

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**NÁVRH METODICKÉHO PLÁNU TRÉNINKU SKOKŮ  
DO VODY DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU**

Vedoucí práce: Chyzy Hana, Dr. phil.

Autor práce: Jana Vršovská, DiS.

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: II.

2017

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č.111/1998 Sb. V platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. Zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

27.3. 2017

.....

Děkuji vedoucí své bakalářské práce Dr. phil. Haně Chyzy za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## Obsah

Úvod	5
1 Metodika skoků do vody – analýza a srovnání současné odborné literatury	8
2 Skoky do vody – obecná charakteristika	11
2.1 Zdravotní význam	11
2.2 Společenský význam	12
2.3 Rozdělení skoků do vody	13
2.4 Fáze skoku	14
3 Charakteristika vývojového období	16
3.1 Předškolní věk	16
3.2 Mladší školní věk	17
3.3 Starší školní věk	18
4 Sportovní příprava dětí školního věku	20
4.1 Sportovní trénink obecně	21
4.2 Kondiční trénink	22
4.3 Závodní trénink	23
5 Cvičební (tréninková) jednotka	25
5.1 Časové vymezení tréninkové jednotky	26
5.2 Popis tréninkové jednotky	27
5.3 Náplň tréninkové jednotky – voda	28
6 Návrh metodického plánu	31
6.1 1. měsíc	38
6.2 2. měsíc	38
6.3 3.měsíc	39
6.4 4. měsíc	40
6.5 5. měsíc	40
Závěr	41
Seznam literatury	43
Seznam internetových a jiných zdrojů	45

## Úvod

„(...) skoky do vody účinně pomáhají při seznamování s vodou a při získávání orientace pod hladinou. Dítě se celé potopí, reflexně zatají dech, chvíli zůstane pod hladinou a pak se snadno vynoří. To, co dítě nejvíce láká, jsou ony rozkošné chvíle mezi překonáním nejrůznějších obav a vyplutím na hladinu. Odvážné děti se stávají skokany ještě dříve, než se naučí plavat.“ (HOCH 1991:29).

Skoky do vody jsou jedním ze široké nabídky sportovních odvětví, kterému se může věnovat jedinec ve svém volném čase, tedy pokud zvolí jako jeho náplň fyzickou aktivitu. Téma, které jsem si zvolila pro svou bakalářskou práci, není náhodné. Od roku 2004 do roku 2012 jsem působila jako trenér přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku v pražském oddíle skoků do vody USK Praha. Tuto činnost jsem vykonávala v plaveckém bazénu v Praze 4. Po skončení vlastní závodní dráhy se účastním skoků do vody v kategorii Master's na úrovni mistrovství ČR, příležitostně mezinárodních soutěží Master's (naposledy v roce 2011).

Vlastní téma považuji za důležité také proto, že dle mého názoru naplňuje funkce výchovy ve volném čase tak, jak je mimo jiné prezentuje Jiřina Pávková v *Pedagogice volného času*. Domnívám se, že skoky do vody naplňují výchovně-vzdělávací funkce, dokáží jako sport poskytnout prostor k uspokojování potřeb dětí, vedou je k prohlubování zájmů a dochází zde nepochybně k rozvoji specifických schopností, jež právě toto sportovní odvětví vyžaduje. Nesmím pominout ani zdravotní, sociální a preventivní funkce výchovy, které je zde možno rozvinout, a které jsou taktéž náplní práce pedagoga volného času, potažmo trenéra skoků do vody. Z mých dosavadních v dostupné odborné literatury zaměřené na tuto věkovou kategorii rešerší však neexistuje ucelená metodická opora pro trenéry skoků do vody, jež by mohla být výchozím bodem trenérské praxe pro děti mladšího školního věku. Tato neuspokojivá situace v metodice byla pro mě objektivním důvodem, proč jsem si zvolila toto téma. Jediná, která existuje je práce K. Kovařovice *Skoky do vody v plavecké výuce posluchačů všech studijních oborů na UK FTVS* určena pro vysokoškolské studenty.

Bakalářská práce shrnuje stav současné metodiky pro věkovou skupinu mladšího žactva. Tématem mé práce je shrnout současný stav metodiky pro děti v mladším školním věku a pokusit se navrhnout vlastní metodický plán skoků do vody, který by směřoval k osvojení základních skokanských dovedností dětí mladšího školního věku.

Předkládaná bakalářská práce má dva cíle. Prvním cílem je pokusit se zmapovat veškerou zatím dosud publikovanou metodiku v ČR o skocích do vody. Tu poté popíši, porovnam a shrnu. Na základě prostudovaných materiálů se přiblížím k druhému cíli, což je pak návrh vlastního metodického plánu, jak zvládnout sestavu šesti přípravných skoků pro děti mladšího školního věku, ve které jednotlivě nabyté dovednosti propojí v jeden celek. Tuto povinnou sestavu pak budou děti moci předvést na oddílových či mezioddílových závodech.

V úvodní části vycházím především z *Vývojové psychologie* Marie Vágnerové, *Vývojové psychologie* Josefa Langmeiera a Dany Krejčířové a *Obecné psychologie* Milana Nakonečného, protože se uceleně zabývají vybranými obdobími lidského života.

V této práci jsem čerpala z jejich zpracování období školního věku a jeho psychického prožívání. Zároveň interdisciplinárně přesahují i do dalších příbuzných vědních oborů jako je pedagogika, pedagogika volného času a další. Z oblasti pedagogiky mladšího školního věku byla mou oporou mimo jiné publikace Václava Mertina *Výchovné maličkosti* také proto, že v pedagogickém přístupu trenéra ke svěřencům zohledňuje individuální osobnostní rysy jednotlivců. Pracuje s temperamentem dětí a nečlení je do škatulek. Pokud trenér nerespektuje dítě jako osobnost, může dojít ke kolizím ve vztahu trenér a hyperaktivní dítě, což může vést dokonce k ukončení sportovní činnosti dítěte. Z oboru pedagogiky volného času vycházím také z knihy Michala Kaplána *Čas volnosti – čas výchovy*. Ten ve svých pedagogických úvahách chápe volný čas jako prostředek pedagogického působení, které se ve skocích do vody bezpochyby odehrává.

Z odborných publikací se sportovní tematikou jsou významným zdrojem informací knihy Josefa Dovalila a Tomáše Periče, protože „mapují“ trénink dětí. Vzhledem k dlouhodobému nedostatku specializované literatury věnující se skokům do vody v České republice, jsou pro tuto práci podstatné vědecké články Karla Kovařovice uveřejněné v odborných časopisech pro učitele, trenéry a cvičitele – *Pojmoslovné a terminologické vádemékum: Skoky do vody; Fyziologické aspekty výkonu ve skocích do vody; Skoky do vody ve školní plavecké výuce – ano, nebo ne?* Přesto, že jde o články považují je za významné proto, že jsou téměř jediným zdrojem odborných informací od kvalifikovaného specialisty působícího v současnosti na FTVS UK na skoky do vody, jenž v ČR pravidelně publikuje.

Snažila jsem se získat veškerou dostupnou literaturu publikovanou v ČR specializující se na skoky do vody. Dlouhou dobu jsem dělala rešerši literatury zabývající se problematikou skoků do vody, dostala jsem se však jen ke sborníkům a knihám staršího data vydání.

Domnívám se, že cenným zdrojem informací je také má účast na kurzu rozhodčího ČR a trenéra III. třídy ve skocích do vody v roce 2012, taktéž získání osvědčení učitele plavání C a absolvování programů zaměřených na rozvoj síly, obratnosti, vytrvalosti v tréninku dětí pořádaných v rámci celoživotního vzdělávání na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze v roce 2016.

V úvodní části srovnávám dosud vydané publikace shrnující poznatky z oblasti skoků do vody, což je zároveň prvním cílem této práce. Následně vymezuji pojem a dělení skoků do vody. Dále zde popisuji zvláštnosti jednotlivých vývojových období školního věku dětí a navrhuji vhodné časové rozčlenění tréninkové jednotky ve vodě právě s ohledem na věk dětí. Srovnávám specifika a nároky jak kondičního, tak závodního pojetí tréninku. V další části navrhuji a popisuji náplň různých druhů cvičebních jednotek skoků do vody. Předpokládaným výstupem a zároveň druhým cílem je navržení metodického postupu tak, aby děti po jeho absolvování byly schopny účasti na oddílových závodech. Mohu předpokládat ověření navrhovaného metodického plánu, ale to již přesahuje rozsah této práce, je však možným námětem pro rozpracování v navazující studii.

I když praktické zkušenosti s vedením malých dětí již mám, teprve vytvoření ucelené bakalářské práce mi pomůže k rozšíření, utřídění teoretických znalostí a pochopení souvislostí mého oblíbeného sportu. Práce diskutuje možnost rozšíření

nabídky volného času o tuto zajímavou sportovní činnost. Snad by také mohla pomoci přiblížit tento sport rodičům a dalším zájemcům o vodní sporty.

# 1 Metodika skoků do vody – analýza a srovnání současné odborné literatury

Prvním cílem mé bakalářské práce je zmapovat dostupnou knižní literaturu o skocích do vody v ČR. Pokusím se porovnat metodiku skoků s ohledem na mladší školní věk v odborných publikacích. Vzhledem k jejímu nedostatku jsem do rešerše zahrнула i odborné články zaměřené na výuku skoků do vody uveřejněné ve sbornících určených pro trenéry, učitele a příznivce vodních sportů.

Ve svém porovnání jednotlivých metodik v níže uvedené literatuře jsem se soustředila na tři hlediska. A to popis techniky šesti přípravných skoků, jež navrhuji ve svém metodickém plánu. Jde o skok přímý napřed provedení prohnutě a skrčeně, přímý nazad provedení prohnutě a skrčeně, přímý nazad s půlvrutem a pád napřed schylmo (100 A, 100 C, 200 A, 200 C, 5 201 A, 171 B). Druhým hlediskem je zohlednění věkové kategorie mladší školní věk a třetím hlediskem je komunikace trenéra se skokanem. Právě tato tři hlediska bych chtěla akcentovat ve své metodické řadě šesti skoků.

Nejstarším metodickým popisem skoků disponuje kniha V. Hanáka *Skoky do vody* existující v rukopisu již před II. světovou válkou, avšak vlivem okolností mohla být publikována až v roce 1949. S ohledem na její důraz na brannou výchovu jsou zde skoky do vody pojaty mj. jako záchranný prvek platný ve výcviku parašutistů a pilotů. Výcvik počítá s výukou školní mládeže od 12 až 13 let. Oproti následujícím publikacím však autor podrobně objasňuje pokyny pro cvičence a často používá přirovnání a příklady situací, jež skoky do vody lépe přibližují jak dětem, tak vedoucím výcviku. Z metodické řady skoků chybí popis pádu napřed schylmo, je pouze vyjmenován. Publikace je vybavena ilustracemi základních skoků. Pokud se přeneseme přes jistou jazykovou zastaralost a překonané techniky odrazu, jedná se dle mého názoru o nejpodrobnější a nejsystematičtější popis jednotlivých skoků a jejich přiblížení i ne profesionálním trenérům.

Popis techniky jednotlivých přípravných skoků trenérům podle mého názoru nejpřesněji naplňuje kapitola *Základy techniky skoků do vody*, jejíž autorkou je M. Čermáková v knize M. Hocha a kol. *Plavání*. Nicméně zde chybí specifikace, pro jaký věk je metodika výcviku určena a podrobný popis skoků. Z toho plyne též absence způsobu komunikace se skokanem mladšího školního věku. Dále zde chybí ilustrace ke skokům přímý napřed a přímý napřed skrčeně. Chybí popis a ilustrace ke skokům přímý nazad, přímý nazad skrčeně a půlvrut nazad provedení prohnutě. Pokud srovnáme tuto kapitolu s metodickým dopisem *Skoky do vody – ověřovací a přípravný výcvik*, jehož autorkou je také M. Čermáková, pak zde více rozvádí věkové kategorie, přičemž „ověřovací a přípravný výcvik“ odpovídá kategorii mladšího školního věku, zde uvedeno šest až devět let. Jednotlivé skoky jsou zde graficky znázorněny, nicméně chybí zobrazení skoku přímý nazad skrčmo a přímý nazad s půlvrutem. Také chybí podrobnější popis mnou navržených skoků a způsob, jak je didakticky uchopit. Jsou pouze vyjmenovány. Komunikace se skokanem se omezuje jen na autoritativní přístup v podobě povelů. Obě publikace M. Čermákové se specializují na výkonnostně zaměřené skokany a jejich trenéry, tomu odpovídá i celkové pojetí publikací. Předpokládá znalost tělovýchovné terminologie i závodního skokanského prostředí a znalost provedení základních skoků. Oproti tomuto pojetí můj metodický návrh vychází



z reálné trenérské praxe směřované však ke kondičnímu pojetí tréninku a vedení skokanů i neprofesionálním trenérem skoků do vody.

Metodické prvky skoků do vody nalezneme ve dvou odborných člancích K. Kovařovice, jež jsou oba publikovány ve sborníku *Problematika plavání a plaveckých sportů III.* v článku *Využití skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky* chybí z přípravných skoků popis skoku přímého napřed skrčeně a přímého nazad skrčeně. Nicméně ostatní skoky jsou popsány a graficky znázorněny, avšak bez ohledu na věkovou kategorii, pro kterou jsou určeny. Zohlednění komunikace se skokanem zde chybí. V článku *Skoky do vody v plavecké výuce posluchačů všech studijních oborů na UK FTVS* je již z názvu patrné, že výuka uvedených skoků je definována věkovou kategorií dospělých. V uvedených skocích chybí přímý nazad v provedení prohnutě, skrčeně a půlvrut nazad.

