

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ GRAMOTNOST U ČESKÝCH DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU –
PILOTNÍ MĚŘENÍ REALIZOVANÉ NÁSTROJEM PLAYFUN

Diplomová práce

Autor: Markéta Kolářová, učitelství pro střední školy
Aprobace: Tělesná výchova – Učitelství dějepisu pro 2. stupeň ZŠ a SŠ
Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková
Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Bc. Markéta Kolářová

Název závěrečné práce: Pohybová gramotnost u českých dětí mladšího školního věku – pilotní měření realizované nástrojem PlayFun

Pracoviště: Katedra sportu Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá pohybovou gramotností u českých dětí mladšího školního věku. Ta byla hodnocena prostřednictvím pilotní studie nástroje PLAYfun. Samotnému měření předcházela jazyková analýza tohoto nástroje. Výzkumný soubor představovalo 22 dětí (18 dívek a 4 chlapci). Měření probíhalo v rámci tréninkových jednotek v oddílu sportovní gymnastiky SK UP Olomouc. V rámci této pilotní studie bylo vybráno 9 pohybových úkolů (z původních 18) tak, aby z každé oblasti (běh, skok, ovládání předmětu rukou/nohou, rovnováha) byl vybrán alespoň jeden pohybový úkol. Výsledky této diplomové práce mohou být využity při další rozsáhlejší studii, ale mohou být také cenným základem pro učitele, trenéry i samotné děti a jejich povědomí o pohybové gramotnosti.

Klíčová slova: pohybová gramotnost, mladší školní věk, PLAYfun, pilotní studie, sportovní gymnastika

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Authors first name and surname: Bc. Markéta Kolářová

Title of the thesis: Physical literacy in Czech younger school-age children – pilot measurement implemented by PlayFun

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2021

Abstract: The thesis deals with physical literacy among Czech children of younger school age. This was assessed through a PLAYfun pilot study. The measurement itself was preceded by a linguistic analysis of the instrument. The research population was 22 children (18 girls and 4 boys). The measurements took place within the training units in the sport gymnastics division SK UP Olomouc. As part of this pilot study, 9 movement tasks were selected (out of the original 18) so that at least one movement task was selected from each area (running, jump, hand/foot control, balance). The results of this thesis can be used in another larger study, but can also be a valuable foundation for teachers, coaches and children themselves, and their awareness of physical literacy.

Keywords: physical literacy, primary school age, PLAYfun, pilot study, artistic gymnastics

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí paní Mgr. Martiny Polákové. Uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci, dne 30. 6. 2021

.....

Děkuji paní Mgr. Martině Polákové za pomoc a cenné rady při zpracování této diplomové práce.

1	ÚVOD	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1.	Gramotnost	9
2.2.	Pohybová gramotnost	9
2.3.	Atributy pohybové gramotnosti.....	11
2.3.1.	Motivace.....	11
2.3.2.	Sebedůvěra a pohybová kompetence.....	12
2.3.3.	Interakce s prostředím	14
2.4.	Vztahy mezi atributy pohybové gramotnosti.....	15
2.5.	Pohybová gramotnost v průběhu života	16
2.6.	Mladší školní věk	18
2.7.	Pohybová gramotnost z kanadského pohledu.....	20
2.8.	Sportovní gymnastika.....	22
2.9.	Testové baterie PLAY	24
2.10.	Charakteristika testové baterie MOBAK.....	25
2.11.	Pilotní studie.....	25
3	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	26
3.1.	Hlavní cíl	26
3.2.	Dílčí cíle	26
3.3.	Úkoly práce	26
3.4.	Výzkumné otázky	26
4	METODIKA.....	27
4.1.	Charakteristika výzkumného souboru	27
4.2.	Metody sběru dat	27
4.3.	Statistické zpracování a vyhodnocení dat.....	28
5	VÝSLEDKY	29
5.1.	Charakteristika nástroje PLAYfun	29
5.2.	Hodnocení nástroje PLAYfun	37
5.3.	Výsledky měření.....	41
5.4.	Komparace nástroje PLAYfun s testovou baterií MOBAK	52
6	DISKUSE	53
6.1.	Limity práce	55
7	ZÁVĚRY	56
8	SOUHRN.....	57
9	SUMMARY	58
10	REFERENČNÍ SEZNAM	59
11	SEZNAM PŘÍLOH	64

1 ÚVOD

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) je pohybová aktivita definována jako jakýkoli tělesný pohyb vytvořený kosterními svaly, při kterém dochází ke spotřebování energie.

Opakem pohybové aktivity je pohybová inaktivita. Jedná se o stav organismu s energetickými nároky přibližně na úrovni klidového metabolismu s minimálním tělesným pohybem (IARC, 2002). Vysoký podíl pohybové inaktivity spolu s nízkým podílem pohybové aktivity bývá spojován s termínem sedavé chování. Pohybová inaktivita představuje závažný zdravotní problém úzce propojený s obezitou a chronickými onemocněními (Pařízková & Lisá, 2007). Je dokázáno, že pravidelná pohybová aktivita podporuje zdraví, zabraňuje vzniku různých nemocí, zlepšuje společenskou konektivitu i celkovou kvalitu života (Miles, 2007).

Urbanizace a celosvětový technologický pokrok eliminují běžné pohybové potřeby a možnosti lidí, s čímž souvisí narůstající převaha sedavého životního stylu spolu s pohybovou inaktivitou. Ta navíc každoročně přispívá k více než dvěma milionům úmrtí, kterým se dalo předejít (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007).

Dětství a dospívání představují hlavní a nejdůležitější období, kdy se formuje vztah a postoje dětí a dospívajících k pohybu a pohybové aktivitě. Je důležité tento vztah budovat od útlého věku, jelikož účast dětí na organizované i volnočasové pohybové aktivitě pak pozitivně ovlivňuje i její podíl v dospělosti (Kraut, Melamed, Gofer, & Froom, 2003). Pohybová aktivita a její pravidelné zařazování do každodenního životního režimu může přinášet jistá pozitiva, mezi které patří například socializace v kolektivu, příjemné pocity ze zvládnutí pohybu nebo jen příjemně strávený čas (Vašíčková, Cuberek, & Pernicová, 2019).

Pohybová gramotnost se stala ústředním bodem pro pohybovou aktivitu a jako taková je pravděpodobně jejím předchůdcem a zároveň je pomocí ní stále rozvíjena (Edwards, Bryant, Keegan Morgan & Jones, 2017). Dle Vašíčkové (2016) představuje pohybová gramotnost schopnost a motivaci využívat individuální pohybový potenciál, a tím pozitivně ovlivňuje kvalitu života. Velkou roli hraje také kultura a společnost, ve které se člověk vyskytuje, a která ho formuje.

Snižující se touha lidí být pohybově aktivní je dle mého názoru velkým aktuálním tématem. V diplomové práci se budu zabývat pohybovou gramotností u dětí mladšího školního věku,

kteře pravidelně sportují a účastní se tréninků sportovní gymnastiky na rekreační úrovni (2krát týdně). Období mladšího školního věku představuje senzitivní období pro nastavení kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě. Je předpokládáno, že úroveň pohybových dovedností u těchto vybraných dětí by měla být na vyšší úrovni než u dětí pravidelně nesportujících. Jejich pohybovou gramotnost budu hodnotit prostřednictvím nástroje PLAYfun, čemuž bude předcházet jazyková analýza tohoto nástroje a následné posouzení jeho vhodnosti.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. Gramotnost

V obecném pojetí bývá pojem gramotnost chápán jako schopnost číst a psát (Rabušicová, 2002). Obvykle je získávána v počátečních ročnících školní docházky (Průcha, Walterová & Mareš, 2003). Doležalová (2005) pak gramotnost rozšiřuje ze způsobilosti číst a psát také na schopnost počítat. S rozvojem vzdělanosti se v dnešní době na gramotnost pohlíží i z jiných úhlů. Pozorujeme snahu jednotlivých oborů pojmenovat i popsat gramotnost vlastními prostředky, dostává nové přívlastky, například čtenářská, matematická či přírodovědecká (Metelková-Svobodová, 2012). V současné společnosti se pod gramotností v určité oblasti skrývá nejen znalost pojmů daného oboru, jejich porozumění a pochopení v souvislostech, ale i dovednost všestranně je využít v praktickém životě. V dnešním globalizovaném světě je nezbytné, aby se každý učil nové formy gramotnosti a rozvíjel své vlastní schopnosti najít, vyhodnotit a efektivně využívat informace různými způsoby. Gramotnost (schopnost číst, psát a počítat) je základem pro všechny úrovně vzdělávání, a to prostřednictvím všech dostupných prostředků. Je to záležitost, která se týká každého. Gramotný člověk také znamená kultivovaný či vzdělaný jedinec v daném oboru (Vašíčková, 2016).

2.2. Pohybová gramotnost

V současném vzdělávacím systému je kladen důraz zejména na pět základních druhů gramotnosti, které byly zvoleny jako nejčastěji se vyskytující v rámci mezinárodních srovnávacích studií. Jsou to gramotnost čtenářská, matematická, přírodovědná a jako aktuální, vzhledem ke společenské situaci, pak gramotnost finanční a počítačová. Pojem, který se v předchozím výčtu gramotností neobjevuje, ale je také velmi důležitý především v oblasti kinantropologie, je pohybová gramotnost. Přestože se tento termín objevil už v roce 1991, nedostalo se mu dostatečné pozornosti. V život jej uvedla až britská filozofka, učitelka TV a profesorka Margaret Whitehead (2001) (Vašíčková, 2016). Mezi vědci a odborníky na tělesnou výchovu je právě ona považována za odborníci, která přivedla pohybovou gramotnost na denní program (Lundvall, 2015). Podle Tremblay & Lloyd (2010) poskytuje pohybová gramotnost odrazový můstek, ze kterého se obnovuje důraz na tělesnou výchovu.

Pohybová gramotnost je definována jako celoživotní kvalita člověka. Jednotlivec je sám o sobě motivován k vykonávání pohybových aktivit a má k tomu určitou úroveň pohybových dovedností a schopností. Díky realizaci pohybových aktivit je přiměřeně tělesně zdatný

(Whitehead, 2010b). Zvládnutí základních pohybových dovedností mu pak navíc dovoluje vybírat si vhodné pohybové aktivity v různém prostředí, čímž si upevňuje své sebevědomí a pozitivní sebepojetí (Whitehead, 2010a). Úroveň pohybové gramotnosti každého člověka je rozdílná dle toho, jak často zařazuje spontánní či cílevědomou pohybovou aktivitu do každodenního pracovního i volnočasového režimu. Není podstatné, zda jedinec vyniká v jednom konkrétním sportu, nemusí se jednat o vrcholového sportovce, jde spíše o to, aby spektrum možností realizovat pohybové aktivity bylo co nejširší. Z tohoto vyplývá, že ten, kdo se věnuje či provozuje více druhů sportů, a to co možná nejčastěji, má větší úroveň pohybové gramotnosti, než například vrcholový lyžař, který trénuje pouze lyžování (Vašíčková, Cuberek & Pernicová, 2020).

Pojem pohybová gramotnost označuje spíše úroveň vzdělávání v této oblasti, nejde tedy pouze o druh pohybu, ale i o úroveň (kvalitu) pohybových schopností a dovedností, vědomostí o pohybu a pohybové zdatnosti apod. Do jisté míry zahrnuje i postoje a pohybové chování jedince. Nelze se pohybovou gramotnost učit či naučit, protože odpovídá spíše kvalitativní úrovni získané pohybovým i vědomostním učením v celoživotním procesu. O pohybové gramotnosti nemůžeme hovořit pouze v souvislosti se školou jako jedním úsekem života, ale o celoživotní hodnotě, kterou disponuje každý jedinec (Vašíčková, 2016). V rámci vzdělávání by měla být pohybová gramotnost určité kvality životním cílem každého jedince (Čechovská, Chrudimský, Novotná & Vindušková, 2011).

Podobně jako čtení a aritmetika rozvíjí spisovný nebo číselný slovník, pohybová gramotnost rozvíjí zásobník základních pohybových dovedností a základních sportovních dovedností. Tyto dovednosti jsou základem pro schopnost pohybu a sebejistotu v každém prostředí činnosti – na zemi, uvnitř i venku, ve vodě, na sněhu a ledu nebo ve vzduchu. Pohybová gramotnost však není jen o tom naučit se základní pohybové dovednosti, ale také je dokázat uplatnit v nových situacích (Canadian Sport Institute, 2014). Řada vzdělávacích organizací a výzkumných pracovníků tvrdí, že pohybová gramotnost by měla mít stejnou vzdělávací hodnotu jako gramotnost čtenářská či matematická (Edwards et al., 2017).

2.3. Atributy pohybové gramotnosti

2.3.1. Motivace

Mezi základní atributy toho, být pohybově gramotný, patří motivace účastnit se pohybové aktivity (Vašíčková, 2016). Motivaci chápeme jako souhrn hybných momentů v činnosti a v osobnosti. Jedná se o souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje (Čáp & Mareš 2007). Pohybově gramotný jedinec má obvykle pozitivní vztah ke své vlastní ztělesněné dimenzi, důvěru ve vlastní fyzické schopnosti a většinou se účastní pohybové aktivity s jistotou a s předpokladem, že to bude pozitivní a uspokojující zkušenost. Účast v pohybové aktivitě přispívá k celkové kvalitě života a být pohybově gramotný prodlužuje aktivní život. Pohybová gramotnost představuje celoživotní klad obohacující život v každém věku. Pohybově gramotní jedinci si udržují pozitivní přístup k pohybové aktivitě v průběhu života a jsou zapojeni do řady různých a vhodných forem pohybových aktivit od dospělosti do stáří. Starší lidé, kteří jsou pohybově gramotní, si udržují vlastní nezávislost déle než ti, kteří jsou méně aktivní (Vašíčková, 2016).

Dle Dobrého (2006) motivace vychází ze základních potřeb jedince a jejich uspokojení je motorem činnosti. Motivace představuje významný prvek zvýšeného zájmu o danou činnost. Jádrem pohybové gramotnosti je touha být aktivní, vytrvat v činnosti, zlepšit si své dosavadní pohybové dovednosti, rozvíjet schopnosti a vyzkoušet nové pohybové aktivity (Vašíčková, 2016).

Nedostatek motivace je hlavním důvodem, proč se lidé nezapojují do pohybové aktivity. Jedním z důvodů, proč lidé nemají dostatek motivace k vykonávání pohybové aktivity, může být jejich předchozí negativní zkušenost, která jedince odrazuje od pokračování v účasti na pohybové aktivitě. Minulá zkušenost například neposkytla jedinci dostatečné uspokojení, protože jedinec nezažíval úspěch. V horším případě byl vystaven kritice, ponížení a výsměchu okolí, například kamarádů, učitelů nebo i rodičů, což mohlo narušit sebedůvěru jedince. Myšlenka na pohybovou aktivitu pak může u těchto jedinců vyvolat strach (Vašíčková, 2016). Důležitá je nejen počáteční motivace, ale také udržení zájmu o sportovní činnost (Svoboda, 2007). Kořeny sportovní motivace pravděpodobně spočívají v potřebě sociálního srovnávání, člověk si vytváří obraz o sobě na základě porovnávání s ostatními lidmi a sport může sloužit k demonstrování své superiority a k posílení své sociální pozice (Dovalil et al., 2005). Udržování a rozvíjení pohybové gramotnosti je vysoce závislé na zkušenostech, které dotyčný jedinec získal při zapojování se do pohybové aktivity. Tedy situace, ve kterých je oceňována

snaha a zlepšení se, a které podporují motivaci jedince a zvyšují jeho sebedůvěru a vlastní hodnotu. Motivace vzniká z důvěry v sebe sama a ze sebeúcty získané prostřednictvím zkušeností (Vašíčková, 2016).

2.3.2. Sebedůvěra a pohybová kompetence

Pohybově gramotní jedinci svou ztělesněnou dimenzi zpravidla řídí s jistotou a sebevědomím, jelikož se cítí pohybově kompetentní. Mezi ústřední schopnosti pro ovládání celého těla by měla patřit koordinace a řízení, které mohou být uplatněny v činnostech a přesunech celého těla (například při chůzi, běhu, skákání a balancování) nebo také v jemnějších pohybech (například při psaní rukou či při hraní na hudební nástroj) (Vašíčková, 2016).

Samotná pohybová kompetence je chápána jako soubor pohybových dovedností a schopností, kterými člověk disponuje, aby se pohyboval ekonomicky a s důvěrou v různých pohybových situacích. Pohybová kompetence zahrnuje celou škálu dílčích pohybových dovedností založených na schopnostech jedince (Bell, 1997). Pohybová kompetence netvoří sama o sobě jediný atribut pohybové gramotnosti, ale vždy musí být doprovázena pozitivním vztahem k pohybové aktivitě a vědomostmi o ní a zdravém životním stylu. Pohybová gramotnost je tedy nadřazený pojem, protože kromě pohybové kompetence sem řadíme například i motivaci, důvěru, vědomosti o pohybové aktivitě a další (Whitehead, 2010a).

