

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ANALÝZA NÁZORŮ SVĚŘENCŮ ATLETICKÉ PŘÍPRAVKY A JEJICH TRENÉRŮ V ATLETICKÉM KLUBU OLOMOUC

Bakalářská práce

Autor: Matěj Gebauer

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Matěj Gebauer

Název práce: Analýza názorů svěřenců atletické přípravy a jejich trenérů v Atletickém klubu Olomouc

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce „Analýza názorů svěřenců atletické přípravy a jejich trenérů v Atletickém klubu Olomouc“ měla za cíl zjistit pomocí polostrukturovaného rozhovoru vedeného s trenéry a anonymní anketou s dětmi názor na vedení tréninku. Polostrukturovaný rozhovor i anonymní anketa byla vedena s členy Atletického klubu Olomouc, z.s.

Klíčová slova:

Atletika, mladší školní věk, motivace, sportovní trénink, atletická příprava, pohybové dovednosti

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Matěj Gebauer
Title: Analysis of the opinions of the athletes and their coaches in Olomouc Athletic Club

Supervisor: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract:

The bachelor's thesis „Analysis of the opinions of the athletes and their coaches in Olomouc Athletic Club” aimed to find out the opinion on the conduct of training with the help of a semi-structured interview conducted with coaches and an anonymous survey with children. A semi-structured interview and an anonymous survey were conducted with members of the Olomouc Athletic Club, z.s.

Keywords:

Athletics, younger school age, motivation, sports training, athletic preparation, movement skills

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Iva Machová, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. dubna 2023

.....

Děkuji, Mgr. Iva Machová, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, pomoc a veškerý čas, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	10
2 Přehled poznatků	11
2.1 Periodizace lidského věku.....	11
2.1.1 Mladší školní věk	11
2.1.2 Tělesný vývoj	12
2.1.3 Psychologický vývoj	12
2.1.4 Motorický vývoj.....	13
2.1.5 Sociální vývoj	14
2.1.6 Trenérský přístup.....	14
2.2 Osobnost trenéra.....	15
2.3 Pedagogicko-trenérské zásady	16
2.4 Stavba sportovního tréninku	17
2.4.1 Organizace tréninkové jednotky	17
2.5 Sportovní trénink	18
2.5.1 Kondiční příprava	19
2.5.2 Silová příprava	19
2.5.3 Rychlostní předpoklady	19
2.5.4 Vytrvalostní předpoklady	19
2.5.5 Technická příprava	20
2.5.6 Psychická příprava	20
2.5.7 Taktická příprava	20
2.5.8 Teoretická příprava	20
2.6 Pohybové dovednosti	21
2.6.1 Klasifikace pohybových dovedností	21
2.7 Motivace dětí ke sportu.....	21
2.8 Atletika.....	23
2.8.1 Historie atletiky	23
2.8.2 Základní formy atletiky	24
2.8.3 Průběh a organizace atletické přípravky	25

2.9	Trénink dětí v atletické přípravce	25
3	Cíle	27
3.1	Hlavní cíl	27
3.2	Dílčí cíle	27
3.3	Úkoly práce	27
4	Metodika.....	28
4.1	Metody sběru dat	28
4.1.1	Rozhovor.....	28
4.1.2	Anketa.....	29
4.1.3	Metoda komparace	29
4.2	Statistické zpracování dat	29
4.2.1	Interpretace výsledků	29
4.2.2	Průběh šetření	30
4.3	Výzkumný soubor.....	30
4.3.1	Charakteristika trenérů.....	30
4.3.2	Charakteristika jednotek atletických přípravek.....	31
5	Výsledky	32
5.1	Výsledky trenérů.....	32
5.2	Výsledky atletických přípravek	37
5.2.1	Výsledky AT1 trenéra SH1.....	37
5.2.2	Zhodnocení AT1 a SH1	44
5.2.3	Výsledky AT2 trenéra SH2.....	45
5.2.4	Zhodnocení AT2 a SH2	51
5.2.5	Výsledky AT3 trenéra SH3.....	52
5.2.6	Zhodnocení AT3 a SH3	58
6	Diskuse.....	60
7	Závěry	62
8	Souhrn	63
9	Summary.....	64
10	Referenční seznam	65
10.1	Internetové zdroje	66

11 Přílohy.....	67
11.1.1 Otázky pro trenéry přípravek	67
11.1.2 Informovaný souhlas	69
11.1.3 Anonymní anketa	70

1 ÚVOD

Atletika pro děti nemusí být zpočátku vnímána jako jedna ze sportovních disciplín, naopak se v jejich očích jeví jako zábava prostřednictvím her a soutěží. Pohybové aktivity by neměly vycházet z toho, že jsou povinností nebo naplnění očekávání rodičů či učitelů. Sám jsem zastáncem toho, že pokud si zejména děti v mladším věku sport oblíbí, stane se pro ně nepostradatelnou součástí života.

Věřím, že každý si pojmem atletika představí společnosti ne moc oblíbený běh, různé druhy skoků a vrhů. Z mého úhlu pohledu je tento sport širokou společností neprozkoumaný a každý by si zde jistě našel oblíbenou aktivitu. Jakýkoliv druh sportu by měl každý jedinec do svého života zařadit, jelikož nejen že má pozitivní vliv na fyzický zdraví, ale je součástí i vnitřní pohody a zdraví duševního.

Osobně si myslím, že přirozeného pohybu v dnešní době mají lidé nedostatek. Rád bych proto téma atletika více zpopularizoval prostřednictvím této bakalářské práce. Toto sportovní odvětví je často potlačováno jednak atraktivnějšími sporty, jako je např. fotbal či hokej, nebo komerčními sporty, jako je tenis, tanec, popřípadě fitness. Proč si vybrat právě atletiku? Já sám jsem zastáncem názoru, že v této oblasti si každý může vybrat své zalíbení z důvodu rozmanitého počtu sportovních disciplín. Dalším důvodem může být, že je na každém, zda mu vyhovuje více disciplína individuální nebo kolektivní, jako je např., štafeta, což vnímám jako velkou výhodu, neboť v ostatních pohybových aktivitách tak velká možnost výběru není. Tak či tak, i když se může atletika jevit jako více individuální činnost, tréninky probíhají většinou v kolektivu. To zvyšuje socializaci mezi jednotlivými sportovci a napomáhá navazovat přátelství prostřednictvím stejného či podobného koníčku, ale i přesto mají možnost soutěžit sami za sebe.

Cílem mé bakalářské práce je nejen seznámit čtenáře, mnou vybranou kategorií atletické přípravy, ale seznámit je s atletikou jako celkem. Věnoval jsem z tohoto důvodu i historii, již příkládám velkou hodnotu, neboť je vývoj atletiky pro mě velmi zajímavý a důležitý. Nesměly zde chybět ani kapitoly, věnující se trenérství a jeho zásadám. Děti v atletické přípravě sám 2 roky trénuji a tato aktivita se stala nepodstatnou součástí mé rutiny.

Během nabývání zkušeností s tréninkem dětí jsem se začal více zajímat o to, co můžu udělat pro zpříjemnění takto stráveného času a jejich zlepšení výkonnosti. To mě dovedlo k myšlence porovnat vnímání tréninku trenérů samotných a zvláště jejich svěřenců. Myslím si, že na základě těchto informací, které jsem dále v praktické části srovnal, může být velmi užitečné pro všechny, kteří se již trénování atletické přípravy věnují nebo o to mají do budoucna zájem. Doufám, že po přečtení této práce každý pochopí, že práce trenéra je také posláním a zábavou.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Periodizace lidského věku

Mnoho pedagogů, biologů i lékařů se pokoušelo rozdělit lidský věk do přesně vymezených období, přesné hranice však neexistují. Každé období je výsledkem přirozeného vývoje v období předcházejícím. Existují také velké rozdíly intersexuální, individuální a etnické. Proto veškeré údaje o délce trvání jednotlivých životních období jsou přibližné a informativní a jsou stanoveny konvencí (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006, p.89).

2.1.1 Mladší školní věk

Každé vývojové stádium dítěte je charakterizováno jiným fyziologickými a psychosociálními změnami jinak, pro různé věkové skupiny. Tyto změny mohou ovlivnit i sportovní trénink (Kaplan & Válková, 2009).

Mladším školním věkem se rozumí období v rozmezí šesti až desíti roky života. V této době nevnímáme velký výkonnostní ani vývojový rozdíl mezi chlapci a dívkami a tento důvod nám umožňuje volit stejné učivo (Vrchovecká, 2020).

Toto období můžeme nazvat také jako šťastné. Děti bývají optimisticky naladěny, vyvíjí se po všech stránkách rovnoměrně, zpravidla mívají zájem o vše konkrétní. Zároveň jsou snadno ovladatelné, pokud dokážeme jejich energii vhodně usměrnit. Pohyb je pro děti původcem radosti, jelikož soutěžení je pro ně zábavou. Správně zvolená činnost je důležitá pro formování jejich individuálního vztahu ke sportu a pohybu celkově. V této životní etapě mládež často napodobuje dospělé jedince, kteří jsou pro ni přirozenou autoritou (Perič, 2012).

Z pohledu pohybového vývoje si můžeme všimnout vysoké a spontánní pohybové aktivity. Obvyklým jevem je rychlé zapomenutí nově zadaných pokynů, jenž trénujeme častým opakováním. Děti při učení aktivit uplatňují nabyté zkušenosti z přirozené motoriky. Avšak i tak můžeme mladší školní věk označit zlatým věkem motoriky (Perič, 2012).

Během tohoto dlouhého vývojového období se uskutečňuje mnoho intenzivních biologicko-psycho-sociálních změn. Z toho důvodu můžeme rozdělit tento věk do dvou individuálních období, tj. dětství a prepubescence, nebo dále jako dětství a pozdní dětství, které má hranici okolo devátého roku (Perič, 2012).

Druhé dětství, které je obdobím relativního vývojového klidu, probíhá během mladšího školního věku. Typickým znakem pro ukončení dětství a oznámení začátku puberty je prožezání druhé stálé stoličky (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).

2.1.2 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj se vyznačuje růstem do výšky, který zpravidla bývá šest až osm centimetrů za rok. Neopomíjeným faktem je také nabírání hmotnosti (Perič, 2012).

Na konci mladšího školního věku jedinci váží okolo třiceti kilogramů a měří cca sto čtyřicet centimetrů. To znamená, že dítě vyroste v průměru o šest až osm centimetrů ročně (Kaplan & Válková, 2009).

Důležitým jevem je tzv. osifikace kostí, jež nabírá rychlé tempo, ale i tak jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dále se dokončuje zakřivení páteře. Můžeme si povšimnout změny tvaru těla, které jsou viditelné mezi trupem a končetinami. Zde nastávají lepší pákové poměry končetin, díky kterým se utvářejí pozitivní předpoklady pro rozvoj jiných pohybových forem (Perič, 2012).

Význačnou změnou je rozvoj pohlavních znaků. Sexuální dimorfismus nastává u dívek před osmým rokem a u chlapců před devátým rokem života. Tento rozvoj označujeme taky jako předčasná puberta. Řadíme zde znaky jako, např. remodelace pánve, tělesné proporce a biomechanika pohybového aparátu, jež nabývá dospělého vzorce (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).

Mimo jiné dochází k souvislému rozvoji vnitřních orgánů, krevnímu oběhu, plicím a jejich vitální kapacitě, která se plynule zvětšuje. Centrální nervová soustava, jejímž hlavním orgánem je mozek, má vývin zakončen ještě před začátkem mladšího školního věku. V šestém roce dítěte je nervový systém uzpůsoben i pro náročnější koordinační pohyby. Zatímco nervové struktury stále dozrávají, vznikají předpoklady pro vznik nových podmíněných reflexů. Díky tomu jsou děti uzpůsobeny dalším pohybům již na začátku této životní etapy, tj. šest let (Perič, 2012).

2.1.3 Psychologický vývoj

Z hlediska psychologie dělíme celý dlouhý školní věk na tři různé etapy, která mají společné charakteristické rysy. Mezi tyto tři období se řadí předškolní věk, mladší školní věk a starší školní věk (Matějček & Pokorná, 1998).

Vyznačuje se zejména rozkolísaností a vysokou zranitelností. Po psychické stránce dochází k rozvinutí duševních funkcí natolik, že dítě se dokáže soustavně školně vzdělávat.

Střetáváme se v bodě přechodu, kdy hra již není jedinou činností dítěte, ale zároveň začíná souvisle pracovat na různých krátkodobých úkolech (Matějček & Pokorná, 1998).

Osobnost jedince není zdaleka ještě ustálena. Děti jsou často impulzivní a rychle mění své nálady. Důležité je vedení dítěte autoritou (tj. učitelem, trenérem) při plnění úkolu, neboť jeho vůle není zatím dostatečně vyvinuta. Děti žijí převážně přítomností, která se odehrává teď a nesoustředí se na případné důsledky, které může jejich jednání způsobit (např. jak se mohou zranit apod). Častým jevem je tendence ke vzdávání v případě neúspěchu při plnění činnosti. Můžeme se setkat s patřičnou sebekritikou k vlastnímu vystupování a jednání. Charakteristické pro toto věkové období jsou i velmi silné citové prožitky. Schopnost soustředění je stále omezena a její maximální doba se pohybuje mezi čtyřmi až pěti minutami. Po tomto intervalu se dítě začne rozptylovat vnějšími vlivy a stává se roztěkaným (Perič, 2012).

2.1.4 Motorický vývoj

Děti se s velkou lehkostí učí novým pohybům a fyzicky je zvládají relativně dobře. Na druhou stranu nově naučené pohybové aktivity rychle zapomínají. Nejpřínosnějším věkovým obdobím pro rozvoj motoriky a osvojování si nejnovějších pohybů je věkový interval mezi desátým až dvanáctým rokem života (Kaplan & Válková, 2009).

Výjimkou není četnost doprovodu velkým množstvím přídavných pohybů. Například pokud dítě dělá holubičku, začne k tomu kroužit rukami, při zadání úkolu sedět, sebou neustále vrtí apod. Vyznačuje se výraznou živostí a neposedností (Perič, 2012).

Toto období je jedním z nejpřínosnějších etap života pro motorický vývoj a nazýváme ho jako „zlatým věkem motoriky“. Děti získávají na jistotě v plnění pohybových aktivit. Během nácviu pozorujeme veškeré kvalitativní znaky správně provedené činnosti. Zaznamenané problémy již na začátku tohoto období z pohledu koordinačně složitějších pohybů plynule vymizí a ke konci vývojové etapy děti dokáží realizovat i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2012).

V průběhu vyvíjení motoriky děti zároveň objevují svět, což vede k položení základů pro budoucí aktivity. Je důležité zdůraznit, že nejen věk rozhoduje o vzniku a osvojení. Podstatnou roli hraje nejen motorické chování, ale také motorická zkušenost dítěte. Zdravé dítě má vše, co je z fyziologického a psychologického hlediska nezbytné pro dosažení dobré úrovně provedení základního motorického chování. Stačí, když rodiče poskytnou dětem příznivé podmínky a věnují jim veškerou pozornost a čas, který k vývoji potřebují, aby vyjádřily svůj motorický potenciál (Branet, 2016).

2.1.5 Sociální vývoj

Děti ve vývojové etapě mladšího školního věku uvěří takřka všemu, co mu řekneme s velkou dávkou přesvědčení. Často mění svůj názor pod nátlakem dětského kolektivu (Matějček & Pokorná, 1998).

Velkou životní událostí je vstup do školy, kterým se dítě nenásilně osamostatňuje od rodičů a začíná se začleňovat mezi své vrstevníky. Řadí se do kolektivu nejen školního, ale také např. v tréninkovém družstvu, kde se začíná podřizovat novým normám. Navozuje nové meziosobní vztahy, buduje si jak vlastní identitu, tak postavení ve skupině a utváří si nová přátelství. Typické je vytváření malých skupin, které nemají dlouhého trvání. Děti vyhledávají idoly, jak v řadách svých vlastních vrstevníků, tak i mezi úspěšnými sportovci (Perič, 2012).

Přivlastňují si často názory druhých a starší jedinci jsou pro ně obvykle autoritou. Zde se zvyšuje nárok na odpovědnost dospělého jedince. V případě trenéra se jedná např. o ovlivnění budoucího vztahu ke sportu, ať už ve směru pozitivním či negativním. (Dovalil & Choutka, 2012).

2.1.6 Trenérský přístup

Je velmi důležité, jaké pohybové aktivity trenér zvolí. Hra u dětí vyvolává příjemné prožitky a měli bychom se vyhnout silnému negativnímu hodnocení (Kaplan & Válková, 2009).

Radostný charakter činností ze spontánního pohybu je nazýván jako herní princip. Ten by měl převládat jak v tréninzích, tak v soutěžích. Trenér by měl disponovat znalostmi ohledně vývoje dítěte, tudíž by si měl být vědom, že jedinci nejsou schopni se soustředit na jednu aktivitu dlouho a činnosti by měli být střídány (Perič, 2012).

Samotná osobnost trenéra dokáže dítě nejen velmi motivovat, ale i ovlivnit. Měl by přinášet do kolektivu dětí pozitivní vztah k správné životosprávě, hygieně a dennímu režimu. Zároveň je může motivovat k výkonům a převést spontánní elán dětí k systematické sportovní přípravě. Dále také rozvíjí vůli, empatii, přizpůsobivost ve skupině a má svůj podíl i na rozvíjení osobnosti (Perič, 2012).

2.2 Osobnost trenéra

Role trenéra je v oblasti sportovní přípravy dětí nezbytná. Neoptimálnějším typem je trenér-pedagog. Každý trenér by měl disponovat dávkou trpělivosti a směřovat svou práci perspektivně do budoucnosti. S tím souvisí respektování vývojových zvláštností a odlišností, ubírání se směrem k všestrannému vývoji a zároveň představovat pro dítě vzor a autoritu. Trénink by měl být přizpůsoben, v co největší míře věkovým zvláštnostem (Dovalil & Choutka, 2012).

Trenér-organizátor je typem osobnosti orientovaný na výkonnostní sport. Ten zahrnuje podmínky pro trénink včetně účasti na soutěžích. Součástí toho je jak teoretická, tak praktická znalost (Dovalil & Choutka, 2012).

Pro nejvyšší výkonnostní úroveň sportu je potřeba trenér-specialista. Musí ve své praxi ovládat teoretické znalosti odborné klasifikace v různých směrech. Vysoké nároky jsou kladeny na psychologickou stránku činnosti, jeho přístup a organizace sportovců (Dovalil & Choutka, 2012).

Speciální nároky jsou kladeny na trenéra ve sportovní přípravě dětí. Nejdůležitější částí je právě začátek sportovní přípravy. Patří zde osvojování řádu a návyků, které jsou nezbytné pro účinné fungování ve sportovním prostředí. Děti si osvojují hygienické návyky, získávají kázeň včetně důležité sebekontroly. Úloha trenéra je zasvěcení svých svěřenců do základu atletiky a porozumění jednotlivých stránek pohybových činností (Dr Martin Lee, 1993).

Oproti vyspělejšími kategoriím, je pro mladší školní věk hlavní činností tréninku hra. Z tohoto důvodu přiřazujeme trenérovi spíše roli cvičitele, vychovatele či pedagoga (Kaplan & Válková, 2009).

Na prvním místě bude vždy dítě a až poté úspěch. Toto tvrzení by si měl každý trenér uvědomit a podle toho orientovat svou hlavní náplň řízení tréninku. Je důležité, aby se zaměřil na to, co je pro něj v tréninku dětí nejdůležitější a také jestli je jediným měřítkem kvality práce výkon (Perič, 2012).

Podle Periče (2012) styl trenérského vedení rozlišujeme ve třech základních bodech:

Autoritativní vedení – tento styl je využíván především u menších dětí. S těmito dětmi není možno diskutovat o problémech a jejich řešeních, a to z důvodu nízké zkušenosti v životě a sportu. Principem autoritativního stylu vedení je vysvětlování a odůvodňování našeho rozhodování v jistých situacích. Tento styl je založen na empatii, a ne snaze být přísný.

Demokratické vedení – základem je společný výběr hry, nebo podání vysvětlení, z jakého důvodu jsme upřednostnili dané cvičení. Je uplatňován již od nejmladších věkových kategorií. Dítě by se mělo cítit respektováno, a proto má trenér za úkol zvolit takový problém, které bude

dítě schopno vyřešit a jehož výsledek nějak neovlivní chod družstva, ani jeho výkonnost. Poslední slovo by měl mít vždy trenér a v diskusi by nemělo dojít ke zlehčování argumentů či k jinému způsobu sebeprosazování.

Liberální vedení – porozuměno jako doklad nerozhodnosti či neschopnosti trenéra. V praxi vypadá tak, že si dítě dělá, co chce. Smysl nachází např. v přechodném období, kdy si mládež může sama určit, co by si přála dělat v tréninku nebo při výletech a mimo tréninkových akcích. Uplatnění nalezneme také na konci tréninku ve zbylém čase.

Podle Lee (1993) musí tréninkový styl trenéra odpovídat schopnosti dětí, nejen v oblasti myšlení, ale taky učení. Děti bychom měli vnímat jako jednotlivé originály a chovat se k nim individuálně.

2.3 Pedagogicko-trenérské zásady

V tomto období je forma hry zároveň trenérská zásada, vysvětlující pohybovou činnost dítěti. Velkou roli zde mají příjemné emoce spojené s radostí, popř. nezdar dítěte, jež by neměl být příliš přísně kritizován (Kaplan & Válková, 2009).

Důraz je kladen na rozvoj rychlosti a je doporučován nácvik techniky pohybových činností určitého sportu. Rozvíjená by měla být koncentrace a soustředit bychom se měli na posilování vůle. Vztah trenér – dítě by za každé okolnosti měl být spravedlivý (Dovalil, 1992).

Z různých dělení didaktických zásad je mi nejbližší dělení podle Periče (2012), který uvádí, že zásady pro výchovu a vzdělávání (včetně sportovního tréninku) vycházejí již od Jana Ámose Komenského. Perič rozlišuje těchto pět zásad:

Zásada uvědomělosti a aktivity – podstatou této zásady je pochopení smyslu a funkce provádění činností a důvodu, proč a jak se daný pohyb nacvičuje. Trenér u svých svěřenců klade důraz na to, aby rozpoznali vlastní chyby. Mezi prostředky, které využíváme patří: rozhovory, povzbuzení, soutěže apod.

Zásada názornosti – u této zásady je využíváno všech možných prostředků k vytvoření správné představy o pohybu. Používáme ukázky přímé, které nejčastěji provádí trenér, aby názorně předvedl pohyb a zároveň prostředky nepřímé, jako jsou např. obrázky schémata či videozáznamy. Využít můžeme i návštěvu soutěží závodů, nebo tréninků. Pro zásadu názornosti je nejdůležitějším požadavkem, co možná nejkvalitněji provedená ukázka.

Zásada soustavnosti – ta závisí na rozřazení obsahu tréninku, jak v krátkodobém, tak i dlouhodobém horizontu. Podstatou je, aby na sebe získané dovednosti a znalosti navazovaly a

tvořily tak ucelený systém. Vychází z povědomých postupů, které řadíme od jednoduchých ke složitým apod.

Zásada přiměřenosti – odpovídá stupni psychologického rozvoje, tělesným schopnostem, věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem dítěte. Díky tomu je ovlivněna nejen efektivita celého tréninkového procesu, ale zároveň psychický vývoj mládeže a její bezpečnost. Metodou zásady je dělení družstva dětí do menších skupin.

Zásada trvalosti – je tvořena účinným zapamatováním si informací a dovedností, které děti učíme s předpokladem, že se na ně dokáží vzpomenout a v praxi je také využít. Podstatou je důkladné vtisknutí dětem do paměti. Zapomínání a ztracení návyků pohybových dovedností a vědomostí je po určitém čase běžné. Z tohoto důvodu klademe důraz na plánování tréninkového procesu, stupňování jeho požadavků obměny cvičení a pravidelnou kontrolu úrovně rozvoje s přípravou dalších postupů.

Veškeré tyto zásady souvisejí jedna s druhou a v tréninkovém procesu jsou realizovány komplexně. Každý trenér by je měl chápat, respektovat a především využívat. Slouží k zefektivnění celého procesu a urychlení výkonnostního posunu dětí v pohybové oblasti (Perič, 2012).

2.4 Stavba sportovního tréninku

2.4.1 Organizace tréninkové jednotky

Stavebním dílem pro celý tréninkový cyklus je tréninková jednotka. Dětem ve věkové kategorii mladšího školního věku jsou doporučeny dvě tréninkové jednotky atletiky týdně. Jedna je z dlouhodobého hlediska nedostačující a více než dvě, by pro dítě mohlo znamenat zbytečné přetížení a zároveň jeho otrávení z pohybu.

Struktura tréninků by se měla podle Periče (2012) skládat ze tří základních částí, a to:

- a) Úvodní část – předchází přípravě na část hlavní. Cílem je zkoncentrovat děti a přepnout je do režimu tréninku. Na začátku se nachází seznámení dětí s průběhem tréninku.

Úvod zahrnuje přípravu organismu na zátěž, která je rozložena z části zahřátí a postupného rozcvičení. Ideální je zde zařadit atletickou abecedu. Na konci úvodu můžeme zahrnout do cvičení speciální průpravu vztahující se k náplni části hlavní.

b) Hlavní část – v této části tréninku naplňujeme předem zvolené téma hodiny trenérem. Řadíme zde učení se novým pohybovým činnostem, dále jejich prohlubování a zdokonalování.

Jejich rozřazení by mělo vypadat následovně:

1. Koordinačně náročná cvičení – jedná se o pohyb, který není příliš energeticky náročný a požaduje velkou míru soustředěnosti, která může časem upadat. Z toho důvodu ji řadíme na začátek. V praxi atletické přípravy se jedná o nácvik základní techniky běhu, skoku a hodů.
 2. Rychlostní cvičení – velký výdej množství energie naopak představuje rychlost. Je spojována s únavou organismu, a kvůli tomu ji neřadíme na konec hlavní části. Patří zde starty z různých poloh, krátké štafetové závody, soutěžní hry v družstvech, krátké překážkové dráhy apod.
 3. Silová cvičení – představit si je můžeme jako přetahovací hry, dřepy, kliky apod. Tento druh pohybu nevyžaduje velkou koncentraci a zároveň ani jednorázový velký výdej energie.
 4. Vytrvalostní cvičení – jsou založena na dočerpání energie, která dětmi nebyla využita v předchozích cvičeních, a to vede k zařazení na úplný závěr hlavní části. Trénovaná je spíše vůle a rozvíjení kondice, před vytrvalostí cílenou, jelikož k tomu děti zatím nemají fyziologické předpoklady. Součástí jsou různé běhací hry, jež mají roli dlouho trvajících nepřetržitého pohybu.
- c) Závěrečná část – tato část je zaměřena na zklidnění. Patří sem cvičení na vydýchání, protažení těla, popř. slovní zhodnocení tréninku.

2.5 Sportovní trénink

Trénink se skládá z komplexního organizačního procesu, který rozvíjí sportovní výkonnost sportovce. Jeho obsahem musejí být pravidla a také je důležité klást respekt na morální, kulturní i zdravotní normy jedince (Perič & Dovalil, 2010).

Dle Periče a Dovalila (2010) je úkol sportovního tréninku připravit sportovce a tým na závody, zápas, utkání nebo reprezentaci v daném sportu. V minulosti se na trénink pohlíželo jako neustálé opakování aktivity s vizí se zlepšit ve sportu. V průběhu let se trénink začal vyvíjet a ubírat se dalšími formami než jen pouhé opakování disciplíny. Sportovci začali být i mentálně připravováni a přidán byl fyzický a vytrvalostní trénink. Společně nové formy tréninku vedly

trenéry a kouče k vylepšení tréninkových plánů. Díky nim se zvedla úroveň tréninku, která tak dovádí sportovce k dosažení, jim zvolených titulů a vítězství.

Veškeré vědecké disciplíny od filozofie až po biomechaniku spolu dohromady vytvářejí ideální praktickou přípravu sportovce a v praxi realizují všeobecný základ sportu. V dnešní době by měli mít trenéři po ruce široký záběr specialistů, mezi které řadíme fyzioterapeuty, psychické mentory apod. Správná připravenost je důležitou složkou pro každého, kdo se sportu chce věnovat a zvládne díky ní velkou zátěž, psychický nápor i vytrvalostní vymezení (Hohmann et al., 2010).

2.5.1 Kondiční příprava

Síla, rychlost, vytrvalost a flexibilita jsou součástí pohybových schopností, které řadíme do kondičních předpokladů. Veškeré informace o jednotlivých schopnostech se skládají ze znalostí o anatomii, fyziologii, biochemie a biomechaniky (Jansa et al., 2009).

2.5.2 Silová příprava

Silové předpoklady v mladším školním věku dětí nastupují až později. Rozvoj silových schopností je ovlivňován produkcí pohlavních a růstových hormonů. Trénink, který probíhá pod dozorem trenéra je pro děti bezpečný, přispívá k nárůstu svalové síly, zamezuje úrazům, má pozitivní zdravotní stav pro mladé jedince a pozitivně ovlivňuje jejich psychosociální složku (Jansa et al., 2009).

2.5.3 Rychlostní předpoklady

Předpokladem pro rozvinutí rychlosti je především rychlost a intenzita nervosvalových vzruchů, které může dítě nejdříve brzdit. Ideálním věkem pro rozvinutí fyziologických předpokladů je nevhodnější období mezi 8 až 13 lety (Prukner & Machová, 2011).

2.5.4 Vytrvalostní předpoklady

Schopnost rozvíjet vytrvalost je časově neomezena po celou dobu života. Zaměřuje se na rozvinutí aerobní oblasti vytrvalostních schopností. Výkony mohou vykonávat i malé děti, ale cíleně bychom se měli zaměřit na rozvoj oblasti anaerobní vytrvalosti až na koci staršího školního věku. Příliš vhodné nejsou intervalové metody, u kterých by mohlo docházet k vytváření laktátu. Zařadit bychom měli spíše metody nepřerušované, na úrovni vyšší intenzity zátěže. Využívány

by měly být speciální běžecké hry různých druhů, ve kterých se děti nesmějí zastavit (Prukner & Machová, 2011).

2.5.5 Technická příprava

V technické přípravě klademe důraz na racionální zvládnutí techniky běhu, skoků, hodů a vrhů. Nejedná se o krátkodobou záležitost, ale díváme se na ni z dlouhodobého hlediska. Cíleně rozvíjí požadovanou vlastnost a více zvyšuje všeobecnou koordinační schopnost s výsledkem úspěšného rozvoje techniky atleta (Prukner & Machová, 2011).

2.5.6 Psychická příprava

Psychická příprava je spojena se vztah jedince k trenérovi, spoluhráčům, popř soupeřům. Trenér musí vnímat a reagovat na negativní i pozitivní projev dítěte, což je součástí morální výchovy. Volní vlastnosti jako jsou koncentrace, odvaha, spontánnost, bojovnost, houževnatost apod, jde ruku v ruce s rozvojem pohybových vlastností trénovaného jedince. Volní všeobecnou přípravu zpočátku rozvíjíme běháním, skákáním, házením, nebo cíleně v organizované přípravě. V neposlední řadě jsou vyvíjeny speciální volní vlastnosti jako je zvládnutí bolesti svalů, perfektní příprava na start sprinterského závodu a další (Prukner & Machová, 2011).

2.5.7 Taktická příprava

Díky správné taktické přípravě, která využívá speciálních postupů dosahuje jedinec stanového cíle. Ty jsou individuální a může se jednat o vítězství v závodě či překonání rekordu. Předpokládané schopnosti pro zvládnutí taktického záměru jsou sebekázeň, sebeovládání, dokonalá morální a volní připravenost (Prukner & Machová, 2011).

2.5.8 Teoretická příprava

Základem pro teoretickou přípravu je získání všeobecných vědomostí o pravidlech, samotném sportovním odvětví, možnostech, principech atletického tréninku a technice vlastně vybraných sportovních disciplín (Prukner & Machová, 2011).

2.6 Pohybové dovednosti

Důležitou složkou lidského bytí je pohyb, ten funguje jako zprostředkovatel mezi jedincem a jeho světem. Právě díky pohybu dochází k vývoji a upevnění svalstva. Podílí se na činnosti vnitřních orgánů nervového, lymfatického a oběhového systému. Má podíl na stavu mozku a z velké části ovlivňuje pevnost a pohyblivost kostí. Pohyb má vliv na pozitivní fungování jedince ve světě, protože nám pomáhá filtrovat myšlenky, emoce a rozvíjet fantazii. Má svůj význam i ve společnosti, protože nám umožňuje navazovat nové kontakty a zlepšuje komunikaci (Szabalová, 2001).

2.6.1 Klasifikace pohybových dovedností

Základní pohybové dovednosti dělíme na nelokomoční, lokomoční a manipulační (Dvořáková, 2009). Dvořáková (2009) uvádí:

1. Nelokomoční dovednosti – jsou takové dovednosti, které mění polohu a části těla na místě a také pohyby kolem os vlastního těla. Každý jedinec nelokomoční dovednosti získává již od raného věku. Následně se na základě nelokomočních dovedností vyvíjejí dovednosti lokomoční.
2. Lokomoční dovednosti – zde řadíme různé způsoby pohybu v prostoru, v různém směru a prostředí, skoky, poskoky a dále lokomoce podřízená hubě a rytmu. Počíná lezením, plazením, a rozvíjí se do chůze, běhu, poskoku, skoku a převalu. Správný vývoj lokomoce bychom neměli přehlédnout, neboť je jednou z důležitých složek optimálního pohybové vývoje dítěte.
3. Manipulační dovednosti – mezi manipulační dovednosti řadíme pohyb, který využívá pomůcky, předměty, náčiní a používá k tomu všechny různé části těla (ruce, nohy, hlavu).

2.7 Motivace dětí ke sportu

„Děti patří k nejdůležitějším přispěvatelům k úspěchu sportu v současné době, a to jako diváci a zároveň i vlastní praktickou činností (Perič, 2012, p. 16).“

Vývoj každého jedince je individuální. V horizontu několika let nastávají fyziologické a psychosociální změny, ve kterých se začínají projevovat nové vlastnosti, jež se na konci etapy vývoje relativně ukončí. Anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou pro každou věkovou skupinu jiné. Z tohoto důvodu vymezujeme jiný tréninkový plán pro děti a jiný pro

dospělé. Cíl tréninku pro děti můžeme rozdělit do tří oblastí: zdravotní přínos, pozitivní vztah ke sportu a pohybu a vytvoření předpokladů pro pozdější trénink (Peříč a Březina, 2019).

Rodiče, učitelé nebo trenéři mají velký vliv na pěstování pozitivního vztahu ke sportu a dalším pohybovým aktivitám u dětí. Hlavní úkoly rozdělujeme do dvou rozlišných rovin, které by měly motivovat jedince ke sportovní přípravě. Tyto roviny dělíme:

- a) Prožitkové – jedná se o zažívání aktivity, na kterou budou vzpomínat
- b) Soutěživé – tato rovina vymezuje moc porovnat se s ostatními, popř. sám se sebou.

V praxi se často setkáváme s reakcemi rodičů nebo trenérů, kteří používají formulace příkazového typu: „Musíš!“, „Nesmíš!“, jež z pohledu pozitivní motivace nepůsobí produktivně. Tomuto typu způsobu rozkazů bychom se měli vyhýbat, protože na dětech zanechají stres, který vede až k nechuti k prováděné činnosti. Do humanistického typu výchovy v žádném případě nepatří motivace strachem. Jak učitel, tak trenér by měli názorně ukázat každý cvik a právě u atletiky by se měli snažit poukázat na pozitivní prožitek. Díky pozitivní motivaci můžeme naplnit potřebu jedince a zajistit atmosféru pohody, kde nemá strach se projevit. Trenéři nebo učitelé by se měli zaměřit spíše na pochvaly a ocenění přístupu k dané pohybové činnosti a povzbudit děti při jejich úsilí. Není dobré jen chválit, bez jakékoliv kritiky, ale vždy by měla převažovat pozitivní motivace. Optimální poměr pozitivních a negativních hodnocení by měl být 3 : 1. Správný přístup by měl být veden od pozitivního a až poté přejít ke kritice. Hodnocení by mělo být konkrétní a přesné, aby dítě pochopilo, co se mu podařilo a co ne (Kaplan & Válková, 2009).

U každého mladého sportovce, který se věnuje pohybové aktivitě, se setkáváme s prvotním nadšením. Jestliže zaznameneáme v horizontu času nezáměr a odmítnutí pohybu, pak hledáme chybu u trenéra. Jeho nedostatky se mohou vyskytovat jak v pedagogických, tak psychologických metodách. Správná motivace může ovlivnit celý budoucí aktivní život každého mladého jedince. Vycházíme z interakčního modelu motivace: vytváření nové identity, poznávání světa a sebe sama, což nám umožňuje jedinečně interagovat s různými druhy situací, se kterými se děti setkávají. Tréninkový plán by každý trenér měl vytvářet pestře, z důvodu velké živelnosti a neposednosti mládeže (Hošek, 1986).

Na otázku, proč děti chtějí sportovat nám odpovídá Peříč a Březina (2012). Uvádí pravidla 5P tréninku dětí, kterými je myšleno pět pojmů, jež motivují děti sportovat. Řadíme zde: pohyb, prožitek, pocit úspěchu, přátele a příklad. Období pohybového neklidu vyžaduje právě pohyb pro jeho normální vývoj. Doposud neustálený psychický vývoj, potřebuje časté střídání podnětů a emocionální aktivitu v podobě prožitků. Děti jsou soutěživé, hravé a často se můžeme setkat s potřebou úspěchu ze svého výkonu. Prvotní motivace k návštěvě sportovních kroužků nebo

tréninků může být setkávání se svými kamarády a vrstevníky. Od útlého věku mají svůj vzor, kterému se chtějí vyrovnat, popř. umět něco víc než ostatní (Peříč a Březina, 2019).

Posláním sportu není jen zvyšování kondice či získávání a zdokonalování pohybových dovedností. Jedná se o prostředek komunikace a vyjadřování. Měl by se stát prostředím, ve kterém děti prožívají radost a poznávají sebe sama (Kaplan & Válková, 2009).

2.8 Atletika

„Atletika je nazývána královnou sportu. Patří mezi nejmasovější a nejrozšířenější sportovní aktivity (Jeřábek, 2008, p.9).“

IAAF (Mezinárodní asociace atletických federací) sdružuje nejvyšší počet federací ze všech světových sportovních, společenských a dalších organizací v současné době. Jedná se o celkový počet 212 členských zemí. Samotná atletika má původ v přirozených pohybových činnostech jedince, a právě díky tomu se stala jedním z nejstarších sportovních odvětví.

2.8.1 Historie atletiky

Termín atletika má původ v řeckém slově athlól, který znamená cenu, o níž se závodí. Slovo atlet pochází z řeckého výrazu athlete. Vychází z helénského období řecké civilizace a neslo označení závodníka z povolání. Na počátku se atletika dělila na lehkou (běhy, skoky, hody a vrhy) a těžkou (box, vzpírání a zápas). Následně se lehká atletika v 60. letech 20. století organizačně osamostatnila a od této doby se u nás používá zkrácený termín atletika (Šimon, 1997).

Právě mezi jedna nejstarší tělesná cvičení patří cvičení s atletickým obsahem. První oštěpy se již objevovaly u amerických indiánů, které využívaly k lovu a boji. Jihoamerický kmen Bororů uspořádával závody v běhu, skocích do výšky, střelbě lukem a hodu oštěpem. Mezi skvělé vytrvalce patřili Aztékové, kteří se dále věnovali skoku do dálky házením koulí, oštěpem, diskem, sekou či železnou tyčí. Všechny tyto aktivity probíhaly zatím ještě bez pravidel. Hlavního rozkvětu se atletika dočkala až v antickém Řecku, kde hrála důležitou roli při slavnostech a oslavách bohů. Později se stala součástí antických olympijských her. První Olympijské hry se konaly v roce 776 př.n.l. v Olympii. Jednalo se o závod v běhu na jeden stadion, který byl dlouhý 192,27 metrů. Další sportovní disciplíny byly přidávány v pozdější době. Patřil mezi ně i diaulos, jenž byl běh na dva stadióny. Dalším byl dolichos, což byl běh vytrvalostní. Nám dnes známý pentathlon (pětiboj) byl přidán v roce 708 př.n.l. a jeho součástí byl nejen běh a skok do dálky, ale taky zápas, hod diskem a

oštěpem. Všechna tato atletická cvičení nesla velký význam i ve středověku, kde byla využívána jako součást lidových her a slavností.

Anglie se stala kolébkou atletiky a v průběhu 19. století, kdy zde vznikaly první sportovní kluby. V roce 1845 na Eton college byly uspořádány první atletické závody.

Za otce novodobých olympijských her je zodpovědný Baron Pierre de Coubertin. Francouz, jenž se stal obnovitelem řecké tradice se narodil v roce 1863. Ve své době byl velmi napřed před svou dobou, a dokonce i před Francouzskými sousedy Anglií a Německem. Pierre de Coubertin v roce 1894 založil Mezinárodní olympijský výbor a dva roky na to, v roce 1896, uspořádal první moderní olympijské hry v Aténách (Weber, 1970).

První novodobé Olympijské hry se konaly v roce 1896 v Aténách. První národní atletické federace vznikaly koncem 19. století, především pod vlivem novodobých Olympijských her. V roce 1912 byla založena Mezinárodní amatérská atletická federace (IAAF), díky které byly uznávány první světové rekordy. Dále v roce 1914 došlo ke schválení prvních mezinárodních pravidel atletiky (Jirka & Popper, 1990).

2.8.2 Základní formy atletiky

1. Základní atletika – v základní atletice se soustředíme na nabývání základů techniky atletické chůze, běhu některých skoků, vrhů a hodů. Trénink je prováděn s minimálním zatížením. Jeho náplní je běhání, skoky, hody, vrhy v rekreační formě s upravenými pravidly. Měl by probíhat jednou až dvakrát týdně.

2. Výkonnostní atletika – je realizována v organizačních formách v rámci atletických oddílů. Pod těmito pojmy si můžeme představit např. sportovní centra mládeže (SCM), sportovní školy apod. Trénink výkonnostní atletiky je soustředěn nejen na zvládnutí techniky, ale i na dosažení výkonu, jež požadují velké přizpůsobení režimu tréninkových požadavků. Tento trénink probíhá 2–4 za týden.

3. Vrcholová atletika – zde se setkáváme s maximálním zatížením. Jejím cílem je reprezentace státu a dosažení nejlepších světových výkonů.

4. Zdravotní atletika – klade důraz na získání nebo upevnění zdraví, díky zlepšení funkčních činností podstatných systémů v organismu.

5. Rekreační atletika – tento druh atletiky je využíván k aktivnímu naplnění volného času a regenerace sil po pracovním zatížení.

6. Kondiční atletika – kondiční atletika je využívána v různých sportovních odvětvích, jako je např. fotbal, hokej, tenis apod. Používá účinné specifické i nespecifické pohybové činnosti k těmto sportům.

(Prukner & Machová, 2011)

2.8.3 Průběh a organizace atletické přípravy

Stěžejním bodem přípravy dětí je učení se novým dovednostem, nikoli zvyšování nároků a zátěže na dětech. Přetěžování se vyhýbáme díky správnému obsahu a organizace. Podle Periče (2012):

1. Čerpání vědomostí o věkových a vývojových zvláštностech dětí (cílený rozvoj všestrannosti),
2. Poskytnutí vysoké úrovně působení, především důkladné opravení chyb a jasně srozumitelných výkladů,
3. Cílené plánování času pro tréninkovou činnost (využití času mimo trénink, skupinová forma tréninku, vyšší počet trenérů atd.),
4. Zajištění účelných a smysluplných cvičení (s využitím pomůcek, skladbou relativně složitých cvičení, kontrola nad regenerací a přestávkami).

2.9 Trénink dětí v atletické přípravce

Trénink dětí a mládeže v atletické přípravce je dlouholetý výchovný proces, jež vede k dosažení individuální maximální výkonosti v etapě jedince, která je pro něj z pohledu psychologických a fyziologických podmínek nejvhodnější. Příprava dětí a mládeže se odlišuje od přípravy dospělých, a to především zaměřením, metodám a formám tréninkových prostředků a v částech i obsahem (Choutková-Cvrková, 1984).

Podle Válkové (1992) se dítě významně liší od dospělého člověka. Z tohoto důvodu na trénink dětí pohlížíme jako předpřípravu sportovního tréninku. Při trénování dětí v mladším školním věku klademe důraz spíše na rozvoj dovedností a schopností a také jak rychle a jakým způsobem je dítě schopno cvičení splnit.

V kategorii atletické přípravy se děti seznamují se základy atletiky. Složitější disciplíny přetváříme do jednodušších forem (Kaplan & Válková, 2009).

Organizace v rámci skupinové formy přípravy dětí probíhá v co nejvyšší počtu jedinců, kteří vykonávají cvičení zároveň. Během prováděného cvičení kontrolujeme jejich činnost, abychom se vyhnuli chybám. Můžeme rozdělit družstvo do více skupin, dle výkonosti jedinců. Výhody tohoto rozdělení vnímáme především v rychlosti nácviku. V těchto skupinách děti soutěží mezi sebou a díky rozdělení na základě již zmiňované

výkonosti, nejsou méně talentované děti pod tlakem skupiny, když tempu nestíhají. Vhodné je nechat výběr týmu v některých případech i na dětech (Perič, 2012).

Chotková-Cvrková (1984) uvádí, že dlouhodobý tréninkový proces se rozděluje do několika etap. Etapa týkající se mladšího školního věku se nazývá etapou všestrannosti. Jedná se o předpřípravu na úkoly a cíle, ve kterých jde o napomáhání optimálnímu tělesnému a psychickému rozvoji, upevnění a posílení zdraví, rozvíjení všestrannosti a vytváření si pravidelnému návyku ke sportu. Náplní tohoto cíle je zařazení aktivit přiměřených věkové kategorii dítěte do pohybových schopností a zároveň rozvoj všestranných pohybových vlastností, kterých dosahujeme pomocí her a soutěží. Získáváme stabilizaci kostry těla, vhodné držení a posílení jednotlivých svalů, spolu s udržením rovnováhy svalstva. Důležitou složkou je komplexnost. Po ukončení této etapy si jedinec vybírá sportovní specializaci dle svých schopností a zájmů.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem práce je srovnání pohledu na atletický trénink dětmi ve srovnání s trenéry v Atletickém klubu Olomouc.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit, jaký má názor na vedení tréninku trenér,
- 2) Zjistit, jaký mají názor na vedení tréninku svěřenci atletické přípravy.

3.3 Úkoly práce

Z cíle a výzkumného záměru bakalářské práce vyplynuly následující úkoly:

- 1) Prostudovat dostupnou odbornou literaturu, publikace a ověřené internetové zdroje,
- 2) Vybrat jednotlivé skupiny dětí atletické přípravy,
- 3) Provést rozhovory s trenéry jednotlivých trénovaných skupin dětí atletické přípravy,
- 4) Výsledky práce následně interpretovat v praktické části práce.

4 METODIKA

Metodika je cílené pedagogické využití systematiky, která klade důraz na pedagogický aspekt (Křištofič et al., 2003).

Na začátku bakalářské práce byla použita syntéza informací z analýzy literatury. Pozornost byla zaměřena na popsání mladšího školního věku, osobnosti trenéra, pedagogicko-trenérským zásadám, stavbě sportovního tréninku, motivaci dětí k atletice i atletice samotné. Nejvíce byly využity knížky, které byly vypůjčeny z knihovny Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého a dále internetové zdroje české i zahraniční.

K získání informací pro bakalářskou práci byla použita metoda rozhovoru a ankety. První část byla věnována rozhovoru, který byl prováděn se třemi trenéry atletické přípravy AK Olomouc. Jednalo se o tři trenéry, se kterými sám trénuji a každý z nich trénuje atletickou přípravku různě dlouhou dobu. Za pomoci tohoto rozhovoru bylo zjištěno, jaký mají pohled na sestavení tréninku, trénink samotný, oblíbenost jednotlivých aktivit u dětí, jakým způsobem vedou trénink apod.

V druhé části byla použita metoda ankety, díky které byly získány informace od dětí, které navštěvují atletickou přípravku v AK Olomouc. Jednalo se o tři tréninkové skupiny. Každá má jiného trenéra. Pohybují se ve věkovém rozpětí šesti až devíti let. Cílem bylo zjistit názor na vedení tréninků z pohledu svěřenců jednotlivých trenérů. Prozkoumáno bylo vnímání jednotlivých trenérů očima dětí, jejich oblíbené aktivity, ve kterých sférách vnímají své zlepšení, jak často navštěvují tréninky apod.

V závěru praktické části byla získána data sesbíraná dohromady a následně použita ke srovnání, předem zvolených, jednotlivých cílů této práce.

4.1 Metody sběru dat

V následujících kapitolách jsou rozebírány definice použitých metod, které byly použity k získání informací, jež vedly k výsledkům stanoveného hlavního cíle bakalářské práce a také cílům dílčím. Jednalo se o rozhovor a anketové šetření.

4.1.1 Rozhovor

Rozhovor představuje seznam otázek nebo témat, které je důležité v rámci tématu Interview probrat. Podstatou je zajistit, aby se skutečně dostalo na všechny pro tazatele zajímavé a potřebné informace. To, jakým způsobem a v jakém pořadí informace získáváme je

na tazateli samotném. Autor rozhovoru by měl před začátkem rozhovoru téma představit a osvětlit jej respondentovi. Zároveň formulace otázek, které pokládá podle situace, zůstává volně na autorovi. Tazatel má také volbu uspořádání otázek v časovém úseku tak, aby co nejefektivněji využil čas strávený s respondentem. Autor má možnost provádět rozhovory s více lidmi strukturovaněji, což zapříčiňuje ulehčení v jejich srovnání. Snaží se o udržení zaměření rozhovoru, ale dává i možnost dotazovanému uplatnit jeho vlastní perspektivy a zkušenosti (Strauss & Corbin, 1999).

4.1.2 Anketa

Součástí ankety je několik věcných otázek – otevřené, uzavřené, polouzavřené. Otázky jsou vždy zaměřené k danému tématu. Na začátku pokládáme úvodní dotazy směřující k sociodemografickým údajům. Nevýhodou ankety může být samovýběr, který je zvolen volnou distribucí. To znamená, že je na respondentech, zda se zúčastní odpovědi nebo ne. Podstatou ankety je platnost zjištěných výsledků. Nedá se zobecňovat na širší populaci, ale výsledky bereme v potaz pouze ze souborů dotazovaných respondentů (Reichel, 2009).

4.1.3 Metoda komparace

Po použití metody rozhovoru a ankety jsem informace z těchto dvou částí vzájemně porovnal a použil jsem k tomu metodu komparace.

Drábová a Zubíková (2011) uvádí, že v komparativní metodě zjišťujeme shodné a rozdílné charakteristiky daných jevů a procesů jejich porovnávání.

4.2 Statistické zpracování dat

4.2.1 Interpretace výsledků

S trenéry byl proveden sběr dat formou polostrukturovaného rozhovoru.

Anketu byla vytvořena v programu Microsoft Office Word, ve kterém byly zpracovány otázky pro děti. Otázky byly položeny na základě toho, co mě samotného při trénování dětí zajímalo. Zároveň tato forma šetření byla pro děti nejjednodušší.

Jednotlivá data získaná ze zkoumaného souboru jednotek atletické přípravy, získané formou anketového šetření, byla následně zpracována ve formě grafů a tabulek. K tomu byly využity programy Microsoft Office Word 2007, Microsoft Office Excel 2007 a matematicko-

statické výpočty. Výsledky byly následně porovnány s odpověďmi trenérů získané formou polostrukturovaného rozhovoru.

4.2.2 Průběh šetření

Rozhovory s trenéry probíhali v rozmezí od desíti do třiceti minut. Otázky byly poskládány na základě témat, které mě samotného zajímaly. Vybrána byla tato metoda z toho důvodu, že trenéři měli možnost dodat jejich zkušenosti a poznatky z praxe.

U dětí byla vybrána metoda anketového šetření. Anketa byla anonymní a každá atletická jednotka dotyčného trenéra ji dostala individuálně na vyplnění. Otázek bylo 14 a byly sestaveny tak, aby je děti mohly jednoduše vyplnit a byly pro ně srozumitelné. Anketa se skládala z otázek převážně uzavřených a vyskytly se zde i polootevřené a otevřené.

4.3 Výzkumný soubor

V této části práce bude charakterizovány vybrané zkoumané soubory, a to tři trenéry atletické přípravy a dále tři skupiny tréninkové jednotky dětí atletické přípravy. Děti bylo dohromady čtyřicet čtyři.

4.3.1 Charakteristika trenérů

Pro bakalářskou práci jsem byly vybráni tři trenéři atletických přípravek, jež se od sebe vzájemně odlišují a s nimi jsem provedl interview. Na základě výsledků z tohoto rozhovoru byl sestaven dotazník pro jejich svěřence a následně byly výsledky obou těchto šetření porovnal a shrnul ve výsledcích.

Nyní budou jednotliví trenéři krátce charakterizováni:

SH1 – Jedná se o trenérku, která se aktivně věnuje atletice třináct let a samotnému trénování se zabývá šest let. Její nejvyšší dosaženou licenci je aktuálně trenér žactva a nyní si dodělává trenéra třetí třídy. Nemá vysokoškolské pedagogické vzdělání, ale v současné chvíli studuje bakalářské prezenční studium pedagogicko-tělovýchovného zaměření. Věková skupina její tréninkové jednotky se pohybuje od osmi do jedenácti let věku. K tomu chodí trénovat i žactvo.

SH2 – Zde se budeme zabírat trenérem, který se atletice samotné sám nikdy aktivně nevěnoval. Tréninku atletických přípravek se věnuje rok. V oboru má nejvyšší dosaženou licenci přípravek. Má bakalářský titul v oboru tělovýchovné pedagogiky. Dále

pokračuje v navazujícím magisterském studiu stejného zaměření. Věková skladba jeho tréninkové skupiny se pohybuje v rozmezí od šesti do osmi let.

SH3 – V případě trenéra číslo tři se jedná o šéftrenéra přípravek, který se věnuje nejen trénování mnou vybrané věkové skupiny ve věku od osmi do devíti, ale zároveň má zkušenost s trénováním dětí ve věku od pěti do šesti let. Atletice se aktivně věnuje třináct let a trénování samotnému se věnuje šest let. Nejvyšší licenci v současné době má trenéra žactva a dodělává si trenéra třetí třídy. Pedagogické vzdělání nemá.

4.3.2 Charakteristika jednotek atletických přípravek

AT1 trenéra SH1 – v první jednotce dětí atletické přípravy trenérky SH1 je celkem čtrnáct dětí. Jedná se o šest dívek a osm chlapců. Ve věku devíti let se šetření zúčastnily 3 děti, desítiletých dětí bylo 10 a jedenáctileté bylo dítě jedno. Tato skupina dochází na tréninky dvakrát týdně.

AT2 trenéra SH2 – trenér SH2 má pod sebou dětí patnáct. Anketového šetření se v tomto případě zúčastnilo osm dívek a sedm chlapců. Šestiletých dětí byly 4, sedmiletých také 4 a osmiletých bylo 7. Tréninková skupina se účastní tréninkové jednotky dvakrát týdně.

AT3 trenéra SH3 – trenér SH3 trénuje v atletické přípravce patnáct dětí, z toho je sedm dívek a osm chlapců. Děti ve věku sedmi let jsou 2, ve věku osmi let 8 a devíti let 5. Účastní se tréninku dvakrát týdně.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky trenérů

SH1

Podle čeho sestavujete tréninkovou jednotku?

Trenérka SH1 uvádí, že tréninkovou jednotku sestavuje hlavně podle zaměření. Jako příklad uvádí trénink rychlosti, kdy do hodiny zahrnuje cviky na rozvoj rychlosti a síly. U dětí, které jsou mladší využívá tyto cviky ve hrách.

Odkud čerpáte informace k sestavení hodiny?

Trenérka čerpá informace z materiálů výjimečně. Využívá informací ze školy a školení, popřípadě si hry dohledává na internetu.

Jak probíhá úvod hodiny?

Začíná docházkou. V přípravce průběh hodiny moc nepředstavuje, jelikož tomu ještě děti nerozumí. V žactvu hodinu představuje.

Řadíte na úvod spíše pohybovou hru nebo rozklus?

U mladších dětí zařazuje hru, u starších rozklus s variací.

Rozcvičku vedete spíše dynamicky nebo staticky, případně kombinace obojího?

Rozcvičku vede kombinací obojího. Protážení bývá na úvod spíše statické, jelikož dynamickému se věnuje v pozdější části hodiny třeba na žebříčku apod.

Zapojujete do vedení rozcvičky i svěřence?

Ano.

Hlavní část tréninku vedete pomocí hry nebo používáte nácvik dovedností?

Trenérka cviky názorně předvádí, pokud je děti nepochopily, vrací se k nim a opravuje je, případně jim cvik rozfázuje. Hlavní části tréninku, zaměřené na vytrvalost vede pomocí her. Při zaměření na sílu zapojuje hry okrajově, zatímco v rychlostních využívá soutěžení ve dvojicích a skupinách. Při představení nové dovednosti techniku představí a ukáže.

Kde preferujete trénovat? Venku nebo v hale?

Preferuje tréninky venku. Tělocvičnu vnímá pozitivně z důvodu vybavení a jsou v ní lépe využívány hry. Sama ale má nejraději stadion.

Vnímáte rozlišnost tréninku mezi vnitřním a venkovním prostředím?

Trénink venku se liší větším zapojením běhů a hodů. U mladších dětí jí rozdíl nepřijde tolik výrazný, jelikož např. u tréninků hodů děti stejně tělocvičnu nepřehodí. Uvádí, že tělocvična je více využívána pro hry a na stadionu se více zapojuje atletika jako taková.

Pociťujete změny nálad u svěřenců na základě počasí?

Trenérka pociťuje výrazný rozdíl v náladě. Myslí si však, že je to odrazem zvuku v tělocvičně. Venku ji přijdou děti klidnější. Pokud je velké teplo, děti se jí zdají otrávené a potřebují větší pauzy mezi jednotlivými cviky. Při chladnějším počasí jsou více připravené, jelikož jim je zima a samy děti se chtějí hýbat.

Připravujete si hodinu na základě nových poznatků nebo hodinu přizpůsobujete podle oblíbených aktivit dětí?

Trenérka se snaží zapojovat do tréninku nové poznatky. Nejdříve je zkouší na starších dětech, a poté je zapojuje i u mladších. Pokud zaznamená, že to děti nebaví a funguje jinak, než by si představovala, není proti tomu se vrátit k již fungujícím a známým aktivitám. Nové poznatky se snaží upravit tak, aby byly nejen zajímavé, ale zároveň i funkční.

Kterou aktivitu sledujete u dětí jako nejoblíbenější?

U dětí vnímá, že mají rády rychlost a rychlostí aktivity, nejlépe v kombinaci týmových soutěží. Na konci však rády zahrají vybíjenou, i když ona sama není její zastánkyní.

U jakých aktivit sledujete největší pokrok?

Největší pokrok sleduje u techniky a technických cvičení. Řadí zde žebříčky, kloboučky a přeskoky překážek. Dále vnímá pokrok u skoku do dálky.

Kterou aktivitu nejraději aplikujete na tréninku?

Ráda zařazuje mrazíky ve variantách, banány a karty. Používá je nejčastěji, protože si děti zaběhají, aniž by si to samy uvědomovaly. Míčové hry používá u dětí, které jsou starší, jelikož je důležité, aby uměly chytat a házet.

Jaká je vaše nejoblíbenější hra?

Člověče nezlob se.

Jak reagují děti na nové aktivity?

Ze začátku spíše odtažitě a rozpačitě. Po vysvětlení a pochopení je časem vyžadují děti samy.

Jak je přijímají? Jestli jsou spíše odtažitě nebo je aktivně vítají?

Nevítají je. Technické cvičení přijímají více, ale hry příliš ne.

Jakým způsobem zakončujete hodinu s dětmi?

U mladších dětí zařazuje hru na uklidnění, do které zapojuje protahovací a přímivé cviky. Venku obě věkové kategorie provádějí obyčejný výklus. U starších dále kombinuje jógu a stretching. Zajímavostí je, že za ní chlapci sami docházejí, aby jim znovu předvedla protahovací cvičení, jelikož o ně mají sami zájem.

SH2

Podle čeho sestavujete tréninkovou jednotku?

Trenér ji sestavuje podle období, nálady a probraného učiva.

Odkud čerpáte informace k sestavení hodiny?

Trenér čerpá z internetu a ze školy.

Jak probíhá úvod hodiny?

Na začátku vždy dělá docházku. Poté zařazuje pohybovou hru na rozběhání.

Řadíte na úvod spíše pohybovou hru nebo rozklus?

Řadí spíše pohybovou hru.

Rozcvičku vedete spíše dynamicky nebo staticky, popřípadě kombinace obojího?

Používá kombinaci statické i dynamické.

Zapojujete do vedení rozcvičky i svěřence?

Občas zapojuje do rozcvičky svěřence. Spíše ji však vede sám.

Hlavní část tréninku vedete pomocí hry nebo používáte nácvik dovedností?

Do hlavní části zapojuje nácvik dovedností i hru. Nácviku se věnuje tak dlouho, dokud si nemyslí, že to děti nějakým způsobem zvládají.

Kde preferujete trénovat? Venku nebo v hale?

Preferuje trénování venku.

Vnímáte rozlišnost tréninku mezi vnitřním a venkovním prostředím?

Trénování je rozlišné. V tělocvičně vidí výhodu v pomůckách, zatímco na trénink venku se musí více připravit.

Pocítujete změny nálad u svěřenců na základě počasí?

Nepocítuje změny nálad. Přijde mu jejich nálada podobná.

Připravujete si hodinu na základě nových poznatků, nebo hodinu přizpůsobujete podle oblíbených aktivit dětí?

Snaží se připravit si nové hry. Chce, aby tréninky byly rozlišné a nedocházelo k opakování.

Kterou aktivitu sledujete u dětí jako nejoblíbenější?

Vybíjenou.

U jakých aktivit sledujete největší pokrok?

U štafetových her. Dále vnímá pokroky v týmových hrách, kde se děti navzájem motivují a podporují se.

Kterou aktivitu nejraději aplikujete na tréninku?

Právě štafetové hry.

Jaká je vaše nejoblíbenější hra?

Hra na ocásky.

Jak reagují děti na nové aktivity?

Jsou nadšené. Pokládá za důležité, aby byla hra dobře vysvětlena.

Jak je přijímají? Jestli jsou spíše odtažití, nebo je aktivně vítají?

Z jeho pohledu mu připadají novým hrám otevřené.

Jakým způsobem zakončujete hodinu s dětmi?

V obou prostředích probíhá závěr hodiny podobně. Na konci si trénink shrnou a řeknou si, co udělali, a co je na tréninku bavilo. Řadí zde protažení a hru na závěr, dle vlastního výběru dětí.

SH3

Podle čeho sestavujete tréninkovou jednotku?

Trenér hodinu sestavuje podle prostředí, ve kterém se bude trénink odehrávat.

Odkud čerpáte informace k sestavení hodiny?

Trenér sestavuje hodinu někdy podle internetu, avšak minimálně. Nejvíce využívá materiály z Českého atletického svazu. Čerpá také dost z vlastních zkušeností, protože si dost zaznamenával a psal do vlastních poznámek v průběhu své praxe.

Jak probíhá úvod hodiny?

Do úvodu zařazuje rozklus. Honičky používá v tréninku minimálně. Následuje rozcvička, která probíhá od pěti do desíti minut. Nechává děti, aby se rozcvičily ve dvojicích nebo skupinkách. Následuje atletická abeceda, na kterou využívá kloboučky anebo žebříčky.

Řadíte na úvod spíše pohybovou hru, nebo rozklus?

Zařazuje do této části hodiny rozklus, kdy však on říká cviky, které jedinci musejí provést.

Rozcvičku vedete spíše dynamicky nebo staticky, popřípadě kombinace obojího?

Statické protažení používá spíše na konci tréninku. Na začátku používá statické protažení na specifické partie. Atletickou abecedu zařazuje až později v tréninku za pomoci využití žebříčku. Přijde mu to pro děti záživnější. Občas je zapojuje i do her.

Zapojujete do vedení rozcvičky i svěřence?

Ano. Nejčastěji jsou rozděleni do skupinek, nebo do dvojic. Avšak preferuje, když vede rozcvičky sám, protože si myslí, že je důležité, aby děti viděly správné provedení cviku jeho samotným. Taky si myslí, že když cvičí zároveň s nimi, více je to motivuje cvičit taky.

Hlavní část tréninku vedete pomocí hry nebo používáte nácvik dovednosti?

Techniku vysvětluje hromadně, avšak i jednotlivě, kdy uvádí jako příklad hody. Techniku sám ukazuje v rychlosti, jak by měla vypadat správně. Klade důraz a snahu na zapojení techniky do her tak, aby děti bavila.

Kde preferujete trénovat? Venku nebo v hale?

Dává přednost trénování venku na dráze.

Vnímáte rozlišnost tréninku mezi vnitřním a venkovním prostředím?

Dává přednost trénování na dráze venku, avšak i tělocvična je za něj skvělá z důvodu materiálního zajištění. V tělocvičně se věnuje nejvíce gymnastice. Avšak stále pro něj vede trénink venku. Výhody shledává na základě tréninkové fáze. Pro něj se třeba kruhové posilování dělá lépe v hale než na atletickém stadionu.

Pocítujete změny nálad u svěřenců na základě počasí?

Změny nálad u svěřenců nevnímá. Děti se zamračí, ale vždy se podvolí.

Připravujete si hodinu na základě nových poznatků nebo hodinu přizpůsobujete podle oblíbených aktivit dětí?

Příprava nových her se u něj odvíjí na základě času. Rád zapojí i nové, ale nejčastěji čerpá z předem svých již zpracovaných cviků, her a technik.

Kterou aktivitu sledujete u dětí jako nejoblíbenější?

Podle trenéra je u dětí nejoblíbenější aktivitou vybíjená.

U jakých aktivit sledujete největší pokrok?

Největší pokrok vnímá v nácviku koordinace a dále v gymnastice.

Kterou aktivitu nejraději aplikujete na tréninku?

Nejraději aplikuje v tréninku právě gymnastiku, kterou začal více zavádět do hodin před 2 lety. Dále také rád zapojuje štafety.

Jaká je vaše nejoblíbenější hra?

Sám trenér má nejraději štafety, jelikož se dají udělat na spoustu různých způsobů. Baví jej také gymnastika, a hody.

Jak reagují děti na nové aktivity?

Nové hry u dětí vnímá jako vítané, ale pro něj osobně je lepší zapojení her starších, jelikož je znovu nemusí dětem složitě vysvětlovat a jsou osvědčené.

Jak je přijímají? Jestli jsou spíše odtahité nebo je aktivně vítají?

Nové hry děti přijímají bez problémů, obtíž je spíše v pochopení hry a její zaběhnutí.

Jakým způsobem zakončujete hodinu s dětmi?

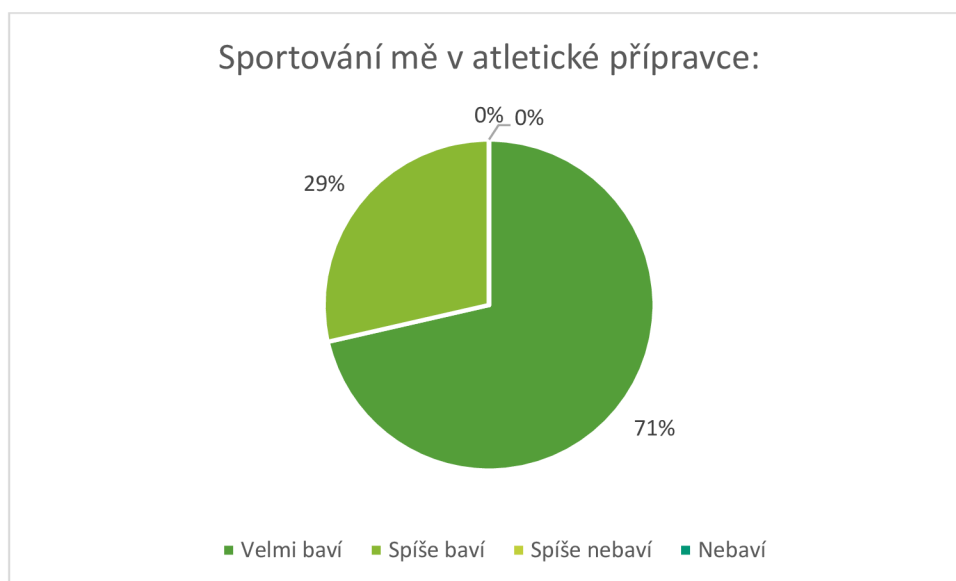
Trénink uzavírá závěrečným protažením, popřípadě hrou. Zakládá si na disciplíně, a proto pokud bylo řečeno, že budou hru hrát děti, které se v tréninku snažily a byly aktivní, neaktivní

děti posílá na lavičku a hry se nezúčastní. Mimo cviků na protažení, zapojuje také cviky na zpevnění, jako je např. z bahna na kámen, velbloud, superman. Nebrání se ani napřimovacím cvikům, jako je trpaslík, kterého zapojuje někdy i na úvod hodiny. Zakončení může být také formou výklusu, ale stále převládají cviky na protažení a zpevnění.

5.2 Výsledky atletických přípravek

5.2.1 Výsledky AT1 trenéra SH1

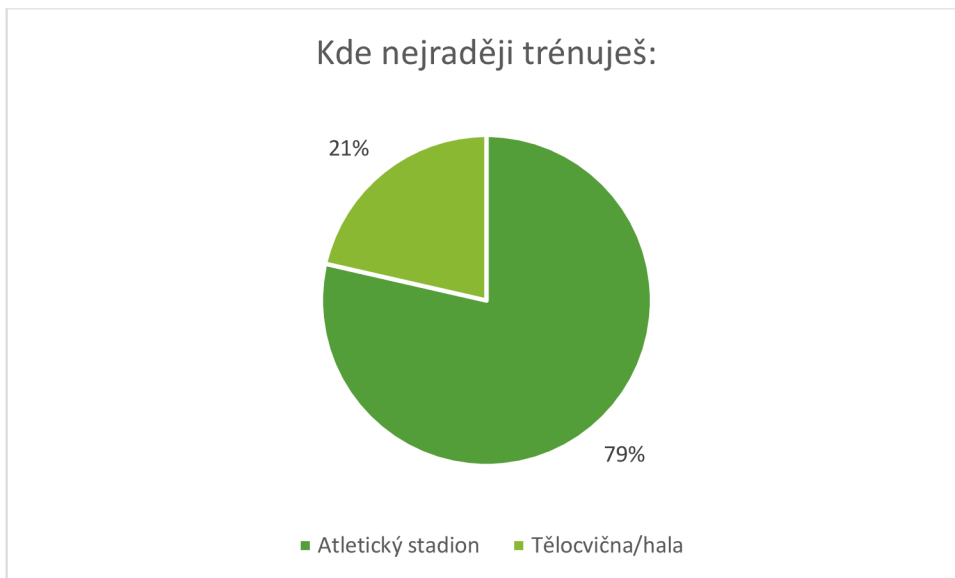
Otázka: Sportování mě v atletické přípravce:



Graf 1: Sportování mě v atletické přípravce:

Obr. č. 1 nám ukazuje, že u svěřenců převažuje kladný přístup k atletické přípravce. Odpověď velmi baví zvolilo 71 % dětí a spíše baví pak 29 %. Spíše nebaví a nebaví pak nezvolil nikdo.

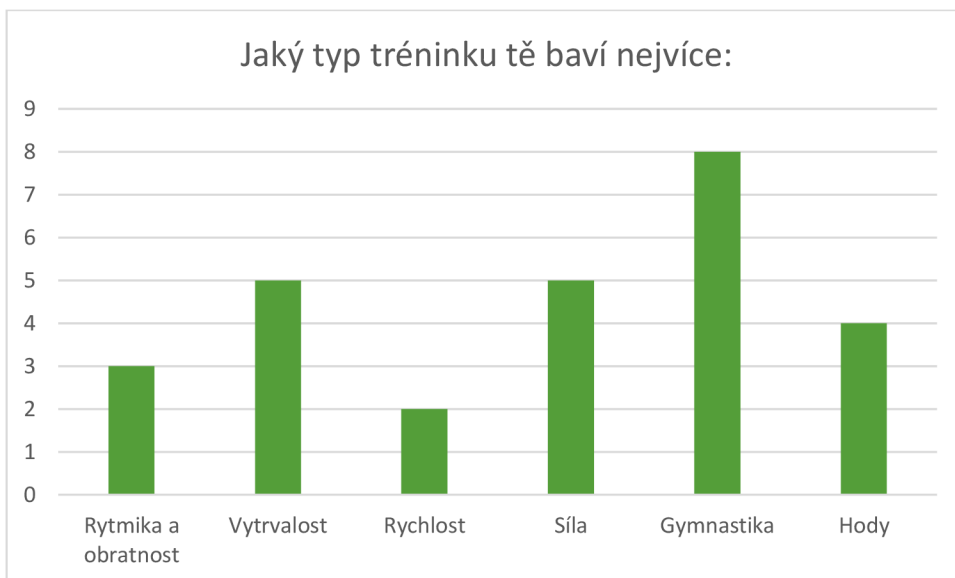
Otázka: Kde nejradyji trénuješ:



Graf 2: Kde nejradyji trénuješ:

Podle obr. č. 2 měla největší zastoupení odpověď za a), a to atletický stadion. Vyplývá, že pouze 21 % dětí nejradyji trénuje v tělocvičně/hale.

Otázka: Jaký typ tréninku tě baví nejvíce:

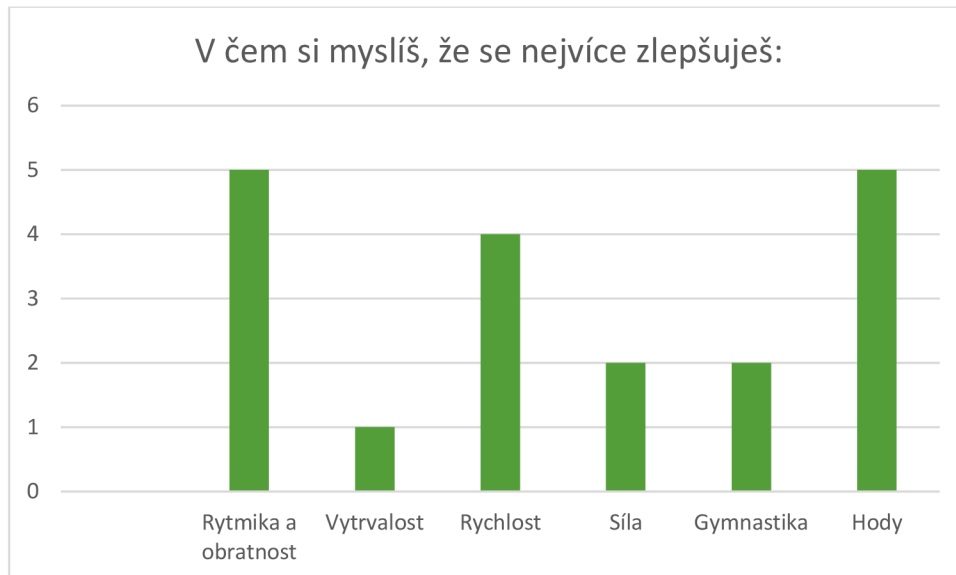


Graf 3: Jaký typ tréninku tě baví nejvíce:

V této otázce bylo možno odpovědět vícero možnostmi, a tak se zde vyhodnocují jednotlivé možné odpovědi. Nejčastěji zvolenou odpovědí byla gymnastika s počtem osmi hlasů.

Za ní pak následovala vytrvalost a síla, jenž byly zvoleny pětkrát. Hody získaly u dětí čtyři hlasy. Rytmika a obratnost tři a rychlost pouze dva hlasy.

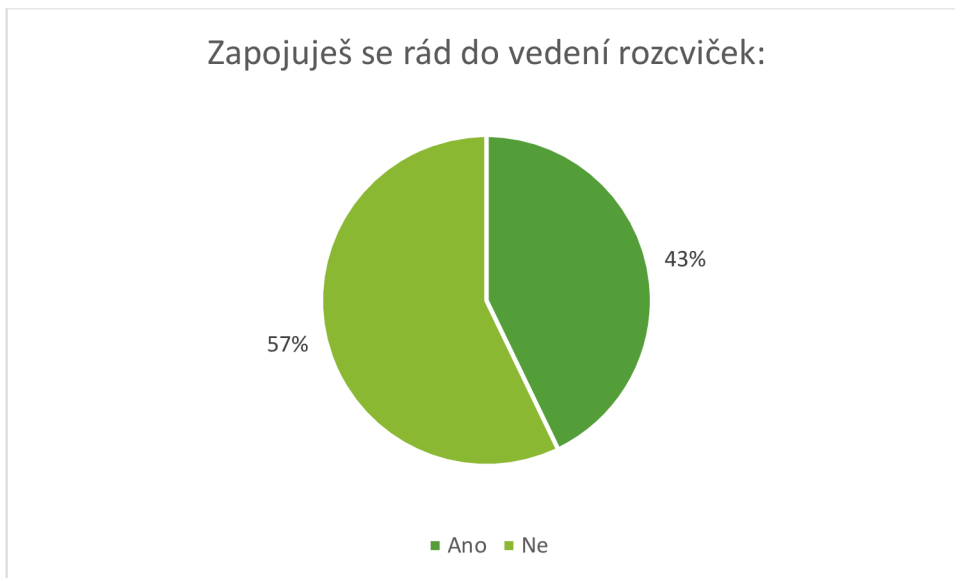
Otázka: V čem si myslíš, že se zlepšuješ:



Graf 4: V čem si myslíš, že se zlepšuješ:

Tato otázka obsahovala i více možných odpovědí. Dotazovaní tak mohli zvolit všechny disciplíny jim přístupné. Děti si myslí, že rytmika a obratnost s hody jsou disciplíny, u kterých se nejvíce posouvají. Možnost rychlosti zvolily čtyři děti. Odpověď na zlepšení u síly a gymnastiky si vybraly pouze děti dvě a nejméně frekventovanou odpovědí byla vytrvalost, u které má pocit posunu pouze jedno dítě.

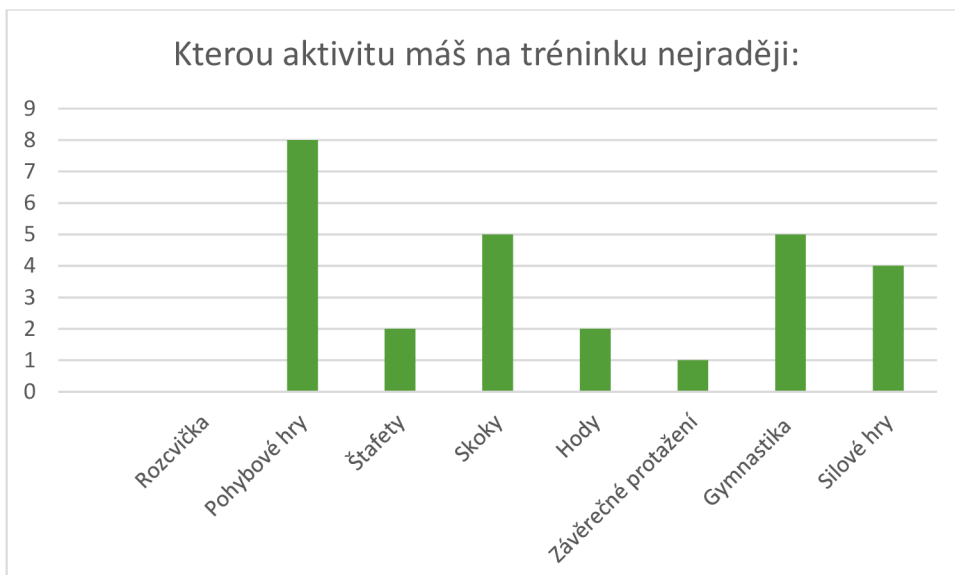
Otázka: Zapojuješ se rád do vedení rozcviček:



Graf 5: Zapojuješ se rád do vedení rozcviček:

Otázka, zda se děti rády zapojují do vedení rozcviček byla poměrně nerozhodná. Záporná odpověď u dětí lehce převažovala s 57 % a naopak kladnou odpověď ano si zvolilo 43 % dětí.

Otázka: Kterou aktivitu máš na tréninku nejraději:



Graf 6: Kterou aktivitu máš na tréninku nejraději:

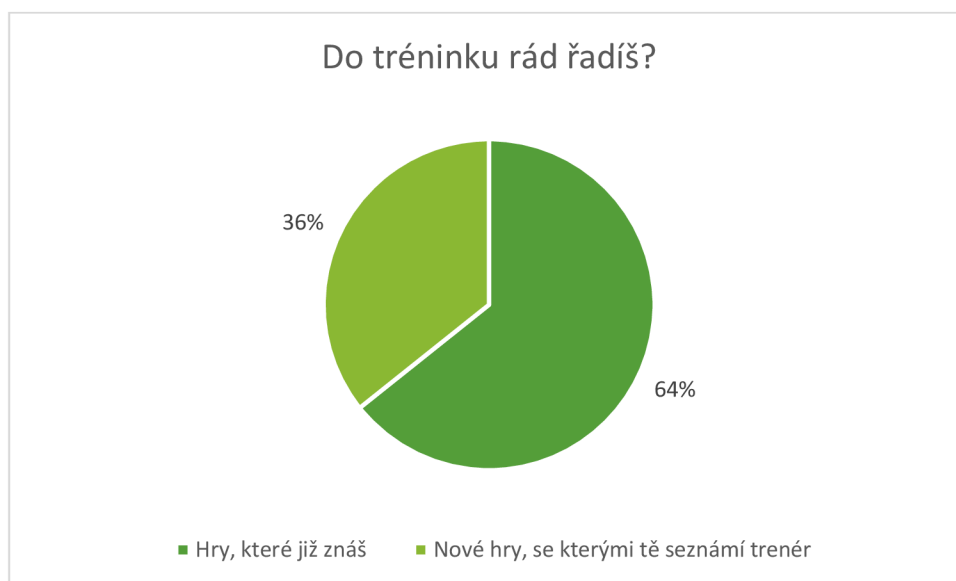
Zde děti mohly zvolit maximálně dvě možnosti. Nejvíce hlasů získaly pohybové hry a to osm. Za nimi dosáhly nejčastěji zvolené odpovědi skoky a gymnastika následované silovými

hrami. Poté se s dvěma hlasy umístily štafety a hody. Jeden hlas obdrželo závěrečné protažení a úvodní rozcvičku si nevybral nikdo.

Otázka: Jaká je tvoje nejoblíbenější hra:

Na tuto otázku měly děti možnost odpovědět vlastními slovy. Některé děti dokonce vypsalo i více her, které řadí mezi své favority. Nejčastěji napsanou odpovědí byla dětmi oblíbená vybíjená, tu bychom mohli rozdělit i na její druhy. Obvyčnou vybíjenou napsalo pět dětí, další vybíjenou na kapitány a americkou si zvolily po jednom. Fotbal a cvičení na žebříčku si každou disciplínu vybraly děti dvě. Výčet hrazda, mrkvičky, přetahovaná, celníci a pašeráci, míčové hry byly zvoleny po jednom.

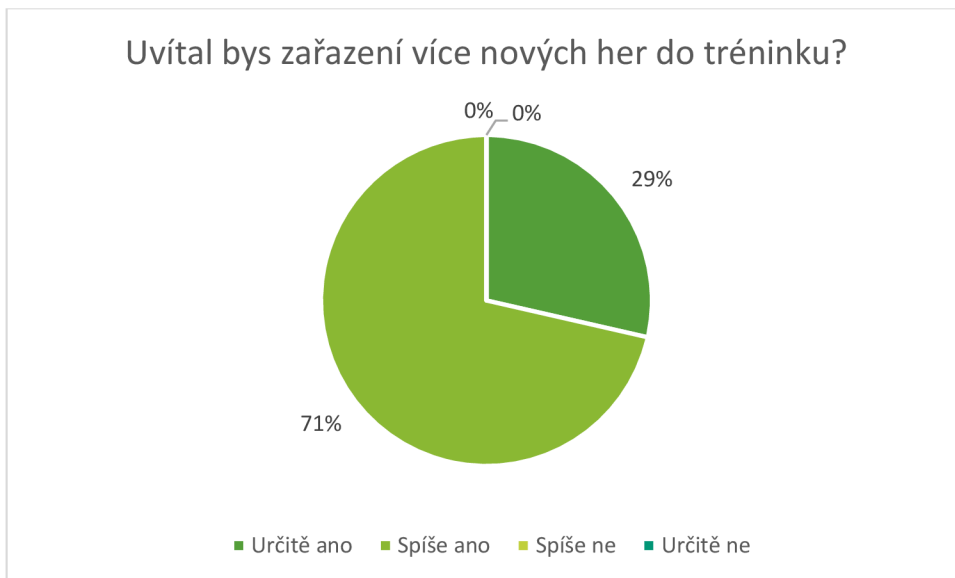
Otázka: Do tréninku rád řadíš?



Graf 7: Do tréninku rád řadíš?

Obrázek číslo 7 nám ukazuje, že 64 % si raději zahraje hry, které již zná a pouze 36 % by si vybralo hry, které jsou pro ně nové a trenér by jim je teprve představil.

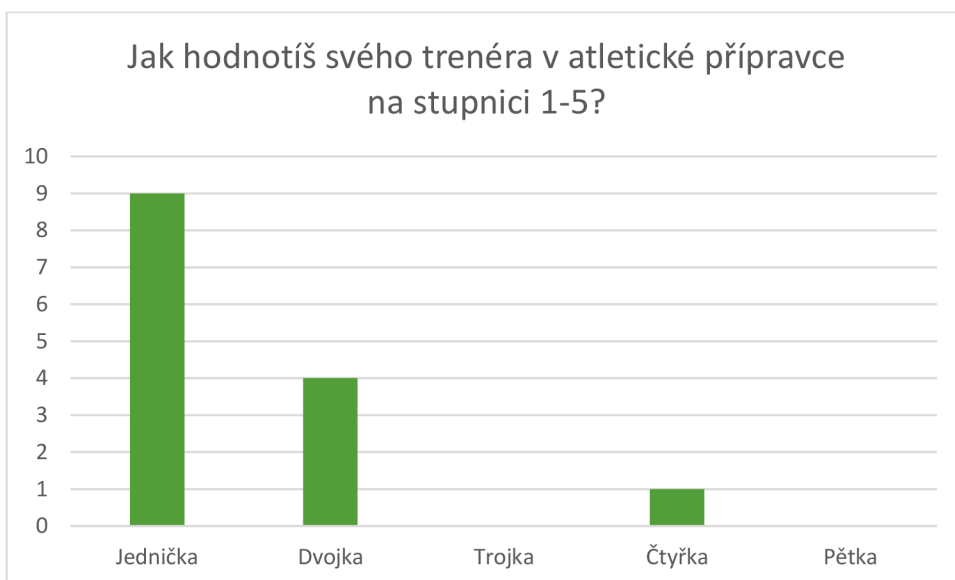
Otázka: Uvítal bys zařazení více nových her do tréninku?



Graf 8: Uvítal bys zařazení více nových her do tréninku?

U této otázky převažovala spíše pozitivní odpověď. Určitě ano si vybralo 29 % svěřenců atletické jednotky, zatímco 71 % zvolilo spíše ano. Záporné odpovědi nebyly vybrány ani jednou.

Otázka: Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5?



Graf 9: Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5?

Na tuto otázku děti odpovídaly vlastním vypsáním odpovědi. Zvolil jsem pro ně metodu známkování jako ve škole, která je dětem blízká. Nejlepší hodnocení a zároveň jedničku zvolilo nejvíce dětí s počtem devíti hlasů. Dvojkou ohodnotilo trenéra děti čtyři. Pouze jedno dítě

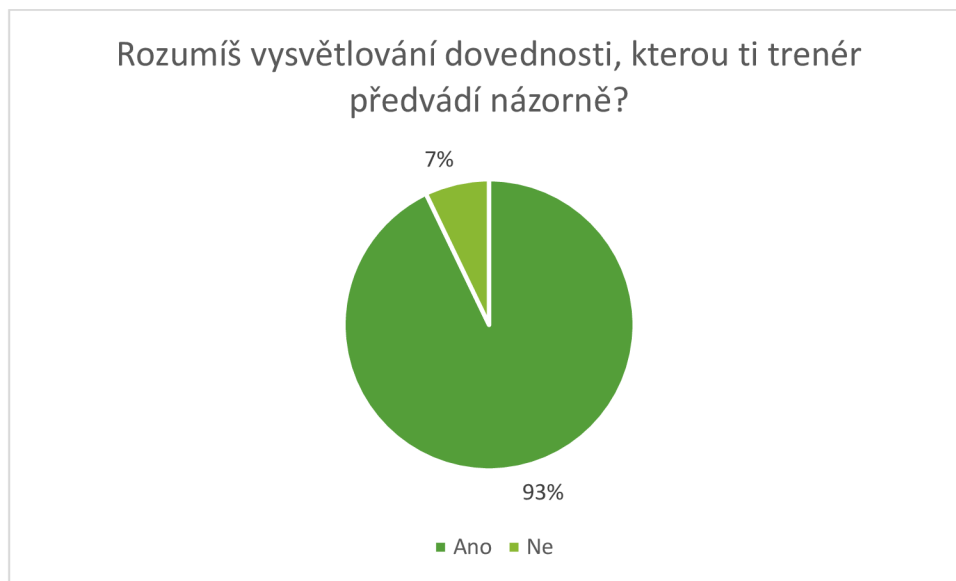
oznámkovalo trenéra čtyřkou s jeho doprovodným komentářem „ale v dobrým“. Nikdo ze svěřenců by svého trenéra neohodnotil trojkou ani pětkou.

Otázka: Jak vnímáš svůj vztah k trenérovi?

Tato otázka byla polootevřená. Děti měly na výběr si zvolit za a) vnímám jej jako autoritu a za b) vnímám jej jako kamaráda. Do třetí možnosti odpovědi, a to za c) mohly dopsat vlastní názor, jak jej vnímají.

Vnímám jej jako autoritu si vybraly čtyři děti. Převažovala odpověď vnímám jej jako kamaráda s devíti hlasy. Jinou odpověď zvolilo pouze jedno dítě s komentářem „člověk, který mě učí.“

Otázka: Rozumíš dovednosti, kterou ti trenér předvádí názorně?



Graf 10: Rozumíš dovednosti, kterou ti trenér předvádí názorně?

V této otázce jednoznačně převažovala odpověď ano s 93 % hlasů a pouze 7 % z atletické přípravy nerozumí vysvětlování dovednosti, kterou jim trenér názorně předvádí.

5.2.2 Zhodnocení AT1 a SH1

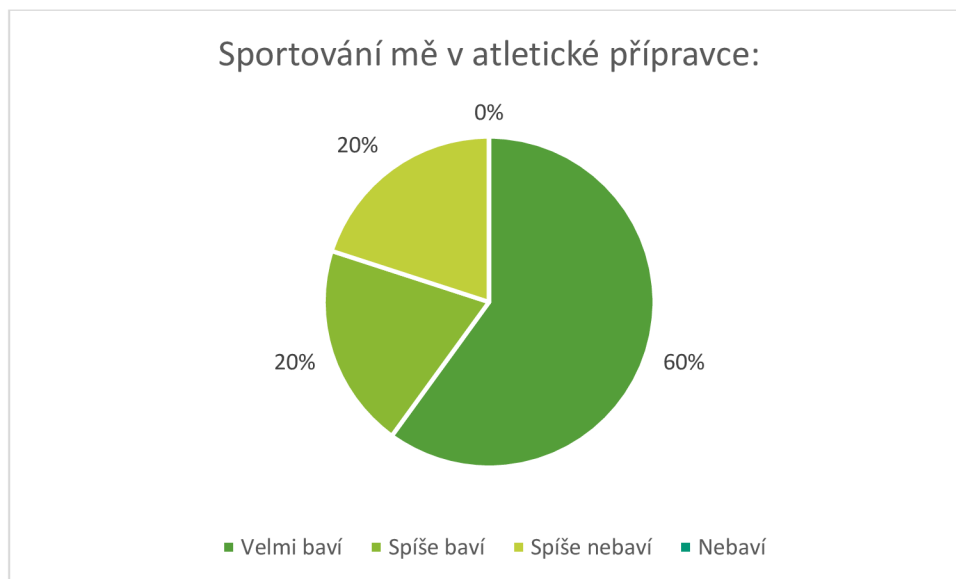
V této části budu porovnávat některé výsledky, které mi přijdou vhodné na porovnání z první tréninkové skupiny a jejího trenéra. Na otázku „Jaký typ tréninku tě baví nejvíce?“ nejvíce dětí odpovědělo, že preferují rytmiku a obratnost s hody. V tom vidíme shodu s odpovědí trenérky, která uvedla, nejen že v tom vidí pokrok a zlepšení u jejích svěřenců, ale zároveň ji tento konkrétní druh cvičení baví vyučovat. Mimo to se sama v minulosti aktivitě ve velké míře věnovala a může to být i ukazatelem na to, proč ji to baví učit a děti vnímají svůj největší pokrok právě zde.

Další otázku, kterou bych chtěl porovnat je „Do tréninku rád řadíš?“ zde se mi vyskytly odpovědi, že děti nepreferují nové hry a dávají přednost těm, které již znají. Na základě odpovědí trenérky jsem se dozvěděl, že sama vnímá odtažitost dětí u uvedení nové hry do tréninku. Naopak nová technická cvičení podle ní přijímají lépe. Z těchto odpovědí jsme tedy zjistili, že pohled na přijetí nových her se u obou zkoumaných souborů shoduje.

Výsledky, které mě nejvíce zajímaly byly na otázku pro děti, zda rozumí názorně vysvětlované dovednosti trenérem. Z šetření vyplývá, že 93 % dětí dané problematice rozumí. S pomocí odpovědi trenérky jsem zároveň zjistil, proč tomu tak je. Uvedla, že pokud vidí svěřence s obtížemi daný cvik předvést, vrátí se zpátky a snaží se mu jej znovu vysvětlit, opravit a zdokonalit. To nám ukázalo, z jakého důvodu tolik procent dotazovaných jedinců odpovědělo kladně.

5.2.3 Výsledky AT2 trenéra SH2

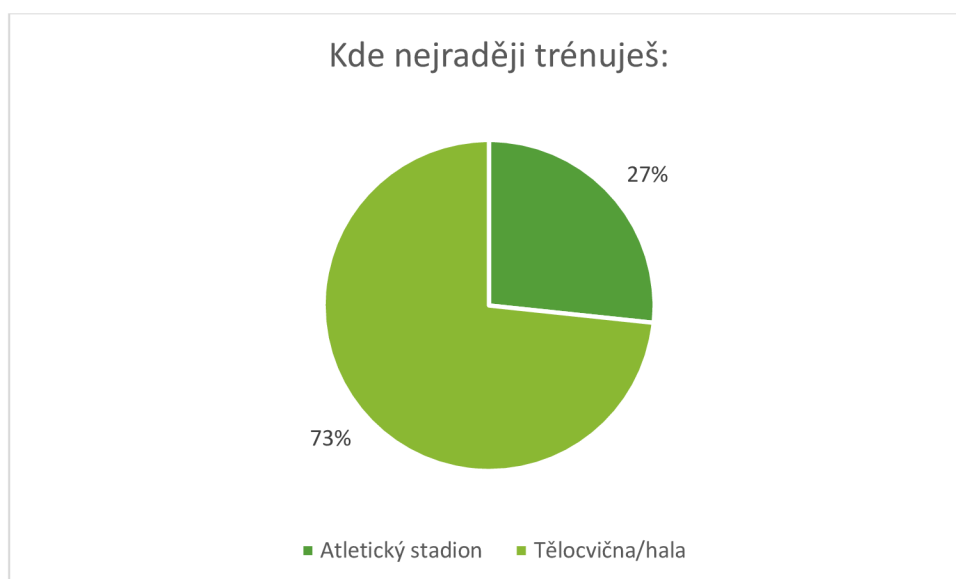
Otázka: Sportování mě v atletické přípravce:



Graf 11: Sportování mě v atletické přípravce:

Na základě tohoto grafu můžeme vidět, že větší část dětí sportování v atletické přípravce rádo má. Odpověď velmi baví zaznačilo 60 % dětí, možnost spíše baví pak 20 % a dětí, které to spíše nebaví bylo 20 %.

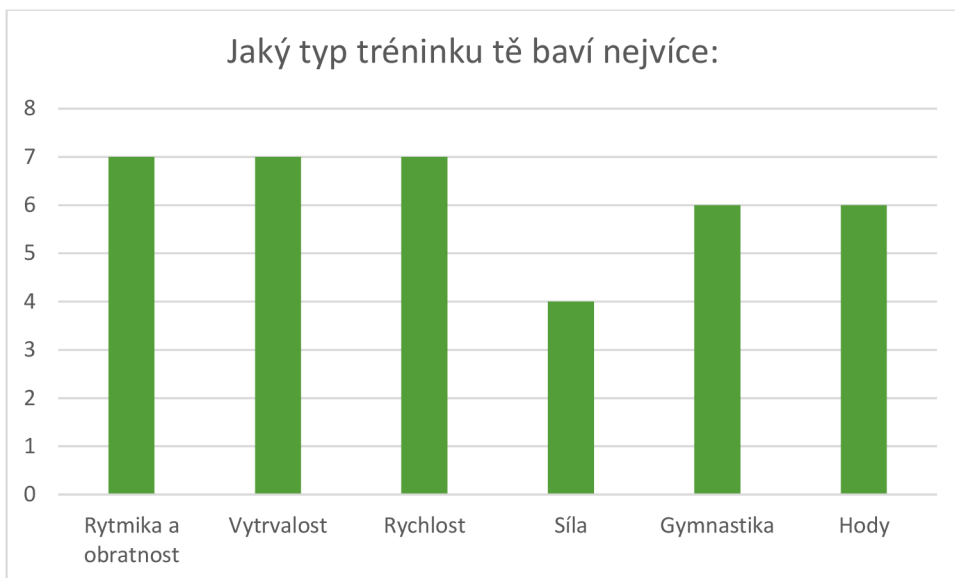
Otázka: Kde nejraději trénuješ:



Graf 12: Kde nejraději trénuješ:

Zde vidíme, že většinu baví sportování v tělocvičně/hale a to ze 73 %. V menšině pak jsou ty děti, které preferují sportování venku s 27 %.

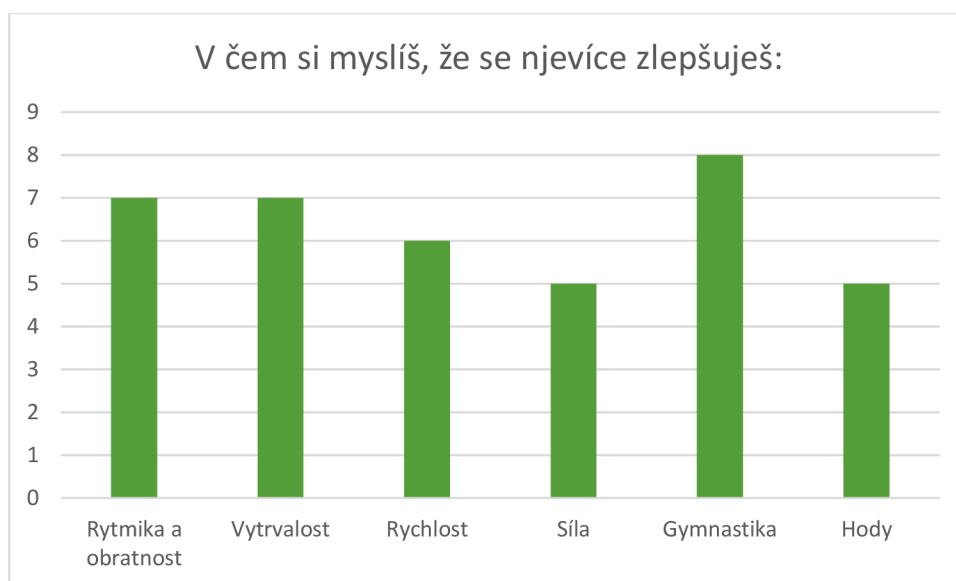
Otázka: Jaký typ tréninku tě baví nejvíce:



Graf 13: Jaký typ tréninku tě baví nejvíce:

Děti opět mohly zaznačit vícero možností odpovědí. S počty sedmi hlasů se na první nejvíce preferované příčce umístila rytmika a obratnost, vytrvalost a také rychlost. S šesti hlasy se umístila poté gymnastika a hody. Síla se čtyřmi hlasy byla zvolena jako poslední.

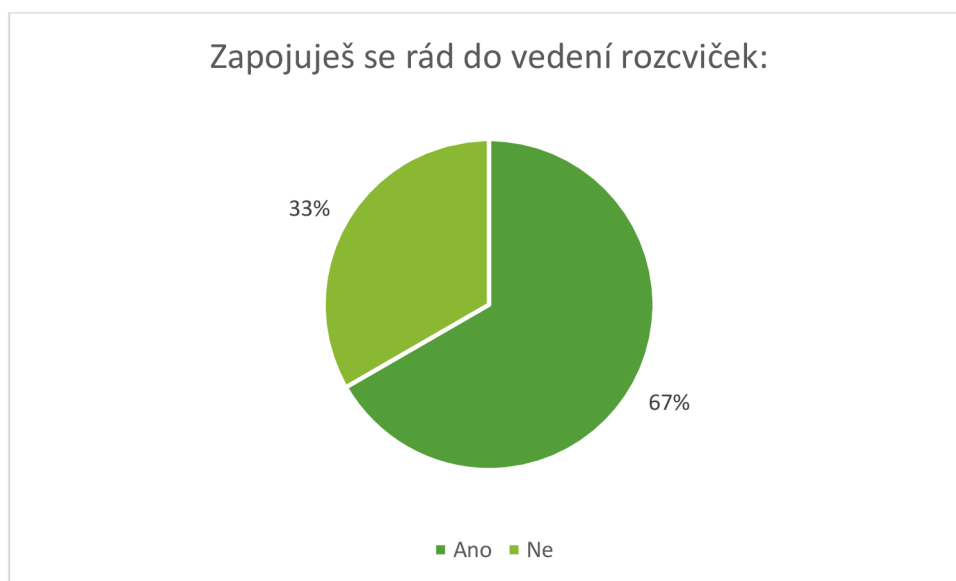
Otázka: V čem si myslíš, že se nejvíce zlepšuješ:



Graf 14: V čem si myslíš, že se nejvíce zlepšuješ:

V této otázce děti mohly zaznačit taky více odpovědí, dle jejich uvážení. Z grafu číslo 14 vyplývá, že děti vnímají své zlepšení v gymnastice s osmi hlasy. Druhé nejvyšší možnosti s nejvíce hlasy získala rytmika a obratnost. S šesti hlasy je následována rychlostí. Rovné čtyři hlasy získaly od svěřenců atletické jednotky síla s hody.

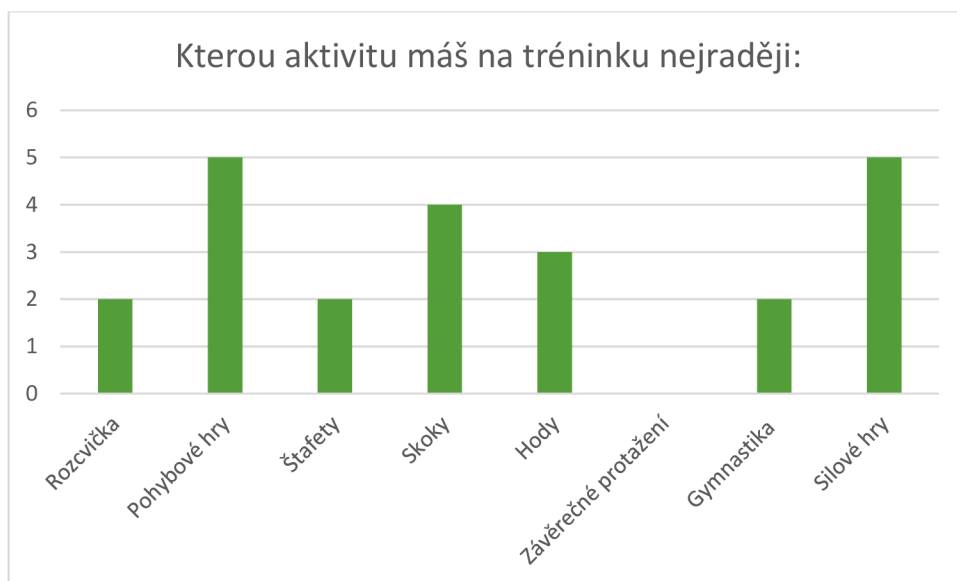
Otázka: Zapojuješ se rád do vedení rozcviček:



Graf 15: Zapojuješ se rád do vedení rozcviček:

V této otázce respondenti měli na výběr ze dvou možností. Na otázku, zda se rádi zapojují do vedení rozcviček odpovědělo kladně 67 % dotázaných jedinců a záporně pak 33 % dětí.

Otázka: Kterou aktivitu máš na tréninku nejraději:



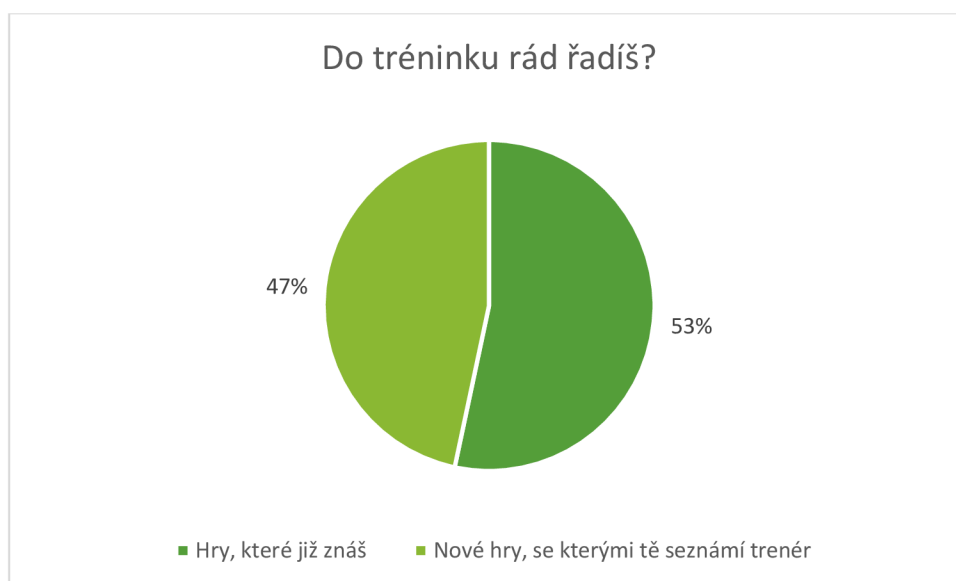
Graf 16: Kterou aktivitu máš na tréninku nejraději:

Děti mohly v této otázce zvolit pouze dvě možnosti. Nejvíce preferovanými se staly pohybové hry a silové hry s pěti hlasy. S druhým nejvyšším počtem zvolení jsou skoky se čtyřmi hlasy. Hody obdržely 3 hlasy. Dva hlasy získala rozcvička, štafety a gymnastika. Závěrečné protažení nezaznamenal nikdo.

Otázka: Jaká je tvoje nejoblíbenější hra?

V této otevřené otázce mohli cvičenci sami napsat jaká hra je pro ně nejoblíbenější. Nejvíce hlasů opět získala vybíjená a její verze pamatovák. Dohromady obdržely tyto verze deset hlasů. Dále nejvíce získaly rybičky a rybáři se třemi hlasy a s nejméně vyvolávaná se dvěma hlasy.

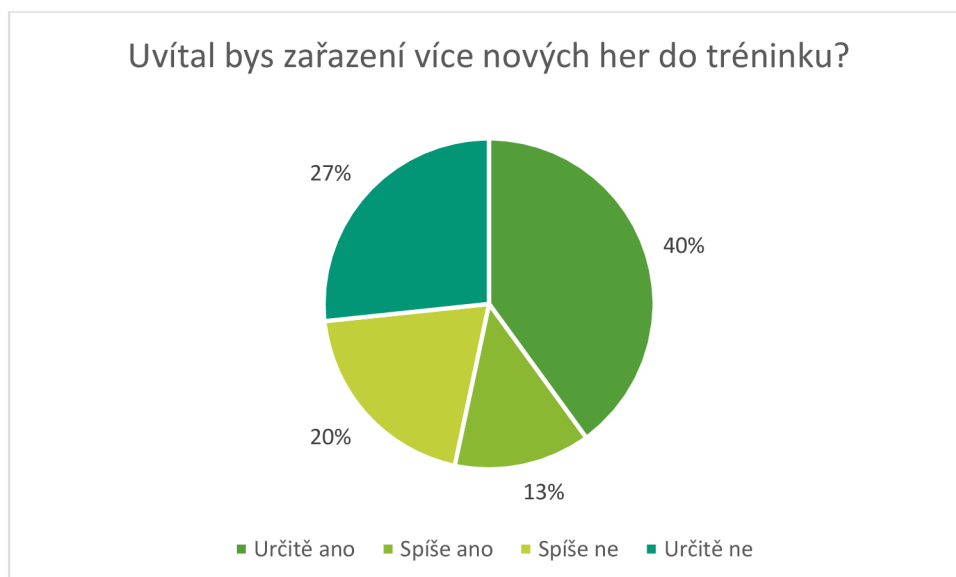
Otázka: Do tréninku rád řadíš?



Graf 17: Do tréninku rád řadíš?

V této otázce jsem se děti z atletické přípravy ptal na to, zda rády zařazují nové hry do tréninku od trenéra. Výsledky jsou skoro stejné. Nejvíce však preferují hry, které již znají s 53 %. Druhou odpověď, která obsahovala nové hry pak označilo 47 % dětí.

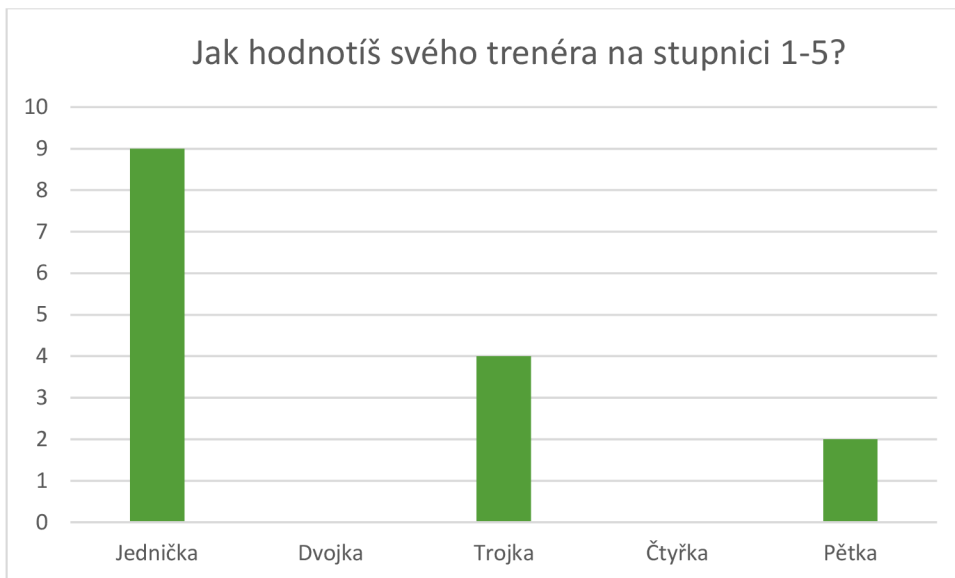
Otázka: Uvítal bys zařazení více nových her do tréninku?



Graf 18: Uvítal bys zařazení více nových her do tréninku?

Graf číslo 18 udává procentuální zastoupení zařazení nových her do tréninkové jednotky atletické přípravy.

Otázka: Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5?



Graf 19: Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5?

V této otázce děti druhé tréninkové skupiny hodnotily svého trenéra díky známám, jaké znají ze školy. Trenéra jedničkou ohodnotilo devět dětí. Trojkou pak čtyři jedinci. Nejhorší známku, a to číslo pět, získal vedoucí skupiny dvakrát. Dvojku, ani čtyřku pak nikdo nezaznamenal.

Otázka: Jak vnímáš svůj vztah k trenérovi?

Zde měli děti zodpovědět polootevřenou otázku, která se týkala jejich vztahu k trenérovi. Nejvíce byla zaznačena možnost b), jako kamaráda. Dvakrát jej svěřenci označili jako autoritu a taktéž dvakrát děti napsaly, že jej vnímají jako „trenéra.“

Otázka: Rozumíš vysvětlování dovednosti, kterou ti trenér předvádí názorně?



Graf 20: Rozumíš vysvětlování dovednosti, kterou ti trenér předvádí názorně?

V poslední otázce pro druhou tréninkovou skupinu jsem se ptal, zda rozumí dovednosti, kterou jim trenér předvádí názorně. Zde 73 % dotázaných odpovědělo, že ano, rozumí vysvětlovanému cviku. Naopak jen 27 % dětí zaznačilo možnost b) ne.

5.2.4 Zhodnocení AT2 a SH2

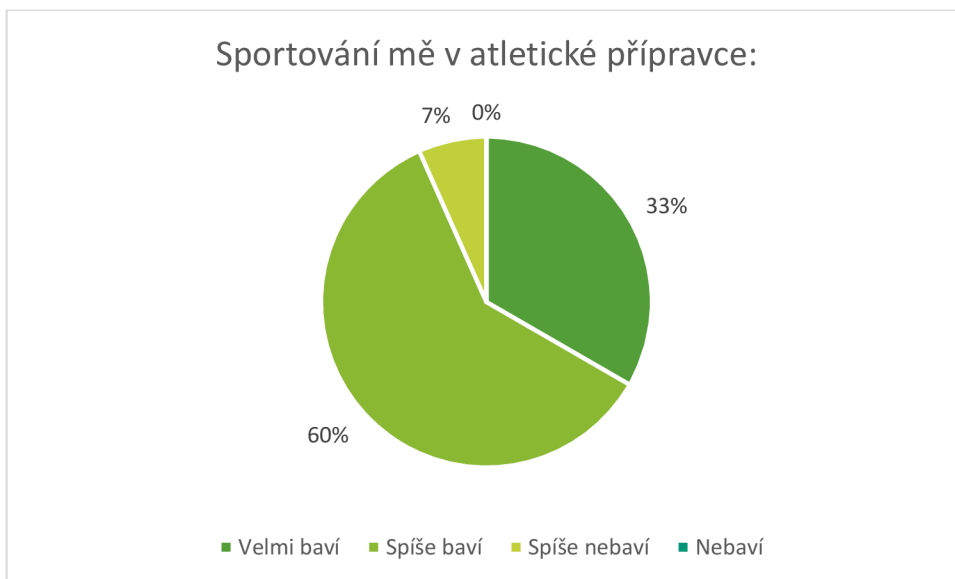
V této části budeme také porovnávat některé z výsledků mé praktické části u trenéra 2 a jeho tréninkové skupiny.

Z otázky „kde nejraději trénuješ?“ jsem z odpovědi vyčetl, že u dětí z větší části převažuje trénink v tělocvičně/hale a to ze 73 %. Trenér SH2 mi v rozhovoru prozradil, že jeho oblíbeným prostředím, kde rád sestavuje tréninky jsou také vnitřní prostory. Můžeme se tedy domnívat, že jeho tréninky v tělocvičnách mohou být pro děti atraktivnější a záživnější.

Jelikož jsme se v předchozí otázce dozvěděli, že oba zkoumané subjekty preferují tělocvičnu, můžeme tohle tvrzení potvrdit i další otázkou, která pro děti zněla „kterou aktivitu máš na tréninku nejraději.“ Z výsledků odpovědí u dětí vidíme, že dávají přednost pohybovým a silovým hrám. Tyto hry jsou častěji uskutečňovány v prostorách tělocvičny/haly, jelikož jsou zde k tomu uzpůsobeny lepší podmínky. V rozhovoru sám trenér uvádí, že výuka pohybových her je mu blízká.

5.2.5 Výsledky AT3 trenéra SH3

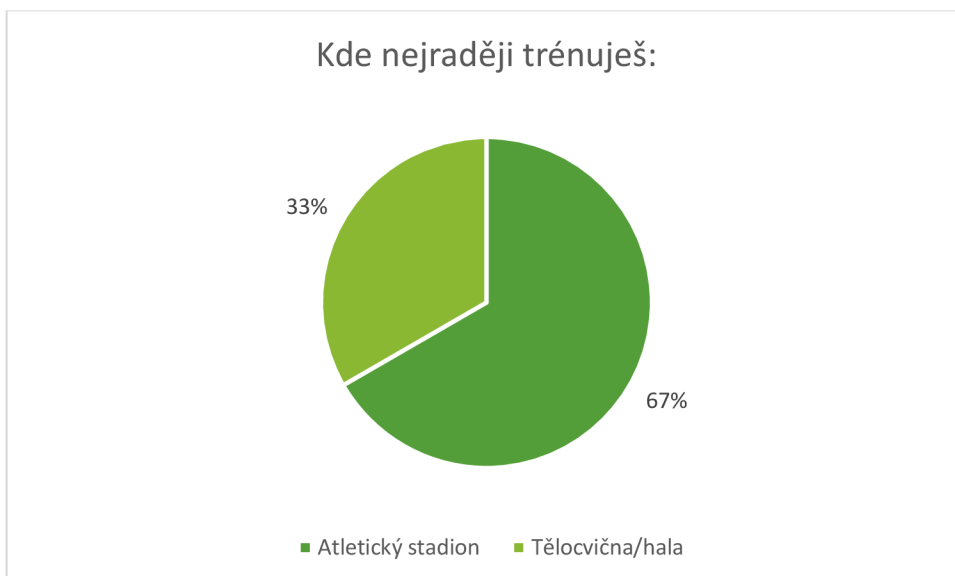
Otázka: Sportování mě v atletické přípravce:



Graf 21: Sportování mě v atletické přípravce:

V této třetí skupině děti nejvíce zaznačily možnost spíše baví s 60 %. Odpověď velmi baví zaznamenalo 33 % dotázaných. Atletická příprava pak spíše nebaví 7 % malých atletů a možnost nebaví nezaznamenal nikdo.

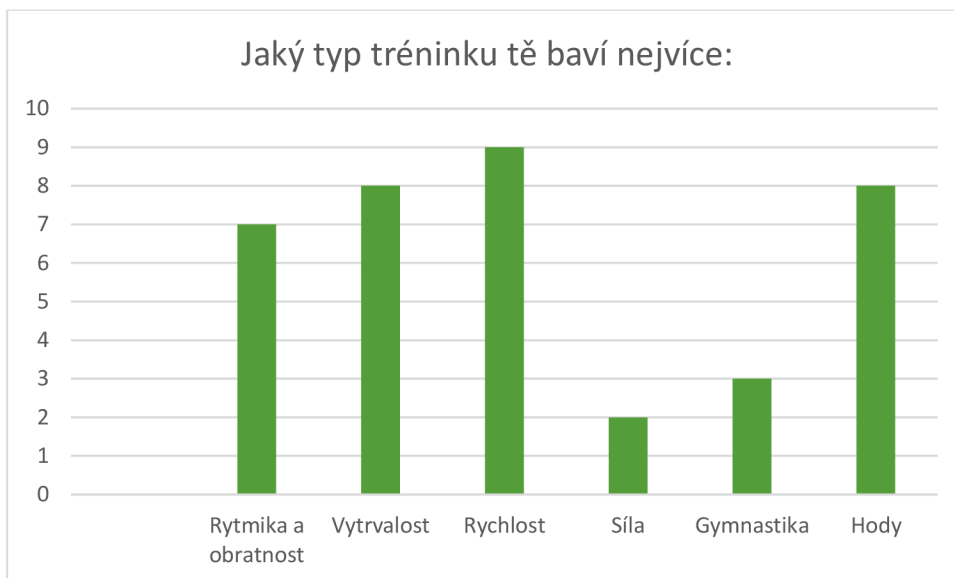
Otázka: Kde nejraději trénuješ:



Graf 22: Kde nejraději trénuješ:

V této tréninkové skupině děti preferují trénovat venku na atletickém stadionu s 67 %. Naopak v tělocvičně/hale by raději trénovalo 33 % dětí.

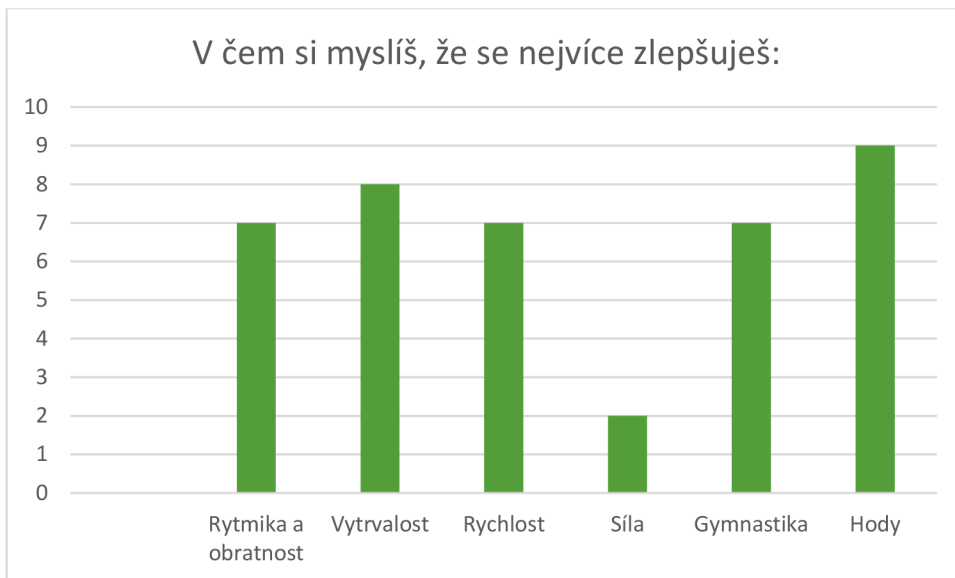
Otázka: Jaký typ tréninku tě baví nejvíce:



Graf 23: Jaký typ tréninku tě baví nejvíce:

Zde mohli cvičenci zaznamenat více možností. Nejraději by trénovali rychlost s devíti hlasy. S druhým nejvyšším počtem označení jsou vytrvalost a hody s osmi hlasy. Následuje rytmika a obratnost se sedmi. Gymnastika dostala v této tréninkové skupině tři hlasy a síla dva.

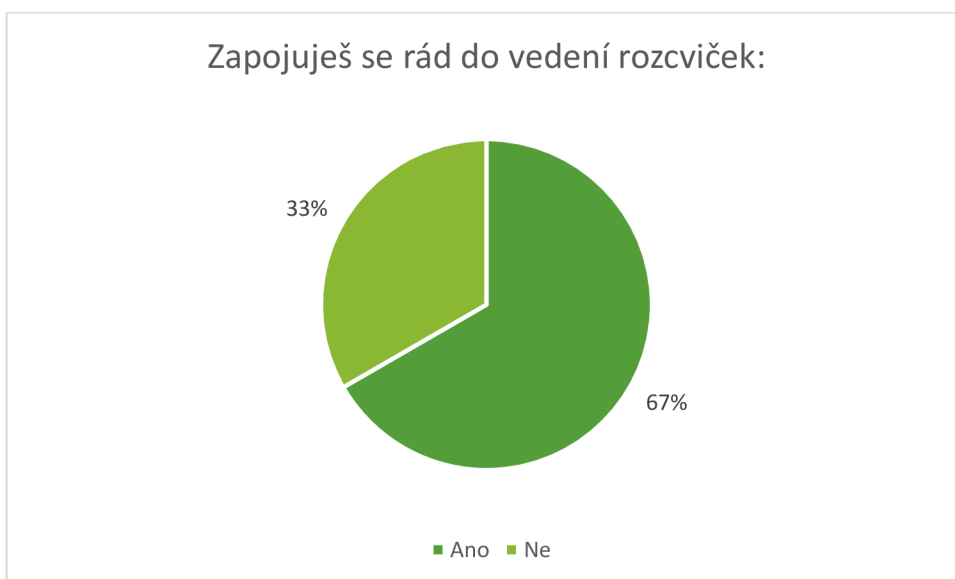
Otázka: V čem si myslíš, že se nejvíce zlepšuješ:



Graf 24: V čem si myslíš, že se nejvíce zlepšuješ:

Graf číslo 23 nám ukazuje, že děti nejvíce vnímají své zlepšení u hodů. Na druhém místě, kde sledují své pokroky se nachází vytrvalost s osmi hlasy. Třetí pozice je rozdělena mezi rytmiku a obratnost, rychlost a gymnastiku se sedmi hlasy. Nejméně vnímají svá zlepšení u síly se dvěma hlasy.

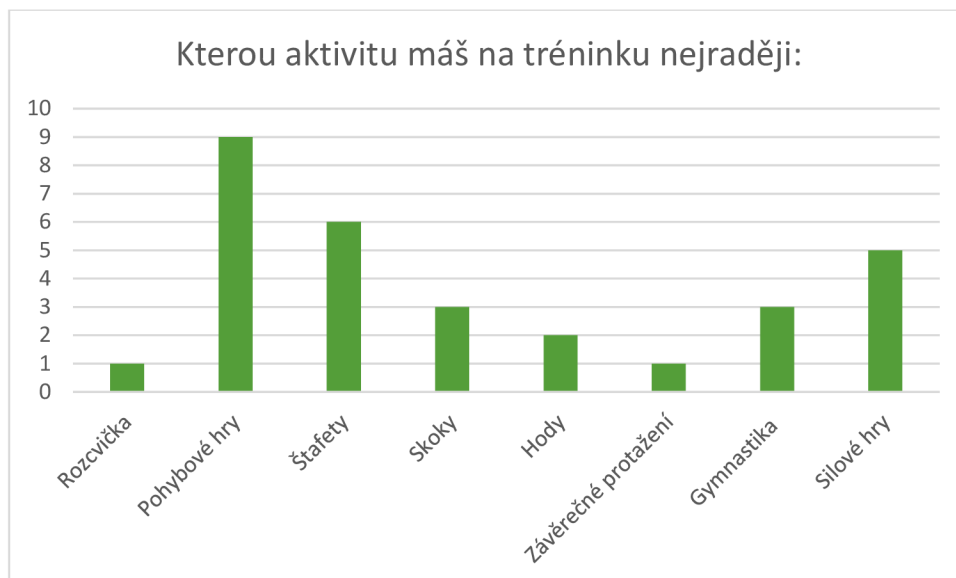
Otázka: Zapojuješ se rád do vedení rozcviček:



Graf 25: Zapojuješ se rád do vedení rozcviček:

Ve třetí tréninkové skupině se rádo do vedení rozcviček zapojuje 67 % dětí. Naopak 33 % cvičenců vedení rozcvičky nepreferuje.

Otázka: Kterou aktivitu máš na tréninku nejraději:



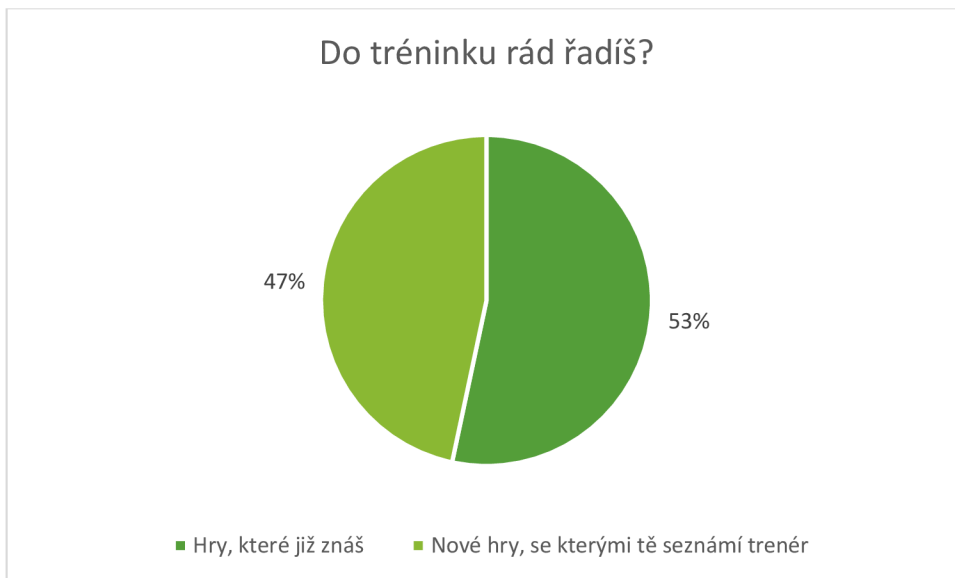
Graf 26: Kterou aktivitu máš na tréninku nejraději:

V této otázce jsem zjišťoval jako aktivitu jednotka AT3 nejraději provozuje na tréninku. Děti mohly zaznačit maximálně dvě možnosti. Nejoblíbenějšími se staly pohybové hry s devíti hlasy. Štafety se pak staly druhými nejoblíbenějšími s šesti hlasy. Pět označení obdržely silové hry. Tři hlasy obdržely skoky a gymnastika. Po dvou hlasech pak hody. Rozcvička a závěrečné protažení získaly každý po jednom hlase.

Otázka: Jaká je tvoje nejoblíbenější hra?

Děti zde vypisovaly vlastními slovy, jaká je jejich nejoblíbenější hra. S převahou v počtu zaznamenání získala první místo vybíjená s devíti hlasy. Třikrát byla napsána hra opičí mor. S jedním vypsáním se zde objevila nekonečná štafeta, pes a fotbal.

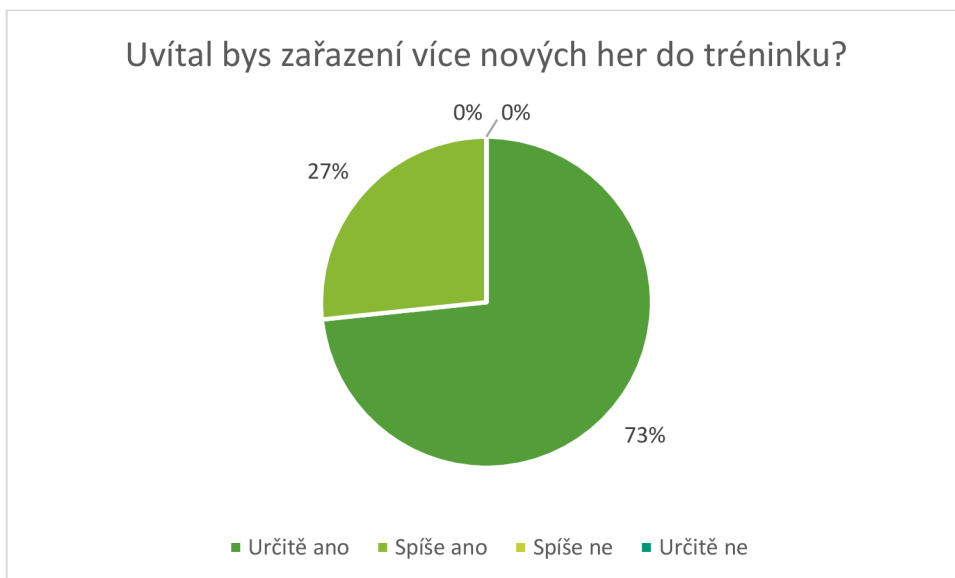
Otázka: Do tréninku rád řadíš?



Graf 27: Do tréninku rád řadíš?

Z tohoto grafu můžeme vyčíst, že 53 % dětí preferuje hry, které již zná. Nové hry, se kterými je seznámí trenér by pak rádo vyzkoušelo 47 % dotázaných.

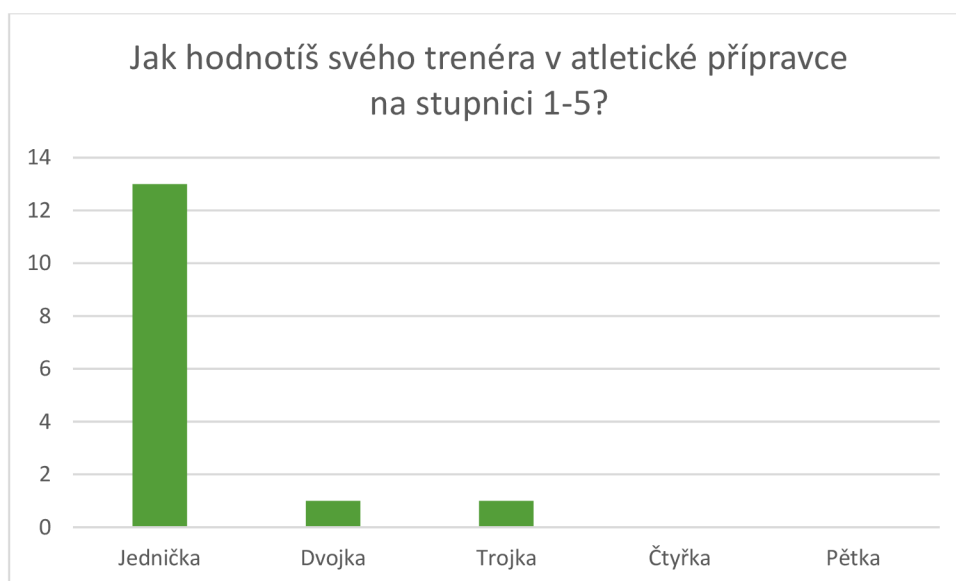
Otázka: Uvítal bys zařazení více nových her do tréninku?



Graf 28: Uvítal bys zařazení více nových her do tréninku?

Zde jsem se dětí ptal, zda by uvítali zařazení více nových her do tréninku. Odpověď určitě ano zaznamenalo 73 % dotázaných svěřenců. Spíše ano pak 27 % dětí. Spíše ne a určitě ne pak v dotazníku nevyplnil nikdo.

Otázka: Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5?



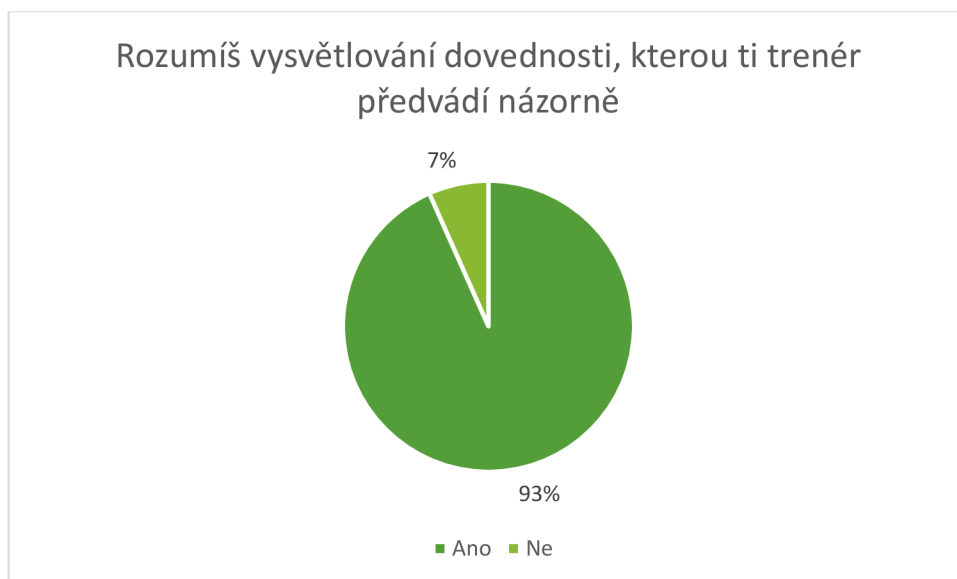
Graf 29: Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5?

Zde děti psaly, jak moc jsou spokojeni s vedením tréninku svého trenéra. Používaly k tomu známky jim blízké, a to ze školy. Jedničkou jej ohodnotilo třináct dětí. Dvojkou a trojkou pak pokaždé jeden svěřenec. Čtyřku ani pětku svému trenérovi neudělil nikdo.

Otázka: Jak vnímáš svůj vztah k trenérovi?

V této částečně otevřené otázce jsem se svěřenců třetího trenéra ptal, jak vnímají svůj vztah k trenérovi. Nejvíce dětí jej vnímá jako kamaráda s devíti hlasy. Jako autoritu jej vidí čtyři děti. Dále zde děti napsaly v možnosti pojmenovat jinak, že jej vnímají jako „trenéra“ a „učitele.“

Otázka: Rozumíš vysvětlování dovednosti, kterou ti trenér předvádí názorně?



Graf 30: Rozumíš vysvětlování dovednosti, kterou ti trenér předvádí názorně?

V poslední otázce pro třetí tréninkovou skupinu jsem se mladých atletů ptal, jestli rozumí vysvětlování dovednosti, kterou jim trenér ukazuje názorně. Zde 93 % dětí zaznamenalo, že ano. Pouze 7 % odpovědělo, že ne.

5.2.6 Zhodnocení AT3 a SH3

Posledním pro zhodnocení je atletická jednotka 3 s trenérem SH3. Tento rozhovor mě lákal nejvíce, jelikož tento trenér je zároveň vedoucím atletických přípravků v AK Olomouc.

Jedna z částí, kterou bych zde chtěl porovnat se skládá z otázek na děti: „Jakou aktivitu máš na tréninku nejraději“, ve které měly možnost odpovědět vícero možnostmi. Zde si zvolily odpověď gymnastika pouze 3 děti. Zatímco sám trenér v rozhovoru uvedl, že zařadil gymnastiku do tréninku teprve před dvěma lety, baví jej i přes to právě gymnastiku trénovat nejvíce. Zároveň z odpovědí můžeme vyčíst, že trenér vidí u dětí právě zde největší posun, a i samy svěřenci atletické jednotky v odpovědích potvrdily, že své zlepšení vnímají zde se sedmi hlasy. Ačkoliv toto hodnocení není v otázce „V čem si myslíš, že se nejvíce zlepšuješ“ nejvyšší, je to zajímavým výsledkem v porovnání s jejich oblíbenou aktivitou. Závěrem tohoto hodnocení bych chtěl dodat, že i když děti gymnastiku nemají v oblibě, trenér je svým zájmem pro tuto disciplínu vede k lepším posunům.

Dále bych rád uvedl, že děti z 67 % preferují, když si vedou rozcvičky sami. To se nám vylučuje s výpovědí trenéra, který uvedl, že má naopak radši, když vede rozcvičku on sám. Má

podle jeho odpovědi pocít, že to motivuje svěřence k zodpovědnějšímu provedení cviků. Dovedlo mě to k zajímavému výsledku, kdy pohled na tuto problematiku se u obou subjektů rozchází.

Zajímavým postřehem je u této tréninkové jednotky vztah k trenérovi, který na základě výsledků vyplývá jako pozitivní, což zhodnocuje i jeho odvedenou práci při vedené tréninku. Tyto informace jsem získal na otázkách „Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5“, kdy 13 dětí oznámkovalo svého trenéra jedničkou, dvojkou a trojkou jej ohodnotilo jen po jednom svěřenci a čtyřku a pětku si ne zvolil při hodnocení nikdo. Další otázka, která mi potvrdila převahu pozitivního vztahu k trenérovi byla „Jak vnímáš svůj vztah k trenérovi?“, kdy si odpověď s tvrzením, že jej vnímá jako kamaráda vybralo devět dětí a jako autoritu jej vnímají pouze děti čtyři. Tímto se nám potvrzuje nejen dobře odvedená práce trenéra, ale zároveň i jeho příjemný dojem a postoj směrem k dětem.

6 DISKUSE

Cílem mé bakalářské práce bylo porovnat pohled na atletický trénink skrze oči dětí v porovnání s pohledem trenérů AK Olomouc. Prostřednictvím předem stanovených dílčích cílů jsem individuálně zjišťoval, jaký má názor na vedení tréninku trenér jednotlivých tréninkových jednotek. Ten jsem získal na základě vedení polostrukturovaného rozhovoru s každým trenérem atletické jednotky individuálně. Následně jsem se zaměřil na názor svěřenců atletické přípravy, abych zjistil i jak oni sami trénink vnímají. K získání informací od dětí jsem si zvolil metodu anketového šetření, jelikož mi přišla pro vyplnění této věkové kategorie jedinců nejjednodušší.

Téma práce bylo vybráno z důvodu mého vlastního zájmu a iniciativy ve vedení tréninku. Aktivně se v současné době věnuji trénování přes rok a samotného mě vždy zajímal názor ostatních trenérů na vedení tréninkové jednotky s myšlenkou, jak trénink zlepšit. Zároveň si myslím, že pro vylepšení tréninku je nutné znát nejen názor výše zmíněných trenérů, ale také jednotlivých skupin dětí, které na tréninky docházejí a aktivně se jim účastní. „Čím hlubší jsou tyto znalosti, tím má trenér větší šanci, že bude své svěřence rozvíjet nejen z hlediska sportovního, ale že z nich pomůže vychovat „člověka“ v tom nejlepším slova smyslu (Perič, 2012, p. 17).“

Abych se k hlavnímu cíli dostal, porovnal jsem následující získané výsledky jak trenérů, tak dětí a rád bych zde uvedl, z mého pohledu nejdůležitější poznatky, které jsem získal. Při zaměření na vnímání tréninku je důležité zohlednit i to, že jednotlivce mohlo při odpovídání ovlivnit i různé vnější a vnitřní faktory týkající se jejich rozpoložení. Například při pokládání otázky, zda radši trénují venku či v tělocvičně/hale, mohlo pozitivní přijetí spíše venkovního prostředí (mimo atletické jednotky 2 a trenéra SH2) ovlivnit i podmínky počasí. Trenéři SH1 a SH3 uvedli, že jak jim osobně, tak zároveň jejich svěřencům je bližší trénování na atletickém stadionu. Myslím si, že tento výsledek může být podpořen i tím, že oba tito trenéři se aktivně v minulosti věnovali atletické disciplíně, oproti trenérovi SH2, jenž s atletikou samotnou takovou zkušenost nemá.

Mou pozornost si získalo vedení hodiny jednotlivých trenérů s aspektem na jejich dosaženém vzdělání. Jako příklad můžu uvést porovnání trenéra SH2 a SH3. Ačkoliv trenér SH2 má dosažené bakalářské pedagogické vzdělání, svěřenci jeho atletické jednotky jej podle grafu č. 19 ohodnotily více záporně v porovnání s trenérem SH3, který dosažené pedagogické vzdělání nemá. Rád bych k tomu dodal, že v hodnocení dětí trenéra SH3 se projeví i jeho zkušenosti a zápal, který v atletice má, a tudíž jej jeho svěřenci díky tomu přijímají s větší vřelostí a otevřeností. Tento fakt nám vyplývá na základě označení jej dětmi jako kamaráda s devíti hlasy v otázce: „Jak vnímáš svého trenéra?“. Podle mého názoru pokládám za důležité i naslouchání svým svěřencům. „Být trenérem dětí je složitá činnost, která vyžaduje množství znalostí

z různých oborů (Perič, 2012, p. 16).“ Toto tvrzení nám shrnuje fakt, že pedagogické vzdělání nutně neznamená pozitivní přijetí trenéra dětmi a je důležité mít nejen mnoho informací z různých oborů, ale zároveň také z praxe.

Největším ukazatelem v porovnání vnímání pohledu dětí a pohledu trenérů na trénink, je zapojení jejich oblíbených aktivit. Na základě výsledků jsem zjistil, že oblíbenost dětí v aktivitách se neodvíjí vždy od oblíbenosti vyučované disciplíny trenéry. To si můžeme doložit například na základě výsledků trenérky SH1, která má blízký vztah k překážkám, ale její atletická skupina naopak uvádí oblíbenost v rámci disciplíny gymnastiky. Vyjímal se trenér SH2 s jeho svěřenci, kdy jeho nejoblíbenější zapojované hry jsou ve formě štafet, ale ve výsledcích dětí se projevila výrazná shoda všech vybraných možností, mimo možnost síly. U tréninkové jednotky AT3 jsem si znovu potvrdil, že děti nemusejí mít rády stejnou aktivitu, jako jejich trenér. Ačkoliv trenér SH3 má velmi pozitivní vztah k trénování gymnastiky, jeho svěřenci naopak k této aktivitě tolik blízko nemají. Půjde mi zajímavé, že určujícím faktorem oblíbenosti aktivit dětí není vášeň a zápal odvíjející se od oblíbenosti disciplín, jednotlivých trenérů. Jednoznačně se jedná pro mě o nový a zajímavý poznatek.

Díky výše zmíněným porovnaným výsledkům jsem zjistil, že trénování je komplexní činnost, kterou může ovlivnit spousta faktorů a není jednoznačně jednoduchou disciplínou.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo srovnat názory jednotlivých trenérů a jejich svěřenců na tréninkové jednotky v atletických přípravkách.

Nejlépe hodnotily děti trenéra SH3, a to zejména v oblasti jejich vztahu k trenérovi. Dále se jevily velmi pozitivně jeho metody zařazení cviků zábavnou formou do her. Projevil se také jeho vlastní zápal pro gymnastiku, ačkoliv ji děti neohodnotily jako nejoblíbenější aktivitu, i přes to ve výsledcích vyšlo, že právě v té se jako jedné z několika oblastí nejvíce zlepšují.

Naopak výrazně horším trenérem se projevil trenér SH2, který byl ohodnocen dětmi nejhorší známkou, a to číslem pět, dvakrát. Trenérka SH1 se ukázala v hodnocení oproti trenérovi SH3 a SH2, jako neutrální.

V bakalářské práci byly stanoveny dva dílčí cíle:

Dílčí cíl 1):

Pro trenérku SH1, není trénování pouze prací, ale zároveň koníčkem, jelikož sama se atletice dlouhodobě věnovala jako zájmové činnosti. Trénink vnímá jako možnost, pro zlepšení motorických dovedností dětí.

Trenér SH2 naopak na základě výsledků přistupuje k tréninku spíše pragmaticky, protože se sám atletice nijak zájmově nevěnoval a z výsledků vyplývá, že nemá pro trénování až tak velký zápal.

Trenér SH3 vnímá trénink atletických jednotek jako své poslání. Zjištěno to bylo na základě informací z výsledků dětí a zároveň ukazatelem na tento fakt je, že se stalo trénování i jeho plnohodnotnou prací, nejen zájmem.

Dílčí cíl 2):

Prostřednictvím dílčího cíle 2 bylo zjištěno, že děti navštěvují atletickou přípravku rády, a že je trénink baví. Nejvíce negativně na tréninku vnímají věnování se činnosti či aktivitě, kterou nemají v oblibě. Mezi nejméně oblíbenou aktivitu bylo dětmi zařazeno protažení v úvodu a závěru tréninkové jednotky.

8 SOUHRN

V úvodu práce byly definovány informace o mladším školním věku a všech jeho vývojových, psychosociálních a motorických zvláštích. Dále byla práce zaměřena na téma atletiky, tudíž jsou zde zpracovány a zdůrazněny všechny poznatky týkající se této sportovní oblasti, které by se rovněž měly prolínat ve všech sportovních disciplínách. Vynechány nebyly ani kapitoly o motivaci, trenérství a jeho zásadám.

Cílem praktické části práce bylo zjistit hlavní cíl, a to porovnat vnímání pohledu na tréninkovou jednotku z pohledu dětí a jejich trenérů. Ten byl dosažen prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru s trenéry a anketového šetření s jejich svěřenci. Rozhovoru se zúčastnili trenéři 3 a anketu vyplnilo 44 dětí.

Trenéři se shodují na základě hodnocení dětí v zapojování svěřenců do rozcviček a občasného použití nových her v tréninku. Všichni 3 trenéři se shodovali také v tom, že do tréninku raději řadí hry, které jsou již známé nejen jim, ale zároveň i jejich svěřencům. Trenéři se naopak rozcházel v oblíbenosti zařazených aktivit, jež často používají a místem tréninku.

Děti se lišily v rozlišném vnímání vztahu ke svým trenérům, které byly zjištěny na základě jejich odpovědí v anketovém šetření. Shodovaly se v tom, že činnosti předváděné trenérem rozumí a navštěvování atletické přípravy je baví. Nejoblíbenější aktivitou dětí byla jednoznačně vybíjená, ale zařadily zde také fotbal, nekonečnou štafetu nebo hru na ocásky.

Nejlépe byl dětmi hodnocen trenér SH3, který dosáhl nejčastějšího označení u dětí, jako kamarád. Nejhůře ve výsledcích vyšel trenér SH2, jež byl vyhodnocen na škále od 1 do 5 číslem pět, a to dvakrát.

Tato práce by mohla posloužit nejen trenérům, kteří se věnují, popřípadě chtějí věnovat trénování atletiky, ale využít by ji mohli např. i učitelé na základních školách. Zároveň by mohla inspirovat také sportovce a upozornit na veškeré přednosti tohoto sportovního odvětví.

Do budoucna by bylo zajímavé zjistit, jak trenéři mohou své svěřence ovlivnit nejen ve sportu a sportovních výkonech, ale také jaký mají vliv na jejich osobnostní rozvoj a individuální růst. Dále by bylo také pozoruhodné prozkoumat vliv sportování v atletice na sebevědomí a celkové ovlivnění osobnosti mládeže na jejich život.

Díky tvorbě bakalářské práce jsem nasbíral mnoho zkušeností a také se poučil z vlastních chyb. Myslím si, že se mi jak cíl hlavní, tak cíle dílčí povedly splnit.

9 SUMMARY

In the introduction of the thesis, information about the younger school age and all its developmental, psychosocial and motor peculiarities was defined. Furthermore, the thesis was focused on the topic of athletics, thus all the knowledge related to this sporting area is elaborated and highlighted, which should also be interwoven in all sporting disciplines. The chapters on motivation, coaching and its principles have not been omitted.

The aim of the practical part of the thesis was to find out the main objective, namely to compare the perception of the training unit from the perspective of children and their coaches. This was achieved through semi-structured interviews with coaches and a questionnaire survey with their charges. 3 coaches participated in the interview and 44 children completed the survey.

The coaches were in agreement based on the children's assessment of their charges' involvement in warm-ups and the occasional use of new games in training. All 3 coaches also agreed that they prefer to incorporate games into training that are already familiar not only to them but also to their charges. On the other hand, the coaches differed on the popularity of the included activities that they often use and the place of training.

Children differed in their perceptions of their relationship with their coaches, which were revealed by their responses to the survey. They agreed that they understood the activities performed by the coach and enjoyed attending the athletics training. Dodgeball was clearly the children's favourite activity, but they also ranked football, endless relay and tailgate games.

The coach of SH3 was rated the highest by the children, achieving the most frequent designation by the children as a friend. The worst performer in the results was coach SH2, who was rated number five twice on a scale of 1 to 5.

This work could be useful not only for coaches who are or want to be involved in coaching athletics, but also for teachers in primary schools. At the same time, it could also inspire athletes and draw attention to all the advantages of this sport.

In the future, it would be interesting to find out how coaches can influence their charges not only in sport and athletic performance, but also how they influence their personal development and individual growth. Furthermore, it would also be noteworthy to explore the impact of playing athletics on the self-esteem and overall personality of the youth on their lives.

Through the creation of my bachelor thesis, I have gained a lot of experience and also learned from my own mistakes. I think that I have succeeded in meeting both the main objective and the sub-objectives.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Dovalil, J. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí s mládeže a sportovní trénink / Josef Dovalil*.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd). Olympia.
- Dr Martin Lee. (1993). *Coaching Children in Sport: Principles and Practice*.
- Dvořáková, H. (2009). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Raabe.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Sport a věda.
- Hošek, V. (1986). *Motivace sportovního tréninku*. (1. vydání). Univerzita Karlova.
- Choutková-Cvrková, B. (1984). *Vybrané kapitoly ze školní atletiky. Sportovní příprava mládeže*. SPN - pedagogické nakladatelství.
- Jansa, P., Pavlů, D., Kovář, K., Perič, T., Chalupová, E., Potměšil, J., Kašpar, L., Bunc, V., Dovalil, J., Čáslavová, E., Kocourek, J., & Heller, J. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu / [Petr Jansa a Josef Dovalil; spoluautoři Václav Bunc ... et al.]*.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Grada.
- Jirka, J., & Popper, J. (1990). *Malá encyklopedie atletiky*. Olympia.
- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Olympia.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., ... & Kolbová, K. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. H & H.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí: nové, aktualizované vydání*. Grada Publishing as.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Prukner, V., & Machová, I. (2011). *Didaktika školní atletiky*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada.
- Renáta, D., & Zdeňka, Z. (2011). *Společenské vědy v kostce pro střední školy*. Fragment.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. Hanex.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Sdružení Podané ruce.

Szabalová, M. (2001). *Preventivní a nápravné cvičení: Pohyb jako prostředek prevence*. Portál.

Šimon, J. (1997). *Atletika: historie, organizace, pravidla atletiky, soutěže, závody* (2. přeprac. vyd). Karolinum.

Válková, H. (1992). *Atletika je i hra: metodická příručka pro učitele základní školy*. Hanex.

Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky* (Nové, aktualiz. vyd). Grada Publishing.

10.1 Internetové zdroje

Branet, C. (2016). Study about the Improvement of Motor and Functional Potential in Children Aged 6 to 9 Years Using the Means of Athletics. In V. Grigore, M. Stanescu, & M. Paunescu (Eds.), *Physical Education, Sport and Kinetotherapy - ICPEK 2015*, vol 11. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 179-184). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.06.25>

Branet, C. (2016). Study about the improvement of motor and functional potential in children aged 6 to 9 years using the means of athletics. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.

Weber, E. (1970). Pierre de Coubertin and the introduction of organised sport in France. *Journal of Contemporary History*, 5(2), 3–26. <https://doi.org/10.1177/002200947000500201>

11 PŘÍLOHY

11.1.1 Otázky pro trenéry přípravek

Jste?

- A. Muž
- B. Žena

Jakou věkovou skupinu dětí trénujete?

- A. 6-7
- B. 7-8
- C. 8-9

Jak dlouho se věnujete atletice?.....

Jakou kvalifikaci v daném oboru máte?

- A. Trenérská licence A
- B. Trenérská licence B
- C. Trenérská licence C
- D. Certifikát z kurzu
- E. Vzdělání z VŠ oboru
- F. Bez odborného vzdělání
- G. Jiné:.....

Máte pedagogické vzdělání?

- A. Ano
- B. Ne

Podle čeho sestavujete tréninkovou jednotku?

Odkud čerpáte informace k sestavení hodiny?

Jak probíhá úvod hodiny?

Řadíte na úvod spíše pohybovou hru, nebo rozklus?

Rozcvičku vedete spíše dynamicky nebo staticky, popřípadě kombinace obojího?

Zapojujete do vedení rozcvičky i svěřence?

Hlavní část tréninku vedete pomocí hry, nebo používáte nácvik dovedností?

Kde preferujete trénovat? Venku nebo v hale?

Vnímáte rozlišení tréninku mezi vnitřním a venkovním prostředím?

Pociťujete změny nálady u svěřenců na základě počasí?

Připravujete si hodinu na základě nových poznatků, nebo hodinu přizpůsobujete podle oblíbených aktivit dětí?

Kterou aktivitu sledujete u dětí jako nejoblíbenější?

U jakých aktivit sledujete největší pokrok?

Kterou aktivitu nejraději aplikujete na tréninku?

Jaká je vaše nejoblíbenější hra?

Jak reagují děti na nové aktivity?

Jak je přijímají? Jestli jsou spíše odtažité, nebo je aktivně vítají?

Jakým způsobem zakončujete hodinu s dětmi?

11.1.2 Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

jsem studentem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Do své bakalářské práce na téma **Analýza názorů svěřenců atletické přípravy a jejich trenérů v Atletickém klubu Olomouc** jsem zařadila anonymní anketu. Díky této anketě bych rád zjistil názor Vašeho dítěte na atletickou přípravku. Výsledky budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce.

Účast je dobrovolná. Podpisem stvrzuji souhlas.

Děkuji.

Souhlas zákonného zástupce: _____

11.1.3 Anonymní anketa

Anonymní anketa:

Ahoj,

jsem studentem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a tato anonymní anketa doplňuje mou bakalářskou práci. Analýzou této ankety bych rád zjistil tvůj názor na trénink v atletické přípravce.

Chtěl bych tě tedy požádat o pár minut tvého času k vyplnění ankety. Anketa je dobrovolná a anonymní.

Mnohokrát děkuji

Matěj Gebauer

Odpovědi: označ

Jsem: a) Dívka

b) Chlapec

Je mi ____ let.

Sportování mě v atletické přípravce: a) Velmi baví

b) Spíše baví

c) Spíše nebaví

d) Nebaví

Kde nejradyji trénuješ:

a) Na atletickém stadionu

b) V tělocvičně/hale

Jaký typ tréninku tě baví nejvíce:

Můžeš zaškrtnout i více.

a) Rytmika a obratnost (běžecká abeceda, žebřík)

b) Vytrvalost (nekonečná štafeta)

c) Rychlost (sprint)

d) Síla (mrkvičky, šplh)

e) Gymnastika (kotouly, hrazda)

f) Hody (odhody míčkem)

V čem si myslíš, že se nejvíce zlepšuješ:

Můžeš zaškrtnout i více.

- g) Rytmika a obratnost (běžecká abeceda, žebřík)
- h) Vytrvalost (nekonečná štafeta)
- i) Rychlost (sprint)
- j) Síla (mrkvičky, šplh)
- k) Gymnastika (kotouly, hrazda)
- l) Hody (odhody míčkem)

Zapojuješ se rád do vedení rozcviček:

- a) Ano
- b) Ne

Kterou aktivitu máš na tréninku nejraději:

Vyber maximálně 2 možnosti.

- a) Rozcvička
- b) Pohybové hry
- c) Štafety
- d) Skoky
- e) Hody
- f) Závěrečné protažení
- g) Gymnastiku
- h) Silové hry

Jaká je tvoje nejoblíbenější hra? vypiš vlastními slovy

Do tréninku rád řadíš?

- a) Hry, které již znáš
- b) Nové hry, se kterými tě seznámí trenér

Uvítal bys zařazení více nových her do tréninku?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Určitě ne

Jak hodnotíš svého trenéra v atletické přípravce na stupnici 1-5 (známkování jako ve škole 1 nejlepší)

Jak vnímáš svůj vztah k trenérovi?

- a) Vnímám jej jako autoritu
- b) Vnímám jej jako kamaráda
- c) Jinak: _____

Rozumíš vysvětlování dovednosti, kterou ti trenér předvádí názorně?

- a) Ano
- b) Ne