V článku K. Kovařovice *Skoky do vody ve školní plavecké výuce – ano, nebo ne?* publikovaném v tělovýchovně zaměřeném čtvrtletníku *Tělesná výchova a sport mládeže* se autor nejvíce blíží mému návrhu metodického plánu. Chybí však podrobnější popis skoků přímý napřed skrčeně a přímý nazad skrčeně. Věková kategorie je široce ohraničena školním věkem. Skoky jsou ilustračně zachyceny a popsány.

V tělovýchovných skriptech J. Motyčky *Teorie plaveckých sportů* je v kapitole o skocích do vody metodika tohoto sportu shrnuta do třech odstavců. Zcela pomíjí přípravné skoky. Tudíž chybí popis jednotlivých skoků, zohlednění věkových kategorií i způsob komunikace se skokanem.

Při porovnání jednotlivých metodik a prvního hlediska tedy výčtu mnou navržené řady skoků zjistíme že, Motyčka zcela pomíjí jakýkoliv popis a ilustraci přípravných skoků, tudíž tento aspekt chybí. Hanák sice poněkud didakticky zastarale popisuje a ilustruje všechny skoky, chybí však popis a ilustrace pádu napřed schylmo. Čermáková v knize M. Hocha *Plavání* pomíjí ilustrace ke skoku přímý napřed prohnutě, přímý napřed skrčeně, přímý nazad prohnutě, přímý nazad skrčeně a chybí popis k půlvrutu nazad prohnutě. Ve svých pokynech pro trenéry Čermáková sice oproti své předcházející publikaci ilustruje skok přímý napřed prohnutě a skrčeně, ale opět chybí ilustrace k přímému nazad skrčeně. V předchozí publikaci *Plavání* ilustrovala přímý nazad s půlvrutem, ale chyběl popis. V pokynech pro trenéry je tomu naopak. Přímý nazad s půlvrutem popsala, ale chybí doprovodná ilustrace. Kovařovic ve všech třech svých člancích, které se zabývají metodikou, vynechává skok přímý nazad skrčeně. V člancích *Skoky do vody ve školní plavecké výuce* a v článku *Využití skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky* vynechává skok přímý napřed skrčeně. Oproti tomu však v článku *Skoky do vody v plavecké výuce posluchačů všech studijních oborů na UK FTVS* nechybí přímý napřed skrčeně, ale skok přímý nazad prohnutě a půlvrut nazad prohnutě ano.

Pokud porovnáme druhé hledisko věkové kategorie mladší školní věk, pak Motyčka se rozdělením věku vůbec nezabývá. Oproti tomu Hanák jasně definuje výuku skoků od věku 12 - 13let až do dospělosti. Čermáková se v publikaci Hocha *Plavání* specifikací věku také nezabývá, avšak ve svých pokynech pro trenéry skoků do vody uvádí, že ověřovací a přípravný výcvik je určen pro závodní skokany od 6 do 9 let. Kovařovic se ve svých člancích vymezuje jednak věkem školní docházky, což může zahrnovat mladší

školní věk, starší školní věk i dospělost. V článku *Skoky do vody v plavecké výuce posluchačů všech studijních oborů na UK FTVS* se jasně vymezuje věkem mladé dospělosti.

Pokud vezmeme v úvahu třetí hledisko komunikace skokana s trenérem. Pak komunikací ve formě výkladu a častých slovních příkladů využívá ve svém popise skoků Hanák. Motyčka se komunikací skokana s trenérem nezabývá. Čermáková se soustředí na úzce odborně zaměřený popis jednotlivých skoků a pádů pro profesionály. Komunikaci se skokanem pomíjí stejně jako Kovařovic.

To je důvod, proč se soustředím ve svém metodickém návrhu na ucelenou logicky na sebe navazující řadu přípravných skoků. Snažím se zohlednit popis jednotlivých skoků i pro laiky. Usiluji o popis jednotlivých skoků tak, aby byl jejich výklad přijatelný pro děti mladšího školního věku. Návrh metodického plánu jsem se rozhodla rozvrhnout do pěti měsíců, protože toto pojetí odpovídá začátku školního roku – září, kdy nováčci přicházejí do oddílů. A zároveň v únoru většinou oddíly v ČR pořádají vlastní kontrolní závody. Za tu dobu při kondičně vedeném tréninku a docházce 1x až 2x týdně jsou děti schopné tuto řadu zvládnout a připravit se na své první závody v životě ve skocích do vody. O tento poznatek se opírám z vlastní trenérské praxe. Tento druhý cíl bych se chtěla pokusit naplnit v šesté kapitole této práce.

## 2 Skoky do vody – obecná charakteristika

Skoky do vody jsou akrobatické skoky z pružného prkna nebo z věže, které jsou zakončeny dopadem do vody.<sup>1</sup>

Patří do okruhu plaveckých sportů, jejichž soužití je historické, neboť již před II. světovou válkou se konaly společné mistrovské soutěže v plavání, vodním pólu i skocích do vody. V této souvislosti lze tedy hovořit o tradičním sportovním odvětví. Přesto, že se skokům do vody aktivně věnovala a v současnosti i věnuje jen malá skupina sportovců, získala Česká republika řadu mezinárodních ocenění včetně zlaté olympijské medaile Mileny Duchkové na OH v Mexiku.

Ve světovém měřítku je jediným oprávněným orgánem pro řízení vrcholných soutěží ve skocích do vody Mezinárodní plavecká federace (FINA), pro organizaci evropských soutěží pak Evropská liga plavání (LEN). Soutěže na republikové úrovni řídí Český svaz plaveckých sportů (ČSPS), sekce skoky do vody.<sup>2</sup>

Tento individuální sport se řadí k senzomotorickým sportům, resp. mezi sporty esteticko-koordinační, kde dominuje zvládnutí komplexních pohybových struktur s důrazem na krásné provedení.

Prolínají se zde určité prvky a dovednosti uplatnitelné také v příbuzných sportech jako je plavání, synchronizované plavání, sportovní gymnastika, skoky na trampolíně, balet. Skoky do vody patří mezi sporty, které působí na rovnoměrný rozvoj pohybového aparátu, oběhové, dýchací a nervové soustavy.

### 2.1 Zdravotní význam

Skoky do vody, stejně jako jakákoliv jiná fyzická aktivita prováděná dobrovolně a s radostným prožitkem přinášející uspokojení, působí jednoznačně pozitivním vlivem na celkový rozvoj organismu. Dnešní doba vlastně fyzicky aktivnímu prožití volného času příliš nepřeje. Přesto se může člověk i díky tomuto sportu rozvíjet jak po fyzické, psychické, ale i sociální stránce své osobnosti. Samozřejmě za předpokladu, že je tento sport realizován technicky správně a jeho požadavky aplikujeme přiměřeně vzhledem k věku, povaze i prostředí dítěte. V této práci s ohledem na zaměřenost věkové kategorie dětí školního věku je kladen důraz především na všestrannost, pestrost, rozšiřování nabídky pohybových vzorců, rozvoj obecné obratnosti, nervosvalové koordinace atd. Toho bychom měli dosáhnout nejlépe prostřednictvím hry jako jednoho z motivačních činitelů výuky.

Opakovaná změna teplot prostředí (vzduch – voda) přispívá ke zlepšení funkce termoregulačních mechanismů a tím postupnému otužování těla. Vzhledem k tomu, že

---

<sup>1</sup> Srov. VITOUŠ, P. *Malá encyklopedie sportu*, s. 255.

<sup>2</sup> KOVAŘOVIC, K. *Pojmoslovné a terminologické vádemékum. Tělesná výchova a sport mládeže*, 2000, roč. 66, č.2, s.12-16.

vlastní provedení skoku (trvajících 1,3 – 1,6 s) je opakovaně prováděno v bezdeší prodloužené o dobu zanoření, dochází k zvyšování vitální kapacity plic potažmo k posilování dýchacího systému.<sup>3</sup>

V důsledku jednostranného zatěžování pohybového aparátu bez následné kompenzace, nedostatku pohybu a přetěžování, jež má převážně statický charakter (sezení ve školní lavici) dochází ke vzniku svalové nerovnováhy neboli dysbalance.<sup>4</sup> Právě bohatým rejstříkem pohybových vzorců rovnoměrně a přirozeně zatěžujících celé tělo je možno ve skocích do vody toto omezit či zcela předejít jejich vzniku. Naopak důsledkem je posilování svalstva a odstraňování svalové strnulosti v oblasti ramen a zad přispívající k celkové tělesné a psychické regeneraci.

Pravidelným rytmem při opakování jednotlivých skupin skoků se tělo udržuje na určité úrovni zátěže, jež má za důsledek posílení kardiovaskulárního systému.

## 2.2 Společenský význam

*„Uspokojování potřeby pohybu dostává již od útlého dětství společenský charakter. Nežádoucí způsoby pohybových projevů jsou tlumeny, společensky vhodné posilovány. K uspokojování potřeby tělesného pohybu dochází výběrovým způsobem. Z vrozené potřeby pohybu se postupně vyvíjí i potřeba společenská.“<sup>5</sup>*

Skoky do vody jsou sportem, který je vázán na specifické prostředí bazénu. To je pro mnohé skokany nové prostředí, na které se musí adaptovat a tím překonávat různé psychické zábrany. Tímto postupným otužováním dochází k rozvoji morálně – volních vlastností jako je houževnatost, sebekázeň, odvaha, rychlé rozhodování. Pozvolným překonáváním překážek dochází k zvyšování sebevědomí, celkové psychické odolnosti a tyto vlastnosti pak hrají významnou roli v obecném rozvoji osobnosti dítěte. Když se pak dítě dostane do běžných každodenních situací, které pro jiné dítě může znamenat zvýšenou psychickou zátěž (např. vstup do neznámého prostředí), mohou být děti navštěvující skokanský oddíl v jejich zvládnání úspěšnější. Dítě si tak buduje vyšší emocionální odolnost a povědomí o zdraví jako hodnotě, jež souvisí s utvářením pocitu koherence (sence of coherence), který je v rámci salutogeneze (ucelený model zdraví) považován za jádro zdravého vývoje udržení zdraví.<sup>6</sup>

Setrávání a sdílení zkušeností a dojmů ve skupině vrstevníků dovoluje navazovat a prohlubovat kamarádké vztahy, ve sportovním prostředí si děti nenásilně osvojují pravidla fair-play, hygienické návyky přenosné i do mimosportovního života.

---

<sup>3</sup> KOVAŘOVIC, K. Fyziologické aspekty výkonu ve skocích do vody. In *Problematika plavání a plaveckých sportů II.* ČECHOVSKÁ, I. (ed.), Praha: Karolinum, 2001, roč. 66, č.2, s.115-117.

<sup>4</sup> BERÁNKOVÁ, L. a kol. *Zdravotní tělesná výchova.* [online].1. vyd. Brno: MU. Elportál. 2012. [cit. 2017-03-04]. Dostupné na:< <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js12/ztv/web/pages/03-funkcni-poruchy-text.html>>.

<sup>5</sup> SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s.86.

<sup>6</sup> CAISOVÁ, V. *Hodnota zdraví v subjektivních teoriích dospělých cvičících tai chi chuan.* České Budějovice, 2016. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce H. Chyzy.

Skokanský oddíl, ve kterém děti tráví svůj volný čas, má do určité míry možnost vyrovnávat nestejně podmínky rodinného prostředí. Všechny děti mají stejné právo na pozornost a péči trenéra, na využívání prostorů a vybavení.<sup>7</sup>

Děti zde mají možnost seberealizace či sebeaktualizace, prožít svůj volný čas skrze tento volnočasový prožitek.<sup>8</sup>

### **2.3 Rozdělení skoků do vody**

Podle M. Čermákové dělíme skoky dle následujících hledisek:<sup>9</sup>

a) druhu skokanského zařízení

- skoky z pružných prken 1 m a 3 m
- skoky z věže

b) provedení skoku

- skoky z místa
- skoky z rozběhu
- skoky ze stoje na ruku

c) skupiny skoků

- 1. skupina – skoky napřed, ze stoje čelem k vodě skok vpřed
- 2. skupina – skoky nazad, ze stoje zády k vodě skok vzad
- 3. skupina – skoky zvrátané, ze stoje čelem k vodě skok vzad
- 4. skupina – skoky zpětné, ze stoje zády k vodě skoky vpřed
- 5. skupina – vruty, skoky s obratem kolem podélné osy těla

d) držení těla za letu vzduchem rozeznáváme provedení

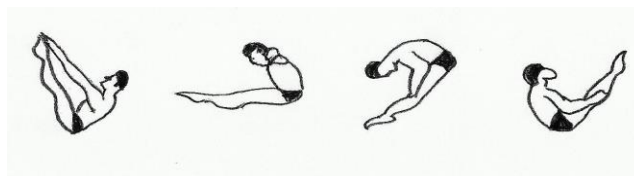
- prohnutě – tělo se nesmí ohnout v kyčlích ani v kolenou, nohy jsou spojené, špičky napjaté, držení paží libovolné.
- schylmo – tělo je ohnuto v kyčlích, nohy jsou spojené, v kolenních a hlezenních kloubech napjaté. Poloha paží je libovolná.

---

<sup>7</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 16

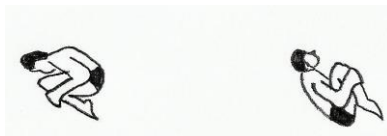
<sup>8</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Čas volnosti – čas výchovy*, s. 102.

