

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kruhový trénink v tělesné výchově na základní škole

Circuit training in physical education at elementary school

Nikola Čumpelíková

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B TVS-ZSV

Rok odevzdání: 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Kruhový trénink v tělesné výchově na základní škole vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 18.4.2017

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce paní PaedDr. Janě Hájkové za její odborné vedení, cenné rady, připomínky a čas, které tvorbě této práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat Gymnáziu J. Seiferta a ZŠ Jeseniova za umožnění uskutečnění výzkumu na jejich školách.

ANOTACE

Tato bakalářská práce zjišťuje, zda je využit kruhový trénink ve výuce tělesné výchovy na různých druzích základních škol, tj. na sportovní škole a běžné základní škole. Cílem je srovnání zařazení kruhového tréninku do výuky tělesné výchovy v 7. a 9. třídě na obou typech škol. Sekundárním cílem práce je vytvoření kruhového tréninku, který je vhodný pro děti staršího školního věku. Dále je v práci popsána charakteristika, systematika a stavba kruhového tréninku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Kruhový trénink, základní škola, nářadí, náčiní, tělesná výchova

ANNOTATION

This bachelor thesis is concerned with the usage of circuit training in P. E. classes at different types of elementary and secondary schools, specifically at a sport secondary school and a regular secondary school.

The main aim of the thesis is the comparison of the usage of circuit trainings in grade 7 and 9 at both types of schools. The second aim of the thesis is creating a circuit training which is suitable for older school children.

The characteristics, systematics and the structure of a circuit training is also described.

KEYWORDS

Circuit training, elementary school, apparatus, equipment, exercises, physical education

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

KT – kruhový trénink

TV – tělesná výchova

ZŠ – základní škola

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Problémy a cíl práce.....	8
2.1	Cíl práce.....	8
2.2	Problémy práce.....	8
3	Teoretická část.....	9
3.1	Charakteristika věkové kategorie – starší školní věk.....	9
3.1.1	Tělesný vývoj.....	9
3.1.2	Psychický vývoj.....	10
3.1.3	Pohybový vývoj.....	10
3.1.4	Sociální vývoj.....	11
3.2	Sportovní příprava dětí.....	11
3.2.1	Pohybové schopnosti.....	13
3.2.2	Pohybové dovednosti.....	19
3.3	Kruhový trénink.....	20
3.3.1	Vznik a vývoj kruhového tréninku.....	21
3.3.2	Metody kruhového tréninku.....	22
3.3.3	Stavba kruhového tréninku.....	25
4	Hypotézy.....	26
5	Metody a postup práce.....	27
6	Výzkumná část.....	28
6.1	Výzkumný vzorek.....	28
6.2	Popis výzkumu.....	29
6.2.1	Pozorování.....	29
6.2.2	Dotazník.....	29
6.2.3	Vlastní KT.....	29
6.3	Výsledek výzkumu.....	34
6.3.1	Analýza pozorování průběhu hodiny TV.....	34
6.3.2	Analýza dotazníku pro učitele.....	41
6.3.3	Analýza dotazníku pro žáky.....	49
7	Diskuse.....	56
8	Závěr.....	59
9	Seznam použitých informačních zdrojů.....	60
10	Seznam příloh.....	62
11	Seznam tabulek.....	67
12	Seznam grafů.....	68

1 Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma kruhového tréninku, jelikož jeho popularita v posledních letech velice stoupla. Tato tréninková metoda je vhodná pro všechny věkové kategorie a slouží k rozvoji pohybových schopností a dovedností.

Z vlastní zkušenosti vím, že v době mého dětství se kruhový trénink do výuky tělesné výchovy na běžné základní škole nezařazoval. Proto mě zajímalo, jak je tomu dnes, vzhledem k neustálému vývoji v oblasti sportu.

Svou práci jsem rozdělila na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se budu věnovat poznatkům o vývoji dítěte staršího školního věku, sportovní přípravě dětí a v neposlední řadě samotnému kruhovému tréninku a jeho zákonitostem.

V praktické části se zaměřím na srovnání zařazení kruhového tréninku do výuky tělesné výchovy na běžné základní škole a na škole s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Zajímalo mě jeho využití, frekvence zařazení a také oblíbenost kruhového tréninku u žáků

2 Problémy a cíl práce

2.1 Cíl práce

Primárním cílem bakalářské práce je zjistit, zda je využíván kruhový trénink ve výuce na sportovní škole a na běžné základní škole v 7. a 9. třídě.

Sekundární cíl práce je vytvořit kruhový trénink, který je vhodný pro žáky staršího školního věku.

2.2 Problémy práce

Ve své bakalářské práci se zaměřím na využití kruhového tréninku ve výuce tělesné výchovy na základní škole, jeho přínos a problematiku. Položila jsem si tyto problémové otázky.

1. Je kruhový trénink využíván ve výuce?
2. Jaké jsou rozdíly v zařazení kruhového tréninku do výuky tělesné výchovy na běžné základní škole a na sportovní škole?
3. Jaká je oblíbenost kruhového tréninku u žáků?

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika věkové kategorie – starší školní věk

Starší školní věk (12-15 let), je zásadním obdobím v životě dítěte. Dochází zde k důležitým biologickým i sociálním změnám. Z hlediska biologie je toto období zásadní pro pohlavnímu dospívání. Důležitým sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky a volba budoucího povolání. (Ptáček, Kuželová, 2013)

Perič (2008, s. 29) uvádí, že *„Vysoké tempo biologicko-psycho-sociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů.“*

Podle Příhody (1963) je toto období rozděleno na dvě fáze, a to na prepubertu a pubertu. Prepuberta (10 – 12 let) je období, charakteristické pro svůj nerovnoměrný vývoj organismu, jak psychický tak i fyzický. V tomto období dochází ke zrychlení růstu, rozvoji sekundárních pohlavních znaků, gonád a žláz s vnitřní sekrecí. (Příhoda, 1963)

Puberta (12 – 15 let) je charakteristická tím, že dítě již dokáže rychle chápat a učit se nové pohybové dovednosti. Z hlediska motoriky je toto období zásadní, jelikož dochází k nárůstu tělesné hmotnosti, prodlužují se končetiny, a tudíž dochází ke zhoršení koordinace. (Ptáček, Kuželová, 2013)

3.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj, který probíhá v tomto období je velice rychlý. Jelikož se růst na organismu neprojevuje rovnoměrně, může mít po 13. roce vliv na kvalitu pohybů dítěte, jelikož končetiny rostou rychleji než trup. (Perič, 2008)

„Zhruba v 11 letech dochází k morfologickému a funkčnímu dozrání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů. Poměrnou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumem dochází k rychlému upevnování podmíněných reflexů.“ (Štilec, 1989, s. 45) Díky tvárnosti nervové soustavy zde dochází k dobrým předpokladům pro rozvoj rychlostních schopností. Toto období, zejména období 10 - 13 let, je mimo jiné velmi příznivé pro rozvoj rychlostního základu. (Štilec, 1989)

V pubertě se mění výška i hmotnost těla, růst kostry a svalů je stále nerovnoměrný. Chlapci v průběhu pěti let (11. – 15. rok) vyrostou o 22,3 cm a dívky o 17,6 cm. Ve stejném časovém úseku dochází i k nárůstu tělesné hmoty v průměru o 18 kg. (Příhoda, 1963 in Svoboda, 2007) Rychlý růst může být příčinou některých poruch hybného ústrojí. V neposlední řadě se na konci tohoto období zvýrazňují sekundární tělesné znaky.

Slepička (2006) uvádí, že tělesná proměna je příčinou navození pocitu atraktivitu. V případě chlapců je to v důsledku nárůstu síly, u dívek je to zapříčiněno změnou vzhledu. Dále Slepička (2006) uvádí, že díky dozrávání dívek se mění jejich „body image“, tj. tělesný vzhled, což může být v konečném důsledku příčinou vzniku dotykových problémů, které souvisí se sexuální rolí.

3.1.2 Psychický vývoj

Období puberty je důležitým obdobím pro vývoj psychiky. Vzhledem k hormonální aktivitě dochází k ovlivnění emotivních vztahů a projevů k sobě samým, k druhému pohlaví a okolí. V tomto období se u dítěte rozvíjí paměť, abstraktní myšlení, zvětšuje se okruh chápání a dítě se již dokáže soustředit po delší dobu. Typickou vlastností pro děti v tomto věku bývá náladovost. Svě city často zakrývají siláctvím, vychloubáním a hrubostí. Stále častěji dítě usiluje o samostatnost, což se obvykle projevuje přehnanou kritičností k okolí. (Štílec, 1989) Již zmíněná náladovost je zapříčiněná psychickou labilitou a uvědomováním si vlastní identity. (Slepička, 2006)

Vágnerová (1999) uvádí, že jednou z mnoha vývojových potřeb dítěte v tomto období je odpoutání se od rodiny, což však nevede ke zrušení citových vazeb na rodinu, ale k jejich proměně.

3.1.3 Pohybový vývoj

Pohybové možnosti dítěte v tomto období ovlivňuje nerovnoměrný vývoj. Zlepšuje se analýza vlastního pohybu a chápání pohybové činnosti, které se přizpůsobuje měnícím se podmínkám. Vzhledem k pokračujícímu vývoji se zvětšují rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Výkonnost v tomto období ještě nedosahuje maxima, přesto je toto období příznivé pro trénink. Neopomenutelným činitelem, který omezuje trénink je osifikace kostí. (Štílec, 1989)

První fáze období staršího školního věku je bráno jako vrchol všeobecného vývoje motoriky. S nástupem puberty se mohou objevit problémy v koordinaci pohybů. Větší předpoklady k těmto potížím mívají chlapci. Typické pro pubertu je také rozvoj síly a to výrazně u chlapců, vzhledem k přírůstku svalové hmoty. (Perič, 2008)

3.1.4 Sociální vývoj

Vzhledem ke změnám v celém organismu dochází i ke změnám ve společenském životě dítěte a jeho vztahu ke společnosti. Před začátkem puberty jsou děti většinou extrovertní, charakteristická je pro ně bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci, bojovnost aj. V pozdějším období dochází ke změně v introvertní projevy. Vyhledávají hlubší emoce, uzavírají přátelství a vytvářejí si vztah k opačnému pohlaví. Mimo jiné se zřetelně oddělují zájmy chlapců a dívek. Děti začínají navazovat společenské vztahy a často dochází k napodobování a obdivování vzorů, často touží po „dospělé“ identitě. (Perič, 2008) Kromě napodobování a obdivování vzorů také dochází k odmítání autorit (rodiče, učitelé). Dítě často přijímá jen to co je pro něj zajímavé a čeho si váží. (Vágnerová, 1999) Svoboda (2007) uvádí, že dítě si v tomto období začíná uvědomovat společnost a svoje postavení v ní.

3.2 Sportovní příprava dětí

„Sportovní příprava je systematický pedagogický proces zaměřený k výchově zdravých, všestranně zdatných sportovců, kteří na základě harmonického vývoje dosáhnou v období plného rozvoje sil nejvyšších individuálních výkonů ve vybraném sportu.“

(Štílec, 1989, s. 10)

Navara (1966) chápe sportovní přípravu dětí jako dokonalý pedagogický proces, který respektuje zákonitosti vývoje mladého organismu a jehož cílem je perspektivní výchova sportovců vysoké výkonnosti.

Sport u dětí hraje významnou roli z hlediska všeobecného vývoje. Učí děti pravidla, která je třeba respektovat, podporuje rozvoj schopnosti soustředění, učí je být zodpovědný a buduje sebedůvěru. V procesu sportovní přípravy jsou zásadní tři východiska, která trénink dětí odlišují od tréninku dospělých, a to: respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti, všestrannost, perspektivnost. (Perič, 2008)

První východisko se týká správné metodiky sportovní přípravy v jednotlivých odvětvích sportu a to zejména s ohledem na somatický, fyziologický, psychický a sociální vývoj dětí. Toto východisko dále vychází z poznatků o vlivu sportovní přípravy na vývoj organismu v různých etapách života. Tato fakta nám umožňují správně rozvíjet pohybové schopnosti, správně a účelně zdokonalovat pohybové dovednosti, dále ovlivňují výběr přiměřeného obsahu a forem, stanovení množství tréninkové práce aj. Respektování věkových zákonitostí s ohledem na vývoj organismu a osobnosti, vyžaduje zcela odlišný přístup ve všech složkách sportovní přípravy. (Štílec, 1989)

Druhým východiskem je všestrannost, která je jednou z hlavních zásad sportovní přípravy. Všestrannost je pochopitelně spojována s výkonnostním i vrcholným sportem. Její nízká úroveň přímo souvisí s předčasně ukončeným výkonnostním vývojem řady nadějných sportovců dětského i dorosteneckého věku. Naopak vysoká úroveň všestrannosti je nutným předpokladem pro pozdější specializovaný trénink pohybových schopností a dovedností. Obecně je tedy všestrannost nezbytný předpoklad k rozvoji osobnosti mladého sportovce. Všestranným rozvojem organismu a osobnosti mladého sportovce sledujeme pěstování vysoké práce schopnosti organismu, která je potřebná pro další náročný trénink, dále posílení jednotlivých funkcí a orgánů v komplexu, čímž dochází ke zvýšení odolnosti vůči námaze a únavě a v neposlední řadě sledujeme vytvoření návyku na pohyb různého charakteru, různé náročnosti na různý stupeň zatížení. Rozvíjet můžeme tři stupně všestrannosti a to: obecnou všestrannost, specializovanou všestrannost a všestrannost v rámci vybraného sportu. (Štílec, 1989)

Třetím východiskem sportovní přípravy dětí je perspektivnost, tímto pojmem označujeme zejména důsledné uplatnění principů přiměřenosti, soustavnosti a postupnosti v procesu sportovní přípravy a to jak z pohledu vývojových zákonitostí dané věkové skupiny či jednotlivců, ale i z pohledu požadavků sportovního tréninku, jeho složek a stavby. Východisko perspektivnosti je ve sportovní přípravě dětí zdůvodněno faktem, že optimální biologické předpoklady pro maximální výkony jsou ve většině odvětvích sportu v současné době v etapě dospělosti. Vzhledem k těmto okolnostem se stává perspektivní zaměření procesu sportovní přípravy předpokladem a zárukou trvalejšího zájmu mladých sportovců o systematický víceletý trénink. (Štílec, 1989)

Perič (2012) ve své knize uvádí tři základní priority, kterými by se měl řídit každý trenér dětí:

1. **Nepoškodit děti** – čímž má na mysli nevhodné zatěžování, které může mít negativní následky ve vývoji dítěte.
2. **Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě** – tím má na mysli začlenění sportu do běžného života, kde nám slouží jako prevence před mnoha civilizačními chorobami.
3. **Vytvořit základy pro pozdější trénink**

Dovalil (2002) říká, že by každý trenér měl znát a hlavně respektovat věkové zákonitosti trénovaných jedinců, které jsou dány vývojem. V případě nerespektování může dojít k poškození mladého organismu.

3.2.1 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti se nejčastěji definují jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v pohybové činnosti se také projevují.“ (Choutka, Dovalil, 1987 in Hájková, Vejražková, 2005)

Nejznámější dělení pohybových schopností je na silové schopnosti, rychlostní schopnosti, vytrvalostní schopnosti, obratnostní schopnosti a pohyblivostní schopnosti. Žádná z uvedených pohybových schopností se obvykle objevuje izolovaně, většinou jsou vzájemně propojeny.

Úroveň pohybových schopností je ovlivněna vnitřními a vnějšími předpoklady jedince. Vnitřními předpoklady máme na mysli především genetické dispozice, které jsou různě zastoupeny u jednotlivých pohybových schopností. Největší podíl genetických dispozic má rychlost, následně síla, ostatní pohybové schopnosti mají menší podíl. Rozdíly v pohybových schopnostech mezi dívkami a chlapci jsou patrné již od 4. roku dítěte. Dívky jsou více obratné, chlapci mají větší sílu, jsou rychlejší a lepší vytrvalci.

Vnějšími předpoklady, které ovlivňují úroveň pohybových schopností, jsou vliv rodiny, školy, geografické podmínky aj. Je důležité, aby se pohybové schopnosti rozvíjely ve vhodnou dobu a správnou formou. (Hájková, Vejražková, 2005)

3.2.1.1 Silové schopnosti

Dle Havla a Hnízdila (2009) je silová schopnost základní a rozhodující schopností, bez které se ostatní schopnosti jedince nemohou dostatečně projevit v pohybové činnosti. V jejich knize můžeme najít mnoho způsobů jak silové schopnosti definovat.

Čelikovský (1990) silové schopnosti popisuje jako „komplex integrovaných vnitřních vlastností umožňující překonat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu“.

Pavlík (1999) silové schopnosti definuje jako „schopnost svalovým úsilím překonávat vysoký vnější odpor břemene nebo hmotnost vlastního těla, a to statickým nebo dynamickým režimem svalové činnosti“.

