

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Atletické dovednosti nejmladšího žactva

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

PaeDr. Jitka Vindušková, CSc.

Vypracovala:

Anna Štvánová

Praha, duben 2016

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Praze dne 5. 4. 2016

Anna Štvánová

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování:

Tímto bych chtěla poděkovat PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc., která díky svým radám a vedením přispěla k napsání této bakalářské práci, a která mi předala velmi cenné vědomosti.

Abstrakt

- Název:** Atletické dovednosti nejmladšího žactva
- Cíle:** Popsat úroveň dovedností ve vybraných cvičení dětí navštěvujících atletickou přípravku, a srovnat tuto úroveň u dětí ve věku 5-6 let a 8-9 let. Zjistit, jestli děti navštěvující i jiné sportovní kroužky budou dosahovat vyšší úrovně dovedností.
- Metody:** Ve své práci jsem použila metodu pozorování, metodu analýzy, metodu komparace a metodu rozhovoru.
- Výsledky:** Předpoklad, že starší děti budou dosahovat lepších výsledků než mladší děti, se jednoznačně nepotvrdil. Celkově častěji dosáhli lepších výsledků, ale v některých cvičeních byly mladší děti na velmi podobné úrovni. Předpoklad, že děti navštěvující více pohybových kroužků budou dosahovat vyšší úrovně dovedností, se nepotvrdil.
- Klíčová slova:** úroveň dovedností, atletická příprava, děti, kinogram

Abstract

Title: Kids' Athletic skills

Objectives: To describe a level of skills of kids in a selection of exercises, who attend the preparatory athletic school, and to compare this level between 5-6 and 8-9 years old kids. To find out if kids, who attend other sports club, will achieve higher levels of skills.

Methods: In my thesis I used a method of observation, a method of analysis, a method of comparison and a method of interview.

Results: A prerequisite that older kids will achieve better results than younger kids, I didn't confirm absolutely. Overall, they often achieved better results, but in some exercises were younger kids at a very similar level. The second prerequisite that kids, who attend other sports clubs, will achieve better results than other kids, I can not confirm, since all children attend other sports clubs.

Key words: level of motor skills, preparatory athletic school, kids, photo sequences

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická část.....	11
2.1 Ontogeneze dětí v mladším školním věku	11
2.1.1 Základní ukazatelé růstu.....	11
2.1.2 Biologický věk.....	12
2.1.3 Tělesný vývoj.....	13
2.1.4 Motorický vývoj.....	14
2.1.5 Psychický vývoj	14
2.1.6 Sociální vývoj	15
2.2 Motorické schopnosti.....	15
2.2.1 Silové schopnosti	15
2.2.2 Rychlostní schopnosti.....	16
2.2.3 Vytrvalostní schopnosti	17
2.2.4 Koordinační schopnosti.....	18
2.2.5 Pohyblivost	18
2.3 Motorické dovednosti	18
2.3.1 Motorické učení	19
2.3.2 Metody technické přípravy	20
2.3.3 Zásady nácviku dovedností.....	21
2.4 Etapy dlouhodobého atletického tréninku.....	22
2.5 Sportovní příprava dětí.....	24
2.5.1 Cíle sportovní přípravy dětí.....	25
2.5.2 Trenérský přístup	25
2.5.3 Raná specializace a trénink odpovídající vývoji.....	26
2.6 Roční tréninkový cyklus	26
2.6.1 Specifika ročního tréninkového cyklu mládeže.....	27
2.6.2 Tréninková jednotka a její organizace.....	27
2.7 Výchova	29
2.8 Atletické soutěže pro děti.....	29
2.8.1 Dětská atletika.....	29
2.8.2 Kinderiáda.....	30

2.8.3	Dětské atletické závody s českou spořitelnou.....	30
2.8.4	Pohár Rozhlasu s Českou spořitelnou	30
2.8.5	Projekty Asociace školních sportovních klubů ČR.....	30
2.8.6	Projekt sport bez předsudků.....	31
2.8.7	Projekt European Kid's Athletics Games (EKAG).....	31
2.9	Přehled zkoumané problematiky	31
3.	Praktická část.....	33
3.1	Cíle, úkoly, hypotézy	33
3.1.2	Cíle práce	33
3.1.3	Úkoly práce.....	33
3.1.4	Hypotézy práce	33
3.2	Metodika.....	33
3.2.2	Popis skupin.....	34
3.2.3	Organizace testování	34
4.	Výsledky	35
5.	Diskuze	46
6.	Závěr	49
	Seznam použité literatury	50
	Seznam obrázků, tabulek a grafů	52

1. Úvod

Ještě před nedávnem jsem vedla atletickou přípravku, atletice se sama věnuji 13 let, proto k tématu atletické dovednosti nejmladšího žactva mám velmi blízko. Právě z vlastní zkušenosti vím, že pořekadlo „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“ nemá od pravdy vůbec daleko. Důkladná, ale přiměřená příprava v dětství má pro pozdější sportovní působení nezaměnitelný přínos. Komu chybí základy, špatně se pracuje na dalších úrovních. Proto zpracování tohoto tématu mi přijde jako dobrý nápad jak z pohledu jeho důležitosti, tak z pohledu přínosu pro trenérské působení díky důkladnému prostudování příslušné literatury.

Důležitost sportovní přípravy dětí jsem již zmínila, a v poslední době to ujišťuje fakt rozšiřujícího se sedavého způsobu života. Dnešním dětem už zřídka kdy stačí míč a hokejka v podobě vařečky, ale stále více času tráví u všemožných chytrých elektronických vymožeností a playstationů. Sedavému způsobu také napomáhá zvyšující se procento dětí s nadváhou. I právě proto by povědomí o sportu pro děti mělo co nejvíce narůstat, aby se zvyšování tohoto procenta zpomalilo a posléze i zastavilo. Je dobré, aby i samotní rodiče měli ke sportu určitý vztah, jelikož dítě potřebuje ze začátku velkou podporu a vedení, a když rodiče sportu nefandí, dítě si k němu samo jen těžko najde cestu. Také výběr sportu musí být důkladný, protože špatná volba sportu může opět vést k vytvoření slabého, či žádného vztahu ke sportu nebo přímo k nechuti. S čistým svědomím bych ale vždy doporučila atletickou přípravku, jelikož atletika prostupuje každým sportem, proto se její přínos nezapře.

Mezi zásadní aspekty dětské sportovní přípravy patří mimo jiné také správný trenérský přístup a dodržování správných zásad. Od svých spolužáků i od sebe samé vím, že z převážné části ovlivnil, ať už pozitivně či negativně, pozdější vztah ke sportu první trenér. Pro děti hrají velkou roli emoce, a proto silná a pozitivní osobnost trenéra zvyšuje šanci vytvoření kladného a dlouhodobého vztahu ke sportu.

V teoretické části práce jsem se zaměřila na ontogenezi v dětských letech ve všech aspektech, dále na samotnou sportovní přípravu dětí, jaké jsou její cíle a zásady na etapy sportovní přípravy, stavbu tréninkové jednotky a jaké jsou pro děti možnosti k

soutěžení. Úroveň dovedností jsem testovala ve dvou skupinách dětí ve věku 5-6 a 8-9let. Natočila jsem videozáznamy vybraných cviků, a z videozáznamů jsem vytvořila kinogramy. Z nich jsem popsala úroveň dovedností v jednotlivých skupinách dětí, a porovnávala je mezi danými skupinami. Od rodičů jsem získala informace, zdali šetřené děti navštěvují i jiné sportovní kroužky, a zhodnotila jsem, jestli tento fakt má na jejich úroveň dovedností vliv.

2. Teoretická část

2.1 Ontogeneze dětí v mladším školním věku

Lidské tělo prochází vývojem a růstem. Vývoj na rozdíl od růstu je kvalitativní děj, který se projevuje strukturální diferenciací buněk a tkání, které vedou k funkčním změnám a ty způsobují změny v činnostech orgánů a tkání. Růst, jakož to kvantitativní děj, se projevuje zvětšováním tělesných rozměrů těla. Růst se dělí ještě na hyperplázii, což je zvyšování počtu buněk a hypertrofií, což je zvětšování objemu buněk. Růst je nejrychlejší na samém začátku života, a kromě puberty, kde se dočasně opět zrychlí, dochází k jeho postupnému zpomalování a nakonec k zastavení. Růst i vývoj spolu úzce souvisí, navzájem se ovlivňují a podmiňují (Havličková, 1998).

Prenatální období, tj. od početí do narození, v této práci přeskočím a zaměřím se rovnou na postnatální. Stručně se toto období dělí na období novorozenecké, kojenecké, batolivé, předškolní, školní, adolescentní, dospělosti, zralosti, středního věku, stáří, vysokého stáří a kmetského věku (Havličková, 1998).

2.1.1 Základní ukazatelé růstu

Mezi základní ukazatele patří tělesná výška, tělesná hmotnost a tuk a aktivní tělesná hmota. Tělesná výška je dána vzdáleností vertexu od podložky a je ovlivněna zevními a vnitřními faktory. Nejdůležitějším vnitřním faktorem je faktor genetický, který se uplatňuje více u dívek, což se v praxi využívá při predikci konečné výšky dítěte ze známé výšky obou rodičů (Havličková, 1998). Další vnitřní faktory jsou hormonální (hl. růstový hormon STH) a zdravotní stav dítěte. K vnitřním faktorům se řadí nutriční, fyzické zatížení, geoklimatické podmínky a sociální prostředí.

Tělesná hmotnost, která je dána součtem hmotnosti jednotlivých tkání a orgánů, je základním orientačním ukazatelem růstu a výživy. Faktory jsou víceméně stejné jako u výšky. Z vnitřních je to genetický, hormonální faktor a zdravotní stav. Z těch zevních je to hlavně výživa, a to složení potravy a fyzická aktivita (vztah mezi příjmem a výdejem), (Havličková, 1998).

Dalším ukazatelem je tuk a aktivní tělesná hmota. Množství tělesného tuku můžeme zjistit pomocí dvou způsobů řešení. Prvním způsobem, který je jednodušší, je kaliperace, kterou zjišťujeme tloušťku kožních řas na daných místech těla, a druhým způsobem, který je přesnější, je podvodní vážení, kterým stanovujeme specifickou hustotu těla. Aktivní tělesná hmota zase udává množství svalstva v těle (Havlíčková, 1998).

Mezi vedlejší ukazatele růstu patří délkové rozměry. Do délkových rozměrů řadíme délky různých částí těla a to hlavně trupu, horních končetin a hlavy. Dalším vedlejším ukazatelem je měření šířkových parametrů a to hlavně ramen, hrudníku, pánve. A v neposlední řadě obvodové ukazatelem, kde zohledňujeme hlavně obvody hlavy, hrudníku a částí končetin (Havlíčková, 1998).

Při spojení všech těchto ukazatelů určujeme jednotlivé somatotypy jedinců, podle kterého můžeme určovat, jaký jedinec se hodí pro dané sporty. Somatotyp tvoří tři komponenty. Endomorfní komponenta se vztahuje k tloušťce, resp. hubenosti, mezomorfní komponenta ke svalově kosternímu rozvoji a ektomorfní komponenta, vztahující se k délkám částí těla (Thomas a kol., 1988).

2.1.2 Biologický věk

Všechny děti se nevyvíjejí stejným tempem. Některé děti se vyvíjejí rychleji, což je tzv. biologická akcelerace, a některé zase pomaleji, což je naopak tzv. biologická retardace (nesmíme si plést s mentální retardací). Tyto rozdíly se postupem času ve většině případů smazávají. Abychom byli schopni určit tyto rozdíly, můžeme u dětí vyšetřit biologický věk. Rozdíl mezi kalendářním věkem a biologickým věkem je takový, že kalendářní udává, jak staří jsme věkem a biologický na jaké úrovni je náš biologický vývoj organismu. Tyto věky se numerologicky mohou lišit. Pro trénink dětí je však velmi důležité znát konkrétní hodnoty biologického věku, protože na jeho základě je možné v tréninku využít princip přiměřenosti (Perič a kol., 2012).

Mezi metody určující biologický věk patří určování kostního věku. Metoda zjišťuje aktuální stupeň osifikace kostí, který potom srovnáváme s normami. Používáme k tomu rentgenové snímky a to hlavně zápěstí a ruky. Tato metoda je velice přesná, ale

díky negativnímu rentgenovému záření se používá pouze výjimečně (Havličková, 1998).

Další metodou je určování zubního věku, která zjišťuje počet a stupeň prořezání jednotlivých zubů a zjištění poté opět srovnáváme s normami (Havličková, 1998).

Nejjednodušší metodou je určování růstového věku. Danému jedinci změříme jeho tělesnou výšku, která se poté srovnává s růstovým grafem (tzv. normogram). V případě výrazného odchýlení v kladném slova smyslu je možné uvažovat o akceleraci, v případě záporné odchylky je určitá pravděpodobnost retardace. Tento ukazatel je však jenom orientační a měl by sloužit spíše k rozhodnutí pro další přesnější vyšetření stupně biologické zralosti (Perič a kol., 2012).

K určení biologického věku můžeme také použít metodu stanovování proporcionálního věku, pomocí které zjistíme poměr mezi znakem trupovým a končetinovým. Pro určení proporcionálního věku můžeme také použít tzv. filipínskou míru, kdy se dítě snaží dotknout rukou opačného ucha přes hlavu. Slouží především orientačně a používáme jí kolem 6. roku věku dítěte (Havličková, 1998).

V neposlední řadě máme metodu zjišťování stupně pohlavní zralosti, kdy zjišťujeme rozvoj sekundárních pohlavních znaků (Perič a kol., 2012).

Při stanovování biologického věku je důležité zohledňovat také funkční aspekty. První funkční aspekt je mentální věk neboli psychická zralost. Zjišťují ji dětské psychologové, a často k tomu dochází před začátkem povinné školní docházky. Druhý způsob zohledňující funkční aspekt je věk motorický. Klinický význam má jeho určování zejména v nejranějších fázích postnatální ontogeneze v případě podezření na perinatální poruchu centrálního nervového systému. Ve školním věku se k jeho stanovení používá baterií motorických testů. Testování žáků provádějí a hodnotí tělovýchovní pedagogové (Havličková, 1998).

2.1.3 Tělesný vývoj

V mladším školním věku je nárůst výšky a hmotnosti rovnoměrný. Dítě roste v průměru o 6-8 cm ročně. Rovnoměrně se vyvíjí i vnitřní orgány, krevní oběh, plíce a

vitální kapacita. Zakřivení páteře v rovině sagitální je sice vyvinuto už v šesti letech, ale v následujícím období se ustaluje. Poněvadž se jedná o dynamický jev, má prevence vadného držení těla zásadní význam (Měkota, Kovář, 1988). Rychle pokračuje osifikace kostí, kloubní spojení jsou stále velmi měkká a pružná, mění se tvar těla, mezi trupem a končetinami vznikají lepší pákové poměry, což je výborný předpoklad k vývoji různých pohybových forem. Mozek je rozvinutý již před tímto obdobím, ale dále se rozvíjí nervové struktury, a po šestém roce je nervový systém dostatečně připravený i pro koordinačně složitější pohyby. Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič a kol., 2012).

2.1.4 Motorický vývoj

V tomto období děti disponují vysokou motorickou učenlivostí neboli docilitou, a je pro ně snazší učit se novým pohybům, ale naproti tomu naučené dovednosti rychle ztrácejí. Také proto se období od 7-10 let nazývá „zlatým věkem motoriky“. Nejvíce se novým pohybům učí pomocí nápodoby, tzv. imitačním učením, proto je důležité poskytnout jim kvalitní ukázkou dané dovednosti. V raných letech tohoto období u dětí dochází k přebytku pohybů, kdy každou dovednost doprovází nadbytečné pohyby např. rukou. Klademe důraz na rozvoj mezikvalitní koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů (především u celostních pohybů jako jsou běh, komíhání, houpání), na držení těla a funkci svalů tělesného jádra (Křištofič, 2006). U dětí dochází k neustálému spontánnímu pohybu, pohyb však postrádá svojí úspornost. Tato pohybová spontánnost probíhá u dětí až 5 hodin denně.

2.1.5 Psychický vývoj

Dětem se postupně rozvíjí paměť a představivost, nevidí ve věcech souvislosti, chápe a soustřeďuje se pouze na danou věc. Abstraktní pojmy a myšlení dítě ještě nechápe, hlavní jsou pro něho názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, i to dokazuje dominance výše uvedeného imitačního učení. Vývoj osobnosti ještě není dokončen, proto se u dětí silně střídají různé druhy emocí, jako např. radost a smutek. Děti jsou vysoce vnímavé, a všechno velmi citově prožívají, proto pozitivů musí být v tréninku co nejvíce. Disponují také krátkou dobou, po kterou se dokáží soustředit. Ta

trvá kolem 4-5 minut, poté nastává útlum nebo roztěkanost. Díky tomuto je pak složité dítě při tréninku zaujmout, proto je důležité, aby trenér uměl s dětmi pracovat (Perič a kol., 2012).

2.1.6 Sociální vývoj

Díky startu povinné školní docházky je toto období pro děti velkou výzvou. Poprvé se ocitají mimo své prostředí a nejbližší, a přijímají nové sociální role. S povinnou školní docházkou do jejich života vstupují nové autority v podobě učitelů a trenérů. Další novou věcí je kolektiv, do kterého se dítě začleňuje a nachází si přátele, a spolu s tím se musí naučit přijímat pravidla a zákonitosti sociálních skupin. Oproti dřívějším létům, kdy děti rozlišovaly pouze dobro a zlo se u nich vyvíjí smysl pro čest, spravedlnost, pravdu, a postupem času přebírají zodpovědnost za své činy (Perič a kol., 2012).

2.2 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybovým činnostem, v níž se také projevují (Perič, Dovalil, 2010). Tyto schopnosti dělíme podle charakteru činnosti, způsobu svalové práce a nervosvalové koordinace na silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivost, a již po osmém roce života mají podobnou strukturu jako schopnosti dospělých jedinců. Všechny schopnosti se více či méně prolínají a navzájem podmiňují, proto ať už provádíme činnost jakéhokoliv charakteru, musíme určitým způsobem rozvíjet všechny tyto schopnosti.

2.2.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti můžeme definovat jako schopnost překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové činnosti (Čelikovský a kol., 1985). Rozvoj síly u dětí je jedno velké téma. Většina literatury uvádí nevhodnost rozvoje síly pomocí zátěže, ale poslední dobou se rozšiřuje názor, podle kterého je používání přiměřené zátěže prospěšné (Kreamer, Fleck, 2005). Základní dělení silových schopností podle svalové činnosti je na statickou a dynamickou, které se vzájemně ovlivňují a podmiňují. Senzitivní období

pro rozvoj síly je u dívek mezi 10- 13 lety, u chlapců mezi 13-15 lety (Perič a kol., 2012).

Statická síla je charakteristická působením proti odporu v určité pozici bez nějakého pohybu, nebo jen s velmi pomalým pohybem. Rozvíjet statickou sílu je důležité již od velmi nízkého věku, protože právě statická síla nám umožňuje držení těla, a právě jejím rozvojem můžeme předcházet různým páteřovým a jiným vadám. Statickou sílu v tomto věku rozvíjíme hlavně pomocí zpevňovacích cvičení, výdržemi v různých polohách a v omezené míře i izometrickým posilováním (Perič, Dovalil, 2010).

Dynamická síla je charakteristická navenek se projevujícím pohybem těla nebo jeho částí. Tuto sílu ještě dělíme na výbušnou sílu, rychlou sílu, vytrvalostní sílu a maximální sílu, která je základem pro ostatní síly. Ve většině atletických disciplín se snažíme o co nejrychlejší projev síly. Nejdůležitějším faktorem, na kterém závisí její úroveň, je složení svalů, a to přesněji na poměru rychlých a pomalých svalů. Tento poměr je převážně dán geneticky, proto je úroveň silových schopností ovlivněn vrozenými přednostmi. Dynamickou sílu u dětí rozvíjíme hlavně pomocí běhu, skoků a hodů. Postupem času můžeme provádět cvičení i do svahu, ale vše musí být prováděno dostatečně rychlým vedením pohybů (Perič, Dovalil, 2010).