<sup>9</sup> Srov. HOCH, M. a kol. *Plavání (Teorie a didaktika)*, s. 146.



Obrázek 1 Provedení schylmo

- skrčmo – tělo je kompaktní, co nejvíce skrčeno v kyčlích a kolenou, kolena a chodidla u sebe, ruce na holeních a špičky napjaté.



Obrázek 2 Provedení skrčmo

- libovolně – držení těla je volitelné, avšak nohy musí být u sebe a špičky napjaté.

## 2.4 Fáze skoku

Podle K. Kovařovice z hlediska nácviku i hodnocení skoků do vody rozlišujeme v provedení skoku tři samostatné fáze: odraz, letová fáze, dopad<sup>10</sup>. Pro splnění cíle této práce uvádím pouze stručný popis specifik jednotlivých fází.

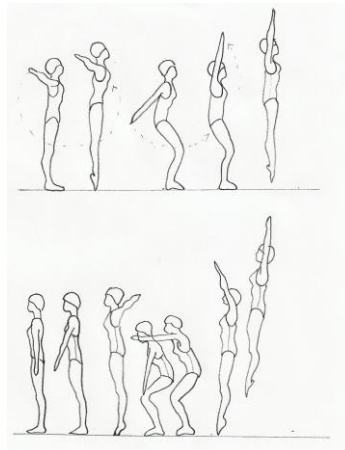
### a) Odraz

Odraz je souhra pohybových činností, kterými je uvedeno do pohybu těžiště skokana do optimálního směru a optimální rychlosti. Pro získání potřebné dynamiky odrazu se využívá převážně síly dolních končetin. Odraz provádím snožmo. Odrazem získává skokan potřebnou výšku, rotaci a přiměřenou vzdálenost od prkna. V pokročilejší přípravě se přidává pohyb paží. Pohyb paží významně napomáhá konečnému usměrnění skoku v závěrečné fázi odrazu. Odraz může být proveden z místa i s rozběhem.

Pro lepší názornost přikládám obrázek odrazové fáze skoku, jenž znázorňuje polohu těla při odrazu při skocích napřed a nazad.

---

<sup>10</sup> KOVAŘOVIC, K. Pojmoslovné a terminologické vádemékum: Skoky do vody. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: FTVS UK, 2000, roč. 66, č.2, s.12-16.



Obrázek 3 Odraz

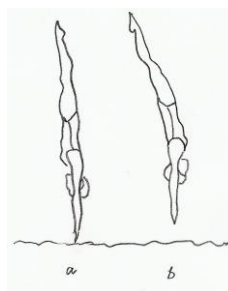
b) Letová fáze

Část skoku, při níž se skokan pohybuje vzduchem bez opory rychlostí, kterou získal odrazem. Tělo skokana se může pohybovat vzduchem v polohách definovanými pravidly. Jedná se o polohy prohnutě, schylmo, skrčmo a libovolně. Rotační pohyby se provádějí kolem horizontální a vertikální osy (vruty).

c) Dopad

Závěrečná fáze skoku, kdy za optimální polohu těla v okamžiku dopadu (při průchodu hladinou) lze považovat úhel blízký se  $90^\circ$ . Při průchodu hladinou je tělo zcela natažené. Při dopadu po nohou jsou paže v připažení, při dopadu střemhlav (po hlavě) jsou paže ve vzpažení, dlaněmi vpřed. Projevem optimálního provedení dopadové fáze skoku je minimální vystříknutí vody.<sup>11</sup>

Pro lepší názornost příkládám obrázek dopadové fáze skoku, jenž znázorňuje polohu těla při dopadu při skocích napřed (a) a nazad (b)



Obrázek 4 Dopad

---

<sup>11</sup> KOVAŘOVIC, K. Pojmoslovné a terminologické vádemékum: Skoky do vody. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2000, roč. 66, č.2, s.12-16.

### 3 Charakteristika vývojového období

Pohyb je u člověka základním projevem života, jehož prostřednictvím je umožněno vnímání změn. Tělo můžeme vnímat jako prostředek interakce s okolím. Vztah k pohybové aktivitě se vytváří již v raném dětství.<sup>12</sup> Při výchově a rozvoji pohybových dovedností bychom měli respektovat tu skutečnost, že k rozvoji dochází, až když je dítě v určitém vývojovém stadiu a celý organismus je tělesně i duševně vyzrálý na tu úroveň, která je základem pro rozvoj určité činnosti.<sup>13</sup>

Kromě kalendářního věku, který je dán datem narození, musíme brát v potaz i věk biologický, kterým se rozumí skutečně dosažený stupeň vývoje. Rozdíly v biologickém věku mezi stejně starými dětmi se mohou pohybovat v rozmezí jednoho, případně i více let.

#### 3.1 Předškolní věk

Většinou je toto období vymezeno dobou mezi třetím až šestým, sedmým rokem věku dítěte, vrcholí pak vstupem do školy. Ve třech letech je dítě již samostatnou osobností. Motoricky jde o stále zdokonalování, zlepšování pohybové koordinace, elegance pohybů.<sup>14</sup> Charakteristický je velký rozsah kloubní pohyblivosti, pokračuje vývoj obratnosti a motorické koordinace i pohybové výbavy, a to jak v kvantitě, tak v kvalitě. Dochází k zdokonalování chůze a dítě již dokáže realizovat bezdotykovou fázi základní lokomoční jednotky – skoku.<sup>15</sup> Pro skoky do vody je stěžejní jeho schopnost odrazu snožmo.

V myšlení přechází dítě ze symbolické etapy na vyšší úroveň intuitivního myšlení, kdy je myšlení vázáno na vlastní činnost dítěte a je v tomto smyslu egocentrické, antropomorfní a magické. Dítě si interpretuje realitu tak, aby pro něj byla pochopitelná i za cenu zkreslování či ignorování některých informací.<sup>16</sup> Vyvíjí se paměť, řeč, emoce, dozrává nervová soustava.

Sociálně se dítě postupně vymaňuje z ochranného rodinného prostředí, kdy přestává být středem rodičovské pozornosti a stává se jedním z členů skupiny. Zvyšují se nároky na zvládnutí dodržování pravidel, diferenciaci svého chování podle situace, větší samostatnost. Děti předškolního věku bývají dobře naladěné, excentrické, vzrušivost převládá nad útlumem, což trenérovi spolu s jejich ochotou bezpodmínečného přijetí dospělé autority usnadňuje práci.

---

<sup>12</sup> Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 32.

<sup>13</sup> Srov. BOROVIČKA, B., DVOŘÁKOVÁ, H., KULHÁNKOVÁ, E. et. al. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*, s. 12.

<sup>14</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 88.

<sup>15</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et. al. *Dítě, sport a zdraví*, s.13, 81.

<sup>16</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 177,180.



Významná úloha v socializačním procesu dítěte připadá hře. Hra se v této době stává hlavní činností dítěte. Není omezena jen na cvičení funkcí vlastního těla, ale je zaměřena na vytvoření něčeho nového. Hra rozvíjí myšlení, fantazii, slouží k odreagování a vyrovnání se s emočními konflikty.<sup>17</sup> Proto je dobré využívat hry jako motivačního činitele v tréninku tak často, jak je to jen možné. Neopomíjíme pozitivní prožitek ze hry. U dětí předškolního věku je představa vázána na pohyb, vlastní tělo, vlastní činnost. Děti se učí především nápodobou, proto by předvedená ukázka požadovaného skoku měla být dokonalá. Náročnější části tréninku prokládáme pravidelně hravými a odpočinkovými činnostmi tak, abychom zajistili pestrost a atraktivitu tréninkové jednotky.

### **3.2 Mladší školní věk**

Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od zahájení školní docházky tedy od šesti až sedmi let, do jedenácti až dvanácti let, kdy dochází k nástupu vyplavování pohlavních hormonů. Ve škole většinu činností musejí provádět všechny děti ve stejný čas.<sup>18</sup> Proto bychom v době jejich tréninku měli přihlídnout k osobním charakteristikám každého dítěte, abychom ho dalšími pokyny neznechutli pro příští trénink. Celkově se zlepšuje hrubá i jemná motorika, zvyšuje se síla, obratnost, rychlost i vytrvalost. Tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným nárůstem hmotnosti i výšky. Zlepšuje se celková koordinace všech pohybů. Dítě se stále učí především nápodobou komplexnímu pohybu, který však už začíná být schopno rozložit na jednotlivé prvky a ty pak opět složit v specifický pohybový celek. Prodlužuje se doba pozornosti na provedení úkonu. Děti již dokáží silněji vnímat rozdíly ve svých pohybových dovednostech, proto je potřeba povzbuzení a pochval tak, aby k pohybové aktivitě získaly kladný vztah.<sup>19</sup>

Ve vývoji jedince existují určitá období, jež se nazývají senzitivní (citlivá), ve kterých dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní činnosti. Pro skoky do vody je stěžejní pohybovou schopností obratnost spolu s rychlostí. Nejvhodnějším obdobím pro učení je osm až deset let, které se také proto nazývá „zlatým věkem motoriky“. V tomto věku se děti nejrychleji učí nové pohyby. Pro stimulaci explozivní síly, jejímž předpokladem je rychlost svalových vzruchů, je senzitivním obdobím pro její rozvoj věk osm až třináct let.<sup>20</sup>

V myšlení dochází k přechodu od názorného myšlení do stadia konkrétních operací. Dítě chápe zvrátlost dějů, zachování počtu, množství. V sociálním dozrávání se pro dítě stává čím dál důležitější vrstevnická skupina, v níž se může srovnávat i učit se řešit konflikty.<sup>21</sup>

---

<sup>17</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 100, 102.

<sup>18</sup> Srov. MERTIN, V. *Výchovné maličkosti*, s. 168.

<sup>19</sup> Srov. Tamtéž, s.120.

<sup>20</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et. al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 88.

<sup>21</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 312.

Pohybová činnost je doprovázena nadbytečností pohybů, která ke konci tohoto období klesá a pohyb se stává cílenější. I v tomto věku převládá radost z pohybové činnosti sama o sobě nad potřebou dosažení předem daného cíle. Děti se stále učí nový skok především nápodobou. Nacvičovaný pohyb by se měl provádět vcelku (byť s chybami) nebo vcelku ve zjednodušených podmínkách. Praktická demonstrace má výrazně vyšší dopad na pochopení než slovní instrukce.

Hra je stále důležitým prvkem zdravého rozvoje osobnosti. Konec tohoto období dává možnost přejít od spontánního pohybu k zahájení sportovního tréninku, který by měl určitě obsahovat prvky hry. Pohybové hry by měly být pestré, naplňovat potřebu rychlého střídání činností. Mohou být prováděny formou soutěží, jež se stávají novým motivačním prostředkem tréninku dětí.

### **3.3 Starší školní věk**

Dovalil vymezuje toto období věkovou hranicí mezi jedenáctým a patnáctým rokem věku dítěte. Obecně se toto období nazývá dospívání, kdy dochází často k nerovnoměrnému a překotnému psychickému a fyzickému vývoji, jenž vrcholí dosažením pohlavní zralosti. V důsledku vyplavování pohlavních hormonů dochází k urychlení růstu, zvyšuje se svalová síla, jejíž nárůst činí podstatný rozdíl mezi chlapci a dívkami. Zároveň dochází k přechodnému zhoršení koordinace, což se u dětí zabývajících se pravidelnou pohybovou aktivitou nemusí vůbec projevit.<sup>22</sup>

Celkově je to období emoční lability a zároveň nástupu formálně abstraktního způsobu myšlení. U mnohých dospívajících existuje značná rozdílnost mezi změnami somatickými, psychickými a sociálními, které souhrnně označujeme jako změny pubertální.<sup>23</sup>

Vývoj nervového systému je téměř dokončen. Potřeba pohybu je vysoká, čehož se využívá k nácviku specializované činnosti. Dítě pohyb potřebuje, je vhodným doplněním volného času. Časté střídání kvality a kvantity pohybu je zákonitou nutností.<sup>24</sup>

Pokračuje proces osifikace kostí, který je však stále limitujícím faktorem tréninku. Současně právě odpovídající a systematická pohybová aktivita příznivě proces osifikace ovlivňuje. Nervový systém umožňuje komplexní rozvoj rychlostních schopností. Období 10–13 let je považováno za období velice příznivé pro získání „rychlostního základu“. Jeho zanedbání se v pozdějším tréninku kompenzuje velmi obtížně. O sportu se již neuvažuje jen jako o hře, ale vystupuje zde již dimenze povinnosti, pokud chce jedinec něčeho dosáhnout.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 246.

<sup>23</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 142, 143.

<sup>24</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 18.

<sup>25</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 247.

Sociální význam kolektivu, pokles autority rodičů a trenérů naopak silná potřeba až exhibicionismu, což může vést ve skocích do vody k neuváženému někdy až riskantnímu provádění skoků zejména u chlapců. Zároveň zde již funguje uvědomění si času stráveným sportovní aktivitou jako životní hodnoty a smysluplné náplně. Sport potažmo skoky do vody jako společensky uznávaná činnost pomáhá překlenout mnohé těžkosti, jež se v tomto období mohou vyskytnout.

## 4 Sportovní příprava dětí školního věku

Sportovní příprava dětí je specifický tréninkový proces, který se výrazně odlišuje od tréninku dospělých.<sup>26</sup> Děti nemůžeme vnímat jako malé dospělé, neboť se v mnoha ohledech odlišují.