Pohybový seznam u malého dítěte je založen na kompetenci, kterou si dítě osvojuje v průběhu prvních pár let života, jak roste a vyvíjí se. Patří sem například plazení, uchopování, zvedání, chůze, mávání a tleskání. Opakováním těchto pohybů se vytváří pohybová paměť a pohybový seznam je rozšiřován používáním pohybů v různých situacích. Zdokonalení pohybového seznamu malého dítěte je dosaženo pomocí osvojování a uplatňování řady pohybových schopností, mezi které patří:

- jednoduché pohybové schopnosti – flexibilita, rovnováha, koordinace
- kombinované pohybové schopnosti – obratnost (kombinace koordinace, rovnováhy a ohebnosti), držení těla (vyžaduje stabilitu a rovnováhu)
- složité pohybové schopnosti – například schopnost periferního vidění uplatňovaného při pohybovém projevu (vyžaduje obratnost, šikovnost a orientaci v prostoru), která má velký přínos v běžném životě, například při řízení auta (Whitehead, 2010a)

Zatímco se pohybové schopnosti rozvíjejí od jednoduchých ke složitějším, u malého dítěte jde spíše o objevování rozsáhlých a neznámých schopností. Rozvíjení pohybových schopností nemá přesně stanovené pořadí či hierarchii. Dalším aspektem je rozvoj nejprve obecných a poté konkrétních pohybových dovedností. Obecné pohybové dovednosti zahrnují například chytání či odbíjení míče. Konkrétní pohybové dovednosti pak vyplývají z dané pohybové činnosti, při níž jsou využity, například chytání míče na krátkou nebo dlouhou vzdálenost či v běhu (což je využitelné například v házené či v basketbalu) nebo odbíjení míče jednou rukou či oběma (využitelné například ve volejbalu). V poslední fázi jde o rozvoj specifických pohybových dovedností charakteristických pro určité specifické prostředí. Jde o zapojení konkrétních pohybů do složité činnosti, jako je například házená nebo volejbal, kde se tyto dovednosti (chytání, odbíjení míče) uplatňují vzhledem k pravidlům a situaci (Whitehead, 2010a)

V běžném životě pohybové schopnosti a dovednosti využíváme neustále, například chůze, běh, nošení, zvedání jsou každodenními činnostmi, stejně jako psaní nebo používání přístroje. V zaměstnání (jako je číšník, kadeřnice, malíř a jiné) si každý člověk osvojuje určité pohybové dovednosti, které při výkonu povolání potřebuje, a ty jsou založeny na flexibilitě, řízení a koordinaci a jsou zkvalitňovány neustálým používáním. Pohybová kompetence, společně s dalšími atributy pohybové gramotnosti je očividná, a má skutečný význam pro život bez ohledu na zřejmou vazbu k pohybové aktivitě (Whitehead, 2010b).

Self-reliance neboli sebedůvěra znamená v první řadě pozitivní postoj sám k sobě, k vlastní výkonnosti a možnostem (Hartl & Hartlová, 2000). Významný vliv má přístup autorit rodiny, který může snižovat sebehodnocení, sebedůvěru a víru ve vlastní možnosti. Nedostatečnou sebedůvěru pak může provázet řada psychopatologických stavů, jako jsou například úzkostné poruchy dítěte, narušení emočního prožívání nebo jiné psychické poruchy (Vágnerová, 2005).

Ačkoli jsou pohybové kompetence společné pro všechny, jejich rozvoj bude podmíněn kulturou, v níž se jedinec pohybuje. Pohybová gramotnost by tedy měla být založena na již zmiňovaném pohybovém seznamu malého dítěte, rozvoji všech pohybových schopností a následnou aplikaci těchto schopností do co nejširší škály obecných pohybových dovedností vzhledem ke kultuře dané společnosti. Na tomto základu pak můžeme budovat osvojování složitějších pohybových dovedností. Tato průprava umožní člověku, aby využil svých silných stránek a vybral si takovou pohybovou aktivitu, která vyhovuje jeho zájmům a zároveň ho uspokojuje. Tělesný potenciál i osobní zájmy se u člověka s věkem mění,

jedinec pak může využít dřívějších zkušeností a nalézt uspokojení v jiné pohybové aktivitě. Při plánování programů pro děti a adolescenty lze doporučit, aby nabídka byla co nejvšestrannější a nejširší a zkušenosti v rovnováze tak, aby mohl jedinec dosáhnout pohybové kompetence a v budoucnu z ní čerpat. Základem pohybové gramotnosti je tento široký základ pohybové kompetence (Whitehead, 2010b).

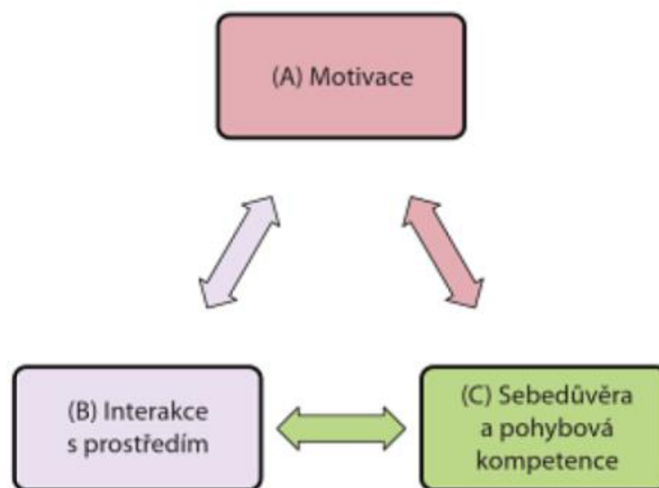
2.3.3. Interakce s prostředím

Pohybově gramotní jedinci jsou také schopni rozvíjet činnosti založené na pohybových schopnostech v různých prostředích a podmínkách. Plynulá interakce s prostředím v kontextu každodenního života a pohybové aktivity je známkou pohybově gramotného jedince. Takový člověk je pak schopný vyhodnotit úskalí okolního prostředí a snáze předvídat, jaký pohyb je vhodný, efektivní a potřebný pro konkrétní podmínky (například vodní prostředí – potok, řeka, moře, vyžaduje jiné pohybové chování). I díky náročným pozitivním zkušenostem s pohybem se může rozvinout pozitivní vnímání sebe sama a také může vzrůstat sebevědomí každého jedince (Vašíčková, 2016).

Člověk, který dokáže číst prostředí, je schopen přiměřeně reagovat s určitou představitostí a inteligencí, kterou nazýváme inteligence kinestetická, tedy schopnost jedince jednat se sebedůvěrou v různě se měnícím prostředí (Killingbeck, Bowler, Gol ding, & Sammon, 2007). Takový člověk musí například v herním prostředí umět reagovat na pozici míče, soupeře, ale i spoluhráče, musí předvídat možné herní situace vyplývající ze hry a ze strategie vlastní i protihráčů. Musí mít nejen prostorové vidění, ale také by měl umět reagovat podle potřeb a rychle zpracovat informace, například zda míč či hráče sám obejít (ve fotbale, házené či basketbale apod.). Pro takové jednání musí mít jedinec dostatečnou zásobu možných herních variací, které je schopen se sebedůvěrou uplatnit v konkrétním prostředí. Vhodnost zvolené reakce závisí na bystrém vnímání situace a flexibilitě, s jakou je jedinec schopen nově přizpůsobit danou pohybovou dovednost prostředí. Tyto schopnosti se rozvíjí na základě zkušeností a demonstrují duchaplnost a představitost jedince. Sebedůvěra získaná na základě předchozí zkušenosti umožní jedinci efektivní působení v mnohem náročnějších situacích. Při jejich zvládnutí v novém prostředí se tvoří nové pohybové kompetence, které doplní již existující rejstřík pohybových dovedností (Vašíčková, 2016).

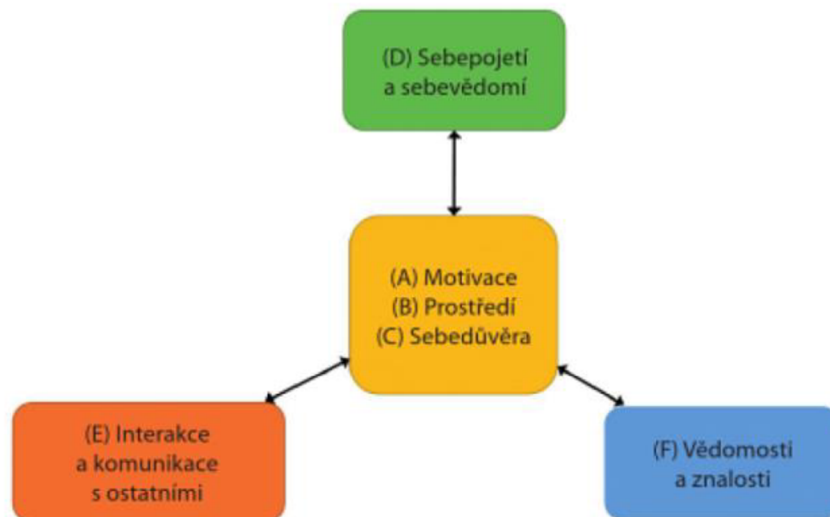
2.4. Vztahy mezi atributy pohybové gramotnosti

Bude-li mít člověk motivaci k pohybové aktivitě a bude ji vykonávat, bude se zvyšovat jeho sebevědomí a důvěra ve vlastní schopnosti (self-confidence) a zároveň i jeho pohybová kompetence, tedy zlepšování vlastních pohybových dovedností. Jestliže má člověk určité pohybové dovednosti a sebedůvěru je využívat, pak je bude využívat v různém prostředí, které představuje nové výzvy, čímž se zase bude zvyšovat jeho sebedůvěra a pohybová kompetence. Úspěch při uplatňování se v různém prostředí může zase zvyšovat motivaci, která pak může jedince podporovat v objevování a zkoušení užitečnosti pohybu v různých prostředích (Vašíčková, 2016).



Obrázek 1. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Vašíčková, 2016).

Mezi hlavní atributy vstupují ještě další, které charakteristickým způsobem tyto klíčové atributy pohybové gramotnosti jedince rozvíjejí. Patří mezi ně například sebepojetí a sebevědomí. Když bude mít jedinec pozitivní zkušenost při realizaci pohybové aktivity, může kladně prožívat i sám sebe a zvyšovat své sebevědomí. Povědomí o vlastní ztělesněné dimenzi spolu s jistou mírou sebevědomí může podporovat sebevyjádření jedince a jeho citlivou a vnímavou interakci (komunikaci) s ostatními. Jakoukoli účastí na pohybové aktivitě pak budou obohacovány znalosti a vědomosti (Vašíčková, 2016).



Obrázek 2. Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016).

Rozvoj pohybové gramotnosti jedince ovlivňují především individuální faktory člověka, ale na rozvoj působí také mikroprostředí, ve kterém se jedinec pohybuje (rodina, zaměstnání, škola, přátelé, okolní prostředí atd.) a významným faktorem je také makroprostředí (společnost, kultura, politika dané společnosti, legislativa aj.). Pro zdárný rozvoj pohybové gramotnosti jedince je nezbytné, aby všechna tato prostředí a jejich působení byla v souladu a měla jednotný cíl (Vašíčková, 2016).

2.5. Pohybová gramotnost v průběhu života

Podle Whitehead a Murdoch (2006) prochází jedinec na cestě životem šesti fázemi, které mají určitý vztah k rozvoji individuální pohybové gramotnosti. Pokud jde o vytváření a udržování pohybové gramotnosti, jsou tyto fáze obecné a přibližné a podléhají osobnímu rozvoji, nemají tedy jasné a zřetelné hranice. Jedná se o tyto fáze:

- od narození do 4 let
- rané dětství jako základ a období školního věku na základní škole
- adolescence na úrovni středoškolského vzdělávání
- raná dospělost v rámci vzdělávání
- dospělost

- starší věk – senioři (Čechovská & Dobrý, 2010)

Pohybová gramotnost je definována jako motivace, sebevědomí, fyzická zdatnost, porozumění jejímu významu i důležitosti a převzetí odpovědnosti za zapojování do pohybových aktivit po celý život (Caldwell, Cristofaro, Cairney, Bray, Macdonald, & Timmons, 2020). Pro rozvoj pohybové gramotnosti je důležitá součinnost všech možných zainteresovaných osob. Rozvoj pohybové gramotnosti začíná od narození dítěte a provází jedince po celý život. V první fázi je třeba zapojovat nejprve rodiče, kteří by měli podporovat jakýkoli pohyb dítěte, zejména ten spontánní, a nebát se vystavovat dítě i přiměřenému riziku (Vašíčková, Cuberek & Pernicová, 2020). I nebezpečně vypadající hry po zvládnutí posilují sebevědomí dítěte a roste i jeho vlastní účinnost (self-efficacy) (Gao, Lee & Harrison, 2008). Prostředí, kde by k rozvoji pohybové gramotnosti v této fázi mělo docházet, zahrnuje především domácnost, okolí místa bydliště, prostředí mateřských škol nebo dětských center a center pro volnočasové aktivity těchto dětí (Vašíčková, 2016).

Na základní a střední škole by měla být pohybová gramotnost primárně rozvíjena jako součást školní pohybové aktivity, především hodin tělesné výchovy (Vašíčková, 2016). V období mladšího školního věku je především ve škole podstatné zaměřit se na všestranný rozvoj dětí tak, aby byly osvojeny základní pohybové dovednosti a děti měly možnost dále se rozvíjet dle svých vlastních zájmů (Vašíčková, Cuberek & Pernicová, 2020). Ve volném čase by pak měl být rozvoj inicializován ve sportovních klubech či organizacích. Pokud děti organizovaně nesportují, měli by za rozvoj být odpovědny opět rodiče. To, co si jedinec osvojí v dětství, může úspěšně využít v dospělosti i v pozdějším věku. Proto je třeba osvojovat si takové pohybové dovednosti, které jsou schopné přenosu i do pozdějšího života. Pokud jsou jedinci pohybově gramotní, pak se rychleji a snáze učí novým dovednostem a pohybové aktivitě, která pro ně může být určitou výzvou (Vašíčková, 2016).

Pohybová gramotnost v pozdním věku zase může pomoci snižovat riziko zhoršení zdravotního stavu nebo funkčního ochabování člověka (Sallis & Owen, 1999). Nevhodné stravovací návyky, sedavé zaměstnání či pracovní stres jsou častými průvodci většiny dospělé populace. Dalším problémem může být vysoký krevní tlak, často také obezita nebo vysoká hladina cholesterolu v krvi, které jsou častou předzvěstí infarktů i mozkových příhod (Perič, 2012). Je prokázáno, že pohybová aktivita je přínosem pro zdraví, například jako snížení pravděpodobnosti kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a rakoviny. Proto je pohybová gramotnost podporována jako klíčová příležitost k upevnování zdraví u dětí i dospělých

(Edwards et al., 2017). Existují důkazy, že pravidelná pohybová aktivita jakékoliv intenzity a objemu je asociována s nižším rizikem úmrtnosti ze všech možných příčin (kardiovaskulárních onemocnění, rakovin různých orgánů a diabetu II. typu) (Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton, & Bauman, 2017; Wen et al., 2011). Arem et al. (2005) zase odhalil, že jakákoliv pohybová aktivita je spojována s významně nižším rizikem úmrtnosti (20 %).

2.6. Mladší školní věk

Pod tímto pojmem rozumíme věk, který se dá vymezit jak časově (přibližně od 6 do 10 let), tak školní docházkou (1. – 4. ročník) (Průcha, Walterová & Mareš, 2003). Podle Müllerové (2014) trvá toto období od 6–7 let do 10–11 let, kdy se objevují první známky prepubescence, dochází tedy k nástupu sekundárních pohlavních znaků. Pastucha (2011) pak mladší školní věk vymezuje jasně na období od 7 do 11 let.

V prvních letech je tělesný vývoj charakterizován rovnoměrným růstem a hmotností dětí (výška se zvyšuje pravidelně o cca 6-8 cm ročně). Zároveň dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita plic se průběžně zvětšují. Zakřivení páteře se ustaluje, osifikace pokračuje rychlým tempem, kloubní spojení jsou přesto velmi měkká a pružná. Hlavní orgán centrální nervové soustavy – mozek, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. Přestože nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Značná plasticita nervového systému (předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří již v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností (Perič, 2012). Zmíněné změny však nenastupují u všech ve stejnou dobu, neboť každé dítě je individuální bytostí (Orel, Obereignerů & Mentel, 2016). Celková odolnost dětského organismu roste. Je nutné věnovat zvýšenou pozornost vytvoření návyků správného držení těla (Hájková & Vejražková, 2002).