2.2.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem (přibližně 20-25 % maxima). Je charakteristická převážným zapojením ATP-CP zóny. Tato schopnost závisí hlavně na dvou faktorech. První z nich je už výše uvedené složení svalů. Pokud chceme být vynikajícími sprintery, musíme mít převahu rychlých (bílých) svalových vláken. Druhým faktorem je nervosvalová koordinace, což je schopnost co nejrychleji střídat kontrakci (stah) a relaxaci (uvolnění) svalového vlákna. Základní dělení pro rychlost je na reakční rychlost a akční rychlost (Perič, Dovalil, 2010). Senzitivní období pro rozvoj rychlosti je mezi 7-14 lety (Perič a kol., 2012).

Reakční rychlost je schopnost v co nejkratším čase reagovat pohybem na určitý podnět. Tyto podněty mohou být taktilní, akustické, optické. Podnět nejprve vnímáme,

poté vyhodnocujeme v centrální nervové soustavě, kde dojde k rozhodnutí, a odkud je vyslán signál k pohybu vykonávajícím částem těla. Doba reakce závisí jak na kvalitě podnětu, tak i na naší připravenosti smyslů. Proto při této rychlosti hraje velkou rychlost naše pozornost a soustředění. Jelikož je u dětí doba koncentrace krátká (4-5 min), musíme dbát u rozvoje reakční rychlosti určitých zásad jako dodržovat dostatečné přestávky a střídat typy podnětů (Perič, Dovalil, 2010).

Akční rychlost je doba, po kterou daný pohyb vykonáváme. Tato rychlost se může projevat acyklicky, což je rychlost jednotlivého pohybu, a do této rychlosti spadají skoky, hody, vrhy a cyklická, což je schopnost co nejrychleji opakovat daný pohybový cyklus, a do té spadají běhy (Perič, Dovalil, 2010).

Je potřeba vědět, že maximální rychlostí mohou svaly pracovat cca 5-7 vteřin, a na zotavení je potřeba doba dvou až čtyř minut. Účinnější je častěji zařazovat rychlostní cvičení v menších dávkách. Pokud chceme rozvíjet rychlost, měli bychom se vyvarovat nevhodnému zatížení, kdy převažuje vytrvalostní zatížení s malou frekvencí rychlostních podnětů. V mladším školním věku toto zatížení může vést k trvalému poklesu rychlosti přenosů vzruchů mezi nervovými vlákny a svaly, což se ve vyšším věku téměř nedá napravit (Jeřábek, 2008).

2.2.3 Vytrvalostní schopnosti

Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou (Perič, Dovalil, 2010).

Podle délky trvání výkonu můžeme rozlišovat vytrvalost krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Podle množství zapojených svalových skupin známe vytrvalost lokální, při které pracuje pouze několik málo svalů, nebo celkovou, kdy je zapojena více než polovina svalstva. Podle charakteru činnosti pak rozlišujeme vytrvalost obecnou (schopnost snášet zatížení nízké intenzity dlouhou dobu) a speciální (např. podávat maximální výkon i v únavě). Vysoká úroveň vytrvalostních schopností vyžaduje vysokou funkčnost srdečně-cévní a dýchací soustavy. Rozvíjet jí můžeme v podstatě v kterémkoliv věku (Jeřábek, 2008).

2.2.4 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovými předpoklady pro činnosti charakterizované vysokými nároky na koordinaci (Měkota, Novosad, 2005). Mezi koordinační schopnosti patří také diferenciativní kinestetická schopnost, reakční a rytmické schopnosti a rovnováha. Dítě se koordinaci učí přirozeně už od narození. Účelně koordinaci rozvíjíme pomocí jakýchkoliv cviků, které dítě ještě nemá zvládnuté, a senzitivním obdobím je tzv. „zlatý motorický věk“, což je mezi 7-10 lety (Perič a kol., 2012).

2.2.5 Pohyblivost

Pohyblivostí chápeme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech, tedy schopnost vykonávat pohyb ve velkém kloubním rozsahu (Perič, Dovalil, 2010). Mimo dostatečný rozsah pohybů má pohyblivost i preventivní účinek, pomáhá nám snižovat rizika svalových zranění. Úroveň pohyblivosti je dána několika faktory. Patří mezi ně tvar kloubů a elasticita svalů, šlach a vazů, a v neposlední řadě také pohlaví, věk, teplota, kvalita rozcvičení atd. Pohyblivost můžeme rozvíjet v každém věku, senzitivním obdobím je však rozmezí mezi 9-13 lety (Perič a kol., 2012).

2.3 Motorické dovednosti

Motorické dovednosti jsou učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly (Perič, Dovalil, 2010).

Klasifikace motorických dovedností (Perič, Dovalil, 2010):

1. přesnost pohybu
 - a) hrubé- zapojujeme velké svalové skupiny, přesnost nepodstatná
 - b) jemné- zapojujeme malé svalové skupiny, přesnost podstatná
2. možnost stanovit začátek a konec pohybu
 - a) diskrétní- možné stanovit začátek a konec dovednosti
 - b) kontinuální- obtížné stanovit začátek a konec dovednosti

- c) sériové- spojení několika diskrétních dovedností
3. stupeň stálosti prostředí
- a) uzavřené- probíhají v prostředí, které je předvídatelné a neměnné
 - b) otevřené- probíhají v prostorově i časově měnících se podmínkách
4. komplexnost
- a) celková- dovednost je chápána jako konečná
 - b) dílčí- dovednost tvoří jen část větší dovednosti

S motorickými dovednostmi také souvisí technika, což je způsob provedení daného pohybového úkolu v souladu s pravidly, biomechanikou a fyziologicko-anatomickými možnostmi sportovce. Každý sportovec však pohyb provádí individuálním způsobem s různými odlišnostmi, poté hovoříme o stylu (Perič, Dovalil, 2010).

2.3.1 Motorické učení

Motorické učení je proces, v němž se nabývají, zpřesňují, zjemňují, stabilizují, užívají a uchovávají motorické dovednosti. Zahrnuje se do celkového vývoje lidské osobnosti a uskutečňuje se spolu s osvojováním znalostí, s rozvojem motorické výkonnosti a chováním (Schnabel in Hájek 2001).

Motorické učení dělíme na 4 fáze (Perič, Dovalil, 2010), (Hájek, 2001):

1) Fáze seznámení se sportem. Jedná se o první kroky v osvojování požadované pohybové dovednosti. Přístup usiluje o vytvoření co možná nejlepší představy o dané pohybové dovednosti, především o tzv. „uzlových bodech“, což jsou zásadní místa v průběhu pohybu pro jeho zvládnutí. Sportovec si svou představu vytváří obvykle na základě informací od trenéra, které jsou poskytovány slovním popisem, vizuálně (např. předvedení či ukázání videosekvence s danou dovedností) nebo tzv. provedením pohybu, při němž trenér pomalu „provádí“ daného sportovce průběhem pohybu. Po tomto seznámení přichází na řadu provádění dané dovednosti samotným sportovcem, které zpřesňují hrubou představu o pohybu. Při těchto pokusech se objevují chyby, pohyb není plynulý, každý pokus je provedený jinak a s jinými chybami, a objevují se zde i tzv. souhyby, kdy danou dovednost doprovází nadbytečné pohyby. Velmi důležitou roli v této fázi hraje zpětná vazba od trenéra, která může učení daného pohybu urychlit. Trenér by se měl

vyvarovat přespřílišné kritiky, a při každém pokusu vyzdvihnout i kladné stránky provedení.

2) Fáze zdokonalování. Cílem je dosažení vyšší kvality pohybu ve všech aspektech jeho projevu. Podmínkou je zpřesňování vlastní představy o nacvičovaném pohybu na základě informací a zvětšující se podíl kinestetického vnímání. Nezbytné je permanentní odstraňování chyb, a zároveň je nutné zpevňovat správné provedení pohybu. V této fázi je úroveň mentální aktivity oproti předchozí fázi nižší. Dochází ke zvládnutí i dílčích pohybů, vytváří se sourodý celek, pohyby začínají být koordinované, účelné a ekonomické. Dovednost ještě není příliš stabilní v paměti, a pokud by došlo k zastavené nácviku na delší čas, dochází k jejímu zapomenutí.

3) Fáze automatizace. Ve třetí fázi motorického učení je již dovednost plně zvládnuta, její nácvik spočívá spíše v ovlivnění určitých detailů. Pohyb se mnohonásobným cvičením automatizuje, jeho průběh je přesný a konstantní i ve složitých podmínkách soutěže, kdy na jedince působí množství vlivů, které mohou narušit kvalitu prováděné činnosti. Mentální aktivita je v tomto stadiu automatizace nízká. Dovednosti se mohou zlepšovat i po pauze v tréninku. Tento jev se nazývá reminiscence. Zlepšuje se vztah mezi dovednostmi a jejím funkčním zabezpečením, což znamená, že dovednost je zautomatizovaná i při vysoké intenzitě provedení a únavě. Dochází zde i ke schopnosti ideomotorického tréninku, kdy nacvičujeme dovednosti pouze pomocí představivosti.

4) Fáze tvořivé asociace. V této fázi máme dané dovednosti zvládnuty na tak vysoké úrovni, že při soutěžích můžeme pomocí kreativity a dalších aspektů přetvářet a spojovat dovednosti do takových komplexů, abychom dokonale reagovali na určité soutěžní a závodní situace.

2.3.2 Metody technické přípravy

Při učení se pohybovým dovednostem, které jsou při vlastním sportovním výkonu realizovány jako technika, vzniká otázka, jakým způsobem je nacvičovat, jak postupovat. **K tomuto problému je vhodné přistupovat z různých hledisek (Jansa, Dovalil, 2009):**

- 1) Z pohledu celku a částí dovedností
 - a) Metoda celková (syntetická)- nacvičovaný pohyb se učí celý, bez rozdělení na části. Provádí se u jednoduchých, či obtížně rozdělitelných dovedností.
 - b) Metoda po částech (analytická)- dovednost se učí po částech, nebere se v úvahu souvislost mezi částmi.
 - c) Metoda spojování v celek (analyticko-syntetická)- dovednost se učí po částech, které se spojují v celek, a postupně se k nim přidávají další naučené dovednosti.
- 2) Z hlediska koncentrace (soustředění) a disperze (rozdělení) učiva
 - a) Metoda koncentrace- daná činnost se nacvičuje v jednom dalším úseku, po ní následuje nacvičování jiné činnosti.
 - b) Metoda disperze- činnost je nacvičována ve více krátkých úsecích, mezi nimi je vloženo nacvičování jiných činností.
- 3) Z dalšího hlediska rozlišujeme metody slovní, názorné a praktické
 - a) Metoda slovní- nacvičování předchází slovní instrukce, nacvičování vyžaduje více přemýšlení.
 - b) Metoda názorná- nacvičuje se po názorné ukázce, důležitá je kvalita provedení.
 - c) Metoda praktická- založena na mnohonásobném opakování činnosti za daných podmínek a kvality provedení.

2.3.3 Zásady nácviku dovedností

Zásady nácviku dovedností nám pomáhají usnadnit a urychlit tento proces. **Mezi tyto zásady patří (Choutková, Fejtek, 1989):**

- a) Uvědomělost a aktivita. Ty úzce souvisí s tím, jak sportovec chápe podstatu a cíle přípravy, a jakou má snahu dané úkoly plnit.
- b) Názorná ukázka, pomocí které si sportovec vytváří představu o dané dovednosti. Ukázka musí být co nejpřesnější, a měla by působit na co nejvíce smyslů.
- c) Přiměřenost, ať už v počtu opakování, délky nácviku, tak i výkladu a oprav.
- d) Systematičnost, která nám udává pravidelnost nácviku a tréninku, správný poměr zátěže a odpočinku, postupné zvyšování náročnosti atd.
- e) Průběžné hodnocení výsledků nácviku.
- f) Vhodná stavba tréninkové jednotky
- g) Chyby při nácviku a jejich odstraňování.

2.4 Etapy dlouhodobého atletického tréninku

Tréninkové a soutěžní zatížení působí jako adaptační podnět, který vyvolává morfologické a funkční změny organismu, z toho vyplývá, že se bude jednat o dlouhodobý proces. Současně se zvyšováním úrovně pohybových schopností se upevňují dovednosti, získávají se nové vědomosti, rozvíjejí se morální a volní vlastnosti, celkově se organismus přizpůsobuje na postupně se zvyšující zatížení (Choutková, Fejtek, 1989). Podle věku a podle stupně tělesného rozvoje se tento dlouhodobý proces dělí do několika etap.

Etapa všestranné přípravy probíhá u dětí ve věku 6-10 let. Hlavním úkolem je harmonický rozvoj osobnosti, jak fyzické, tak psychické stránky a upevňování zdraví. Zaměřujeme se na všestranný rozvoj pohybových schopností, důležité je rozvíjet přirozenou formou ty svaly, které zajišťují správné držení těla, tedy břišní svaly, zádové svaly a svaly pánevního dna. V této etapě se děti seznamují se sportem, a snažíme se ke sportu u dětí vytvořit kladný a dlouhotrvající vztah. Výuka probíhá převážně herní formou, a soutěže zde mají pouze zábavný a motivaci přinášející charakter. Děti také učíme hygienickým návykům, charakterovým vlastnostem jako spravedlnost, spolupráce v týmu, fairplay, proto trenér zastává i výchovnou složku. Trénink musí být velmi pestrý, aby dětem přinášel neustále nové dovednosti a prožitky, proto zařazujeme i jiné sporty než jen atletiku (Dovalil, Choutková, 1988), (Vindušková, 2003).

Etapa základního tréninku probíhá u dětí ve věku 11-13/15 let. V této etapě se snažíme o získání co nejvíce pohybových dovedností, což je pro budoucí etapy zásadní. Nespecializujeme se zde jen na jednu disciplínu, ale učíme zde děti co nejvíce disciplínám. Vytváříme u dětí technické základy a snažíme se, aby byly co nejširší, základy taktiky, dále trvalý vztah k dlouhodobému systematickému tréninku, a učíme i pravidlům atletiky. V této etapě je důležité respektovat individuální vývoj organismu každého jedince. Ani zde není hlavním kritériem výkon, a převažuje zde objem nad intenzitou (Perič, Dovalil, 2010).

Etapa specializovaného tréninku nastává ve věku 15-17/19 let. Je obdobím speciálního tréninku, v němž se přechází postupně od objemového všestranného

tréninku ke speciálnímu při zvyšování intenzity. Paralelně dochází k rozvoji obecných a speciálních pohybových schopností, k zúžení tréninkových prostředků ve smyslu speciální všestrannosti a užší specializace, k zvyšování zdatnosti a odolnosti. Upevnováním schopností podávat sportovní výkon se buduje základ pro budoucí soutěžení ve specializaci (Štílec a kol., 1989). Příprava se čím dál tím víc přibližuje přípravě dospělých, dochází k zdokonalování techniky, jedinci se začínají zaměřovat na disciplíny, kterým se budou věnovat v dalších letech, dále se zde rozvíjí taktická příprava. Hlavním cílem je, aby děti byly schopny uplatňovat naučené technické a taktické dovednosti v závodech a soutěžích (Perič, Dovalil, 2010). V této etapě se děti rozhodují, zda se sportu bude věnovat soutěžně nebo jen rekreačně.

Etapa vrcholového tréninku je ve věkovém rozmezí 19 let a výše. V jedné tréninkové skupině se potkávají sportovci i s velkým věkovým rozmezím, proto je důležité, aby trenér přistupoval ke každému svěřenci individuálně. Sportovci zde dosahují individuálního maximálního výkonu. Plánujeme dlouhodobé cíle, a celý trénink je zaměřený na jejich dosažení, i proto se životní způsob podřizuje požadavkům tréninku. Zvyšuje se objem, intenzita tréninku, zdokonaluje a stabilizuje technika, rozvíjí se taktické mistrovství, a velkou roli zde hraje i psychická stránka, proto i tu nesmíme opomínat. Psychické nároky jsou zde opravdu velké. Nejen tak vysoké fyzické zatížení, ale i soutěžní stres a časté odloučení od rodiny z důvodu dlouhodobého tréninku v zahraničí má vliv na psychickou pohodu, proto i jí věnujeme co nejvyšší pozornost. Ani zde neztrácí trénink všestrannou složku Ta v této etapě plní důležitou kompenzační a regenerační funkci (Choutka, Dovalil, 1991), (Štílec a kol., 1989).

Rozdělení těchto etap podle věku není jednoznačné. **Záleží na třech složitých faktorech (Perič, Dovalil, 2010):**

- 1) Typ dané sportovní disciplíny. Každý sport má poněkud jiné nároky na dlouhodobý trénink, jeho zahájení a věk dosahování vrcholové výkonnosti. Například v gymnastice a krasobruslení se s přípravou začíná už kolem 3-4 let věku, a maximálních výkonů především ženy dosahují už i v 15 letech. U sportovních her můžeme začít až v 6-7 letech. Vrcholové výkonnosti se dosahuje kolem 20. roku, a udržet se může mnoho let. S vytrvalostí můžeme začít i mnohem déle.

- 2) Úroveň biologického věku, která se může výrazně lišit od věku kalendářního. Na tento rozdíl musíme být schopni reagovat a sestavovat podle něho koncepci tréninku.
- 3) Míra talentovanosti. Talentovanější jedinec prochází tréninkovým procesem mnohem rychleji než méně talentovaní jedinci. I to má na koncepci tréninku vliv. Zde však musíme pečlivě zohledňovat biologický věk, protože si můžeme snadno talent zaměnit s biologickou akcelerací.

2.5 Sportovní příprava dětí

Pohyb je pro děti důležitý nejen jako nevyhnutelný předpoklad tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj (Kaplan a kol., 2010).

Způsob zatěžování dětí a mládeže musí vždy respektovat biologický věk jedince. Přiměřené zatěžování akceleruje růst i vývoj dítěte, nepřiměřeně vysoké může vést k retardaci. Vysoká pohybová aktivita nemusí bezprostředně negativně ovlivnit organismus dítěte, ale důsledky se mohou projevit až v dospělosti. V každém věkovém období jsou přiměřená tělesná cvičení vhodná a žádoucí, protože vedou k optimalizaci orgánových funkcí, k rychlejšímu růstu funkčních kapacit tělesných systémů a ke zpomalení poklesu výkonnosti ve stáří (Havlíčková, 2003 in Staňková 2010).

Specifické požadavky sportovní přípravy dětí (Choutková, Fejtek, 1989):

- a) Trénink dětí je co možná nejvšestrannější, zaměřený na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti. Obsahem je nejen co nejširší spektrum atletických disciplín, ale také další sporty, převážně sportovní a pohybové hry.
- b) V tréninku dorostu se zužuje zaměření atletických disciplín, přibývá rozvoj speciálních schopností a dovedností, ale stále je kladen důraz na všestrannost tréninku.
- c) Zvyšování výkonnosti je závislé na přiměřeném tréninku a na přirozeném rozvoji organismu.

- d) Aby docházelo k správnému rozvoji jak organismu, tak výkonnosti, musí mít trénink určitý řád. U mladších ročníků dochází k postupnému nárůstu objemu zatížení, ve starších ročnících postupně i intenzity.
- e) V tréninku musíme brát v úvahu biologickou akceleraci a retardaci, proto se musíme snažit o individuální přístup ke každému sportovci.

2.5.1 Cíle sportovní přípravy dětí

Cíle přípravy se mohou lišit od trenéra k trenérovi. Tuto různorodost můžeme ohraničit dvěma cíli. První z nich je dosáhnout vítězství, druhý zábava a náplň volného času. V nejlepším případě trenér **dodržuje tři základní priority (Perič, 2008):**

- 1) Nepoškodit děti. Poškození se může objevit jak fyzické, tak psychické. Fyzické vyplývá z neúměrných tréninkových dávek, čemuž můžeme předejít správnou přiměřeností tréninku. Na psychické stránce se podílí převážně trenér. Dlouhodobý tlak, úzkost, frustrace, podceňování mohou vést k psychickým poruchám, které mají zásadní vliv na pozdější kvalitu života dětí, proto se trenér musí těmto vlivům vyvarovat.
- 2) Vytvořit u dětí dlouhodobý vztah ke sportu. Minimum dětí se v budoucnu doopravdy živí sportem. Ale pokud u co největšího počtu vytvoříme trvalý pozitivní vztah ke sportu, tak přesně takový počet dětí má předpoklady k mnohonásobně lepší kvalitě života. To platí obzvláště v dnešní době, kdy převládá sedavý způsob života a závratně se rozšiřuje obezita.
- 3) Vytvořit základy pro další etapy tréninku. To platí hlavně pro koordinaci. Jak už jsem zmínila v předchozích kapitolách, dítě ve věku 7-10 let prochází obdobím „zlatého věku motoriky“, kdy má nejlepší předpoklady učít se novým motorickým dovednostem. Proto by mělo být trenérským cílem naučit děti co možná nejvíce dovednostem.

2.5.2 Trenérský přístup

Mladší školní věk je charakterizováno jako šťastné období, ve kterém se děti rozvíjejí rovnoměrně, pohyb je pro děti radost, sami ho rádi vykonávají a do soutěží se vrhají s vervou. Právě proto by v tomto věku měl převládat herní princip, ze kterého vychází spontánní pohyb s příjemnými prožitky. Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje jak od trenéra, tak od rodičů. Díky ještě nevyvinuté schopnosti déle se soustředit musí být náplň pestrá a často se obměňovat. Děti snadno přejímají názory

druhých, trenér je přirozenou autoritou, proto jsou snadno ovladatelné. V tomto období musí jít dětem trenér příkladem, a snahou by mělo být vytvořit u nich trvalý a kladný vztah ke sportu, a rozvíjet a formovat pozitivní vlastnosti osobnosti. Neměl by se ani opomenout důraz na hygienu, životosprávu a denní řád (Perič, 2008), (Dovalil, Choutková 1988).

2.5.3 Raná specializace a trénink odpovídající vývoji

V předchozích kapitolách již zaznělo, co znamená všestranná příprava přiměřená věku, a jaký má dopad na dítě. Naproti tomu stojí raná specializace. Jaké jsou mezi nimi rozdíly v různých aspektech přípravy, si ukážeme v následujícím schématu (Dovalil, Choutková, 1988):

- 1) Trénink odpovídající vývoji
 - a) Strategie: výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkonnost je perspektivním cílem, dětství a mládí je přípravnou etapou
 - b) Trénink: všestranný
 - c) Zatížení: odpovídá stupni vývoje dítěte, postupně zvyšující se zátěž
 - d) Psychologické rysy: trénink odpovídá mentalitě tréninkové skupiny, radost, hravost, prožitky
- 2) Raná specializace
 - a) Strategie: vysoká výkonnost co nejdříve, co nejrychleji dosáhnout úspěchu
 - b) Trénink: úzká specializace
 - c) Zatížení: nepřiměřené zatížení na hranici únosnosti
 - d) Psychologické rysy: tvrdost, cílevědomost, tlak na výkon

Raná specializace se může negativně odrazit i v samotném růstu dítěte. Správná intenzita zatížení, tedy trénink odpovídající vývoji, může stimulovat růst kostí. Kdežto vysoká intenzita, tedy raná specializace, může tento růst zbrzdit až znemožnit (Chan, Micheli, 1998).

2.6 Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je uspořádání tréninkové zátěže v průběhu jednoho roku. Při jeho plánování vycházíme z cílů a úkolů pro daný tréninkový rok, z termínové listiny a předpokládaných hlavních startů v sezoně. Jeho stavba je závislá na mnoha

faktorech jako výkonnost závodníků, zda plánujeme jeden nebo dva vrcholy aj. (Jeřábek, 2008).

2.6.1 Specifika ročního tréninkového cyklu mládeže

Rozdělení tréninkových skupin se většinou provádí podle věku dětí, a rozpětí věku by nemělo přesahovat dva roky. Doporučené množství dětí v jedné skupině na jednoho trenéra by mělo být okolo 12-15 dětí, ale z vlastní zkušenosti vím, že tyto počty se často překračují. Dlouhodobý trénink může probíhat dvěma způsoby. Buď trenéři mají svojí skupinu několik let, dokud nebude čas přejít do specializované skupiny, nebo po dovršení určitého věku přestoupí k jinému trenérovi. Je ovšem důležité, aby mezi trenéry probíhala spolupráce pro vhodnou návaznost a komplexnost tréninku. V přípravkách nemá roční tréninkový plán klasické členění jako v pokročilejších etapách tréninku. Trénink je utvářen spíše formou kroužků, a většinou probíhají pouze přes školní rok. Uskutečňování tréninků je závislé na počasí. Přes zimu se pobývá v tělocvičnách, přes teplé období na stadionech. Probíhá většinou dvakrát týdně, a trvá v rozmezí 1-1,5 hodiny (Jeřábek, 2008).

2.6.2 Tréninková jednotka a její organizace

Tréninková jednotka je základní stavební jednotkou sportovního tréninku. Cíle a úkoly tréninkové jednotky jsou součástí koncepce sportovního tréninku, a jsou svázány s cíli a úkoly tréninkových cyklů. Zatížení v tréninkové jednotce vychází z požadavků vyplývajících z jejího zařazení v rámci tréninkového plánu. Promyšlení souvislostí a důkladná příprava tréninkové jednotky zvyšují pravděpodobnost očekávaného tréninkového efektu. Důležité je respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu tréninkové jednotky (Piňos, 2009).

Tréninkovou jednotku dělíme na tři hlavní části (Dovalil a kol., 2002):

- 3) Úvodní část. Ta má za úkol připravit sportovce jak po fyzické, tak psychické stránce na tréninkové zatížení. Trenér sděluje, jaká bude náplň tréninku, a také může hodnotit předešlé události jako poslední trénink nebo závody. Nejdůležitější částí úvodní části je rozcvičení, díky kterému připravujeme organismus na zátěž. Zajišťujeme jak zvýšení aktivity organismu, tak i prevenci proti případným svalovým zraněním. Rozcvičení by mělo trvat 20-30 minut, podle potřeby i déle. Je zde

žádoucí důsledná kontrola od trenéra, a v každé mysli sportovce by mělo být rozcvičení hluboce zakořeněno.

- 4) Hlavní část. Zde plníme hlavní náplň tréninku podle plánu. Může se jednat o osvojování nebo stabilizaci dovedností, stimulaci pohybových schopností, testování trénovanosti atd. Plnit můžeme buď jeden, nebo více úkolů. Pokud jich plníme více, neměly by být v tréninku seřazeny náhodně, ale měli bychom respektovat psychickou a funkční náročnost dané náplně a i aktuální stav únavy. Měli bychom brát v úvahu posloupnost, kdy na začátek řadíme učení koordinace, techniky a rychlost, poté kondiční rozvoj vytrvalosti a síly, a na závěr můžeme ověřovat dříve naučené dovednosti. Dovednosti můžeme řadit na závěr, pokud chceme např. vyzkoušet jejich odolnost vůči únavě. (Semiginovský in Dovalil a kol., 2002)
- 5) Závěrečná část. Zde přichází na řadu uklidnění a uvolnění organismu. K tomu používáme činnosti nízké intenzity jako klus, plavání, a nakonec strečink s delšími výdržemi nebo kompenzační cvičení. Toto vše urychluje regeneraci a návrat k rovnováze vnitřního prostředí.

Vedení tréninku klade nároky na komunikaci mezi trenérem a sportovcem nebo družstvem. Komunikace je oboustranná a má povahu interakce, tzn., že přenos informací ovlivňuje jak cílový objekt, tak i toho, kdo informaci podává. Komunikace a vztah mezi trenérem a sportovci ovlivňuje efektivitu a průběh tréninkové jednotky, a mají různou podobu v její organizaci (Dovalil a kol., 2002).

Tuto organizaci nazýváme sociálně interakční formy (Psotta, Velenský a kol., 2009):

- 1) Hromadná forma. Činnost je vykonávána všemi žáky současně, trenér řídí veškerou činnost, a převažuje jednosměrná komunikace. Tato forma je náročná na organizaci, přístup je spíše racionální, a dochází k nedostatku emočních podnětů.
- 2) Skupinová forma. Bohatší interakce mezi učitelem a skupinou, více emočních podnětů, kvalitnější zpětná vazba, menší formálnost. Skupinové formy můžeme dělit ještě podle složení a to na stejnorodou (homogenní) skupinu, kde se objevují žáci např.

podobné výkonnosti, somatotypu, nebo na různorodou (heterogenní), kde je rozdělení žáků náhodné.

- 3) Individuální forma. Tato forma se převážně objevuje u vrcholových sportovců.

2.7 Výchova

Ve sportovní výchově se setkává více činitelů najednou. Mezi ty nejhlavnější patří trenér, rodiče, škola a sportovní klub. Výchově velmi napomáhá, když tyto činitele spolupracují. Rodiče podporují dítě ve sportu, trenér ví o jeho chování a prospěchu, škola bere v úvahu danou sportovní aktivitu. Ne vždy ale dochází k takovému souladu. Velmi nepříznivě působí, když vztahy mezi rodiči a trenérem neklapou tak jak by měly. Často se stává, že rodiče pod vidinou skvělých výsledků a umístění tlačí na trenéra, aby se požadované výsledky dostavily ihned, čímž vyvíjejí tlak i na samotné dítě. Žádoucí je podpora dítěte ve sportu, ale nezasahování do trenérské práce. Dalším velmi důležitým aspektem je vztah trenéra a svěřence. Pokud chceme dítě správně vychovávat, je zásadní jít dítěti příkladem. Mezi výchovné činitele patří i samotná tréninková zátěž, která často přináší až nepříjemné pocity, a které dítě zase překoná houževnatostí a vytrvalostí, což jsou nedocenitelné vlastnosti pro život (Dovalil, Choutková, 1988), (Choutková, Fejtek, 1989).

2.8 Atletické soutěže pro děti

2.8.1 Dětská atletika

Dětská atletika, kterou u nás známe spíše pod názvem IAAF Kids' Athletics je projektem rozpracovaným v Německu za podpory IAAF. Je to zajímavý a pestrý projekt, který využívá netradiční zajímavé náčiní s cílem co nejvíce zaujmout děti. Jejím prostřednictvím si děti mohou vyzkoušet nejrůznější atletické disciplíny zábavnou, a pro děti rozhodně zajímavější formou. Je zde možnost vyzkoušet si překážkový sprint, kombinaci slalomu, překážek a sprintu, odhody medicinbalem, skok do dálky z místa, skákání do kříže, skákání přes švihadlo a hod obloukem na cíl. Po světě se konají školení na toto téma se snahou rozšířit tuto myšlenku do celého světa (Kaplan, Válková 2009).

2.8.2 Kinderiáda

Pod tímto názvem se skrývají atletické závody pro děti druhých až pátých tříd základních škol v ČR. Opět se zde děti seznamují s atletickými disciplínami zábavnou formou a snahou je u nich vytvořit trvalý zájem o atletiku. Závodů se účastní družstvo školy tvořeno čtyřmi chlapci a čtyřmi dívkami, přičemž jeden chlapec a dívka reprezentují jeden ročník. Mezi disciplínami se objevuje běh na 60 m, skok do dálky z místa a z rozběhu, hod plným míčem, hod kriketovým míčem a štafeta na 4x60 m (Kaplan, Válková 2009).

2.8.3 Dětské atletické závody s českou spořitelnou

Tyto závody jsou organizovány Českým atletickým svazem, a konají se při vybraných sportovních akcích na území ČR. Soutěží se v disciplínách z IAAF Kids' Athletics, a maximální věková hranice je 12 let (Kaplan, Válková 2009).

2.8.4 Pohár Rozhlasu s Českou spořitelnou

Pohár Rozhlasu je soutěž základních škol, která vytváří a udržuje atletické tradice na základních školách, a snaží se děti přivést k dlouhodobému sportování. Je garantovaný Českým atletickým svazem a Asociací školních sportovních klubů ČR, a je určena pro děti druhých stupňů. Jedná se o postupovou soutěž, kdy vrcholem je republikové finále. Disciplíny jsou rozděleny podle kategorií mladší a starší žactvo. Najdeme zde běh na 60 m, skok do dálky a do výšky, běh na 600, 800, 1000 a 1500 m, hod kriketovým míčkem, vrh koulí a štafeta 4x60 m (Kaplan, Válková 2009).

2.8.5 Projekty Asociace školních sportovních klubů ČR

Asociace organizuje soutěže a tělovýchovné akce prostřednictvím jednotlivých školních sportovních klubů, okresních nebo krajských rad, a sekretariátu AŠSK ČR pro základní a střední školy. Pro žáky prvních stupňů základních škol se pořádá atletický trojboj zaměřený na atletickou všestrannost. Děti jsou rozděleny do dvou kategorií, a v každé kategorii závodí vždy dva chlapci a dvě dívky. Závodí se v běhu na 50 m, skoku do dálky s modifikovanými podmínkami a hodu míčkem. Pro vyšší stupně jsou atletické čtyřboje. V jednom družstvu startuje pět závodníků a disciplíny jsou běh na 60 m, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo vrh koulí a vytrvalostní běh.

2.8.6 Projekt sport bez předsudků

Projekt nabízí různá sportovní odvětví k náplni volného času pro děti třetí až deváté třídy základních škol a víceletá gymnázia. Kategorie se dělí na Mini, Benjamin, Junior a soutěží se víceméně ve stejných disciplínách jako u předchozího projektu. Akce se skládá z tréninkových dnů (1,5 hodinový trénink) a ze samotného soutěžního dne (Kaplan, Válková 2009).

2.8.7 Projekt European Kid's Athletics Games (EKAG)

Tento projekt je jeden z největších žákovských závodů Evropy. Děti se dělí do kategorií 11let a mladší, mladší žactvo 12-13 let a starší žactvo 14-15 let. Disciplíny jsou opět stejné jako u předchozích soutěží. Mladí atleti mohou díky tomuto projektu závodit v mezinárodní konkurenci a soupeřit s žáky stejných věkových kategorií různých evropských států (Kaplan, Válková 2009)

2.9 Přehled zkoumané problematiky

V této kapitole popíší výzkumy z předchozích prací zabývajících se problematikou sportovní přípravy malých dětí. V kapitole diskuze poté výsledky těchto prací porovnáám s výsledky vlastního výzkumu.

Jírovec (2010)

Ve své práci hodnotil pohybovou gramotnost dětí navštěvující atletické přípravy. Dále zkoumal, jak jsou děti připravovány na základních školách a jak jsou připravovány v jiných zájmových kroužcích. Také vytvořil soubor cvičení pro testování základních koordinačních schopností vhodný pro děti ve věku 6-8 let.

Staňková (2013)

Staňková zkoumala, jaká je atletická gramotnost žáků prvního stupně na základní škole. Také zkoumala, zda budou lepších výsledků dosahovat žáci 1. nebo 5. třídy, a zda budou mít lepší pohybový projev pravidelně sportující děti.

Staňková (2010)

V této bakalářské práci popisovala zvládnutí základních atletických dovedností dětí prvního stupně základní školy navštěvujících pravidelně atletickou přípravku.

Z pořízeného videozáznamu vytvořila kinogramy, a z nich hodnotila provedení každé dovednosti. Domnívala se, že díky atletické přípravě budou mít dobré technické základy jednotlivých dovedností.

Hájková (2010)

Hájková se zabývala atletickou přípravou dětí v mladším školním věku. V teoretické části rozebírala obecné principy sportovní přípravy dětí, ve výsledkové části popisovala nácvik základních atletických disciplín (běh, skok, a hod) doplněným o průpravná cvičení, a následně uvedla výčet her a cvičení, které rozvíjí základní pohybové schopnosti (koordinace, rychlost, síla, vytrvalost), jakožto základ všestranné sportovní přípravy, jejíž význam byl vysvětlen v teoretické části práce.

3. Praktická část

3.1 Cíle, úkoly, hypotézy

3.1.2 Cíle práce

Popsat úroveň dovedností ve vybraných cvičení dětí navštěvující atletickou přípravku, a srovnat tuto úroveň u dětí ve věku 5-6 let a 8-9 let. Zjistit, jestli děti navštěvující i jiné sportovní kroužky budou dosahovat vyšší úrovně dovedností.

3.1.3 Úkoly práce

- vybrat vhodné cviky pro zkoumání úrovně dovedností
- natočit dané cviky
- vytvořit kinogramy
- popsat techniku provedení pomocí kinogramu a videa
- porovnat úroveň dovedností mezi dětmi dvou věkových kategorií
- vyhodnotit informace získané od rodičů

3.1.4 Hypotézy práce

H1: starší děti budou dosahovat vyšší úrovně dovedností

H2: děti navštěvující i jiné sportovní kroužky budou dosahovat vyšší úrovně dovedností

3.2 Metodika

Cílem mé práce je posouzení úrovně dovedností dětí ve věku 5-6, a 8-9 let, a následné porovnání této úrovně mezi oběma věkovými kategoriemi. Dále také zjistit, zdali jsou na lepší úrovni děti navštěvující i jiné sportovní kroužky. K dosažení těchto cílů jsem použila metodu pozorování, analýzy, porovnávání a rozhovoru. Z tréninku jsem pořídila videozáznam, později upravený do podoby kinogramů, které jsem analyzovala, provedla hodnocení dovedností, porovнала vždy dva kinogramy, jeden z každé kategorie, a metodou rozhovoru jsem získala informace od rodičů, které jsem dále zhodnotila.

3.2.2 Popis skupin

Pozorování jsem prováděla ve dvou smíšených skupinách ze stejné atletické přípravy pod klubem SK Aktis Praha. Mladší skupinu 5-6 let jsem pár měsíců trénovala, a ve starší skupině 8-9 let bylo také pár dětí, které jsem trénovala. Trénink probíhal venku, a jelikož byla ještě velká zima, tolik dětí nepřišlo.

3.2.3 Organizace testování

Z každé skupiny jsem natáčela 7 dětí. Dětem bylo vysvětleno, co je čeká. Natáčení předcházela ukázka cviku, a každé dítě mělo dva pokusy na provedení. Vhodné byla přítomnost dalšího trenéra, který se zrovna nezaměstnanými dětmi prováděl jinou činnost. Díky velké zimě to bylo žádoucí. Cviky nejsou pro žádné z dětí nové. Jelikož už se s nimi v průběhu tréninku často setkaly, měly by je zvládat.

Výběr cviků:

- běh
- skipink
- předkopávání s nataženými nohama
- skok z místa
- hod míčkem
- přeběh překážky

4. Výsledky

Běh

Věk 5 let



Obrázek 1: běh a)

Zde u 5 letého chlapce můžeme vidět nápadný náklon a předsun brady ve směru běhu. Chybí práce rukou, které občas stagnují úplně, nebo se pohybují pouze v nepatrném rozsahu. Z důvodu náklonu je běžecký krok krátký, ale musíme brát v úvahu jeho zatím malý vzrůst. Na druhou stranu mám z nahrávky celkový dojem na tak malé dítě spíše pozitivní, jelikož běh vypadá úhledně a pravidelně, a nedochází k žádným komíhavým pohybům navíc.

Věk 9 let



Obrázek 2: běh b)

U 9 letého chlapce je patrný drobný náklon trupu ve směru běhu. Práce rukou je lepší než u mladšího chlapce, ale prostor pro zvýšení rozsahu pohybu rukou tu je ještě dost výrazný. Kolena jsou vedena poměrně nízko. Chlapec je už celkem vysoký, proto by délka kroku mohla být už delší. Opět je z nahrávky patrný úhledný běh bez zbytečných pohybů navíc.

Srovnání

Když srovnám obě nahrávky a oba kinogramy, musím říct, že jsem čekala mnohem znatelnější rozdíly. Z vlastní zkušenosti vím, jak občas vypadá běh 5 letých dětí. Nejspíš to bude výběrem cvičenců, jelikož znatelnější rozdíly než u těchto dvou chlapců byly v samotné kategorii 8-9 let.

Skipink

Věk 6 let



Obrázek 3: skipnik a)

U tohoto provedení skipinku najdeme dost chyb. Při obou pokusech došlo ke ztrátě rytmu pohybu, a chlapec postupně přešel do poskakování z nohy na nohu. Poté začal vizuálně kontrolovat pohyby nohou, a došlo k úplnému vypadnutí z pohybu. Práce paží byla velmi nepravidelná, a pohyb doprovázel pohyb trupu zepředu dozadu. Celkový dojem z nahrávky je velká neuspořádanost pohybu a hodně pohybů navíc.

Věk 9 let



Obrázek 4: skipink b)

Zde je patrný velký náklon trupu vzad. Chlapec pužívá v určitém rozsahu i práce paží. O skipinku se zde ale moc mluvit nedá. Ze začátku pohybu je pod kolenem tupý úhel, a postupně dochází spíše na skákavý běh. Jinak ale nedochází ke kroutivým pohybům navíc.

Srovnání

U skipinku jsou už znatelnější rozdíly v úrovni provedení cviku, i když ani jedno provedení není správné. Starší chlapec vypadá u cviku mnohem úhledněji než chlapec mladší, práce paží je pravidelná.

Předkopávání s nataženými nohami

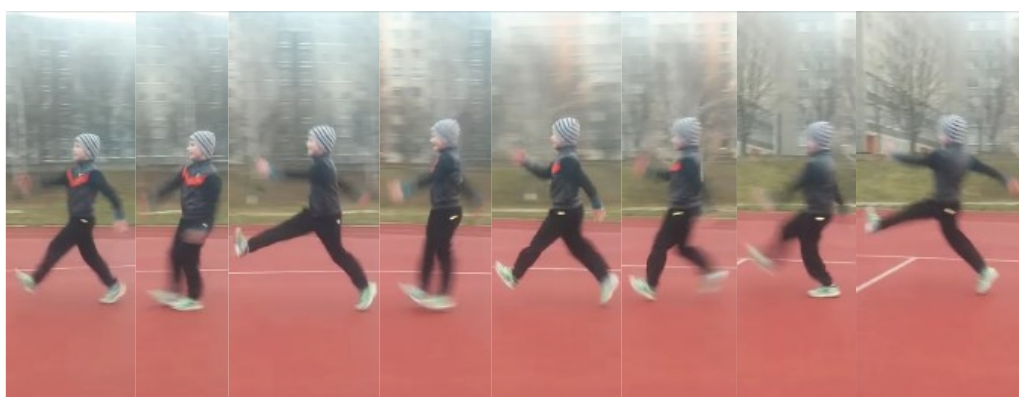
Věk 6 let



Obrázek 5: předkopávání s nataženými nohami a)

Ze začátku pohyb spíše připomínal rychlou chůzi s napnutými nohami. Posléze se objevil určitý odraz, ale byl velmi nevyrovnaný, a každou nohou byl proveden jinou silou. Je patrné, že paže kopírují pohyb nohou, po celou dobu jsou natažené. Celkově je pohyb zase úhledný, a nedochází k žádnému výraznému kroucení trupu.

Věk 8 let



Obrázek 6: předkopávání s nataženými nohami b)

Zde už je předkopávání prováděno více odrazově, síla odrazů je také různá, ale různost se objevila ojedinelé. Chlapcovi se občas propadlo těžiště. Paže opět kopírují pohyb nohou, jsou natažené po většinu pohybu.

Srovnání

Oba pokusy byly provedeny úhledně. Vyskytují se zde stejné chyby, a to natažené paže a provedení odrazu různou silou. Práci paží přisuzují k ještě nedostatečně rozvinuté schopnosti provádět rozdílné pohyby nohou a paží.

Skok z místa

Věk 6 let



Obrázek 7: skok z místa a)

Největší chyba je skloněná hlava po celou dobu skoku, což vede ke zkrácení skoku. Příprava na odraz je dostačující. Paže zde pomáhají délce skoku, ale mohly by vyšvihnout ještě výše. Doskok je proveden hezky, kdy nečeká jen na dopad, ale snaží se skok co nejvíce prodloužit a končí přepadem vpřed. Až na skloněnou hlavu je to pokus povedený.

Věk 8 let



Obrázek 8: skok z místa b)

Příprava na odraz je opět pěkná, paže by také mohly vyšvihnout výše. Poloha hlavy je lepší, a i zde se holčička snaží prodloužit skok tím, že jen nečeká na dopad, ale aktivně nohama pracuje vpřed. Dopad končí na nohou.

Srovnání

Až na polohu hlavy, jsou skoky na velmi podobné až stejné úrovni. Je patrná aktivní snaha co nejvíce prodloužit skok, ruce jsou zapojeny téměř totožně.

Hod míčkem

Věk 6 let



Obrázek 9: hod míčkem a)

Přednožení je pouze mírné až žádné a navíc špatnou nohou. Příprava k hodu chybí, váha je rozložena na obou nohách. Hod je proveden pouze paží bez zapojení trupu. Paže nešvihá, je pouze vedena tahem, a míček opouští ruku ve velmi vysoké pozici. To přičítám také snaze všech dětí přehodit síť.

Věk 8 let



Obrázek 10: hod míčkem b)

Holčička se při pokusu ustálila do počáteční polohy. Je přednožena správná noha, ale váha je špatně přenesena na přední nohu. Nedochozí k žádnému nápřahu. Paže je vedena velmi nízko, pokrčená, brzy předbíhá trup, a hod je proveden tahem. Míček nedoletěl ani k síti, která nebyla dál než 4m.

Srovnání

Kdyby nebyl u kinogramů uveden věk, dvouletý rozdíl bychom pravděpodobně nepoznali. U pokusů proběhly jiné i podobné chyby, ale u starší dívky není, jak by se očekávalo, dovednost lépe zvládnuta.

Běh přes překážky

Věk 5 let



Obrázek 11: přeběh překážky z boku a)



Obrázek 12: přeběh překážky zepředu a)

Jak můžeme vidět, paže jsou rozhozené už při náběhu na překážku. Švihová noha nejde přímo na překážku, ale je vytočena směrem ven v pokrčené poloze, přetahová noha je skrčena pod tělem. Spíše než o přeběhu překážky zde můžeme mluvit o jejím přeskoku, jelikož zde dochází k vysokému vzletu těžiště. Při dopadu se propadne do kolen, a tělo se dostává do rotace.

Věk 9 let



Obrázek 13: přeběh překážky z boku b)



Obrázek 14: přeběh překážky zepředu b)

U starší dívky se paže rozhodí až po přeletu překážky, zpočátku pracují pěkně. Švihová noha je zde vedena také bokem, ale v menší míře, a je natažena. Přetahová noha je vedena pod tělem. Z boku můžeme vidět, že letová fáze a poloha v ní je zachovávána příliš dlouho, a také se spíše jedná o přeskok než o přeběh, jelikož i zde došlo k vysokému vzletu těžiště. Po dopadu se trup a paže dostávají do rotace.

Srovnání

U dívek se objevují podobné chyby, ale i přes to je u starší dívky patrná lepší úroveň provedení této dovednosti. To je vidět hlavně na uhlazenosti provedení.

Vyhodnocení rozhovorů

Na tréninku, při kterém jsem pořizovala videozáznamy, jsem se také ptala rodičů, zda jejich děti navštěvují ještě nějaké další sportovní kroužky, popřípadě jaké to jsou. Zajímalo mě, zdali tento fakt má velký vliv na úroveň dovedností dětí, a jestli budou díky tomuto zjištění patrné rozdíly i v jednotlivých kategoriích.

Navštěvuje Vaše dítě ještě jiný sportovní kroužek než je atletika?



Graf 1: Návštěva dalších sportovních kroužků

Tabulka 1: Druh sportovních kroužků

	Starší		Mladší
1	Plavání	1	Plavání
2	Plavání	2	Plavání
3	Sportovní hry	3	Plavání
4	Plavání, florbal	4	Sokol-všestrannost
5	Tenis	5	Fotbal
6	Plavání, judo	6	Zumba, plavání
7	Atletika ve škole	7	Plavání

Z grafu je patrné, že na otázku, zdali děti navštěvují další sportovní kroužky, odpověděli všichni rodiče ano. Jako nejčastější kroužek, který děti navštěvují, je plavání. Jelikož nikdo z šetřených dětí nenavštěvuje jen danou atletickou přípravku, nemohu posoudit tento vliv. Ani děti, které navštěvují více než jeden kroužek, nad ostatními zřetelně nevyčnívají.

5. Diskuze

Staňková (2010) ve své práci popisovala úroveň zvládnutí základních atletických dovedností dětí prvního stupně základní školy navštěvující pravidelně atletickou přípravku. Předpokládala, že děti díky atletické přípravě budou mít dobré základy techniky jednotlivých cvičení.

Hned ze začátku souhlasím s jejím tvrzením, že děti mají zkrácené svalstvo. I děti v mých zkoumaných skupinách trpí zkráceným svalstvem, a to právě i ta starší, u které by se dalo předpokládat z důvodu delšího navštěvování přípravky, že tento problém nebude tak rozšířený. Na druhou stranu tímto problémem trpí spíše chlapci. Dívky jsou ve srovnání s chlapci na lepší úrovni. Také mohu potvrdit její tvrzení, že děti ještě nedokáží provést pokaždé stejné provedení pohybu.

Velký význam pro rozvoj obecných pohybových schopností mají skoky, hody, překonávání překážek a běh (Dostál, Velebil a kol. in Hájková 1992). S tím se naprosto ztotožňuji, proto můj výběr cviků pro tento výzkum shledávám správným.

Hypotézu, že starší děti budou dosahovat vyšší úrovně dovedností, nejprve zhodnotím u každé dovednosti zvlášť. Abych se u všech dovedností neopakovala, ve starší kategorii byla jedna dívka, která dosahovala ve všech dovednostech stejných výsledků jako děti mladší kategorie.

Dvě ze sedmi zkoumaných mladších dětí měly provedení běhu velmi pěkné. Běh byl úhledný, plynulý, znát byla práce paží a náklon trupu byl v pořádku. U dalších dětí bylo velké úskalí v práci paží, která byla velmi nedostatečná. Dále si často koukaly pod nohy, což vedlo k náklonu trupu a krátkému běžeckému kroku. U některých docházelo k máchání paží ve stylu „pádlování“, díky kterému si možná myslely, že zrychlí. Naopak to ale vedlo k vytáčení trupu. Starší děti podávaly velmi pěkné výsledky. U všech byla zřejmá práce paží, i když ne v úplně plném rozsahu. Když byl u nich patrný náklon trupu, byl pouze velmi mírný, a každé provedení bylo plynulé a úhledné bez zbytečných pohybů navíc. V diplomové práci Staňkové (2013), kde hodnotila sprint u žáků 1., a 5. třídy, jí vyšly výsledky hovořící o trochu lépe pro mladší kategorii. Díky

mému výzkumu s tím nemůžu naprosto souhlasit. Až na jednu výjimku dosahovaly lepších výsledků starší děti. U dětí Staňkové se často objevovala křečovitost při běhu. U mých dětí to byla spíše nedostatečná práce rukou, a u těch mladších ještě přílišné pohyby trupem.

Dalšími dovednostmi je skipink a předkopávání s nataženými končetinami. Jde o speciální běžecká cvičení, a starší děti měly mnohem více času na nácvik, proto se dá opravdu předpokládat, že budou dosahovat lepších výsledků. Zajímalo mě ale, zda se najde v mladší kategorii dítě, kterému stačí o tolik méně času, aby dosahovalo úrovně starší kategorie. V mladší kategorii všechny děti kopírovaly pažemi práci rukou, byly zatnuté v natažené poloze. Také se u mladších dětí častěji objevovala různost síly odrazu. Pár dětí ze starších předkopávání zvládlo bez větších chyb. Skipink zvládly dvě děti z mladší kategorie opravdu pěkně. Sice byly v pohybu trochu posazené, ale hodnotím úroveň pozitivně. U dalších dětí skipink spíše připomínal běh, nebo byl prováděn velmi nepravidelně a nerytmicky. Starší děti zvládaly skipink velice pěkně. U dvou starších dětí se objevil mírný záklon, a chlapec z kinogramu trochu pokulhával, ale jinak provedení dalších dětí bylo pěkné. Co se celkově týče, některé děti z mladších, se dokázali technikou velmi přiblížit pár jedincům ze starších, což mě mile překvapilo. Byly to ty děti, které byly také nejlepší z mladší kategorie v běhu.

U hodů míčkem obě kategorie dosahovaly dost podobných výsledků. Všechny děti měly v přípravné fázi pokrčenou ruku, chyběl náprah a pouze u dvou dětí v obou kategoriích byl určitým způsobem zapojen trup. Tyto chyby se také objevovaly u dětí v práci Staňkové (2010). Nejvíce patrné u dětí byla zaměřenost veškerého soustředění na přehození vysoké sítě. Tento problém se nejvíce objevoval v mladší kategorii, a také to mohlo mít vliv na technické provedení hodů. Pár dětí z toho bylo až zklamáno.

Skok z místa byl mezi kategoriemi nejvyrovnanější. Vyrovnanost ve skoku u svých dětí uvádí i Staňková (2010), a také se u jejích dětí objevovaly podobné chyby jako u mých. U tří dětí v obou kategoriích docházelo k pouhému čekání na dopad, chyběla snaha skok prodloužit, a u dvou z obou kategorií chyběla úplně práce paží. Ze starších dětí to byla výše zmíněná dívka, která skok provedla ještě hůře než děti mladší kategorie.

Přeběh překážky porovnám s diplomovou prací Jírovce (2008). Skoro u všech mých dětí mladší kategorie byla švihová noha vedena stranou. Děti, které švihovou nohu vedly přímo do překážky, byly ty děti, které dosahovaly nejlepší úrovně v běhu. Vedení švihové nohy stranou se objevovalo téměř u všech starších dětí. Také u všech docházelo spíše k přeskočení překážky, ale to mohlo být způsobeno tím, že měly o něco vyšší překážku než děti mladší. Švihová noha vedena stranou, a vysoký vzlet těžiště se objevoval i u zkoumaných dětí v práci Jírovce.

6. Závěr

Prostudovala jsem příslušnou literaturu, popsala jsem techniku provedení daných cviků, porovнала úroveň dovedností mezi dvěma kategoriemi, a snažila jsem se zjistit, zdali má na tuto úroveň vliv návštěvy dalších sportovních kroužků.

Předpoklad, že starší děti budou dosahovat lepších výsledků než mladší děti, se jednoznačně nepotvrdil. Děti z mladšího žactva, které dosahovaly podobné úrovně, jako některé straší děti v běhu, dosahovaly taky podobné úrovně ve skipinku, předkopávání a překážkách. Jak u hodů, tak u skoku byl pohyb prováděn také dosti podobně. Starší holčičky dosahující stejné úrovně jako mladší děti, se může týkat biologická retardace. Ze všech starších dětí byla i nejmenší, proto je tu opravdu vysoká pravděpodobnost tohoto případu. I toto vyvrací mojí hypotézu.

Druhý předpoklad, že děti, které navštěvují sportovní kroužky navíc, budou lepší než ostatní děti, se také nepotvrdil. Je to z toho důvodu, že všechny děti navštěvují více kroužků. Ale ani děti, které navštěvují ještě více kroužků než ostatní, lepší úrovně nedosahují. Dle mého názoru by se rozdíl objevily, kdyby šetření probíhalo na školách, kde se vyskytují jak sportovci, tak nesportovci.

Trénovala jsem jak mladší, tak starší kategorii, a celkově jsem raději trénovala kategorii starší. Děti jsem měla ale vždycky skvělé v obou kategoriích. Byla jsem potěšena kladnou odezvou od dětí i od rodičů, což mi také dodávalo obrovskou motivaci do dalších tréninků. Sportovní příprava dětí je nedílnou součástí jejich vývoje, a vede k vytvoření kladného a dlouhodobého vztahu k pohybovým aktivitám.

Seznam požitých literatury

1. ČELIKOVSKÝ, S., KASA, J., MĚKOTA, K. *Antropomotorika. [Díl] I.* 1. vyd. Košice : Univerzita P. J. Šafárika, 1985.
2. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu.* Vyd. 1. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
3. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat.* Praha : Olympia, 1988.
4. HÁJEK, J. *Antropomotorika.* Praha : Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
5. HÁJKOVÁ, M. *Atletická příprava dětí v mladším školním věku. Bakalářská práce.* Praha : Univerzita Karlova, 2010.
6. HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogeneze.* 1. vyd. Praha : Karolinum, 1998. 93 s. ISBN 80-7184-644-9.
7. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky.* 1. vyd. Praha : Olympia, 1989. 142 s.
8. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink. 2., rozšíř. vyd.* Praha : Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.
9. JANSÁ, P., DOVALIL, J., BUNC, V. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu.* Rozš. 2. vyd. Praha : Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
10. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava: děti a dorost.* Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
11. JIROVEC, J. *Změny pohybové výkonnosti dětí v atletické přípravě. Bakalářská práce.* Praha : UK FTVS, 2013.
12. CHAN, K., MICHELI, L. *Sports and children.* Hong Kong : WHO Collaborating Centre for Sports Medicine and Health Promotion, Chinese University of Hong Kong, 1998. ISBN 9628378015.
13. KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou..* 2. vyd. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-623-0.
14. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry.* Praha : Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-156-1.
15. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí.* Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.

16. KOVÁŘ, R., MĚKOTA, R., ŠTĚPNIČKA, J. *Antropomotorika. [Díl] II.* 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 1988.
17. KRAEMER, W., FLECK, S. *Strenght training for young athletes.* 2nd ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2005. ISBN 978-0-7360-5103-3.
18. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti.* 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
19. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink.* 1. vyd. Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
20. PERIČ, T., LEVITOVÁ, A., PETR, M. *Sportovní příprava dětí.* Nové, aktualiz. vyd. Praha : Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
21. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* 2. vyd. Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
22. PIŇOS, A. *Sportovní trénink: Rozšiřující učební texty k předmětu Teorie a didaktika sportovního tréninku.* Přerov, 2007.
23. PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. *Základy didaktiky sportovních her.* 1. vyd. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.
24. STAŇKOVÁ, I. *Základní atletické dovednosti dětí prvního stupně ZŠ. Bakalářská práce.* Praha : UK FTVS, 2010.
25. STAŇKOVÁ, I. *Atletická gramotnost. Diplomová práce.* Praha : UK FTVS, 2013.
26. ŠTILEC, M. *Sportovní příprava dětí a mládeže.* 1. vyd. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-026-0.
27. THOMAS, R., LEE, A, THOMAS, K. *Physical education for children: concepts into practice.* Champaign, IL: Human Kinetics Books, c1988. ISBN 0873221753.
28. VINDUŠKOVÁ, J. *Abeceda atletického trenéra.* 1. vyd. Praha : Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2.

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázky

Obrázek 1: Běh a) – str. 33

Obrázek 2: Běh b) – str. 34

Obrázek 3: Skipink a) – str. 35

Obrázek 4: Skipink b) – str. 36

Obrázek 5: Předkopávání s nataženými nohami a) – str. 37

Obrázek 6: Předkopávání s nataženými nohami b) – str. 38

Obrázek 7: Skok z místa a) – str. 38

Obrázek 8: Skok z místa b) – str. 39

Obrázek 9: Hod míčkem a) – str. 39

Obrázek 10: Hod míčkem b) – str. 40

Obrázek 11: Přeběh překážky z boku a) – str. 41

Obrázek 12: Přeběh překážky zepředu a) – str. 41

Obrázek 13: Přeběh překážky z boku b) – str. 42

Obrázek 14: Přeběh překážky zepředu b) – str. 42

Grafy

Graf 1: Návštěva dalších sportovních kroužků – str. 45

Tabulky

Tabulka 1: Druh sportovních kroužků – str. 45