Hlavním cílem přípravy v dětském věku by mělo být vytvoření předpokladů pro pozdější trénink. Vytvoření dobrých základů daného sportu, ovládnutí tzv. řemesla, aby věděly, co daný sport obnáší. Jak jsem zmínila již výše je toto sportovní odvětví rozšiřující nabídkou volnočasové aktivity dětí a v následujících podkapitolách bych ráda popsala přípravnou fázi tohoto sportu. Bez definování základních teoretických pojmů nelze dobře pochopit následující metodologickou část.

Děti by měly získat kladný vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Teprve pravidelnou docházkou zjistíme, zda dítě projevuje opravdový zájem o nabízenou sportovní činnost. Zájem je jeden z psychických jevů, patří mezi významné motivy lidského jednání. Pokud dítě ve svém zájmu vytrvá, můžeme rozvinout na nejvyšší možnou úroveň jeho specifické schopnosti pro skoky do vody v rámci jeho předpokladů, což mu může později zajistit možnost dosáhnout nejvyšších výkonů. Úspěšnost pak bývá motivem k dalšímu úsilí.<sup>27</sup> Zájem můžeme také vnímat jako komplex potřeb po seberealizaci, jenž s každým uspokojením spíše narůstá.<sup>28</sup>

Sportování dětí je také výchovnou činností, na které se společně podílejí především trenéři a rodiče. Klidná a přátelská atmosféra, nevytváření tlaků na výkon dětí patří k nepominutelným aspektům sportovní přípravy. Děti se v oddíle učí pěstovat sociální vztahy, překonávat první úspěch i neúspěchy, pěstovat kamarádství, respektovat pravidla fair play. Při trénování dětí je potřeba respektovat individualitu dítěte.

Při dosahování cílů sportovní přípravy bychom měli využívat herního principu. Sportování se pro dítě nesmí stát prací s povinným dosahováním cílů, které jsou často jeho chápání vzdálené. Děti charakterizuje to, že kladou důraz na prožitky z činnosti.<sup>29</sup> Cvičení zbavená emocionálního prožitku jsou pro děti nudná, tudíž únavná a rychle je přestávají bavit. Děti si mnohem lépe osvojí pohybovou dovednost spojenou s pozitivním zážitkem. V případě výchovy zážitkem jde především o zážitek záměrně navozovaný, často v přírodním prostředí.<sup>30</sup> Ve skocích do vody děti často zažívají vertiginální prožitky, jež se objevují při narušení stability těla, při letu, pádech, zrychlení, což může pro ně zvyšovat přitažlivost tohoto sportu.

---

<sup>26</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et. al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 88.

<sup>27</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 66–67.

<sup>28</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*, s. 405.

<sup>29</sup> Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 144.

<sup>30</sup> Srov. MACKŮ, R. *Instantní, nebo skutečné řešení problému?* s. 54.

## 4.1 Sportovní trénink obecně

Trénink je v podstatě proces adaptace neboli přizpůsobení se. Adaptace je jedním ze základních východisek tréninku. Při dlouhodobém opakovaném působení vlivů vnějšího prostředí se postupně začínou zmenšovat reakce na ně, protože dochází k pozvolné změně v organizmu. Snažíme se zatěžovat organismus určitými podněty, které nazýváme zatížením. Právě dlouhodobé a opakované zatížení vyvolává v těle řadu změn, které pak umožňují lepší reakci organismu na toto zatížení.<sup>31</sup> V jistém slova smyslu můžeme hovořit o vystoupení z tzv. komfortní zóny, jež bývá definována jako oblast pociťovaného bezpečí, pohodlí a jistoty.<sup>32</sup>

Tréninkem rozvíjíme celou škálu pohybových schopností jako je síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost, k čemuž využíváme senzitivních období. Pokud bychom chtěli cíleně rozvíjet určitou pohybovou schopnost v jiném věku než v příslušném senzitivním období, je efekt tohoto rozvoje nízký a časově nevhodný.<sup>33</sup>

Sportovní trénink je komplexní proces skládající se z jednotlivých složek, které však nevystupují izolovaně, nýbrž se navzájem prolínají. Jde o přípravu kondiční, technickou, taktickou a psychologickou.

### a) Kondiční příprava

Usiluje o rozvoj a stimulaci všech pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, pohyblivost). Při skocích do vody jsou specifické vztahy síly, rychlosti a pohybové koordinace, a to jak za letu vzduchem, tak při odrazu.<sup>34</sup> Síla jako schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor má rozhodující význam tam, kde se překonává odpor vlastního těla. Ve skocích se využívá výbušná síla spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí.<sup>35</sup> Úroveň pohyblivosti jako schopnosti člověka vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu patří ve skocích do vody k limitujícím faktorům výkonu.<sup>36</sup> Rozvíjí se specifické pohybové čítí, tzv. kinesteze, která je pro různá sportovní odvětví typická. Ve skocích do vody je zvláštním druhem komplexního čítí vnímání tlaku a směru jeho působení při odrazu z pružné podložky. Úroveň tohoto vnímání se pak nazývá „pocit prkna“.<sup>37</sup> Významné pro skoky do vody jsou akustické podněty – bylo zjištěno, že při vyloučení zvuků doskoku a vibrací prkna se zhoršuje koordinace a zmenšuje jistota skokanů.<sup>38</sup> Dobré fungování vestibulárního aparátu je

---

<sup>31</sup> Srov. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*, s. 9.

<sup>32</sup> Srov. MACKŮ, R. *Instantní, nebo skutečné řešení problému?* s. 61.

<sup>33</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et. al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 88.

<sup>34</sup> Srov. HOCH, M. a kol. *Plavání (Teorie a didaktika)*, s. 162.

<sup>35</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 27.

<sup>36</sup> Srov. Tamtéž, s. 33.

<sup>37</sup> KOVAŘOVIC, K. Fyziologické aspekty výkonu ve skocích do vody. In *Problematika plavání a plaveckých sportů II*. ČECHOVSKÁ, I. (ed.), Praha: Karolinum, 2001, roč. 66, č.2, s.115-117.

<sup>38</sup> Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 50.

pro skokana nutnou podmínkou pro vnímání zrychlení a zpomalení pohybů, rovnováhu, rotaci a změnu poloh.

b) Technická příprava

Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu. Technika jako způsob osvojení si sportovních dovedností, jejich diferenciací, integrace, stabilizace a odolnost vůči vnějším rušivým vlivům je pro každý sport specifická.<sup>39</sup> Například technika ve skocích do vody se vyznačuje vysokou automatizací a minimální mírou variability.

c) Taktická příprava

Složka sportovního tréninku, jejímž úkolem je naučit sportovce vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách.<sup>40</sup> Žádný výklad by neměl být delší než 10 minut (u malých dětí) a trenér by neměl používat cizí slova, jejichž obsah děti nechápou.<sup>41</sup> Ve skocích do vody se taktika na výkonu podílí jen minimálně.

d) Psychologická příprava

Složka sportovního tréninku orientující se na psychické komponenty sportovního výkonu.<sup>42</sup> Patří sem motivace, osobnost, charakter, intelektuální schopnosti aj. Každý typ sportovní činnosti má jinou strukturu psychických faktorů důležitých pro úspěšný výkon. Ve skocích do vody jsou důležitá odvahy, schopnost rychlého pochopení a zvládnutí neznámého pohybového úkolu, psychofyzická odolnost – schopnost překonávání nezdarů, rozhodnost, vytrvalost, sklon ke zdravé exhibici, jistá nervo-svalová vzrušivost. Aby se děti staly celoživotními příznivci pohybu, je nutné jim pohyb nabízet ve vhodné míře, přiměřené náročnosti a v podnětném, neohrožujícím prostředí. Důležitá je také forma dopomoci, která by měla být spíše doprovodem na této cestě. Pod rozkazy a příkazy se nemůže rozvinout plnohodnotná sebevědomá osobnost zodpovědná za své chování, schopná samostatného rozhodování. Optimální je, když se děti na trénink těší, jsou motivovány a chtějí si samy spíše přidávat.

## 4.2 Kondiční trénink

V tréninkové praxi vědomě dělíme dlouhodobou přípravu na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku.<sup>43</sup> Před zahájením základní etapy probíhá ve skocích do vody ještě přípravný a ověřovací výcvik (3-6 měsíců). Budeme-li uvažovat kondiční trénink skoků do vody, jistě do něj zařadíme prvky přípravného výcviku. Nespornou výhodou kondičního pojetí je možný volný přechod, pokud dítě splní věkové a další požadavky, do závodního režimu.

---

<sup>39</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 34.

<sup>40</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*, s. 234.

<sup>41</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et. al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 96.

<sup>42</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*, s. 171.

<sup>43</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 250.

V této podobě je trénink relativně omezený, jde především o časové omezení. V předškolním věku a mladším školním věku ještě kvalitně a plnohodnotně vybavené skokanské prostředí nemá vliv na budoucí kvality skokanů, protože prováděné cviky nevyžadují náročně vybavené sportoviště.

Do kondičního tréninku jsou zařazovány děti, které nemají závodní ambice. Jde jim často především o zvyšování tělesné kondice, skoky do vody mohou mít jako doplňkovou aktivitu k jinému zájmu. Případná příprava na závodní soutěžení se zaměřuje spíše na oddílové soutěže, ve kterých je možné po dohodě snížit obtížnost vyžadovaných sestav. Děti nepocítují takový tlak na výkon, kterému se děti ze závodního oddílu nevyhnu. Mohou sem tedy docházet i děti, které tento druh sportu baví, ale nechťejí mu dávat příliš času, či nejsou dostatečně talentované. Somatické předpoklady, jejichž nesplnění by je mohlo vyřadit z přijetí do závodního družstva, zde nejsou tak vymezující. O tento poznatek se opírám z vlastní trenérské praxe. Důležité také je, aby členství bylo dostupné všem z hlediska finančních nároků, ale i v rámci dopravní propojenosti s místem bydliště. Případná zařazení na soustředění jsou spojena se zážitkovou pedagogikou, která zabere stejnou, popřípadě i delší dobu než sportovní náplň.

Těžiště kondičního tréninku spočívá ve vytvoření zásobárny pohybových dovedností, které mohou uplatnit i v jiných sportech a z které pak můžeme vycházet při nácviku specializovaných dovedností důležitých pro skoky do vody. Tím rozumíme zvládnutí základní techniky tohoto sportu. Výcviku věnujeme plnou pozornost, neboť je pro dítě i pro trenéra obtížné později pracně přeučovat chyby a nepřesnosti. Smyslem kondiční přípravy je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Jde především o správné a zpevněné držení těla, vlastní vnímání celkového tělesného schématu, zjištění žádoucích vlastností pro skoky do vody, vytvoření návyků na pravidelný trénink.<sup>44</sup>

Z časového hlediska v případě kondičního pojetí skoků do vody probíhá trénink většinou 2x týdně po dobu 90 minut. Je rozdělen na suchou a část ve vodě. Kdy suché přípravě je věnováno 30 minut z celkové tréninkové jednotky, a to na začátku a přípravě ve vodě je věnováno zbylých 60 minut. Význam suché části přípravy zaujímá podstatnou část výchovy skokana do vody, zvláště u začátečníků.<sup>45</sup> Já se však vzhledem k cíli práce budu dále zabývat částí tréninku na vodě. Důraz stále klademe na pestrost, časté střídání činností z důvodů zvýšené unavitelnosti centrálního nervového systému zvláště u menších dětí. Specializované činnosti prokládáme různými hrami a soutěžemi, jež využíváme také jako motivačního činitele při výuce skoků do vody.

### **4.3 Závodní trénink**

Trénink ve skocích do vody je složitý proces, neboť výkon a následná výkonnost závisí na výše uvedených faktorech a složkách, které se navzájem doplňují. To vše se buduje již od prvních okamžiků dítěte v oddíle. Opominutím jakékoliv složky tréninku nemůže být následný výkon stoprocentní. To platí především pro závodní pojetí skoků do vody.

---

<sup>44</sup> Srov. HOCH, M. a kol. *Plavání (Teorie a didaktika)*, s. 161.

<sup>45</sup> Srov. Tamtéž, s. 170.

Trénink v závodním družstvu bývá více intenzivní. Děti zde trénují nejméně 3x týdně 120 minut i více. V oddílech probíhají víkendová či prázdninová soustředění. Čas strávený v rámci soustředění je koncentrován na převážně sportovní a teoretickou přípravu. Volnočasové a zážitkové aktivity jdou na úkor sportu.

Cílem závodního družstva na rozdíl od kondičního družstva je připravit soutěžícího na šampionát či mezinárodní závod tak, aby uspěl co nejlépe. Podrobná a maximálně efektivní příprava je tedy důležitým prvkem tréninku. Finanční nároky na tyto závodníky, resp. jejich rodiče jsou zpravidla vyšší, a to z důvodu zaplacení specializovaných trenérů (např. balet), pronájmu specializovaných sportovišť či cestování na závody a soustředění probíhající v zahraničí, kde jsou lepší materiální podmínky a vybavenost.