Měkota (2005) uvádí, že silová schopnost je „schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí“.

Podle Gajdy (2004) „silové schopnosti umožňují provádět pohybovou činnost, která překonává nebo udržuje vnější odpor nebo síly svalovou kontrakcí podle zadaného pohybového úkolu“.

Choutka, Dovalil (1987 in Hájková, Vejražková, 2005) ve své knize uvádějí definici síly takto „Síla je schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí.“ Základní funkcí svalu je schopnost kontrakce. Sval se v průběhu kontrakce zkrátí (koncentrická kontrakce), prodlouží (excentrická kontrakce) nebo délka svalu zůstává stejná a mění se jen napětí ve svaly (izometrická kontrakce). (Hájková, Vejražková, 2005)

Nejčastěji dělíme sílové schopnosti na sílu statickou a sílu dynamickou. Statická síla je schopnost vyvinout sílu v izometrické kontrakci, tato schopnost se neprojevuje pohybem, ale jedná se spíše o schopnost udržet vlastní tělo nebo břemeno v určité poloze, např. výdrž ve shybu. (Dovalil, 1986)

Dynamická síla je naopak schopnost vyvinout sílu v pohybu, např. zvedání činky. Dále jí můžeme rozdělit podle rychlosti pohybu a velikosti odporu na sílu výbušnou, která má maximální rychlost pohybu a menší odpor, sílu rychlou, která má normální rychlost pohybu a menší odpor, a na sílu pomalou, která má malou rychlost pohybu a velký až maximální odpor. (Hájková, Vejražková, 2005)

Rozvoj síly ovlivňujeme velikostí odporu, rychlostí pohybu a počtem opakování. Jednotlivé metody na rozvoj síly určuje kombinace vztahů mezi velikostí odporu, rychlostí pohybu, počtem opakování, intervalem a způsobem odpočinku. Pro rozvoj síly u dětí jsou vhodné 4 typy metod: metoda opakovaného úsilí, metoda rychlostní, metoda izometrická a metoda vytrvalostní.

Metodu opakovaného úsilí můžeme definovat jako několikanásobné opakované cvičení s nemaximálním odporem a vykonání pohybu nemaximální rychlostí. Tuto metodu můžeme dále dělit na různé varianty podle počtu opakování a velikosti odporu. Jedná se o metodu progresivně narůstajícího odporu a o metodu pyramidovou. U pyramidové metody dochází k postupnému navyšování hmotnosti břemen a současně snižování počtu opakování a naopak. Při dlouhodobé aplikaci této metody dochází k výrazné hypertrofii svalu, nejvíce z těchto typů metod na rozvoj síly. (Dovalil, 1986)

Hlavním principem rychlostní metody je co nejrychlejší provedení pohybu s odporem 30-60 % maxima a počtem opakování 6-12. Doba cvičení by neměla být vyšší než 15 s a rychlost cvičení by neměla klesnout pod 50% rychlosti stejného pohybu, který byl prováděn bez odporu. Problematická však může být kontrola rychlosti při zachování správné techniky cvičení. (Havel, Hnízdil, 2009)

Metoda izometrická je charakteristická statickým cvičením, při němž sval pracuje v kontrakci 5-12 sekund. Úsilí se postupně zvyšuje a 3x opakujeme 4-5 druhů cvičení. Předností této metody je zapojení menších svalových skupin, proto je nejlepší posilování v tzv. kritické poloze, což je poloha, ve které můžeme vykonat největší úsilí. Pozitivem této metody je dobré lokální působení a snadné využití bez potřeby nákladného vybavení. Naopak negativem je zde fakt, že nedochází k mezisvalové koordinaci a při dlouhodobější používání této metody může mít vliv na svalovou pružnost a protažení svalu. Touto metodou rozvíjíme zejména absolutní sílu. (Dovalil, 1986)

Vytrvalostní metoda neboli metoda silově vytrvalostní, je metoda, při níž se využívá velkého počtu opakování s odporem 30-40 % maxima s malou rychlostí pohybu. Během této metody dochází ke stimulaci nervosvalového systému a kardiorepiračního systému. (Havel, Hnízdil, 2009)

Cviky pro rozvoj silových schopností zařazujeme na začátek hlavní části hodiny. Ve školní tělesné výchově je důležité dbát na výběr cviků a neustále správné držení těla. Jako břemena můžeme využít klasické nářadí a náčiní nebo různé typy posilovacích strojů např. expandery, Thera-bandy aj. Velikost břemene se řídí zvolenou metodou, výkonností a věkovými zákonitostmi dané věkové kategorie. Hmotnost břemene pro dítě na druhém stupni ZŠ by neměla přesáhnout 50 % jeho hmotnosti těla. (Hájková, Vejražková, 2005)

3.2.1.2 Rychlostní schopnosti

Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost tj. do 15-20 sekund, v minimálním čase. Dělíme ji na 3 druhy: rychlost reakce, acyklická rychlost a rychlost komplexního pohybového projevu. Fyziologickým základem rychlosti je vysoká rychlost centrálního dráždění a útlumu CNS, tj. procesů způsobující rychlé střídání kontrakce a relaxace svalu, podíl zastoupení „rychlých vláken“, příčný průřez agonistů, anaerobní možnosti organismu a schopnost mobilizace volního úsilí. (Hájková, Vejražková, 2005)

Při rozvoji rychlosti musíme vycházet z daného dělení rychlostních schopností. Rychlostní reakci můžeme zlepšovat pomocí různých pohybových reakcí na určité podněty, např. starty na tlesknutí. Zvýšení rychlosti jednotlivého pohybu neboli acyklické rychlosti lze dosáhnout spolu s rozvojem obratnosti, např. starty z různých poloh. Rychlost komplexního pohybového projevu lze zvýšit pomocí sprintu.

Vzhledem k vysokému podílu genetických dispozic lze dosáhnout změn v úrovni rychlosti pouze o 20-30 %. Většina prostředků pro rozvoj rychlosti je úzce spjata s rozvojem obratnosti a především s výbušnou silou. Nejlepší období pro rozvoj rychlosti je 7-14 let.

Cviky pro rozvoj rychlostních schopností zařazujeme po důkladném rozcvičení na začátek hlavní části hodiny. Cviky by měli být koordinačně snazší, aby se žák mohl zaměřit na maximální rychlost pohyb. Důležitým faktorem pro rozvoj rychlosti je také motivace žáka. Ve školní TV se rychlost nejčastěji rozvíjí pomocí času, a to buď množství cviků za jednotku času (max. do 15 sekund) nebo dosažený čas na stabilně dlouhé dráze. (Hájková, Vejražková, 2005)

3.2.1.3 Vytrvalostní schopnosti

„*Vytrvalost je pohybová schopnost člověka provádět činnost nižší intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.*“ (Choutka, Dovalil, 1987 in Hájková, Vejražková, 2005) Základním faktorem podle čeho se dělí vytrvalostní schopnosti je doba trvání pohybové činnosti, intenzita cvičení a z toho vyplývající nároky na jejich energetické krytí. Vytrvalost dělíme na rychlostní (do 20 sekund), krátkodobou (2-3 minuty), střednědobou (8-10 minut) a dlouhodobou (přes 10 minut).

Fyziologické mechanismy potřebné pro rozvoj vytrvalosti jsou zejména transportní systém plynů, úroveň energetického krytí a koordinace práce agonistů a antagonistů. Úroveň vytrvalostních schopností je základem úrovně tělesné zdatnosti.

Obecnou vytrvalost můžeme rozvíjet 3 základních metod a to: intervalovou metodou, střídavou metodou a celostní metodou. V intervalové metodě se střídá zatížení a nedokonalé zotavení. Jelikož dochází k nedostatečnému zotavení srdečně-cévního systému je tato metoda nevhodná pro děti mladšího školního věku. U střídavé metody dochází k nepřetržitému zatížení se střídavou intenzitou pohybu. Celostní metoda je neužívanější metodou, která je založena na delším nepřerušovaném zatížení min. 10-15 minut, ideálně 30 minut, nižší intenzitou s odezvou organismu v zatížení 130-160 tepů/min. Zatížení organismu zjišťujeme pomocí měření tepové frekvence.

Nejčastěji používané prostředky k rozvoji vytrvalostních schopností jsou pohybové činnosti cyklického typu např. běh, plavání, cyklistika. Důležitým obdobím pro rozvoj vytrvalosti je období pubescence a vrchol bývá mezi 15-17 rokem dítěte. Úroveň vytrvalostních schopností určujeme pomocí času nebo dle uběhnuté vzdálenosti za daný čas, např. Cooperův test. (Hájková, Vejražková, 2005)

3.2.1.4 Obratnostní schopnosti

Obratnostními schopnostmi máme na mysli „*soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, rychle si osvojovat nové pohyby a přizpůsobovat je měnícím se podmínkám.*“ (Choutka, Dovalil, 1987)

Rozlišujeme 7 složek obratnostních schopností: schopnost spojování pohybových návyků, schopnost orientace, schopnost diferenciac (dokonalé vnímání pohybu), schopnost přizpůsobování, schopnost reakce (rychlost reakce, výběr optimální varianty řešení), schopnost rovnováhy, schopnost dodržovat rytmus.

Základní metodou pro rozvoj obratnosti je metoda opakovací, tj. několikrát opakovat pohybovou činnost v určité kvalitě. Využíváme koordinačně obtížnější pohyby, asymetrické pohyby, manipulace s předměty, změn vnějších podmínek aj. Mimo jiné je nutno rozvíjet jednotlivé analyzátoři- sluch, zrak atd. (Hájková, Vejražková, 2005)

Obratnostní schopnosti rozvíjíme již od předškolního věku, vrchol nastává v období mladšího školního věku. V období puberty se, vzhledem k rychlému růstu, obratnostní schopnosti snižují. (Hájková, Vejražková, 2005)

3.2.1.5 Pohyblivost

„Pohyblivost je schopnost provádět pohyby ve velkém kloubním rozsahu.“ (Choutka, Dovalil, 1987)

Pohyblivost dělíme na dva druhy: aktivní a pasivní. Aktivní pohyblivost je maximální kloubní rozsah dosažený vlastním úsilím. Pasivní pohyblivost je obvykle větší a znamená maximální kloubní rozsah při působení vnější síly.

Činitelé ovlivňující pohyblivost jsou anatomické zvláštnosti tj. druh a typ kloubu, pružnost tkání. Dalšími činiteli ovlivňující pohyblivost jsou strach, nervozita a psychické napětí, což zvyšuje svalový tonus. Pohyblivost kloubů ovlivňuje rozcvičení, vyšší vnější teplota a pozdější denní doba.

Optimální úroveň pohyblivosti je brán jako jeden z předpokladů správného provedení pohybu. Aktivní pohyblivost můžeme zvýšit pomocí dynamických cvičení, zejména metodou opakovaného úsilí, spočívající v mnohonásobném opakování cvičení. Díky tomuto cvičení dochází k protažení antagonistů a posílení agonistů.

Pasivní pohyblivost lze zlepšovat pomocí strečinku. Podstatou strečinku je napínavý reflex resp. jeho „obcházení“. Cviky se provádějí pomalu až do krajních poloh s výdrží 10-30 sekund. Důraz se klade především na pravidelné dýchání a správné držení těla, cviky opakujeme 3x popřípadě je možné zařadit cviky pro jednotlivé svalové skupiny. Strečink je bezpečný druh cvičení a proto by hodina TV měla začínat nejprve jím a poté by měla následovat dynamická část. Strečink dělíme na dva typy a to na tzv. strečink využívající postizometrické relaxace a na strečink využívající postfacilitačního útlumu. (Hájková, Vejražková, 2005)

3.2.2 Pohybové dovednosti

„Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol. Je zřejmé, že pohybové dovednosti jsou komplexem psychomotorických projevů člověka.“ (<http://tv4.ktv-plzen.cz>, [cit.2017-01-25])

Pohybové dovednosti můžeme rozdělit podle několika kritérií a to podle rozsahu zapojení svalových skupin, podle časového průběhu a podle podmínek vnějšího prostředí. V prvním případě pohybové dovednosti dále dělíme na hrubé a jemné pohybové dovednosti. U hrubých pohybových dovedností se procesu účastní velké svalové skupiny (lyžování, plavání). V případě jemných pohybových dovedností se zapojují menší svalové skupiny zajišťující přesnost pohybu.

Dovednosti podle časového průběhu dále dělíme na diskrétní, sériové a kontinuální. Diskrétní neboli jednoduché pohybové dovednosti jsou obvykle krátkodobé, acyklické a je u nich patrný počátek a konec. Sériové neboli kombinované pohybové dovednosti různého typu, např. skok daleký. Kontinuální pohybové dovednosti jsou rytmické a opakující se cykly na sebe navazující, např. běh, jízda na kole.

Pohybové dovednosti ovlivněné podmínkami vnějšího prostředí dělíme na uzavřené a otevřené. O uzavřených, hovoříme v případě, kdy prostředí neovlivňuje vnější vlivy a cvičenec si sám určuje začátek a konec, např. gymnastika. V případě otevřených, pohybové dovednosti ovlivňuje proměnlivé prostředí a úspěšné provedení závisí na variabilitě cvičence. (<http://tv4.ktv-plzen.cz>, [cit.2017-01-25])

3.3 Kruhový trénink

Kruhový trénink dále jen (KT) je progresivní cvičební metoda, která je přístupná všem věkovým kategoriím. Nachází uplatnění jak už u aktivních sportovců, tak i u rekreačních sportovců. Díky organizačně metodické přesnosti a jednoduchosti je to ideální prostředek ve školní tělesné výchově. Cvičební obsah KT pomáhá zlepšovat celkovou kondici, zdatnost a výkonnost cvičenců. (Jarkovská, 2009)

Metoda kruhového tréninku se zaměřuje na rozvoj vytrvalostní a silových schopností, dále se zde uplatňují zásadní principy rozvoje vytrvalostních a silových schopností, zejména intervalové metody vytrvalostního tréninku a překonávání odporu podle zásad silového tréninku. (Dovalil, 2008). KT se zaměřuje především na stimulaci kondičních pohybových schopností a charakteristické je pro něj jednotlivé zapojování vybraných svalových skupin při cvičení na stanovištích, které bývají obvykle uspořádány do kruhu. (Lehnert et al., 2010 in Vorálková, 2013)

Jednou z mnoha předností KT je možnost využití velkého spektra cviků. Vzhledem ke svému charakteru lze KT provádět i s větším počtem cvičenců, jelikož jsou rozděleni do skupin na stanovištích. (Scholich & Klavara, 1999)

Dle Lukáče (2011), je podstatou KT cvičení několika předem určených cviků v intervalu podle času nebo podle počtu opakování jednotlivých cviků. Jedná se o jednu z nejvíce používaných metod pro kolektivní i individuální trénink sportovců, který lze snadno využít ve školní tělesné výchově. (Jarkovská, 2009)

Vorálková (2013) uvádí, tělesná cvičení která volíme pro KT:

- jednoduchá a žákům dostatečně známá,
- po technické stránce žáky zvládnutelná,
- nevyžadující záchranu a pomoc,
- umožňující využívat nejrůznější náčiní a nářadí.

3.3.1 Vznik a vývoj kruhového tréninku

První zmínky o kruhovém tréninku se objevují v roce 1952 v Anglii. G. T. Adamson, pracovník oddělení tělesné výchovy při univerzitě v Leedsu, zveřejnil článek o experimentu, který dokazoval, jak je možné jednoduchou tréninkovou formou zvýšit tělesnou zdatnost a výkonnost studentů, v časopise *Journal of Physical Education*.

Impulzem tohoto experimentu byl nedostatečný fyzický stav studentů, kteří postrádali dostatečnou úroveň silových schopností. Příčina tohoto nedostatku plynula z tehdejšího nesprávného systému, obsahu a metodiky tělesné výchovy v Anglii. (Toncar, 1977)

Při experimentu, který proběhl v 50. letech 20. století, měla skupina studentů z anglického Leedsu v tréninkovém cyklu mimo stabilní tři hodiny TV týdně ještě navíc deset minut ke každé hodině. V tomto časovém úseku vyhrazeném po běžné hodině TV, použil G. T. Adamson nové metody tréninku. Princip spočíval v posilování hlavních svalových skupin vhodně volenými cviky prováděných intenzivně na jednotlivých stanovištích rozmístěných do kruhu. Výsledkem tohoto experimentu bylo poměrně výrazné zvýšení tělesné zdatnosti a výkonnosti v krátké době.

Kladné výsledky tohoto experimentu motivovali G. T. Adamsona k dalším výzkumům v této problematice. Ve spolupráci s kolegou R. E. Morganem v roce 1957 vydávají knihu „Circuit-training“, která je považována za základní kámen kruhového tréninku, jak jej známe dnes.

