybu zahrnující přesnou kontrolu dané oblasti těla a vnitřní stabilitu
- hbitost zahrnující flexibilitu, koordinaci a rovnováhu
- zručnost vyžadující koordinaci, přesnost kontroly těla a flexibilitu

### **Komplexní**

Vycházejí ze složení jednoduchých a kombinovaných schopností.

Příklady:

- bilaterální koordinace
- koordinace oko – ruka
- kontrola zrychlení a zpomalení
- variace rotačních pohybů
- rytmické pohyby

#### **3.2.2.5 Taxonomie motorických dovedností (Svoboda, 2007)**

Sportovních činností rozeznáváme celou řadu v každém sportovním odvětví od zcela jednoduchých po velmi složité. Vždy je žádoucí, aby si sportovec osvojil danou činnost, která odpovídá daným kritériím. Při splnění těchto kritérií hovoříme o dovednosti. Daná činnost by měla být prováděna s maximální jistotou a minimálním výdejem energie. Nelze tedy hovořit o osvojení si dovednosti, pakliže nebude odpovídat daným standardům. Pro potřeby praxe byla vytvořena taxonomie dovedností, která klasifikuje dané sportovní činnosti.

Byla vytvořena řada klasifikací lišící se mírou specifičnosti. Každá je nějakým způsobem přínosná pro teorii a praxi.

### **Dělení dle Linharta (1967) in Svoboda (2007):**

- a) jednoduchý pohyb – odpovídáme jím na fundamentální sensorický podnět
- b) pohybový akt – jedná se o sled pohybů prováděných za určitým cílem (př. zpracování míče)
- c) pohybová operace – sestává se z několika pohybových aktů (př. zpracování míče, následný driblink, přihrávka)
- d) pohybová činnost – soubor pohybových operací směřující k jednomu cíli (sportovní či pracovní činnosti...)

Další členění bychom mohli postavit na míře citlivosti pohybů, jak je tomu v anglosaské literatuře, kde se rozeznávají jemné a hrubé dovednosti.

Otevřené dovednosti jsou ty, které kladou nároky na přizpůsobení se podmínkám, jež se během výkonu často mění. Příkladem mohou být dovednosti obsažené ve výkonu ve sportovních hrách. Opakem jsou uzavřené dovednosti, jež mají konstantní neměnné podmínky. Takovéto najdeme v gymnastice, krasobruslení apod.

Diametrální odlišnost je také v pohybech kontinuitních (cyklických) se stále se opakujícím pohybovým vzorcem a diskontinuitních (acyklických). Cyklickým pohybem je jízda na kole či běh a acyklickým skok a let do doskočiště.

### **Komplexní dělení dle Schmidta (1991) in Svoboda (2007):**

A) Otevřené dovednosti – jsou variabilní a nepředvídatelné (hry, zápas ...)

Zavřené – prostředí je stabilní a předvídatelné (plavání, gymnastika ...)

Polopředvídatelné – šachy, motosporty ...

B) Diskrétní – mají jasný začátek a konec (hod míčem, kop ...)

Kontinuální – nemá zvláštní začátek a konec, pokračuje delší časový úsek (plavání, běh, jízda na kole ...)

Seriální – spojené skupiny nespojitých dovedností (lyžování, gymnastika, řazení v autě ...)

C) Motorické – hlavní je kvalita provedení (skok do výšky, pálkování ...)

Kognitivní – důležitější je rozhodnutí, kdy provést pohyb (šachy)

Uprostřed stojí činnost dirigenta, plachtění, řízení auta ...

### 3.3 Motorické učení

(Rychtecký, 1998)

Z hlediska ontogenetického vývoje sehrává motorické učení velmi významnou roli a zasahuje širokou škálu činností. V prvotní fázi našeho života si osvojujeme základní pohybové dovednosti jako je lezení, chůze, později složitější koordinace těla v prostoru a manipulace s předměty. V tomto směru je základním mechanismem tzv. nápodoba.

Na základní dovednosti navazují dovednosti komunikační a odborné, jež jsou příslušné konkrétnímu profesnímu zaměření. Dále existují dovednosti umělecké, rekreační aj., odlišné složitostí a obtížností nácviku či konečného provedení.

Do poslední kategorie řadíme i tělovýchovné a sportovní dovednosti. Z hlediska hodnotového zaměření či subjektivních preferencí „mohou mít tělovýchovné a sportovní činnosti znaky hry, rekreace (prožitek z jejich provádění), či preventivního, rozvojového významu (zdraví, výkon) atd.“ (Rychtecký, 1998)

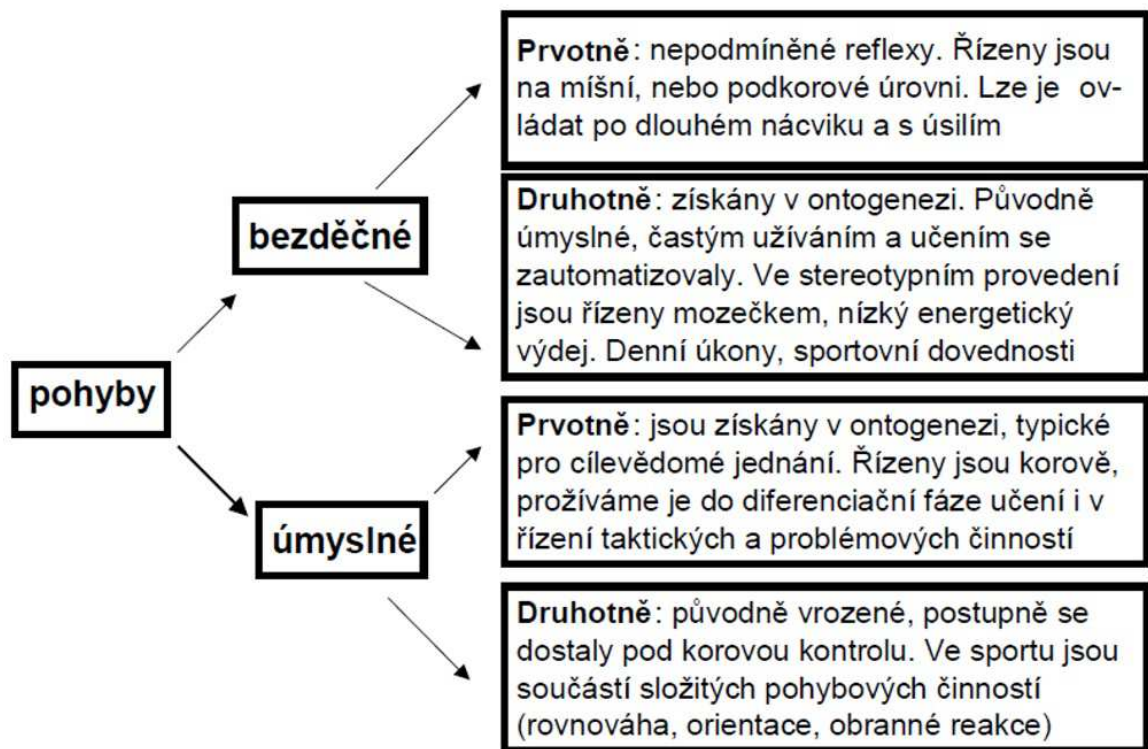
Dovednosti jsou v tělesné výchově buďto odvozeny ze základních pohybů jako běh a chůze nebo jsou účelově vytvořeny viz. gymnastika, krasobruslení atd.

Dle klasifikace obsahu je motorické učení protikladem senzorigním učení, avšak každé motorické učení zahrnuje také učení senzorigní a naopak. Nejedná se tedy o izolovaný proces. Motorické učení je vztaženo na osvojování pohybů svalstva příčně pruhovaného, nezahrnuje však pohyby hladkého svalstva.

Termín „motorické učení“ zahrnuje složku poznávací (kognitivní), citovou (emotivní) a snahovou (volní). Tyto tři složky jsou podle Rychteckého s odkazem na další autory (Magill, Schmidt, Singer) postačující k vymezení veškerých jevů a procesů probíhajících a působících v motorickém učení. Dále podotýká, že nelze na sportovní dovednosti nahlížet pouze jako na výkonný motorický akt, ale jako na ucelený psychomotorický systém.

Následující schéma popisuje klasifikaci pohybů z hlediska učení či přeučování. Pohyby mohou být: a) bezděčné b) úmyslné, přičemž obě kategorie dělíme dále na prvotní a druhotné bezděčné a úmyslné pohyby.



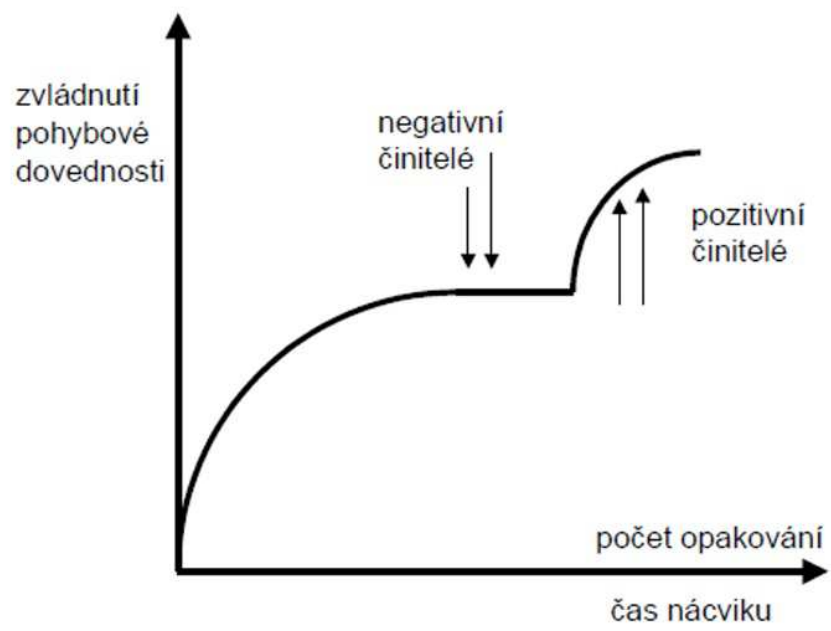


Obr 10. Klasifikace pohybů z hlediska učení, přeučování (Vaněk 1963 in Rychtecký, 1998)

### 3.3.1 Činitelé motorického učení

Rychtecký (1998) považuje za základní činitele motorického učení: motivaci, schopnosti, cíl vyučování, stimulaci, percepci pohybové dovednosti, motorickou reakci a její regulaci a korekci, zpevnování, retenci, integraci a transfer.

Jedná se o nezávislé působící vlivy, jež ovlivňují průběh a výsledky nácviku. Rozlišujeme činitele pozitivní, kteří vedou křivku učení směrem vzhůru, a negativní činitele působící opačným směrem. Pokud nedochází vlivem těchto činitelů ke zlepšení v postupujícím průběhu učení, označujeme tento jev jako plató efekt (viz. obr. 11).



*Obr. 11. Plató efekt v křivce motorického učení*

### **3.4 Druhy senzomotorického učení**

V didaktickém procesu rozeznáváme pět způsobů motorického učení: imitační učení, instrukční učení, zpětnovazební učení, problémové učení a ideomotorické učení. Liší se mírou kognitivních procesů, interakčních vztahů, regulace, aktivity učících se subjektů a činností učitele.

#### **3.4.1 Imitační učení**

Je nejznámějším a zřejmě nejrozšířenějším druhem v oblasti učení se novým dovednostem. Je hojně využíváno u začátečníků, u mladších sportovců a u cviků, jež vyžadují z pohledu učícího se specifické vědomosti k provedení pohybu, které nemá. Zařazujeme ho spíše u nácviku jednodušších cviků z hlediska časoprostorového uspořádání. Představa se provádí přes zrakový analyzátor, tudíž je velmi zásadní správné předvedení daného dovednosti. Využívá se převážně metody komplexního nácviku, neboli metody celostní. Fixace se následně zajišťuje potřebným počtem pakování. Je zapotřebí dát pozor na dovednosti, které nejsou schopni svěřenci přesně imitovat. V tomto případě je možno použít pasivní metodu nácviku – pasivní pohyb.

#### **3.4.2 Instrukční učení**

Zatímco předchozí učení probíhalo na základě nápodoby, u instrukčního druhu učení se cvičící při nácviku nových dovedností řídí pokyny, které mohou mít různou podobu, od písemné přes slovní. Liší se mohou svým obsahem, celkovou podrobností. Je velmi důležité, aby jedinec získal a vytvořil si co nejpřesnější představu daného pohybu. Je proto zásadní fungující komunikace mezi svěřencem a trenérem. Při písemných instrukcích musí dotyčný znát dané názvosloví a odborné termíny příslušné danému sportu tak, aby nedocházelo k záměnám úkonů. Před samotným praktickým provedením dochází k analýze instrukcí, která je nezbytná k vytvoření si právě žádané detailní představy o pohybu.

Rozsah instrukcí se liší v závislosti na stádiu nácviku. Zprvu, kdy se jedinec seznamuje s novou dovedností, jsou instrukce obsáhlejší. Po vytvoření si základní představy o pohybu se můžeme omezit na stručnější formu výkladu. Následně se zaměřujeme pouze na konkrétní části korigované danými jednoduchými signály.

Daný druh učení se využívá u nácviku obtížnějších pohybových struktur při využití analyticko-syntetického postupu nácviku, tedy od částí k celku. Užití je efektivní u jedinců s alespoň částečně vyvinutým abstraktním myšlením, a u kterých je předpoklad pochopení daných instrukcí.