## 5 Cvičební (tréninková) jednotka

Východiskem pro druhý cíl této práce je absence cílené metodiky. Proto je cílem mé práce je vytvoření návrhu metodického plánu. Jeho obsahem je sestava jednotlivých skoků logicky na sebe navazujících rozvržených do pětiměsíčního tréninkového cyklu, jenž se skládá z tréninkových jednotek. Tréninková jednotka je základní organizační forma pravidelného tréninku.<sup>46</sup> Jejím obsahem jsou tělesná cvičení specifikovaná daným sportem. Podle M. Bursové a K. Rubáše se tělesná cvičení skládají ze tří na sebe navazujících hledisek:<sup>47</sup>

### a) Struktura cvičení

Dle vykonávaného pohybu dělíme pohyb na cyklický, acyklický a kombinovaný. Skoky do vody se řadí mezi acyklické pohyby členěné do tří fází. V přípravné fázi vykonává skokan pohyby, které mu napomohou k úspěšné realizaci hlavní fáze pohybu. Touto přípravnou fází je například rozběh. Jeho správné provedení má vliv na následnou fázi. Hlavní fáze odpovídá samotnému výkonu, což je v našem případě skok. Doznívající fází je pohyb ukončen. Oproti jiným sportům, kde může dojít v této fázi ke svalovému uvolnění, musí skokan do vody vyvinout ještě značnou energii na udržení zpevněného těla při dopadu. „*Skok je ukončen, je-li závodník celým tělem pod hladinou.*“ (NOVOTNÁ, ČERMÁKOVÁ 1996:15). Proto jsou skokanské bazény hluboké až pět metrů.

### b) Proces cvičení

Je realizován prostřednictvím senzomotorického učení, ve kterém si cvičenec osvojuje, zdokonaluje, stabilizuje a uplatňuje v proměnlivých podmínkách pohybové dovednosti. Přičemž je nutná kontrola průběhu cvičení, aby nedošlo k zafixování chyb.<sup>48</sup> Ve skocích do vody rozumíme pohybovou dovedností specifický pohybový úkol, jehož výsledkem je naučený pohyb. V našem případě například skok, pád napřed. Jde o uzavřenou pohybovou dovednost, která má přesně stanovené pohybové vzorce a jediné možné řešení.

### c) Výsledek cvičení

Výsledkem cvičení rozumíme míru realizace pohybového úkolu, tedy výsledek pohybové činnosti, resp. výkon. Na celkový výkon může mít vliv také způsob přenosu informace mezi trenérem a jeho svěřenci. Instrukce by měly být krátké, jasné, přiměřené věku dítěte. Trenér by si měl kontrolně ověřit, zda dítě rozumělo. Často se stává, že dítě kýve hlavou, ale má-li slovně vyjádřit obsah toho, co bylo sdělováno, nedokáže to. Někdy se neodvažuje nerozumět. Trenér zde působí jako autorita, kterou se dítě neodvažuje svým „nerozuměním“ zpochybnit.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*, s. 250.

<sup>47</sup> Srov. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*, s. 18.

<sup>48</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*, s. 351.

<sup>49</sup> Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 145.

Neverbální gesta musí být zřetelná, a proto předem domluvená. Na bazéně bývá velký hluk, šumění vody, dopadů, výzvy jiných trenérů, voda v uších dítěte. To vše může komunikaci zhoršovat.

Důležitá je zpětná vazba. Ta by měla být konkrétní, přinášející podporu v dalším učení (nestačí verbální reakce trenéra „špatně“, ale „zpevni nohy v dopadu, protáhni až pod vodu“). Na místě je i korekce taktilní, zvláště u mladších dětí – pohyb provádíme s dítětem, dítě pohybem provedeme.

Výsledek cvičení ovlivňuje i motivace (pochvala, odměna). Předvedení dovednosti vede děti k touze dokázat totéž. O předvedení ukázky většinou trenér požádá skokansky vyspělejšího svěřence, který má již skok perfektně zvládnutý. Způsob motivace musí vycházet z předpokladů dětí a odpovídat jejich mentální úrovni. Ve skocích do vody převažuje skupinová forma komunikace, kdy jsou jednotlivá družstva po čtyřech až pěti členech, což umožňuje individuální přístup k dětem.

## **5.1 Časové vymezení tréninkové jednotky**

Kondiční trénink probíhá většinou 1x až 2x týdně v rozpětí 60 až 120 minut. Dobu tréninkové jednotky si určuje každý trenér sám dle vlastního uvážení a výkonnosti svých svěřenců a tu pak již během celého tréninkového cyklu dodržuje. Tréninkovou jednotku ve skocích do vody rozdělujeme na suchou část a vodu. Trénink začíná suchou částí, a to v délce 30 až 60 minut a poté na ni plynule navazuje příprava na vodě trávající 60 minut. Vzhledem k cíli práce se dále soustředím na druhou část přípravy na vodě.

Pro zajímavost uvádím délku trvání tréninkových jednotek a počet tréninků za týden v kondičním družstvu u všech tří oddílů skoků do vody působících v ČR. V oddíle Univerzitní sportovní klub Praha jde o 60 minut suché přípravy a 60 minut vody, a to 2x týdně. Ve Sportovním klubu Slavia Praha je to 120 minut 2x týdně, přičemž suchá příprava je rozdělena na jednu 60minutovou jednotku v tělocvičně a jednu 60minutovou jednotku baletní průpravy. VSK Univerzita Brno disponuje 2x týdně 60 minutami bazénu a 1x týdně 60minutovou jednotkou tělocvičny mimo plavecký areál. Suchou přípravu zde nahrazují rozcvičením na bazéně. Je třeba uvést, že tělocvična bývá kromě skokanského oddílu v Brně v těsném sousedství bazénu, což je výhodné pro následný trénink na vodě.

Neopomím ani vnější faktory, které mohou délku tréninkové jednotky ovlivnit. Patří sem vyčerpání tělocvičny, případně skokanských prken na bazénu dalšími skupinami oddílu jako jsou závodní družstva, jež mívají přednost. Dalším faktorem je volný čas trenérů, jež mohou „obětovat“ výcviku. Trenéři v kondičních družstvech nejsou profesionálními trenéry a většinou mají ještě svá civilní zaměstnání, rodiny, povinnosti. Jejich finanční ohodnocení za trenérskou činnosti je malé či jen kryje nutné náhrady (např. cestovné). Většinou se jedná o ryze dobrovolnickou aktivitu. Zde se opírám o zkušenosti z vlastní trenérské praxe. I tyto skutečnosti je nutné brát v úvahu.

## 5.2 Popis tréninkové jednotky

Tréninková jednotka je základní stavební prvek tréninku. Obvykle bývá rozdělena na tři až čtyři části – úvodní, hlavní a závěrečnou. Někdy bývá uváděna i část průpravná, která se vkládá mezi část úvodní a závěrečnou.<sup>50</sup>

Úvodní část má připravit organizmus skokana psychicky i fyzicky na hlavní část tréninku. Zahájení by mělo obsahovat nástup družstva, pozdrav, prezenci. Trenér má v této chvíli zajištěnu pozornost všech skokanů současně, proto je zde prostor pro různé požadavky ze strany skokanů, hlášení zdravotních omezení apod. V této části se trenér může krátce vrátit k minulému tréninku či soutěži a stručně je zhodnotit. Následuje objasnění cíle a organizace tréninku. Hlavním úkolem je psychické uvolnění a zároveň uvědomění si přechodu „ze šatny na bazén“.

Následné rozcvičení má sloužit k přípravě hybného aparátu na další intenzivnější zátěž, proto nesmí být podceňováno. Mělo by probíhat systematicky od hlavy k patě (kranio – kaudálně). Pro úvodní část rozcvičky jsou vhodnější cviky celistvější zaměstnávající větší části těla (klony trupu, pohyby nohou). Cílem rozcvičení je zahřátí a prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin. U menších dětí volíme jako prostředek hru (např. různé druhy honiček).

Průpravná část by měla obsahovat pohybové úkoly přímo související s cvičeními v hlavní části. Například pokud chceme v hlavní části nacvičovat skok přímý napřed s odrazem z bloku, pak v průpravné části zařadíme skoky snožmo přes švihadlo.

Hlavní část tréninkové jednotky se soustřeďuje na naplnění úkolů, které jsou dány jejím charakterem. Záleží na typu hodiny, kterou jsme si připravili. Patří sem opakování či stabilizace dovedností, zdokonalování, kontrola stavu trénovanosti. Pokud jsme si naplánovali se zabývat nácvikem nových dovedností, je třeba je zařadit nyní. Stejně tak cvičení koordinačních schopností, nácvik techniky nebo rychlosti. K tomu je zapotřebí určitého stavu svěžesti. Například ve skocích do vody do této části hodiny zařadíme nácvik přímého skoku napřed s půlvrutem. Po dokončeném odrazu napřed v kulminačním bodě dochází k přetáčivému pohybu kolem podélné osy o 180° a následnému přesnému zastavení rotace před dopadem do vody.

Ne každá tréninková jednotka má stejný charakter. Jiná je v době před soutěží a jiná v době mimozávodní, kdy se můžeme soustředit na nácvik nových skoků.

Rozeznáváme několik základních typů cvičebních jednotek:<sup>51</sup>

- *Hodina nácvičná* – obsahuje v hlavní části nácvik nového učiva. Například nácvik odrazu snožmo napřed z bloku.

---

<sup>50</sup> Srov. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*, s. 51.

<sup>51</sup> Srov. ZÍTKO, M. a kol. *Všeobecná gymnastika (speciální učební text)*, s. 26.

- *Hodina výcviková* – neobsahuje nácvik nových pohybových dovedností, ale slouží k procvičování, opakování již nacvičených dovedností. Například skok přímý nazad prohnutě.
- *Hodina smíšená* – hlavním znakem tohoto typu je zařazení nácviku, výcviku i intenzivní části (hry, aerobní zatížení apod.) do cvičební jednotky. Toto pestré uspořádání nejlépe vyhovuje psychice dětí. Například po provedení pěti pádů napřed schylmo z bloku následuje intenzivní zatížení organismu v podobě hry „sodovka“.
- *Hodina netradiční* – obsahem jsou nové pohybové činnosti, či jejich netradiční zařazení, případně změna prostředí. Například místo rozcvičení na bazéně probíhá rozcvičení na travnaté venkovní ploše před bazénem.
- *Hodina zvláštní* – tímto typem označujeme cvičební jednotku, při které sledujeme specifické cíle. Může jít o promítání videozáznamu ze soutěže, výletu, testování motorické výkonnosti apod.

Závěrečná část má vést k postupnému zklidnění a uvolnění svalů i nervového vypětí a zhodnocení hodiny. Proto volíme cvičení kompenzačního charakteru a regeneračního typu. Do této části patří závěrečný nástup skokanů, kde shrnu trénink, vytýčím další cíle, pochválím a povzbudím k dalšímu tréninku. Poté posílám děti vyplavat se volným tempem po jedné délce bazénu na šir prsa, znak, kraul a relaxaci dokončují v teplé sprše. Je-li k dispozici vířivka, je možno realizovat závěrečnou část relaxace zde.

Doba trvání jednotlivých částí závisí na trenérovi, jak si tréninkovou jednotku rozvrhne s ohledem na stanovení cyklů, v kterých se právě ve svém tréninkovém plánu nachází. Mnoho cvičení ze závěrečné fáze tréninku lze zařadit v průběhu celého tréninku. Zvláště u malých dětí je potřeba mít na paměti rozmanitost a mnohotvárnost činností, které by však měly na sebe vždy logicky navazovat.

### **5.3 Náplň tréninkové jednotky – voda**

Trénink na vodě (trvajících většinou 60 minut) bezprostředně navazuje na suchou část přípravy. Po osprchování zahajujeme tuto část hodiny opět nástupem. Ideální počet dětí ve skupině je 3 až 5 na jednoho trenéra, pokud tento nemá k dispozici asistenta. Protože jsme již rozcvičeni ze suché části hodiny, můžeme tak rychleji přejít k hlavní části tréninkové jednotky. V ní by měl být zastoupen víceméně následující soubor cvičení.

Řazeno podle M. Čermákové:<sup>52</sup>

- Cvičení v mělké a hluboké vodě  
Cílem tohoto cvičení je získat orientaci pod hladinou, naučit se přetáčivému pohybu napřed a nazad a otáčení kolem podélné osy. Naučit se držení těla ve

---

<sup>52</sup> Srov. HOCH, M. a kol. *Plavání (Teorie a didaktika)*, s. 163.

všech třech polohách (prohnutě, schylmo, skrčmo), získat cit pro dopad do vody po nohou a střemhlav. Obsah této části výcviku tvoří hry, které využíváme v základním plaveckém výcviku doplněné o některé skokanské dovednosti.

- Průprava z okraje bazénu

Pro začátečníka je 1 m prkno většinou příliš vysoké, proto upřednostňuji výcvik z okraje bazénu. Společným prováděním skupinově nebo řetězovitě strhnou odvážnější děti ty méně odvážné. Případné neobratné plácnutí se o vodu v partě dětí tolik nebolí a snáze se přejde veselým smíchem. Proto také volíme pro začátečníky skoky a pády ze snížených poloh a s dopadem na větší plochu těla (hýždě, záda – kotouly do vody bez narovnání atd.)

Cílem cvičení z okraje bazénu je získat orientaci pod hladinou, naučit se základní technice odrazu, pokračovat v nácviku přetáčivého pohybu vpřed i vzad a otáčení kolem podélné osy, zdokonalit správné držení těla ve všech třech polohách, zvládnout základy dopadové techniky. Obsahem průpravy z okraje bazénu jsou seskoky, skoky, pády, kotouly a překoty napřed i nazad.