V knize je popsán KT zaměřený na rozvoj svalové síly a zlepšení funkce vnitřních orgánů. Cviky mohou být prováděny se zátěží vhodnou k vlastní tělesné váze. Počet stanovišť je uzpůsoben dle tréninku (6-12). Opakování cviků je dáno individuální zdatností cvičence. Délka KT závisí na zaměření tréninku, stanovišť, počtu okruhů a individuální zátěži. Pohybuje se v rozmezí 10-30 minut. (Toncar, 1977)

Hlavní aspekty KT jsou:

- uspokojení
- individualita
- předvídatelnost
- samostatnost
- atraktivnost
- progresivita

Základní principy organizace a metodiky původního KT:

- 1) Přiměřený počet cviků.
- 2) Seznámení s cviky na jednotlivých stanovištích.
- 3) 6-12 stanovišť, 1-3 okruhy.
- 4) Cvičení je prováděno bez přestávky mezi stanovišti i okruhy.
- 5) 4 KT= „test síly“ – cvičenci se snaží na každém stanovišti o maximální počet opakování; přestávka mezi stanovišti ke 60 sekund.
- 6) „Test vytrvalosti“ následuje po „testu síly“ – cvičenci mají individuální tréninkovou zátěž a cvičí tři okruhy bez přestávky; měříme čas celého cvičení.
- 7) Po obou testech následuje vlastní KT, jehož cílem je dosáhnout lepšího času než při „testu vytrvalosti“.
- 8) KT je ve své podstatě individuální trénink.

(Toncar,1977)

3.3.2 Metody kruhového tréninku

Postupem času se původní KT vymyšlený G. T. Adamsonem a R. E. Morganem měnil a byl rozšířen o další metody a varianty. Všechny tyto metody však zahrnují společné základní principy, které jsou uvedeny v původním KT. Těmito principy jsou organizace, metodika a cvičení na stanovištích uspořádaných do kruhu, se zaměřením na rozvoj pohybových schopností. Pro KT se používají čtyři základní metody: vytrvalostní metoda, extenzivní intervalová metoda, intenzivní intervalová metoda a opakovací metoda. (Toncar, 1977)

3.3.2.1 Vytrvalostní metoda

Tato metoda zcela odpovídá anglickému pojmu „Circuit – training“, jelikož se cvičení v této metodě provádí bez přestávky a cvičenec plynule přechází z jednoho stanoviště na druhé. Vytrvalostní metoda má tři varianty, kterou ji lze provádět.

První variantou je cvičení bez přestávky, cvičenec absolvuje jeden nebo více okruhů, čas na cvičení však není předem stanoven. Druhá varianta této metody je cvičení prováděné bez přestávky, ale s předem stanoveným časem, za který cvičenec absolvuje určitý počet okruhů. Poslední variantou vytrvalostní metody je cvičení prováděné bez přestávky po stanovenou dobu. V této variantě je předem určený počet opakování cviků i stanovišť a předmětem hodnocení je počet stanovišť z okruhu, dosažených za předem stanovenou dobu.

(Líbal, 1966)

Předností vytrvalostní metody je její nenáročnost na měření času u jednotlivých stanovišť. Cviky na stanovištích a počet stanovišť je volen podle svalových skupin, které chceme procvičovat. Tato metoda má vliv na regulaci krevního oběhu, pohybovou koordinaci, aj. Při vytrvalostní metodě dochází k rozvoji volních vlastností, všeobecné a speciální vytrvalosti. Vytrvalostní metodu můžeme uplatnit v tréninku míčových her, plavání, veslování, cyklistice, atletice, aj. (Líbal, 1966)

3.3.2.2 Intervalová metoda

Intervalová metoda je metodou opakovaného zatížení přerušované přestávkou na odpočinek. Délka odpočinku však nedovoluje organismu úplné zotavení a v případě delšího zatížení pracuje za podmínek neúplní adaptace. Líbal (1966) uvádí, že délka odpočinku by měla odpovídat výši tepové frekvence. Po zatížení tepová frekvence stoupne na 180 tepů/min. a více, během přestávky by měla klesnout na 120 tepů/min. (uvedené hodnoty platí pro klidový tep 60/min.- v jiných případech musí být úměrné individuálnímu klidovému tepu). Podle intenzity a rozsahu tréninku dále dělíme tuto metodu na dvě dílčí metody, a to na metodu extenzivní a metodu intenzivní. (Líbal, 1966)

Extenzivní intervalová metoda je charakteristická přerušováním tréninku odpočinkovou pauzou po absolvování jednotlivých stanovišť. Tato přestávka neumožňuje organismu úplnou adaptaci, proto se po odcvičení celého okruhu zařazuje přestávka úměrná náplni a cíli tréninku. Tato metoda má opět několik variant, které se od sebe liší délkou cvičení na stanovišti i délkou odpočinkové pauzy. První variantou, je varianta, kde je délka cvičení na stanovišti 15 s a délka odpočinku 45 s. Ve druhé variantě je délka cvičení opět 15 s, ovšem délka odpočinku je 30 s. U třetí varianty se délka cvičení zvýšila na 30 s a délka odpočinku je opět 30 s. Extenzivní intervalová metoda je velice vhodná pro mladé sportovce,

kde odpočinkové pauzy chrání mladý organismus před přetížením a umožňují rozvoj pohybových vlastností. (Toncar, 1977)

Intenzivní intervalová metoda je charakteristická cviky, které je možno v čase 10-15 s opakovat přibližně 8-12krát nebo je opakovat 8-12krát plynule bez časového omezení. Na jednotlivých stanovištích můžeme pracovat s přidanou zátěží nebo se zátěží stupňující se. Přestávka mezi jednotlivými stanovišti je obvykle 30 – 90 s a mezi jednotlivými okruhy 3 – 5 min. Intenzivní metoda má dvě varianty. Při první variantě je doba cvičení na stanovišti 10 – 15 s a odpočinek 30 – 90 s. Pauza musí být adekvátní intenzitě vynaložené síly a hlavně zaměření tréninku. V případě druhé varianty se cvičení opakuje v jedné sérii 8 – 12krát bez časového omezení. Délka odpočinku se pohybuje mezi 30 – 180 s podle zaměření tréninku. Pauza je využívána na uvolňovací a protahovací cvičení. Intenzivní intervalovou metodou dochází k rozvoji speciální vytrvalosti a rychlostní síly. Tuto metodu lze využít v tréninku atletiky, gymnastiky, boxu a juda. (Líbal, 1966)

3.3.2.3 Opakovací metoda

Cvičení je u opakovací metody prováděno zpravidla s přidavným zatížením v podobě kotoučové nebo jiné činky. Velikost zatížení se pohybuje mezi 80 – 100%. V případě maximálního zatížení provádíme malý počet opakování (1 – 3x). Odpočinek mezi sériemi se určuje podle zatížení, při 80 – 90% zatížení je pauza 2 – 3min. Při 90 – 100% zatížení je odpočinek 3 – 5 min. Nejčastějšími volenými tréninkovými prostředky jsou podřepy, nadhozy, trhy a klasické vzpírání. Opakovací metoda má tři varianty, které se od sebe liší počtem opakování okruhů (zde sérií) a době odpočinku. Touto metodou dochází k rozvoji maximální síly, rychlostní síly a speciální vytrvalosti. Opakovací metoda je nejčastěji využívána pro trénink vrhačů, sprinterů, dále v tréninku lyžování, gymnastiky a částečně veslování. (Líbal, 1966)

3.3.3 Stavba kruhového tréninku

Před samotným začátkem každého KT je nezbytné vždy provést rozcvičení, aby se celý organismus připravil na následující zatížení. Cvičení, která budou cvičenci absolvovat na jednotlivých stanovištích, je třeba volit tak, aby se pravidelně střídala zátěž hlavních svalových skupin (paže, nohy, břicho, záda) nebo tak, aby se tato zátěž soustředila na některou ze skupin po několika stanovištích za sebou. (Toncar, 1977)

Nejčastěji se uvádí, že optimálním počtem stanovišť pro KT je 6 – 12, rozmístěným obvykle po okruhu tělocvičny, hřiště nebo posilovny. (Dovalil, 2008) Tato stanoviště by měla být zřetelně označena pořadovým číslem a informací o cviku, který je na stanovišti prováděn. Dále by stanoviště měla být vybavena potřebným náčiním a nářadím, která jsou k provedení cviku nezbytná, aby nedocházelo k nucenému zdržení. Při stavbě KT je třeba dbát na bezpečnost a celkovou přehlednost cvičebního okruhu. (Toncar, 1977)

Po přípravě stanovišť cvičence seznámíme se zaměřením KT a způsobem cvičení. Je důležité cvičence seznámit s provedením cviků na jednotlivých stanovištích, nejlépe názornou ukázkou.

Jarkovská (2009) ve své knize zahrnuje do intenzity cvičení výběr cviků, tempo cvičení, počet okruhů a metodické řazení cviků. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, nedosáhneme žádného nárůstu síly a hmotnosti, jelikož se organismus neadaptuje na vyšší zatížení. Intenzita zatížení bývá zpravidla střední až submaximální. Střední intenzitou rozumíme, trénink s lehce pocíťovaným zatížením a středními požadavky na oběhový systém a nervosvalový aparát. Submaximální zatížení chápeme jako trénink s velmi vysokými nároky na oběhový systém a nervosvalový aparát. Délka cvičení na stanovišti se obvykle pohybuje mezi 15 – 90 s, poměr intervalu zatížení a odpočinku je obvykle 1:1, podle zaměření tréninku může být až 1:4. V případě aerobní vytrvalosti se využívá varianty nepřetržité cirkulace, kdy se bezprostředně po ukončení cvičení přechází plynule na jiné stanoviště. Počet okruhů je obvykle 2 – 5 a celková doba cvičení KT je cca 15 – 45 min. Velikost zatížení můžeme měnit obtížností cviků, počtem stanovišť, rychlostí provádění pohybů při cvičení, velikostí odporu a počtem opakování okruhů. (Lehnert et al., 2010) Jarkovská (2009) uvádí, že intenzita tréninku by měla být důležitější než doba trvání KT.

4 Hypotézy

Na základě poznatků získaných z prostudované literatury a vlastních zkušeností jsem stanovila tyto hypotézy:

H1: Předpokládám, že na běžné základní škole, resp. gymnáziu je KT zařazován do výuky.

H2: Předpokládám, že na sportovní škole je KT využíván během celého roku.

H3: Předpokládám, že alespoň u 20% žáků z běžné základní školy, resp. gymnázia, bude KT oblíbený.

H4: Předpokládám, že alespoň u 50% žáků ze sportovní školy, bude KT oblíbený.

5 Metody a postup práce

Před zahájením samotného výzkumu byla vytvořena pilotní verze výzkumu, potřebná pro zjištění případných nedostatků. Pilotní verze dotazníku byla zadána dva týdny před zahájením samotného výzkumu a byla vyzkoušena na části následně zkoumaných respondentů, tj. učitelů i žáků. Následně bylo provedeno několik změn ve skladbě otázek pokládaných v dotazníku pro učitele tělesné výchovy a žáky 7. a 9. tříd. K uskutečnění svého výzkumu jsem si zvolila dvě metody, které použiji v tomto pořadí: (Gavora, 2010)

- 1) První použitou metodou bude pozorování, kdy budu pozorovat průběh běžné hodiny tělesné výchovy, ve které by měl být zařazen kruhový trénink sestavený učitelem. Budu pozorovat náplň hodiny, stavbu kruhového tréninku a provedení jednotlivých cviků žáky. Výsledky svého pozorování si budu zaznamenávat.
- 2) Druhou metodou, kterou ve svém výzkumu použiji je dotazník k získání informací od učitelů a žáků. V úvodu dotazníku budou učitelé i žáci seznámeni s účelem mého výzkumu a způsobu vyplňování odpovědí. Vyplnění dotazníku bude zcela anonymní. Otázky jsou v dotazníku uzavřené, poloúavřené i otevřené. Bude tak možno zajistit přesnější informace od učitelů i žáků. Dotazník určený pro učitele bude zjišťovat jejich osobní zkušenosti s kruhovým tréninkem zařazeným do hodiny tělesné výchovy, četnost využití kruhového tréninku ve výuce, aj. Dotazník určen žákům, bude zjišťovat oblíbenost kruhového tréninku ve výuce, názor na mnou připravený kruhový trénink, aj. Dotazníkové šetření jsem zvolila díky jeho přehlednosti a snadnému způsobu sběru dat.

6 Výzkumná část

6.1 Výzkumný soubor

Pro svůj výzkum jsem si vybrala děti staršího školního věku ze dvou škol. První školou bylo víceleté gymnázium Jaroslava Seiferta v Praze, druhou školou byla základní škola s rozšířenou výukou tělesné výchovy Jeseniova, také v Praze. Výzkum byl vždy prováděn u vybraných tříd ve škole. Na víceletém gymnáziu probíhal výzkum ve 2. a 4. ročníku, tj. sekunda a kvarta. Na sportovní škole v 7. a 9. ročníku. Záměrně jsem si vybrala dva různé typy škol, aby bylo možné porovnat odlišnosti ve výuce KT.

Na víceletém gymnáziu J. Seiferta se zkoumaná skupina skládala celkem ze 43 respondentů. Pro přehlednost jednotlivé počty žáků uvádím v tabulce č. 1. V případě sekundy se nejedná o celkový počet žáků ve třídě, jelikož v době výzkumu tři žáci chyběli.

Tabulka č. 1 - Výzkumný soubor Gymnázium J. Seiferta

POČET RESPONDENTŮ	DÍVKY	CHLAPCI	CELKEM
SEKUNDA	10	11	21
KVARTA	12	10	22
CELKEM	22	21	43

Na ZŠ Jeseniova se zkoumaná skupina skládala celkem z 31 žáků. Jednotlivé počty žáků uvádím v tabulce č. 2. V 7. i 9. ročníku je nižší počet žáků zapříčiněn talentovými zkouškami, které musí žák absolvovat před nástupem do 6. ročníku.

Tabulka č. 2 - Výzkumný soubor ZŠ Jeseniova

POČET RESPONDENTŮ	DÍVKY	CHLAPCI	CELKEM
7. ROČNÍK	10	9	19
9. ROČNÍK	9	3	12
CELKEM	19	12	31

6.2 Popis výzkumu

Na obě školy jsem docházela v průběhu dvou týdnů v březnu, kdy v prvním týdnu jsem absolvovala pozorování hodin TV. Ve druhém týdnu jsem žákům zadala vlastní KT, který byl zaměřen na problémové svalové skupiny a byl přizpůsoben zkoumané věkové kategorii. Žáci následně můj vlastní KT zhodnotili v dotazníku.

6.2.1 Pozorování

Pozorování jsem prováděla v prvním týdnu výzkumu. Jako první jsem pozorovala průběh KT připraveného učitele nejprve na Gymnáziu J. Seiferta, konkrétně v sekundě a následně v kvartě. To samé jsem poté provedla na ZŠ Jeseniova. Nejprve jsem pozorovala 7. ročník a poté 9. ročník. Poznatky z pozorování hodin TV jsem si pečlivě zaznamenávala.

6.2.2 Dotazník

Pro svůj výzkum jsem použila dotazník, který jsem nazvala Kruhový trénink na základní škole. Dotazník měl dvě podoby. První byl určen pedagogům, kteří vyučují TV ve zkoumaných třídách. Dotazník byl předkládán učitelům většinou po hodině. Obsahoval 17 otázek a samotné vyplňování dotazníku učitelům netrvalo více než 10 minut.

Druhý dotazník byl pak určen žákům, kteří zde vyjádřili svůj názor na připravený KT a na oblíbenost KT v hodinách TV. Dotazník obsahoval 11 otázek a žákům jeho vyplňování zabralo průměrně 5 minut. Dotazník žáci obou škol vyplňovali ihned po skončení KT.

Dotazníkové šetření bylo provedeno nejprve na Gymnáziu J. Seiferta a následně na ZŠ Jeseniova. Obě dvě podoby dotazníku byly anonymní. Oba dotazníky jsou uvedeny v příloze.

6.2.3 Vlastní KT

Můj vlastní KT, který jsem pro žáky obou typů škol připravila, měl dvě varianty. Tyto varianty jsem volila proto, že výuka TV probíhala v tělocvičně i na atletickém stadionu. První varianta byla varianta, kterou lze cvičit ve školní tělocvičně. Druhá varianta byla variantou venkovní. Oba dva typy KT se zaměřovaly na stejné problémové oblasti, tj. skupiny svalů, které mají tendenci ochabovat. Těmito problémovými oblastmi jsou: mezilopatkové, břišní, bederní a hýžd'ové svalstvo, dále pak svaly hlubokého stabilizačního systému. Kromě cviků na tyto problémové skupiny jsem do svého KT zařadila cvik na rozvoj vytrvalostních schopností.

KT se skládá celkem z 6 stanovišť. Doba cvičení na jednom stanovišti se pro jednotlivé třídy lišila. Žáci 7. ročníku, resp. sekundy na stanovišti cvičili 25 s. Žáci 9. ročníku, resp. kvarty cvičili na jednotlivých stanovištích 35 s. Doba odpočinku a zároveň přechodu na další stanoviště byla přibližně 10 s. Žáci celý okruh KT prošli během hodiny TV celkem 3 x. Pauza mezi jednotlivými okruhy byla 1 min.