V rámci psychického vývoje lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost dítěte, může narušit provedení již osvojených dovedností. Jedná se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních jevů a předmětů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují spíše až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové

pojmy a situace, na které si „může sáhnout“ a povětšinou nerozumí tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit.“ Proto některé trenérské prohlášení k dětem (například: „Abys byl jednou skvělý, musíš pořádně trénovat“) mohou mít jen minimální účinek, jelikož dítě v tomto věku nechápe termíny jako je „jednou, v budoucnu“ a podobně (Perič, 2012). Děti v tomto věku si však již uvědomují své úspěchy i neúspěchy a často je porovnávají s výkony svých vrstevníků (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Rysy osobnosti nejsou ustáleny, typická je impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Vůle je zatím slabě vyvinuta, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl (Dovalil et al, 2005). Dítě silně citově prožívá veškerou činnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování. Typická je také velmi krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat, trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (Perič, 2012).

Ve vztazích k ostatním představuje velký krok a změnu nástup dítěte do školy. Kolektiv (třída, ve sportu pak tréninková skupina či družstvo) klade vyšší požadavky na zařazení a podřízení dítěte: přestává být středem rodičovské pozornosti, nyní je jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají také silnější kamarádské vztahy. Začínají se objevovat a vyvíjet jemnější citové oddíly, jako je smysl pro čest, pravdu, odvahu, spravedlnost (Dovalil et al., 2005). Dochází k přechodu od hry k vážným činnostem (učení či trénink) (Perič, 2012). Dítě se učí novým formám sociální interakce a komunikace s různými lidmi, ať už členy rodiny, učiteli, spolužáky (Čáp & Mareš 2007).

Na konci předškolního věku dítě ovládá základní pohybové činnosti typu běh, skok, lezení, jednoduchý hod a podobně. Zvyšuje se jistota v provádění těchto činností, postupně se objevují znaky dobře prováděného tělesného cvičení. Věkově jsou děti psychicky i tělesně dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu (Dovalil et al., 2005). Období osmi až deseti let (dozívání až do dvanácti let) bývá považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj – zlatý věk motoriky, který je charakteristický rychlým učením novým pohybům (Perič, 2012). Z hlediska tréninku nastává plodné období pro koordinační schopnosti, dobré jsou předpoklady pro rychlostní schopnosti a pohyblivost. Nejsou však vhodné podmínky pro soustředěnější silový a vytrvalostní rozvoj (Dovalil et al., 2005).

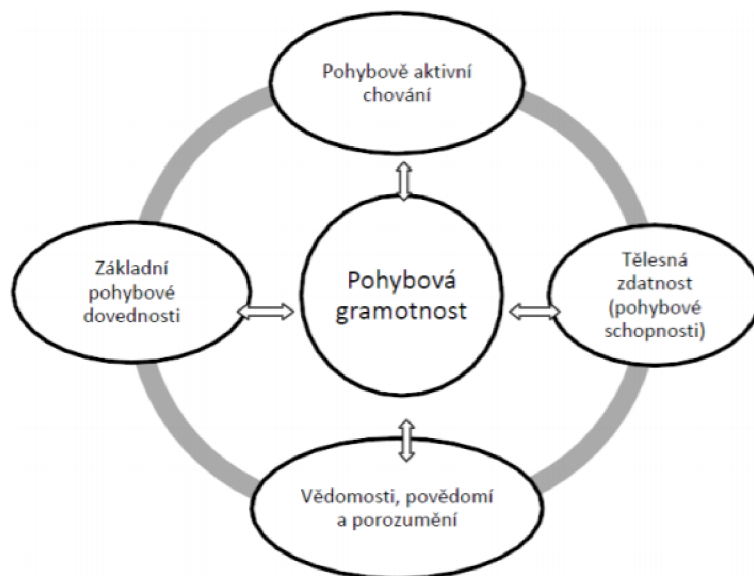
Pohyb působí dětem radost, základem jejich konání je hra. V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip, tedy radostný charakter veškerého počínání, spojený s příjemnými zážitky. Porážka by neměla být důvodem nadávek či trestání, a to ani od trenéra, ani od rodičů. Schopnost plného soustředění se je dosud nevyvinutá, činnost by měla být pestrá, obměňovaná

(Dovalil et al., 2005). Děti se dokážou nadchnout pro správně volenou činnost, čehož by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Trenér by měl působit především vlastním příkladem, neboť děti snadno přejímají názory druhých, dospělí představují po většinu doby přirozenou autoritu. Je výhodou, dokáže-li trenér převést a usměrnit elán dětí od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí také osvojování morálních norem. Je potřebné stále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti a kolektivní citění. Výchovné působení trenéra by se mělo zaměřovat také na správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim (Perič, 2012).

2.7. Pohybová gramotnost z kanadského pohledu

Dle Lloyd, Colley & Tremblay, (2010) představuje pohybová gramotnost multidimenzionální a interaktivní konstrukt, který bychom měli měřit. Pohybová gramotnost je autory definována jako konstrukt, který popisuje cíl či podstatu, kterého by kvalitní pohybově aktivní program měl dosáhnout. Jedná se o podstatu charakteristik, chování, atributů, povědomí, znalosti a porozumění ve vztahu ke zdravému aktivnímu životu, reklamou možností pohybové rekreace a zdravé pozitivní volbě činností v průběhu života. Pohybová gramotnost obsahuje čtyři vzájemně působící oblasti, ve kterých by skutečně pohybově gramotný jedinec měl rozvíjet své kompetence a být schopen aplikovat pohybové dovednosti v různých prostředích, například na zemi, ve vzduchu, na ledě či ve vodě. Jedná se o tyto oblasti:

- a) tělesnou zdatnost (svalově-kosterní, kardio-respirační, ale také založenou na pohybových schopnostech)
- b) základní pohybové dovednosti (modifikované vzhledem ke konkrétním požadavkům, například věku, pohlaví, úrovni soutěže)
- c) pohybově aktivní chování (objektivně měřená denní pohybová aktivita)
- d) psychosociálně-kognitivní faktory (porozumění, povědomí a znalosti)



Obrázek 3. Schéma multidimenzionálního přístupu k pohybové gramotnosti (Lloyd et al, 2010).

Tělesná zdatnost představuje jen jednu ze součástí pohybové gramotnosti a je stejně důležitá jako základní pohybové dovednosti, znalosti, postoje a přesvědčení. Z literatury je očividné, že základní pohybové dovednosti souvisí s pohybovou aktivitou (Kantomaa et al., 2011), pohybová aktivita souvisí s tělesnou zdatností (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008) a pohybové dovednosti souvisí s pohybovou zdatností (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2009). Tělesná výchova by měla zahrnovat všechny tyto základní součásti pohybové gramotnosti (pohybovou aktivitu, pohybové schopnosti a dovednosti, vědomosti i zdatnost).

V Kanadě je pohybová gramotnost definována jako rozvoj základních pohybových a sportovních dovedností, které dítěti dovolují pohybovat se kontrolovaně a s jistotou v různých typech pohybové aktivity, rytmických (tanec) a sportovních situacích. Pohybová gramotnost také zahrnuje schopnost přečíst co se děje v prostředí pohybové aktivity a na vzniklé situace vhodně reagovat, což je ve shodě s konceptem Margaret Whitehead (Harber & Schleppe, 2010).

Významné benefity pohybové gramotnosti lze spatřovat také ve skutečnosti, že pohybově gramotný jedinec se pohybuje nejen efektivně, ale také kreativně, eticky, s entuziasmem a sociálně odpovědným způsobem. Má také znalosti, dovednosti a postoje vést vlastní zdravý životní styl a napomáhat dalším tohoto cíle dosahovat. Jedinci profitují ze

zlepšení imunity, tělesné zdatnosti, posílení kostí, snížení rizika různých chronických onemocnění a zlepšení psychologického zdraví. Výhody pravidelné pohybové aktivity jsou tak důležité nejen pro jedince, nýbrž pro celou společnost (Bailey, 2006).

2.8. Sportovní gymnastika

Pojem gymnastika byl odvozen ze starověkého slova „gymnasein“ (cvičit nahý), který označoval cvičence, bojovníka, ale i člověka zabývající se vědou o tělesných cvičeních. Název gymnastika představuje záměrné pohybové činnosti, které člověka celkově kultivují (Skopová & Zítka, 2013).

Sportovní gymnastika je individuálním sportem, při kterém závodníci předvádějí silové a švihové prvky na jednotlivých nářadích. Gymnastický víceboj žen představuje 4 nářadí (přeskok, bradla, kladina, prostná), muži soutěží v 6 disciplínách (prostná, kůň našíř, kruhy, přeskok, bradla, hrazda). Závodníci předvádějí své sestavy, za které získávají známky od rozhodčích. Soutěže žen i mužů jsou rozděleny do 3 základních soutěží – víceboj družstev, víceboj jednotlivců/jednotlivkyň a závody na jednotlivých nářadích. Sportovní gymnastika je součástí olympijského programu (Štumbauer, Maleček, & Šimbergová, 2013).

Zvládnutí všech gymnastických disciplín na vrcholové úrovni je obtížné, proto může docházet ke specializaci, kdy se někteří závodníci orientují pouze na vybrané disciplíny. Mezinárodní gymnastická federace je nejvyšším statutárním orgánem s celosvětovou působností (Křištofič, 2008).

Příprava na vrcholový výkon vyžaduje ve sportovní gymnastice časové období zhruba 10-12 let. Vrcholné výkony závodníci podávají ve věku 15-23 let. Nejvhodnější období zahájení tréninku pro děti se pohybuje kolem 5 let, kdy jsou schopny sdružovat se ve skupině a komunikovat se svými vrstevníky, ale také realizovat pokyny trenéra (Kolektiv autorů, 2009).

Sportovní gymnastika je všestranný sport. Gymnastický výkon je závislý na celkové trénovanosti gymnasty zahrnující sílu, koordinaci, rychlost, flexibilitu a specifické dovednosti (Jemni, Sands, Salmela, Holvoet, & Gateva, 2011). Pohybová příprava proto probíhá na základě dílčích subpříprav:

- Zpevňovací příprava – cílem je udržet zpevněné tělo v obtížných polohách a ohybech, respektive zamezit nežádoucím pohybům jako je například prohýbání při odrazu či dopadu (Křištofič, 2004). Mezi příklady cvičení u dětí mladšího

školního věku můžeme využít kolébky v leže (na břicho, na boku, na zádech) či pomalé převaly v leže (Farana, 2011).

- Podporová příprava – soubor funkční přípravy svalových skupin, které zajišťují podporu a vzporu v obtížných polohách nebo pohybech, jako například kliky, chůze ve dvojicích ve vzporu ležmo, ručkování ve vzporu na bradlech nebo šplh (Farana, 2011).
- Rovnovážná příprava – důraz kladen na způsobilost vnímat a vyvažovat polohu těla ve statickém i dynamickém režimu (Křištofič, 2004). Mezi příklady cvičení můžeme zařadit balancování v postoji jednož (dřep, výpon, stoj) na stabilní nebo nestabilní ploše – lavička, kladina (Farana, 2011).
- Rotační příprava – cílem je naučit jedince otáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení a rozvoj orientace v prostoru (Křištofič, 2004). Zde můžeme zařazovat opakované kotoulové řady, vertikální skok s rotací kolem vertikální osy nebo výmyky, toče vzad a vpřed na hrazdě (Farana, 2011).
- Pohyblivostní příprava – cílem je zajistit dostatečný rozsah pohybu v jednotlivých kloubních spojeních – rozvoj flexibility. Zařazujeme dynamické přednožování, unožování či zanožování (rozvoj pohyblivosti v kyčelních kloubech), hluboký předklon (v sedě, ve stoji) či tzv. most pro rozvoj pohyblivosti páteře a ramenních kloubů (Farana, 2011).
- Odrazová a doskoková příprava – soubor cvičení zaměřených na rozvoj techniky a explozivní síly odrazu a dopadu (doskoku) z různých výšek, poloh a pohybů – opakované dřepy do výskoku (žabáky), opakované výskoky snožmo na místě, přes překážky, přes švihadlo, výskoky z místa na vyvýšenou plochu (švédskou bednu) a následný seskok, doskok (Farana, 2011).
- Specifická silová příprava – prostor pro naplnění specifických kondičních požadavků jednotlivých disciplín – přednosy, vznosy, špicary, šplh na laně (Křištofič, 2004).

Obratnost představuje pro sportovní gymnastiku jednu z nejvýznamnějších pohybových schopností. Můžeme ji popsat jako způsob, trvalost a rychlost zvládnutí pohybových činností, které jsou obsahem specializovaného tréninku. Pro rozvoj obratnosti je důležitý nárůst kvality ostatních pohybových schopností. Jedná se především o speciální sílu. Klademe důraz na to, aby výběr posilovacích schopností byl různorodý. Další ze základních pohybových schopností v gymnastice je rychlost. V gymnastice se uplatňuje rychlost v opakovaném cyklickém

pohybu, kterou gymnasta využívá například u frekvence kroků při rozběhu na přeskoku nebo akrobacii. Důležitá je také rychlost změny úhlů mezi jednotlivými segmenty těla gymnasty, která je vyvolaná jednorázovou svalovou kontrakcí určitého souboru svalových skupin (Kolektiv autorů, 2009).

Flexibilita (pohyblivost) neodmyslitelně patří ke gymnastickým výkonům. Rozlišujeme rozsah pohybu horních a dolních končetin, především v ramenním a kyčelním kloubu, a pohyblivost páteřního spojení. Pohyblivost rozlišujeme statickou a dynamickou, v gymnastickém výkonu se uplatňují obě tyto složky. Statická pohyblivost se projevuje například u gymnastických výdrží, dynamická bývá uplatňována především u švihových cvičení (Perič & Dovalil, 2010).

Vytrvalost se ve sportovní gymnastice projevuje jako schopnost realizovat gymnastickou sestavu v požadované technické i dynamické kvalitě. Kvalita provedení gymnastických sestav vychází především z úrovně této vytrvalosti (Kolektiv autorů, 2009).

2.9. Testové baterie PLAY

PLAY představuje hodnocení pohybové gramotnosti mládeže. Jedná se o sbírku pracovních sešitů, formulářů a výsledkových listů, které obsahují navržené nástroje k posouzení pohybové gramotnosti u dětí a mládeže. Tyto nástroje byly vyvinuty společností Canadian Sport for Life s odbornými znalostmi Dr. Deana Kriellaars z Manitobské univerzity (Canadian Sport Institute, 2014).

PLAY obsahuje tyto nástroje:

- PLAYfun – k posouzení dítěte v 18 základních dovednostech jako je například běh, rovnováha, házení a kopání, používá vyškolený odborník
- PLAYbasic – jedná se o zjednodušenou verzi PLAYfun, kterou může provést vyškolený odborník a poskytnout snímek úrovně pohybové gramotnosti dítěte
- PLAYself – používají děti a mládež k posouzení vlastní pohybové gramotnosti
- PLAYparent – používají rodiče dětí školního věku k posouzení pohybové gramotnosti dítěte
- PLAYcoach – využívají trenéři, fyzioterapeuti, profesionálové v oblasti cvičení k zaznamenání vnímání úrovně pohybové gramotnosti dítěte
- PLAYinventory – formulář používaný ke sledování a zaznamenávání volnočasových aktivit dítěte po celý rok (Canadian Sport Institute, 2014).

2.10. Charakteristika testové baterie MOBAK

Testová baterie MOBAK (v originálním znění Motorische Basiskompetenzen – základní motorické dovednosti) představuje nástroj, který měří základní pohybové kompetence u dětí na základních školách. Jedná se o mezinárodní projekt, do kterého je aktuálně zapojeno 13 států. Rozdělení této testové baterie je na základě jednotlivých tříd základní školy, pro které je určena – MOBAK 1 pro první třídu, MOBAK 3 pro třetí třídu a MOBAK 5 pro pátou třídu. Na základě tohoto rozdělení je vymezena i obtížnost jednotlivých cviků.

Pokyny k testové baterii MOBAK se skládají z teoretické části, kde jsou vymezeny základní termíny, výběr testových položek a jejich hodnocení. Součástí jsou také fotografie a videa pro lepší představu. Praktická část obsahuje záznamový arch pro zapisování výsledků, popis jednotlivých úkolů doplněných fotografiemi, stanoviště, potřebné pomůcky a kritéria hodnocení.