### **3.4.3 Zpětnovazební učení**

Zpětná vazba neboli „feedback“ je založena na principu pokus a omyl. Cvičenec si nejlépe uvědomí úroveň svých dovedností až po provedení daného prvku. Podle úrovně cvičence a podle náročnosti daného cviku může být nositelem zpětné vazby pocit jedince, nejlépe však tuto roli zastává trenér, který především u složitějších cviků podává detailní popis chyb a nedostatků.

Rychlost korekce daného pohybu závisí v první řadě na jeho obtížnosti. O čím složitější, koordinačně náročnější a rychlejší prvek se jedná, tím déle bude trvat doba na jeho zpřesnění. Neméně důležitá je role trenéra a komunikace se svěřencem. Trenér musí odhalit krizový moment a dát svěřenci podnět k jeho nápravě.

V poslední době se hojně využívá v poskytování zpětnovazebních informací videozáznamu, který vhodně doplňuje komunikaci trenéra a sportovce. Možnost vidět průběh pohybu ve vztahu k uvědomění si vlastních chyb je v porovnání s pouze slovní korekcí nenahraditelná.

### **3.4.4 Problémové učení**

Problémové učení řadíme mezi náročnější druhy, jelikož vyžaduje od jedince kreativitu a individuální rozhodování. Uplatňuje se ve vyšších fázích motorického učení. Jedná se o rozpoznání problémové situace, následné analýzy, hledání vhodného řešení a konečného použití v praxi. Posléze se vyhodnocuje úspěšnost vybraného řešení. Rychtecký (1998) popisuje tyto fáze jako *myšlenkovou analýzu* vzniklé situace a *formulování hypotézy*, jež je následně přijata či zamítnuta.

Při simulaci a řešení problémů jedinec postupuje samostatně, nebo za přispění trenéra. Pomocnou složkou při řešení problémů mohou být znalosti z různých vědních disciplín jako je fyzika, kineziologie, biomechanika atd.

### **3.4.5 Ideomotorické učení**

Jedná se opět o druh učení vyžadující rozvinutější abstraktní myšlení, jelikož se využívá efektu, při němž kinestetické buňky v CNS mohou být drážděny jak aktivním pohybem (periferně), tak pouhou představou pohybu (centrálně). K evokaci dochází představou pohybu a vytvářením obrazu o konkrétním průběhu či slovně ze strany trenéra. Přestože nelze ideomotorickým tréninkem nahradit praktický nácvik, je přínosné zařazovat jej jako doplňující složku.

## **3.5 Mechanismy a činitelé v motorickém učení**

### **3.5.1 Motivace**

„Motivaci lze definovat jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“ (Plzáková, 2005)

Dále rozlišuje motivy, čili pohnutky, dvojího druhu. Projevující se tím, že chceme dosáhnout nějakého konkrétního cíle, nebo se naopak snažíme určitým věcem vyhnout. Naléhavost motivů roste, pokud nejsou uspokojovány. Síla daného motivu dále ovlivňuje intenzitu a kvalitu chování (viz. Maslowova hierarchie potřeb). Síla motivu je určující pro pořadí plnění činností.

Pohled psychologů na studium motivace se děje ze dvou různých hledisek. Pomocí prvního chápeme motivaci jako vnitřní mentální pohnutky. Z druhého ji chápeme jako pohnutky vnějšího typu označované incentivy. Motivory jsou propojeny úzce s emocemi. Po dosažení cíle člověk může prožívat prázdnotu. Emoce a motivy tvoří tzv. motivačně-emocionální systém ovlivňující lidské chování a prožívání.

Motivy lidí se mohou lišit mírou jejich uvědomění. Některé mohou být nevědomé či si je člověk uvědomuje pouze částečně. V mnohých případech se také můžeme dostat do konfliktu v důsledku existence dvou nebo více protichůdných motivů, kterým není možné vyhovět současně.

### **3.5.2 Sportovní motivace**

(Hošek, 2009)

#### **3.5.2.1 Motivační struktura jedince a její vývoj**

Na sportovce působí řada motivů, které se v průběhu života mění, podléhají určitému vývoji, jež je ovlivňován osobností jedince, věkem a samotnou výkonností.

V první fázi sportovního života nejde ani tak o to jaký sport mladý člověk provádí. Důležitá je sounáležitost s vrstevníky a uspokojení potřeby pohybu. Toto období se projevuje variabilitou sportovních zájmů. Prioritou nebývá konkrétní sport, mnohdy není zastoupeno odvětví, v němž jedinec později vynikne. Tuto fázi označujeme jako generalizaci motivační struktury.

Později dochází k fázi diferenciací motivační struktury, kdy sportovec zaměřuje svou pozornost dle dosavadních úspěchů či neúspěchů v daných sportovních činnostech. Na prvním místě již není či nemusí být potřeba pohybu spojená s příjemnými pocity při sportování. Do popředí se stále více dostává potřeba seberealizace a úspěchu. V této fázi dochází k zaměření na určitý sport, větší systematickosti a racionálnímu poznávání obsahu tréninku dané disciplíny.

Třetí fázi je stabilizace motivační struktury, v níž jsou upřednostňovány motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy. Sportovec směřuje k dosažení vysoké sportovní výkonnosti, jež je prostředkem k dosažení cílů v oblasti osobní (finance, sláva), společenské (mediální zviditelnění) a v řadě jiných, které jsou výsledkem složité motivační struktury.

Involuce motivační struktury je poslední fázi. Dochází v ní k přehodnocení cílů sportovce v důsledku dosažení vrcholu sportovní výkonnosti. Sportovec vykonává sportovní činnost pro ni samotnou, je mnohdy zbaven svazujících pocitů, což vede k udržení výkonnosti a výsledků. Pokud nemá jedinec vrcholové ambice, dochází k optimalizaci aktivační úrovně důležité pro podání ideálního výkonu.

### **3.5.2.2 Aspirace ve sportu**

„Aspirační úroveň je rovina výkonu, kterou si proband vnitřně stanovuje k dosažení při zvládnutí určitého úkolu. Obvykle jde o úkol středního stupně obtížnosti nebo se volí úkoly různého stupně obtížnosti. Fungování aspirační úrovně má čtyři fáze. V první fázi je proveden výchozí výkon. V druhé fázi má proband na základě zkušenosti se svým výkonem odhadnout rovinu svého výkonu v následujícím pokusu. Stanoví si tak aspirační úroveň týkající se dalšího výkonu. V třetí fázi se vykoná další pokus. Ve čtvrté fázi reaguje proband na tento nový výkon pocitem úspěchu či neúspěchu spojeným se sebehodnocením.“ (Výrost, Slaměník, 2008)

Jestliže sportovec provádí známou sportovní činnost, klade poměrně přesné nároky na svůj výkon. Aspirace je silně ovlivněna, jak je uvedeno výše, posledním dosaženým výkonem. Obecně lze říci, že větší aspirace mají mladší sportovci a muži. Pokud výkon převyšuje naši aspirační úroveň, prožíváme jej jako úspěch. V opačném případě zažíváme frustraci.

### 3.5.3 Incentivy

(Svoboda, 2007)

Podněty přicházející z vnějšího prostředí se označují jako incentivy (pobídky). Jsou formovány společensky a mohou mít také materiální povahu. „Zda se podnět stane incentivem čili pobídkou záleží na tom, jak jedinec podnět ocení, ohodnotí, jaký má pro něj význam především ve vztahu k aktuálnímu stavu ale i budoucím cílům.“ (Výrost, Slaměník, 2008)

Jakékoliv chování je nějakým způsobem motivované, ač nemusí být tyto motivy jedincem uvědomovány. V zorném poli dotyčného může být pouze konkrétní cíl, kterého je zapotřebí dosáhnout a jsou opomíjeny motivační prvky. V některých případech si jedinec ani nechce připustit hlavní důvody svého konání a uvědomuje si ty vedlejší, jelikož mohou být v rozporu s osobními či společenskými požadavky. (Výrost, Slaměník, 2008)

**Incentivy senzorické** zahrnují množství podnětů, které s sebou přináší sportovní situace. Příjemný pocit nastává ve chvíli překonání určité překážky. K jejímu překonání může vést různě složitá a nepříjemná cesta. Každý sportovec má jiný práh pro prožívání nepříjemných pocitů při sportovní činnosti. Je velmi důležité, aby tyto nepříjemné pocity nepřekonaly ostatní motivy ke sportování. V opačném případě je otázkou času, kdy se dostaví pochybnosti o smyslu pokračování v dané sportovní činnosti.

Důležitou roli hraje také vnímání celkové atmosféry v kolektivu a vazeb mezi jednotlivými složkami (spoluhráči, soupeři, trenér).

**Incentiva novosti** je spojena s nutkáním zkusit něco nového, o čem se mluví ve všech médiích a těší se velké popularitě jako sport. Zahrnuje poznávání nových míst a nových přátel.

**Sociální incentivy** mohou sehrát významnou roli - jak pozitivní, tak negativní. Jedná se o povzbuzení slovní či taktilní projevující se zvýšením sounáležitosti mužstva a motivace k většímu úsilí. Silná je rovněž pobídka ze strachu z odmítání a sociální izolace. V důsledku této se ve sportovních skupinách objevují i méně nadaní jedinci, kteří přijímají jakoukoli roli v kolektivu, aby budovali přátelské vztahy v kolektivu.

**Incentiva nezávislosti** se vyskytuje především u jedinců, kteří prošli či procházejí tvrdou výchovou. Hledají proto aktivity, které nejsou řízeny tak tvrdou



rukou. Ve sportovním kolektivu mají možnost sebevyjádření v různých směrech. V některých případech může přerůst tendence k nezávislosti až k přehnanému odmítání autorit. Výchovné působení trenéra je pak velmi ztíženo a takovýto jedinec představuje pro celý kolektiv přítěž. Volnost, která je dána každému jedinci, by měla být v únosných mezích a ku prospěchu vývoje osobnosti.

**Incentiva moci a respektu.** Tyto incentivy jsou spojeny s vědomím získání respektu u vrstevníků a dospělých při podávání výjimečných sportovních výkonů.

Výjimečné výkony na poli sportovním mohou být také prostředkem usnadnění ostatních stránek života. Záleží na sociální prestiži konkrétního sportovního odvětví. Tuto skutečnost si již mladí sportovci uvědomují.

Hmotné pobídky jsou součástí dnešního nejen profesionálního sportovního světa. V profesionální rovině jsou pochopitelné, avšak u mladých sportovců by neměla orientace na hmotnou odměnu převyšovat ostatní složky v motivační struktuře.

### 3.5.4 Schopnosti

Podrobná charakteristika a taxonomie pohybových schopností byla popsána výše. Schopnosti obecně jsou považovány za obecný předpoklad efektivního učení. Při motorickém učení sehrávají podle Rychteckého (1998) důležitou roli schopnosti: pohybové, senzomotorické, intelektové a sociální.

Pohybové schopnosti ovlivňují osvojení pohybových dovedností. Podle sportovního odvětví je požadavek na rozvoj konkrétních pohybových schopností před nácvikem dovedností různý (viz. výše).

„Senzomotorické schopnosti se vztahují k vnímání, pohybovým projevům člověka i jejich vzájemné koordinaci.“ (Rychtecký, 1998) Senzomotorické schopnosti jsou ovlivňovány a podmiňovány jak činností receptorů, tak činností a součinnostmi svalů. Úroveň senzomotorických schopností je hlavní především v dovednostech náročných na přesnost provedení pohybů, reakční dobu, regulaci a expresi pohybů.

Intelektové schopnosti ovlivňují zpracování informací, generalizaci a vytváření závěrů a řešení. Dosud nebyl prokázán přímý vztah mezi obecnou inteligencí a pohybovým intelektem.

Sociální schopnosti jsou významné především v interpersonálním chování. Uplatňují se hlavně při kolektivních činnostech, kam výrazně zasahují sociální vztahy mezi jednotlivci.

### **3.5.5 Cíl**

V procesu motorického učení jsou ve vzájemné interakci trenér se svým svěřencem. Trenér by měl vytyčit cíl, jež je pro sportovce dosažitelný a reálně splnitelný v daném horizontu. Sportovec by měl být schopný danému cíli porozumět a ztotožnit se s ním. Trenér seznámí svěřence nejen s perspektivním cílem, ale také s aktuálními a budoucími úkoly, pomocí kterých daného cíle dosáhnout. Svěřenec opět musí tyto prostředky rozvoje pochopit a porozumět tomuto mechanismu.

### **3.5.6 Stimulace**

(Hošek, Hátlová, 2009)

Pod tímto pojmem jsou zahrnuty další dva procesy – emoce a vůle. Emoce jsou vyjádřeny kvantitativně a kvalitativně.

Kvantitativní stránka emocí lze měřit pomocí psychofyziologických metod, je vyjádřena jako emoční napětí. Dynamiku emocí v závislosti na činnosti popisuje aktivační teorie emocí. Snižování či zvyšování aktivační úrovně je výsledkem působení souboru vnitřních a vnějších činitelů.