Stavba KT (tělocvična):

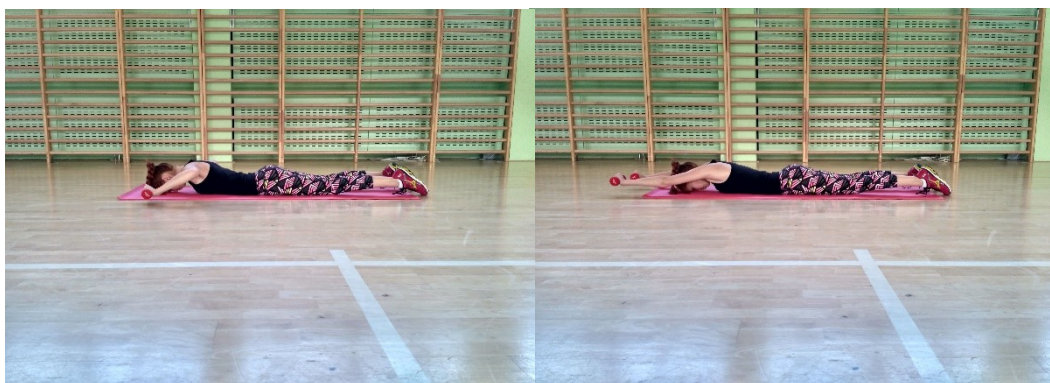
1. Leh pokrčmo roznožný (v širí pánve) – předpažit poníž (dlaně opřené o stehna) – hrudní předklon. (Obr.1)



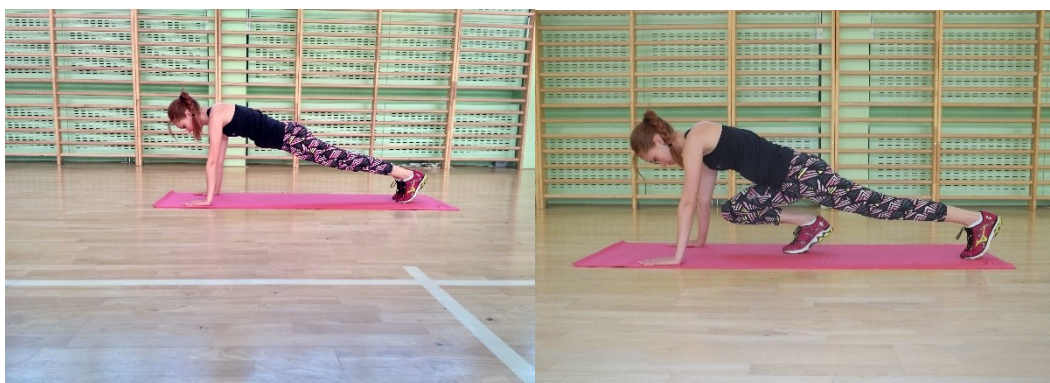
2. Vzor ležmo – podpor ležmo na pravé – podpor ležmo na obou – vzpor na pravé – vzpor ležmo – podpor ležmo na levé – podpor ležmo na obou – vzpor na levé – vzpor ležmo. (Obr.2)



3. Leh na břicho – upažit pokrčmo - vzpažit (činky v rukou – 1 kg). (Obr.3)



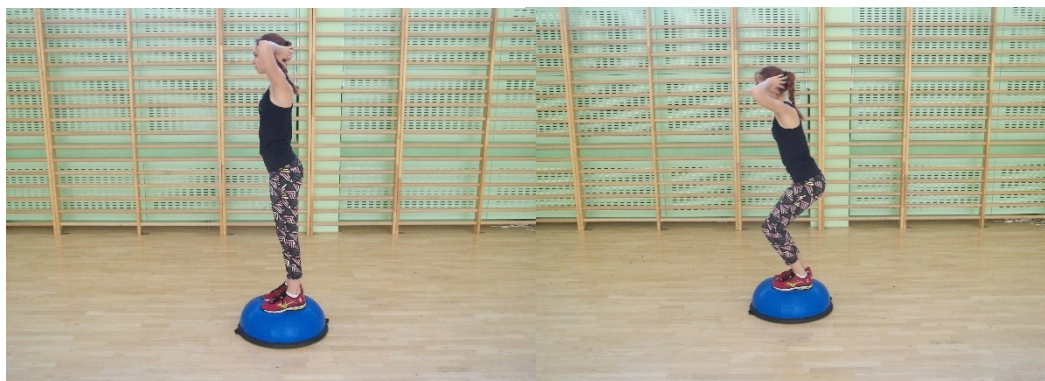
4. Vzpor ležmo – odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný, střídavě pravou a levou. (Obr.4)



5. Stoj spatný – připažit – poskokem stoj roznožný – vzpažit.(Obr.5)

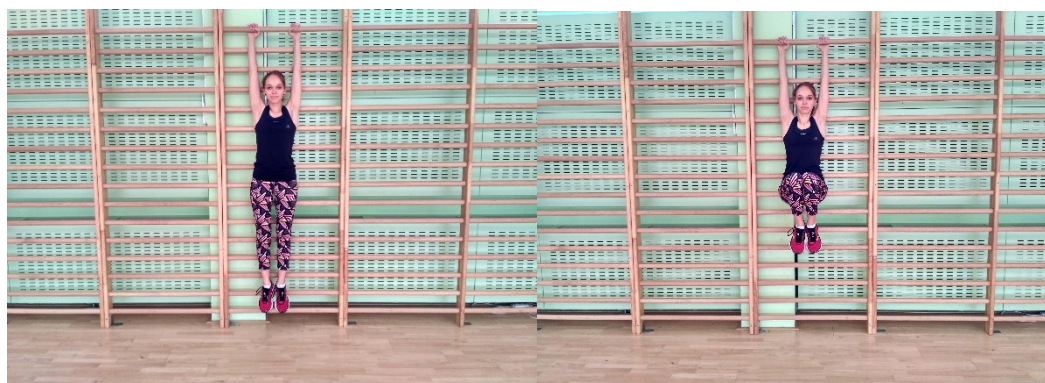


6. BOSU – stoj spatný, ruce v týl – podřep. (Obr. 6)



Stavba KT (hřiště/atletický stadion):

1. Leh pokrčmo roznožný (v šíři pánve) – předpažit poníž (dlaně opřené o stehna) – hrudní předklon. (Obr.1)/ Svis na svislém žebříku – pokrčit přednožmo. (Obr.7)



2. Vzor ležmo – podpor ležmo na pravé – podpor ležmo na obou – vzpor na pravé – vzpor ležmo – podpor ležmo na levé – podpor ležmo na obou – vzpor na levé – vzpor ležmo. (Obr.2)
3. Leh na bříše – upažit pokrčmo - vzpažit (činky v rukou – 1kg). (Obr.3)
4. Vzor ležmo – odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný, střídavě pravou a levou. (Obr.4)
5. Stoj spatný – připažit – poskokem stoj roznožný – vzpažit. (Obr.5)

6. Podřep na pravé - zanožit levou, ruce v týl – podřep na levé – zanožit pravou, ruce v týl. (Obr.8)



6.3 Výsledek výzkumu

6.3.1 Analýza pozorování průběhu hodiny TV

Velice zajímavým přínosem pro mou práci bylo pozorování výuky TV na obou školách. Pozorování nejprve proběhlo jednotlivě na gymnáziu, poté na sportovní škole. Obě školy disponují tělocvičnou a školním hřištěm. V případě ZŠ Jeseniova se jedná o atletický stadion, který je všestranně využíván. Výhodou gymnázia je bezesporu posilovna, která se nachází v suterénu školy a je zde potřebné náčiní na KT. KT byl při pozorování prováděn na různých místech (tělocvična, posilovna, školní hřiště). Na gymnáziu učí TV zkoumané třídy tři učitelé – dvě ženy a jeden muž. Na sportovní škole jsou součástí pedagogického sboru kromě pedagogů i trenéři. Mého výzkumu se účastnili 3 učitelé – všichni muži. ZŠ Jeseniova se specializuje na atletickou přípravu, jelikož disponují atletickým stadionem. Mimo sportovních tříd zde působí ještě sportovní klub, jehož členy jsou právě žáci základní školy.

Gymnázium J. Seiferta - sekunda

Žáci jsou tu na hodiny TV rozděleni na dvě skupiny, na dívky a chlapce. Sekunda má 2 hodiny TV týdně, jedna vyučovací hodina trvá 45 min. Každá skupina má svého učitele a hodiny probíhají paralelně. V době pozorování byla skupina chlapců v tělocvičně a skupina dívek v posilovně. Obě hodiny v sekundě měly podobný průběh. Na začátek byly žáci z obou skupin zahřáti a rozcvičeni, poté následoval KT.

Na hodině dívek bylo během pozorování přítomno 7 žákyň, což mělo vliv na počet stanovišť KT. KT připravený učitelkou měl 6 stanovišť. Dívky byly na stanovištích jednotlivě, pouze na jednom stanovišti byla dvojice. Na každém stanovišti strávily dívky 30 s a celý okruh zopakovaly během hodiny 2x. Doba odpočinku byla pouze doba potřebná na přechod k dalšímu stanovišti a přípravě na cvičení. Pauza mezi jednotlivými okruhy byla přibližně 1 min.

Stavba KT pro dívky:

1. Opakované přeskoky přes švihadlo snožmo
2. Výstupy na lavičku – střídavě pravou a levou nohou
3. Výdrž v podřepu na BOSU
4. Sed zkřížený skrčmo (turecký sed) - opakovaně skrčit připažmo (činky v rukou – 1 kg)
5. Výdrž v podporu na předloktích ležmo
6. Leh skrčmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl

Chlapců bylo na pozorovací hodině přítomno 10. Jejich KT měl 10 stanovišť, doba cvičení na stanovišti byla 1,5 min. Doba odpočinku byl čas potřebný na přechod k dalšímu stanovišti. Chlapci byli na stanovištích jednotlivě rozmístěni a prošli během hodiny celý okruh KT pouze jednou.

Stavba KT pro chlapce:

1. Leh skrčmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl – nohy zapřené za žebřiny - předklon
2. Svis na žebřinách podhmatem – skrčit přednožmo
3. Vzpor ležmo, ruce poblíž – klik ležmo
4. Vzpor ležmo, ruce podál – klik ležmo
5. Stoj spatný - dřep
6. Shyb stojmo – opakované výpony na žebřinách
7. Podpor na předloktích ležmo – střídavě pokrčit zánožmo pravou nebo levou
8. Podpor na předloktích ležmo – zanožit
9. Vzpor vzadu dřepmo, ruce opřené o lavičku - kliky
10. Vzpor vzadu ležmo, ruce opřené o lavičku a chodidla opřené o lavičku - kliky

Na závěr hodiny byli žáci v obou skupinách důkladně protaženi. KT tvořil hlavní část hodiny.

Gymnázium J. Seiferta - kvarta

Žáci kvarty jsou stejně jako žáci sekundy rozděleni na skupinu dívek a skupinu chlapců, hodina probíhá také paralelně. Kvarta má 2 hodiny TV týdně, z čehož jedna hodina probíhá běžně ve škole a na druhou hodinu chodí žáci plavat během celého školního roku do blízkého bazénu. Průběh hodiny byl stejný jako v hodinách sekundy. Na začátku proběhlo zahřátí, následně protažení a poté samotný KT.

Pozorovací hodiny se účastnilo 13 žákyň. Na stanovištích byly dívky ve dvojicích a jedné trojici. KT měl opět 6 stanovišť a dívky na každém stanovišti strávily 40 s. Doba odpočinku byl čas potřebný pro přechod na další stanoviště. Pauza mezi jednotlivými okruhy byla přibližně 1 min.

Stavba KT pro dívky:

1. Přeskoky snožmo přes švihadlo
2. Výstupy na lavičku – střídavě pravou a levou
3. Podřepy na BOSU
4. Sed zkřížený skrčmo (turecký sed) – připažit – opakovaně skrčit připažmo (činky v rukou – 1 kg)
5. Výdrž ve vzporu ležmo
6. Leh skrčmo – vzpažit – overball v rukou

Chlapců bylo při pozorovací hodině přítomno 7. KT se skládal ze 7 stanovišť a žáci byli rozmístěni jednotlivě na stanovištích. Doba cvičení na stanovišti byla 1 min a odpočinek mezi stanovišti byl opět čas potřebný k přechodu na další stanoviště. Chlapci prošli celý okruh KT během hodiny 2x, pauza mezi jednotlivými okruhy byla přibližně 1 minuta. Po prvním cyklu KT došlo k mírné obměně cviků.

Stavba KT pro chlapce (1. KOLO):

1. Výběh schodů (součást posilovny)
2. Přeskoky snožmo přes švihadlo
3. Podpor na předloktích vzadu ležmo – přednožit poníž, křížení nohou mírně nad zemí
4. Podpor ležmo na předloktích - výdrž
5. Leh na břicho – pokrčit upažmo - vzpažit, činky v rukou 1,25 kg
6. Dřepy na BOSU rovnou plochou nahoře
7. Mírný stoj rozkročný – připažit - předpažit poníž, činky v rukou 1,25 kg

Stavba KT pro chlapce (2. KOLO):

1. Výběh schodů
2. Přeskoky snožmo přes švihadlo
3. Leh – pokrčit přednožmo – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl
4. Vzpor ležmo – podpor na pravém předloktí ležmo – podpor na předloktích ležmo – vzpor na pravé – vzpor ležmo (při druhém cviku začíná druhá ruka)
5. Leh na břicho – vzpažit – střídavě vzpažit vzad pravou a zanožit levou a opačně
6. Výstupy na lavičku střídavě pravou a levou nohou
7. Mírný stoj rozkročný – připažit - upažit, činky v rukou (každá 1,25 kg)

U obou skupin následovalo po KT důkladné protažení. KT v tomto případě tvořil hlavní část hodiny.

ZŠ Jeseniova

Žáci sportovní školy se na hodiny TV nerozdělují na skupinu dívek a chlapců jako v běžné základní škole, resp. gymnáziu. TV mají 2x týdně, kdy jedna vyučovací hodina trvá 1,5 hod. Zhruba od poloviny března probíhá veškerá výuka TV na atletickém stadionu, jelikož žákům začíná jarní příprava a je nutné, aby si po zimě zvykli na venkovní prostředí, ve kterém budou od začátku května plně závodit.

ZŠ Jeseniova – 7. ročník

Výuku 7. ročníku během mého pozorování vedli dva učitelé, kteří se navzájem doplňovali. Po společném rozklusání a rozcvičce se žáci obvykle rozdělují na dvě poloviny. Každý učitel se věnoval své skupině žáků a v polovině vyučovací hodiny si skupiny vyměnily. Je tak zaručený individuálnější přístup k žákům při nácviu jednotlivých atletických disciplín. Jelikož výuka trvá 1,5 hodiny je KT samozřejmě jen částí vyučovací hodiny.

Pozorovací hodiny se účastnilo 23 žáků. KT připravený učitelem byl rozmístěn po obvodu atletického oválu, který měří 270 m. Celý ovál byl rozdělen do 8 úseků, které byly ohraničeny kužely. Celý okruh KT prošli žáci během hodiny 3x. Pauza mezi jednotlivými okruhy byla vždy přibližně 2 min. Tuto variantu KT zvolil učitel s ohledem na fyzickou únavu žáků z předešlého dne, jelikož se žáci účastnili závodu přespolního běhu.

Stavba KT:

1. Klus poskočný.
2. 10 x opakovaný klik ležmo s oporem rukou o lavičku.
3. Odrazem snožmo opakované poskoky se skrčením přednožmo pravou nebo levou a doskokem snožmo.
4. Vysoký skipping.
5. Odrazem snožmo opakované poskoky se skrčením přednožmo pravou nebo levou a doskokem snožmo.
6. Výskoky z podřepu.
7. Klus poskočný.
8. 10 překážek za sebou – přeskoky snožmo.

ZŠ Jeseniova – 9. ročník

Pozorovací hodina u 9. ročníku díky nepříznivému počasí probíhala v tělocvičně. Tuto hodinu vedl pouze jeden učitel a žáci se během hodiny nerozdělovali do skupin, jako tomu bylo u 7. ročníku. Účastnilo se jí 11 žáků. KT připravený učitelem měl 7 stanovišť. Z toho 6 stanovišť bylo rozmístěno po obvodu tělocvičny a poslední stanoviště bylo umístěno uprostřed tělocvičny. Stanoviště uprostřed tělocvičny bylo pro všechny žáky společné a také na něm cvičili všichni současně. Na ostatních stanovištích byli žáci ve dvojicích a jedné trojici. Na každém stanovišti žáci cvičili 20 s a odpočinek mezi jednotlivými stanovišti byl pouze čas na přesun k dalšímu stanovišti. Celý okruh KT prošli žáci během hodiny 4 x a po každém kole následovala pauza 1 minuta. Po každém okruhu učitel lehce změnil cviky na jednotlivých stanovištích.