Například testová baterie MOBAK 1 obsahuje základní dovednosti jako je kotoul nebo hod. Testová baterie MOBAK 3 je rozdělena do 2 oblastí pohybových kompetencí (pohyb s pomůckou a pohyb s vlastním tělem), na základě kterých je vymezeno 8 pohybových úkolů (chytání, házení, odrážení, rovnováha, vedení míče, kotoul vpřed, skákání přes švihadlo a změna směru). MOBAK 5 pak obsahuje další obtížnější dovednosti (Kačerovská, 2017).

2.11. Pilotní studie

Pilotní studie představuje malý úvodní projekt navržený k otestování různých aspektů plánovaných metod pro větší, přesnější nebo potvrzující vyšetřování. Obvykle bývají prováděny na malé skupině. Obecně bývají pilotní studie využívány k hodnocení adekvátnosti plánovaných metod a postupů. Účelem je vyvodit poučení pro informování do následných studií. Pilotní studie by měla zabránit vzniku fatálních chyb ve studii, která je nákladná z hlediska času nebo i peněz (Arain, Campbell, Cooper, & Lancaster, 2010). Moore, Carter, Nietert a Stewart (2011) definovali pilotní studie jako studie přípravné, určené k testování plánovaných postupů, opatření, strategií, které mají být využity v následné rozsáhlejší studii.

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit úroveň pohybové gramotnosti u českých dětí ve věku od 7 do 11 let prostřednictvím nástroje PLAYfun.

3.2. Dílčí cíle

- Posouzení vhodnosti použití nástroje PLAYfun pro hodnocení pohybové gramotnosti.
- Vyhodnocení nástroje PLAYfun pro hodnocení pohybové gramotnosti u českých dětí.
- Komparace s testovou baterií MOBAK.

3.3. Úkoly práce

- Rešerše odborné literatury.
- Překlad měřicího nástroje PLAYfun a jeho pilotní použití.
- Výběr vhodných testovacích pohybových úkolů z nástroje PLAYfun pro posouzení vhodnosti tohoto nástroje ke komplexnímu hodnocení pohybové gramotnosti.
- Zajištění výzkumného souboru.
- Shromáždění, zpracování a vyhodnocení výsledků testování.
- Na základě získaných výsledků vyvození závěrů, případně doporučení pro praxi.

3.4. Výzkumné otázky

VO1: Jaká je úroveň pohybové gramotnosti u vybraných dětí mladšího školního věku?

VO2: Je nástroj PLAYfun vhodný ke komplexnímu posouzení úrovně pohybové gramotnosti?

VO3: Jaké jsou silné stránky testování pohybové gramotnosti prostřednictvím nástroje PLAYfun?

VO4: Jaké jsou nedostatky testování pohybové gramotnosti prostřednictvím nástroje PLAYfun?

4 METODIKA

4.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl realizován v červnu 2021 v klubu sportovní gymnastiky SK UP Olomouc. Výzkumný soubor tvořilo 22 dětí (18 děvčat a 4 chlapci) ve věku 7-11 let. Tyto děti pravidelně sportují a účastní se tréninkových jednotek sportovní gymnastiky na rekreační úrovni (2krát týdně).

Věk	Počet žáků		
	dívky	chlapci	všichni
7 let	3	0	3
8 let	2	1	3
9 let	3	1	4
10 let	3	0	3
11 let	7	2	9
Celkem	18	4	22

Tabulka 1. Charakteristika výzkumného souboru.

4.2. Metody sběru dat

Testování uvedeného výzkumného souboru bylo realizováno dle pokynů nástroje PLAYfun pro hodnocení pohybové gramotnosti. Vybráno bylo celkem 9 testů. Z každé oblasti (běh, lokomoce, ovládání předmětu rukou/nohou, rovnováha) byl vybrán alespoň 1 pohybový úkol. Pohybové testy byly vybrány úměrně z výchozího testu. Některé oblasti, například lokomoce, obsahuje 5 pohybových úkolů, proto z této oblasti bylo vybráno nejvíce pohybových úkolů. Naopak oblast ovládání předmětu dolní částí těla obsahuje pouze 2 úkoly, proto byl z této oblasti vybrán jeden z nich. Každému jedinci bylo vysvětleno, že pokud nebude rozumět zadání úkolu, může mu být úkol více popsán nebo předvedena ukázka.

- Běh do čtverce – při tomto testu byl v tělocvičně vymezen čtverec pomocí 4 kloboučků, které byly ve vzdálenosti 3 metry od sebe, děti obíhaly čtverec 2 - 3krát, aby mohlo dojít ke správnému zhodnocení prováděného pohybu

- Běh, skok, dopad na obě nohy – prostor v tělocvičně byl vymezen pomocí 2 kloboučků ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, od jednoho kloboučku děti vybíhaly, u druhého se odrážely, 1 pokus
- Poskočné kroky – prostor v tělocvičně vymezen pomocí 2 kloboučků ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, 1 pokus
- Skoky po jedné noze – prostor v tělocvičně vymezen pomocí 2 kloboučků ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, 1 pokus
- Skoky snožmo – prostor v tělocvičně vymezen pomocí 2 kloboučků ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, 1 pokus
- Chytání míčku jednou rukou – vzdálenost v tělocvičně vymezena dvěma kloboučky vzdálené 3 metry od sebe, trenér u jednoho kloboučku, dítě u druhého, trenér hází tenisový míček dítěti spodem tak, aby mohlo míček správně chytit, 3 pokusy
- Dribling na místě a v pohybu – vzdálenost v tělocvičně vymezena dvěma kloboučky ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, dítě provádí třikrát dribling na místě u jednoho kuželu s basketbalovým míčem, poté dribling v pohybu od jednoho kloboučku ke druhému, 1 pokus
- Vedení míče nohou – vzdálenost vymezena dvěma kloboučky ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, dítě vede fotbalový míč pomocí jedné nohy od jednoho kloboučku ke druhému, 1 pokus
- Balanční chůze (pata – palec) vpřed – děti prováděly chůzi v tělocvičně na bílé čáře s vymezenou vzdáleností 2 metry pomocí 2 kloboučků, 1 pokus

4.3. Statistické zpracování a vyhodnocení dat

Získaná data byla zpracována a vyhodnocena pomocí MS Excel. Pro každý pohybový úkol byl vytvořen graf s bodovým hodnocením každého probanda. Dále byl vytvořen graf s celkovým procentuálním a bodovým hodnocením každého probanda. Byla vyjádřena maximální a minimální hodnota. Medián (Me) u tohoto výzkumného souboru představuje hodnotu 645,5.

5 VÝSLEDKY

Výsledková část je rozdělena do dvou částí. První část se zaměřuje na překlad nástroje PLAYfun, který byl základem pro realizaci měření. V druhé části pak budou zobrazeny naměřené hodnoty.

5.1. Charakteristika nástroje PLAYfun

PLAYfun poskytuje ohodnocení klíčových pohybových dovedností vykonaných dítětem. Samotný nástroj je sestaven z 18 úkolů a každá dovednost je hodnocena na čtyřbodové stupnici s následujícími kategoriemi:

- 1) počáteční (0-25 bodů)
- 2) rozvíjející se (25-50 bodů)
- 3) kompetentní, způsobilý (50-75 bodů)
- 4) zkušený, zdatný (75-100 bodů)

PLAYfun zahrnuje hodnocení specifických dovedností, posuzovatel musí mít určité vzdělání v pohybu a analýze pohybu. Jedná se například o fyzioterapeuty nebo trenéry různých sportů. Tito jednotlivci musí být schopni přesně posoudit techniku dítěte a dokázat identifikovat mezery a nedostatky v jeho vývoji při hodnocení každého úkolu. PLAYfun je určený pro děti od 7 let.

Tento nástroj může být přínosem také pro rodiče, jelikož poskytuje důkladné posouzení schopností a dovedností jejich dítěte. Rodič tak může získat přehled o silných a slabých stránkách a celkovém fyzickém rozvoji svého potomka. Tyto informace pak mohou být použity k vytvoření cílů a sledování následného zlepšení.

V rámci vztahu trenér – svěřenec může být nástroj PLAYfun použit ke zhodnocení současné úrovně pohybové gramotnosti dítěte a následnému stanovení realistických cílů (kam by se dítě mělo dostat) spolu se zvládnutelným procesem k jejich dosažení.

Pro větší přehlednost je nástroj PLAYfun rozdělen do 5 sekcí:

1. běh
2. lokomoce
3. ovládání předmětu – horní část těla
4. ovládání předmětu – dolní část těla
5. stabilita, rovnováha a ovládání těla

1) Běh

Běh je základem fyzické přípravy pro mnoho sportů a jeho zvládnutí by tedy mělo být co nejlepší. Běžecská dovednost jednotlivce může dozrát a jeho zlepšování pokračuje až do dospělosti. Čím dříve však dítě zvládá správnou techniku běhu, tím lépe.

- Běh do čtverce

Pro tento úkol je potřeba 4 kuželů či kloboučků, které jsou rozestavěné 3 metry od sebe ve čtvercové formaci. Dítě dostane od hodnotitele pokyn, aby oběhl čtverec kolem rozestavených kuželů či kloboučků, jak nejlépe dokáže.

V systému hodnocení je pak pohlíženo na několik skutečností. Například výrazné překračování nebo zašlápnutí umístěného kužele, časté klopýtnutí či zakopávání, pozice těla, práce paží, změny směru, zrychlení či ztráta rychlosti a celková rychlost prováděného pohybu.

- Běh tam a zpět

Pro tento úkol je zapotřebí 2 kuželů, které stojí ve vzdálenosti 5 metrů od sebe. Hodnotitel vydá pokyn, aby dítě běželo rovně od prvního kuželu ke druhému, otočilo se a běželo zpátky. Posuzovatel by měl dítěti při každém úkolu zdůrazňovat, aby daný pohybový úkol dítě provedlo, jak nejlépe dokáže.

Hodnotící osoba se zaměřuje na souvislost pohybu, pozici těla, práci paží, došlápnutí či překročení kuželu, provedení otočky, rychlost změny směru a celkovou rychlost prováděného pohybu.

- Běh, skok, dopad na obě nohy

Rozestavíme 2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe. Dítě se má rozběhnout od prvního kloboučku, na pomezí druhého kloboučku se odrazit a doskočit na obě nohy. Úkolem dítěte je tedy provést skok do dálky.

Při hodnocení u některých dětí nelze posoudit skok z jedné nohy, celková souhra pohybu je nedostatečná, častý je také dopad na jednu nohu, nízká rychlost a skočená vzdálenost. Zkušenější děti už jsou schopny zřetelně se odrazit z jedné nohy a doskočit na dvě, limitující je pak například malá rychlost či dosažená vzdálenost.

2) Lokomoce

Děti potřebují širokou škálu pohybových dovedností, které mohou provádět v různých prostředích, ať už je to uvnitř, venku, na sněhu, ve vodě, na ledě nebo ve vzduchu. Potřebují také určitou úroveň motorické způsobilosti, aby se mohli účastnit většiny aktivit. Dítě s vysoce rozvinutými pohybovými dovednostmi se bude pravděpodobněji účastnit pohybových aktivit.

- Přechodové kroky

Při provádění tohoto úkolu budeme potřebovat dva kužely, rozestavěné 5 metrů od sebe. Hodnotitel dá dítěti pokyn, aby provedlo přechodové kroky od jednoho kuželu ke druhému.

Mezi nejčastější chyby patří neprovedení křížení kroku, dále dítě provede jen polovinu křížení kroku (křížení přední nebo zadní nohy, nikoliv obojí), malá rychlost pohybu či neúčast pohybu horní části těla. Zkušenější děti jsou schopny provést přední i zadní přechodové kroky na celou vzdálenost s neklesající rychlostí pohybu a dobrou koordinací horní poloviny těla.



Obrázek 4. Přechodové kroky (Canadian Sport Institute, 2014).

- Poskočné kroky

Území pro provádění pohybového úkolu je opět vymezeno dvěma kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe. Dítě dostane pokyn, aby provedlo poskočné kroky od jednoho kuželu k dalšímu.

U méně zkušených dětí můžeme pozorovat například náhodný pohyb nohou, celkově špatnou kontrolu dolní a horní části těla, horší synchronizaci paží a nohou, zahájení samotných poskoků může trvat několik běžných kroků nebo může být fáze poskočení úplně ztracena. U zkušenějších dětí můžeme pozorovat zřetelnou fázi poskoku, dobrý pohyb nohou a paží, ohnutý loket a adekvátní rychlost.



Obrázek 5. Poskočné kroky (Canadian Sport Institute, 2014).

- Cval stranou

U tohoto pohybového úkolu má dítě provést cval od jednoho kuželu ke druhému v nejlepším možném provedení.

Hodnotitel posuzuje, zda je přítomna letová fáze, plynulý pohyb paží s dolními končetinami, rychlost (u méně zkušených dětí dochází ke klesání rychlosti) a polohu těla (může docházet ke kroucení, tělo pak směřuje spíše do strany, než vpřed).

- Skoky po jedné noze

Dítě má vykonat skoky po jedné noze od jednoho kuželu ke druhému, které jsou opět vzdálené 5 metrů od sebe.

U méně zkušených dětí můžeme vidět řadu nedostatků během prováděného pohybu. Například nedodrží oporu pouze jedné nohy, horní a spodní část těla je v asynchronii, časté jsou také problémy s rovnováhou. Zkušenější děti jsou schopné po jedné noze zvládnout vyznačenou vzdálenost se zřetelnou letovou fází. Nezaměstnávají druhou nohu jako dopomoc.



Obrázek 6. Skoky po jedné noze (Canadian Sport Institute, 2014).

- Skoky snožmo

Úkolem dítěte je provádět skoky snožmo od jednoho kuželu ke druhému, které jsou opět rozestavěny 5 metrů od sebe.

Děti v počáteční fázi rozvoje většinou neskáčou po obou nohách či při skoku roznožují nohy, nejsou schopny provádět více než jeden skok v řadě, paže se neúčastní prováděného pohybu. Zkušenější děti jsou již schopné provádět nepřetržité skákání od začátku do konce, prodlužují vzdálenost skoku a při pohybu si dopomáhají pažemi.

3) Kontrola předmětu – horní část těla

- Hod vrchem

Pro tento úkol je zapotřebí velká stěna jako cílová oblast, kužel (vzdálený 2 metry od stěny) a tenisový míček (nebo podobný). Cílem je, aby dítě hodilo míček vrchem do stěny tak, aby došlo k odrazu přes hlavu.

Děti v počáteční fázi rozvoje většinou nedokážou předvést pohyb míče v požadovaném směru, vzdálenosti ani rychlosti. K rotaci trupu povětšinou nedochází. U zdatnějších jedinců je trajektorie kontrolována a rychlost míče adekvátní. Dochází k rotaci trupu.

- Úder holí

Pro tento úkol musí být k dispozici baseballový podstavec (s nastavitelnou výškou), baseballová pálka (nebo podobná) a tenisový míček (nebo podobný). Hodnotitel dá pokyn, aby dítě udeřilo a zasáhlo míč, jak nejlépe umí.

Mezi nejčastější chyby, které hodnotitel může zaznamenat, řadíme nevhodné uchopení náčiní, chybějící koordinaci mezi horní a dolní částí těla, chybějící rotaci trupu. U zdatnějších jedinců hodnotitel zaznamená dobrou rychlost baseballové pálky, přenesení váhy ze zadní na přední nohu, rotaci trupu a přenesení hmotnosti na horní končetinu spolu s kontrolovanou trajektorií náčiní.

- Chytání míčku jednou rukou

Pro tento úkol je zapotřebí 2 kužely (3 metry od sebe – dítě u jednoho, hodnotitel u druhého), tenisový míček (nebo podobný). Úkolem dítěte je chytit míč, který mu je hozen pouze jednou rukou. Může si vybrat, kterou ruku pro tento úkol použije.

Hodnotitel se zaměřuje na několik skutečností, jako je například sledování přicházejícího míče a pohyb k němu, pohyb končetiny při chytání. Zkušenější děti dokážou dobře sledovat přicházející míč a přesunout k němu ruku pro správné zachycení, nedochází ke ztrátě kontaktu, typická je plynulost pohybu.

- Dřiblování na místě a v pohybu

Pro tento úkol musí být k dispozici 2 kužely, vzdálené 4 metry od sebe a basketbalový míč (nebo podobný). Posuzovatel vydá pokyn, aby dítě dřiblovalo nejprve třikrát u prvního kuželu na místě, poté v pohybu od prvního kuželu k druhému.

Posuzovatel sleduje ovládání míče. Méně zkušené děti často nedokážou ovládat míč na místě, natož v pohybu. Koordinace ruka-oko chybí. Zdatnější jedinci jsou schopni ovládat míč na místě i v pohybu. Provádí dobře kontrolovaný dribling. Koordinace ruka-oko je u nich adekvátní.

4) Kontrola předmětu – spodní část těla

- **Kopnutí balonu**

Při provádění tohoto úkolu musí být k dispozici velká stěna (cílová oblast), 1 kužel vzdálený 4 metry od stěny, značka na zdi umístěná 1 metr nad zemí a fotbalový míč (nebo podobný). Úkolem dítěte je kopnout míč (kterou nohou chce) nad značku na zdi. Mezi hlavní nedostatky u méně zdatných dětí patří například kop špičkou nebo úplné netrefení míče, chybějící koordinace mezi spodní a horní částí těla, pomalá rychlost míče. Zdatnější děti jsou schopny vhodně nasměrovat míč, který je pak kopnut s dobrou rychlostí v kontrolovaném směru.

- **Vedení míče**

Rozestavíme 2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, dále budeme potřebovat fotbalový míč (nebo podobný). Cílem tohoto úkolu je vést míč od jednoho kuželu ke druhému.

Děti v počáteční fázi rozvoje pohybové gramotnosti nedokážou kontrolovat míč nebo jen na velmi primitivní úrovni, často dochází ke ztrátě míče v průběhu pohybu. Kontrola noha – oko je nedostatečná, může také docházet k rotaci těla, noha pak zaostává, aby udržela kontakt s míčem. Zdatnější jedinci dokážou kontrolovat trajektorii míče po celou vzdálenost, trup směřuje dopředu, uvedení míče do pohybu a jeho zastavení je plynulé a kontrolované.



Obrázek 7. Vedení míče (Canadian Sport Institute, 2014).

5) Stabilita, rovnováha a ovládání těla

- Balanční chůze vpřed (pata – palec)

K tomuto úkolu stačí 2 kužely umístěné 2 metry od sebe (nebo 2 metrová čára na podlaze). Úkolem dítěte je provést chůzi vpřed pata – palec od jednoho kuželu ke druhému a udržení rovnováhy.

U méně zdatných jedinců posuzovatel může zaznamenat opakované ztrácení rovnováhy, jedinec nepoužívá paže k vyvážení rovnováhy, typické je špatné umístění stop. Zdatnější jedinci dokážou udržet rovnováhu po celou dobu úkolu, dobře umísťují chodidla za sebe, kráčí rychle a provádí nepřetržitý pohyb.



Obrázek 8. Balanční chůze (Canadian Sport Institute, 2014).

- **Balanční chůze vzad (palec – pata)**

Tento úkol je obdobou úkolu předchozího s rozdílem směru chůze, která je prováděna dozadu.

Hodnocení probíhá podobně jako u předchozího úkolu. Méně zdatné děti mají problémy s udržení rovnováhy i s umístováním stop, pohyb není plynulý a často si nepomáhají pažemi k udržení rovnováhy. Zdatnější jedinci předvádí plynulou chůzi a jsou schopni udržet rovnováhu po celou dobu.

- **Pád na zem a vztyk**

Pro tento úkol stačí pouze podlahová plocha. Dítě má provést pád na podlahu a zvednutí se zpět do vzpřímené polohy.

U méně zkušených dětí může hodnotitel zaznamenat významné nedostatky při provádění tohoto úkolu. Při pádu na zem například nejprve poklekne nebo si sedá přes jednu končetinu. Zdatnější jedinci provádí pohyb podobný angličákům, předvádí kontrolovaný pád, na okamžik se zastaví na zemi, poté se rychle a plynule vrací do stoje.

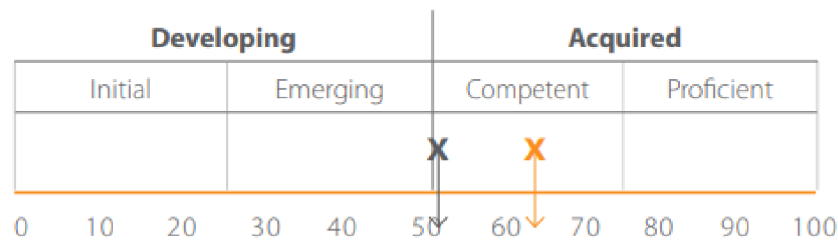
- **Zvednout a spustit**

K tomuto úkolu je zapotřebí pouze prostor v tělocvičně a míč. Dítě dostane pokyn, aby zvedl míč nad hlavu a poté jej položil zpět na podlahu.

Hodnotitel se zaměřuje na polohu těla pozorovaného dítěte (kroucení těla, nadbytečné pohyby), kontrolu nad míčem i nad svým tělem, uchopení míče (riziko upadnutí) a plynulost pohybu (Canadian Sport Institute, 2014).

5.2. Hodnocení nástroje PLAYfun

Pro každý úkol je použita 100 mm škála, posuzovatel tedy může známku umístit kdekoli na stupnici v každém poli, což mu umožňuje být konkrétnější při definování schopností dítěte pro každý úkol. Nejvyšší skóre pro zdatné představuje to nejlepší, co člověk může dosáhnout, bez ohledu na věk. Například hodnotitel umístil černou značku na levou stranu kolonky „kompetentní“, což určuje, že „dítě A“ má získané dovednosti v daném úkolu. Toto skóre má hodnotu 51/100. Oranžovou značku pak hodnotitel umístil dále na pravou stranu kolonky „kompetentní“, což značí, že „dítě B“ je kompetentnější než „dítě A“. Druhé skóre mělo hodnotu 63/100.



Obrázek 9. Příklad hodnocení PLAYfun (Canadian Sport Institute, 2014)

Pro hodnocení nástroje PLAYfun je zapotřebí změřit vzdálenost mezi začátkem pole s názvem „počáteční“ a značkou posuzovatele v jedné ze čtyř kategorií. Tato vzdálenost pak představuje výsledek ze 100 (to je 1 bod na milimetr). Pro získání výsledku pohybové gramotnosti dítěte podle nástroje PLAYfun provedeme u všech 18 úkolů (Canadian Sport Institute, 2014).

PLAYfun se zaměřuje také na pochopení a sebevědomí při provádění jednotlivých úkolů. Posuzovatel tedy sleduje a zaznamenává sebevědomí každého jedince při provádění každého úkolu (nízká, střední, vysoká). Pokud dítě potřebuje další pobídku k provedení dovednosti/úkolu (například „pokračuj, zvládneš to“), zaškrtně posuzovatel v záznamovém archu políčko „prompt.“ jakožto slovní pobídka. Když dítě čeká na vrstevníky, aby úkol provedli jako první, hodnotitel zaškrtně políčko „mimic.“ vyjadřující napodobení jiného probanda. Pokud dítě potřebovalo úkol více popsat, posuzovatel zaškrtně „describe.“ označující bližší popis. Když dítě požádá o ukázkou provedení úkolu, zaškrtně políčko „demo.“ Pro získání výsledku pohybové gramotnosti dítěte je zapotřebí sečíst součty každé sekce a získaný mezisoučet vydělit 18. (Canadian Sport Institute, 2014).

PLAYfun is intended for children aged 7 and up.

canadiansportforlife.ca
play.physicalliteracy.ca

Participant's Name _____ Gender: M F Age: _____

Place a mark in the box that best represents the child's ability. Indicate if the child had low confidence, or needed a prompt, mimic, description, or demonstration for each task.

Task	Competence				Confidence	Comprehension			
	Developing		Acquired		Confidence	Prompt	Mimic	Describe	Demo
	Initial	Emerging	Competent	Proficient					
1. Run a square									
2. Run there and back									
3. Run, jump, then land on two feet									
4. Crossovers									
5. Skip									
6. Gallop									
7. Hop									
8. Jump									
9. Overhand throw									
10. Strike with stick									
11. One-handed catch									
12. Hand dribble stationary & moving forward									
13. Kick ball									
14. Foot dribble moving forward									
15. Balance walk (heel-to-toe) forward									
16. Balance walk (toe-to-heel) backward									
17. Drop to ground & back up									
18. Lift and lower									

Obrázek 10. Formulář PLAYfun (Canadian Sport Institute, 2014)

Participant's Name _____

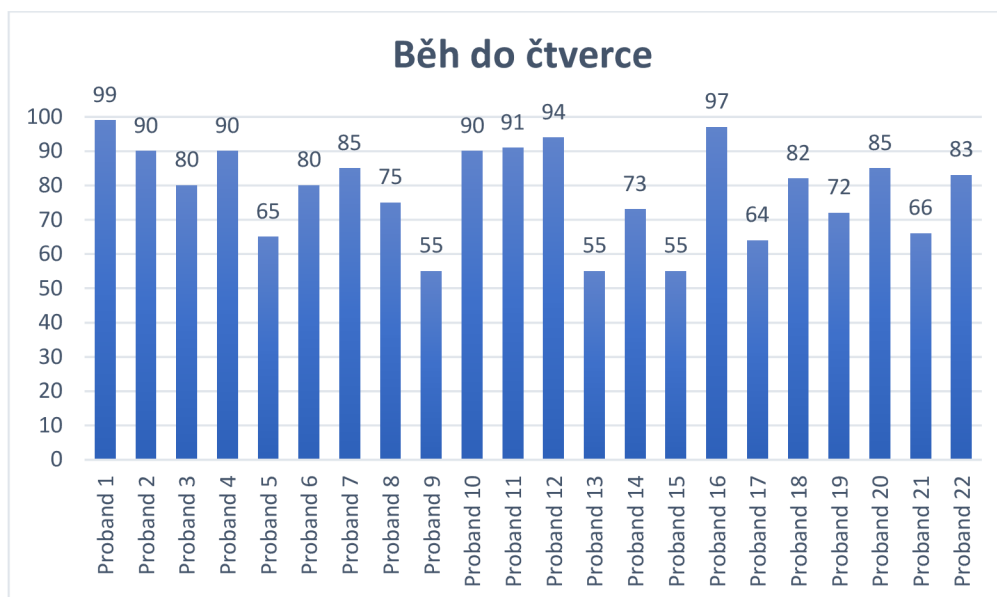
Add up the section totals to obtain the Subtotal.

Next, divide the subtotal by 18 to obtain the **PLAYfun** Physical Literacy Score.

Running	score
1. Run a square	
2. Run there and back	
3. Run, jump, then land on two feet	
Total	
Locomotor	
4. Crossovers	
5. Skip	
6. Gallop	
7. Hop	
8. Jump	
Total	
Object Control – Upper Body	
9. Overhand throw	
10. Strike with stick	
11. One-handed catch	
12. Hand dribble stationary and moving forward	
Total	
Object Control – Lower Body	
13. Kick ball	
14. Foot dribble moving forward	
Total	
Balance, Stability & Body Control	
15. Balance walk (heel-to-toe) forward	
16. Balance walk (toe-to-heel) backward	
17. Drop to the ground and back up	
18. Lift and Lower	
Total	
PLAYfun Physical Literacy Score	
Running	
Locomotor	
Object Control – Upper Body	
Object Control – Lower Body	
Balance, Stability & Body Control	
Add up the section totals to obtain the Subtotal	Subtotal
Divide the subtotal by 18 to obtain the PLAYfun Physical Literacy Score	Total

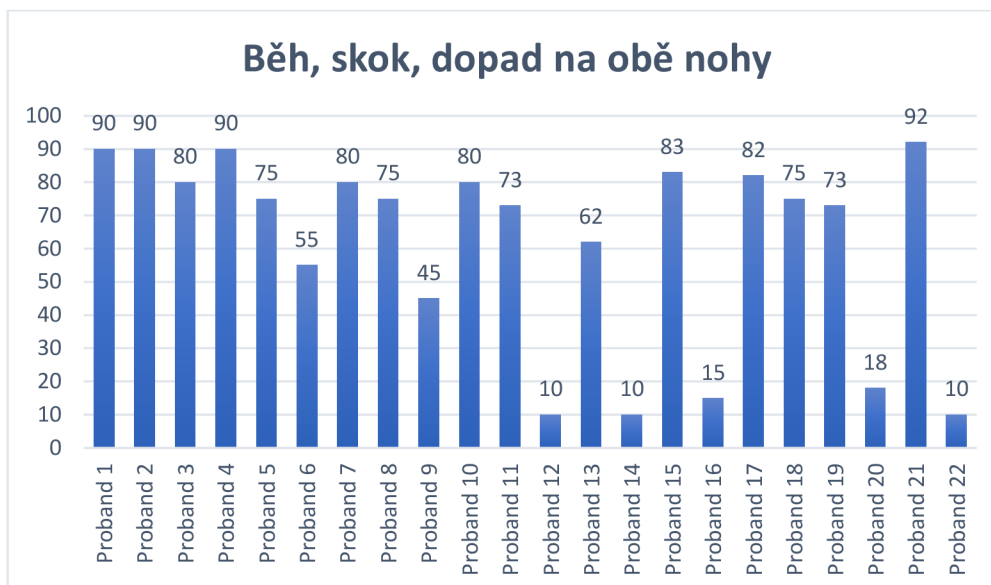
Obrázek 11. Záznamový arch PLAYfun (Canadian Sport Institute, 2014)

5.3. Výsledky měření



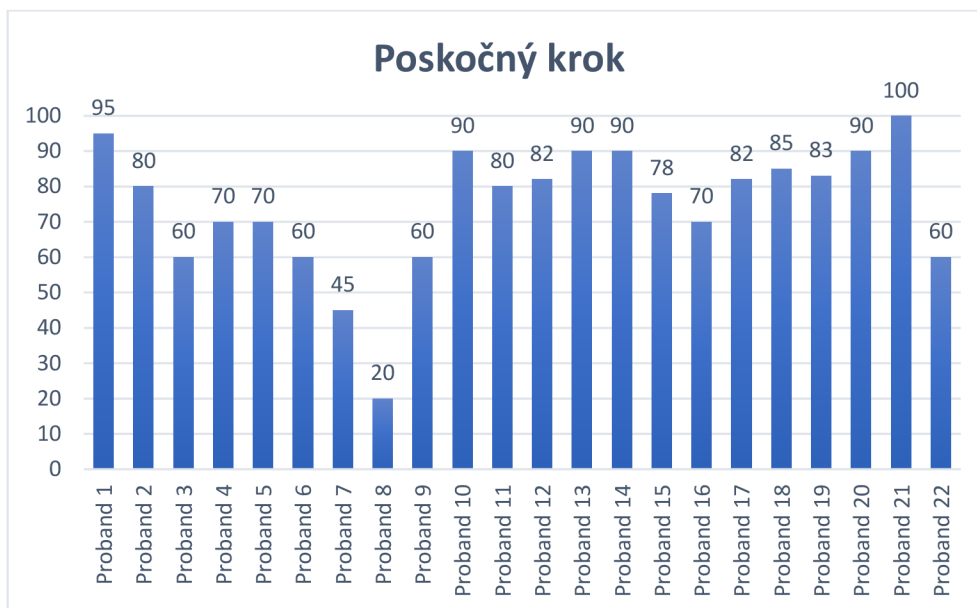
Obrázek 12. Grafické znázornění pohybového úkolu běh do čtverce.

Při provádění tohoto úkolu dosáhly všechny děti minimálně úrovně kompetentní. Míra sebevědomí se u tohoto úkolu pohybovala na úrovni střední až vysoké. U jednoho dítěte bylo nutné pohybový úkol blíže popsat, u jiného zase pobídnout v pokračování úkolu. Nejvyšší skóre představovalo hodnotu 99, nejnižší pak 55 bodů ze 100. Nejvýraznější chybou byl běh spíše do kruhu než do čtverce. Některé děti obíhaly kloboučky s velkým odstupem. Dále jsem se zaměřovala na rychlost změny směru, ale i na celkovou rychlost pohybu a pohyb rukou při běhu.



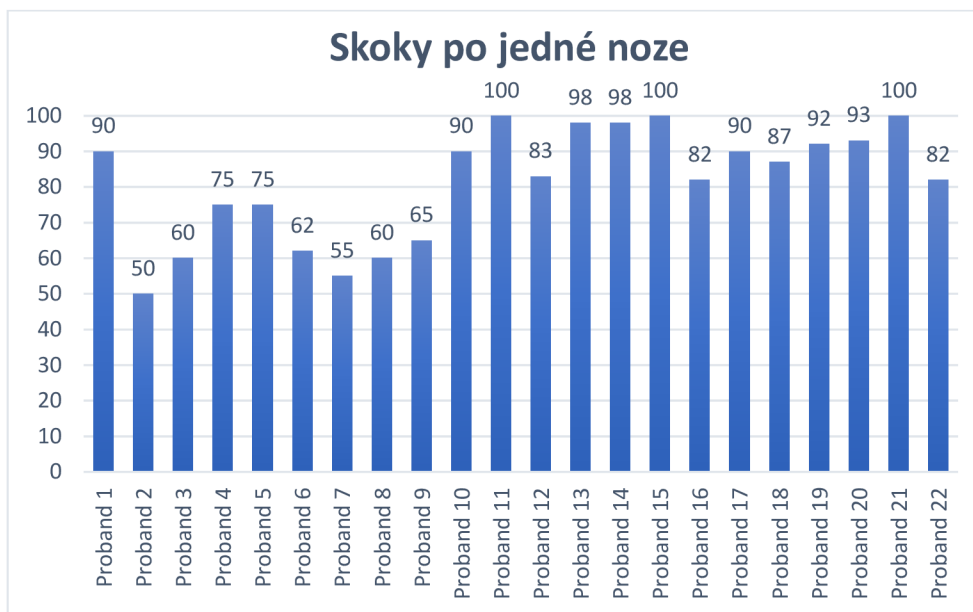
Obrázek 13. Grafické znázornění pohybového úkolu běh, skok, dopad na obě nohy.

U tohoto úkolu jsem předpokládala, že budou děti dosahovat vysokých výkonů. Odrazová příprava je ve sportovní gymnastice velmi důležitá a odrazy z jedné nohy jsou základem různých gymnastických cvičení, jako je například odraz a náskok na můstek nebo odraz z jedné nohy při provádění gymnastických skoků. Některé děti však nebyly schopné odraz z jedné nohy vůbec provést. Další výraznou chybou byl odraz provedený výrazně před nebo za kloboučkem. Dále jsem hodnotila postupné zrychlení běhu až k odrazu a délku skoku. Nejvyšší hodnota byla 92, nejnižší 10, kdy skok nebyl proveden z jedné nohy, nýbrž ze dvou. Sebevědomí při provádění tohoto pohybového úkolu se pohybovalo od úrovně nízké přes střední až po vysokou, čemuž většinou odpovídalo i bodové ohodnocení.



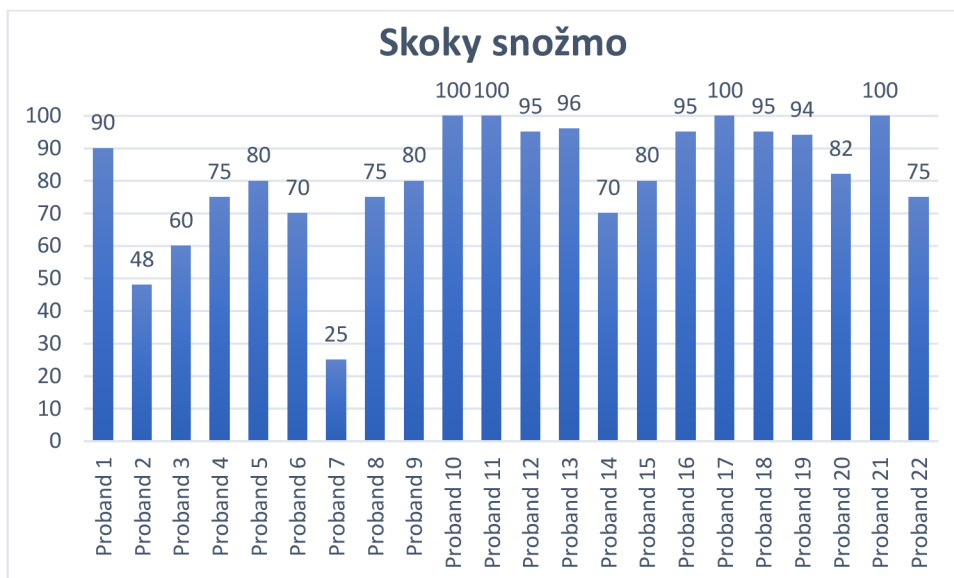
Obrázek 14. Grafické znázornění pohybového úkolu poskočný krok.

Po vysvětlení zadání u tohoto pohybového úkolu bylo nutné pohyb blíže vysvětlit a popsat. U většiny dětí bylo zapotřebí provést také názornou ukázkou. Poté už děti chápaly, co se od nich očekává, a byly schopny úkol provést na poměrně dobré úrovni. Většina dětí byla hodnocena jako kompetentní k tomuto pohybovému úkolu. Nejvyšší skóre byl plný počet bodů, tedy 100, kdy se prakticky nedalo nic vytknout. Nejnižší bodové hodnocení představovalo 20, kdy cvičenec potřeboval několik kroků, než vůbec provedl poskočný krok, ale bez zjevné letové fáze a dopomoci paží. Celkový pohyb byl velmi kostrbatý a nejistý, proto jsem volila nízká hodnocení. Děti s vysokým hodnocením naopak prováděly pohyb s jasnou a zřetelnou letovou fází doprovázenou správnými pohyby paží s ohnutým loktem a v adekvátní rychlosti.



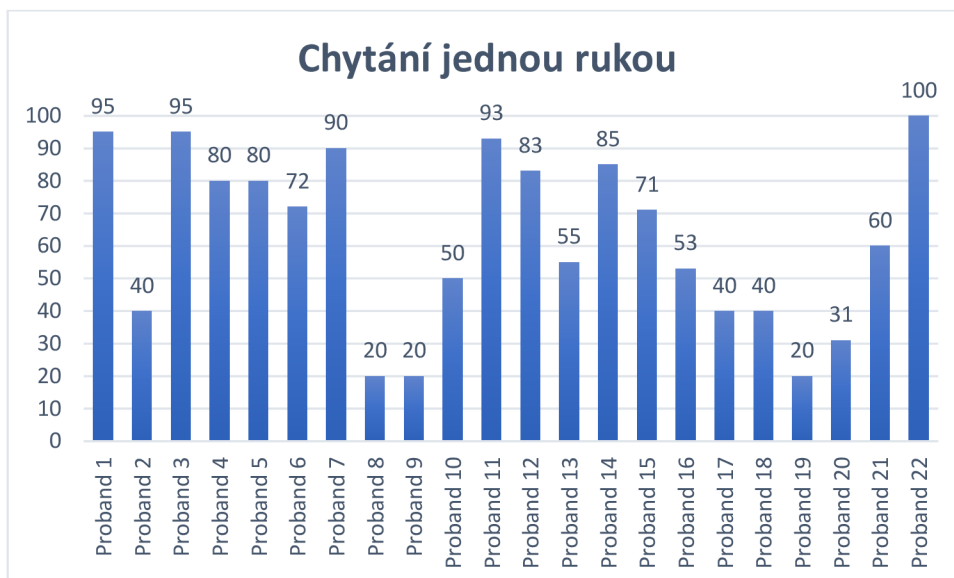
Obrázek 15. Grafické znázornění pohybového úkolu skoky po jedné noze.

Skoky po jedné noze nepředstavovaly pro děti výrazný problém. Žádné z dětí nepotřebovalo bližší popis pohybového úkolu ani názornou ukázkou. Pohyb prováděly s vysokou sebejistotou a sebevědomím. Z grafu můžeme vidět, že všechny děti byly hodnoceny jako kompetentní k tomuto pohybovému úkolu a většina byla hodnocena nad 75 bodů, čímž spadaly do nejvyšší kategorie jako zkušení a zdatní. Můžeme vidět, že hned 3 děti dosáhly nejvyššího možného hodnocení. Nejnižší hodnocení představovalo 50 bodů. Zaměřovala jsem se především na schopnost navazovat skoky adekvátně za sebou, práci paží a celkovou rychlost prováděného pohybu. Děti byly schopné provést pohybový úkol v požadované vzdálenosti bez dopomoci druhé nohy se zřetelnou letovou fází.



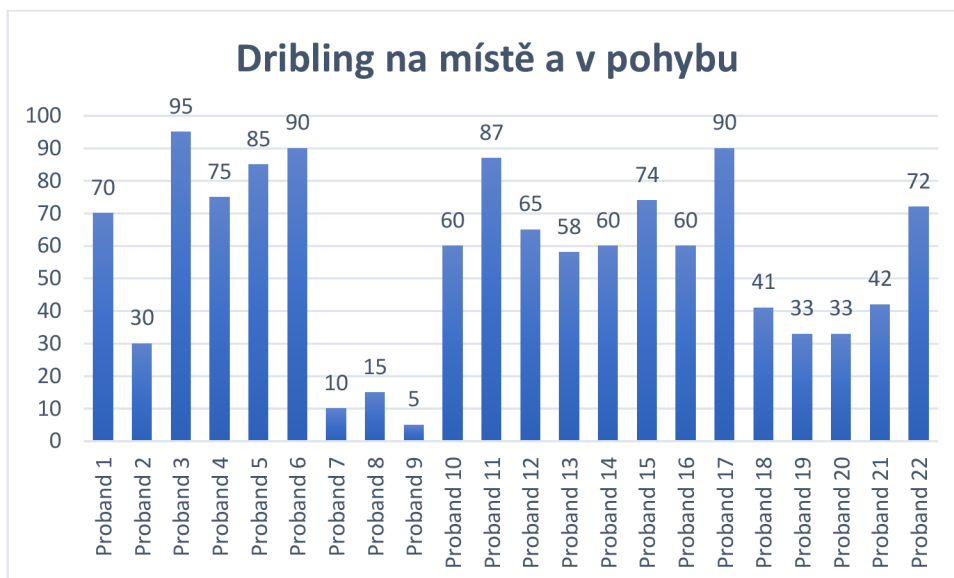
Obrázek 16. Grafické znázornění pohybového úkolu skoky snožmo.

U tohoto pohybového úkolu jsem předpokládala, že děti rovněž nebudou mít výraznější problémy s jeho prováděním a budou tedy dosahovat vysokého hodnocení. Odrazová příprava je základem gymnastického tréninku, a rovněž u gymnastek a gymnastů na rekreační úrovni je součástí téměř každé tréninkové jednotky. Většina dětí byla opět hodnocena jako kompetentní, způsobilý nebo jako zkušený a zdatný, spadající do nejlepšího hodnocení. Z grafu můžeme vidět, že hned 4 děti dosáhly plného bodového hodnocení. Míra jistoty a sebevědomí se pohybovala většinou na vysoké úrovni. Nejnižší hodnocení představovalo 25 bodů, kdy cvičenec nebyl schopný navazovat skoky plynule za sebou a celková souhra těla byla v jisté asynchronii. Děti s vysokým hodnocením byly schopné provádět skoky po celou vyznačenou vzdálenost s dopomocí rukou. U některých cvičenců se projevil určitý vliv gymnastického tréninku, kdy si děti při skocích dávaly ruce v bok, místo aby je využívaly k dopomoci prováděného pohybu. Chápání zadání pohybového úkolu bylo bezproblémové.



Obrázek 17. Grafické znázornění pohybového úkolu chytání jednou rukou.

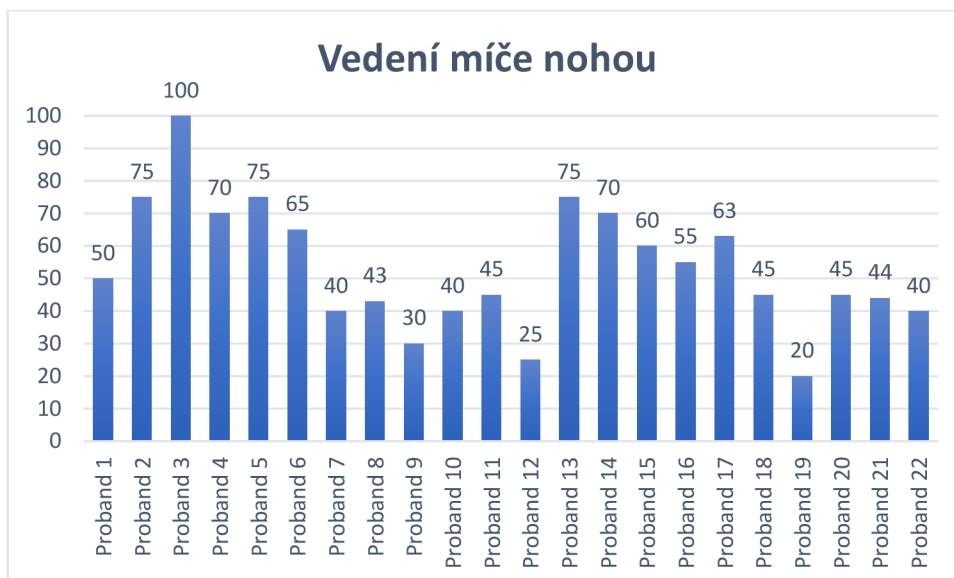
Na základě obsahu gymnastického tréninku můžeme předpokládat, že děti budou motoricky zdatné, budou schopny ovládat své tělo v přiměřené kvalitě. Naopak v oblastech ovládání předmětů rukou nebo nohou nebudou dosahovat tak dobrých výsledků. Z tohoto důvodu jsem tyto pohybové úkoly zařadila do výběru svého měření, aby mohlo dojít ke komplexnějšímu posouzení úrovně pohybové gramotnosti u vybraných dětí. Z grafu můžeme vidět, že hodnocení bylo velice rozptýlené a mezi dětmi byly výrazné rozdíly. Ukázalo se, že děti, které vedle gymnastické přípravy navštěvují ještě jiný kroužek nebo sport (tenis, basket, fotbal) dosahují lepších výsledků než děti, docházející pouze na gymnastickou přípravu. Některé rodiny jsou velmi aktivní a sportují s dětmi ve volném čase nebo i na dovolených (kolo, brusle, lyže, tenis), čímž se u dětí rozšiřuje spektrum pohybových dovedností, které mohou využívat. Můžeme zaznamenat, že i v tomto pohybovém hodnocení dosáhl cvičenec maximálního bodového hodnocení. Nejnižší hodnocení pak představovalo 20 bodů a spadalo tedy do kategorie počáteční, začínající. Míra sebevědomí se pohybovala většinou na nižší a střední úrovni. Některé děti byly schopné dobře sledovat přicházející míč a jít aktivně rukou pro jeho správné chycení. Děti na nižší úrovni jen čekaly s nataženou rukou před sebou, kterou nedokázaly aktivně pohnout tak, aby mohly míček správně chytit. Děti neměly problém s pochopením úkolu, spíše bylo potřeba je povzbudit.



Obrázek 18. Grafické znázornění pohybového úkolu dribling na místě a v pohybu.

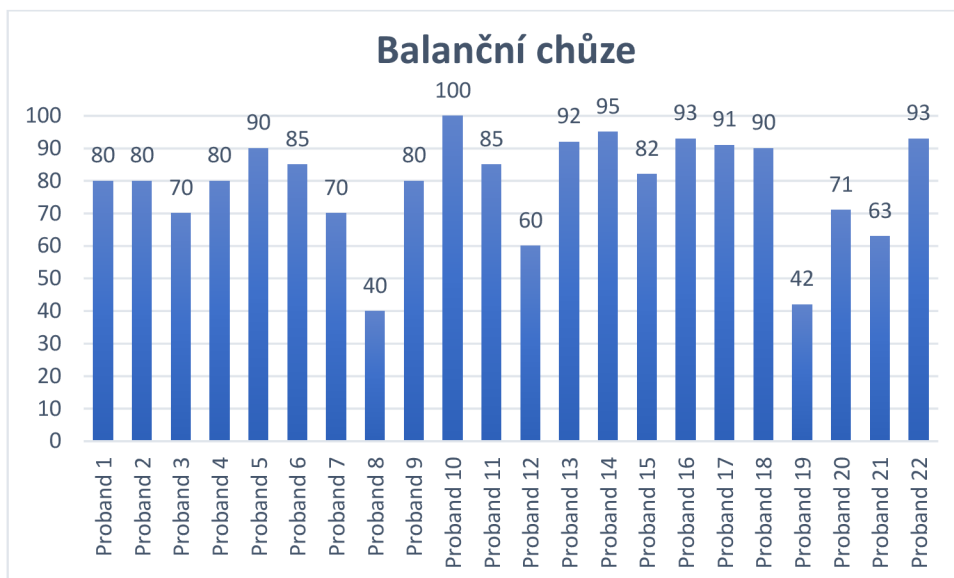
I v tomto pohybovém úkolu byly výsledky značně rozptýleny a můžeme vidět, že děti dosahovaly spíše průměrného bodového hodnocení. Některé děti neměly s prováděním úkolu výrazný problém. Častá byla zraková kontrola míče, která se projevovala u všech dětí. Děti pohybující se kolem 40 až 60 bodů, byly schopné pohybový úkol provést, ale s výraznou nejistotou a neplynulostí pohybu. Děti s nízkým hodnocením měly s ovládním míče značné problémy. Často střídaly ruce dle toho, kam jim míč směřoval, nebo používaly obě ruce zároveň. Časté bylo také zachytávání míče. Docházelo i k zasažení balonu nohou a jeho ztráta. Také práce zápěstím byla na nízké úrovni, děti spíše driblovaly celou dlaní. Nejvyšší hodnocení představovalo 95 bodů, nejnižší pak pouhých 5 bodů.

S pochopením zadání pohybového úkolu nebyl problém. Některé děti byly spíše „rozhozené“ z neschopnosti provést pohybový úkol v přiměřené kvalitě, což pro ně může představovat dobrou zpětnou vazbu a motivaci, v čem se mohou zlepšovat.



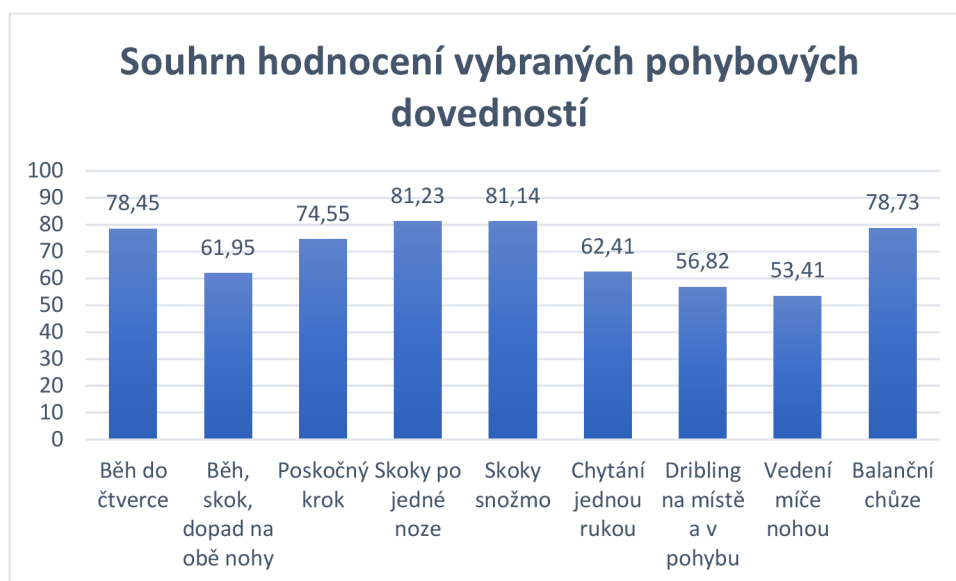
Obrázek 19. Grafické znázornění pohybového úkolu vedení míče nohou.

Z grafu tohoto pohybového úkolu můžeme vidět, že děti se pohybovaly spíše v průměrných hodnotách. Pouze jeden proband dosáhl maximálního bodového hodnocení a spadl do kategorie zkušený, zdatný. Ostatní probandi se pohybovali v kategorii rozvíjející, a ti lepší z nich v kategorii kompetentní. Nejvýraznější chybou byla skloněná hlava a výrazná zraková kontrola míče či drobné zakopávání o míč, úplná ztráta balonu, střídání nohy, která vede míč. Téměř u všech dětí byla zaznamenána nízká rychlost. U dětí byla vidět výrazná nejistota v provádění tohoto úkolu. U většiny z nich bylo zapotřebí je povzbudit k dokončení úkolu.



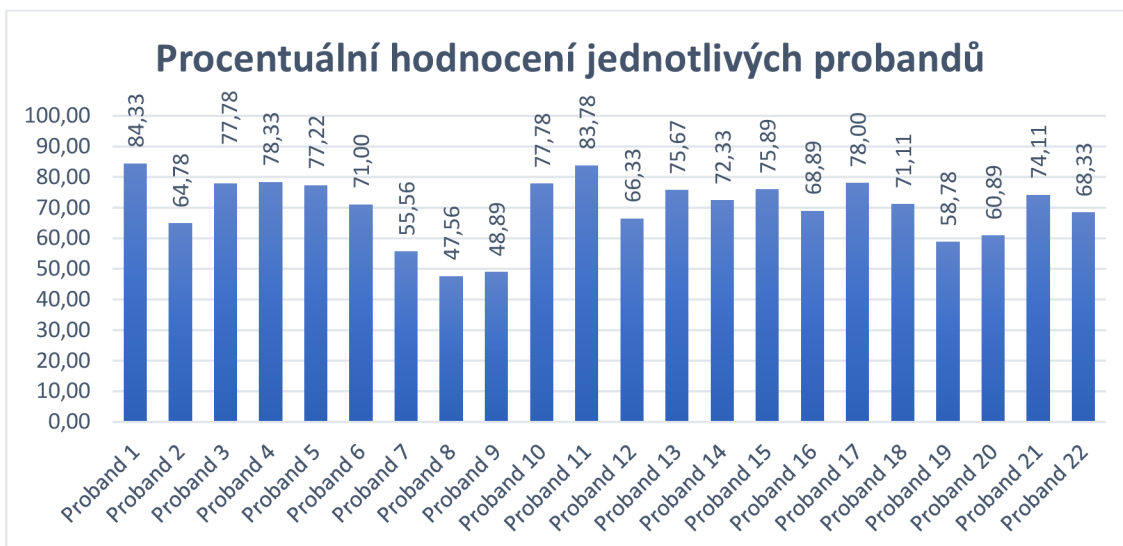
Obrázek 20. Grafické znázornění pohybového úkolu balanční chůze.

Rovnováha je pro sportovní gymnastiku velmi důležitá. I děti, které trénují pouze 2krát týdně a gymnastiku mají spíše jako koníček, se již dokážou projít po lavičce či kladině o šířce 10 cm (vpřed i vzad), součástí tréninku jsou také různá rovnovážná cvičení. Z tohoto důvodu jsem předpokládala, že budou dosahovat výsledků na dobré úrovni, což se u většiny probandů potvrdilo. Většina dětí spadala do kategorie s nejvyšším ohodnocením a byly tedy hodnoceny jako zkušení a zdatní. Nejvyšší skóre představovalo plný počet bodů, nejnižší pak 40 bodů. Častou chybou byla opět skloněná hlava a přílišná soustředěnost na provádění pohybu. Některé děti nedokázaly klást nohy přesně za sebe bez výraznějších mezer, jak u nich bylo vyžadováno. Jiné zase nevyužívaly pomoci paží k udržení rovnováhy. U většiny dětí byla typická nízká rychlost prováděného pohybu, což vycházelo ze snahy pokládat nohy těsně za sebe co nejpřesněji. Nutno dodat, že i u tohoto pohybového úkolu bylo zapotřebí úkol blíže dovysvětlit či předvést ukázkou, a to u většiny dětí. Poté již neměly problém pochopit, co se od nich očekává.

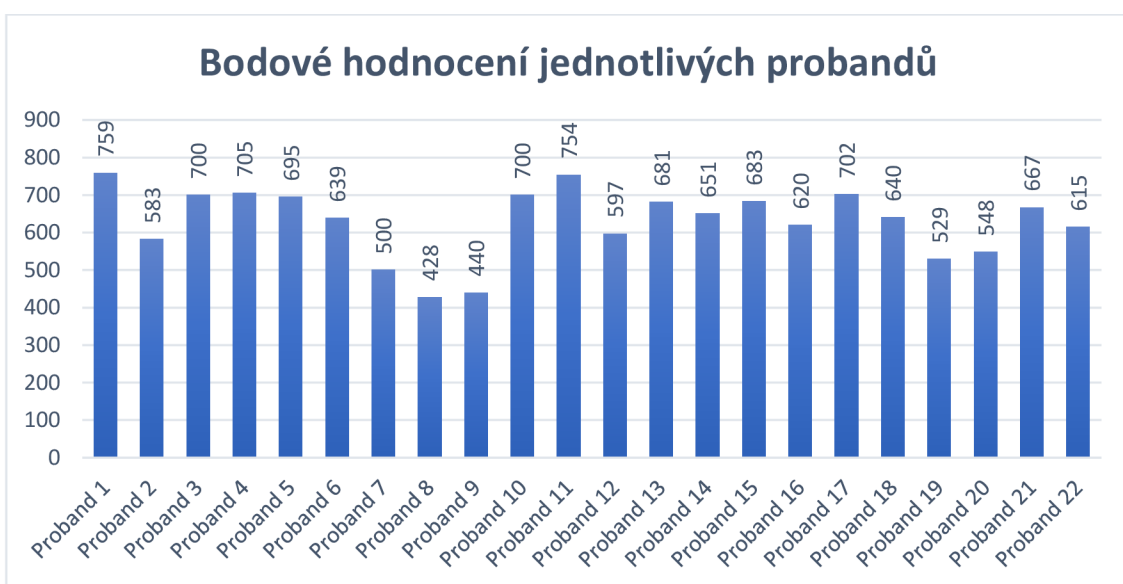


Obrázek 21. Grafické znázornění souhrnu hodnocení vybraných pohybových dovedností.

Z tohoto grafu můžeme vidět, že děti dosahovaly nejlepších výsledků ve skocích po jedné noze a snožmo. Vysokého hodnocení dosahovaly také v balanční chůzi, běhu do čtverce a poskočných krocích, kde byl největší problém s pochopením zadání. Horší výsledky představovaly pohybové úkoly jako běh, skok, dopad na obě nohy a chytání jednou rukou. Nejhorších výsledků dosahovaly děti v úkolech ovládnutí předmětu rukou nebo nohou, konkrétně dribling na místě a v pohybu a vedení míče nohou. Při sečtení všech hodnot vybraných pohybových dovedností a následně vydělením 9, získáme průměrnou pohybovou gramotnost této výzkumné skupiny, která tedy činí 69,85 %.



Obrázek 22. Grafické znázornění procentuálního hodnocení jednotlivých probandů.



Obrázek 23. Grafické znázornění bodového hodnocení jednotlivých probandů.

Z posledních dvou grafů můžeme vypočítat bodové a procentuální hodnocení jednotlivých probandů. Výzkumný soubor tvořilo 22 probandů ($n = 22$). Maximální bodová hodnota představuje 759 (84,33 %). Minimální bodová hodnota je pak 428 (47,56 %). Medián (Me) u tohoto výzkumného souboru představuje hodnota 645,5.

5.4. Komparace nástroje PLAYfun s testovou baterií MOBAK

Na základě získaných poznatků je určitá podobnost mezi nástrojem PLAYfun pro hodnocení pohybové gramotnosti a testovou baterií MOBAK pro hodnocení pohybových kompetencí. Podoba spočívá v některých totožných pohybových oblastech, na které se zaměřují (rovnováha, ovládání předmětů), ale i na podobnosti jednotlivých pohybových úkolů (vedení míče).

Testová baterie MOBAK je detailněji propracována, na rozdíl od nástroje PLAYfun vymezuje přesný počet pokusů ke každému úkolu. Hodnocení MOBAKU spočívá v jednoduchosti, například při házení a chytání má dítě 6 pokusů, zaměřuje se na počet úspěšných zásahů – pokusů, který je vymezen přidělenými body. Při pohybových úkolech, týkajících se rovnováhy, odražení, vedení míče, kotoulu, skákání přes švihadlo a změny směru v rámci testové baterie MOBAC, má dítě vymezeno dva pokusy. Hodnocení probíhá na základě úspěš/neúspěš. Zaznamenává se opět počet úspěšných pokusů, ke kterým jsou přiřazeny body (0 = 0 bodů, 1 = 1 bod, 2 = 2 body).

Celkový výsledek u baterie MOBAK je pak, podobně jako u nástroje PLAYfun, získán na základě součtu bodů z jednotlivých oblastí. Maximální počet bodů v každé oblasti je 8 (4 pohybové úkoly – každý maximálně za 2 body) (Kačerovská, 2017).

Hlavní rozdíl mezi nástrojem PLAYfun a testovou baterií MOBAK spočívá především v:

- detailnější pokyny pro realizování měření testové baterie MOBAK (vymezený počet pokusů, videa)
- jednoduchost hodnocení ve prospěch testové baterie MOBAK
- sledování sebedůvěry a pochopení zadání jednotlivých úkolů u každého jedince v rámci nástroje PLAYfun
- větší zaměření k subjektivnímu hodnocení nástroje PLAYfun

6 DISKUSE

Diplomová práce se zabývá úrovní pohybové gramotnosti, konkrétně atributu pohybová kompetence, u českých dětí mladšího školního věku prostřednictvím pilotní studie nástroje PLAYfun. Základem byl jazykový překlad tohoto nástroje z angličtiny do češtiny a následná realizace měření v gymnastickém oddíle SK UP Olomouc u dětí věnujících se gymnastice na rekreační úrovni (2krát týdně).

Lidské tělo je k pohybové aktivitě velmi dobře uzpůsobeno (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007). V dětství a dospívání je pravidelná pohybová aktivita důležitým základem pro zdravý vývoj kostí a celkovou funkčnost svalového aparátu. Je také udržovatelem adekvátní tělesné hmotnosti a předpokladem zdravotních přínosů v dospělosti i ve stáří (Miles, 2007). Kladná motivace, pozitivní prožívání, spokojenost a v neposlední řadě také dobrovolnost představují hlavní faktory pro její pravidelné a dlouhodobé provádění v dospělosti a její pevné zakotvení v životním stylu (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003). Snaha o celoživotní realizaci prospěšné pohybové aktivity je také obecným cílem školní tělesné výchovy. Důraz je kladen především na budování pozitivního vztahu žáků a studentů k pohybové aktivitě prostřednictvím pestré škály organizačních a didaktických forem a prostředků (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Koncept pohybové gramotnosti poprvé uvedla v život Margaret Whitehead, a to před více než 20 lety. Od té chvíle nabývá pohybová gramotnost na popularitě, což platí zejména v Kanadě, kde se pohybovou gramotností zabývají dvě nejvýznamnější národní organizace pro tělesnou výchovu a sport (Physical and Health Education Canada, Canadian Sport for Life). Obě organizace přišly s metodikou, jak pohybovou gramotnost měřit. Nástroje pro hodnocení pohybové gramotnosti se však liší svou jednoduchostí použití a užitečností. Dle Robinsona a Randalla (2017) některé z nich postrádají důvěryhodnost nebo nezachycují pohybovou gramotnost tak, jak měla v plánu Margaret Whitehead.

Na základě realizovaného měření dle pokynů nástroje PLAYfun jsem došla k závěru, že tento nástroj je vhodný ke komplexnímu posouzení pohybové gramotnosti u dětí starších 7 let a starších, a to jak sportujících, tak nespportujících. Existuje předpoklad, že sportovci různých sportovních odvětví budou vynikat v pohybových dovednostech blízkým sportu, kterému se věnují (basketbalisti – dribling na místě a v pohybu, fotbalisti – vedení míče nohou, gymnasti – balanční chůze), naopak slabších výsledků budou dosahovat v pohybových dovednostech, které jim, v rámci zvoleného sportovního odvětví, nejsou tak blízké (u hráčů sportovních her to bude například rovnováha, u gymnastů a plavců zase ovládání předmětů rukou nebo nohou).

Specifičnost pohybových dovedností vyplývá z vymezených pohybových úkolů pro daný sport (Měkota & Cuberek, 2007).

Právě zaměření na širokou škálu pohybových dovedností pokládám za pozitivní přínos tohoto nástroje, kterým mohou být smazány nebo vyrovnány rozdíly u již zmíněných sportovců, nebo i nesportujících dětí, v silnějších a slabších disciplínách. Tyto výsledky pak mohou být brány jako dobrá zpětná vazba pro děti samotné, ale i pro trenéry, učitele nebo rodiče k posouzení, v čem dítě vyniká, a co je naopak potřeba zlepšit.

Hlavní nedostatky nástroje PLAYfun spatřuji v nedostatečné instruktáži k některým pohybovým úkolům. Například u poskočných kroků nebo balanční chůze bylo nutno téměř vždy dodat přesnější popis pohybového úkolu nebo předvést názornou ukázkou, což by se dle mého názoru týkalo i některých jiných pohybových úkolů, jako například přechodových kroků nebo pádu na zem a vztyku, kde daný pohybový úkol není blíže specifikován a dle zkušeností z dosavadního měření by děti neměly dostatek informací, jakým způsobem mají daný pohybový úkol provést. Myšlení dětí v mladším školním věku je již dostatečně rozvinuté, nicméně se ještě nejedná o abstraktní myšlení na úrovni dospělého. Dle Piageta se jedná o etapu konkrétních operací, kdy se děti stále váží především na názorné poznání, na konkrétní předměty a procesy, které mohou přímo vnímat a představit si je (Čáp & Mareš 2007). I když se tento nástroj zaměřuje také na pochopení zadání jednotlivých pohybových úkolů, u těch již zmíněných, jsou dané pokyny nedostatečné. Při hodnocení jsem postrádala také vymezení počtu pokusů ke každému úkolu.

Hodnocení sebevědomí (nízké, střední, vysoké) při provádění jednotlivých úkolů je dle mého názoru přínosné. Některé děti zvládaly pohybové úkoly poměrně dobře, paradoxně si při jejich provádění nebyly příliš jisté. V jiném případě děti disponovaly středním až vysokým sebevědomím, kvalita provedení již však tak vysoká nebyla.

Jak už jsem zmínila, nástroj PLAYfun se zaměřuje také na pochopení pokynů pro provádění jednotlivých pohybových úkolů, například zda proband potřeboval bližší specifikaci a dovysvětlení, názornou ukázkou nebo zda se mu při provádění úkolu muselo dostat povzbuzení k jeho dokončení. Objevuje se ještě položka, zda dítě čekalo až úkol provedou jeho vrstevníci jako první. Vzhledem k prostorovým možnostem i náročnosti hodnocení mi však tato položka nepřijde úplně šťastná a podstatná, proto se v rámci mého měření nevyskytuje. Pro její využití by bylo zapotřebí většího počtu hodnotitelů, kteří by dané položky stihly zaznamenat. Větší

počet hodnotitelů by však představoval problém v hodnocení, které by mohlo být u každého hodnotitele jiné a získaná data by nebyly objektivní.

V rámci komparace nástroje PLAYfun pro hodnocení pohybové gramotnosti a testové baterie MOBAC pro hodnocení pohybových kompetencí hovoříme především o detailnějších pokynech pro provádění jednotlivých úkolů a jednoduššímu hodnocení na základě dichotomické škály úspěš/něúspěš ve prospěch testové baterie MOBAC. Možnost realizace měření v tělocvičně je možná u obou nástrojů, avšak u nástroje PLAYfun je toto zajištění složitější v rámci materiálního vybavení (baseballový podstavec). Snadný výpočet celkové hodnoty jednotlivých oblastí je pak u obou nástrojů obdobný.

6.1. Limity práce

Hlavním limitem diplomové práce je nízký počet probandů účastnících se tohoto měření. Tento problém souvisí s pandemií COVID-19, kdy si některé děti odvykly pravidelně docházet na tréninky, které v době pandemie probíhaly pouze online formou. Po uvolnění restrikcí se tak k tréninkům v gymnastické tělocvičně vrátila jen část z nich.

Dalším výrazným limitem byla motivace a aktuální naladění každého probanda při provádění jednotlivých pohybových úkolů. Každému z nich bylo řečeno, aby daný pohybový úkol prováděli co nejlépe a nejpřesněji, vynaložená snaha a úsilí se však u každého lišila.

7 ZÁVĚRY

Z jazykové analýzy a praktického měření dle pokynů nástroje PLAYfun vyplynuly tyto skutečnosti:

- Pohybová gramotnost u vybraného výzkumného souboru je 69,85 %.
- Nejlepších výsledků probandi dosahovali v oblasti lokomoce, konkrétně v pohybových úkolech skoky po jedné noze (81,23 %) a skoky snožmo (81,14 %).
- Nejhorších výsledků probandi dosahovali v oblasti ovládání objektů v horní a dolní části těla, konkrétně dribling na místě a v pohybu (56,82 %) a vedení míče nohou (53,41 %).
- Nástroj PLAYfun je vhodný pro komplexní posouzení pohybové gramotnosti, neboť zahrnuje všechny pohybové oblasti (běh, lokomoce, ovládání objektů v horní a dolní části těla, rovnováha). Dokáže tak prověřit široký rejstřík pohybových dovedností u sportujících i nespportujících jedinců.
- Pozitivním přínosem nástroje PLAYfun je zcela jistě jeho zaměření na širokou škálu pohybových dovedností, kterým je možno vyrovnat rozdíly v silnějších a slabších disciplínách a přinést tak reálné a komplexní hodnocení pohybové gramotnosti u každého jedince.
- Mezi hlavní nedostatky nástroje PLAYfun řadíme nedostatečnou instruktáž k některým pohybovým úkolům, ale i k jejich hodnocení.

Praktickým přínosem této diplomové práce je pilotní studie nástroje PLAYfun, která spočívá v jeho jazykovém překladu a praktickém měření 9 vybraných pohybových úkolů. Tato práce může být základem a určitým vodítkem pro rozsáhlejší studii při provedení všech pohybových úkolů nástroje PLAYfun u dětí či mládeže různého věku a zaměření (například sportující versus nespportující). Součástí rozsáhlejší studie by mohlo být také spojení s dotazníkem PLAYself pro sebehodnocení pohybové gramotnosti, respektive kompletního obrazu úrovně pohybové gramotnosti.

8 SOUHRN

Hlavním cílem této práce bylo zjistit úroveň pohybové gramotnosti u českých dětí mladšího školního věku prostřednictvím nástroje PLAYfun. Pohybová aktivita, a naopak inaktivita, jsou dle mého názoru velkým a aktuálním tématem. Proto mi téma pohybové gramotnosti přišlo velmi zajímavé pro napsání této diplomové práce.

Přehled poznatků se věnuje gramotnosti v obecném pojetí, její definici, druhům a v neposlední řadě také jejímu významu a důležitosti. Poté se zaměřuje na pohybovou gramotnost a její atributy, mezi které zařazujeme hlavně motivaci, sebedůvěru a pohybové kompetence nebo také interakci s prostředím. Důležité jsou také vztahy mezi jednotlivými atributy pohybové gramotnosti, kterým se věnuje další kapitola. Seznamujeme se s vývojem pohybové gramotnosti v průběhu života, který začíná prakticky od narození a provází jedince po celý život. Následuje vymezení vývojového období, kterým je mladší školní věk a s ním spojený tělesný, rozumový a sociální vývoj dítěte. Závěr teoretické části se věnuje pohybové gramotnosti z kanadského pohledu, přípravě a obsahu tréninků ve sportovní gymnastice, jelikož vybraný výzkumný soubor tvořily děti provozující sportovní gymnastiku na rekreační úrovni, a také seznámení s pilotní studií, s její podstatou a s náležitostmi.

Výzkumnou část práce tvoří stanovení již zmíněného hlavního cíle, dále dílčích cílů, úkolů práce a výzkumných otázek. Metodika obsahuje charakteristiku výzkumného souboru, který tvořilo 22 dětí ve věku od 7 do 11 let, a sběr dat, kde jsou vybrány a blíže specifikovány pohybové úkoly měření, které byly prováděny vybraným výzkumným souborem.

Výsledková část je rozdělena do 2 oblastí. První část tvoří překlad nástroje PLAYfun pro posouzení pohybové gramotnosti u dětí ve věku 7 let a starší. Druhá část se věnuje praktickému měření prostřednictvím tohoto nástroje. Získaná data byla vyhodnocena a pomocí MS Excel následně zpracována do grafů.

Na základě stanovených dílčích cílů, mezi které patřilo také posouzení vhodnosti nástroje PLAYfun ke komplexnímu hodnocení pohybové gramotnosti, se v diskusi zaměřuji na silné stránky a nedostatky tohoto nástroje na základě poznatků z realizovaného měření. Dochází také ke srovnání s testovou baterií MOBAK, zaměřenou na testování základních pohybových kompetencí. Součástí této kapitoly jsou také limity práce.

9 SUMMARY

The main aim of this work was to establish the level of physical literacy in Czech children of younger school age through the PLAYfun tool. Motion activity, and vice versa, are, in my view, a big and topical issue. That's why I found the subject of physical literacy very interesting to write this thesis.

The overview of knowledge is devoted to literacy in general terms, its definition, species and, last but not least, its meaning and importance. It then focuses on physical literacy and its attributes, which include mainly motivation, self-confidence and mobility skills, or also interaction with the environment. Relationships between the various attributes of physical literacy, which are addressed in the next chapter, are also important. We become acquainted with the development of physical literacy over a lifetime that starts virtually from birth and follows individuals throughout their lives. What follows is the definition of the development period, which is the younger school age and the associated physical, reasoning and social development of the child. The conclusion of the theoretical section is devoted to physical literacy from a Canadian perspective, preparation and content of training in sports gymnastics, as the selected research set consisted of children attending recreational level gymnastics training, as well as familiarisation with pilot study, its nature and proprieties.

The research part of the work consists of establishing the main objective already mentioned, as well as sub-objectives, tasks of the work and research issues. The methodology contains the characteristics of the research set, which comprised 22 children aged between 7 and 11, and the data collection, where the measurement movement tasks that were carried out by the selected research set are selected and specified.

The result part is divided into 2 areas. The first part is a translation of the PLAYfun tool for assessing physical literacy in children aged 7 years and older. The second part is devoted to practical measurement through this tool. The data obtained was evaluated and then processed into graphs using MS Excel.

Based on the identified sub-objectives, which also included assessing the suitability of PLAYfun for a comprehensive assessment of physical literacy, I focus in the discussion on the strengths and weaknesses of this tool based on the lessons learned from the measurement undertaken. There are also comparisons with the MOBAK test battery, aimed at testing basic mobility competencies. This chapter also includes limits on work.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Arain, M., Campbell, M. J., Cooper, C. L., & Lancaster, G. A. (2010). What is a pilot or feasibility study? A review of current practice and editorial policy. *BMC Medical Research Methodology*, 10, 67.
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Gonzales, A. B., Visvanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I.-M., & Matthews, C. H. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: A detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959-967.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252-259.
- Bell, K. W. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). Why study physical activity and health. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (Eds.), *Physical activity and health* (pp. 3-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Caldwell, H. A., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367.
- Canadian Sport Institute (2014). *Physical Literacy Assessment for Youth: PLAYfun*. Retrieved 16. 11. 2020 from http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYfun_workbook.pdf
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., Chrudimský, J., Novotná, V., & Vindušková, J. (2011). Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká kinantropologie*, 15(3), 47-55.

- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2–5.
- Dobrý, L. (2006). Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívajících jejich vztah k pohybovým aktivitám? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72(2), 9-17.
- Doležalová, J. (2005). *Funkční gramotnost – proměny a faktory gramotnosti ve vztazích a souvislostech*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113-126.
- Farana, R. (2011). *Základní gymnastika*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Gao, Z., Lee, A. M., & Harrison, L., Jr. (2008). Understanding students' motivation in sport and physical education: From the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives. *Quest*, 60(2), 236-254.
- Hájková, J., & Vejražková, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Harber, V., & Schleppe, S. (2010). Promoting early physical literacy in Alberta. *WellSpring*, 21(4), 1–4.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- IARC (International Association for the Study of Obesity). (2007). *IARC Handbooks for cancer prevention, volume 6: Weight control and physical activity*. IARC Press: Lyon
- Jemni, M., Sands, W., Salmela, J., Holvoet, P., & Gateva, M. (2011). *The Science of Gymnastics*. New York: Routledge.
- Kačerovská, T. (2017). *Tvorba manuálu testové baterie MOBAK 3*. Diplomová práce, Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno.
- Kantomaa, M. T., Purtsi, J., Taanila, A. M., Remes, J., Viholainen, H., Rintala, P., Ahonen, T., & Tammelin, T. H. (2011). Suspected motor problems and low preference for active play in childhood are associated with physical inactivity and low fitness in adolescence. *PLoS one*, 6(1), e14554.

- Killingbeck, M., Bowler, M., Golding, D., & Sammon, P. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters*, 2(2), 20–24.
- Kolektiv autorů. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Kraut, A., Melamed, S., Gofer, D., & Froom, P. (2003). Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(12), 2038–2042.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2008). *Nárad'ová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the debate on 'Fitness Testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176–182.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*. 4(2), 113-118.
- Metelková-Svobodová, R. (2012). *Čtenářská gramotnost – cesta ke vzdělávání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32, 314–363.
- Moore, C. G., Carter, R. E., Nietert, P. J., & Stewart, P. W. (2011). Recommendations for planning pilot studies in clinical and translational research. *Clinical and Translational Science*, 4(5), 332–337.
- Müllerová, D. (2014). *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum.
- Orel, M., Obereignerů, R., & Mentel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání* (1st ed.). Praha: Galén.

- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rabušicová, M. (2002). *Gramotnost: Staré téma v novém pohledu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942-975.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40-55.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, US: SAGE Publications.
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Skopová M., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Štumbauer, J., Maleček, J., & Šimbergová, D. (2013). *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. Brno: Masarykova Univerzita.

- Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). Physical Literacy Measurement – The Missing Piece. *Physical & Health Education Journal*, 76(1), 26-30.
- Vágnerová, M. (2005). *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., Cuberek, R., & Pernicová, H. (2020). Reliabilita Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti u vysokoškolské populace. *Tělesná kultura*, 43(1), 6-15.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M.-C., Chan, H. T., Tsao, CH. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *The lancet*, 378(9798), 1244-1253
- Whitehead, M. E. (2010a). Physical literacy, physical competence and interaction with the environment. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 44–55). Oxon, UK: Routledge.
- Whitehead, M. E. (Ed.). (2010b). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6–9.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Vážení rodiče,

v souladu s etickými a odbornými zásadami se na Vás obracím s žádostí o účast Vaší dcery/Vašeho syna ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce.

Název projektu: Pohybová gramotnost u českých dětí mladšího školního věku – pilotní měření realizované nástrojem PLAYfun

Autor projektu: Bc. Markéta Kolářová; tel.: +420 739 522 717; e-mail: Kolarova.marketa96@seznam.cz

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Cíl výzkumu: Cílem výzkumu je zjistit úroveň pohybové gramotnosti u vybraných dětí mladšího školního věku v ČR prostředním nástroje PLAYfun.

Popis výzkumu: Výzkum bude realizován v rámci tréninkových jednotek sportovní gymnastiky v oddílu SK UP Olomouc. Probandi budou provádět 9 pohybových úkolů z různých pohybových oblastí (běh, skok, manipulace s míčem), na základě kterých bude hodnocena jejich úroveň pohybové gramotnosti.

Žádné osobní údaje probandů nebudou zveřejňovány. Naměřená data budou sloužit pouze pro vědecké účely. Účast ve výzkumu je možné kdykoli přerušit či odstoupit. Účast testované osoby ve výzkumu je dobrovolná.

Souhlasím s účastí mé dcery/mého syna ve výzkumném projektu ANO / NE

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Jméno a příjmení účastníka:

Datum narození:

Datum:

Podpis zákonného zástupce:

Příloha 2 – Souhlas Etické komise FTK UP

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 6. 3. 2017 byl projekt základního výzkumu

autorů /: **doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.** (hlavní řešitelka) a
(bez titulů) **Hana Pernicová, Zbyněk Svozil, Lukáš Jakubec, Adam Šimůnek, Michal Vorlíček** (spoluřešitelé)

s názvem **Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 15/2017
dne: 16. 3. 2017

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

PLAYfun is intended for children aged 7 and up.

canadiansportforlife.ca
play.physicalliteracy.ca

Participant's Name _____ Gender: M F Age: ____

Place a mark in the box that best represents the child's ability. Indicate if the child had low confidence, or needed a prompt, mimic, description, or demonstration for each task.

Task	Competence				Confidence	Comprehension			
	Developing		Acquired		Confidence				
	Initial	Emerging	Competent	Proficient					
1. Run a square									
2. Run there and back									
3. Run, jump, then land on two feet									
4. Crossovers									
5. Skip									
6. Gallop									
7. Hop									
8. Jump									
9. Overhand throw									
10. Strike with stick									
11. One-handed catch									
12. Hand dribble stationary & moving forward									
13. Kick ball									
14. Foot dribble moving forward									
15. Balance walk (heel-to-toe) forward									
16. Balance walk (toe-to-heel) backward									
17. Drop to ground & back up									
18. Lift and lower									

Physical Literacy Assessment for Youth

canadiansportforlife.ca
play.physicalliteracy.ca



Physical Literacy Score Sheet

Participant's Name _____

Add up the section totals to obtain the Subtotal.

Next, divide the subtotal by 18 to obtain the **PLAYfun Physical Literacy Score**.

Running		Score
1. Run a square		
2. Run there and back		
3. Run, jump, then land on two feet		
Total		
Locomotor		
4. Crossovers		
5. Skip		
6. Gallop		
7. Hop		
8. Jump		
Total		
Object Control – Upper Body		
9. Overhand throw		
10. Strike with stick		
11. One-handed catch		
12. Hand dribble stationary and moving forward		
Total		
Object Control – Lower Body		
13. Kick ball		
14. Foot dribble moving forward		
Total		
Balance, Stability & Body Control		
15. Balance walk (heel-to-toe) forward		
16. Balance walk (toe-to-heel) backward		
17. Drop to the ground and back up		
18. Lift and Lower		
Total		
PLAYfun Physical Literacy Score		
Running		
Locomotor		
Object Control – Upper Body		
Object Control – Lower Body		
Balance, Stability & Body Control		
Add up the section totals to obtain the Subtotal	Subtotal	
Divide the subtotal by 18 to obtain the PLAYfun Physical Literacy Score	Total	