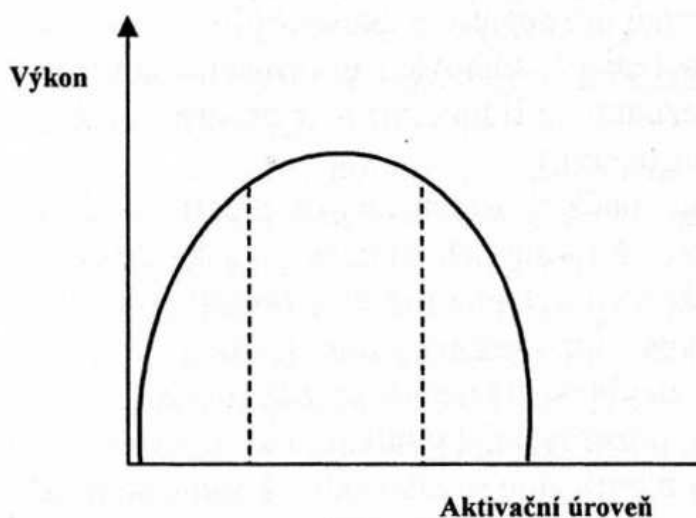
Zvýšená aktivace při sportovní činnosti, kde se očekává vysoká úroveň emocionality, zajišťuje mobilizaci všech sil organismu v čele s energetickými zdroji. Nevýznamný podnět nevyvolává přílišné zvýšení aktivační úrovně, naopak významný podnět vytváří silný mobilizační efekt. Vhodná úroveň aktivace má za následek zpětnou realizaci či vhodnou reakci na podnět při sportovní činnosti.

Změna aktivační úrovně může být mimo samotnou souvislost s programem jednání zapříčiněna také farmakologicky, tělesným cvičením, autoregulačními zásahy a psychickými vlivy. Nejvýrazněji však regulují aktivační úroveň člověka vědomé procesy. Především se jedná o pochopení individuálního a společenského významu situace. Mechanismus aktivace pomáhá přizpůsobení organismu situacím, především

s větším nárokem na mobilizaci rezerv organismu. Ve sportu je požadavek na přizpůsobení oběhového systému, elektrolytickou rovnováhu a dodávku energie pro svalstvo. V těchto situacích se pohybujeme v horních částech aktivačního modelu (obr. 12).

Každý sport vyžaduje optimální aktivační úroveň. Příliš nízká nebo příliš vysoká aktivační úroveň je nevýhodná z hlediska podávání sportovního výkonu. Optimální úroveň aktivace se nachází přibližně ve středu aktivační křivky. Blíže nám popisuje tento jev hypotéza tzv. převrácené U-křivky, kde vidíme vztah úrovně aktivace a úrovně výsledku činnosti (obr. 12). Výkon se podle této hypotézy zvyšuje do určité úrovně, dále opět klesá. Nízký výkon může mít tedy počátek v příliš malé nebo velké úrovni aktivace organismu. Příkladem může být ve sportu propad s outsiderem nebo podání neadekvátního výkonu pro přílišnou motivaci např. před domácím obecnstvem.

Při interpretaci této aktivační teorie je zapotřebí brát v úvahu pestrost sportovních situací a multidimenzionalita sportu, avšak s její pomocí můžeme pochopit souvislost mezi emočními prožitky a tělesnými změnami v organismu.



Obr. 12. Znárodnění hypotézy převrácené U-křivky

## **4 CÍLE, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY**

### **4.1 Cíle práce**

Cílem této diplomové práce je nastínění, jakým způsobem může přispět atletická příprava k rozvoji pohybové gramotnosti se zaměřením na věkovou skupinu 19-20 let. Cílovou skupinou jsou konkrétně uchazeči o studium na FTVS, kteří představují skupinu probandů zúčastněných při natáčení praktických dovedností a také při získávání bližších informací o průběhu jejich sportovní činnosti.

Dále přiblížíme anamnézu uchazečů po sportovní stránce, tedy v hrubých rysech sportovní přípravu, kterou prošli, motivy a podmínky pro sportovní činnost.

S tímto je spojeno rovněž definování termínu „pohybová gramotnost.“

### **4.2 Úkoly práce**

- 1) Rozbor odborné literatury s danou problematikou.
- 2) Provést videozáznam kontrolních cviků u skupiny uchazečů na FTVS ve dvou obdobích (začátek přípravného kurzu ke studiu na FTVS a konečná lekce) a následné vyhodnocení.
- 3) Zhotovení a distribuce dotazníku zaměřeného na pohybovou anamnézu pro první ročník studentů FTVS a jeho vyhodnocení.
- 4) Sběr a vyhodnocení dotazníkové šetření mezi studenty o povědomí o pohybové gramotnosti.

### **4.3 Hypotézy práce**

1. Předpokládáme, že vybraný vzorek uchazečů bude hodnocen v druhém kontrolním měření lépe než v předešlém.

2. Předpokládáme, že studenti budou mít ucelenou představu o obsahu a projevu pohybové gramotnosti v rámci atletických dovedností. Jejich nejfrekventovanější odpovědi tudíž budou korespondovat se stanovenými projevy pohybové gramotnosti v rámci atletických dovedností. Předpokládáme, že u dotazovaných studentů docházelo v nadpoloviční většině k rané specializaci.

3. Předpokládáme, že studenti budou považovat ranou specializaci za nezbytnou k dosažení vrcholových výsledků pouze u některých sportů.

V dotazníkovém šetření jsme měli samozřejmě konkrétní očekávání u každé dílčí odpovědi. Mohli bychom tedy vyslovit mnoho dalších hypotéz. Nicméně jsme vybrali jednu, která je spjata i s ostatními otázkami. Ukazuje názor dotazovaného, jež je ovlivněn svými sportovními zkušenostmi.

## **5 METODIKA PRÁCE**

### **5.1 Vzorek**

Videozáznam, který jsme použili k rozboru, obsahuje pohybový projev uchazečů na FTVS. Byl pořízen během přípravných kurzů na začátku a na konci tohoto období. Byl porovnán posun v technice u jedinců, kteří se zapojili do obou sledovaných a zaznamenaných měření.

Dotazník byl předán uchazečům přípravných kurzů a také již přijatým studentům prvních ročníků. Do budoucna bude sledována změna odpovědí u vybraných v období před nástupem na FTVS a během studia.

### **5.2 Dotazník**

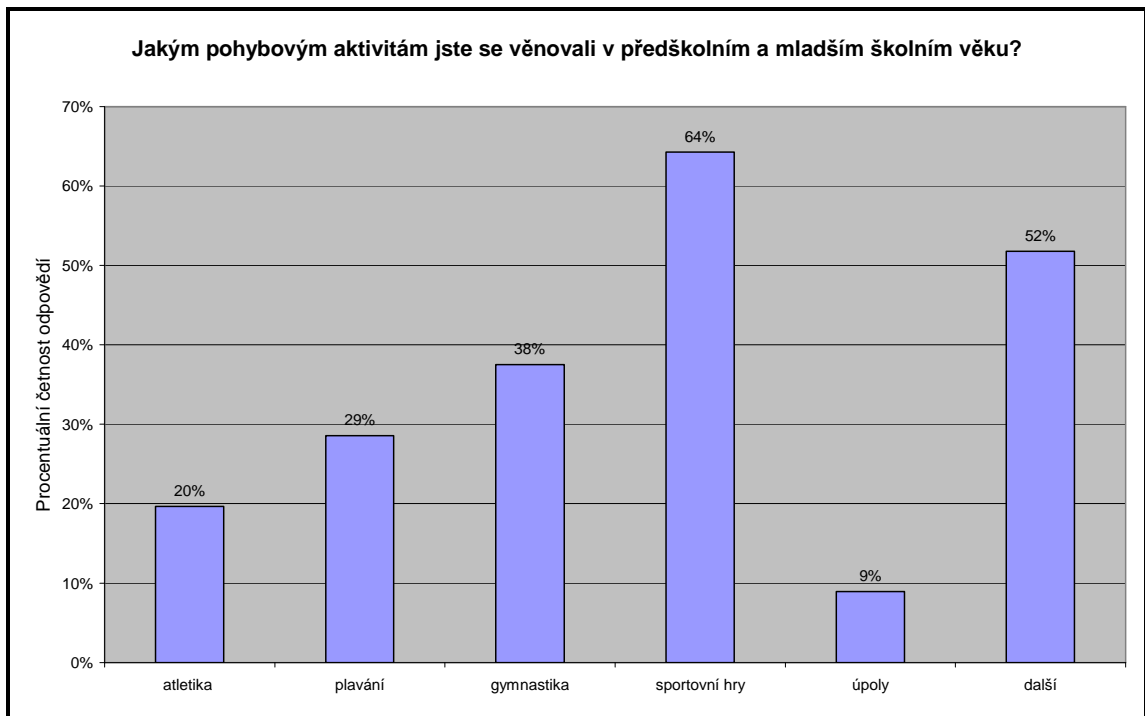
Ve spolupráci s Katedrou atletiky, Katedrou plavání a Katedrou gymnastiky byl vytvořen dotazník zjišťující pohybovou anamnézu. Otázky jsou zaměřeny na specializaci a profilaci dotazovaných sportovců, na jejich důvody provozování sportovní činnosti.

Druhý dotazník je směřován na povědomí studentů o pohybové gramotnosti. Otázky směřují do oblasti projevů pohybové gramotnosti v atletice, plavání, gymnastice a sportovních hrách. Dotazník byl pouze rozšířen o složku sportovních her. Byl již v minulosti užit k výzkumným účelům na příslušných katedrách. V rámci diplomové práce jsme se zaměřili pouze na interpretaci části týkající se atletických dovedností.

## 6 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

### 6.1 Pohybová anamnéza

**Graf 1: Jakým pohybovým aktivitám jste se věnovali v předškolním a mladším školním věku?**



Předškolní období je vymezeno hranicí 6-ti let a mladší školní období je ohraničeno 11-ti lety. Je samozřejmé, že biologický věk se v tomto období může výrazně lišit od kalendářního věku. Toto platí samozřejmě i v dalších věkových obdobích.

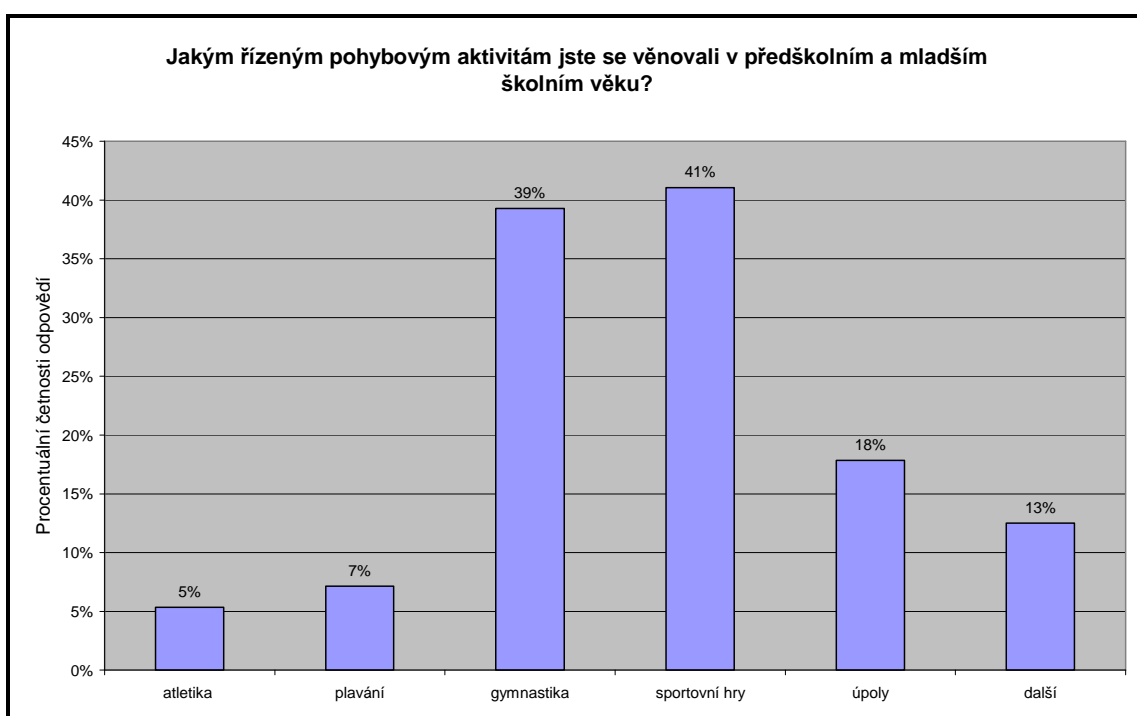
Z pohledu přínosu do budoucna je důležité se věnovat rozvoji pohybových dovedností v tomto období, jelikož děti vnímají pohyb jako radostnou událost a mohou si vypěstovat pozitivní přístup k pohybovým aktivitám a ke sportu obecně. V tomto období není také třeba děti příliš nutit, pohyb jim dělá radost. Odpadá nám tedy mnohdy složitý úkol motivace jedince. V tomto období by se měly vyskytovat v popředí aktivity obsahující herní principy a celkový přístup by měl vyústit v příjemné zážitky.

V mladším školním období je vhodné pracovat na rozvoji koordinačních schopností, dále pohyblivosti a rychlostních schopností, pro které je toto období velmi příznivé.

Skupina probandů odpovídala na otázku týkající se pohybové aktivity, kterou prováděli do konce mladšího školního věku. Odpověď byla volná a následně se výsledky dle četnosti odpovědí kumulovaly do příslušných kategorií. Odpověď nebyla omezena počtem.

Celkem 20% dotázaných uvedlo, že se věnovalo atletice, 29% plavání, 38% gymnastice, 64% sportovním hrám, 9% úpolům a 52% uvedlo další sportovní aktivity. Pokud bychom vzali v potaz doporučení pro tuto věkovou kategorii, tedy dominanci herního principu, tak výsledky nejsou nikterak překvapivé. Je třeba zdůraznit, že se jednalo o dotaz na aktivity i neorganizovaného charakteru.