Stavba KT:

1. KOLO:

1. Přeskoky přes švihadlo snožmo.
2. Leh – pokrčit přednožmo – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl.
3. Švédská bedna – leh na břicho – zanožit.
4. Odbíjení o zeď medicinbalem (3 kg) před obličejem.
5. Stoj na levé bočně k lavičce – pravá noha je položena na lavičce – odrazem snožmo přeskok lavičky do stoje na pravé – levá je položena na lavičce.
6. Činky – 1. stoj rozkročný upažit – vtočit a vytočit ruku, činky v rukou (každá 2kg),
2. stoj spatný, tyč na prsou rovně – odrazem snožmo poskok snožmo tyč před prsa rovně (tyč 8 kg).
7. Vysoký skipping.

2. KOLO:

1. Přeskoky zkříženého švihadla kroužením vpřed.
2. Leh – přednožit – předpažit, hrudní předklon.
3. Švédská bedna – leh na břicho – zanožit.
4. Odbíjení o zeď medicinbalem (3 kg) obouruč vrchem
5. Stoj rozkročný nad lavičkou – opakované výskoky na lavičku.
6. Činky – 1. stoj rozkročný upažit – vtočit a vytočit ruku, činky v rukou (každá 2kg),
2. stoj spatný, tyč na prsou rovně – odrazem snožmo poskok snožmo tyč před prsa rovně (tyč 8 kg).
7. Vysoký skipping.

3. KOLO:

1. Přeskoky přes švihadlo snožmo – dvojšvih s meziskokem.
2. Leh – přednožit, upažit – položit nohy vpravo a vlevo.
3. Švédská bedna na šíř – leh na břicho – vzpažit – střídavě vzpažit vzad pravou a zanožit levou a opačně.
4. Odbíjení o zeď medicinbalem (3 kg) obouruč vrchem.
5. Opakované výstupy na lavičku pravou a levou nohou.
6. Činky – 1. stoj rozkročný upažit – vtočit a vytočit ruku, činky v rukou (každá 2kg),
2. stoj spatný, tyč na prsou rovně – odrazem snožmo poskok snožmo tyč před prsa rovně (tyč 8 kg).
7. Vysoký skipping.

4. KOLO: stejná sestava cviků jako v 1. kole.

6.3.2 Analýza dotazníku pro učitele

První tři otázky (č. 1 – č. 3) dotazníku pro učitele, konkretizují jejich osobu, školu, na které vyučují a jejich případné trenérské činnosti. Ostatní otázky (otázka č. 4 – č. 17) se zaměřují na cíle bakalářské práce. Během svého výzkumu jsem dotazník rozdala celkem 6 učitelům z obou škol. Všichni respondenti vyučují tělesnou výchovu u zkoumaných tříd. Pro lepší přehlednost jsem odpovědi na jednotlivé otázky uvedla do tabulek nebo grafů.

Tabulka č. 3 - Výzkumný soubor - učitelé

Název školy	Gymnázium J. Seiferta (počet osob)	ZŠ Jeseniova (počet osob)
Žena	2	-
Muž	1	3
Trenérská licence (druh)	1 Trenér plavání 3. třídy Trenér všestrannosti 2. třídy	3 Trenér 1. třídy – atletika

Z tabulky, která se věnuje otázce č. 1 - 3 je zřejmé, že výzkumný prvek se skládal ze dvou žen a čtyř mužů. Dále je zřejmé, že trenérskou licenci z celého výzkumného vzorku vlastní 4 učitelé. Na gymnáziu má trenérskou licenci pouze jedna učitelka tělesné výchovy. Učitelé ZŠ Jeseniova jsou současně trenéři 1. třídy, kteří působí ve sportovním klubu SK Jeseniova.

Otázka č. 4 – Znáte principy kruhového tréninku?

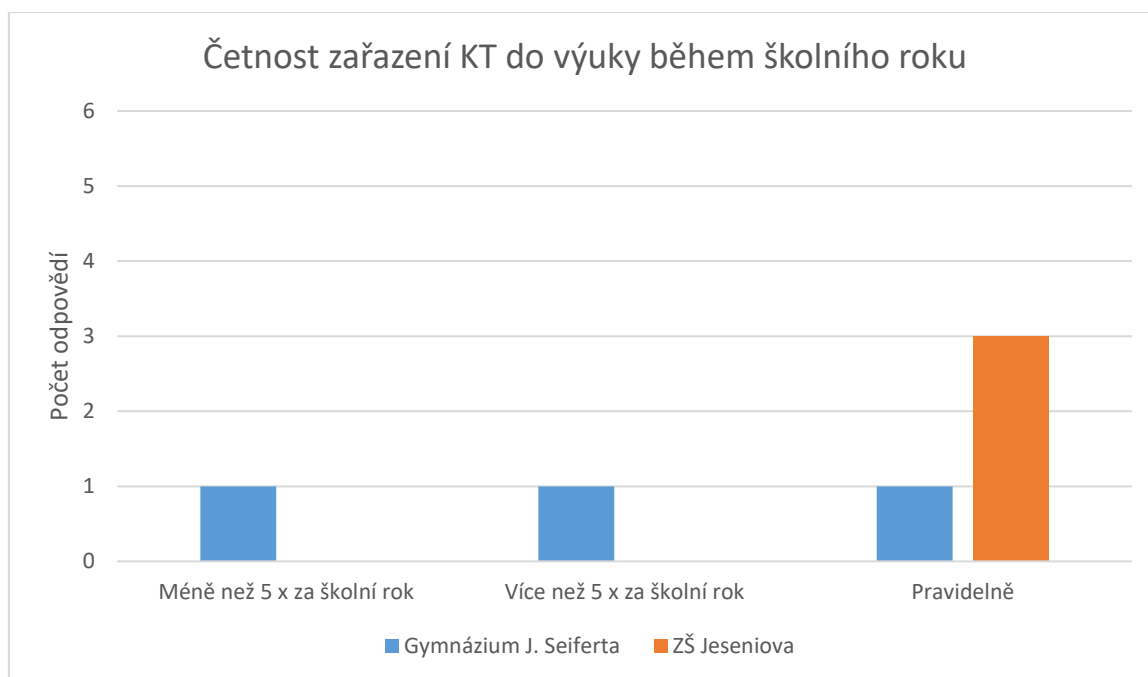
Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti shodně „ANO“. Tudíž je zřejmé, že by učitelé měli znát principy KT a další potřebná fakta k jeho správné realizaci ve výuce TV.

Otázka č. 5 - Zahrnujete kruhový trénink do výuky tělesné výchovy?

Na tuto otázku odpověděli opět všichni učitelé „ANO“, tudíž KT běžně do své výuky tělesné výchovy zahrnují.

Otázka č. 6 – Jak často zahrnujete kruhový trénink do výuky?

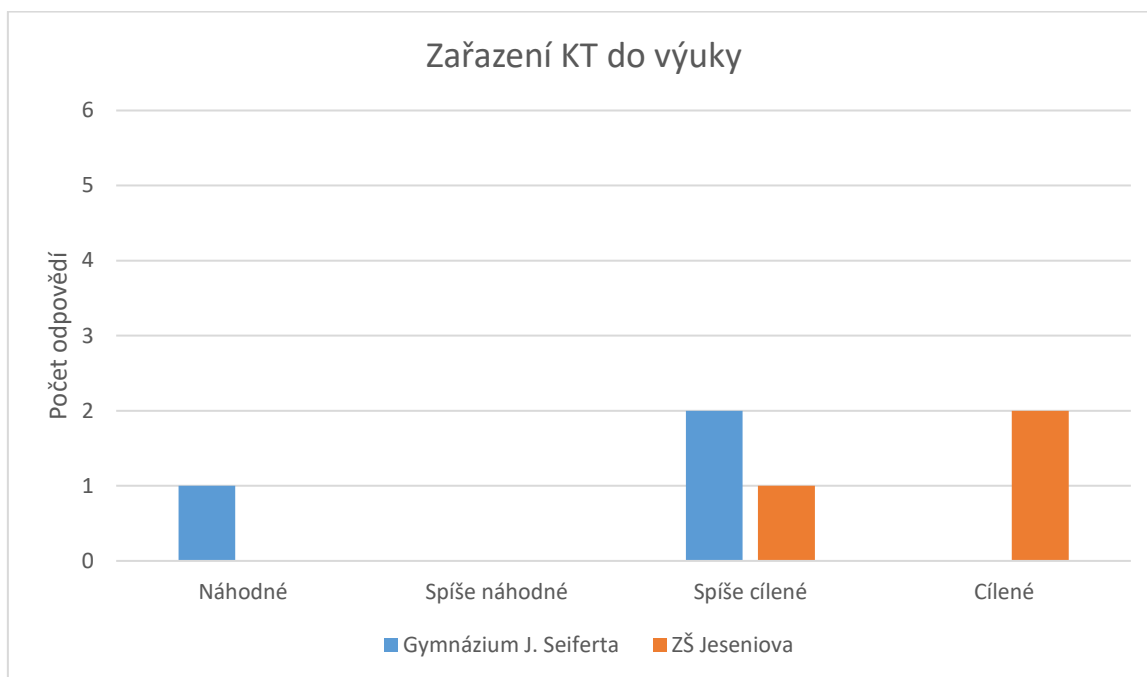
Graf č. 1- Četnost zařazení KT



Z grafu lze vyčíst, že učitelé ZŠ Jeseniova, tj. sportovní školy, KT trénink do výuky zařazují pravidelně v průběhu školního roku. Oproti tomu se učitelé gymnázia v zařazení KT do výuky TV liší.

Otázka č. 7 – Jaké je zařazení kruhového tréninku do výuky?

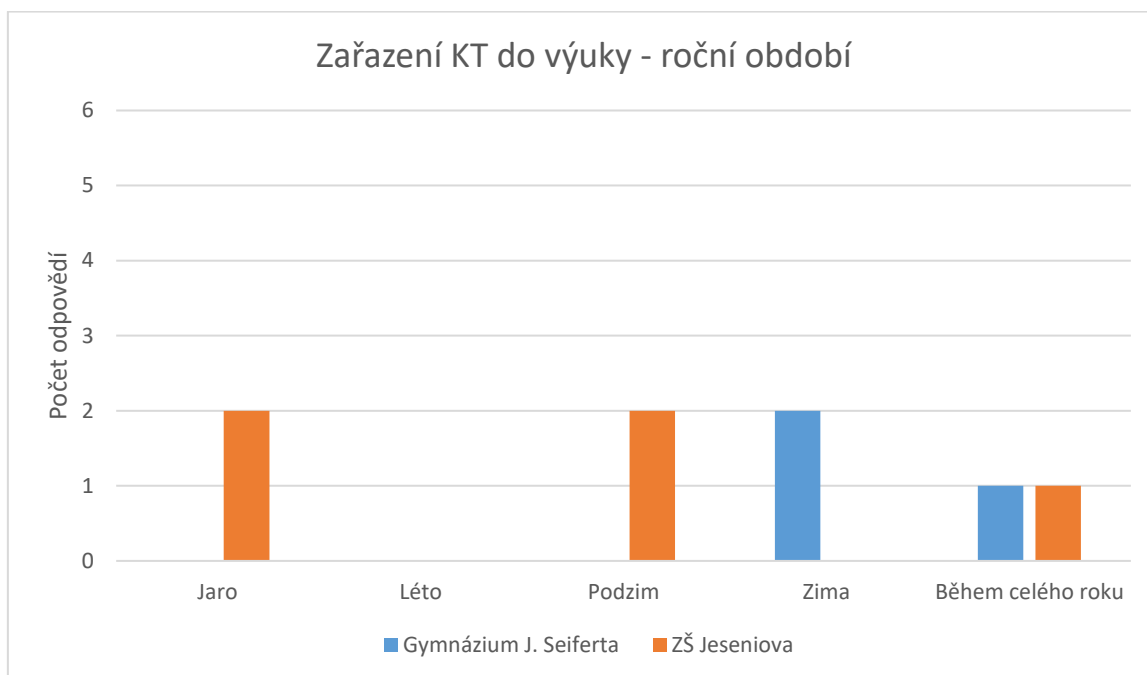
Graf č. 2 - Způsob zařazení KT



Z tohoto grafu je zřejmé, že pokud učitelé gymnázia zahrnou KT do výuky, tak je to spíše cílené zařazení, pouze jeden učitel ho zařazuje do výuky náhodně. Oproti tomu učitelé sportovní školy zařazují KT spíše nebo zcela cíleně do výuky TV.

Otázka č. 8 – Ve kterém ročním období zařazujete kruhový trénink do výuky?

Graf č. 3 - Zařazení KT - roční období



U této otázky je zajímavé srovnání odpovědí učitelů s obou typů škol. Učitelé gymnázia zařazují KT do výuky TV spíše v zimě. Učitelé sportovní školy zařazují KT do výuky TV ve dvou obdobích – jaro a podzim.

Otázka č. 9 – Je kruhový trénink náplní celé vyučovací hodiny?

Tabulka č. 4 - Náplň hodiny

POČET ODPOVĚDÍ	ANO	NE
Gymnázium J. Seiferta	3	-
ZŠ Jeseniova	-	3

Na tuto otázku odpověděli všichni učitelé gymnázia „ANO“. Naopak všichni učitelé sportovní školy na tuto otázku odpověděli „NE“.

Otázka č. 10 – Kolik času věnujete přípravě kruhového tréninku?

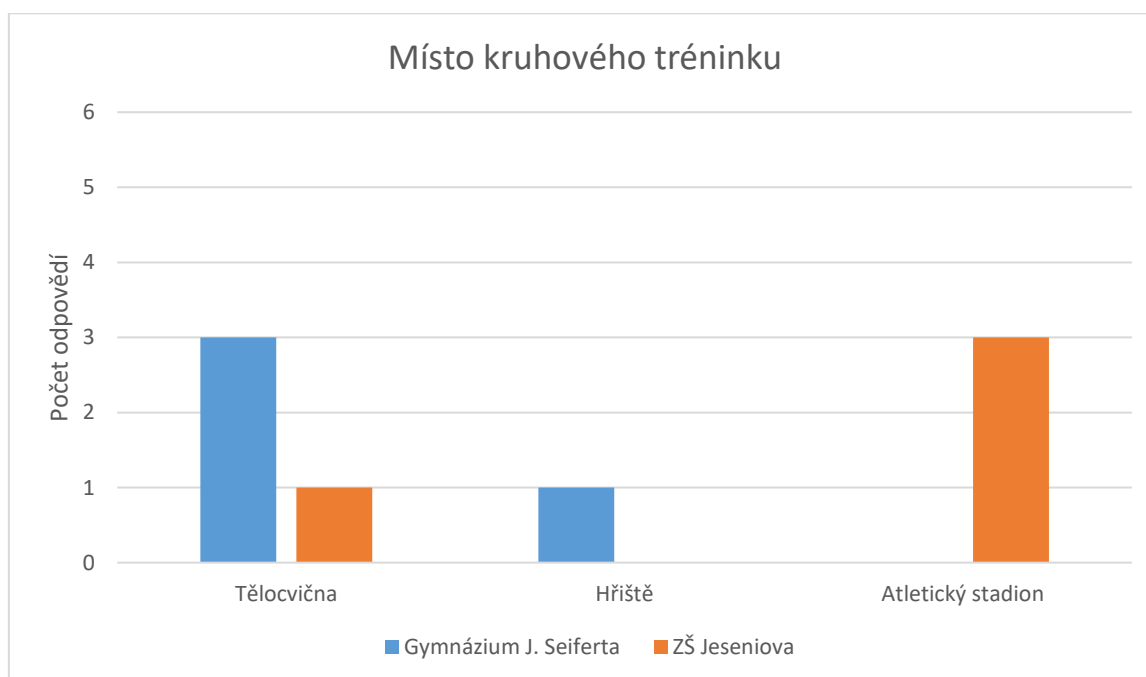
Tabulka č. 5 - Doba přípravy

DOBA PŘÍPRAVY (min)	10 – 15 min	různě
Gymnázium J. Seiferta	2	1
ZŠ Jeseniova	-	3
CELKOVÝ POČET ODPOVĚDÍ	2	4

Na tuto otázku se mi dostalo odlišných odpovědí. Dva učitelé gymnázia uvedli, že přípravě KT věnují přibližně 10 – 15 min svého času. Zbylí čtyři učitelé, tj. jeden učitel gymnázia a všichni učitelé sportovní školy, nebyli schopni jasně definovat dobu, kterou obvykle stráví nad přípravou KT před výukou.

Otázka č. 11 - Kde kruhový trénink provádíte?