- Skoky a pády z pružného prkna a věže

Vedle zdokonalování dovedností získaných při cvičení ve vodě a z okraje bazénu stojí při nácviku skoků a pádů z 1 m a 3 m prkna a věže před trenérem následující úkoly. Jednak překonat u skokanů strach z výšky a strach z pohybu vzduchem. Trenér musí být schopen přiblížit dětem let vzduchem tak, aby nebránil uplatnění správné techniky i z výšky tří metrů či pětmetrové věže. Dále by měl naučit pracovat skokany s pružným prknem tak, aby se jeho pružnosti naučili při odrazu maximálně využívat. Obsahem je nácvik vlastních skoků. Pro překonání strachu z výšky a letu vzduchem používáme k prvním pokusům snížené postoje a polohy – sed, klek, dřep a podřep. S pružností prkna se skokani v elementární formě seznamují poskoky snožmo, které provádějí po celé délce prkna a které končí skokem do vody. Dopad střemhlav patří k základním skokanským dovednostem. Nácvik začíná bez odrazu cvičeními, která se nazývají pády. K nácviku přetáčivého pohybu slouží kotouly, které se provádějí vpřed i vzad.

Po dvaceti pěti minutách tréninku, kdy děti střídají v rychlém sledu vodní a suché prostředí, následuje pěti až sedmiminutová přestávka. Děti se jdou prohrát do sprch či do páry. Poté přichází další dvacetiminutová část tréninku a v závěrečné části hodiny nechám děti vyplavat. Následuje zhodnocení tréninku a děti odchází z bazénu k dokončení relaxace ve sprše.

Podle M. Čermákové je v průběhu výcviku třeba vhodným způsobem kombinovat výcvik ve vodě s výcvikem z okraje bazénu a prken. Trenér musí mít dostatečnou zásobu skoků, aby dosáhl cíle, který sleduje a současně splnil rozmanitost cvičení. Do každé hodiny je třeba zařazovat skoky relativně lehké a relativně těžké.<sup>53</sup> Obávám a zbytečnému strachu je nutné předcházet vhodnou emocionální přípravou svěřenců.

---

<sup>53</sup> Srov. ČERMÁKOVÁ, M. *Skoky do vody*.

Trenér nesmí pustit ze zřetele nestálost dětské pozornosti, snadnou unavitelnost, potřebu rozmanitých dojmů a činností ani okolnost, že zvládnutí pohybu probíhá rychleji, jestliže je cvičení mnohotvárné. Při určování obtížnosti prováděných skoků je třeba počítat s individuálními vlastnostmi skokanů. Obecně zvyšujeme obtížnost složitější formou pohybu, nikoliv zvyšováním výšky skokanského zařízení.

Při zajišťování místa pro trénink na bazéně klademe důraz na bezpečnost. K té patří dostatečná hloubka bazénu. Nejkritičtějšími fázemi skoku je situace ihned po odrazu, dále dopad a vynoření.<sup>54</sup> Proto je důležité dodržovat dostatečné vzdálenosti mezi skokany, aby nedošlo ke srážce ve vzduchu nebo pod hladinou. Z téhož důvodu požadujeme, aby se žádný skokan po znamení neopožďoval s provedením skoku. Při skocích z prkna ani z věže či bloku nesmí trenér připustit, aby další skokan skákal dříve, než ten předešlý vyplave.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> KOVAŘOVIC, K. Využití skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky. In *Problematika plavání a plaveckých sportů III*. ČECHOVSKÁ, I. (ed.), Praha: Karolinum, 2003, s.52-56.

<sup>55</sup> Srov. HOCH, M. a kol. Plavání (Teorie a didaktika), s. 170.

## 6 Návrh metodického plánu

Svým návrhem metodického plánu bych ráda naplnila druhý cíl své práce. Rozlišuji v něm šest na sebe logicky navazujících skoků. Je možno do něj zahrnout i varianty jiného provedení pro rozšíření zásobníku skoků stejně jako vodní hry viz. Čermáková *Skoky do vody*. Avšak já se vzhledem ke kondičnímu zaměření družstva a k tomu, abychom na vše měli dost času, soustředím pouze na šest skoků. Tuto řadu přípravných skoků z jednometrového prkna rozvrhuji do pěti měsíců. Je to z důvodu plynulé návaznosti školního roku, kdy nábor skokanů – nováčků probíhá v září. V únoru by děti již měly být připravené předvést své dovednosti na svých prvních oddílových závodech. Plán je koncipován pro děti mladšího školního věku (kategorie žáci, žačky) při docházce jednou až dvakrát týdně na 60 až 90 minut kondičního tréninku, které s tímto sportem teprve začínají. V předkládaném plánu se soustředím na část tréninku probíhající na vodě. Návrh metodického plánu by měl být využitelný i pro cvičitele – ne profesionály, kteří však do své výuky skoky do vody zařadit chtějí.

Ve svém měsíčním plánu používám specifickou terminologii, odkazuji na základy plaveckých způsobů prsa a znak, základy splývání a potápění, jež lze nalézt v knize M. Hocha *Plavání*. Typy na posilování a protahování svalů najdeme v učebním textu M. Zítka *Všeobecná gymnastika*. Pro zájemce na vyžádání mohu poskytnout i natočená videa s jednotlivými skoky.

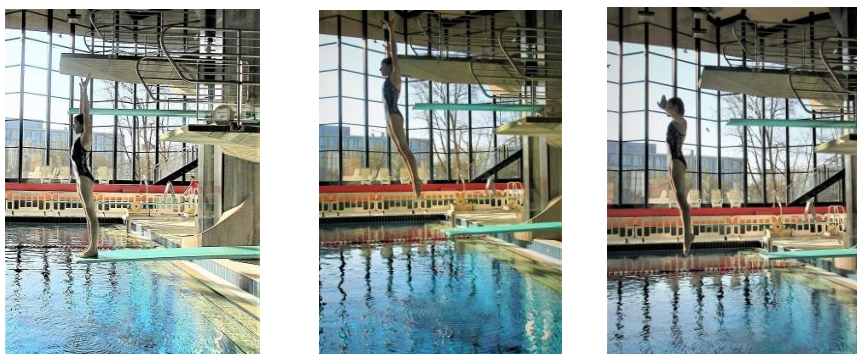
Závodník bude sestavu nacvičovat nejprve z bloku a později z jednometrového prkna. Rozdíl je v pružnosti odrazové plochy. Všechny skoky budou prováděny z místa, bez kmihu („pohybu“) pouze ze vzpažení, vzhledem k časovým možnostem. Nikoho do skoku fyzicky nenutíme, pouze slovním povzbuzením dodáváme odvahu a poskytujeme ze začátku přiměřenou záchranu. Každý uvedený skok je definován číslem.

Sestava z 1 m prkna

1. 100 A přímý napřed prohnutě
2. 100 C přímý napřed skrčeně
3. 200 A přímý nazad prohnutě
4. 200 C přímý nazad skrčeně
5. 5201 A přímý nazad s půlvrutem
6. 171 b pád napřed schylmo

Popis skoků

## 1. 100 A Skok přímý napřed v provedení prohnuté



Obrázek 5 100 A Skok přímý napřed v provedení prohnuté

Skok tvoří základ skupiny skoků napřed. Základním postavením je spoj spatný čelem k vodě. Tělo je vzpřímené, hlava zvednutá, paže napnuté v jakékoliv poloze, většinou však začínáme ze vzpažení.

„Skok je zahájen, když paže opustí výchozí polohu.“ (NOVOTNÁ, ČERMÁKOVÁ 1996:12). Pokud chceme, aby skokan udržel tuto polohu, musí intenzivně stáhnout svaly v oblasti břicha a hýždí. Těsně před provedením odrazu skokan často automaticky zatají dech. Nyní je skokan připraven k odrazu snožmo. Vlastní odraz snožmo musí být proveden aktivně. Skokan míří do výšky, nikoliv do dálky. Po odrazu dopíná špičky. „Dopad do vody je pokud možno kolmý, tělo vzpřímené, nohy spojené a špičky propnuté.“ (NOVOTNÁ, ČERMÁKOVÁ 1996:15). Při všech skocích po nohou musí být paže připážené a propnuté.

### *Poznámky k provedení:*

Děti musí mít otevřené oči během celého skoku do vody i pod hladinou, a to platí při všech skocích i pádech. Zdá se to jako samozřejmost, ale trenér by měl toto čas od času zkontrolovat, zvláště u nováčků. Některé děti mladšího školního věku ještě nedosáhnou přesné polohy úplného vzpažení, paže nekryjí uši. Netrváme na tom, avšak dbáme na celkové vzpřímené držení těla. Popřípadě začínáme nácvik s rukama v připážení. Děti nedržíme příliš dlouho zafixované ve vzpřímené poloze těsně před odrazem a se zatajeným dechem. Je to pro ně náročné. Ze začátku stojí trenér těsně vedle malého skokana u bloku a tichým hlasem mu připomíná: „Stáhni bříško a zadeček.“ Popřípadě jemným dotykem dlaně upraví postavení a zároveň dává záchranu zezadu. Nejlépe pokud trenér vybere pouze jednu formu instrukce – buď slovní nebo taktilní. Časem dětem přejde toto základní postavení do krve a zautomatizuje se, takže slovní i taktilní korekce je již nadbytečná. Začínající skokani se často odráží do dálky, teprve časem se naučí ovládat své tělo a výskok, o který v tréninku usilujeme, směřují do výšky. Nováčci také, než se naučí ovládat tělo, často při prvním doteku chodidel s hladinou vody svaly okamžitě povolí a tím vychýlí své těžiště z rovnováhy. Pak se mohou o vodu i uhodit. Takové plácnutí do vody, pokud je to adekvátní situací, přejdeme přátelským úsměvem. Je potřeba si uvědomit, že děti mají jiné těžiště těla než dospělí. Proto u nich více platí: „Kam jde hlava, jde i tělo“. Pro přiblížení techniky odrazu menším dětem říkám, aby se odrazily jako žabka. Snadno si vybaví její výrazné skrčení nohou při odrazu.



Některým dětem pomáhá fixace jednoho zrakového bodu, na který se během odrazu a provádění skoku soustředí. Dbáme tedy, aby během skoku hlavu nepředklonily (hlava „nepadala“) a tím nevychýlily své těžiště z dráhy letu.

## 2. 100 C Skok přímý napřed provedení skrčeně



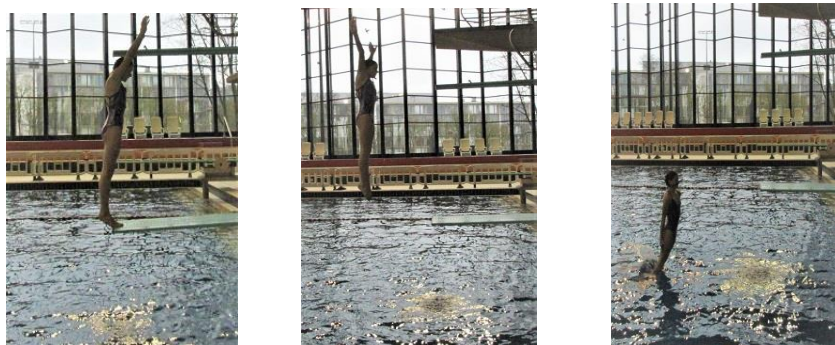
Obrázek 6 100 C Skok přímý napřed provedení skrčeně

Skok přímý napřed skrčeně začínáme se základního postavení napřed. Po aktivně provedeném odrazu ze vzpažení dochází v kulminačním bodě, kdy je dosaženo nejvyšší možné výšky skoku („mrtvý bod“), k rychlému skrčení obou nohou směrem k hrudníku. Skokan se chytne za holeně a opět nohy do dopadu narovná. Ihned po odrazu dopne špičky chodidel. Do vody dopadá s napnutým tělem s rukama v připažení.

### *Poznámky k provedení:*

Před odrazem necháme dítě se přiměřenou dobu soustředit na vlastní provedení skoku. V této době na ně nesmí nikdo mluvit ani jinak ho vyrušovat, skokanská plošina je zde jen pro něj. Tento skok následuje až po úplném zautomatizování odrazu napřed resp. skoku přímého napřed prohnutě. Začátečníci často skrčují nohy pod sebe, nestihnou skrčení narovnat a dopadají v jakémsi podřepu, v poloze „kufř“. Nohy – kolena i nártý mívají od sebe. Toto lze snadno odstranit dostatečným počtem pokusů. Pokud problém s udržením nohou v průběhu skoku u sebe přetrvává, dávám dětem před vlastním provedením skoku na bloku mezi kotníky složenou „kůži“ (speciální osuška do vody). Po vytvoření návyku mít nohy stále během skoku u sebe tuto pomůcku odnímám. Stále dbáme, aby hlava i během skoku zůstala v přímé poloze. Toho dosáhneme fixováním očí na zvolený bod ve výši očí před sebou. Některé děti mívají tendenci se dívat do místa dopadu. Na to dáváme pozor, neboť přitažením brady směrem k hrudníku během skoku, by došlo k vychýlení těžiště směrem dopředu a tím narušení průběhu skoku.