**Graf 2: Jakým řízeným pohybovým aktivitám jste se věnovali v předškolním a mladším školním věku?** v

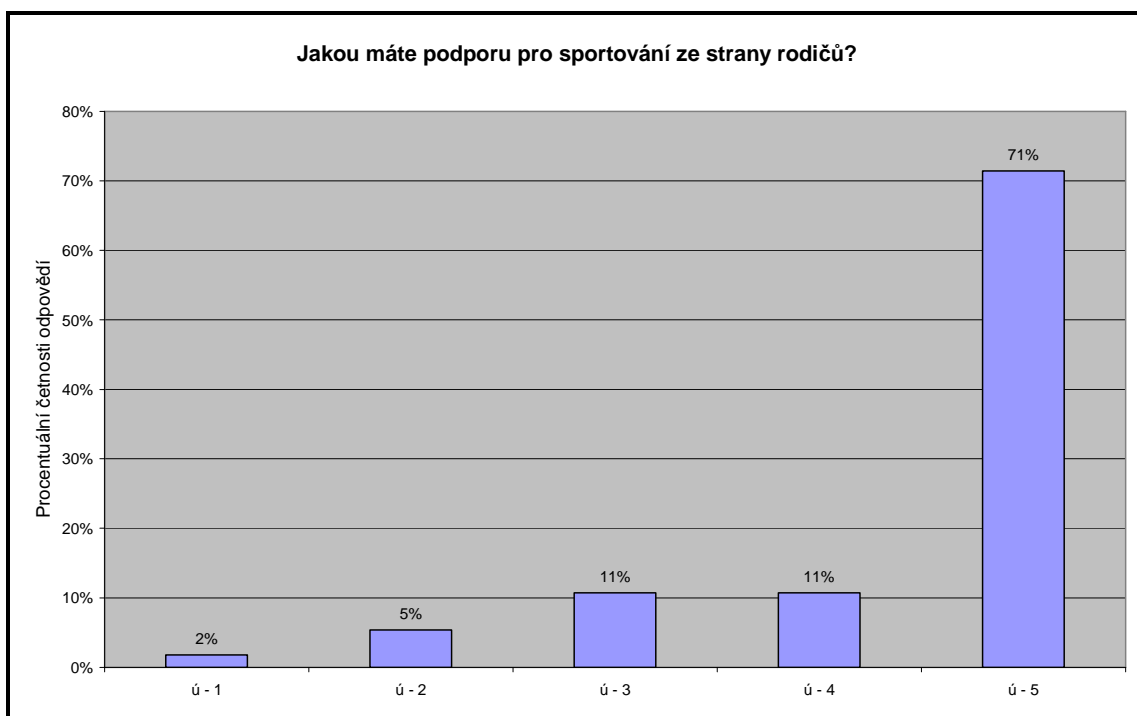




Tato otázka je již zaměřena na řízené pohybové aktivity. Je zásadním rozdílem, zda-li je pohybová činnost prováděna řízeně v nějakém tělovýchovném celku či se jedná o spontánní pohybový projev. Rozdíly lze spatřovat v míře a způsobu socializace, kdy je dítě členem konkrétní formální skupiny a přejímá zodpovědnost za své chování vzhledem ke kolektivu, a kdy na něj působí autorita trenéra. Pakliže je dítě součástí sportovního kolektivu, znamená to pro něj další povinnosti – pravidelné tréninky, řízení se pokyny trenéra atd., čímž se dítě učí řádu, danému režimu a buduje tímto také úroveň volných procesů.

Organizované formě se věnovalo u atletiky 5%, plavání 7%, gymnastice 39%, sportovním hrám 41%, úpolům 18% a jiným řízeným pohybovým aktivitám 13% dotázaných. Nejvíce zastoupenou kategorií jsou opět sportovní hry, které samozřejmě skrývají řadu sportů. Překvapivě vysoké procento se také věnovalo gymnastickým sportům v porovnání s atletikou a plaváním, kterým se nevěnoval organizovaně ani každý desátý z dotazovaných studentů.

**Graf 3: Jakou máte podporu pro sportování ze strany rodičů?**

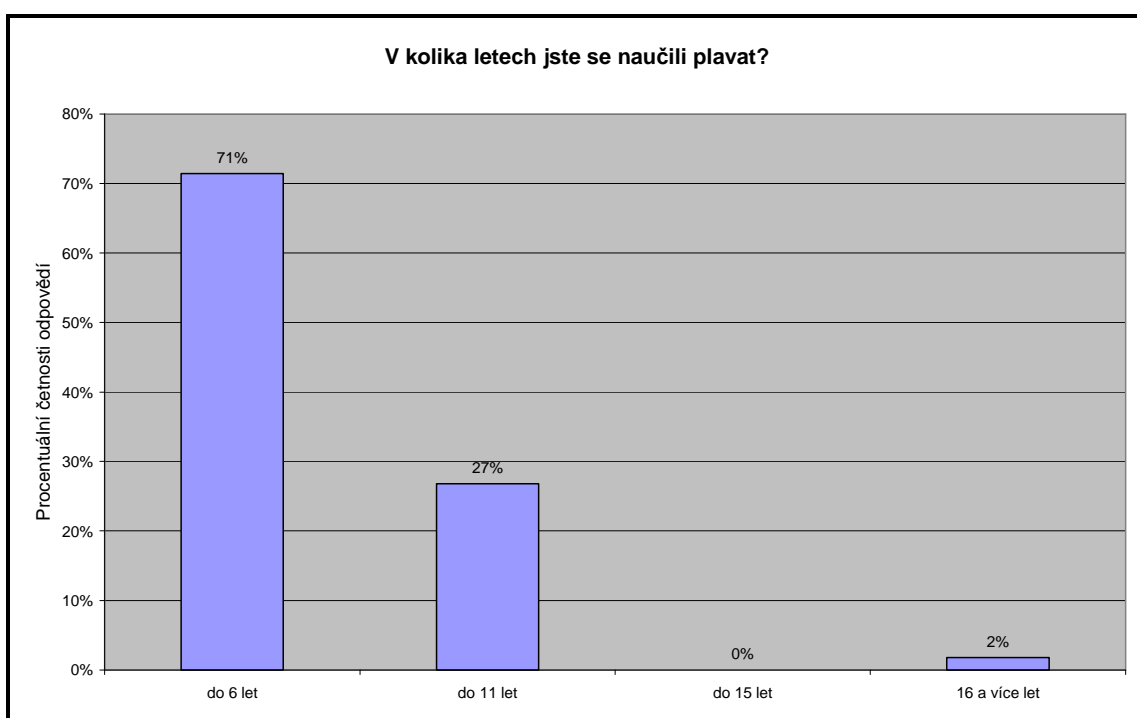


Důležitou motivační složkou je také podpora ze strany rodičů. Pokud nemá dítě dostatečnou podporu pro sportování jednak psychickou a také materiální, má velmi ztížené podmínky a šance dosáhnout dobrých výkonů. Děti z „nesportovních“ rodin, kde se aktivně sportu nevěnuje žádný z rodičů, se začnou sportu věnovat také se značně menší pravděpodobností než v rodinách, kde je tomu naopak (Roučka, 2010). Není to případ pouze sportu, ale výchova má samozřejmě velmi zásadní vliv na celkovou orientaci dítěte.

Úroveň podpory pro sport, kterou studenti pocítují ze strany svých rodičů, měli vyjádřit na stupnici od 1 – nízká podpora – do 5 – vysoká podpora.

Předpokladem bylo, že studenti pocházejí ze sportovně založených rodin, a tudíž bude mít většina vysokou podporu. Celkem 71% studentů cítí maximální podporu, oproti tomu 2% nízkou podporu, podprůměrnou podporu 5%, průměrnou 11% a nadprůměrnou 11%.

**Graf 4: V kolika letech jste se naučili plavat?**



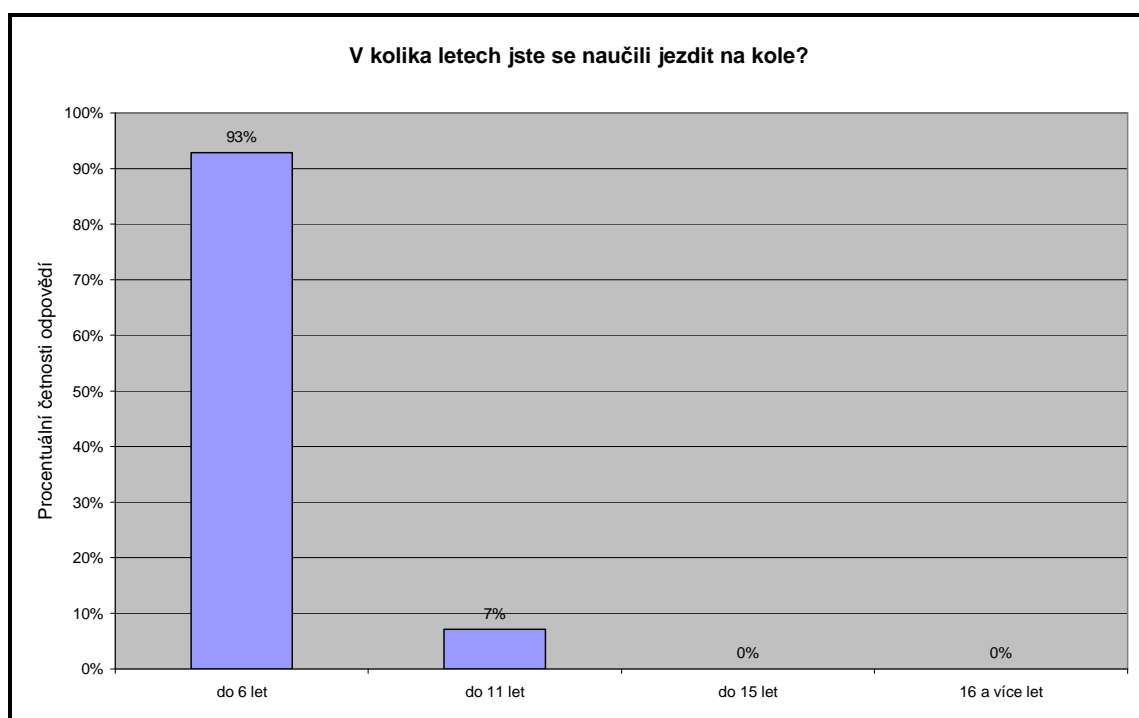
Další část otázek se zaměřovala na anamnézu konkrétních pohybových aktivit nebo spíše dovedností. Zajímalo nás, v jakém věku se dotazovaní studenti naučili či začali provozovat dané pohybové aktivity.

Celkem 71% dotázaných se naučilo plavat ve věku do 6-ti let, dalších 27% ve věku do 11-ti let a 2% uvedla věk 16 a více.

Je potěšující, že většina se naučila plavat v předškolním věku. Plavecká dovednost je jednou z hlavních sportovních dovedností, na kterou navazuje mnoho dalších sportů provozovaných ve vodním prostředí.

S výukou plavání je dobré začít již v raném věku, minimálně v tzv. zlatém věku motoriky, tedy v mladším školním věku, kdy je efekt tréninku největší. Je důležité se vyvarovat také zafixování chybných stereotypů, jejichž následné odstranění je v mnohých případech velmi obtížné.

**Graf 5: V kolika letech jste se naučili jezdit na kole?**



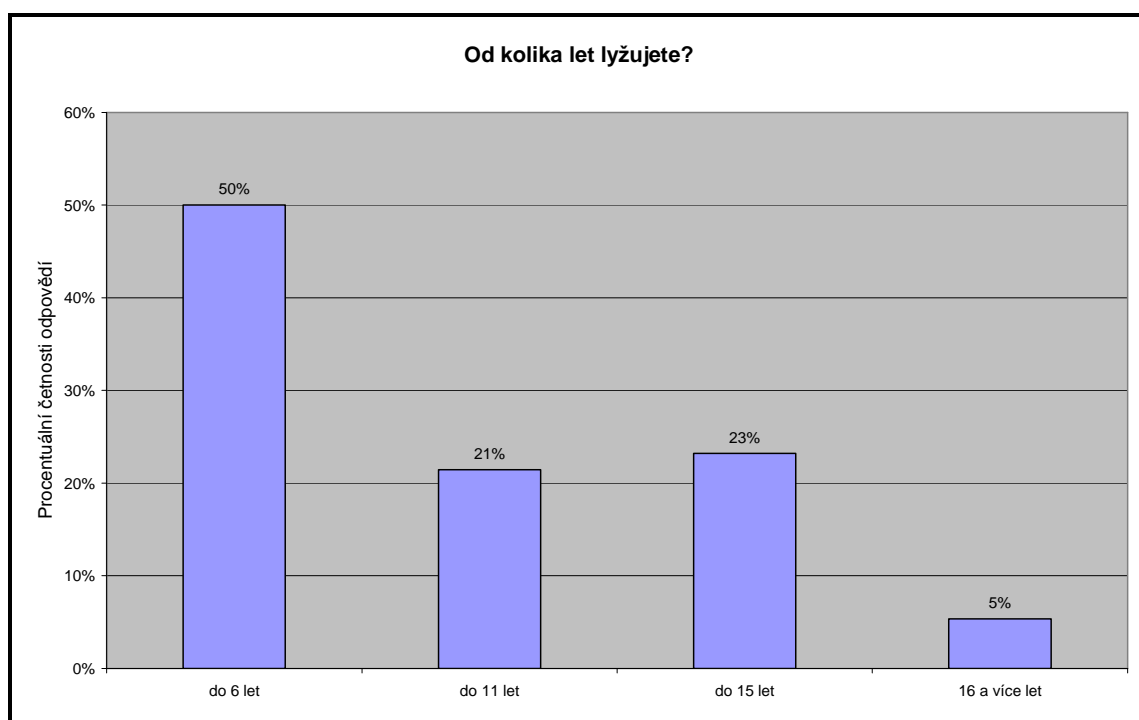
Jízda na kole patří mezi pohybové aktivity, jejichž zvládnutí považujeme za samozřejmé stejně tak jako zvládnutí plavecké lokomoce, byť ne v ideálním provedení.