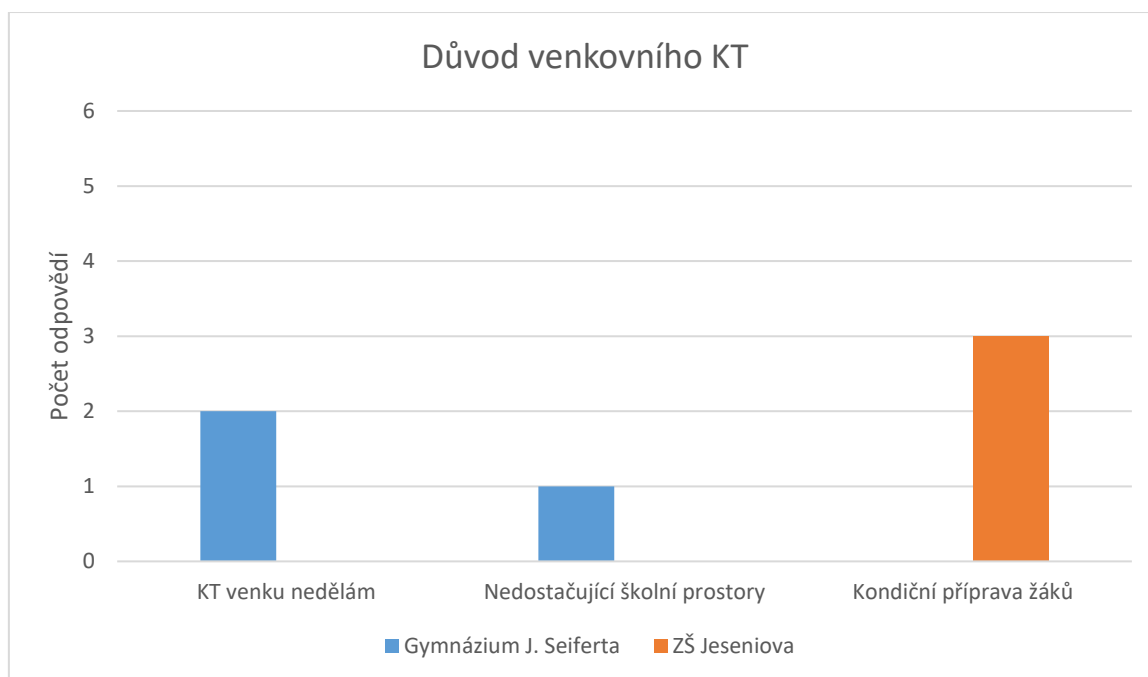
Graf č. 4 - Místo KT



U této otázky je již z grafu zřejmé, že učitelé gymnázia preferují provedení KT spíše v tělocvičně, pouze jeden učitel provádí KT v tělocvičně i na školním hřišti. Na druhé straně učitelé sportovní školy upřednostňují KT v prostorách atletického stadionu, který je součástí areálu školy. Pouze jeden učitel sportovní školy provádí KT v tělocvičně i na atletickém stadionu.

Otázka č. 12 – Pokud provádíte kruhový trénink venku, jaký k tomu máte důvod?

Tabulka č. 6 - Důvod venkovního KT



Tato otázka se úzce váže k předešlé otázce č. 11. Dva učitelé gymnázia na tuto otázku odpověděli, že KT venku nedělají. Třetí učitel gymnázia uvedl, že KT na školním hřišti provádí z důvodu malého prostoru v tělocvičně, který je při větším počtu žáků nedostačující.

Učitelé sportovní školy upřednostňují venkovní prostory, kromě vlastních preferencí, hlavně z důvodu kondiční přípravy žáků.

Otázka č. 13 – Rozlišujete kruhový trénink pro dívky a chlapce?

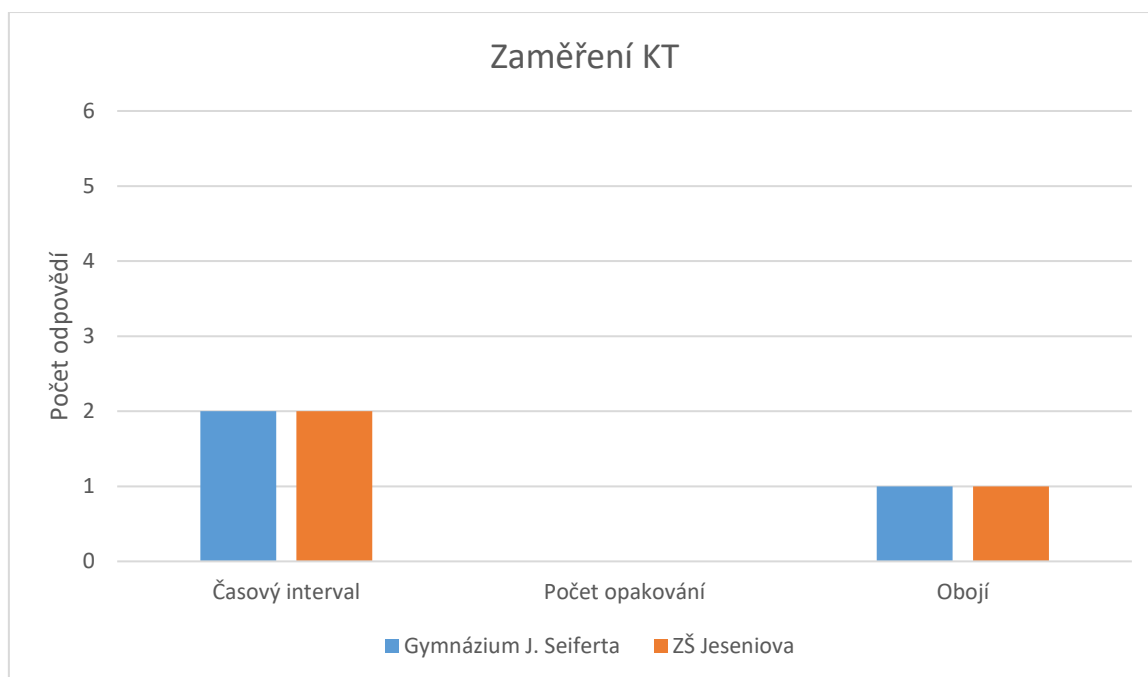
Tabulka č. 7 - KT pro dívky a chlapce

ŠKOLA (odpověď)	Gymnázium J. Seiferta (počet odpovědí)	ZŠ Jeseniova (počet odpovědí)
ANO	3	-
NE	-	-
JINÉ	-	3
		(pouze pokud posilují)

U této otázky učitelé gymnázia shodně odpověděli „ANO“. Oproti tomu všichni učitelé sportovní školy uvedli, že KT pro dívky a chlapce rozlišují pouze tehdy, jedná-li se o KT zaměřený na posilování.

Otázka č. 14 – Na co kruhový trénink nejčastěji zaměřujete?

Graf č. 5 - Zaměření KT



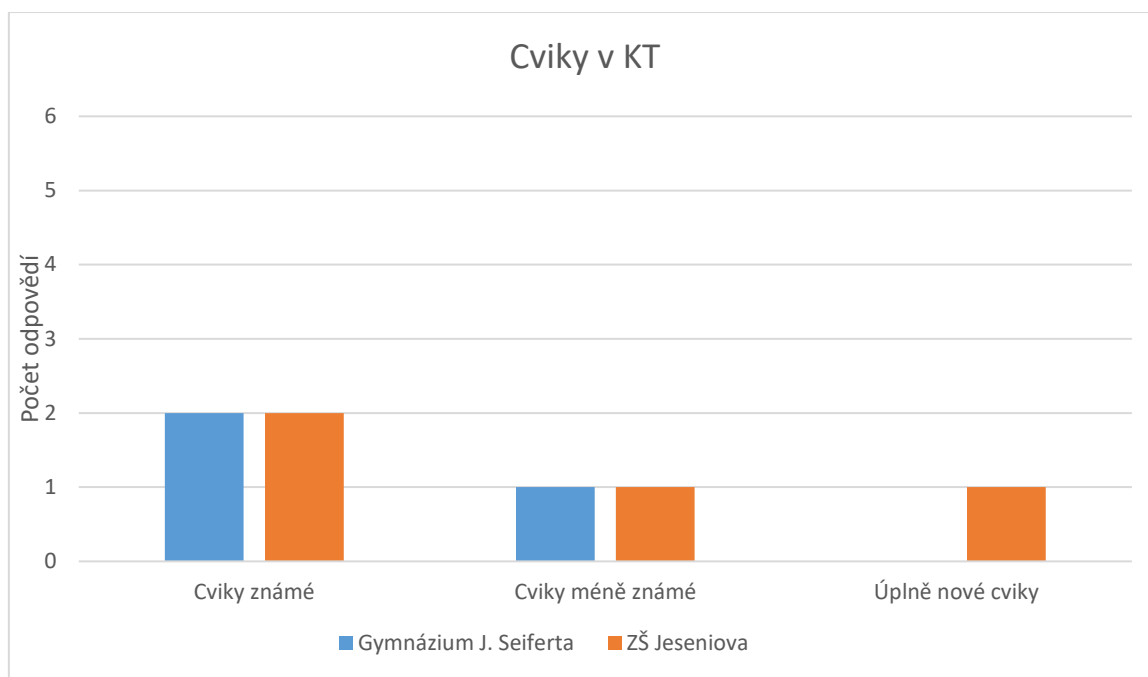
Na tuto otázku učitelé obou typů škol nejvíce odpovídali tak, že svůj KT nejčastěji zaměřují na časový interval, během kterého žák cvičí na stanovišti. Pouze dva učitelé uvedli, že svůj KT zaměřují na časový interval i na počet opakování cviků na jednotlivém stanovišti.

Otázka č. 15 – Používáte v kruhovém tréninku náradí a náčiní?

Na tuto otázku všichni učitelé odpověděli shodně „ANO“.

Otázka č. 16 – Jaké cviky zařazujete do kruhového tréninku?

Graf č. 6 - Cviky KT



Z tohoto grafu je zřejmé, že nejčastěji učitelé obou škol používají v KT cviky, které jsou žákům známé. Dále učitelé uvedli, že pokud použijí v KT méně známé cviky nebo cviky úplně nové, které žáci neznají, slouží tyto cviky k oživení KT.

Otázka č. 17 – Jaký má obvykle Váš kruhový trénink cíl?

Nejčastějším cílem KT učitelů gymnázia je posílení vybraných svalových skupin a zlepšení kondice žáků gymnázia. Naopak nejčastějším cílem KT učitelů sportovní školy je rozvoj pohybových schopností, dále pak zlepšení a udržení fyzické kondice žáků.

6.3.3 Analýza dotazníku pro žáky

Dotazník pro žáky gymnázia a sportovní školy vyplnilo celkem 78 respondentů z obou typů škol. Použitelných dotazníků však bylo pouze 74, jelikož 4 dotazníky byly chybně nebo neúplně vyplněny. Tento dotazník obsahuje celkem 11 otázek. První tři otázky (č. 1 – č. 3) se vztahují k osobě žáka, ročníku studia a typu školy, kterou žák navštěvuje. Další dvě otázky (č. 4 a č. 5) se ptají, zda žák sportuje a pokud ano na jaké úrovni daný sport provozuje. Zbylé otázky (č. 6 – č. 11) se vztahují ke KT. Dotazník žáci vyplňovali po odcvičení mého KT. Žáci zhodnotili můj vlastní KT, který jim byl zadán na hodině TV.

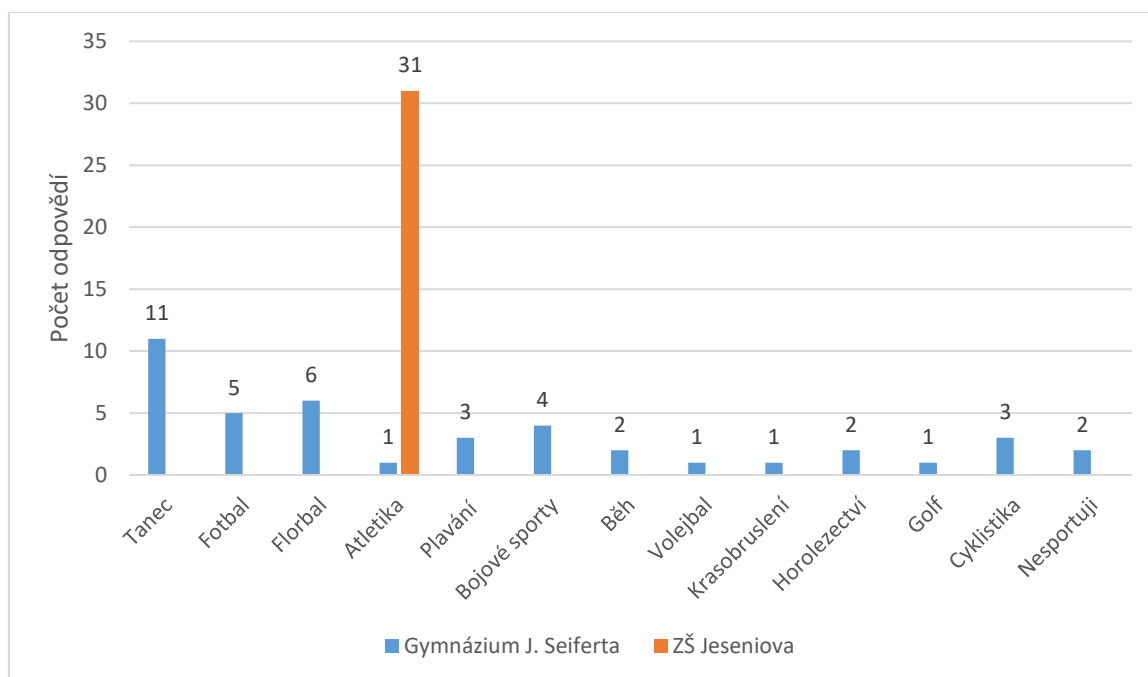
Tabulka č. 8 - Výzkumný soubor - žáci

Název školy	Gymnázium J. Seiferta (počet žáků)	ZŠ Jeseniova (počet žáků)
7. ročník/sekunda - dívky	10	10
7. ročník/sekunda – chlapci	11	9
9. ročník/kvarta - dívky	12	9
9. ročník/kvarta - chlapci	10	3
CELKEM	43	31

Z této tabulky k otázce č. 1 – č. 3 je zřejmé, že celkový počet žáků z gymnázia je 43 a ze sportovní školy pouze 31. Dále máme možnost z tabulky zjistit celkové počty respondentů v obou ročnících. V 7. ročníku, resp. sekundě na dotazník odpovědělo celkem 40 žáků. V 9. ročníku, resp. kvartě na dotazník odpovědělo celkem 34 žáků. V celkovém součtu dotazník po mém KT vyplnilo 41 dívek a 33 chlapců.

Otázka č. 4 – Věnujete se některé sportovní činnosti, pokud ANO uveďte jaké?

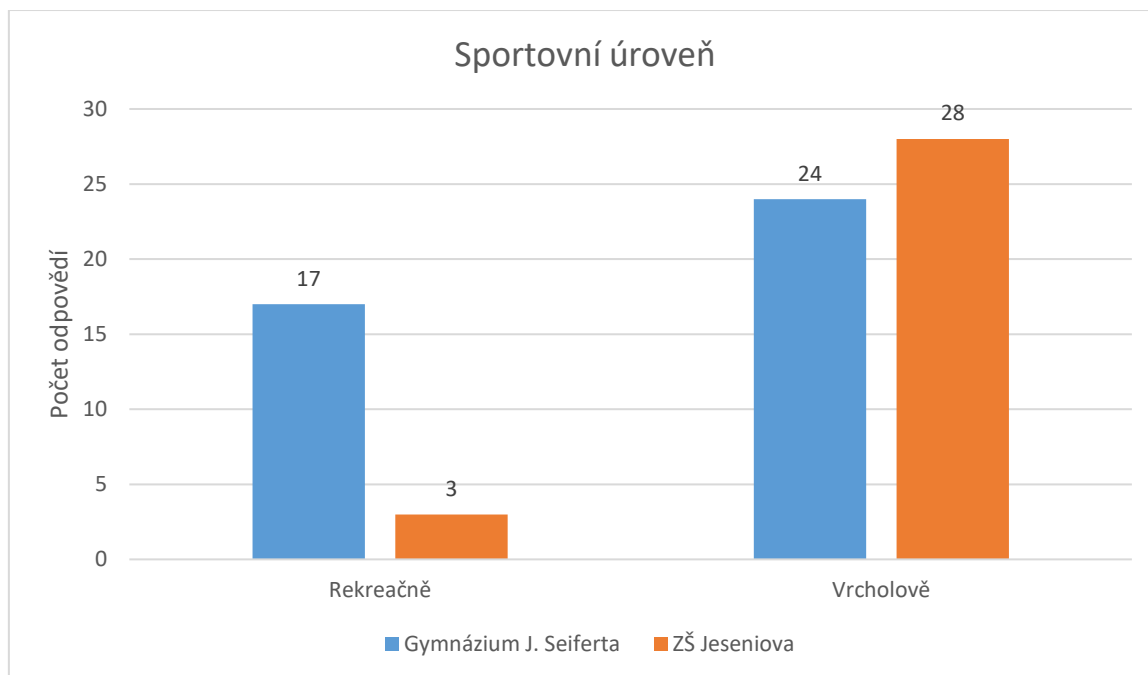
Graf č. 7 - Sportovní činnosti dětí



Z grafu je patrné, že odpověď „ANO“ zvolilo 72 žáků, pouze žáci z celkového počtu respondentů nesportují a tudíž uvedli odpověď „NE“. Dále je z grafu zřejmé, že na gymnáziu patří mezi nejoblíbenější sportovní činnosti tanec, následuje florbal, fotbal a bojové sporty. Celkově můžeme vidět, že žáci gymnázia se ve volném čase věnují velkému spektru sportovních činností. Oproti tomu všichni dotazovaní žáci sportovní školy uvedli, že se ve svém volném čase věnují atletice.