### 3. 200 A Skok přímý nazad provedení prohnutě



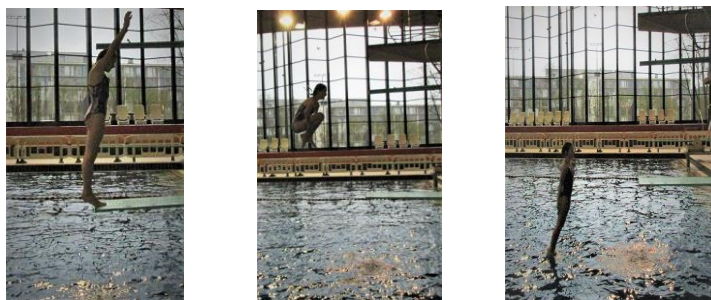
Obrázek 7 200 A Skok přímý nazad provedení prohnutě

Tento skok začínáme nácvikem postavení nazad. Skokan stojí vzpřímeně, zády k vodě, ruce ve vzpažení. Váha spočívá na přední polovině až třetině chodidel. Chodidla mohou být do písmene V (špičky mírně od sebe, paty se dotýkají). To necháme na libovůli skokana, jak je mu postavení fyziologicky příjemnější. Tělo skokana je mírně nachýleno nad odrazovou plochu. Velmi důležitá je zde vzpřímená poloha hlavy při odrazu. Skokan fixuje očima bod ve výši očí, tím mu zamezíme v dívání se do místa odrazu. Nesmíme připustit, aby hlavu předklonil, přitáhl bradu k hrudníku. Následuje aktivní odraz. Trenér poskytuje otevřenou dlaní začátečníkovi záchranu. Skokan dopadá s napjatým tělem a špičkami do vody.

#### *Poznámky k provedení:*

Odraz je směřován šikmo vzhůru tak, aby se skokan dostal do bezpečné vzdálenosti (0,5 – 0,75 m) od odrazové plochy. Pokud by se skokan odrazil přímo vzhůru, dopadl by na stejné místo odrazu. V takovém případě musí trenér okamžitě reagovat a otevřenou dlaní mírným tlakem do hrudníku skokana jej oddálit nad vodu. Děti mladšího školního věku jsou v nezvyklé poloze nazad a některé mívají tendenci se ve vzduchu nebo již na bloku při pokrčení kolien směrem dolů v odrazu otáčet. Také je těžší v této poloze – zády k vodě - překonat strachovou bariéru. Tomu předejdeme důkladnou přípravou na suchu – prováděním výponů na suchu na vyvýšeném stupínku. Děti mívají tendenci se v průběhu skoku prohýbat. Pozorují to u tohoto skoku více než při skoku přímém napřed. Proto dbáme na přímé držení těla již v základním postavení na skok nazad. Zvláště na stažení břicha a zadečku („Jako by tě píchla včelička.“). Pro děti je to nezvyklý pohyb i postoj, který v běžném životě často nepoužívají. Proto je zapotřebí, aby si na něj zvykly a dobře jej zvládly, neboť tvoří základ pro ostatní skoky ze skupiny nazad.

#### 4. 200 C Skok přímý nazad provedení skrčeně



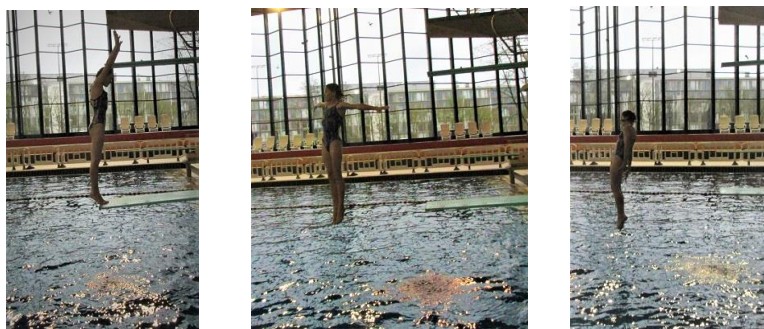
Obrázek 8 200 C Skok přímý nazad provedení skrčeně

V okamžiku bezpečného zvládnutí odrazu, a tudíž i přímého nazad prohnutě „panáčku nazad“ mohou přistoupit k nácvičku přímého nazad skrčeně „skrčky nazad“. Ze základního postavení nazad se skokan s fixací zrakového bodu se skokan odrazí do výšky, vystoupá a v kulminačním bodě skrčí nohy směrem k hrudníku. Provede skrčku, tj. přitáhne nohy k hrudníku, chytí nebo se dotkne rukama holení a opět narovná trčením chodidel do dopadu. Do vody dopadá v poloze vzpřímené po nohou s rukama v připažení a dopnutými špičkami.

##### *Poznámky k provedení:*

Začátečníci často odskakují z plošiny rovnou dozadu. Nedokončí odraz, nepočkají si na vystoupání a dosažení mrtvého bodu. Skokan musí alespoň naznačit vzestupnou dráhu letu, je potřeba aby se ovládl a vydržel a počkal si na vhodný okamžik skrčení. Toho je u menších dětí obtížné dosáhnout, nicméně dostatečným počtem pokusů se to postupně daří. Jakékoliv skrčení těla ve vzduchu znamená přetočení daným směrem tedy nastartování rotace. Proto, cítí-li skokan, že se přetáčí ve vzduchu nazad, je potřeba, aby vytrčil nohy mírně dozadu, a tak rotaci zastavil. V okamžiku zahájení rotace napřed, vytrčí nohy k jejímu zastavení mírně před sebe. Nohy tedy aktivně vykopne vždy proti směru přetáčení tak, aby zastavil rotaci. Opět by děti neměly dopadat ve skrčení, ale měly by se pokusit nohy aktivně narovnat. Jde o krátký časový úsek, jenž musí stačit na provedení prvku. Pokud děti provádějí skrčku pozdě, či příliš brzy (rovnou z prkna), tak jim poskytnu ze začátku hlasovou pomoc. Ve správný okamžik vyřlu povel „hop“, na který skrčí. Opakovanými pokusy žáci postupně získávají svalový cit pro správný okamžik k provedení prvku.

## 5. 5201 A Skok přímý nazad s půlvrutem



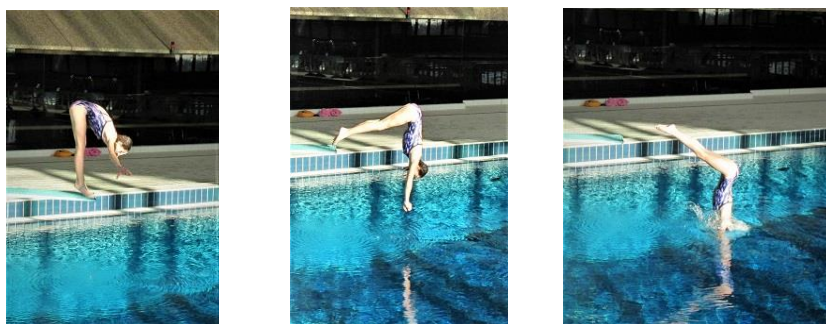
Obrázek 9 5201 A Skok přímý nazad s půlvrutem

Tento skok patří do skupiny skoků s vruty. Zdánlivě vypadá pro laika jako skok těžší než přímý napřed s půlvrutem. Ale protože se skokan obrací z polohy nazad napřed, tedy má místo dopadu pod zrakovou kontrolou a tato poloha je pro člověka přirozenější, než když se přetáčí zepředu nazad. Proto jsme tento skok upřednostnila před půlvrutem napřed. Výchozí postavení na prkně je nazad. Z polohy ze vzpažení se skokan odrazí nazad a v kulminačním bodě se prudkým otočení hlavy, ramenou a boků zároveň obrátí o 180° kolem podélné osy těla dopředu. Paže jsou v tomto otočení významným hybatelem, neboť se skokan jakoby opře pažemi o prostor. Jejich energickým rozevřením a zároveň otočením a postupným připažováním ve směru rotace jsou impulsem k provedení půlvrutu. Připažením paží, zastavením hlavy a stáhnutím břicha a hýždí do dopadu dochází k zastavení rotace. Skokan dopadá do vody v poloze vzpřímené po nohou zády k místu odrazu.

### *Poznámky k provedení:*

Děti často jakoby „utrhávají“ odraz. Chtějí mít skok rychle za sebou a spěchají, tudíž výskok nedokončí a otáčí se ještě na odrazové ploše. Jde o současné ovládnutí mysli a těla, jde o sebekontrolu a vystihnutí správného okamžiku, kdy dosažením kulminačního bodu lze obrát provést s minimálně vynaloženým úsilím. Toho dosáhneme častým opakováním. Abych odvedla pozornost od nutnosti provést půlvrut, zadávám nováčkům pomocný úkol. Před provedením půlvrutu, po výskoku musí tlesknout nad hlavou, pak se teprve pokouší o půlvrut. Je lhostejno kterou stranu si zvolí, to nechávám na jejich libovůli. Při rozšiřování všestrannosti je možno procvičovat půlvrut cíleně na obě strany, tedy variantu vpravo i vlevo. Také se mi osvědčila moje hlasitá dopomoc „hop“ učiněná ve správné chvíli během skoku. Při nácvičce je zpočátku důležitější odhadnout správný okamžik k zahájení půlvrutu než dopad. Na ten se můžeme soustředit až po zvládnutí odrazu a rotačního prvku skoku.

## 6. 171 B Pád vpřed provedení schylmo



Obrázek 10 171 B Pád vpřed provedení schylmo

V této metodické řadě se jedná o jediný pád s rotací napřed v provedení schylmo. Pád napřed jsem zvolila proto, že pád s rotací nazad bez zrakové kontroly je pro některé děti zařazené do kondičním programu v časovém horizontu pěti měsíců těžko spolehlivě zvládnutelný.

Při pádu napřed na rozdíl od jakéhokoliv skoku nedochází ke skrčení v kolenu a odrazu. Jde o čistý klidný ovládaný pád do vody. Z hlubokého předklonu, kdy trup v prodloužení s pažemi svírá s nohama ostrý úhel následuje klidný výpon a výdrž. Dochází ke změně těžiště a tělo přepadá řízeně dopředu, následuje ruce, které vedou celkový pohyb trupu až do průniku hladinou. Hlava je schovaná mezi rukama. Celou dobu zůstává tělo napjaté. Dopad do vody je po hlavě v poloze střemhlav.

### *Poznámky k provedení:*

Častou chybou, a to nejen začátečníků je již při samotném předklonu, kdy děti při výponu automaticky zvednou spojené ruce, či jim ramena „spadnou“ dopředu a zkulatí záda. Při správném provedení by se měla pouze mírně zvednout pánevní oblast. Dětem radím, aby si očima našly bod, do něhož budou padat. Často to bývá kolmice na dně bazénu označující konec plavecké dráhy. Pohyb se jim snažím připodobnit přirovnáním „jako by měly špičky přilepené lepidlem k ploše a ty jdou do vody až úplně nakonec. Jako by ty palce u nohou tam chtěly zůstat.“ Další chybou bývá buď zvednutí brady nebo naopak přitažení brady k hrudníku provedené těsně nad hladinou. Obojí vede k bolestivému udeření se o hladinu. Pokud k tomuto dochází u začátečníků, pak buď zvolím pro nácvik menší výšku – břeh bazénu nebo jim poskytnu pomoc. Přidržím je ve vhodný okamžik během pádu za kotník a nad hladinou zbrzdím tak, aby do ní bezbolestně vpluli a zároveň si uvědomili moment přechodu do vody a v jaké poloze drží hlavu. Devíti či desetiletým dětem můžeme skok přiblížit vysvětlením skrze propojení přímkou, kterou oči sledují přes ruce místo dopadu. Kdy hlava, ruce a místo dopadu leží na stejné přímce. Dalším názorným příkladem pro přiblížení správné výchozí polohy pádu nováčkům je položení velké plavecké desky na záda předcvičujícího skokana. Deska stejně jako ruce hlava a trup skokana jsou v jedné pomyslné rovině. Stejným způsobem nám může posloužit delší tyč.

## 6.1 1. měsíc

### Plán

- Uvedení do sportovního prostředí skoků do vody
- Objasnění sportovní terminologie, hygienická a bezpečnostní pravidla
- Popis těla, vnímání těla, zpevňování, zadržování dechu
- Motivační hry

### Cíl

- Rozpoznat skokanská, přípravná zařízení – 1 m prkno, blok formou her, jednoduchých cviků
- Porozumění základním pojmům a povelům – snožmo, odraz, dopad, podřep, výpon, vzpažit, skrčit, napnout, zpevnit
- Vytváření návyku sprchování před vstupem i po odchodu z bazénu.
- Zahájení skoku na znamení, reakce na smluvené signály, dodržování dostatečné vzdálenosti mezi skokany
- Koncentrace na vlastní tělo, vědomé ovládání břišních a hýžd'ových svalů
- Nácvičení postavení napřed, nazad. Správné držení těla. Vědomé zadržování dechu
- Nácvičení skoku přímého napřed, přímého nazad, pád napřed schylmo ze břehu bazénu a z bloku
- Podnícení zájmů dětí o další tréninky

### Činnost

- Hry na jednotlivých zařízeních
- Provedení a kontrola sprchování trenérem, domluva povelů při skocích a jejich zpětná kontrola trenérem
- Nácvičení potápění celého těla
- Hry a cvičení zaměřená na zvýšení dispozičního rozsahu kloubů, protahování zkrácených svalů, posilování ochablých břišních a zádočných svalů

## 6.2 2. měsíc

### Plán

- Skoky – přímý napřed, přímý nazad, přímý napřed skrčmo, pád napřed
- Splývání, dýchání
- Poskoky na 1 m prkně

### Cíl

- Ovládnutí celého těla a mysli, správné a pevné držení těla, správné provedení skoků
- Zvládnutí odrazu snožmo, vznášení na vodě, nádech nad vodou, výdech do vody
- Poskoky na 1 m prkně

### Činnost

- Hry a průpravné skoky

- Soustředění a koncentrace na vlastní tělo, pozorování dýchání u sebe i ostatních členů družstva
- Návčik skoku přímého napřed prohnutě, přímého nazad prohnutě, skrčka napřed, vše v připázení. Pád vpřed skrčeně ze snížené polohy v sedu z prkna, nohy schovat pod prkno, dlouhý dopad do vody. Návčik pádu vpřed schylmo. Dbáme, aby paže byly pevně natažené, při dopadu se nerozpojovaly, nohy těsně u sebe, propnutá kolena a špičky.
- Návčik odrazu snožmo z bloku napřed i nazad. Poskoky snožmo v připázení napřed po celé délce prkna s dopadem do vody po nohou.
- Hry a průpravná cvičení zaměřená na zpevňování, zvyšování fyzické kondice a rozsahů.