Zatímco při plavání se člověk pohybuje v prostředí, které mu je vlastní pouze z pohledu prenatálního vývoje, při jízdě na kole zase využívá nového prostředku, jež musí ovládat, a s nímž musí v určitém smyslu manipulovat.

Většina z dotázaných (93%) se naučila jízdě na kole v předškolním věku, zbylých 7% v mladším školním věku.

V porovnání s plaváním se jízdě na kole naučili dotazovaní v průměru dříve. Předpokládáme, že jízdě na kole se povětšinou učí děti doma, plaveckým dovednostem při plaveckém výcviku na základních školách nebo v soukromých hodinách a plaveckých oddílech.

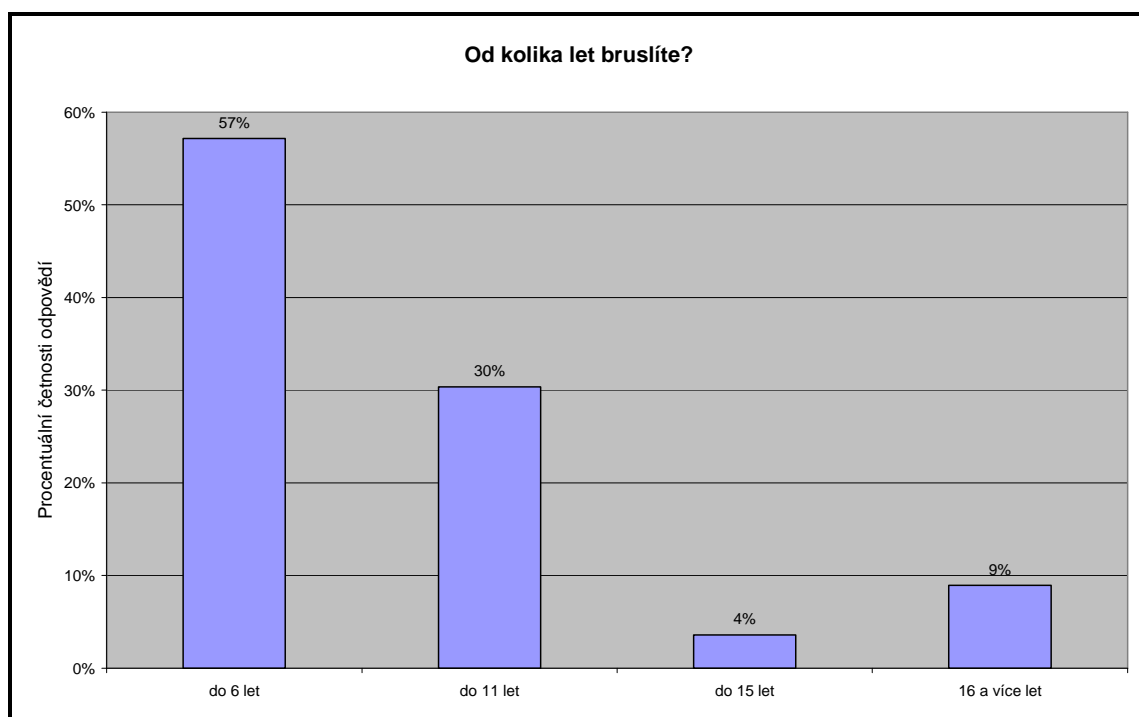
**Graf 6: Od kolika let lyžujete?**



Specifikem lyžování je jeho vazba na zimní období a většinou na zimní střediska, pokud nebereme v potaz klasické lyžování, které je možno provozovat prakticky kdekoli. Z toho vyplývá větší finanční náročnost na dopravu, vybavení a v případě sjezdového lyžování na skipasy. Tyto skutečnosti mohou ovlivňovat rozšíření tohoto sportu i mezi budoucími studenty FTVS.

Z tohoto pohledu nejsou odpovědi překvapující. Polovina studentů lyžuje od předškolního věku, dalších 21% od mladšího školního věku, 23% od staršího školního věku a 5% od 16-ti a více let. S lyžováním se tedy většina začala seznamovat později než s jízdou na kole a plaváním.

**Graf 7: V kolika letech jste se naučili bruslit?**



Tato otázka nebyla specifikována na bruslení na ledě či na suchu, jelikož se jedná principiálně o stejný pohyb, jež je samozřejmě specifický pro lední i kolečkové brusle.

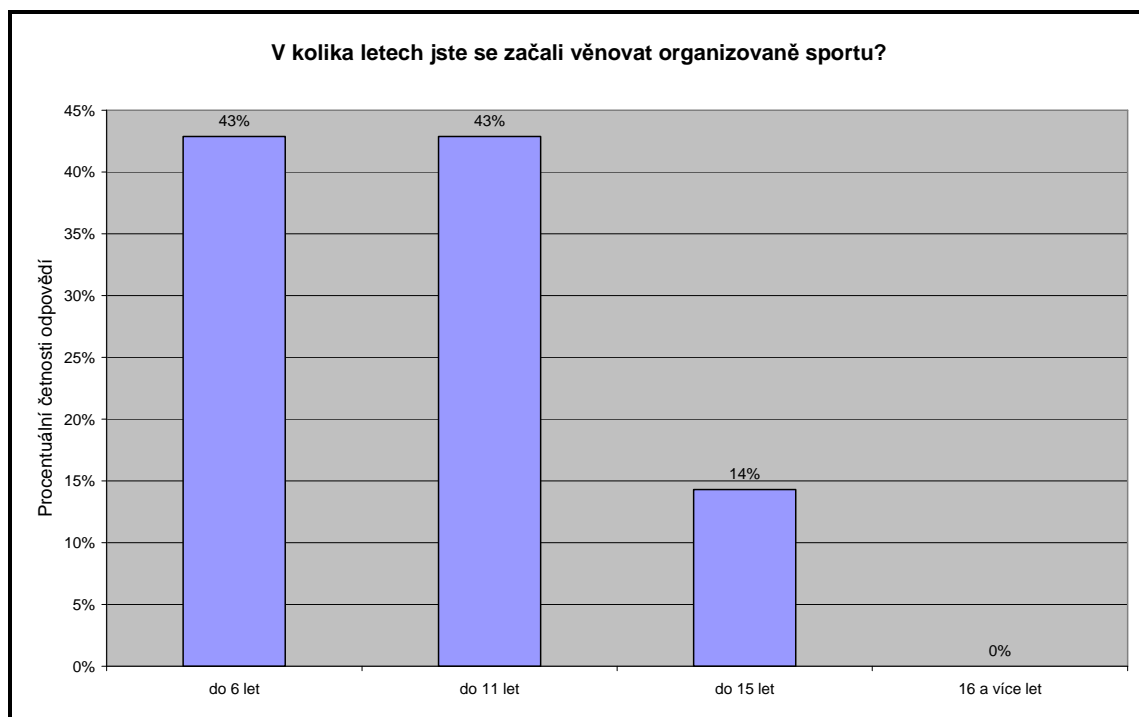
Celkem 57% studentů uvedlo již předškolní věk, 30% mladší školní věk, 4% starší školní věk a zbylých 9% věk 16 a více.

Plavání, jízda na kole, lyžování a bruslení mělo obdobné výsledky. Většina z dotazovaných se s těmito dovednostmi setkali či si je osvojila v již předškolním věku. Samozřejmě, že ani potenciální student FTVS se nemusí setkat se všemi těmito sporty před nástupem studia, ačkoli by to bylo žádoucí. Další věcí je úroveň daných

pohybových dovedností, popřípadě schopnost jejich rychlého osvojení. Někteří se věnují pouze jednomu danému sportu a zapomínají na všestranný rozvoj.

Všechny tyto pohybové činnosti jsou součástí povinné výuky na FTVS v rámci studia Tělesné výchovy a sportu.

**Graf 8: V kolika letech jste se začali věnovat organizovaně sportu?**



Je patrný rozdíl mezi organizovanou řízenou formou sportovní činnosti a nezávazným hraním si s kamarády. Jak již bylo zmíněno výše, hlavním rozdílem je míra zodpovědnosti vůči kolektivu, povinnost docházet na pravidelné tréninky, ale také s tímto spojené benefity rozvoje osobnosti dítěte.

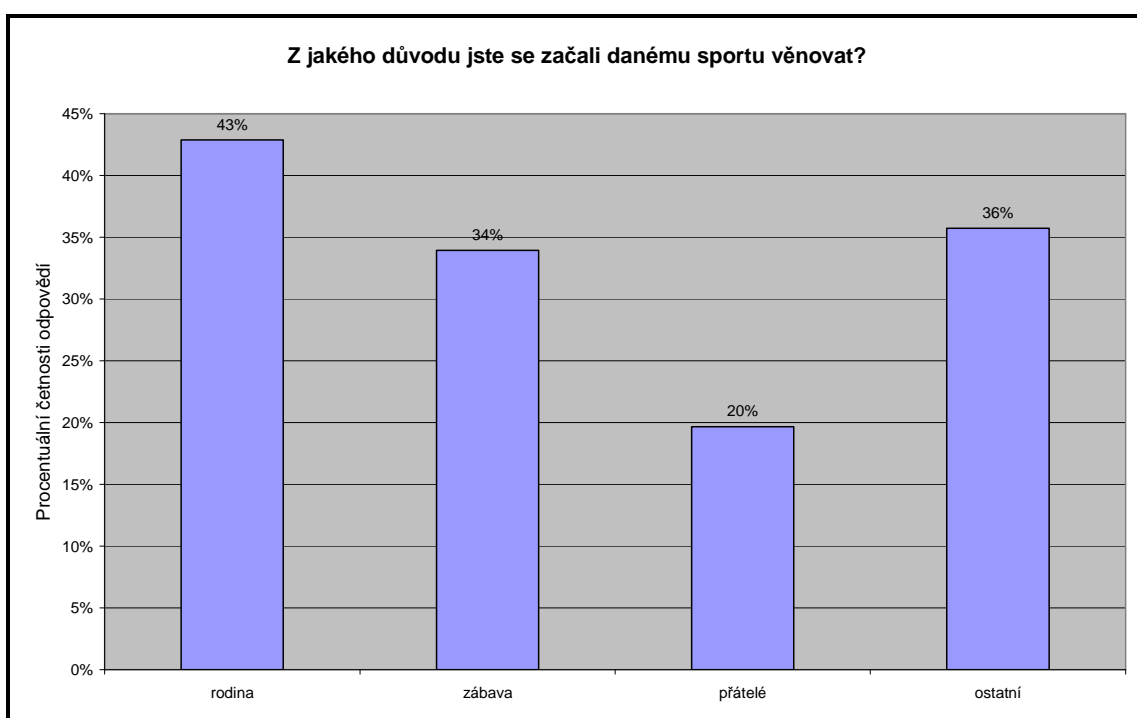
Pro každé sportovní odvětví se liší věk, kdy je vhodné začít s tréninkem s ohledem na ochranu zdraví jedince. Trochu odlišnou věcí je ideální věk pro dosažení maximální sportovní výkonnosti.

Je potřeba rozlišovat cestu budoucího vrcholového sportovce a budoucího pedagoga či trenéra. Pedagog by měl být po sportovní stránce všestranně rozvinutý, ať se jedná o tělesnou stránku věci či teoretické znalosti. V tomto ohledu mu je ku

prospěchu široká škála sportovních odvětví, kterými prošel, a samozřejmě také praktická zkušenost z konkrétních sportovních oddílů.

Z odpovědí zjistíme, že v předškolním věku se začalo věnovat organizovaně sportu 43% studentů, stejná část v mladším školním věku a zbylých 14% ve starším školním věku. Tedy skoro 9 z 10-ti dotázaných se zařadili do sportovní organizace již na prvním stupni základní školy.

**Graf 9: Z jakého důvodu jste se začali danému sportu věnovat?**



Jak již bylo zmíněno v teoretické části, motivace je důležitou a nedílnou součástí nejen sportovní činnosti, ale jakékoli činnosti v lidském životě. Bez motivace bychom prakticky neměli důvod cokoli provádět. Potřebujeme ji jako základního hybatele.

Na začátku každé sportovní kariéry stojí nějaký motiv, vnitřní či vnější. Každý z nás může mít různé pohnutky, které ho dovedou do sportovního kolektivu. Motivů může být celá řada, nejenom jeden, proto dotazovaní mohli uvádět více odpovědí.