Otázka č. 5 – Na jaké úrovni se sportovní činnosti věnujete?

Graf č. 8 - Sportovní úroveň



Tato otázka se váže na předešlou otázku č. 4. V případě této otázky analyzuji odpovědi pouze 72 respondentů, jelikož 2 žáci gymnázia na předešlou otázku odpověděli „NE“. Z tohoto grafu je zřejmé, že zhruba 59 % žáků gymnázia se své sportovní činnosti věnuje vrcholově. Dále můžeme vidět, že ve sportovní škole se z celkového počtu 31 žáků své sportovní činnosti vrcholově věnuje 28 žáků, tj. 90 %.

Otázka č. 6 – Setkali jste se již s kruhovým tréninkem?

U této otázky všichni respondenti odpověděli shodně „ANO“.

Otázka č. 7 – Byl pro Vás zadaný kruhový trénink náročný?

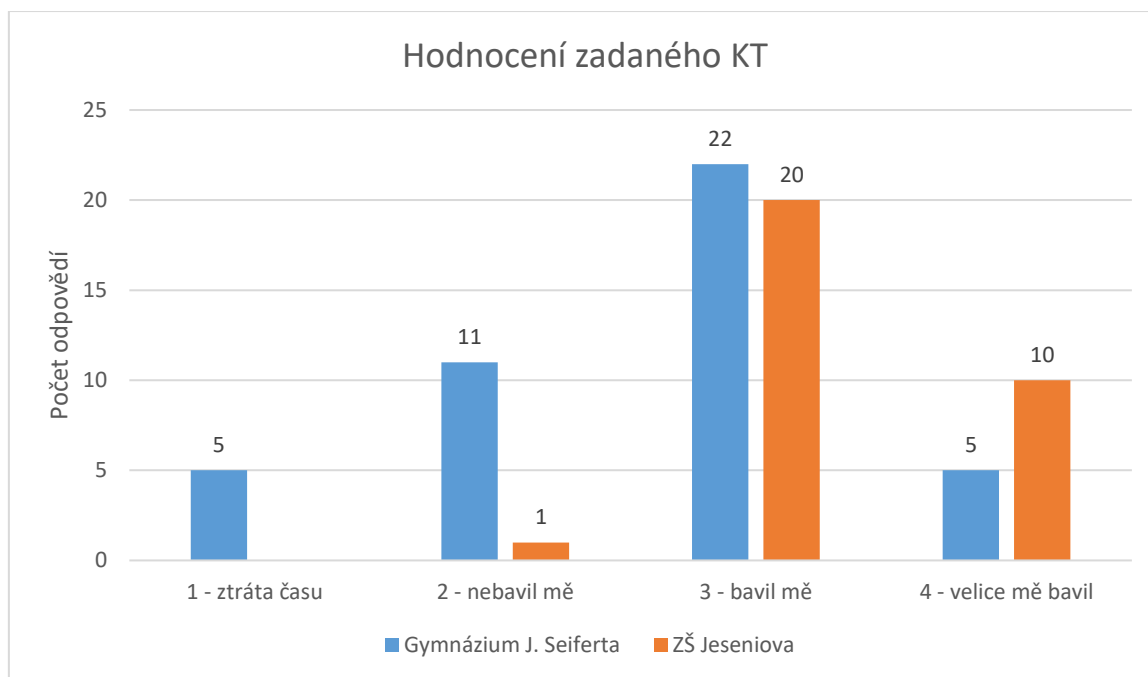
Tabulka č. 9 - Náročnost

ODPOVĚĎ	ANO (počet odpovědí)	NE (počet odpovědí)
Gymnázium J. Seiferta	19	24
ZŠ Jeseniova	10	21
CELKEM	29	45

Z této tabulky je zřejmé, že žáci gymnázia se v hodnocení KT rozdělili na dvě skoro stejně početné poloviny. Oproti tomu pouze 10 žáků ze sportovní školy vyhodnotilo KT jako náročný. Dále vidíme, že v celkovém součtu zhodnotilo 29 žáků KT jako náročný a 45 žáků jako nenáročný.

Otázka č. 8 – Na stupnici od 1 do 4 popište, jak Vás zadaný kruhový trénink bavil?

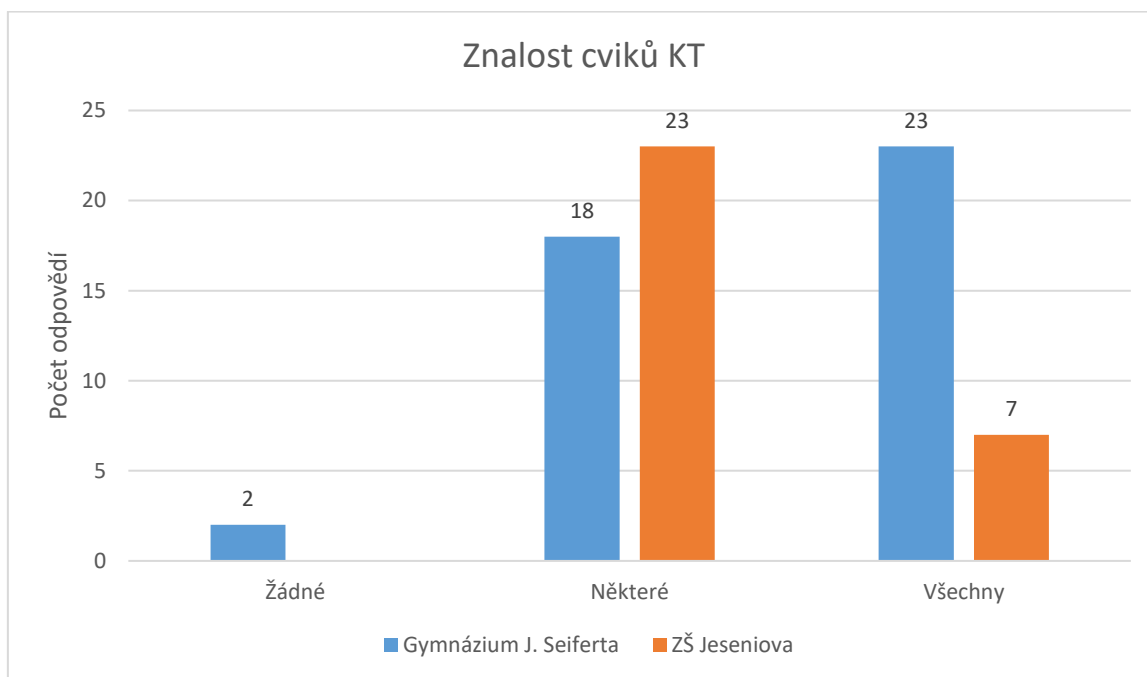
Graf č. 9 - Hodnocení KT



Z tohoto grafu je zřejmé, že žáci gymnázia na rozdíl od žáků sportovní školy, pro zhodnocení mého KT využili všechny 4 možnosti odpovědí. V celkovém součtu odpovědí pouze 5 respondentů hodnotilo zadaný KT jako „ztrátu času“ a 12 respondentů zadaný KT nebavil. Naopak celkem 42 respondentů uvedlo, že je zadaný KT bavil a celkem 15 respondentů KT bavil velice. V celkovém součtu všech odpovědí, hodnotili žáci zadaný KT kladně.

Otázka č. 9 – Kolik cviků ze zadaného kruhového tréninku jste již znali dříve?

Graf č. 10 - Znalost cviků KT



U této otázky 53 % dotazovaných žáků gymnázia uvedlo, že všechny jednotlivé cviky v zadaném KT již znali dříve. Některé cviky pak znalo 18 žáků a pouze 2 žáci gymnázia neznali žádný cvik ze zadaného KT. Naopak 73 % dotazovaných žáků sportovní školy nejčastěji uvedlo, že cviky v zadaném KT znali jen některé. Všechny cviky pak znalo celkem 7 žáků sportovní školy.

Otázka č. 10 – Který ze zvolených cviků v kruhovém tréninku byl pro Vás náročný a proč?

Tabulka č. 10 - Stanoviště

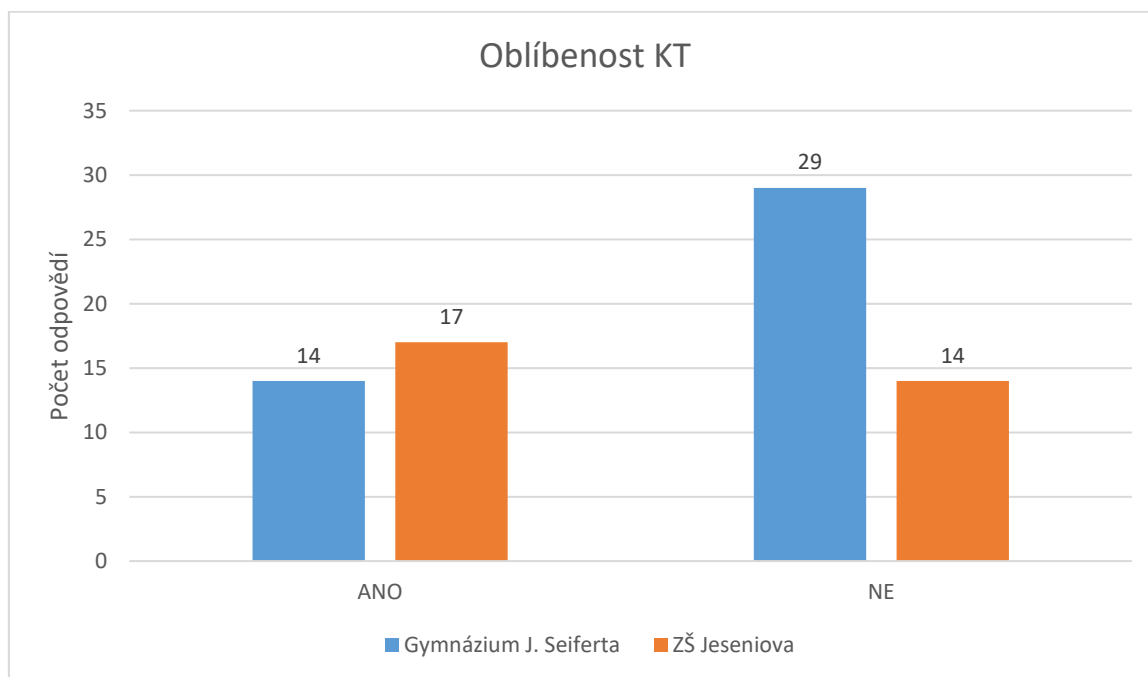
STANOVIŠTĚ	Gymnázium	ZŠ Jeseniova
	J. Seiferta	
	(počet odpovědí)	(počet odpovědí)
1. Leh pokrčmo roznožný – předpažit poníž – hrudní předklon. / Svis na svislém žebříku – pokrčit přednožmo.	-	3
2. Vzor ležmo – podpor ležmo na pravé – podpor ležmo na obou – vzpor na pravé – vzpor ležmo – podpor ležmo na levé – podpor ležmo na obou – vzpor na levé – vzpor ležmo.	14	3
3. Leh na břicho – upažit pokrčmo vzpažit. (činky) / Stoj roznožný – předklon – upažit pokrčmo – vzpažit. (činky)	3	17
4. Vzor ležmo – odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný, střídavě pravou a levou.	4	10
5. Stoj spatný – připažit – poskokem podřep roznožný – upažit.	-	-
6. BOSU – stoj spatný, ruce v týl – podřep. / Podřep na pravé - zanožit levou, ruce v týl – podřep na levé – zanožit pravou, ruce v týl.	6	2

V této tabulce můžeme vidět velice zajímavé srovnání odpovědí žáků gymnázia a žáků sportovní školy. Celkem 6 žáků gymnázia u této otázky uvedlo, že pro ně nebylo náročné žádné stanoviště z KT. U sportovní školy tuto odpověď, tj. žádné stanoviště KT pro mě nebylo náročné, uvedli pouze dva žáci.

Podle žáků gymnázia bylo jednoznačně nejnáročnější stanoviště č. 2. Důvodem, který žáci nejčastěji uváděli, byly jejich slabé svaly na ruku. Žákům sportovní školy naopak přišlo nejnáročnější stanoviště č. 3. Zde bylo nejčastěji uváděným důvodem volby ochablé mezilopatkové svalstvo žáků. Žáci obou typů škol se však jednoznačně shodli, že nejméně náročným stanovištěm pro ně bylo stanoviště č. 5. Dále je z tabulky zřejmé, že druhým nejvíce náročným stanovištěm pro žáky sportovní školy bylo stanoviště č. 4.

Otázka č. 11 – Chtěli byste mít v hodinách tělesné výchovy kruhový trénink častěji?

Graf č. 11 - Oblíbenost KT



Na tomto grafu můžeme vidět oblíbenost KT ve výuce u obou typů škol. 29 žáků gymnázia by raději upřednostnilo jinou náplň hodiny TV před KT. Pouze 14 žáků gymnázia by chtělo mít KT v TV častěji. Odpovědi žáků ze sportovní školy se téměř rovnaly. Celkem 17 žáků by KT ve výuce uvítalo a 14 žáků by raději upřednostnilo jinou náplň hodiny TV. V celkovém součtu obou škol by 42 % dotazovaných žáků častější zařazení KT do výuky uvítalo. Jinou náplň hodiny by raději volilo celkem 58 % dotazovaných žáků.

7 Diskuse

Pro ověření stanovených hypotéz jsem přečetla odpovědi učitelů i žáků na procenta.

H1: Předpokládám, že na běžné základní škole, resp. gymnáziu, je KT zařazován do výuky.

Moje hypotéza se potvrdila. Odpověď na tuto hypotézu jsem získala díky dotazníku, který byl předložen třem učitelům gymnázia. Všichni 3 ze 3 učitelů gymnázia, tedy 100 % dotazovaných odpovědělo, že KT do výuky zařazují. Tím, že všichni tři odpověděli stejně „ANO“, jsem zjistila, že na gymnáziu je KT zařazován do výuky TV.

H2: Předpokládám, že na sportovní škole je KT využíván během celého roku.

Moje hypotéza se potvrdila. U této hypotézy jsem odpověď získala opět pomocí dotazníku, který jsem zadala třem učitelům sportovní školy. Všichni tři učitelé, tj. 100 % dotazovaných uvedlo, že KT do své výuky TV zařazují během celého roku.

Učitelé gymnázia uvedli, že KT nejčastěji využívají k posílení problémových svalových skupin a k zlepšení kondice žáků. Naopak učitelé sportovní školy KT nejčastěji využívají k rozvoji pohybových schopností žáků a udržení jejich fyzické kondice. Důvodem odlišného využití KT na obou školách je hlavně fakt, že ZŠ Jeseniova se specializuje na atletiku a její žáci jsou členy sportovního oddílu.

Dále všichni učitelé v dotazníku uvedli, že znají principy KT. Bohužel z pozorování průběhu hodiny, stavby KT a získaných informací se domnívám, že u učitele gymnázia tomu tak není.

Zaměřila jsem se také na rozdílné zařazení KT do výuky. Rozdíly v zařazení KT do výuky byly zřejmé již z odpovědí učitelů v dotazníku. Učitelé gymnázia uvedli, že KT do výuky zařazují především v zimě, není to však pravidelné zařazení, které by mělo svoje dlouhodobé odůvodnění. Naproti tomu sportovní škola KT tréninky zařazuje do výuky zcela pravidelně a cíleně, jelikož slouží ke kondiční přípravě žáků během jarního a podzimního období.

Dalším výrazným rozdílem mezi oběma typy škol je náplň hodiny TV. Na gymnáziu byl KT hlavní náplní vyučovací hodiny, naopak na sportovní škole byl KT pouze tzv. blokem hodiny. Důvodem tohoto jednoznačného rozdílu je časová dotace hodiny TV. Na gymnáziu jedna výuková hodina trvá 45 min, kdežto na sportovní škole jedna výuková hodina TV trvá 1,5 hod. Vzhledem k těmto okolnostem, je jasné, že na gymnáziu tvoří KT hlavní náplň vyučovací hodiny. Na sportovní škole tomu tak být však nemůže, jelikož by zatížení po dobu 90 min na tuto zkoumanou věkovou kategorii, bylo příliš velké. Školy se pak dále lišily i v umístěním KT, tj. kde KT provádějí. Učitelé gymnázia uvedli, že nejčastěji KT dělají ve

školní tělocvičně, což je pochopitelné vzhledem k tomu, že většinou zařazují KT do výuky v zimě. Učitelé sportovní školy v dotazníku uvedli, že obvykle dělají KT venku na atletickém stadionu, jelikož výuka ve venkovním prostředí umožňuje lepší aklimatizaci žáků na prostředí, ve kterém budou po jarní přípravě závodit. Tento rozdíl je také ovlivněn materiálním vybavením obou škol.

Dalším zajímavým rozdílem, který jsem během svého výzkumu zaznamenala, je samotný cíl KT. Učitelé gymnázia svůj KT nejčastěji zaměřují na časový interval, během kterého žák cvičí na stanovišti. Naopak učitelé sportovní školy KT zaměřují na časový interval i na počet opakování cviků na jednotlivém stanovišti. Tento rozdíl je zapříčiněn zaměřením ZŠ Jeseniova, kde je potřebné udržení a případné zlepšení fyzické kondice a vytrvalosti žáků.

H3: Předpokládám, že alespoň u 20 % žáků z běžné základní školy, resp. gymnázia, bude KT oblíbený.

Moje hypotéza se potvrdila. K této hypotéze se vážala otázka č. 11 v dotazníku pro žáky. Na tuto otázku odpovídalo celkem 43 respondentů, což byl celkový počet zkoumaných žáků na gymnáziu. Celkem 14 z 43 respondentů, tj. 32,56 % dotazovaných uvedlo, že by KT v hodinách TV chtěli mít častěji. Dále pak celkem 67,44 % žáků by upřednostnilo raději jinou náplň hodiny TV. Z toho jsem usoudila, že u těchto 14 žáků je KT oblíbený.

U této hypotézy jsem kritérium 20 % žáků zvolila z jednoho jistého důvodu. Tím důvodem bylo, že jsem během svého zkoumání nenašla výzkum, který by se zabýval stejnou problematikou, jako má bakalářská práce. Z tohoto důvodu jsem zvolené kritérium 20 %, po dohodě s vedoucí práce, stanovila jako ideální.

H4: Předpokládám, že alespoň u 50% žáků ze sportovní školy, bude KT oblíbený.

Moje hypotéza se potvrdila. K této hypotéze se také vážala otázka č. 11 v dotazníku pro žáky. V tomto případě na otázku odpovídalo pouze 31 respondentů, což byl celkový počet zkoumaných žáků ze sportovní školy. Celkem 17 z 31 respondentů, tj. 54,84 % dotazovaných uvedlo, že by KT v hodinách TV chtěli mít častěji. Naopak 45,16 % žáků by hodinu TV vyplnilo jinak než KT. Z toho jsem opět usoudila, že u těchto 17 dotazovaných žáků je KT oblíbený.

U této hypotézy jsem kritérium 50 % žáků zvolila vzhledem k předpokladu, že je KT na sportovní škole využíván během celého roku. Kvůli častějšímu zařazení do výuky TV, jsem předpokládala, že KT bude na sportovní škole u žáků oblíbenější než u žáků gymnázia, kteří se s KT setkávají pouze několikrát během školního roku.

V celkovém součtu pak 41,89 % žáků uvedlo, že by v hodinách TV chtěli KT častěji. Naopak celkem 58,11 % dotázaných žáků by volilo jinou náplň hodiny TV.

Rozdíly mezi oběma typy škol jsou dle mého zapříčiněny častějším zařazením KT do výuky na sportovní škole, dále pak úzkou specializací sportovní školy na atletiku. Vzhledem k těmto okolnostem se domnívám, že žáci na sportovní škole lépe chápou důležitost KT ve výuce a proto by ho uvítali ve výuce častěji.

Další zajímavou informací, kterou mi přinesl výzkum je např. úroveň, na které žáci sportují. Z celkového počtu respondentů sportuje na vrcholové úrovni 66,67 % žáků. Rekreačně pak sportuje celkem 27,78% respondentů.

Sekundárním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření KT vhodného pro žáky staršího školního věku. Během výzkumu jsem vlastní KT použila celkem pětkrát. Dvakrát jsem využila variantu v tělocvičně a třikrát variantu na školním hřišti nebo na atletickém stadionu. V průběhu tohoto výzkumu, kdy žáci absolvovali mnou zadaný KT, bylo nutné provést některé individuální úpravy KT. Tyto úpravy se týkaly obou typů škol. Na gymnáziu bylo nutné provést změnu dvou cviků na stanovištích. Tato žákyně je po dětské mozkové obrně a má snížené ovládní levé poloviny těla. Změna se týkala stanoviště č. 2, kde žákyně dělala pouze podpor na předloktích ležmo nikoliv vzpor ležmo. Dále se pak změna týkala stanoviště č. 3, kde se posilovalo mezilopatkové svalstvo. Tento cvik žákyně prováděla bez činek.

Na sportovní škole jsem musela některé cviky KT upravit z důvodu nepříznivých venkovních podmínek. Tato změna se týkala stanoviště č. 1, na kterém žáci posilovali břišní svalstvo ve svisu na svislém žebříku. Místo tohoto cviku jsem zařadila cvik z varianty tělocvična (stanoviště č. 1), jelikož žebřík byl v době výuky mého KT příliš studený a žákům byla zima na ruce.

Během zkoumání jsem se potýkala s nepoměrem žáků výzkumných tříd na gymnáziu a sportovní škole. Na sportovní škole bylo o 12 respondentů méně než na gymnáziu. Tento rozdíl je zapříčiněn talentovými zkouškami, které žáci sportovní školy absolvují před nástupem do 6. ročníku. Tudíž je celkový počet žáků ve sportovních třídách nižší než na běžných školách.

8 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na využití kruhového tréninku ve výuce tělesné výchovy. Svůj výzkum jsem prováděla na dvou typech škol, tj. gymnáziu a sportovní škole. Výzkumného řízení se účastnilo celkem 6 učitelů a 74 žáků z obou typů škol.

Ze čtyř hypotéz, které jsem stanovila, se všechny čtyři potvrdily.

Své poznatky mohu shrnout do několika bodů ve vztahu k hypotézám:

1. V první hypotéze jsem se domnívala, že na běžné základní škole, resp. gymnáziu, je kruhový trénink do výuky tělesné výchovy zařazován. Tato domněnka se na základě výzkumu, ve kterém 100 % dotazovaných učitelů odpovědělo „ANO“, potvrdila. Kruhový trénink je na gymnáziu v hodinách tělesné výchovy využíván především v zimním období a je nejčastěji prováděn ve školní tělocvičně.
2. Ve druhé hypotéze jsem předpokládala, že na sportovní škole kruhový trénink do výuky tělesné výchovy zařazují během celého školního roku. V dotazníku všichni učitelé sportovní školy, tj. 100 % uvedlo, že kruhový trénink do výuky zařazují pravidelně během celého školního, nejčastěji však v jarním a podzimním období. Na sportovní škole probíhá kruhový trénink obvykle ve školní tělocvičně a na atletickém stadionu, který je součástí školního areálu.
3. Ve třetí hypotéze bylo předpokládáno, že alespoň u 20 % žáků z běžné základní školy, resp. gymnázia, bude kruhový trénink oblíben. Na základě výsledků mého výzkumu se potvrdilo, že je kruhový trénink oblíbený celkem u 32,56 % žáků.
4. Ve čtvrté hypotéze se potvrdilo, že alespoň u 50 % žáků sportovní školy bude kruhový trénink oblíben. Z výsledku mého výzkumu vyplynulo, že kruhový trénink je oblíben celkem u 54,86 % žáků sportovní školy.

Jsem si vědoma toho, že počet respondentů nebyl takový, abych z toho mohla vyvozovat obecně platné závěry.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

1. ČELIKOVSKÝ, S., et al., *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5.
2. DOVALIL, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
3. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
4. DOVALIL, J.: *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*, Praha Olympia 1986.
5. GAJDA, V. *Antropomotorika pro rekreology*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě 2004.
6. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Překlad Vladimír Jůva, Vendula Hlavatá. Brno: Paido, 2010.
7. HÁJKOVÁ, J., & VEJRAŽKOVÁ, D. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0425-6.
8. HAVEL, Z., & HNÍZDIL, J. *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2009. ISBN 978-80-7414-189-8.
9. CHOUTKA, M., & DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987. Naučná literatura.
10. JARKOVSKÁ, H. *Posilování: kondiční kruhový trénink:[200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.
11. LEHNERT, M., NOVOSAD, J., NEULS, F., LANGER, F., & BOTEK, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
12. LÍBAL, R. *Kruhový trénink*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966. Metodický dopis.
13. MĚKOTA K. & NOVOSAD, J., *Motorické schopnosti*, 1. vyd. Olomouc, 2005, ISBN 80-244-0981-x
14. NAVARA, M. et al. (1966). *Kopaná mládeže*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
15. PAVLÍK, J. *Poznámka k definici a struktuře silových schopností člověka*. *Česká kinantropologie*, 1999, 3, č.1.,s. 101 – 104.

16. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
17. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
18. PTÁČEK, R., & KUŽELOVÁ, H. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2013. 46 s. ISBN 978-80-7421-060-0.
19. SCHOLICH, M., & KLAVORA, P. (1999). *Circuit training for all sports (methodology of effective fitness training)*. Toronto: Sports Books.
20. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., & HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-12909.
21. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
22. ŠTILEC, M. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-026-0.
23. TONCAR, J. *Kruhový trénink: určeno pro posluchače fakulty pedagogické*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
24. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.
25. VORÁLKOVÁ, J. (2013). Kruhový trénink. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 79(3), 18-21.

Internetové zdroje

26. [online]. [cit. 2017-01-25]. Dostupné z:
<http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/pohybove-dovednosti>
27. Lukáč, R. (9.10.2011). *Caveman training*. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z:
<http://www.extraround.cz/cs/clanek/caveman-training?cid=550>

10 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník (určený učitelům TV zkoumaných tříd Gymnázia J. Seiferta a ZŠ Jeseniova)

Příloha č. 2 – Dotazník (určený žákům Gymnázia J. Seiferta a ZŠ Jeseniova)

Příloha č. 1

Kruhový trénink na základní škole

Dobrý den,

jmenuji se Nikola Čumpelíková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Proším Vás o spolupráci na vyplnění dotazníků, jež bude sloužit jako podklad k bakalářské práci.

Tento výzkum by měl zjistit četnost zařazení kruhového tréninku do školní tělesné výchovy. Dále bude zjišťovat, zda je kruhový trénink přizpůsobován chlapecké nebo dívčí skupině žáků. Také zda je přizpůsoben na cvičení v tělocvičně nebo venkovním hřišti. V neposlední řadě bude zjišťovat vztah učitelů k metodologii kruhového tréninku.

Tento dotazník je určen učitelům tělesné výchovy základních škol a víceletých gymnázií.

Jednotlivé odpovědi prosím zakroužkujte, v případě otevřené otázky запиšte odpověď do prázdného pole. Dotazník je anonymní.

1) Pohlaví

- a) Žena
- b) Muž

2) Na jakém typu školy vyučujete tělesnou výchovu?

- a) Základní škola s rozšířenou výukou tělesné výchovy
- b) Víceleté gymnázium

3) Pokud provozujete trenérskou činnost, uveďte jakou.

4) Znáte principy kruhového tréninku?

- a) ANO
- b) NE

5) Zahrnujete kruhový trénink do výuky tělesné výchovy?

- a) ANO
- b) NE

- 6) Jak často zahrnujete kruhový trénink do výuky?**
- a) Vůbec
 - b) Méně než 5x za školní rok
 - c) Více než 5x za školní rok
 - d) Pravidelně
- 7) Jaké je zařazení kruhového tréninku do hodiny?**
- a) Náhodné
 - b) Spíše náhodné
 - c) Spíše cílené
 - d) Cílené
- 8) Ve kterém ročním období zařazujete kruhový trénink do výuky?**
- a) Jaro
 - b) Léto
 - c) Podzim
 - d) Zima
 - e) Během celého roku
- 9) Je kruhový trénink náplní celé vyučovací hodiny?**
- a) ANO
 - b) NE
- 10) Kolik času věnujete přípravě kruhového tréninku?**
- 11) Kde kruhový trénink provádíte?**
- a) Tělocvična
 - b) Hřiště
 - c) Atletický stadion
- 12) Pokud provádíte kruhový trénink venku, jaký k tomu máte důvod?**
- 13) Rozlišujete kruhový trénink pro dívky a chlapce?**
- a) ANO
 - b) NE
 - c) Jiné:

14) Na co kruhový trénink nejčastěji zaměřujete?

- a) Na počet opakování
- b) Na časový interval
- c) Jiné:

15) Používáte v kruhovém tréninku nářadí a náčiní?

- a) ANO
- b) NE

16) Jaké cviky zařazujete do kruhového tréninku?

- a) Cviky žákům známé.
- b) Cviky žákům méně známé.
- c) Úplně nové cviky, které žáci neznají.
- d) Jiné:

17) Jaký má obvykle Váš kruhový trénink cíl?

Kruhový trénink na základní škole

Dobrý den,

jmenuji se Nikola Čumpelíková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Prosím Vás o spolupráci na vyplnění dotazníků, jež bude sloužit jako podklad k bakalářské práci.

Tento výzkum by měl zjistit oblíbenost zařazení kruhového tréninku do školní tělesné výchovy. Dále bude zjišťovat vztah jednotlivých žáků ke sportu. Přesněji zda se sportu věnují pouze rekreačně, na vrcholové úrovni nebo vůbec. V neposlední řadě chci dotazníkem zjistit, zda se žáci již setkali se cviky použitými v zadaném kruhovém tréninku.

Tento dotazník je určen žákům 7. a 9. tříd základních škol, 2. a 4. ročníkům víceletých gymnázií.

Jednotlivé odpovědi prosím zakroužkujte, v případě otevřené otázky запиšte odpověď do prázdného pole. Dotazník je anonymní.

1) Pohlaví

- a) Dívka
- b) Chlapec

2) Třída

- a) 7.třída/sekunda
- b) 9.třída/kvarta

3) Škola

- a) Základní škola
- b) Víceleté gymnázium

4) Věnujete se některé sportovní činnosti, pokud ANO uveďte jaké?

- a) ANO -
- b) NE

5) Na jaké úrovni se sportovní činnosti věnujete? (Pokud jste u otázky č.4 zvolil/a odpověď NE, na tuto otázku neodpovídejte.)

- a) Rekreačně
- b) Vrcholově

6) Setkali jste se již s kruhovým tréninkem?

- a) ANO
- b) NE

- 7) Byl pro Vás zadaný kruhový trénink náročný?**
- a) ANO
 - b) NE
- 8) Na stupnici od 1 do 4 popište, jak Vás zadaný kruhový trénink bavil.**
- a) 1 – ztráta času
 - b) 2 – nebavil mě
 - c) 3 – bavil mě
 - d) 4 – velice mě bavil
- 9) Kolik cviků ze zadaného kruhového tréninku jste znali již dříve?**
- a) Žádné
 - b) Některé
 - c) Všechny
- 10) Který ze zvolených cviků v kruhovém tréninku byl pro Vás náročný a proč?**
- 11) Chtěli byste mít v hodinách tělesné výchovy kruhový trénink častěji?**
- a) ANO
 - b) NE

11 Seznam tabulek

Tabulka č. 1 - Výzkumný soubor Gymnázium J. Seiferta	28
Tabulka č. 2 - Výzkumný soubor ZŠ Jeseniova	28
Tabulka č. 3 - Výzkumný soubor - učitelé	41
Tabulka č. 4 - Náplň hodiny	44
Tabulka č. 5 - Doba přípravy.....	45
Tabulka č. 6 - Důvod venkovního KT	46
Tabulka č. 7 - KT pro dívky a chlapce	46
Tabulka č. 8 - Výzkumný soubor - žáci	49
Tabulka č. 9 - Náročnost.....	52
Tabulka č. 10 - Stanoviště	54

12 Seznam grafů

Graf č. 1 - Četnost zařazení KT	42
Graf č. 2 - Způsob zařazení KT	43
Graf č. 3 - Zařazení KT - roční období.....	44
Graf č. 4 - Místo KT	45
Graf č. 5 - Zaměření KT	47
Graf č. 6 - Cviky KT.....	48
Graf č. 7 - Sportovní činnosti dětí	50
Graf č. 8 - Sportovní úroveň.....	51
Graf č. 9 - Hodnocení KT	52
Graf č. 10 - Znalost cviků KT.....	53
Graf č. 11 - Oblíbenost KT	55