### 6.3 3.měsíc

#### Plán

- Skoky – přímý napřed, přímý nazad, přímý nazad skrčmo, pád vpřed skrčmo z 1 m, pád vpřed schylmo
- Odrazy snožmo
- Plavecký záběr – prsa
- Jeden trénink věnovaný zábavnému cvičení a hrám

#### Cíl

- Bezpečné ovládnutí těla při dopadu po nohou napřed i nazad. Bezpečné ovládnutí těla při dopadu střemhlav napřed.
- Správné držení těla při odrazu, pevné paže, hlava nahoře, oči fixují.
- Návčik prsového pohybu nohou ze splývání, prsový záběr rukama, důraz na správnou polohu těla. Návčik splývání i v poloze naznak.

#### Činnost

- Hry a průpravná cvičení
- Návčik přímého skoku napřed po nohou z připázení i ze vzpažení, opakování pádů. Návčik přímého skoku nazad, polovina chodidel je nad vodou. Ze stoje spojného z připázení (vzpažení) výpon, podřep, výkon. Návčik z kraje bazénu a z bloku. Návčik přímého nazad skrčmo. Dbáme, aby si děti chytly holeně při skrčení a energicky natáhly nohy do dopadu.
- Odrazy do výšky, ne do dálky
- Hry a průpravná cvičení zaměřená na zpevňování, zvýšení celkové zdatnosti, procvičování ohebnosti a rozsahů
- Po odrazu od stěny bazénu splývání v poloze na prsou i nazad v hluboké vodě, soutěžně měříme vzdálenost
- Zábavný trénink – hry, soutěže

## **6.4 4. měsíc**

### Plán

- Skoky – přímý napřed schylmo, přímý napřed s půlvrutem, pád vzad skrčeně z bloku i 1 m prkna
- Půlvruty na obě strany
- Potápění

### Cíl

- Bezpečné ovládnutí těla při dopadech po nohou i střežhlav
- Nácvič přímých skoků s půlvruty napřed i nazad
- Spojit pohyb pod hladinou s orientací
- Protahování

### Činnost

- Hry a průpravná cvičení
- Nácvič přímého skoku napřed schylmo ze vzpažení. Nácvič přímého skoku napřed s půlvrutem. Dbát na dokončení odrazu před začátkem rotace, přesnost provedení.
- Opakování pádů vpřed z okraje bazénu i bloku
- Hry a průpravná cvičení zaměřená na zpevnování, posílení svalů a zlepšení rozsahů
- Dívání se pod hladinou, potápění po schůdkách, pomalý výdech

## **6.5 5. měsíc**

### Plán

- Nácvič sestavy - přímý napřed prohnutě, přímý napřed skrčeně, přímý nazad prohnutě, přímý nazad skrčeně, přímý nazad s půlvrutem, pád napřed schylmo

### Cíl

- Zautomatizování a zapamatování sestavy
- Prezentace na závodech

### Činnost

- Nácvič jednotlivých skoků ve všech provedeních – skrčeně, schylmo, prohnutě
- Předvedení sestavy na závodech
- Zhodnocení tréninku po prvním půlroce, plány na další půlrok



## Závěr

V této bakalářské práci jsem na teoretické úrovni diskutovala problematiku skoků do vody, jejich nedostatečné zpracování metodiky a využití přípravných skoků v rámci zájmových činností volnočasových aktivit dětí. Prvním cílem mé práce bylo zmapovat a popsat odbornou literaturu, porovnat jednotlivé přípravné skoky v dostupných metodikách v ČR. Má práce byla ovlivněna nedostatkem odborné literatury v češtině analyzující tento specifický sport. Z tohoto důvodu jsem čerpala také ze starších dostupných zdrojů. Druhým cílem mé práce bylo navrhnout vlastní metodickou řadu přípravných skoků pro děti mladšího školního věku tak, aby byly po jejím absolvování připravené předvést své nově získané dovednosti na oddílových závodech. Tuto metodickou řadu jsem rozvrhla do pěti měsíců respektující školní rok.

Charakterizovala jsem věkovou skupinu mladšího školního věku, a vzhledem k rozdílu mezi kalendářním a biologickým věkem jsem popsala i mladší školní věk a starší školní věk. Upozornila jsem na vysokou potřebu pohybu dětí, která by měla být přirozeným vyvážením jejich dlouhého sezení při povinné školní výuce. Objasnila jsem rozdíl mezi kondičním a výkonnostním pojetím tréninku a svou řadu jsem navrhla pro děti rekreačně zaměřené.

Cílem mé práce bylo navrhnout metodický plán pro osvojení základních skokanských dovedností ve sportovním oddíle skoků do vody. Tohoto cíle jsem chtěla dosáhnout prostřednictvím celkového zlepšení tělesné i duševní kondice dětí, neboť jakákoliv sportovní pohybová aktivita vykonávaná dobrovolně a s radostí přispívá ke zdravému vývoji dítěte. Mnohokrát jsem zde zmínila pojem hry jako prostředku tréninku, která je také v tomto věkovém období nedílnou součástí dětské aktivity. Jako pedagogové bychom měli umět vzbudit v dětech lásku ke sportu, dokázat u nich nalézt jejich vnitřní motivaci a tím podporovat jejich kladný vztah k přirozenému pohybu, jež dokáže jejich život obohatit. Jako trenéři bychom měli umět předávat informace co nejefektivněji, dokázat citlivě děti vést. Vazba mezi dítětem a trenérem je založena na hluboké úctě a vzájemné důvěře. Právě dosažením spokojenosti v tomto vztahu dokáže obě strany naplnit.

Odborná literatura zabývající se skoky do vody je určena hlavně trenérům, proto je pro příznivce vodních sportů ze strany široké veřejnosti těžko dostupná a uchopitelná. Ve svém popisu jednotlivých přípravných skoků jsem se proto snažila o srozumitelné vysvětlení i pro tyto zájemce. Můj metodický plán by měl sloužit jako orientační návod, jak a kdy a s jakými druhy cvičení na vodě začít. Všechna cvičení jsou navržena pro úplné nováčky, kteří se skoky teprve začínají. A jsou řazena od jednodušších po složitější. Zkušenosti jsem čerpala přímo ze své trenérské praxe a nemusí se proto přesně shodovat se zkušenostmi jiných trenérů. Metody a trenérské podmínky jsou u každého trenéra a v každém oddílu individuální, nicméně ve styčných bodech navrženého tréninkového plánu bychom se měli shodovat.

V budoucnu by bylo možné v tomto tématu pokračovat praktickým ověřením a podrobnějším rozpracováním do jednotlivých tréninkových hodin. Dále by stálo za úvahu poněkud více rozpracovat komunikaci svěřence s trenérem.

Děti a voda tyto pojmy vnímám s nadsázkou jako jeden živel, který se navzájem ovlivňuje. Pokud se spojí srdce pedagoga s potenciálem zábavy, který skoky nabízejí, dochází k zázračnému propojení mezi dítětem a učitelem a vzájemnému obohacení na obou stranách na celý život.

## Seznam literatury

BOROVÁ, Blanka, Hana DVORÁKOVÁ, Eva KULHÁNKOVÁ, Dana PŘIKLOPILOVÁ, Simona SKOUMALOVÁ a Jarmila STRÁNSKÁ. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi, Speciální učební texty*. Praha: ČASPV, 2000, ISBN neuvedeno.

BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001, 86 s. ISBN 80-7082-822-6.

CAISOVÁ, Veronika. *Hodnota zdraví v subjektivních teoriích dospělých cvičících tai chi chuan*: diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta teologická, 2016. 94 s. Vedoucí diplomové práce: Dr. phil. Hana Chyzy

DOVALIL, Josef a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2008, 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.

DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 4.vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012, 336 s. ISBN 978-80-7376-326-8.

HOCH, Miloslav a kol. *Plavání (Teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: SPN, 1987, 176 s. ISBN neuvedeno.

HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991, 100 s. ISBN 80-7033-055-4.

KAPLÁNEK, Michal (ed.). *Čas volnosti – čas výchovy: Pedagogické úvahy o volném čase*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, 176 s. ISBN 978-80-262-0450-3.

KUČERA, Miroslav, KOLÁŘ, Pavel, DYLEVSKÝ, Ivan et al. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MACKŮ, Richard. *Instantní, nebo skutečné řešení problému?* 1. vyd. Zlín: VeRBuM, 2015, 174 s. ISBN 978-80-87500-74-3.

MERTIN, Václav. *Výchovné maličkosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011, 216 s. ISBN 978-80-7367-857-9.

MOTYČKA, Jaroslav et al. *Teorie plaveckých sportů. Plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucího*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2001, 205 s. ISBN 80-210-2711-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015, 662 s. ISBN 978-80-7387-929-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2014, 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VITOUŠ, Pavel. *Malá encyklopedie sportu*. Praha: Mladá fronta, 1980, 359 s. Malá encyklopedie (Mladá fronta), ISBN nevedeno.

ZÍTKO, Miroslav a kol. *Všeobecná gymnastika: speciální učební text*. Praha: ČASPV, 1999, 114 s. ISBN 80-902509-7-1.

## Seznam internetových a jiných zdrojů

ČERMÁKOVÁ, Marie. *Skoky do vody: Ověřovací a přípravný výcvik*. b.m., b.n., ISBN neuvedeno.

Beránková Lenka a kol. *Zdravotní tělesná výchova*. [online]. 1. vyd. Brno: MU. Elportál, 2012. [cit. 2017-03-04]. Dostupné na: <<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js12/ztv/web/pages/03-funkcni-poruchy-text.html>>.

KOVAŘOVIC, Karel. Fyziologické aspekty výkonu ve skocích do vody. In *Problematika plavání a plaveckých sportů II: Sborník příspěvků z vědeckého semináře*. ČECHOVSKÁ, Irena. (ed.), Praha: Karolinum, 2001, roč. 66, č. 2, s. 115-117. ISBN 80-246-0324-1.

KOVAŘOVIC, Karel. Pojmoslovné a terminologické vádemékum. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2000, roč. 66, č.2, s.12-16.

KOVAŘOVIC, Karel. Skoky do vody ve školní plavecké výuce – ano nebo ne? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2001, roč. 67, č. 7, s. 38-43.

KOVAŘOVIC, Karel. Skoky do vody v plavecké výuce posluchačů všech studijních oborů na UK FTVS. In *Problematika plavání a plaveckých sportů III: Sborník příspěvků z vědeckého semináře*. ČECHOVSKÁ, Irena (ed.), Praha: Karolinum, 2003, s. 57-60. ISBN 80-246-0637-2.

KOVAŘOVIC, Karel. Využití skoků do vody ve zdokonalovací etapě plavecké výuky. In *Problematika plavání a plaveckých sportů III: Sborník příspěvků z vědeckého semináře*. ČECHOVSKÁ, Irena. (ed.), Praha: Karolinum, 2003, s.52-56. ISBN 80-246-0637-2.

NOVOTNÁ, Hana a Marie ČERMÁKOVÁ. *Pravidla skoků do vody*. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 1996, 46 s. ISBN neuvedeno.

## **Abstrakt**

VRŠOVSKÁ, J. Návrh metodického plánu tréninku skoků do vody dětí školního věku. České Budějovice 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky volného času. Vedoucí práce Dr. phil. Hana Chyzy.

Klíčová slova: děti školního věku, sportovní trénink, skoky do vody, skok, dovednost, plán, cvičení

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila návrh metodického plánu skoků do vody dětí školního věku především pak mladšího školního věku. Její teoretická část definuje pojem „skoky do vody“ jako sportovní disciplínu s akcentem na všestranný pohybový rozvoj. Zohlednila jsem vývojová období v jednotlivých částech tréninkové přípravy ve skocích do vody. Práce popisuje činnost oddílů zabývající se skoky do vody, nastiňuje pojetí sportovního tréninku jak v obecné rovině, tak z pohledu skoků do vody v rekreačním pojetí. Těžištěm práce je část navrhuující tvorbu metodického plánu, jehož tréninkové cíle jsou naplňovány skrze konkrétní skoky. Všechny zmiňované oblasti jsou členěny do několika dílčích podkapitol. Práce je z praktického hlediska využitelná pro trenéry dětí mladšího školního věku, které s tímto sportem začínají.

## **Abstract**

Draft of methodical plan for training of the diving for school children.

Key words: school-age children, sports training, diving, jump, skill, plan, exercises

As the theme of my bachelor thesis I chose a draft of the methodical plan of diving for school children with respect to primary school children. The theoretical part defines the term "diving" as a sports discipline with an accent to all-round physical development. I focused to the individual age period in various parts of the training technology in diving. The thesis describes the activity of diving group, shows the sports training in general level and also in leisure perspective. The focus of the work is to propose the creation of a methodical plan and the training objectives. Training goals are achieved by defined jumps. All above mentioned areas are partitioned into several sections. In practical terms, this thesis is applicable for coaches of primary school children which are starting with the diving.