Základním poskytovatelem motivace je u dotazovaných rodina, celkem u 43%. Prostředí, ve kterém vyrůstáme, velmi zásadně ovlivňuje naše chování a postoje

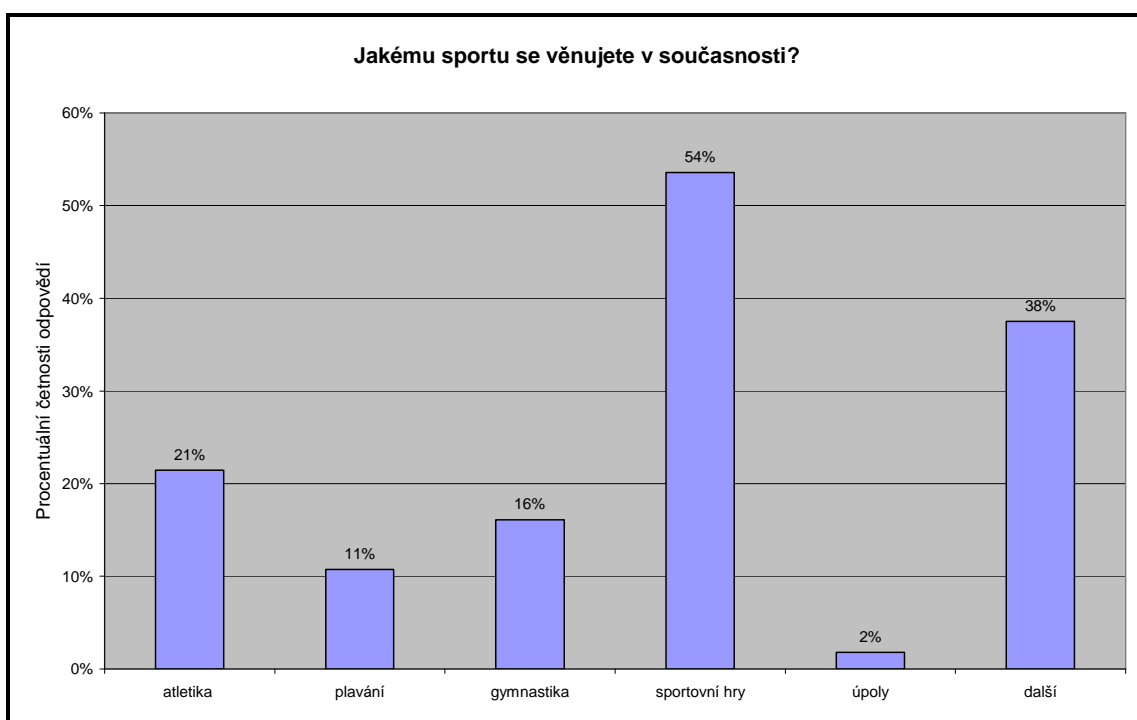
k určitým věcem. Ve sportovních rodinách je větší předpoklad toho, že se dítě bude věnovat sportovní činnosti, než v rodinách nespportovních.

Zábava byla uváděna jako hlavní motiv u 34%, přátelé ve 20% případů. Zábava a přátelství patří neoddělitelně ke sportování. Někteří jedinci začnou provozovat sport z důvodu jeho atraktivity a pro jeho celkovou podobu a náplň, pro jiné není důležité jaký sport provozují, ale chtějí se na trénincích setkávat se svými kamarády nebo navazovat jiná přátelství:

U dalších 36% byly uvedeny také jiné důvody od zdravotního hlediska po vidinu stát se vrcholovým sportovcem.

Důležitým hlediskem pro motivaci je věk. Dítě, které začíná sportovat v předškolním věku, bude mít jiné důvody než ti, kteří začínají až v dorosteneckém věku.

**Graf 10: Jakému sportu se věnujete v současnosti?**



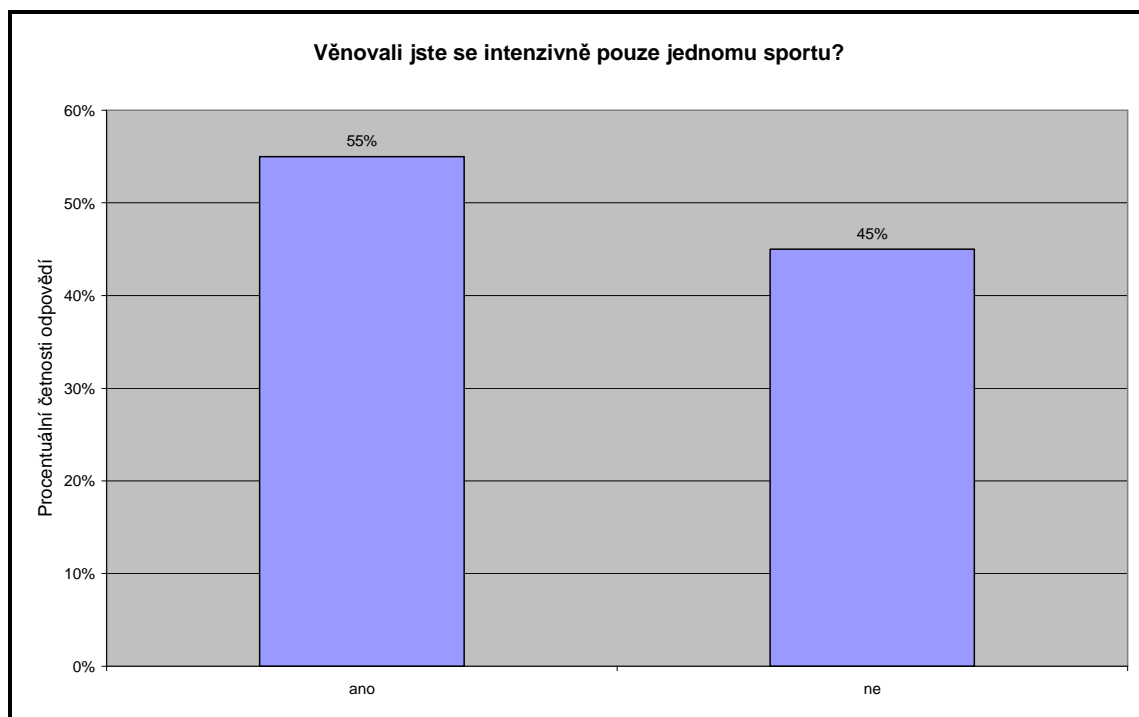
Postupem času může člověk projít různými sportovními odvětvími. Rozhodujícím faktorem pro to, zda setrvá u jednoho sportu či disciplíny je úspěšnost



sportovce, věk a také zdravotní hledisko, které je s ním spojeno. Zjednodušeně řečeno, musí být stále dosti motivačních faktorů.

Nadpoloviční většina (54%) se věnuje nějaké sportovní hře, dále 21% atletice, 16% gymnastice, 11% plavání, 2% úpolům a 38% uvedlo sport z jiné kategorie.

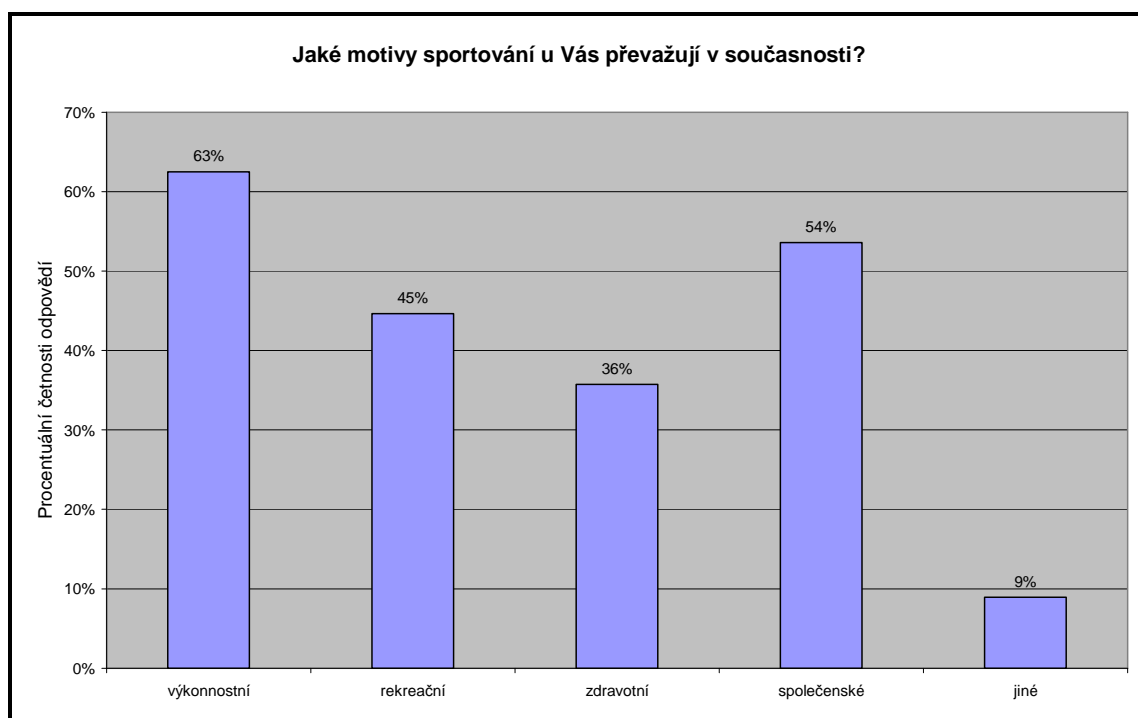
**Graf 11: Věnovali jste se intenzivně pouze jednomu sportu?**



Odpovědi na tuto otázku nastíní míru specializace dotazovaných. 55% se věnovalo intenzivně jednomu sportu a zbylých 45% rozložilo svoje úsilí do vícero sportů.

Tato otázka souvisí s mírou specializace, která je v určitém sportovním odvětví a v určitém věku nezbytná pro dosažení vrcholových výsledků. Raná specializace, její klady a zápory, by byla zřejmě předmětem diskuze u konkrétního jedince a konkrétní disciplíny. Žádoucím stavem z hlediska všestranného rozvoje jedince je cestu rané specializace zavrhnout.

**Graf 12: Jaké motivy sportování u Vás převažují v současnosti?**

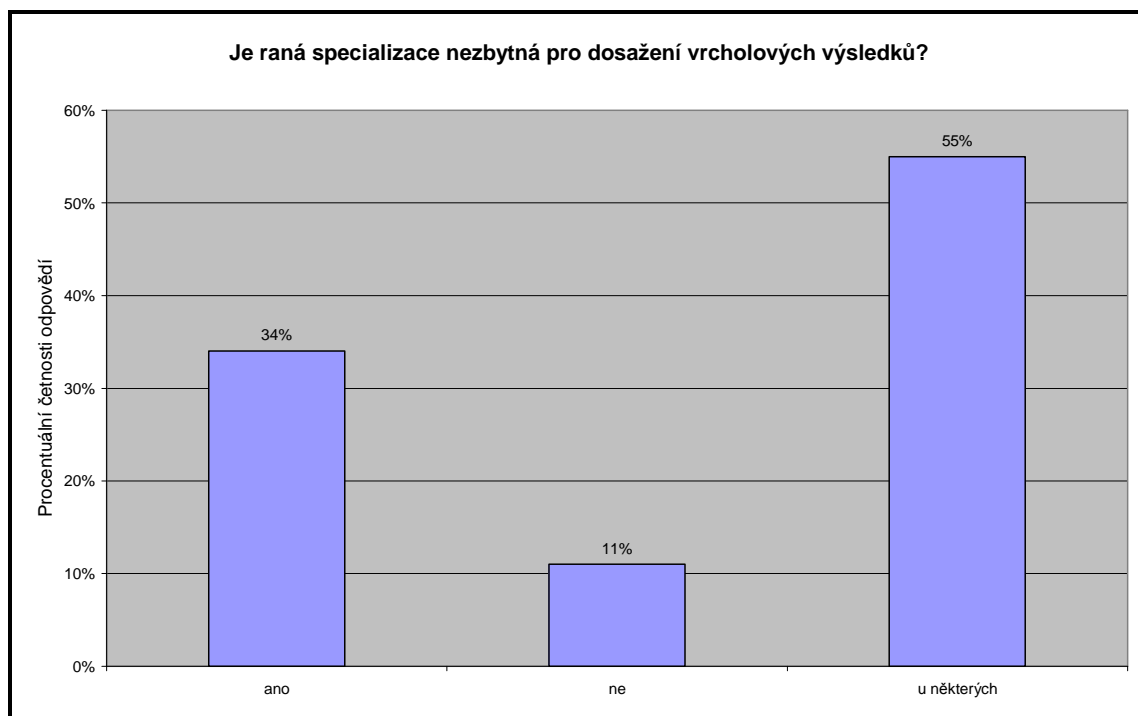


O změnách motivů v průběhu života jsme se již zmínili výše. Pohnutky musí být dostatečně silné k tomu, abychom s danou činností začali a musí trvat po dobu jejího provozování. Vždy se jedná o to, zda budou převažovat pozitivní či negativní stránky.

Otázka nebyla opět omezena jednou odpovědí. Výkonnostní motivy uvedlo 63%, rekreační 45%, zdravotní 36% , společenské 54% a 9% jiné.

Výkonnostní motivy je potřeba odlišovat od vrcholových, avšak společným prvkem je snaha o dosažení nejlepší výkonnosti. Rekreační, zdravotní a společenské motivy, respektive jejich nárůst, se dá očekávat v pozdějším věku.

**Graf 13: Je raná specializace nezbytná pro dosažení vrcholových výsledků?**

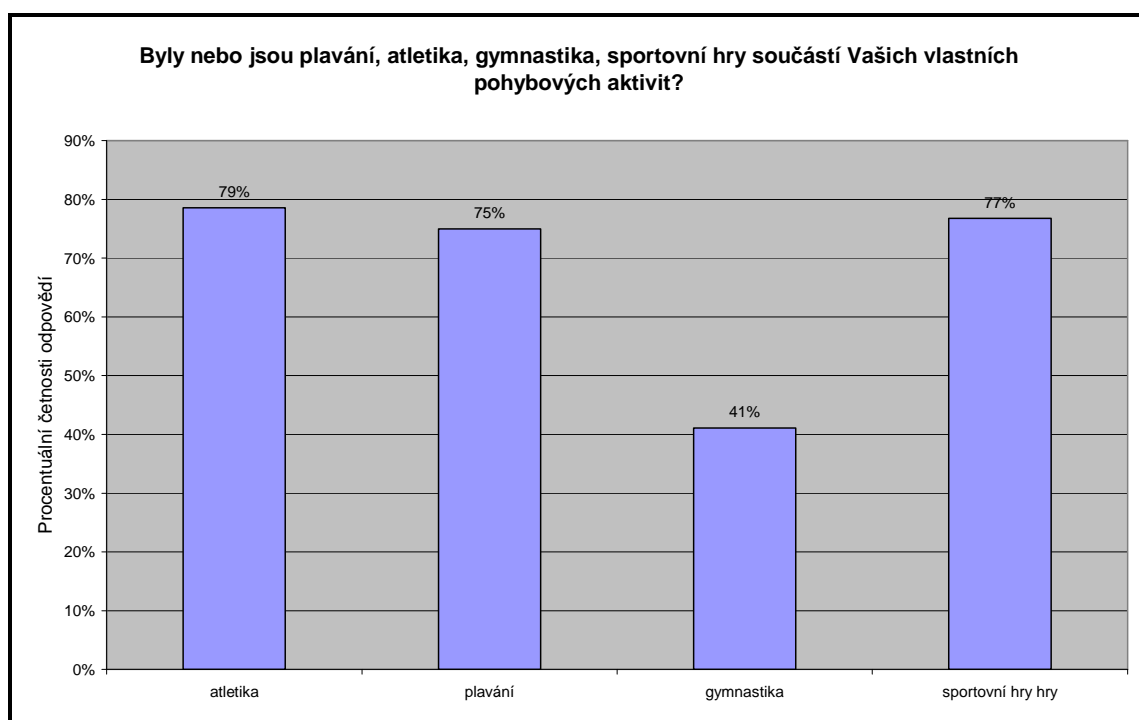


Raná specializace je charakteristická zaměřením na vysokou výkonnost v co nejkratší době, na rychlé dosažení úspěchů. Trénink je omezen pouze na činnosti vedoucí k úzce specializovanému cíli. Často se kladou neúměrné nároky na nevyzrálé jedince a trénink je již v počátcích podobný tréninku dospělých sportovců (Dovalil, 2002).

Třetina dotázaných (34%) považovala ranou specializaci jako nezbytnou cestu k dosažení vrcholových výkonů oproti 11%, kteří zastávají opačný názor. Zbýlých 55% považuje ranou specializaci za potřebnou jen u vybraných sportů.

Opakem rané specializace je trénink odpovídající vývoji jedince po tělesné i duševní stránce. Dovalil uvádí, že rozborů úspěšných vrcholových sportovců poukazují na nutnost vybudování základů pro pozdější vrcholové výkony již v dětském a následně dorosteneckém věku. Toto ovšem neznamená vydat se nutně cestou rané specializace, ale brát na zřetel individuální vývoj jedince a zaměřit trénink všestranně tak, aby nestrádala fyzická a psychická stránka osobnosti mladého sportovce.

**Graf 14: Byly nebo jsou plavání, atletika, gymnastika či sportovní hry součástí Vašich vlastních pohybových aktivit?**



Navážeme-li na ranou specializaci, jejímž hlavním znakem je přiblížení se již v útlém věku tréninku dospělých a omezení se na úzký profil aktivit směřujících k cíli, tak důležitou věcí je anamnéza tréninku, konkrétně zapojení jiných aktivit a sportů v dané disciplíně či sportovním odvětví.

U studentů FTVS se předpokládá zapojení široké škály pohybových aktivit ve sportovním životě nejen v rámci výuky, ale i mimo ni. Atletika, plavání a sportovní hry jsou zařazeny do aktivit dotazovaných alespoň v 75% případů, gymnastiku zařazuje celkem 41%.

Všechny tyto sporty či sportovní odvětví jsou určitým přínosem pro sportovce a je vhodné je zařazovat do sportovní přípravy většiny sportů. Atletika například pro všestranný pohybový rozvoj, gymnastika pro rozvoj koordinačních schopností a pohyblivosti, plavání z regeneračního a kompenzačního hlediska a sportovní hry pro rozvoj sociálních schopností. Každý doplňkový sport může být přínosem v určitém směru a při vhodném zařazení do sportovní přípravy.

## 6.2 Povědomí uchazečů o pohybové gramotnosti

V tabulce 1. jsou uvedeny možnosti, které byly dány na výběr při dotazování ohledně atletické pohybové gramotnosti uchazečům na FTVS. Hvězdičkou jsou označeny dovednosti považované za přispívající k rozvoji pohybové gramotnosti adolescentů: vytrvalost, rychlost, výbušnost, spojení rozběhu s odrazem do výšky, do dálky a spojení rozběhu s odhodem (návaznost na Výzkumný záměr MŠMT ČR MSM 0021620864).

Výsledky výzkumu z roku 2011 poukázaly na to, že uchazeči „nemají pokročilou představu o struktuře pohybové gramotnosti“ (Čechovská, Chrudimský, Novotná, Vindušková, 2011). Ke stejným závěrům jsme dospěli také na základě výsledků dotazníků z roku 2012. Rozpětí odpovědí v procentuálním vyjádření se pohybovalo v roce 2011 od 22 % do 60 % při počtu 55 probandů, v roce 2012 od 20 % do 67 % při počtu 54 probandů. Důležitější je rozpětí u vybraných dovedností, které se pohybuje od 46% do 67%. Dále mezi 6-ti nejčastějšími odpověďmi nebylo dle očekávání šest vybraných dovedností, ale pouze tři.

Tab. 1 Atletické dovednosti v rámci pohybové gramotnosti

<b>Které z atletických dovedností považujete za projev pohybové gramotnosti?</b>		
<i>atletické dovednosti</i>	<i>počet</i>	<i>procenta</i>
souvislý běh 1500 m (800m)	25	46 %
souvislý běh 12 min *	30	56 %
rychlý rytmický běh (100m)	32	59 %
rychlý rytmický výběh z místa *	25	46 %
přeběh 3 nízkých překážek	27	50 %
souvislý běh 3000 m	11	20 %
opakované odrazy z nohy na nohu (6-skok)	33	61 %
opakované odrazy snožmo do dálky (3-skok) *	29	54 %
poskočný klus	32	59 %
plynulé přeskočení nízké překážky po rozběhu *	28	52 %
plynulé přeskočení určité vzdálenosti po rozběhu *	25	46 %
plynulý hod míčkem z rozběhu *	36	67 %
hod míčem 2 kg vpřed ze vzpažení (autový hod)	22	41 %
hod míčem 2 kg vzad přes hlavu	14	26 %
vrh koulí	15	28 %

## **6.3 Výsledky praktických dovedností uchazečů**

### **6.3.1 Analýza techniky vybraných pohybových dovedností**

Kontrolní skupinu tvořili uchazeči o studium na FTVS v roce 2011, konkrétně uchazeči účastníci se přípravných kurzů. Skupinu by měli tvořit jedinci, u nichž se předpokládá nadprůměrná fyzická aktivita a časová dotace sportu a pohybových aktivit obecně, jakožto uchazečů na tělovýchovný institut. Toto by se mělo projevit i v nadprůměrně zvládnutých kontrolních cvicích technického charakteru. Předmětem zájmu již nebyla specifikace skupiny z hlediska důvodů účasti na přípravných kurzech, zda se jedná o jedince, kteří se účastní kurzu z „pečlivosti“ či skutečně potřebují výraznější pomoc ve sportovní přípravě pro úspěšné složení praktické zkoušky a dalšího úspěšného působení na FTVS.

Praktická část přijímacích zkoušek se skládá z dílčí části atletické, plavecké, gymnastické a ze sportovních her. Přičemž část atletickou tvoří hladký běh na 100 m a 1500 m pro muže a 800 m pro ženy.

Jako kontrolní cviky atletické pohybové gramotnosti byl vybrán poskočný klus a poskočné poskoky. Tyto jednotlivé cviky byly vybrány z důvodu nízkého výskytu mimo atletickou přípravu narozdíl např. od skipinku, liftinku atd., s nimiž se většina jedinců již setkala. Jednalo se nám tedy o zjištění míry úrovně zvládnutí techniky u nových cviků (míra docility).

Skupina byla natočena na kameru na jedné z hodin přípravného kurzu, posléze jsme provedli videorozbor a hodnocení jednotlivých cviků a zařazení do 1. až 5. skupinu podle míry zvládnutí techniky. Předem jsme nadefinovali úroveň jednotlivých skupin.

### **6.3.2 Popis a hodnocení kontrolních cviků**

#### **Poskočný klus**

Pro klus poskočný je typická krátká oporová a dlouhá letová fáze. Jednoduše řečeno – po dokroku se soustředíme na rychlý a energický odraz, jako bychom se pohybovali po rozpálené podložce.

Došlap probíhá prakticky současně na obě nohy, jenž se nacházejí bezprostředně za sebou. Odraz zahajuje nejprve zadní švihová dolní končetina, jejíž koleno se dostává aktivně vpřed vzhůru. V tom momentě začíná i odraz z druhé dolní končetiny, která se propíná ve všech třech kloubech. S jejím odrazem včetně pohybu druhého švihového kolena se trup pohybuje vertikálně a následuje letová fáze. Paže pracují „běžecky“ v bočné rovině

1 – plynulé provedení cviku bez výraznějších odchylek pohybu

2 – plynulé provedení, jeden ze segmentů paže, dolní končetiny a trup se odchyluje od normy (pohyb paží není v bočné rovině, úhel v loketním kloubu je příliš velký, v letové fázi není propnutá odrazová končetina, záklon trupu)

3 – pohyb není plynulý, jeden ze segmentů paže, dolní končetiny a trup se odchyluje od normy

4 – pohyb není plynulý, dva a více segmentů se odchylují od normy

5 – absolutní diskoordinace pohybů; provádění jiného cviku

### **Poskočné poskoky**

Došlap probíhá prakticky současně na obě nohy, jenž se nacházejí bezprostředně vedle sebe. Odraz zahajuje nejprve zadní švihová dolní končetina, jejíž koleno se dostává aktivně vpřed vzhůru. V tom momentě začíná i odraz z druhé dolní končetiny, která se propíná ve všech třech kloubech. S jejím odrazem včetně pohybu druhého švihového kolena se trup pohybuje vertikálně a následuje letová fáze. Provedení vpřed, vzad. Paže pracují „běžecky“ v bočné rovině

1 – plynulé provedení cviku bez výraznějších odchylek pohybu

2 – plynulé provedení, jeden ze segmentů paže, dolní končetiny a trup se odchyluje od normy (došlap není proveden současně, úhel v kolenu švihové nohy není ostrý, paže nepracují v bočné rovině, úhel v loketním kloubu je příliš velký, změna náklonu trupu v předozadní rovině)

3 – pohyb není plynulý, jeden ze segmentů paže, dolní končetiny a trup se odchyluje od normy

4 – pohyb není plynulý, dva a více segmentů se odchylují od normy

5 – absolutní diskoordinace pohybů; provádění jiného cviku

Tab. 2 Srovnání pohybových dovedností uchazečů

	PK	PK	+/-	PP	PP	+/-
N1	3	2	1	3	4	-1
N2	3	2	1	4	2	2
N3	3	4	-1	3	2	1
N4	4	2	2	5	2	3
N5	3	5	-2	4	2	2
N6	3	3	0	4	2	2
N7	4	3	1	5	4	1
N8	4	5	-1	2	3	-1
N9	3	3	0	4	2	2
N10	3	3	0	2	2	0
N11	3	3	0	3	5	-2
N12	3	2	1	3	2	1
N13	3	2	1	3	2	1
N14	4	4	0	2	3	-1
N15	2	2	0	5	4	1
N16	3	2	1	4	3	1
N17	3	5	-2	5	3	2
N18	4	5	-1	4	4	0
N19	4	3	1	4	4	0
N20	3	3	0	3	2	1
N21	4	5	-1	2	1	1
N22	3	2	1	3	3	0
N23	5	4	1	5	5	0
N24	4	2	2	3	2	1
N25	3	4	-1	3	3	0
N26	3	3	0	3	3	0
∅	<b>3,35</b>	<b>3,20</b>	<b>- 0,15</b>	<b>3,50</b>	<b>2,85</b>	<b>- 0,65</b>

PK – poskočný klus

PP – poskočné poskoky

N1 – proband



Běžecská abeceda patří mezi prvky zařazované do všeobecné přípravy mnoha sportovních odvětví. Škála cviků se u každého sportu či konkrétní disciplíny může lišit. Zvoleny byly dva kontrolní cviky s větší koordinační náročností - poskočný klus a poskočné poskoky.

Skupina probandů čítala 26 uchazečů studia FTVS, kteří se zúčastnili kontrolního měření na začátku přípravného kurzu i na jeho konci. Prvním předpokladem bylo zlepšení kontrolní skupiny jako celku, druhým, že se žádný z jedinců jednotlivě nezhorší.

Průměrná známka byla při prvním natáčení u poskočného klusu 3,35 a u poskočných poskoků 3,50. Poskočné poskoky jsou náročnější na načasování pohybů jednotlivých segmentů, především dolních končetin. Z tohoto hlediska lze hodnotit poskočné poskoky jako náročnější z těchto dvou cviků. Proto není nepatrně horší hodnocení překvapivé. Nicméně v druhém kontrolním měření se průměr hodnocení změnil u poskočného klusu na 3,20 (zlepšení o 0,15 bodu) a u poskočných poskoků na 2,85 (zlepšení o 0,65 bodu).

## 7 DISKUZE

V úvodu práce jsme popsali teoretická východiska pro pochopení problematiky pohybové gramotnosti. Nastínili jsme chápání pojmu pohybové gramotnosti, osobnosti sportovce jakožto základního kamene pro pochopení možnosti docílení určité úrovně pohybové gramotnosti. Jedná se především o faktory ovlivňující vývoj jedince a dílčí mechanismy a činitele motorického učení.

Byl proveden sběr dat týkajících se pohybové anamnézy studentů FTVS, jehož podrobné výsledky jsou popsány ve výsledkové části. Hypotézu bychom mohli vyřknout ke každé konkrétní otázce. Vybrali jsme jednu týkající se názorového postoje k rané specializaci. Tento postoj je do jisté míry ovlivněn podobou pohybového vývoje, kterým jedinec prošel, a na nějž jsme se dotazovali ve zbytku dotazníku. Studenti ve většině zastávají názor potřeby rané specializace pro dosažení vrcholových výsledků pouze pro některé sporty. Tuto hypotézu nezamítáme.

Dotazník o povědomí o pohybové gramotnosti nám měl sdělit, do jaké míry mají studenti představu o obsahu pohybové gramotnosti. Konkrétně jaké atletické dovednosti patří do projevů pohybové gramotnosti. V hypotéze jsme vyjádřili optimistické očekávání, že nejčtetnější odpovědi budou korespondovat s vybranými dovednostmi. Toto očekávání se naplnilo pouze z poloviny. Pouze tři dovednosti z šesti, které považujeme za projev pohybové gramotnosti, se objevily mezi šesti nejfrekventovanějšími. Tuto hypotézu zamítáme.

Posledním úkolem bylo zachycení progresu, který dosáhli uchazeči studia FTVS při přípravném kurzu. Sledovány byly pouze dva cviky – poskočný klus a poskočné poskoky. Hypotéza očekávala zlepšení hodnocení skupiny u obou cviků. U některých probandů zhoršení nastalo. Příčinu lze hledat v menší úrovni docility, či menší frekvenci tréninků. Nicméně průměrné hodnocení se zlepšilo u obou cviků. Hypotézu nezamítáme.

## **8 ZÁVĚR**

Dílčí cíle práce (zpracování teoretického základu, vyhotovení dotazníku, sběr dat, pořízení videozáznamu a následná analýza) byly splněny. Hypotéza očekávající znalost obsahu pohybové gramotnosti u studentů ve vztahu k atletickým dovednostem se nepotvrdila. Potvrdili jsme hypotézy o představě studentů u míry důležitosti rané specializace. Dále se potvrdila očekávání progresu v pohybovém projevu u uchazečů.

## 9 LITERATURA A ZDROJE

1. ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3
2. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1983, 231 s.
3. BLAHUŠ, P., HENDL, J. *Metodologie diplomové práce*. FTVS UK Praha [online]. 2013 [cit. 2013-08-08]. Dostupné z: <[http:// www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie](http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie)>
4. BRUCE, Ch. S. *Information literacy research : dimensions of the emerging collective consciousness*. Australian Academic and Research Libraries, 2000, vol. 31, no. 2, s. 91-109.
5. ČECHOVSKÁ, I., VINDUŠKOVÁ, J., CHRUDIMSKÝ, J., NOVOTNÁ, V. *Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti*. Česká kinantropologie, 2011, vol. 15, no. 3, s. 47 – 54.
6. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 320 s. ISBN: 978-80-7033-928-2
7. GARDNER, H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. NY: Basic Books 2011. 459 s. ISBN: 978-0-465-02433-9
8. GOODWAY, J. *Motor Development as an element of a Young Person's Physical Literacy Journey*. International Physical Literacy Conference England 2011. [online]. 2013 [cit. 2013-06-06]. Dostupné z : <[http:// www.physical-literacy.org.uk/JGpresPL.pdf](http://www.physical-literacy.org.uk/JGpresPL.pdf)>
9. GREEN, K., HARDMAN, K. *Physical Education: Essential Issues*. Sage: 2005. 248 s. ISBN: 978-0-761-94497-3
10. HAMILTON, M., BARTON, D., IVANIC, R. *Worlds of Literacy*. Multilingual Matters, 1994. 274 s. ISBN 1-85359-195-5
11. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X
12. KILLINGBECK, M., BOWLER, M., GOLDING, D., SAMMON, P. *Physical education and physical literacy*. Physical Literacy [online]. 2007 [cit. 2013-07-07]. Dostupné z : <<http://www.physical-literacy.org.uk/PEandLITERACY.pdf>>

13. KUBÍČKOVÁ, I. *BP: Dětská obezita*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 40 s.
14. MANDIGO, J., FRANCIS, N., LODEWYK, K. *Physical Literacy Concept Paper*. Canadian Sport for Life, 2007, 70 s.
15. MANDIGO, J. *Position paper. Physical Literacy for Education*. Brock University, 2009. 13 s.
16. NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Karolinum, 2006. 174 s. ISBN: 80-7066-524-6
17. NOVÁKOVÁ, T., ČECHOVSKÁ, I. *Ontogenetické předpoklady pro konstituování plavecké gramotnosti*. Česká kinantropologie, 2012, vol. 16, no. 3, s. 32 – 38
18. NOVOSAD, J., MĚKOTA, K. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175 s. ISBN: 80-244-0981-X
19. NOVOTNÝ, J. *Zdraví a pohybová aktivita: Hypokineze a civilizační nemoci*. Masarykova univerzita [online]. 2013 [cit. 2013-08-08]. Dostupné z: <<http://www.fsps.muni.cz/impact/zdravi-a-pohybova-aktivita/hypokineze-a-civilizacni-nemoci/>>
20. NUSSBAUM, M.C. *Women and Human Development: The Capabilities Approach*. CUP, 2001. 312 s. ISBN: 0-521-66086-6
21. ORNELAS, I. J., PERREIRA, K. M. a AYALA, G.X. *Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [online]. 2007 [cit. 2013-08-08]. Dostupné z : <<http://www.ijbnpa.org/content/4/1/3.>>
22. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 80-7184-569-8
23. PETTY, G. *Moderní vyučování: praktická příručka*. Praha: Portál, 1996, 380 s. ISBN 80-7178-070-7
24. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2013. 472 s. ISBN: 978-80-200-1499-3
25. PRŮCHA, J. (ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. 935. s. ISBN 978-80-7367-546-2

26. PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. 230 s. ISBN 978-80-7367-468-7
27. ROUČKA, L. *BP: Zájem o studium a sport u studentů gymnázií v Českých Budějovicích*. Praha: Univerzita Karlova, 2010, 50 s.
28. RYCHTECKÝ, A. FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7
29. ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. 265 s. ISBN: 80-859361-48-6
30. SLEPIČKA, P. HOŠEK, V. HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN: 978-80-246-1602-5
31. STAFFORD, I. *Coaching for Long-Term Athlete Development*. Leeds: Coachwise Business Solutions/The National Coaching Foundation, 2005, 94 s. ISBN: 978-1-902523-70-9
32. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. 250 s. ISBN: 978-80-246-1358-1
33. ŠVÁBIKOVÁ, M. *BP: Hypokinetické trendy u současných dětí a jejich následky*. Praha: Univerzita Karlova, 2011, 40 s.
34. VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008. 4404 s. ISBN 978-80-247-1428-8
35. WHITEHEAD, M. *Physical literacy: throughout the lifecourse*. London: Routledge, 2010, 230 s. ISBN 978-0-415-48742-0
36. WHITEHEAD, M. *Meaningful Existence, Embodiment and Physical Education*. *Journal of Philosophy of Education*, [online]. 1990 [cit. 2013-06-06]. Dostupné z: <<http://www.physical-literacy.org.uk/jpe-1990.php>>
37. WHITEHEAD, M., MURDOCH, E. *Physical Literacy and Physical Education. Conceptual Mapping*. *Physical Literacy* [online]. 2006 [cit. 2013-06-06]. Dostupné z: <<http://www.physical-literacy.org.uk/conceptualmapping2006.php>>
38. WHITEHEAD, M. *The Concept of Physical Literacy*. [online]. 2001 [cit. 2013-06-06]. Dostupné z: <<http://www.physical-literacy.org.uk/concept.php>>

39. *Masarykova univerzita*. [online]. 2009 [cit. 2013-09-08]. Teorie motivace a pyramida A. Maslowa. Dostupné z: <<http://www.phil.muni.cz/waia/home/aktivita3/ka3f>>
40. *World University of Leadership*. [online]. 2010 [cit. 2010-06-06]. Malow's Hierarchy of Needs. Dostupné z: <[http://www.worlduni.com/extras/human\\_behavior.htm](http://www.worlduni.com/extras/human_behavior.htm)>

## 10 PŘÍLOHY

### Dotazník pohybové anamnézy

- 1) Jakým pohybovým aktivitám jste se věnovali v předškolním a mladším školním věku? *Vypište:*  
.....
- 2) Jakým řízeným pohybovým aktivitám jste se věnovali v předškolním a mladším školním věku (např. balet, tanec, rytmika, jóga, sebeobrana) ?  
*Vypište:*.....  
.....
- 3) Jakou máte podporu pro sportování ze strany rodičů?  
nízkou    1    2    3    4    5    vysokou
- 4) V kolika letech jste se naučili plavat? .....
- 5) V kolika letech jste se naučili jezdit na kole?.....
- 6) Od kolika let lyžujete?  
.....
- 7) Od kolika let bruslíte?  
.....
- 8) V kolika letech jste se začali věnovat organizovaně sportu? *Vypište:*  
.....
- 9) Z jakého důvodu jste se začali danému sportu věnovat? *Vypište:*  
.....
- 10) Jakému sportu se věnujete v současnosti? *Vypište:*  
.....
- 11) Věnovali jste se intenzivně pouze jednomu sportu? *Zatrhňte*    ano    ne
- 12) Jaké motivy sportování u Vás převažují v současnosti? *Zatrhňte.*
  - výkonnostní ambice
  - rekreační
  - zdravotní
  - společenské
  - .....
- 13) Je raná specializace nezbytná pro dosažení vrcholových výsledků? *Zatrhňte:*



ano ne u některých sportů ano - vypište.....

14) Byly nebo jsou plavání, atletika, gymnastika, sportovní hry součástí vašich pohybových aktivit? ne ano, které.....

15) Byly nebo jsou plavání, atletika, gymnastika, sportovní hry součástí všeobecné přípravy ve vašem sportu? ne ano, které .....

## **Dotazník o povědomí o pohybové gramotnosti**

**Studenti FTVS UK**

únor 2012

**Prosím, vyplňte otázky** pro potřeby dílčího úkolu v rámci VZ MSM 0021620864 Aktivní životní styl v biosociálním kontextu. Děkujeme

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.; doc. PhDr. Viléma Novotná; PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

**Vaše příjmení, jméno, ročník narození**

Otázky vyplňujte postupně, nevracejte se, prosím, k předchozím odpovědím, **zaškrtněte** odrážku – puntík.

**1. Jak byste charakterizovali pohybové vzdělání** (co si představujete pod pojmem pohybová gramotnost, co je jejím obsahem) vypište:

**2. Které z atletických dovedností považujete za projev pohybové gramotnosti?**

- souvislý běh 1500 m (800 m)
- souvislý běh 12 min.
- rychlý rytmický běh (100 m)
- rychlý rytmický výběh z místa
- přeběh 3 nízkých překážek
- souvislý běh 3000 m
- opakované odrazy z nohy na nohu (6-skok)
- opakované odrazy snožmo do dálky (3-skok)
- poskočný klus
- plynulé přeskočení nízké překážky po rozběhu
- plynulé přeskočení určité vzdálenosti po rozběhu
- plynulý hod míčkem z rozběhu
- hod míčkem 2 kg vpřed ze vzpažení (autový hod)

- hod míčkem 2 kg vzad
- vrh koulí

další vypište:

- 

### **3. Které z gymnastických dovedností byste zařadili do pohybové gramotnosti?**

• osvojení si uvědomělého řízeného pohybu (těla a jeho částí – jak se co dělá)  
dovednosti, ve kterých se projevuje:

- rovnováha
- koordinace
- pohyblivost
- rytmizace pohybu
- kultivace pohybového projevu
- estetické provedení pohybu

dovednosti spojené s:

- lokomocí na dolních končetinách (chůze, běh)
- lokomocí na horních končetinách (chůze ve stoji na rukou, ručkování, šplh)

cvičení na nářadí:

- „přeskok“
- visy
- akrobacie (kotoul, přemet)

cvičení s náčiním:

- přeskoky švihadla
- manipulační dovednosti

další vypište:

### **4. Které z plaveckých dovedností byste zařadili do pohybové gramotnosti?**

překonat vzdálenost některým plaveckým způsobem

- 25 m
- 50 m

- 100 m
- 200 m
- více jak 200 m

překonat vzdálenost

- bez hrubých chyb
- i s chybami
  
- zvládnout potopení hlavy
- zvládnout výdechy pod hladinu
- vznášet se na zádech s výdrží
- zvládnout splývavou polohu na prsou s výdrží (hvězdice, obličej je ponořený do vody)
- zvládnout pád do hlubší vody ze startovního skoku
- udělat ve vodě kotoul nebo stoj na hlavě
- zanořit se a vynést předmět z hloubky 2-3 metrů

další vypište:

- 

##### **5. Které z dovedností sportovních her byste zařadili do pohybové gramotnosti?**

kontrola hracího předmětu pomocí:

- kopů do stojícího hracího předmětu
- kopů do pohybuujícího se hracího předmětu
- hlavičkování
- odpalování
- házení – na vzdálenost
- házení – na cíl
- driblování rukama
- driblování nohama
- driblování holí
- odbíjení
- kutálení
- chytání

další vypište: