

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2018

Sabina ŠVECOVÁ



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Kvalitativní analýza základních pohybových dovedností pomocí
metodiky Haywoodové na prvním stupni základní školy
v Českých Velenicích**

Vypracovala: Sabina Švecová

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Qualitative analysis of basic motor skills using the Haywood
method at the primary school in České Velenice**

Author: Sabina Švecová

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Kvalitativní analýza základních pohybových dovedností pomocí metodiky Haywoodové na prvním stupni základní školy v Českých Velenicích

Jméno a příjmení autora: Sabina Švecová

Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na provedení kvalitativní analýzy pohybových dovedností (běh, skok z místa, hod jednoruč, chytání a kop) na prvním stupni ZŠ podle metodiky K. M. Haywoodové. Cílem práce bylo natočit videozáznamy s již aplikovanou metodikou a následně zhodnotit pohybové dovednosti žáků. Měření ze zúčastnilo 183 dětí základní školy v Českých Velenicích. V teoretické části práce je proveden rozbor motorického učení, pohybových schopností, atletických disciplín a rámcově vzdělávacích programů. Z výsledků vyplývá, že žáci základní školy spíše nezvládají práci horních končetin. Například v běhu je většina dětí v práci dolních končetin na nejvyšší úrovni, zatímco v práci horních končetin je největší četnost na druhé nejvyšší úrovni. Celkové výsledky hodnotíme pozitivně.

Klíčová slova: atletika, pohybové dovednosti, žáci, úroveň, tělesná výchova

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Qualitative analysis of basic motor skills using the Haywood method at the primary school in České Velenice

Author's first name and surname: Sabina Švecová

Field of study: Physical Education in Education

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: My bachelor work is aimed at implementation qualitative analyses locomotive skills (running, long jump, overarm throwing, catching and kick) at elementary schools according to Ms K. M. Haywood. The main point of my work was to make a video with already applied methodology and then to evaluate pupils' movement skills. In this measurement, we participated 183 children elementary school in České Velenice. In the theoretical part, we deal with motoric learning, locomotor skills, athletic disciplines and a general educational program. From the results, it implies that children elementary school rather don't cope with upper limbs. For example, in running, the majority of the children is at the work of lower limb at the highest level, whereas in work of upper limb, it is the biggest frequency at the second highest level. We evaluate the overall results positively.

Keywords: athletics, locomotive skills, students, level, physical education

Prohlášení

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

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

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, panu PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a zapůjčení materiálových podkladů k práci. Dále základní škole v Českých Velenicích, která mi dovolila uskutečnit toto měření.

OBSAH

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Význam pohybu dětí školního věku	10
2.1.1 Motorické učení.....	12
2.1.2 Pohybové schopnosti	15
2.1.3 Pohybové dovednosti	22
2.2 Charakteristika atletiky	23
2.3 Charakteristika fotbalu.....	26
2.4 Atletika v kurikulech základního vzdělání	28
2.4.1 Charakteristika oboru	29
2.4.2 Tělesná výchova 1. stupeň	30
2.4.3 Tělesná výchova 2. stupeň	32
2.5 Didaktika školní atletiky	33
2.6 Školní atletické soutěže.....	38
3 Cíl, úkoly a vědecká otázka	39
3.1 Cíl.....	39
3.2 Úkoly.....	39
3.3 Vědecká otázka	39
4 Metodologie	40
4.1 Charakteristika souboru	40
4.2 Metodika výzkumu	40
4.3 Použité metody	41
5 Výsledky a diskuze	43
5.1 Běh.....	43
5.2 Skok	45
5.3 Hod jednoruč.....	52
5.4 Chytání	56
5.5 Kop.....	59
6 Závěr	63
Referenční seznam	64
Seznam příloh	65

1 Úvod

V dnešní době, nevidíme nic jiného než mládež sedící u počítačů, mobilů, herních konzolí a televizí. Najde se málo dětí, které by šly sami sportovat a udělaly, tak dobrou věc pro své zdraví a tělo. Je to dáno zejména technologií, která přináší nové vymoženosti, ale také pracovní vytížeností rodičů, kteří nemají dostatek času se svým dítětem věnovat. Pravdou může být také to, že se dětem prostě nechce sportovat. Proto by na školách měl být kladen větší důraz na efektivní využitelnost pohybu v hodinách tělesné výchovy. Učitel by měl žáky, co nejvíce zajmout, namotivovat a zapojit všechny do aktivní pohybové činnosti, při kterých využije správné organizace a prostředků. Naučí je správným technikám atletických disciplín, které jsou jistě předpokladem pro další sporty a hlavně jsou důležité pro všestrannost dítěte. Smutné je, že pro některé děti je tělesná výchova jediný kontakt s pohybem. Sportovní kroužky již nejsou tak zaplněné a děti raději tráví svůj čas hledáním na internetu a hraním her u počítače. Proto by měli rodiče jevit větší zájem o své děti a omezovat jim, alespoň částečně tyto aktivity a najít pro ně jinou alternativu. Například v podobě pohybové aktivity. Nic neděláním a sezení den co den u tabletů, notebooků, počítačů či mobilů. S tímto tématem souvisí i nadváha u dětí předškolního a školního věku. Není to jenom nadváha, ale také nemoci očí, páteře, nespavost, zhoršení prospěchu a nesoustředěnost ve škole.

V bakalářské práci, jak už sám název napovídá, je věnována pozorování, hodnocení a natáčení techniky běhu, skoku, hodů, chytání a kopání dle metodiky Haywoodové. Toto pozorování bylo provedeno na základní škole v Českých Velenicích a zúčastnilo se devět tříd prvního stupně. Každá pohybová dovednost byla natočena a poté ohodnocena dle metodiky. Následně jsme hodnocení převedli do grafů a tabulek. Práce je uvedena významem atletiky pro děti, která navazuje na fáze motorického učení. Pro atletiku a tělesnou výchovu je dobré znát definice pohybových schopností a dovedností síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti. Velká pozornost v práci je věnována pozici atletiky v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, respektive v Školním vzdělávacím programu.

Tato práce je mi velmi blízká, ať už z trenérské či závodní praxe. Atletice se věnuji už od předškolního věku a ráda se dozvím a prozkoumám ještě více z tohoto oboru. Spojení sportu s dětmi a lidmi je to nejhezčí, co člověka může potkat.

2 Přehled poznatků

2.1 Význam pohybu dětí školního věku

K základním projevům života nepochybně patří pohyb a tělesná aktivita. Je to jakýsi prostředek k získávání četných zkušeností, který formuje a utváří duševní bohatství každého jedince. Dnešní technologie a vymoženosti jako jsou počítače, mobily, tablety, auta vedou k postupnému odstraňování tělesné a fyzické námahy i pohybu z našeho života. Sice nám tyto vymoženosti dokáží zpříjemnit a usnadnit život, ale je otázka času, kdy se začnou projevovat na našem těle. Aktuální problém dětí školního věku je samozřejmě nedostatek pohybové aktivity. Pohybová aktivita je předpokladem, jak pro fyzické tak duševní zdraví dítěte a předchází civilizačním chorobám. Správnou podmínkou pro pohybový režim je hlavně kladný vztah k pohybu, který se může vytvořit za předpokladu, že je zdrojem příjemných pocitů. Pohyb je přirozená potřeba při harmonickém vývoji dítěte, který probíhá za normálních podmínek. Proto je důležité neznechutit pohybovou aktivitu v raném dětství a podporovat i jedince s malým nadáním a cíli. Hlavní je umožnit dětem vytvořit si a získat základní pohybové návyky, které se mohou stát základním kamenem pro vytvoření radostného a správného pohybového režimu. Už v raném dětství je atletika přirozeným pohybem, pomáhá všestrannému rozvoji jak na základní škole, tak v atletických klubech. Atletika upevňuje základní pohybové struktury, jako běhy, skoky, hody a chůzi, které jsou pro děti a mládež v běžném životě nezbytnou součástí. Uplatňuje se i ve sportovních odvětvích či sportovních činnostech. Příslušné aplikované atletické disciplíny mohou být působivým prostředkem k odstranění svalových dysbalancí, jednostranného zatížení nebo také kompenzací nezdravého prostředí a způsobu života. Důležitá je forma rekreační atletiky, především různé atletické disciplíny, hry s atletickým obsahem a upravené soutěže, které vedou k růstu motivace a vysokému zájmu k účasti tělesné výchovy a sportu obecně. Účinnost jednotlivých atletických disciplín lze hodnotit z různých úhlů pohledů, a to ze sociálního, zdravotního a tělovýchovného. Důležitou roli pro děti mladšího i staršího věku má atletická všestrannost, která je nástrojem ke zvyšování výkonnosti, zdatnosti obecně. Její zdravotní význam vede ke zvýšení odolnosti a otužilosti dětí. Přínosem atletiky je objektivní měřitelnost výkonů a možnost průběžně a pravidelně kontrolovat i srovnávat výsledky dosažených výkonů. Lze také hodnotit vztah vynaloženého úsilí a výkonů v dané

sportovní či vyučovací jednotce. Vše záleží na tvůrčím přístupu učitele nebo trenéra a na tom, jak bude didakticko-výchovný proces s atletickou náplní obměňovat. Tento proces musíme přizpůsobit věku, počtu dětí, materiálním podmínkám a mentální i pohybové úrovni dětí. Může také dojít ke snížení motivace žáků, které jsou spojené s nezájmem o atletiku, proto by měli učitelé a trenéři používat stále nové postupy a přístupy, aby se atletické hodiny nestaly stereotypní. Významná jsou i průpravná cvičení, která mají na jedince komplexní účinek a napomáhají ke zlepšení techniky, ale i k rozvoji speciálních pohybových schopností. Posledním významem pro děti a atletiku je atraktivita hodiny s atletickým námětem, která má velký vliv na účinnost i vzbuzení zájmu o sport a atletiku jako takovou (Kaplan, Válková, 2009).

Pro zdraví dítěte je důležitá rovnováha mezi energetickým příjmem (výživou) a energetickým výdejem, tedy pohybovou dovedností nebo sportovní aktivitou. Nadbytek energie a nedostatek pohybu vede k nadváze, která poté přechází k obezitě. Sportovní aktivita se u dnešních školáků výrazně snižuje, skoro 25% dětí necvičí, a to i s vědomím svých rodičů. Je známo, již z dlouhodobých klinických studií, že pravidelná aktivita u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad na psychiku dítěte. Jasnou spojitost provozování pohybové aktivity s normální tělesnou hmotností potvrdila i studie „Životní styl a obezita 2005“. Tento projekt potvrdil, že české děti nemají dostatek pohybové aktivity, ať už mladší nebo dospívající děti. Odborníci doporučují pro obě kategorie, alespoň jednu hodinu pohybové aktivity denně každý den v týdnu. Podle výzkumu se děti mladšího věku svou týdenní aktivitou blíží doporučené úrovni, ale nespĺňují ji. Pouze 40% dětí dosahuje doporučovaných sedm hodin. Starší děti jsou na tom mnohem hůře, zde pouze 25% dětí dodrží fyzickou aktivitu. Sportovním aktivitám, kterým se děti věnují nejčastěji, jsou u mladších dětí zejména dětské hry – honěná nebo na babu. U chlapců je to fotbal, hokej, karate, judo. U děvčat se preferují cvičení s hudbou – aerobic, balet, gymnastika. Jsou to sporty, které jsou zaměřeny zejména na obratnost a koordinaci pohybů. V mladším školním věku by měla být pohybová aktivita velmi rozmanitá. Děti velmi rády střídají různé druhy pohybů, motivují se k vytrvalostním sportům, ale vše má stále hravou formu. U starších dětí je zásadní změna v denním režimu, kdy se přestanou věnovat sportu a podle studie nejvíce času tráví spaním, školou a sledováním televize. Zásadní roli zde může hrát také psychika. Tlustší děti se často straní kolektivu, protože mají komplex z nadváhy, a tak

sedí doma. Děti s menší váhou mají více sportovních aktivit. Studie poukazuje na jednoznačně nedostačující pohybovou aktivitou u dětí, která výrazně klesá se stoupajícím věkem. Jedná se tak o možnou příčinu nárůstu obezity. Nezastavitelnou roli v podpoře pohybu svých dětí mají rodiče. Pokud budou sami rodiče aktivní, je předpokladem, že aktivní budou i jejich děti. Pohybovou aktivitu by měly podporovat také školy, které by měly své žáky naučit, že sportování a pohyb je pro život velmi důležitý (Pohyb v dětském věku, 2007).

2.1.1 Motorické učení

V procesu motorického učení dochází k učení se novým pohybům, které jsou nepostradatelné pro výkon v určité sportovní disciplíně. Pro člověka jsou chůze, běh, skok a hod přirozené pohyby. V tréninku se zaměřujeme na jejich výborné a stabilní zvládnutí a to i za komplikovaných podmínek při soutěži. Zpravidla se ve sportu setkáváme s pohyby „umělými“, které se ve všedním životě nevyskytují. Příkladem může být salto vzad s motocyklem, driblíng s míčem a další. Tyto všechny pohyby se učí sportovec pomocí motorického učení. V dětském tréninku má nácvik nových pohybů velký význam. Motorické učení se stává součástí sportovní přípravy a je jedním z nejvýznamnějších faktorů. Z teoretického východiska motorické učení vytváří základy pro pozdější trénink a také pro dané sportovní disciplíny. Důležitou oblastí pro trénink dětí je sportovní technika. Základ sportovní techniky zaleží na osvojování několika sportovních činností, vycházející z potřeb určité sportovní specializace. Mohou být jednoduché, složitější a velmi složité. K jednoduchým sportům řadíme například běhy v atletice a jízda na kole. Ke složitějším sportům můžeme jmenovat plavání, skoky do vody, bruslení. Co se týče velmi složitých sporů lze uvést gymnastické sestavy, skoky do vody a judo. Mezi obtížné stránky u dětí je osvojování sportovních dovedností neboli pohybových činností ve sportu. Pro malé sportovce je to dlouhý a těžký proces, při kterém dochází k učení se technice s danou specializací. Známe techniku míče, techniku běhu, techniku pádu a spousty dalších technik. Celý proces učení má několik fází, a to seznámení, první pokusy, zdokonalování a automatizace probíhající ve speciálním typu učení, které se jmenuje motorické učení. Celý proces učení se pohybovým dovednostem můžeme u nejmenších dětí rozdělit do pěti hlavních kroků (Perič, 2004).

Představení dovednosti

Prvním krokem je představení dovednosti, kde základním jádrem seznámení se s danou dovedností je probudit v dětech zájem o nácvik. Trenér nebo učitel by měl s nadšením vysvětlovat, mluvit krátce a jasně, ověřovat zda děti chápou určité termíny, které používá, protože mladší děti nerozumí běžným výrazům dospělých. Délka vysvětlování by neměla přetrvávat více jak tři minuty. Důležité je také objasnit dětem kdy a proč tuto dovednost použijeme a jaké jsou její výhody. K představení určité dovednosti potřebuje trenér upoutat pozornost, kde by měl upozornit na to, že něco nového vysvětlí. Zde je významný oční kontakt trenéra s dětmi. Dívá se střídavě různým dětem do očí. Při výkladu stojí proti družstvu a mění rytmus, intonaci a sílu hlasu. Všechny děti by měly dobře vidět a slyšet, co trenér nebo učitel říká či ukazuje. Proto skupinu nebo třídu organizujeme do různých tvarů (Perič, 2004).

Demonstrace a krátké vysvětlení

Druhým hlavním krokem při motorickém učení je demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti. Dokonalá demonstrace je nutná, protože se děti učí především nápodobou. Je mnoho možností pro předvedení akce trenéra, video nebo filmová sekvence. Jako v předchozím kroku, tak i zde je nezbytně nutná soustředěnost u dětí. Trenér by měl děti upozornit na to, že bude předvádět danou disciplínu. Nejprve provede několikrát techniku pomalu v jednotlivých částech a poté v závodní (maximální) rychlosti. Demonstrace dovednosti probíhá pomalu a po fázích, při které vysvětlujeme podstatu pohybu. Dále upozorňujeme děti na důležité situace techniky. Účelné je, když výklad a demonstraci nedělá jedna osoba, ale dvě. Přičemž jeden předvádí a druhý vysvětluje. Trenér by měl navazovat na předchozí pohybové zkušenosti dětí a vztahovat demonstrovanou činnost k tomu, co už umí. Součástí tohoto kroku by měly být otázky a odpovědi dětí i trenéra, které souvisí s nácvikem a technikou provedení (Perič, 2004).

Nácvik dovednosti

Třetím krokem motorického učení jsou začátky nácviku dovedností, které by měly přijít co nejrychleji po demonstraci a vysvětlení pohybu. Úkolem trenéra je vyložit a ukázat dětem, jak daný pohyb nacvičovat, jak organizovat družstvo při nácviku, tak aby se jednotliví jedinci navzájem neomezovali. Je tedy vhodné rozdělit děti do skupin na základě úrovně zvládnutí nacvičované dovednosti. Zdatnější skupinky nacvičují rychleji a komplexněji a méně zdatné skupinky pomaleji a diferencovaně. Charakteristickým

znakem prvních praktických pokusů jsou zpravidla velmi hrubé, nedokonalé a nekoordinované pohyby. Součástí těchto pohybů jsou souhyby, což jsou určité pohyby navíc, které nesouvisí s danou technikou a děti si je přidávají do vlastního provedení. Při prvních pokusech si děti mohou vytvořit negativní vztah k dovednosti. Nezažívají mnoho úspěchů, a proto je zapotřebí motivace. Důležité při nácviku je sledovat úspěšnost a úroveň jednotlivých dětí. Pokud danou dovednost v praxi nezvládá většina skupiny, je vhodné přerušit nácvik a znovu demonstrovat a vysvětlit podstatu. Při větších problémech můžeme dopomoci. Při správném provedení, tomu říkáme provedení pohybem. Jedince chytíme za ruku a předvedeme pomalu danou činnost. Připodobnit pohyb dětem můžeme přirovnáním pohybu k činnosti nebo věcem, které znají. Když se po delší době dovednosti nezlepšují, může trenér vyzkoušet cvičení prodiskutovat s dětmi a zjistit, co je hlavní příčinou jejich problému. Určitou variantou pro nácvik je vytvoření dvojice, kde bude jedno dítě horší a druhé lepší. Děti mají vlastní jazyk, a proto si dokáží vysvětlit danou dovednost jinak než trenér. I horší dítě pochopí a začne nacvičovat. Předěšlé pohybové zkušenosti hrají velkou úlohu při nácviku dovedností. Na rychlost motorického učení se kladně projevují naučené činnosti, které se přenášejí do dovednosti nových. Tento princip se nazývá transfer. Velkou zásobárnu pohybů získává sportovec všestrannou přípravou, a tím urychluje učení (Perič, 2004).

Zpětná vazba

Čtvrtým krokem motorického učení nazýváme zpětná vazba, která slouží především ke korekci chyb, které dostává dítě o kvalitě jeho cvičení. Efektivní informace neboli konkrétní informace pro dítě je podstatou dobré zpětné vazby o tom, jak cvik provedlo. Trenér by neměl říkat dítěti, že bylo všechno špatně, protože při tomto postupu ztrácejí motivaci. U dětí volíme hlavně opačnou vazbu ve snaze pochválit. Pokud daný jedinec dělá zásadní chybu, není možné ho jenom stručně opravit, ale je třeba znovu demonstrovat a vyložit průběh pohybu. Samozřejmostí je, že trenér by neměl v žádném případě použít křik, výčitky, psychický nátlak, hrubost a vulgární výrazy. Zpětná vazba by měla následovat co nejdříve po provedení cviku. Významná jsou i četná hodnocení, tedy co nejčastější zpětná vazba. Podoba zpětné vazby nemusí být jen slovní, ale můžete to být gesto, pohled, pohyb, postoj. Zpětnou vazbu si mohou děti dávat i mezi sebou tím, že se rozdělí do dvojic nebo trojic se učí hodnotit techniku svého kamaráda (Perič, 2004).

Opakování a zpevnování

Posledním pátým krokem je další opakování a zpevnování dovedností, které může přinášet první úspěchy, upevnění techniky, úspěšné opakování pohybu, ale taky může dojít k zapomínání a zhoršení. K ustálení techniky dochází až po delší době s nespočtým opakováním, kdy nastává automatizace dovedností. Dítě dokáže pohyb dokonale zvládnout a využít i ve složitých situacích nebo v náročných podmínkách při soutěži. Dalším projevem při nácviku je reminescence. S tímto projevem se můžeme setkat, když má daný jedinec přestávku v tréninku, která může mít pozitivní vliv jak na paměť, tak na pohyb. Daná dovednost není určitou dobu procvičována, ale přesto dochází k zlepšení pohybu. Trenér však nesmí ustrnout v rozvoji malých sportovců a musí je neustále motivovat v dalším pokračování nácviku dovedností a v první řadě stabilitě. Ta se ukazuje v uplatnění nacvičených činností v neobvyklých podmínkách, jako může být počasí, oblečení, soupeř a další. Za malou stabilitou dovedností stojí všechny neobvyklé podmínky. Proto v závěrečném kroku motorického učení musí trenér využít i změnu podmínek. Mezi základní změny podmínek při nácviku patří povrch sportoviště – písek, škvára, dráha, beton. Vítr, déšť, zima, horko souvisejí s povětrnostními podmínkami. Dále můžeme jmenovat různé negativní vlivy při soutěži – nespravedlivé tvrzení rozhodčího, nečistá hra soupeře a další. Psychický stav souvisí s prohrou, výhrou, stářím soupeře. Pro nácvik a zdokonalování pohybových dovedností by měl trenér přizpůsobit formy nácviku, stupeň zvládnutí požadované dovednosti, věku a možnostem, které pro trénink má. Nácvik u mladších dětí z psychologického hlediska je doporučován provádět vcelku. U starších jedinců můžeme využít metody, kdy provádíme nácvik po částech. Motorické učení je složitý a dlouhodobý proces, kdy dítěti trvá řadu let, než si nové dovednosti osvojí. A právě v dnešní době je „neschopnost“ učit se jedním z mezních faktorů pro pokračování ve sportovní činnosti (Perič, 2004).

2.1.2 Pohybové schopnosti

V nejmladších věkových kategoriích tvoří základ pro výkon kondiční příprava. Jejím zásadním úkolem je vytvořit obsáhlý pohybový fond, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti potřebné pro sportovce. Jednou ze složek tréninku je kondiční příprava, která se zaměřuje primárně na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti jednoznačně spadají k významným faktorům většiny sportovních výkonů. Jejich rozvoj je důležitý hlavně pro stimulaci základních předpokladů, které

umožňují později jejich maximální rozvoj. Vychází z přiměřeného zatížení pomocí různých modelů a metod. Rozhodujícím účinkem k udržení nebo k rozvoji stavu souvisí dosažení úrovně trénovanosti, talentové předpoklady, frekvence tréninkových jednotek, celkový objem zvoleného zatížení a další (Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002).

Koordinace, pohyblivost, rychlost, vytrvalost a síla jsou základní pohybové schopnosti. Úroveň jejich kondice závisí na rozvíjení našeho funkčního systému. V první řadě dýchacího systému, kde se kyslík dostává do krve a činnost srdce, kde probíhá transport kyslíku do svalů a tkání. Významná jsou pro kondici transportní možnosti krve, zásoby energetických zdrojů pro pohyby a schopnost organismu likvidovat negativní zplodiny metabolismu ve svalech. Jakékoliv zatížení způsobuje v našem těle řadu reakcí, které následně probudí menší nebo větší únavu. Organismus tedy potřebuje pro zotavení a pro následný pohyb odpočinek, který je pro trénink kondice podstatný. Základní je poměr mezi zátěží, únavou a zotavením (odpočinkem). Uplatnění nejlepšího poměru těchto veličin v tréninkové situaci dělá z trenéra mistra ve svém oboru. Na jeho prvním místě při nácvičku jednotlivých cvičení je zajisté obsah cvičení, který vyplývá z míry specifčnosti a poměrem mezi objemem, intenzitou, odpočinkem. Veškeré tyto aspekty dohromady stanovují parametry zatížení, které je potřeba pro cvičení stanovit. Mezi vytyčení parametrů patří doba zatížení, opakování zatížení, intenzita (stupeň úsilí), druh odpočinku a jeho délka. Trénink by měl být pestrý, rozmanitý, veselý a radostný. Měl by probíhat v různých prostředích jako je les, hřiště, tělocvična, bazén a další. Zdravé prostředí má na dětský organismus pozitivní posilující vliv, proto je vhodné zvolit les než hřiště u frekventované silnice. Podstatné je, aby děti měly z tréninku či hodiny příjemný pocit a těšily se na další (Perič, 2004).

Koordináční schopnost

Koordinaci také nazýváme jako obratnostní schopností, ale v dnešní době se spíše využívá označení koordináční. Schopnost koordinace je popisována orientací vlastního pohybu podle stanových potřeb. Následnému rychlému přizpůsobení nového pohybu nebo jednání s úspěchem v různých podmínkách. Z tohoto popisu můžeme charakterizovat koordinaci jako schopnost s nároky na rychlost a přesnost pohybu, na přizpůsobení se vnějším podmínkám a na vytváření si nového pohybu. Mezi hlavní oblasti, které organizují pohyb, patří činnost analyzátorů, činnost jednotlivých funkčních systému, nervosvalová a psychologická koordinace. Obecná koordinace nám

představuje účelné provádění spousty motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci. Každý sportovec by měl projít všeobecným rozvojem, aby získal patřičnou úroveň obecné koordinace. Jakmile nastane situace, kdy je čas přejít k speciálnímu tréninku, sportovec by měl obecnou koordinaci zvládat na vysoké úrovni. Tento základ je velmi důležitým předpokladem pro rozvoj speciální koordinace, ale také pro nácvik sportovní techniky. Kdežto speciální koordinace je schopnost, která představuje rychlé provádění odlišných pohybů ve vybraném sportu lehce, přesně a bezchybně. Sportovci tuto speciální koordinaci spojenou s dovednostmi a schopnostmi používají při tréninku, zápasech nebo závodech. Postupem celé sportovní kariéry pravidelným procvičováním pohybových dovedností a technických prvků získáme speciální koordinaci. Speciální koordinace je z hlediska struktury velmi složitá pohybová činnost. Za „součást“ koordinace se považují schopnosti orientační, rytmické, rovnovážné, reakční, schopnost rozlišení pohybu a polohy jednotlivých částí těla, schopnost přizpůsobování vlastních pohybů, schopnost spojování pohybů a docilita neboli učenlivost. Koordinace je velmi složitá, ale důležitá skoro ve všech sportovních odvětvích. Nezastupitelnou roli má při rozvoji koordinace ve sportovní přípravě dětí. Projevuje se zejména při základech techniky dané sportovní disciplíny, při všestranném pohybovém rozvoji a lepším zvládnutím nečekaných situací. Už z tohoto hlediska je koordinace schopnost v tréninku dětí považována za oblast, které by měla být poskytována největší pozornost. Koordinace je spjatá s ideálním věkem pro rozvoj, který je přibližně do 12 – 13 let. Toto období se často označuje jako „zlatý věk motoriky“ a senzitivní období. Její hlavní zásadou pro rozvoj koordinace je provádět spíše koordinace složitá cvičení a dále složitost zvyšovat, provádět cvičení v různých obměnách, cvičit v měnících se vnějších podmínkách či prostředí, provádět cviky se změnou rytmu, kombinovat osvojené pohybové dovednosti, provádět několik činností současně. Rozvoj koordinace bychom měli zařazovat na začátek tréninkové jednotky. Z důvodu náročnosti na pozornost a soustředěnosti při cvičení (Perič, 2004).

Rychlostní schopnost

Základem rychlostní schopnosti ve sportu je spojení s krátkým časovým úsekem, kde délka trvání je do 10 – 15 sekund, s maximální intenzitou a s minimálním vnějším odporem. Rychlost záleží na několika okruzích, které se při tréninku dají méně nebo více ovlivňovat. Mezi tyto okruhy patří nervosvalová koordinace, kde záleží na střídání napětí

a uvolnění svalového vlákna. Důležitou podmínkou k dosažení maximální rychlosti jsou typy svalových vláken, které se dělí na červené (pomalé) a bílé (rychlé). Většina jedinců má podíl svalových vláken shodný, ale světoví sprinteři mají velký podíl rychlých neboli bílých vláken, a to kolem 90 %. Tento podíl se však dá ovlivnit velmi málo. Tyto poměry jsou vrozené, tudíž jsou dány geneticky. U rychlosti byl zjištěn nejvyšší stupeň dědičnosti ze všech pohybových schopností, uvádí se kolem 80%. Dobré podmínky pro rozvoj rychlosti u dětí se objevují ve 12 – 13 letech, kdy se projevuje nervový základ rychlostních projevů – labilita, pohyblivost a rychlost nervových procesů. V tomto věku si můžeme povšimnout většího nárůstu přirozených a rychlostně silových schopností. Po 14 – 15 letech se rychlost, především frekvence pohybů snižuje. Naopak narůstá rychlost lokomoce se zlepšením silových schopností, zvýšením anaerobních schopností a zlepšení techniky. Rozvoj rychlosti v maximálním rozsahu dosahuje sportovec v 18 – 21 letech. Tuto skutečnost určuje dlouhodobá příprava a pravidelné tréninky, které by měly přinášet určité úspěchy (Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002).

Struktura rychlostní schopnosti se projevuje v odlišných pohybech. Rozdělují se obvykle do tří hlavní forem na rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu a rychlost lokomoce, které se dále dělí na rychlost akcelerační, frekvenční a se změnou směru. Koordinace, síla, vytrvalost a pohyblivost jsou schopnosti, na kterých je rychlost závislá. Díky těmto schopnostem je možné dosáhnout lepších rychlostních projevů sportovce. V případě dětí má přednost rozvoj rychlosti spolu s koordinací, kdy základním požadavkem při tréninku rychlosti je pohyb s maximální intenzitou. U malých dětí to je 5 – 10 sekund, poté nastává pokles. Proto nesmí být délka zatížení příliš dlouhá. Délka odpočinku dětí by měla být relativně dlouhá, aby si jedinec odpočinul a doplnil zdroje energie. Opakování se provádí v rozmezí 3 – 5 v jedné sérii, kdy sérií může být jedna až tři (Perič, 2004).

Vytrvalostní schopnost

Vytrvalost je další pohybová schopnost charakteristická prováděním činnosti požadované intenzity co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase. Lze ji také specifikovat jako činnost odolávat únavě, co nejrychleji se zotavit a podávat nejvyšší výkon po co nejdelší dobu. Rozhodující význam pro vytrvalost má energetické zabezpečení shodné pohybové činnosti. Je tedy za potřebí hlubší znalost anaerobních a aerobních procesů. Pokud naše svaly působí vysokou potřebou kyslíku, která vytváří

vysoký kyslíkový dluh, působí anaerobně. Tato situace nastává, pokud běžíme co nejrychleji po relativně krátkou dobu. V případě, že svaly pracují s menší potřebou kyslíku a dostává se jim to množství, které potřebují, tak je jejich kyslíkový dluh nízký a působí aerobně. Cvičení s aerobním působením má relativně nízkou intenzitu, ale může trvat delší dobu. Prováděná pohybová činnost odpovídající intenzitě delší než 10 minut se nazývá dlouhodobá vytrvalostní schopnost. Energetické krytí způsobuje aerobní úhradu energie, která probíhá za přístupu kyslíku s využitím glykogenu a později i tuků. Zásadní příčinou únavy je vyčerpání energetických zdrojů. Střednědobá vytrvalostní schopnost provádí pohybovou činnost intenzitou nejvyšší možné spotřebě kyslíku, tedy po dobu 8 – 10 minut. Aktivaci průběžně zajišťuje i LA systém. Zdrojem energie je glykogen, jeho vyčerpání způsobuje únavu. Pohybová činnost vykonávající, co možná nejvyšší intenzitu do 2 – 3 minut se nazývá krátkodobá vytrvalostní schopnost. Energetickým systémem je anaerobní glykolýza, která spočívá v uvolňování energie, štěpení glykogenu bez využití kyslíku. Příčinou únavy je rychlé hromadění kyseliny mléčné neboli laktát. Dbát musíme především na děti před pubertou, kde jejich metabolismus je jiný než u dospělých. Dospělý jedinec dokáže laktát lépe snášet než dítě, na které má v jistém směru negativní vliv. Dětský metabolismus má malou produkci určitých látek, enzymů, které jsou nutné k zvládnutí těchto zplodin. Proto se před nástupem puberty rozvoj anaerobní vytrvalosti nedoporučuje, ale kolem 14 – 15 roku je možné začít. Absolutně nejvyšší intenzitou co nejdéle do 20 až 30 sekund, vykonává pohybová činnost rychlostní vytrvalostní schopnost. Energetický systém je podepřen aktivací ATP-CP, kde převládajícím zdrojem energie je kreatinfosfát štěpený bez kyslíku. Doba činnosti omezují energetické limity a nervová únava (Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002).

Tabulka 1. Vymezení vytrvalosti dle převážné aktivace energetických systémů (upraveno dle Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002, s. 148)

Vytrvalost	Aktivace energetického systému	Doba trvání pohybu
Dlouhodobá	O ₂	10 min a více
Střednědobá	LA – O ₂	8 – 10 min
Krátkodobá	LA	2 – 3 min
Rychlostní	ATP – CP	20 – 30 s

Hlavním úkolem na základních školách je vytvoření ustáleného základu obecné vytrvalosti. Když zohledníme prostory na základních školách, nelze vzhledem k minimálnímu prostoru systematicky vytrvalost trénovat. Nepříjemnější formou je tedy společný výběh do terénu či přesun na určité sportoviště. Jak jsme se již zmiňovali, z pohledu žáků pro lepší motivaci je nejideálnější pohybová hra. Chceme-li trénovat souvislý běh, je lepší ho zařazovat v závěrečné části (Perič, 2004).

Silová schopnost

Pojem síla rozlišujeme na fyzikální veličinu nebo jako sílu pohybové schopnosti překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor. Lze definovat jako schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí. Ve smyslu fyziologickém vystupuje síla jako zdroj pohybu člověka jako možnost vykonávat tělesnou činnost. Tato schopnost tvoří vážnou kvalitativní charakteristiku volných řízených pohybů člověka, s kterými řeší určité pohybové úkoly (Prukner & Machová, 2011).

Dle překonávání vnějšího odporu, lze charakterizovat jednotlivé silové schopnosti. Svalovou kontrakci rozdělujeme ze stránky průběhu pohybu na dynamickou a statickou sílu. Svalová kontrakce, při které nedochází k pohybu, ale pouze ke snaze udržet daný odpor v jedné pozici se nazývá statická síla. Zde je to poměrně jednoduché, nedochází k pohybu, jenom rozlišujeme dobu svalového stahu a velikost. V praxi nám s měřitelností pomáhá velikost drženého břemena a časová jednotka, jak dlouho dané břemeno držím. Při dynamické síle dochází k pohybu těla. Její rozdělení tedy vychází ze tří hlavních ukazatelů popisující hmotnost, se kterou sportovec cvičí. Záleží tedy na velikosti odporu, počtu opakování a rychlosti. S pomocí těchto parametrů můžeme rozdělit u dynamické síly tři hlavní druhy silových schopností – výbušnou (rychlou), vytrvalou (pomalou) a maximální (absolutní) (Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002).

Tabulka 2. Rychlost pohybu, velikost odporu a setrvání v pohybu při rozřazení silových schopností (upraveno dle Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002, s. 113)

Druh silové schopnosti	Velikost odporu	Rychlost pohybu	Opakování (trvání)
Absolutní	maximální	malá	Krátké
Rychlá (výbušná)	nemaximální	maximální	Krátké
Vytrvalostní	nemaximální	nemaximální	Dlouhé

Silovou schopnost ve sportovní přípravě dětí můžeme rozdělit do tří hlavních věkových období, které mají od sebe výrazné odlišnosti v prostředcích a formách. V prvním období do 10 let je charakteristický vývoj kostry a svalové hmoty, které ještě nejsou připravené pro větší rozvoj silové schopnosti. V tomto věku se doporučuje dávat přednost spíše rychlostním a obratnostním cvikům, které podporují nárůst síly. K nevhodnějším způsobům patří přirozené posilování, mezi které patří šplh, lezení, ručkování, visy a přetahování. Dalším prostředkem může být cvičení s nářadím, medicinbal 1 kg, švihadla a míče. Také cvičení v přírodě klade vysoké nároky na rozvoj síly, příkladem může být překonávání překážek, jako je běh z kopce a do kopce a soutěžení ve vodě. Veškerá cvičení by měla mít hravou formu přizpůsobenou věku. Silová cvičení by měla mít krátkodobý ráz. V tomto věku nenarůstá svalová hmota, ale probíhá upevnění přirozeného vývoje kostry a svalů. Po desátém roku, tudíž v druhém období 10 – 12 let dochází k zdokonalování nervové regulace svalové činnosti, která umožňuje rozvoj silových schopností. Tréninky by měly být směřovány do oblasti krátkodobých rychlostně silových cvičení. Kosterní systém a svaly nejsou schopny snášet větší zatížení. Vlivem může být nevhodné nošení školních tašek, špatné sezení u počítačů či psaní ve školní lavici, také může mít nepříznivý vliv i jednostranný trénink. Silový trénink zůstává ve stejné podobě jako v předešlém období, navíc zařazujeme cviky, které využívají hmotnost vlastního těla – kliky, dřepy, sklapovačky. Poslední třetí období, které se vymezuje mezi 13 – 15 lety, je možné zahájit silový trénink, ale stále zde trvá přípravný cyklus. Probíhá růst síly související s produkcí pohlavních a růstových hormonů, které se promítají do přirozeného nárůstu svalových schopností. Silový rozvoj dělíme v tomto období do třech oblastí – nácvik techniky posilování, všeobecná silová průprava a využívání speciálních metod rozvoje silových schopností, mezi které patří metoda rychlostní, vytrvalostní a metoda opakovaných úsilí. Jiné metody pro rozvoj silových schopností nejsou vhodné. Vysoké až maximální odpory do tréninku zařazujeme až v 17 – 18 letech, jinak by mohlo dojít k negativním změnám v oblasti velkých kloubů a páteře, protože nejsou ještě dostatečně vyvinuty (Perič, 2004).

Schopnost pohyblivosti

Pohyblivost nebo také flexibilita je schopnost pohybovat klouby a svaly v plném rozsahu. V atletice se můžeme setkat u vrhačů s pohyblivostí ramenního kloubu, u překážkářů s pohyblivostí v kyčelním kloubu. Důležité je, aby přirozená pohyblivost byla

soustavně udržována protahováním svalů a u kloubních vazů uvolňováním, posilováním. V praxi ovlivňuje úroveň pohyblivosti několik činitelů. K hlavním můžeme jmenovat tvar kloubu, pružnost kloubního a vazivového aparátu, aktivita reflexního systému ve šlachách a svalech, síla svalů kolem kloubu. Danou roli hraje i pohlaví, denní doba, teplota prostředí a rozcvičení. Pohyblivost je významná v tréninku dětí, kdy protahovací a vyrovnávací cvičení umožňují předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla. V současné době jsou kompenzační cvičení důležitá, protože v dětské populaci se jeví držení těla jako velký problém. Proto v dětském věku věnujeme pohyblivosti větší zájem ve všech sportovních odvětvích (Prukner & Machová, 2011). Perič (2004) rozděluje pohyblivost podle dvou kritérií:

Aktivita pohybu: Aktivní pohyb – vykonávání pohybu vlastními silami

Pasivní pohyb – krajní polohy dosahujeme vnějšími silami

Dynamika provedení: Dynamické provedení – cviky jsou dělané švihovým způsobem

Statické provedení – jde o dosažení dané polohy a setrvat v ní
(strečinková cvičení)

K rozvoji kloubní pohyblivosti vybraných kloubů patří speciální strečinkové metody kontrakce, relaxace, protažení a metoda Andressonova. U strečinku záleží na setrvání v krajní poloze, kde jedinec zůstává po dobu 10 – 30 sekund, s počtem opakování jednoho cviku 1 – 3 krát. Nutností sportovce při protahování je pravidelné dýchání a soustředěnost na provedení daného cviku (Perič, 2004).

2.1.3 Pohybové dovednosti

Za pohybové dovednosti pokládáme získané předpoklady sportovce, který řeší své pohybové úkoly dané specializace účelně, efektivně a úsporně. Pohybové úkoly jsou souborem, který se týká motoriky člověka, psychiky a fyziologické funkce. Dovednosti jsou určeny dle jednotlivých sportů. Způsob řešení pohybového úkolu, který se shoduje s pravidly určitého sportu, biomechanickými zákonitostmi a s pohybovými možnostmi sportovce se nazývá technika. Vznik sportovních dovedností probíhá na základě informací o vnitřním a vnějším prostředí sportovce. Jejich syntéza poskytuje ucelený obraz o situaci, která má být programově řešená. Utváření tohoto obrazu se děje na základě informací smyslových orgánů, které jsou obsahem procesu vnímání. Opakováním vnímavých situací obrazů se postupně zpevňují v odpovídající percepční vzorce. Soubory těchto informací se pomocí nervových drah přenášejí do centrální

nervové soustavy, kde dochází k dalšímu zpracování v programovacím procesu. Formuluje se zde i nervový základ příslušného provedení, představa o zvoleném programu. Ten se uschovává v motorické paměti. Kromě osvojování a zdokonalování techniky se v dovednostech jednotlivých sportů uplatňuje význam taktiky, která se stává součástí neurofyziologických struktur příslušných řídicích procesů. Dovalil, Choutka, Svoboda et al. (2002) rozdělují dovednost na uzavřenou a otevřenou. Za uzavřenou se považují sportovní dovednosti realizované ve stálém, neměnicím se prostředí bez větších vnějších zásahů. Technika je ve svém průběhu vysoce standardní, příkladem mohou být gymnastická cvičení na náradí nebo skoky do vody. Při jejich nácviku a zlepšování se zdůrazňuje nejvyšší přesnost, stabilita, plynulost a estetický dojem. Spojování dovedností do sestav je typickým prvkem automatizace příslušných pohybových vzorců. Za otevřené dovednosti považujeme ty, které jsou realizované v proměnlivém prostředí. Řadíme zde sporty na divoké vodě, úpoly a sportovní hry. Tyto sporty vyžadují řídit velké množství dovedností a jejich variant, variabilitu a tvořivé schopnosti. To klade zvláštní nároky na všechny zúčastněné procesy vnímání, programování i realizaci. Hlavní roli zde hraje systém řízení a regulace pohybu. U otevřených dovedností se postupně odehrává osvojování, zdokonalování a stabilizace techniky (Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002).

2.2 Charakteristika atletiky

První historicky dochované zmínky o atletice jsou známé již z antiky, kde kolébkou antických olympijských her se stalo staré Řecko. Zde šlo především o závodění řeckých účastníků. Největší slávu sklízely starověké olympijské hry roku 776 př. n. l. v Olympii, kde se zpočátku soutěžilo v běhu na jeden stadion. Jejich trvání skončilo roku 394 n. l., kdy byly hry zakázané a prohlášené za pohanské císařem Theodosiem I. K dalšímu velkému rozmachu a obnovení došlo roku 1894, kdy se sešel v Paříži na Sorbonně Kongres pro obnovení olympijským her, kde byl hlavním představitelem francouzský pedagog Pierre de Coubertin (Štumbauer, Tlustý, & Malátová, 2015).

Atletika je považována za královnu sportu a patří mezi nejrozšířenější sportovní aktivitu. Tento sport vznikl na základě přirozených lokomočních pohybů a činností člověka, které jsou zdrojem běžných dovedností potřebných pro život. Mezi základní prvky patří chůze, běhy, skoky, hody a vrhy. Dodnes je atletika obecně považována za

nejvšestrannější a nejzajímavější základní sportovní odvětví. Svým obsahem je velmi různorodá a některé disciplíny se liší téměř po všech stránkách. Pokud chceme atletiku blíže charakterizovat, musíme atletické disciplíny rozdělit do skupin, které jsou si příbuzné. K tomuto rozdělení nám mohou pomoci i pohybové schopnosti, mezi které patří rychlost, vytrvalost, síla, koordinace a pohyblivost. Prostřednictvím atletické přípravy a cvičením působí pozitivně na pohybově-kondiční schopnosti (síla, vytrvalost, rychlost, obratnost), dále na koordinační schopnosti (prostorově-orientační, kinesteticko-diferenciační, rovnováhové, rytmické, rekreační). Důležitým procesem při sportu je adaptace neboli přizpůsobování se. Adaptace je jakási schopnost, kdy organismus reaguje na podněty z vnějšího prostředí a při dlouhodobém opakovaném působení, dochází k ústupu reakcí a ke změně organismu. U dětí probíhá proces adaptace velmi rychle. Dalším důležitým procesem je motorické učení. Učení se novým pohybům neboli také osvojování si nových pohybových dovedností, které jsou nezbytné pro výkon v dané sportovní disciplíně. Tento sport má nezastupitelné místo na základních školách, kde dochází především k všestrannému rozvoji dětí a mládeže. Atletika se na školách vyučuje v hodinách tělesné výchovy, kde probíhá učení v tematických blocích. Významně se podílí i v mnoha sportovních odvětvích a hrách. Velmi mnoho sportů používá atletickou přípravu ke zlepšení všeobecné kondice. Její význam na člověka i sportovce má komplexní účinky, jak výchovné, vzdělávací i zdravotní (Jeřábek, 2008).

Prukner & Machová (2011) uvádí, že atletiku můžeme dělit dle různých kritérií do určitých atletických disciplín. Následující rozdělení je podle charakteru pohybové struktury.

Tabulka 3. Dělení atletických disciplín (Prukner & Machová, 2011, strana neuvedena)

CHŮZE A BĚHY	
	Na dráze
	Hladké
	Překážkové
	Štafetové
	Mimo dráhu
	Silniční
	Přespolní
	Délka tratě
	Krátká vzdálenost (sprinty)
	Střední vzdálenost („štreky“)
Dlouhá vzdálenost	
SKOKY	
	Vertikální
	Skok do výšky
	Skok o tyči
	Horizontální
	Skok do dálky
Trojskok	
VRHY A HODY	
	Vrh koulí
	Hod oštěpem
	Hod diskem
	Hod kladivem
VÍCEBOJE	
	Desetiboj - muži
	Sedmiboj - ženy

Podle obsahu a zaměření disciplín dělíme atletiku na kondiční, zdravotní, školní, rekreační, závodní a pro zdravotně postižené. Kondiční atletika se uplatňuje v tělesné přípravě jednotlivých sportů, kde se využívají, jak obecné, tak speciální atletické tréninkové prostředky a metody pro daný sport. Zdravotní atletika je součástí pohybového programu nemocných jedinců v rámci rekonvalescence. Důležitá je spolupráce s lékařem. Školní atletika je součástí tělovýchovného vzdělání na základních a středních školách, kde atletické disciplíny jsou začleněny do osnov tělesné výchovy. Rekreační atletika patří do oblasti zájmových volnočasových aktivit jedince, které se stávají součástí pravidelného pohybového režimu jedince. Závodní atletika je zaměřena na cíl, podat maximální atletický výkon ve vybrané atletické disciplíně. Atletická příprava

je členěna do několika etap, které vycházejí z věkových a individuálních specifíků jedince. Atletika zdravotně postižených je zaměřena pro osoby se zdravotním handicapem, jak v rekreační nebo závodní formě daných disciplín. Atletiku lze také dělit podle využití prostředí, které může být na stadionu, zde hovoříme o atletickém oválu a mimo stadion, tedy na silnici a v terénu. Ke krytému závodnímu se využívají sportovní haly (Nosek & Valter, 2010).

Dle Pruknera & Machové (2011) jsou děleny jednotlivé formy atletiky tak, jak jsou v běžném životě používány. První forma základní atletika je orientovaná na získání základní atletické techniky chůze, běhy, skoky, vrhy. Trénink je uskutečněn s minimální zátěží, rekreační formou podle upravených pravidel. Sportovní využití v průběhu tréninku je radostnější. Charakter je masový a lidový. Trénink probíhá jednou až dvakrát týdně. Druhou formou je výkonnostní atletika, která je zajišťována v rámci atletických oddílů nebo v jiných různých organizačních formách, jako jsou sportovní školy či sportovní centra mládeže. Trénink probíhá dvakrát a čtyřikrát týdně za střední až velké intenzity. Zaměření tréninku je zejména na zvládnutí techniky a dosažení výkonů. Třetí forma vrcholová atletika probíhá s maximálním zatížením při tréninku, kde cílem je co nejlépe reprezentovat stát a dosáhnout nejlepších světových výkonů. Ke zlepšení funkčnosti činnosti systémů v organismu či upevnění a zlepšení si zdraví je zaměřena forma zdravotní atletiky. K regeneraci sil po pracovním vytížení nebo k naplnění volného času osob slouží forma rekreační atletiky. Poslední formou, která využívá specifické i nespecifické pohybové činnosti z atletického tréninku v rozdílných sportovních odvětvích je kondiční atletika (Prukner & Machová, 2011).

2.3 Charakteristika fotbalu

Fotbal je kolektivní míčová hra, která patří mezi nejpoblárnější hry na celém světě. K tomuto sportu nám stačí pouze míč, proto se také hraje i v nejdlehlších a nejhudších místech na světě. Jeho popularita stoupá, hráči se stále učí lepšímu ovládnutí míče, jejich kreativita stoupá a tím je fotbal velice oblíbený a atraktivní pro diváky. Tato kolektivní hra klade velké nároky nejen na týmovou práci, ale i na individuální stránku hráčských dovedností a schopností. Důležitá je také kondiční příprava a práce s míčem (Štumbauer, Maleček & Šimberová, 2013).

Podle Kollatha (2006) patří kop mezi činnosti, které se s přibývajícím herním tréninkem stále více automatizují. Pestrým a intenzivním tréninkem lze rozvíjet tvrdost a přesnost. I když nácvik probíhá u všech hráčů stejnou intenzitou, najde se v týmu jen málo „specialistů“ s tvrdou a přesnou střelou.

Kop je charakterizován dopadem stojné nohy malinko vedle a mírně za stojícím míčem. Kopající noha provádí pohyb směrem vzad a je pokrčena v kolenu. Hnutí vpřed začne rotací kolem boků stojné nohy a následně dostává stehno kopající nohy vpřed. Noha je v kolenu pořád pokrčena. Od této chvíle stehno zpomaluje, dokud se noha nedostane do kontaktu s míčem. V průběhu zpomalování je bérce promítán skoro do maximální polohy. Po kontaktu s míčem se noha začíná zcela promítat až do dokončení pohybu. Chodidlo většinou dosahuje úrovně boků. Definice kopu je členěna do čtyř fází:

- odtahování během zášvihů
- rotace stehna a bérce při pohybu vpřed, kdy nastává výsledná rotace kyčle a flexe ve stehně
- stehno zpomaluje a odpovídá se zrychlením bérce až do kontaktu s míčem
- dokončení pohybu (Kollath, 2006)

U fáze kopu do míče dle Luhtanena (1984) můžeme popsat až šest základních úrovní, které vede ke správnému provedení kopu. První úroveň – hráč se blíží k míči a jeho rameno se zvedá na straně protilehlé od kopu. Druhá úroveň – hráč začíná nasazovat stojnou nohu, stojná noha je ohnutá, hlava je nad míčem, švihová noha dělá zpětný pohyb a rozšiřuje tak přípravu ke kopu. Třetí úroveň – hráč nasazuje stojnou nohu vedle míče, pánev hráče je nakloněna dopředu, trup je relativně vzpřímený s malým náklonem dozadu, švihová noha má kolenní napínač v kontrakci a noha je připravena kopnout do míče. Čtvrtá úroveň – hráč se dotkne míče, rameno je zvednuté na protilehlé straně pro lepší rovnováhu, stojná noha je ohnutá. Pátá úroveň – hráč začíná přenášet váhu napříč, švihová noha rozšiřuje pohyb a pomalu stoupá. Šestá úroveň – švihová noha je ve výšce pánve, hmotnost je přenesena dopředu.

2.4 Atletika v kurikulech základního vzdělání

Atletika je na všech typech základních a středních škol součástí tělesné výchovy, která je povinná už od vstupu České republiky do Evropské unie, kdy došlo ke změnám v systému školství. Od školního roku 2007 a 2008 vstupuje v platnost na všech základních školách Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV). Ten určuje, co a jak se ve školách daného typu bude vyučovat (Jeřábek, 2008).

Systém kurikulárních dokumentů je zformulovaný v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice, který je utvrzen v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání pro žáky od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty se zpracovávají ve dvou úrovních státní a školní. Státní úroveň představuje Národní program vzdělávání a rámcově vzdělávací programy (RVP). Národní program vzdělávání definuje prvotní vzdělávání jako celek. Rámcový vzdělávací program definuje rámec pro jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představuje školní vzdělávací program (ŠVP), podle kterého se vzdělávají na jednotlivých školách. Všechny tyto programy jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost. Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) svým pojetím a obsahem navazuje na předškolní vzdělávání a dále pak na střední vzdělávání. Základní vzdělávání je ze zákona spojeno s povinnou školní docházkou, organizací, hodnocením výsledků, získáním a ukončením základního vzdělávání. Cílem základního vzdělávání je pomoci žákům utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout všeobecný základ vzdělání, které jsou orientované na situace blízké životu a praktickému jednání. Proto se také usiluje o naplnění těchto cílů: umožnit žákům motivaci pro celoživotní učení, podporovat žáky k tvořivému, logickému myšlení, vést žáky k všestranné komunikaci, připravovat žáky na to, aby se projevovali jako svébytné, zodpovědné a svobodné osoby, které uplatňují svá práva povinnosti. Co se týče, vzdělávacího obsahu základního vzdělávání ten je rozdělen v RVP ZV do devíti vzdělávacích oblastí. Vzdělávací obor, který nás bude zajímat nejvíce pro tuto práci je Člověk a zdraví – Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Obsah jednotlivých oboru škola rozdělí do vyučovacích předmětů a rozpracuje, eventuálně doplní v učebních osnovách, aby bylo jisté směřování k rozvoji klíčových kompetencí (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

2.4.1 Charakteristika oboru

Zdraví člověka je chápáno jako harmonický stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je tvořeno mnoha aspekty – životní styl, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka. Protože je zdraví důležité pro aktivní a spokojený život stává se jednou z priorit základního vzdělávání. Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje k poznávání vlastních pohybových možností, zájmů a k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, sociální a duševní pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od samovolné pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit stupeň své zdatnosti, zařadit pohybové činnosti do denního režimu a uspokojovat vlastní pohybové potřeby a zájmy. Tím probíhá rozvoj zdatnosti i výkonnosti, regenerace sil, kompenzace různého zatížení organismu a podpora zdraví i ochrany života. Podmínkou pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitky z pohybu a z komunikace při pohybu. V tělesné výchově je důležité motivační hodnocení žáků, které je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a vychází ze somatotypu žáka a posuzování osobních výkonů každého jedince a jejich zlepšování. Charakteristické pro pohybovou činnost v oboru TV je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které odhaduje diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Důležité je také odhalování zdravotních oslabení žáků v běžných i specifických verzích pohybového učení, jako jsou v povinné tělesné výchově a ve zdravotní tělesné výchově. Proto se také stávají nedílnou součástí speciální vyrovnávací cvičení. V hodinách tělesné výchovy jsou tato cvičení preventivně využívána podle potřeb žáků. Školám se tak doporučuje zařadit povinný či volitelný předmět Zdravotní tělesnou výchovu. Účast žáků ve zdravotní tělesné výchově vede k poznávání jejich zdravotního oslabení, míry a rozsahu omezení některých činností. Cílové zaměření vzdělávací oblasti směřuje k vytváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k: poznávání zdraví, pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody, získávání základní orientaci, co je zdravé a nezdravé, co zdraví prospívá a neprospívá. Dále k ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích a mimořádných událostech, k aktivnímu zapojení do činností podporující zdraví, jak ve škole i v obci (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

2.4.2 Tělesná výchova 1. stupeň

Očekávané výstupy žáka **v prvním období**. Žák si spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Ovládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině. Spolupracuje při lehkých týmových pohybových činnostech a soutěžích, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti ve známých prostorech školy při pohybové činnosti. Reaguje na hlavní pokyny a povely k naučené činnosti a její organizaci. **V druhém období** je očekáváno od žáka, že se bude účastnit na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevovat samostatnost a vůli po zlepšení stupně své zdatnosti. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, zvládá vytvářet varianty osvojených pohybových her, uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v prostém sportovním prostředí. Dále žák dokáže jednoduše zhodnotit kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny vlastního provedení činnosti. Jedná v duchu fair play, zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy, změří a porovná pohybové výkony. Žák samostatně získává potřebné informace a orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole nebo v místě bydliště (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Učivo - Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, intenzita a délka pohybu
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla a zvedání zátěže, kompenzační, průpravná, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- rozvoj rozmanitých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, koordinace a pohyblivosti
- hygiena při TV – vhodné oblečení a obuv pro pohybovou aktivitu
- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost sportovního prostoru - šatny, umývárny, nářadovna (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Učivo - Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry – netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – akrobacie, průpravná cvičení, cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající hmotnosti a velikosti
- formy rytmického a kondičního cvičení pro děti – cvičení s hudbou či doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření rytmu a melodie pohybem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetlaky a přetahy
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s herní náčiním odpovídající hmotnosti a velikosti, spolupráce ve hře, herní činnosti jednotlivce, průpravné hry, utkání dle pravidel minisportů
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravní komunikaci při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání – základní plavecká výuka
- lyžování a bruslení – hry na sněhu a ledě, základní techniky (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Učivo - Činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví naučených činností, dohodnuté povely a signály
- organizace při TV – základní organizace činností a prostoru v běžném prostředí
- zásady jednání a chování – fair play
- pravidla zvládnutých zjednodušených pohybových činností – soutěží, závodů, her
- měření a posuzování pohybových dovedností – hlavní pohybové testy, měření výkonů
- zásoba informací o pohybových činnostech (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

2.4.3 Tělesná výchova 2. stupeň

Činnost ovlivňující zdraví

Očekávaným výstupem žáka je aktivní nástup do organizace svého pohybového režimu, usilování o zlepšení své tělesné zdatnosti a samostatná připravenost před pohybovou činností. Žák odmítá drogy a jiné škodlivé látky, uplatňuje vhodné a bezpečné chování v méně známém prostředí a předvídá možná nebezpečí úrazu (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Učivo:

- význam pohybu pro zdraví – sport dívek a chlapců, rekreační a výkonnostní sport
- zdravotně orientovaná zdatnost – kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalové dysbalance – vyrovnávací, kompenzační, průpravná, relaxační a jiná zdravotní cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a podmínkách (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Očekávaným výstupem žáka je zvládnutí se shodou s individuálními předpoklady naučené pohybové dovednosti a činorodě je aplikovat ve hře či soutěži. Dále žák dovede posoudit provedení naučené pohybové činnosti a dokáže označit zjevné nedostatky a jejich možné příčiny (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Učivo:

- pohybové hry – netradiční hry a aktivity nebo s různým zaměřením
- gymnastika – přeskoky, akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním
- kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, tance
- úpoly – základy aikida, juda, sebeobran, karatedo
- atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a terénu, základy překážkového běhu, skok do výšky nebo do dálky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- sportovní hry – herní činnosti jednotlivce, herní systémy, herní kombinace, utkání dle žákovských pravidel
- turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, uplatnění pravidel silničního provozu v roli chodce a cyklisty, základy orientačního běhu, přežití v přírodě

- plavání – dovednosti záchranného a branného plavání, rozvoj plavecké vytrvalosti
- lyžování, bruslení, snowboarding (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Činnost podporující pohybové učení

Očekávaným výstupem žáka je užívání naučeného názvosloví na úrovni cvičence, diváka, rozhodčího... Uskutečňuje ve školních normách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví, pomoc handicapovaným, ochranu přírody při sportu. Žák se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva. Prosazuje a rozlišuje práva a povinnosti role hráče, rozhodčího, organizátora i diváka. Dokáže pozorovat určené prvky pohybové činnosti, výkony vyhodnotí a eviduje je. Sám zorganizuje v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na škole. Zpracuje naměřené hodnoty a informace o aktivitách (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

Učivo:

- komunikace v TV – vzájemná komunikace a spolupráce při pohybu, gesta, značky
- organizace prostoru a pohybové činnosti – v neobvyklých podmínkách sportovní výstroj a výzbroj
- historie a současnost sportu – olympismus, významní sportovci a soutěže
- pravidla osvojovaných pohybových činností – soutěží, závodů, her
- zásady jednání a chování v různých prostředích a činnostech
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – vyhodnocování, měření, evidence (Národní ústav pro vzdělávání, 2013).

2.5 Didaktika školní atletiky

Dle Jeřábka (2008) je tělesná výchova jako povinný předmět na všech typech základních a středních škol. Z hlediska vývoje žáka, adaptace na zátěž, motorického rozvoje, zdravotní prevence, pohybového stupně a zájmů žáků je rozdělena do etap, které na sebe navazují nebo jsou samostatné:

- 1. – 2. ročník – žáci vstupují do školy, přizpůsobují se pracovní zátěži a režimu, utvářejí si základní pohybové dovednosti, hra s důrazem na prožitek a zdravotní účinek je velmi důležitá

- 3. – 5. ročník – žákům narůstá zájem a pohybové aktivity a rozvíjí se nové pohybové dovednosti

- 6. – 9. ročník – zde se dostávají žáci do věku pubescence, uplatňují vytrvalostní a silové předpoklady, dále také soutěživost a individualizaci (Jeřábek, 2008).

Žáci na 1. stupni základní školy se setkávají se základními atletickými disciplínami, kde úkolem je seznámení s atletikou především pomocí přirozených cvičení a drobných pohybových her, vytvoření pohybových návyků pro běh, skok a hod. Žáci 2. stupně základní školy si osvojují a zdokonalují atletické pohybové činnosti, s kterými se již seznámili na 1. stupni. Při volbě všech disciplín přihlížíme k jejich terénním a povětrnostním podmínkám. Praktické cvičení při štafetovém běhu i skoku do dálky je možné nacvičovat až po zvládnutí rychlého běhu. Skok do výšky procvičujeme až po skoku dalekém a hod granátem až po hodu míčkem. Vrhání koulí až po přípravném cvičení specifické pro tuto disciplínu. Celoroční trénovanou disciplínou je vytrvalostní běh, který má pro žáky velký zdravotní význam. Při vhodném oblečení a terénu lze tuto disciplínu zahrnout i do zimního období. Návik atletických disciplín probíhá na hřišti, v terénu nebo v tělocvičně (Jeřábek, 2008).

Běžecské disciplíny

V této kapitole si popíšeme a budeme se snažit pochopit základní rozdíly mezi šlapavou a švihovou technikou běhu. Nejprve bychom začali s rozbořem techniky běhu šlapavého, který je typický pro startovní rozběh z nízkého startu. Technika nízkého startu má tři složky – dvě statické části (polohy „Připravte se“ a „Pozor“) a jednu dynamickou, kterou je vlastní startovní rozběh. Důležitým znakem šlapavého způsobu běhu je odraz ze špičky za svislou těžnicí, běh po přední části chodidel, náklon těla dopředu, měnící se frekvence a délka kroku, intenzivní práce svalů a došlap za těžnicí. První kroky od startovací čáry jsou poměrně krátké a následují rychle za sebou. Tento způsob používáme při akceleraci a startu. Nejpoužívanějším cvičením pro rozvoj šlapavé techniky běhu nízkého startu jsou polohové starty na 10 – 20 metrů, padavé a polonízské starty, běh s odporem a různá běžecská cvičení (liftink, skipink, zakopávání...). Druhým rozbořem techniky je běh švihový, který je základem lidské lokomoce a tvoří v atletice samostatnou skupinu běžecských disciplín. Svou výkonností a technikou běhu ovlivňuje technické disciplíny jako je například – skok do dálky, trojskok, hod oštěpem. U švihového běhu v pohybovém cyklu rozlišujeme tři fáze – odraz, let, dokrok a také

střední polohu neboli moment vertikály. Charakteristické znaky pro tento způsob jsou měkké došlápnutí chodidla před svislou těžnicí, dvojitá práce kotníku, vzpřímený trup s tendencí dopředu, délka a frekvence kroku je stálá, svalstvo se uvolňuje a využívá setrvačnosti pohybu. Tento způsob běhu slouží k ekonomickému udržení rychlosti po celé trati s využitím setrvačnosti pohybu. Nejběžnější cvičení pro rozvoj švihové techniky běhu jsou opakované rovinky do 150 metrů v různé frekvenci, běžecká cvičení, běh do kopce a z kopce, práce paží na místě (Prukner & Machová, 2011).

Štafetové běhy

Je jedinou kolektivní atletickou disciplínou pro studenty, kde každý člen družstva překonává určitý úsek celkové vzdálenosti, pro kterou je štafetový běh vypsán. Výsledek záleží na jednotlivé rychlosti běhů všech členů. V neposlední řadě závisí na správné souhře a schopnosti odevzdat, přebrat štafetový kolík ve vymezeném prostoru. Po doběhnutí svého úseku předává závodník kolík dalšímu členovi z družstva. Konec je tehdy, když poslední člen proběhne cílem s kolíkem v ruce. Předávací území, kde si závodníci musí předat kolík, činí 20 metrů. Další území se nazývá náběhové a je 10 metrů dlouhé, získává se zde vyšší rychlost. Předávací území u štafet 4 x 400 metrů neexistuje. Rozdělujeme také techniku štafetových předávek a to na vnější, vnitřní a kombinované, kde rozeznáváme způsob spodní a horní předávky (Prukner & Machová, 2011).

Překážkové běhy

V této atletické disciplíně dochází k rozvoji kloubní pohyblivosti, odrazové síly dolních končetin, rozmachu rytmických schopností, upevnování morálně-volních vlastností a využívání těchto prvků v dalších disciplínách. Pohybovou činností pro tuto disciplínu jsou cyklické a acyklické pohyby, při kterých závodník překonává umělé překážky rozestavené na trati. Výška překážek a délka trati je dána pravidly. Náročnost této disciplíny je velmi obtížná na koordinační a kondiční schopnosti, obzvláště na odraz, kloubní pohyblivost, rychlost, svalovou pružnost, techniku běhu přes překážky a pro rytmus běhu (počet a délka kroků). Tato disciplína bývá označována jako technicko – sprinterská, kde základem techniky je tříkrokový rytmus běhu mezi překážkami a za ní navazující přeběh překážky. Charakteristické jsou fáze – start a náběh na první překážku, přeběh překážky (odraz, let, dokrok), běh mezi překážkami a překonání poslední překážky s doběhem do cíle (Jeřábek, 2008).

Skok do dálky

Cílem skoku do dálky je překonat co největší horizontální vzdálenost odrazem z jedné nohy. Tato atletická disciplína patří mezi rychlostně-silové. Skok daleký se skládá z pěti fází a to - z rozběhu, předodrazové přípravy a odrazu, letové fáze a doskoku. Délka rozběhu se pohybuje u mužů kolem 30-45 metry a u žen mezi 25-35 metry. Závěrečná fáze rozběhu je spojena s odrazem. Dálkař v poslední kroku přechází z cyklického sprinterského pohybu v acyklický odrazový pohyb, kde zkrátí krok o 5-20%. Odraz závisí na působnosti skokanovi tíže, na vyrovnávací reakci podložky, na využití horizontální rychlosti a na síle odrazové nohy při posledním rozběhovém kroku. Účinnost odrazu podporuje také výšvih neodrazové nohy, švih pažemi a vytažení ramen. Při letu se snažíme uchovat hodnoty, které byly získány rozběhem a odrazem. Za letu je třeba seskupit jednotlivé části těla vzhledem k jeho těžišti tak, aby si skokan zajistil co nejlepší doskok, což znamená dostat chodidla co nejdále a přesunout pánev vpřed, bez pádu dozadu. Nejběžnější cvičení pro rozvoj skoku dalekého jsou opakované odrazy, spojování rozběhu s odrazem, nácvik letové fáze ve visu na hrazdě, nácvik dopadové fáze a opakované odrazy z vyvýšeného místa (Jeřábek, 2008).

Skok do výšky

Pod technikou skoku do výšky se rozumí účelný systém pohybu. Úlohou této disciplíny je překonat laťku v co nejvyšší výšce. Sportovní výkon při této disciplíně je limitován hlavně maximální výškou dráhy letu těžiště. Klíčovou fází skoku je odraz, který má dvě fáze – amortizační, zde se začíná postavením odrazové nohy na podložku a končí jejím maximálním pokrčením. Druhá fáze se nazývá aktivní, kde v průběhu dochází k aktivní koncentraci svalů k vystrčení odrazové nohy a „vystřelení“ těla skokana do potřebné výšky. Základem techniky této disciplíny jsou rotační pohyby vykonávané okolo všech třech os těla. Nejčastěji používaná technika je flop, dále pak převalením obkročmo (stredl) (Jeřábek, 2008).

Vrh koulí

Tuto disciplínu řadíme mezi rychlostně silové disciplíny, je tedy potřeba dobrá tělesná zdatnost, kde základní složkou je mohutná, rychlá síla dolních končetin, trupu a paží v souladu s perfektní technikou. Koulaři potřebují tedy dostatečnou výbušnou sílu a dobrou koordinaci. Pro výkon sportovce je nejpodstatnější počáteční rychlost s jakou byla koule vypuštěna. Co se týče délky dráhy koule, tak ta je závislá na celkové tělesné

výšce. Větší tělesná výška znamená posun místa vypuštění výš a dosažení tak lepších výkonů. Při vrhu jsou nejdůležitější biomechanické faktory – rychlost vypuštění koule, úhel vypuštění koule, výška místa koule v momentě vypuštění a další činitelé (rychlost a směr větru, nadmořská výška...). Fáze vrhu se skládají ze základního postoje, držení koule, sunu a vrhu koule (Prukner & Machová, 2011).

Hod oštěpem

Stejně jako vrh koulí patří tato disciplína k rychlostně silovým. Správné provedení hodu, ať už oštěpem, míčkem či granátem klade vysoké nároky na úplné využití silových, rychlostních a koordinačních schopností jedince. Pasivní úlohu má odhodová paže, kdy tělo tvoří tzv. oštěpařský luk a paže oštěp pouze přidržuje. Problém je však spojení odhodu s rozběhem bez ztráty rychlosti. Hod granátem a míčkem slouží u většiny kategorií mládeže v atletice jako průprava pro hod oštěpem. Z biomechanického hlediska je považován za posuvný pohyb označován jako šikmý vrh. Délka hodu oštěpem závisí na třech hlavních faktorech – počáteční rychlost náčiní v momentu odhodu, úhlu odhodu a odporu prostředí (Prukner & Machová, 2011).

Atletický víceboj

Tato jediná atletická disciplína se nevyjadřuje ve fyzikálních jednotkách, ale v bodech. Muži absolvují desetiboj ve dvou po sobě následujících dnech. Pořadí disciplín prvního dne – běh 100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký a běh 400 m. Druhý den – běh 110 m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, běh 1500 m. Sedmiboj žen probíhá také ve dvou dnech. První den – běh na 100m překážek, skok do výšky, vrh koulí a běh na 200 m. Druhý den – skok do dálky, hod oštěpem a běh 800 m. Podstatou pro výkon ve víceboji je úroveň rozvoje potřebných pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost), úroveň rozvoje techniky a bodovací systém. Atletický víceboj je výborný pro získání všestrannosti pro žáky ZŠ, SŠ či atletických oddílů, kde mohou být vodítkem pro budoucí atletickou specializaci (Prukner & Machová, 2011).

2.6 Školní atletické soutěže

Školní atletické soutěže jsou vhodnou motivací pro nácvik atletiky. Většina těchto soutěží se pořádá jako soutěže družstev. To umožňuje zúčastnit se i trochu slabším žákům. Soutěže také posilují kolektiv třídy, přístup k soutěžení, fandění a snahu pomoci kamarádům. Výkony všech hráčů v družstvu závisí na umístění, každý jedinec se tak snaží přispět maximálním nasazením. V současné době je systém soutěží pro školní mládež u nás dobře vypracovaný. Zasluhou na tom má především Asociace školních sportovních klubů (AŠSK). Snahou je zapojit i děti, které dosud nespportují. Prostřednictvím soutěže si děti mohou sport přiblížit a případně se namotivovat k pravidelné sportovní činnosti (Jeřábek, 2008).

Mezi nejběžnější školní sportovní soutěže patří – **Kinderiáda**. Je to atletický závod pro žáky druhých až pátých tříd základních škol v České republice. Děti se zde mohou seznámit s atletikou a závodní, zábavnou atmosférou, kde si vytvoří hezký vztah k tomuto sportu. Všechny atletické disciplíny respektují osnovy tělesné výchovy pro základní školy. Vznik této soutěže podpořilo i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, dále odbornou garanci nad projektem mají Národní instituce dětí a mládeže a Český atletický svaz. Družstvo musí být tvořeno čtyřmi dívkami a čtyřmi chlapci, tedy z každého ročníku (2. - 5. třídy ZŠ) jedna dívka a chlapec. Mezi soutěžní disciplíny patří: běh 60m, skok do dálky z místa, hod medicinbalem 1 kg, hod kriketovým míčkem, skok daleký z rozběhu, štafeta 4x60 m.

Pohár Rozhlasu s Českou spořitelnou je tradiční soutěž základních škol, která tvoří, udržuje tradice na školách a snaží se přivést dívky a chlapce k pravidelnému aktivnímu sportování. Tato atletická soutěž je garantována Asociací školních sportovních klubů ČR a Českým atletickým svazem. Určena je pro žáky druhého stupně základních škol. Jedná se o postupovou soutěž družstev individuálních základních škol a nižších stupňů gymnázií, kdy po okresním kole je krajské finále a poté republikové finále. Disciplíny jsou rozděleny pro mladší (6. - 7. třídy) a starší (8. - 9. třídy) žactvo. Disciplíny pro kategorii mladšího žactva: běh na 60 m, 600 m (dívky), 1000 m (chlapci), skok vysoký, skok daleký, hod kriketovým míčkem 150 g a štafety 4 x 60 m. Disciplíny pro kategorii staršího žactva: běh na 60 m, 800 m (dívky), 1500 m (chlapci), skok daleký, skok vysoký, vrh koulí 3 kg (dívky) /4 kg (chlapci) a štafety na 4 x 60 m (Kaplan, 2009)

3 Cíl, úkoly a vědecká otázka

3.1 Cíl

Cílem této bakalářské práce je zjistit úroveň jednotlivých pohybových dovedností u dětí na prvním stupni základní školy v Českých Velenicích pomocí metodiky Haywoodové (1988).

3.2 Úkoly

Z tohoto cíle vyplývá:

- zpracovat odbornou literaturu zaměřenou na tělesnou výchovu mladšího a předškolního věku, provést analýzu Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání
- zajistit školu, která je ochotná toto měření povolit,
- natočit videozáznamy základních pohybů v jednotlivých třídách,
- tyto videozáznamy zpracovat a vyhodnotit,
- z vyhodnocených videozáznamů vytvořit tabulky a grafy v Excelu,
- vyvodit závěry.

3.3 Vědecká otázka

Jaká bude úroveň dovedností v jednotlivých ročnících na ZŠ České Velenice?

4 Metodologie

4.1 Charakteristika souboru

Naším cílem bylo ohodnotit úroveň pohybových dovedností (běh, skok z místa, hod, chytání, kop) v devíti třídách prvního stupně na základní škole v Českých Velenicích pomocí metodiky Haywoodové. Výzkumu se zúčastnilo 183 žáků, ale jak můžete vidět v tabulce č. 4, vždy nebyly všechny děti přítomny určitou hodinu na měření. Jednalo se především o zdravotní potíže. Jelikož jsem měla pouze omezený čas na provedení výzkumu, nestihla jsem natočit a změřit děti, které se v určité dny na měření nedostavily. Celkový průměrný počet žáků na danou pohybovou dovednost je 164 dětí. Celých 90% žáků se měření zúčastnilo a 10% žáků se z důvodu nemoci nemohli dostavit. Vše probíhalo v rámci tělesné výchovy ve školní tělocvičně.

Tabulka 4. Počty naměřených dětí

	n	Běh (n)	Skok (n)	Hod (n)	Chytání (n)	Kop (n)
1.	44	38	37	38	39	39
2.	40	37	37	36	37	38
3.	38	34	34	34	36	36
4.	32	30	30	30	27	27
5.	29	27	24	26	24	24
Celkem	183	166	162	164	163	164

4.2 Metodika výzkumu

Hlavní metodu, kterou jsem pro výzkum použila, je jednorázová kinematická analýza s využitím videozáznamu. Pro přesné vyhodnocení bylo využito dvou kamer. Natáčení se zaznamenávalo z čelního a bočního úhlu. Nahrávány byly jednotlivé pohybové dovednosti běh, skok z místa, hod jednoruč, chytání a kopání. Veškeré tyto disciplíny jsem si zpomaleně přehrávala pomocí počítače. Tuto metodu jsem zvolila, protože mi pomohla lépe ohodnotit provedení pohybu u každého žáka a stanovit tak jeho úroveň, pomocí pomalého a zpětného přehrávání. Veškeré výsledky jsem si zapisovala do Excel tabulek a poté sestavovala grafy. V Excel programu jsem využívala funkci SUMA, která mi pomohla v tabulkách sečíst celkové počty žáků. Podrobně je metodika popsána v přílohách práce.

4.3 Použité metody

Při psaní bakalářské práce jsem použila metodu obsahové analýzy, pozorování a kinematickou analýzu. Obsahová analýza mi v této práci umožnila popsat a vysvětlit obsahovou stavbu textu. Pomohla mi objektivně, systematicky popsat a rozebrat literární texty, články. V této práci se prolínají dvě formy - kvantitativní obsahová analýza a kvalitativní obsahová analýza. Pro sběr a vyhodnocení dat jsem využila kvantitativní obsahovou analýzu, která je vždy vyjádřená číselně. Jedná se zde především o praktickou část kapitoly 5. Výsledky. Pro výklad teorie a sepsání jednotlivých kapitol teoretické části práce jsem využila kvalitativní obsahovou analýzu.

Dle Gulové (2013) je cílem výzkumné obsahové analýzy v obecném smyslu popsat a vysvětlit obsahovou strukturu textu, kde předmětem obsahové analýzy je fixovaná komunikace a její význam. Důležité je poznamenat, že obsahová analýza může mít formu kvantitativní (číselnou) i kvalitativní (slovní) výzkumné studie (Gulová, 2013).

Štumbauer (1989) konstatuje, že metoda obsahové analýzy umožňuje systematickou, objektivní a kvantitativní charakteristiku písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, časopisy, noviny, životopisy, apod.). Jedná se hlavně o zpracování obsahů kvalitativního charakteru, což znamená vyjádření slovně ne číselně. Vyjádření by mělo mít kvantitativní podobu. V obsazích je nutné následně vyhledat určité stanovené jednotky a ty kvantifikovat (Štumbauer, 1989).

Další metodu, kterou jsem ve své práci použila, je pozorování. Tato metoda mi umožnila pozorovat pohyb dětí a pozorovat manipulaci dětí s předměty, což je v případě mé práce velmi důležité. Pozorování jsem prováděla po celou dobu měření a vyhodnocování mé práce. Ať už v hodinách tělesné výchovy nebo pomocí záznamů z videokamer.

Dle Vodákové, Černochové & Rambouska (2014) je tato výzkumná metoda, při níž sledujeme, zaznamenáváme nebo popisujeme činnost lidí, předmětů, se kterými manipulujeme vždy subjektivní. Pozorování může být přímé nebo nepřímé (ze záznamu) (Vodáková, Černochová & Rambousek, 2014).

Olecká & Ivanová (2010) klasifikují ještě nestandardizované a standardizované pozorování. V našem případě se zaměříme na nestandardizované pozorování, které se provádí tak, že sledujeme objekt svého zájmu a vedeme si o něm poznámkový aparát

bez předchozí kategorizace. Pro záznam je ideální použít videonahrávku, která nám umožňuje i dodatečnou analýzu pozorovaného. Záznam z pozorování má podobu slohové práce, ve které popisujeme vše, co jsme v průběhu našeho pozorování zaznamenali (Olecká & Ivanová, 2010).

Metodu kinematické analýzy jsem nejvíce využila zejména v praktické části bakalářské práce, kde jsem pozorovala pohyb jednotlivých segmentů lidského těla. Jelikož se v mé práci věnuji metodice základních pohybových dovedností (běh, skok, hod, chytání, kop) je důležité provést pozorování z různých úhlů. Abych mohla vystihnout veškeré pohybové souvislosti je pro tuto metodu typické zaznamenávat pohyb pomocí kamer. Pro svou práci jsem použila čelní a boční úhel za pomoci dvou digitálních kamer. Výhodou této kinematické analýzy je, že poskytuje učitelům, žákům samostatný pohled na sportovní výkon jedince nebo také na práci jednotlivých částí těla. Pomocí záběru z kamery je možné zpětně vidět sportovní výkon jedince nebo se lze zaměřit na určitý pohyb segmentu. Můžeme tedy provádět diagnostiku výkonu nebo pohybu. Pro samotného jedince to může vést ke zvýšení úrovně výkonu nebo ke zdokonalení pohybu z hlediska techniky a taktiky.

Kalichová (2013) definuje kinematickou analýzu jako kinematickou stránku pohybu, která zahrnuje všechny prostoročasové závislosti pro jednotlivé části pohybujícího se tělesa (v našem případě je tělesem člověk). Pro potřeby kinematické analýzy se pohyb zaznamenává pomocí kamer (Kalichová, 2013).

Zaoral (2008) tvrdí, že princip této metody se zakládá ve vysokofrekvenčním snímání reálného pohybu, jeho transformace do digitální podoby a vytvoření tak virtuálního prostředí, ve kterém je možné přesné sledování fyzikálních parametrů (dráha/čas, úhly a matematicky odvoditelné síly, rychlosti a zrychlení), které nelze postřehnout lidskými smysly. Kinematická analýza sportovní motoriky poskytuje trenérům i sportovcům přesný pohled na sportovní výkon, na možnosti jeho diagnostiky a nové možnosti zvyšování úrovně výkonu (Zaoral, 2008).

5 Výsledky a diskuze

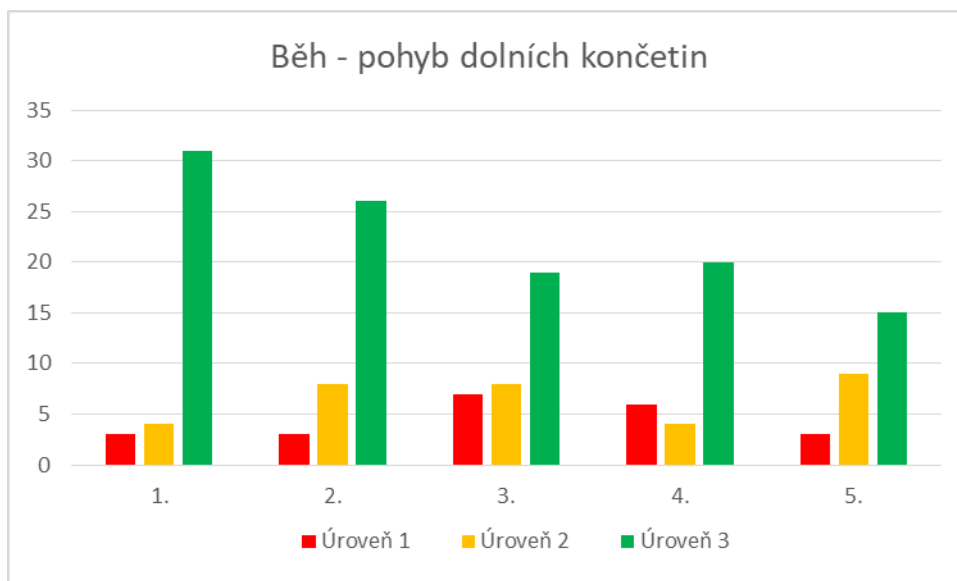
5.1 Běh

Běh patří mezi základní pohybové dovednosti. Jeho kvalitní zvládnutí ovlivňuje výkonnost nejen v atletice, ale v mnoha dalších sportech (fotbal, basketbal, házená, atd.). Při kvalitativní analýze této pohybové dovednosti sledujeme zvláště pohyb dolních a horních končetin.

Tabulka 5. Běh - pohyb dolních končetin

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	3	4	31
2.	3	8	26
3.	7	8	19
4.	6	4	20
5.	3	9	15
Celkem	22	33	111

Z tabulky pro pohyb nohou je zřejmé, že děti na prvním stupni mají poměrně dobře zvládnutou práci dolních končetin při běhu. Z prvních tříd má většina dětí přímé promítání nohou, pouze tři děti z 38 mají minimální letovou fázi a čtyři děti mají překřížený švih nohou. Ve druhém ročníku se navyšuje počet dětí s překříženým švihem dolních končetin, ale přímé promítání nohou pořád zůstává na nejvyšších pozicích, jak je vidět v grafu níže. V třetím ročníku narůstá počet dětí, kteří jsou nemotorní a mají minimální letovou fázi, ale také děti s překříženým švihem dolních končetin. U čtvrtých ročníků je práce dolních končetin ve správném provedení a většina třídy je na úrovni tři, tedy přímé promítání nohou. V pátém ročníku z 27 dětí jsou pouze tři nemotorné a nemají zvládnutou letovou fázi běhu.



Graf 1. Běh – pohyb dolních končetin

U pohybu horních končetin byly rozlišovány čtyři úrovně. Sledujeme, zda jsou jednotlivé části těla aktivní a jestli je jejich pohyb proveden správně.

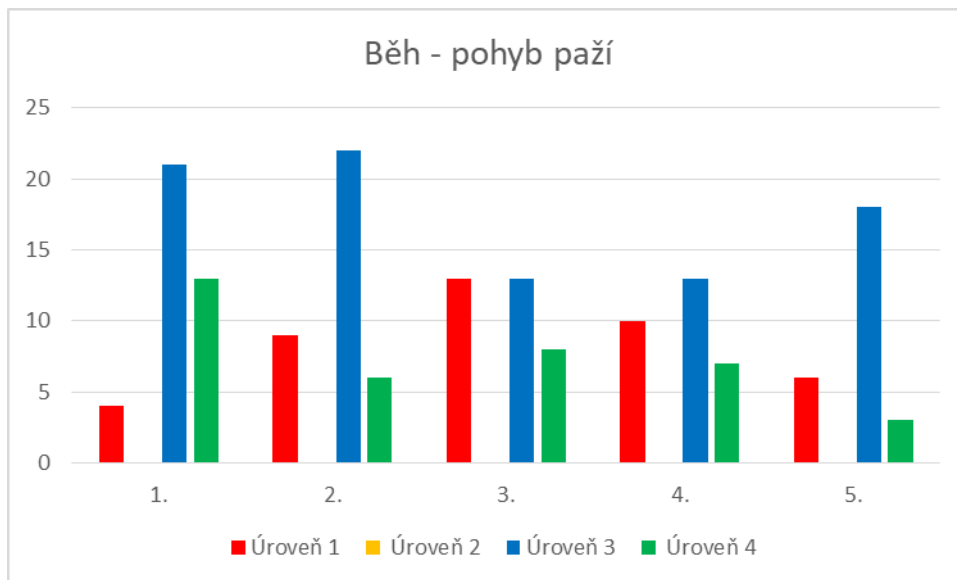
První úrovní je vysoké nebo střední postavení paží, druhou úrovní je bilaterální švih paží, neboli oboustranný švih, kdy dítě běží pravá ruka s pravou nohou, levá ruka s levou nohou. Třetí úrovní je šikmý švih paží, neboli postranní švih, kdy paže vybočují při běhu do strany. Posledním čtvrtou úrovní je předozadní švih paží, kdy pohyb paží probíhá v sagitální rovině.

Tabulka 6. Běh - pohyb horních končetin

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4
1.	4	-	21	13
2.	9	-	22	6
3.	13	-	13	8
4.	10	-	13	7
5.	6	-	18	3
Celkem	42	0	87	37

Horní končetiny jsou u většiny dětí v 1. a 2. třídě na úrovni tři, tedy ruce mají šikmý švih nebo jsou paže neaktivní. Ve 3. a 4. třídě jsou hodnoty opět vysoké zejména na úrovni jedna a tři. Paže jsou tedy neaktivní nebo mají šikmý švih. V 5. třídě je práce horních končetin také velice špatná. Pouze tři děti mají předozadní švih paží. Zbylé děti skončily na úrovni jedna a tři.

V žádném z ročníků se nevyskytuje ani jeden žák na úrovni dva, tedy oboustranný švih paží. Pro děti je nepřirozené dávat stejnou roku dohromady se stejnou nohou. Již v batolecím věku, kdy se děti plazí po zemi nebo se učí běhat, dělají protipohyb dolních končetin s horními končetinami. Tento pohyb je pro děti přirozený a zdravý.



Graf 2. Běh - pohyb horních končetin

5.2 Skok

Skok daleký z místa je jedna z disciplín, která je součástí atletiky, ale také se používá v testech motorických schopností, kde testujeme explozivní sílu dolních končetin. Dále je skok důležitý ve sportech, jako je například basketbal, volejbal, bojová umění a fotbal. Se skokem dalekým z místa se setkáváme i u talentových zkoušek na školy. Při kvalitativní analýze této pohybové dovednosti sledujeme zvláště pohyb dolních, horních končetin a trupu při vzletu, letu a dopadu.

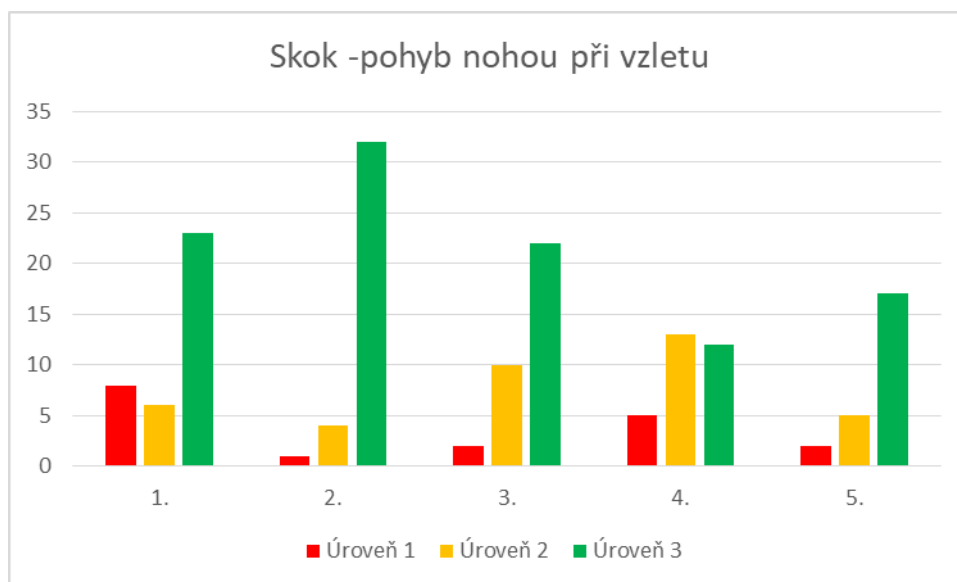
U pohybu dolních končetin klasifikujeme tři základní úrovně provedení. Sledujeme, zda jsou jednotlivé části těla aktivní a jestli je jejich pohyb proveden správně.

O první úroveň se jedná, když nohy neopouštějí zemi společně, tedy pokud mají asymetrický vzlet. Jestliže jsou kolena a boky částečně nebo pouze z poloviny na startu rozšířena, jedná se o úroveň druhou. Třetí úroveň je, když jsou kolena a boky symetrická a plně rozšířená.

Tabulka 7. Skok - pohyb nohou při vzletu

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	8	6	23
2.	1	4	32
3.	2	10	22
4.	5	13	12
5.	2	5	17
Celkem	18	38	106

Pohyb dolních končetin při vzletu je v prvních třídách dobrý, více jak polovina dětí skončila na úrovni třetí, kdy kolena a boky byla při startu plně rozšířena. Osm dětí z 37 mají asymetrický vzlet a nohy tak neopouštějí zemi společně, tudíž jsou přiřazeni na úroveň první. Druhý ročník dosahuje velmi dobrých výsledků, 32 žáků z 37 dosahují úrovně třetí. Třetí třídy už mají výsledky o něco málo slabší, deseti dětem z 34 byla přiřazena úroveň druhá, protože jejich kolena a boky nebyly při startu plně rozšířeny. Taktéž i ve čtvrtém ročníku se děti nejvíce umístily na úrovni druhé, ale nemůžeme opomenout i malé zvýšení žáků na úrovni první. Konkrétně pět dětí z 30 mají asymetrický vzlet, tedy jedna končetina při startu zahájí pohyb dříve. Pátý ročník má výsledky relativně dobré.



Graf 3. Skok – pohyb nohou při vzletu

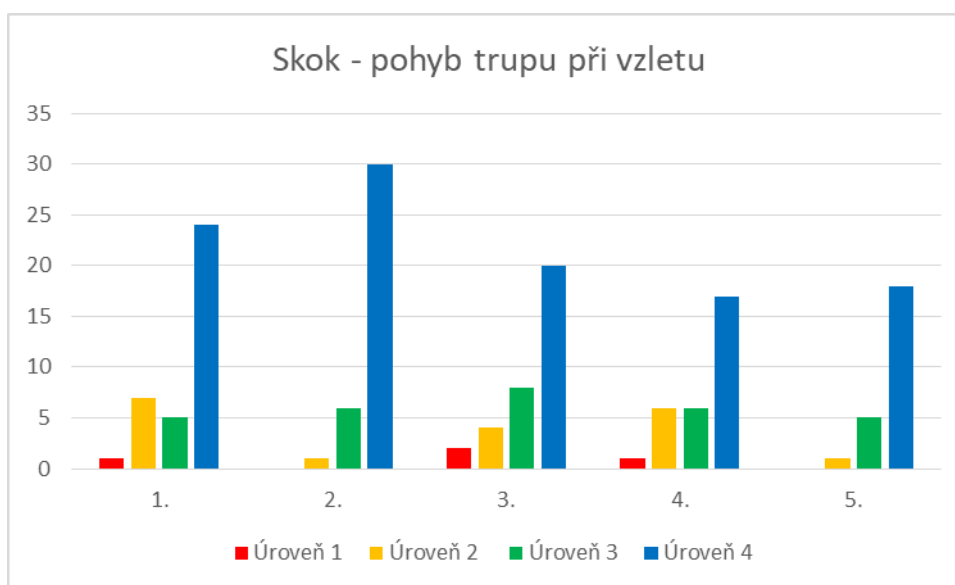
U pohybu trupu byly rozlišovány čtyři úrovně provedení. Sledovali jsme naklonění trupu od svislého vzletu, jestli byl trup předkloněn více nebo méně než 30°. Pokud byl vykonán pohyb trupu menší než 30° od vertikálního vzletu, tak dalším vodítkem pro

určení úrovně jedna a dva bylo pozorování krku (hlavy), zda je v předklonu, záklonu nebo v souladu s trupem. V případě že byl vykonán pohyb trupu větší než 30° od vertikálního vzletu, tak rozlišujeme úroveň tři a čtyři. Opět nás zajímá pohyb krku (hlavy) – předklon, záklon, nebo zda je hlava v souladu s trupem.

Tabulka 8. Skok - pohyb trupu při vzletu

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4
1.	1	7	5	24
2.	-	1	6	30
3.	2	4	8	20
4.	1	6	6	17
5.	-	1	5	18
Celkem	4	19	30	109

V prvním ročníku je 24 dětí z 37 na úrovni čtvrté, tedy na nejlepším možném výsledku. Vyšší číslo v prvním ročníku můžeme pozorovat ještě na úrovni dva, kdy sedm žáků má při vzletu pohyb trupu menší než 30° a jejich hlava je předkloněná nebo je v souladu s trupem. Ve druhém ročníku jsou velmi dobré výsledky, kdy 30 dětí z 37 dosáhly čtvrté úrovně a ani jeden žák neskončil na první úrovni. Třetí ročník má více jak polovinu dětí na úrovni čtvrté. Osm dětí skočilo na úrovni třetí, kdy pohyb jejich trupu byl při vzletu větší než 30° a krk byl překloněn. Ve čtvrtých třídách bylo nejvíce žáků na úrovni čtvrté, ale také šest žáků skončilo na úrovni dva a tři. V pátém ročníku se na úrovni jedna neobjevil ani jeden žák. Třetina páté třídy je na čtvrté úrovni, tedy úroveň s nejlepším ohodnocením.



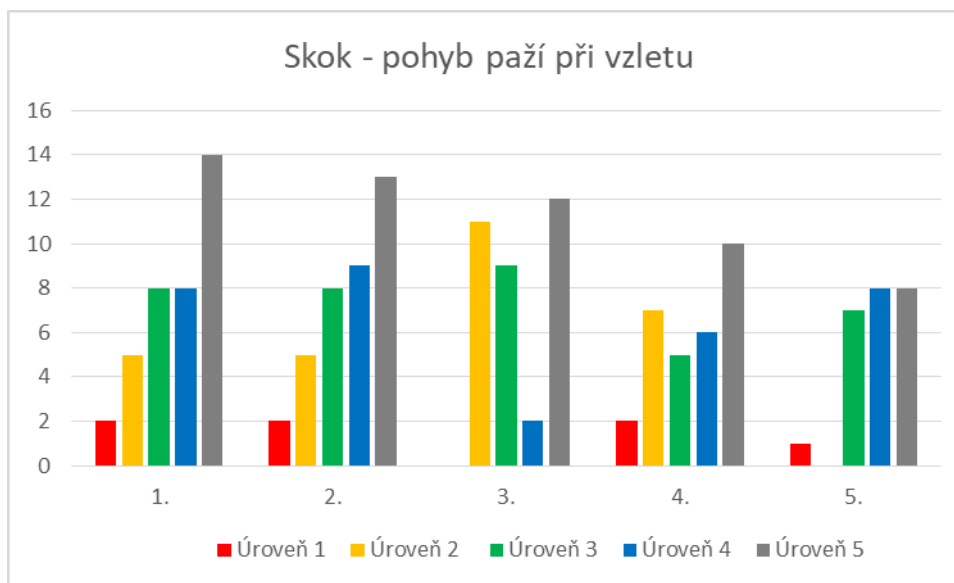
Graf 4. Skok – pohyb trupu při vzletu

Při vzletu paží bylo klasifikováno až pět úrovní provedení. O první úroveň se jedná tehdy, když jsou paže neaktivní a nedělají žádný pohyb. Pokud dělají paže pohyb do strany a vpřed, tedy létají je to úroveň druhá. Jestli paže dělají pohyb boční stranou ve vysokém či středním postavení jedná se o třetí úroveň. Paže, které se při vzletu pohybují vpřed pouze do výše ramen, tak se jedná o úroveň čtvrtou, ale pokud se paže pohybují vpřed nad hlavu, do úplného protažení, je to úroveň pátá.

Tabulka 9. Skok - pohyb paží při vzletu

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
1.	2	5	8	8	14
2.	2	5	8	9	13
3.	-	11	9	2	12
4.	2	7	5	6	10
5.	1	-	7	8	8
Celkem	7	28	37	33	57

První ročník má nejvyšší hodnoty v posledním páté úrovni, ale tyto hodnoty nedosahují zdaleka ani poloviny počtu žáků. Osm studentů první třídy skončilo na úrovni tři a čtyři. Ve druhém ročníku jsou hodnoty podobné jako u ročníku prvního. Třetí ročník má nejvyšší hodnotu ze všech ostatních ročníků na druhé úrovni, kdy 11 dětí třetí třídy dělá pohyb do stran a paže, tak létají. Čtvrtý ročník má hodnocení docela vyrovnané s ostatními ročníky a v ničem výrazně nevyčnívá. V pátém ročníku nemají žádného žáka, který by skončil na úrovni dva, ale hodnoty zde mohly být lepší.



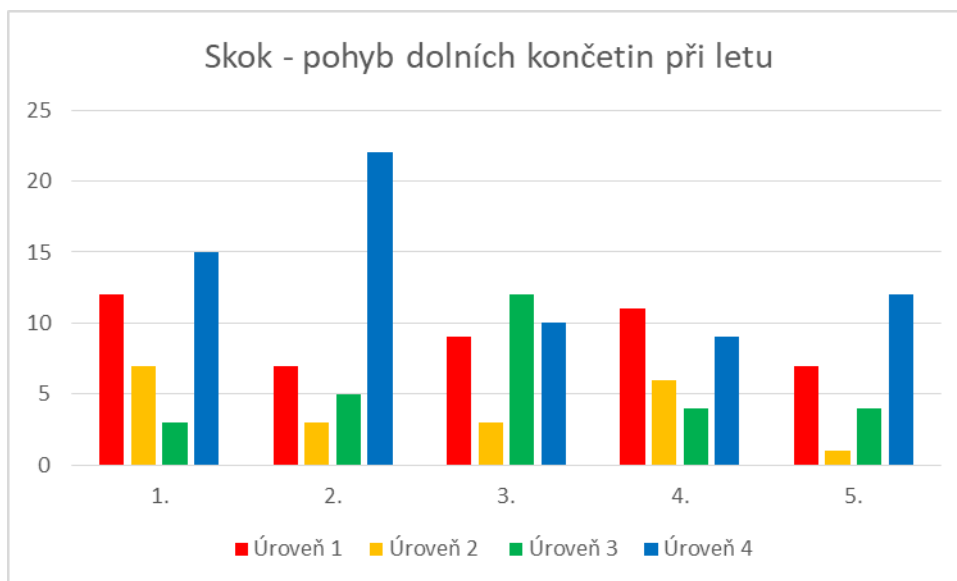
Graf 5. Skok – pohyb paží při vzletu

Při letu a přistání dolních končetin klasifikujeme čtyři úrovně provedení. Důležité je, aby stehna byla přenášena pod úhlem menším než 45° a chodidla přistála společně. Pokud je jedno chodidlo minimálně vysunuto nebo přistane dřív, je tedy asymetrické a jedná se o úroveň první. O druhé úrovni můžeme mluvit tehdy, když jsou chodidla asymetrická a přistanou najednou. V případě, kdy se kolena ohýbají před boky a stehna jsou přenášena horizontálně, jedná se o úroveň čtvrtou – segmentovaná flexe nohy. V případě že se kolena neohýbají před boky, tedy kolena a boky provádí pohyb synchronizovaně, považujeme tento pohyb za třetí úroveň.

Tabulka 10. Skok - pohyb dolních končetin při letu

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4
1.	12	7	3	15
2.	7	3	5	22
3.	9	3	12	10
4.	11	6	4	9
5.	7	1	4	12
Celkem	46	20	28	68

U prvního ročníku 12 dětí z 37 skončilo na úrovni jedna, tudíž mají jedno chodidlo vysunutě dopředu nebo při přistání jedno chodidlo dopadlo dřívě. Sedm dětí prvního ročníku má asymetrické přistání obou chodidel a v horizontálním směru u nich nedochází, k přenáší stehna. Druhý ročník má hodnoty pěkné, 22 dětí z 37 jsou na úrovni čtyři a u jedinců zde probíhá segmentované ohýbání nohy. U třetího ročníku můžeme pozorovat (viz. Tabulka 10), že na první úrovni je devět dětí, ale nejvíce žáků z třetího ročníku skončilo na úrovni tři, kdy jejich pohyb kolen a boků probíhal synchronizovaně. Čtvrtý ročník má hodnoty vysoké na úrovni jedna, což v porovnání s první třídou je dost špatné. Je ale možné, že se málo zaměřují ve čtvrtém ročníku na techniku skoku, zejména na dolní končetiny. Pátý ročník má přesně polovinu žáků na čtvrté úrovni a pouze jednoho žáka na druhé úrovni. Ze 162 žáků skončilo 46 jedinců na úrovni jedna a 68 na čtvrté úrovni. Určitě by se měly třídy více zaměřit na techniku skoku, zvláště na dolní končetiny.



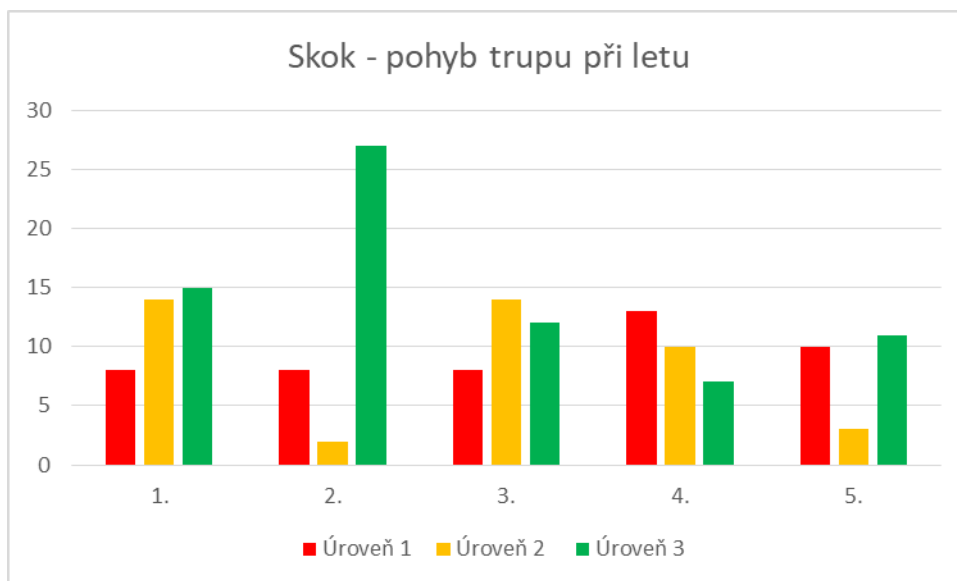
Graf 6. Skok – pohyb dolních končetin při letu

Pro let a přistání trupu rozlišujeme tři úrovně provedení. Jestliže trup nezachovává při letu úhel větší než 30° , tak se jedná o úroveň první, tudíž jedinec provádí mírný náklon trupu. V případě že žákova trup nezachová úhel větší než 30° při letu a dojde k velkému vychýlení, považujeme tento pohyb za druhou úroveň. O třetí úroveň se jedná, když jedinec zachová při letu a přistání náklon větší než 30° .

Tabulka 11. Skok - pohyb trupu při letu a přistání

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	8	14	15
2.	8	2	27
3.	8	14	12
4.	13	10	7
5.	10	3	11
Celkem	47	43	72

V prvním ročníku mají žáci vysoké hodnocení na úrovni dva, protože pohyb jedince se při letu změnil a nezachoval úhel větší než 30° . U druhého ročníku 27 dětí z 37 zachovalo správný náklon až do přistání a skončily tak na úrovni tři. Třetí, čtvrtý a pátý ročník má velmi mnoho žáků, kteří v hodnocení skončili na úrovni jedna a dva. V tom to případě bych ale očekávala, že žáci o dva až čtyři roky starší, než jsou žáci v prvních a druhých třídách, budou mít své výkony alespoň o úroveň lepší. Bohužel zvládnutí techniky skoku je jejich slabá stránka a je zde co zdokonalovat.



Graf 7. Skok – pohyb trupu při letu

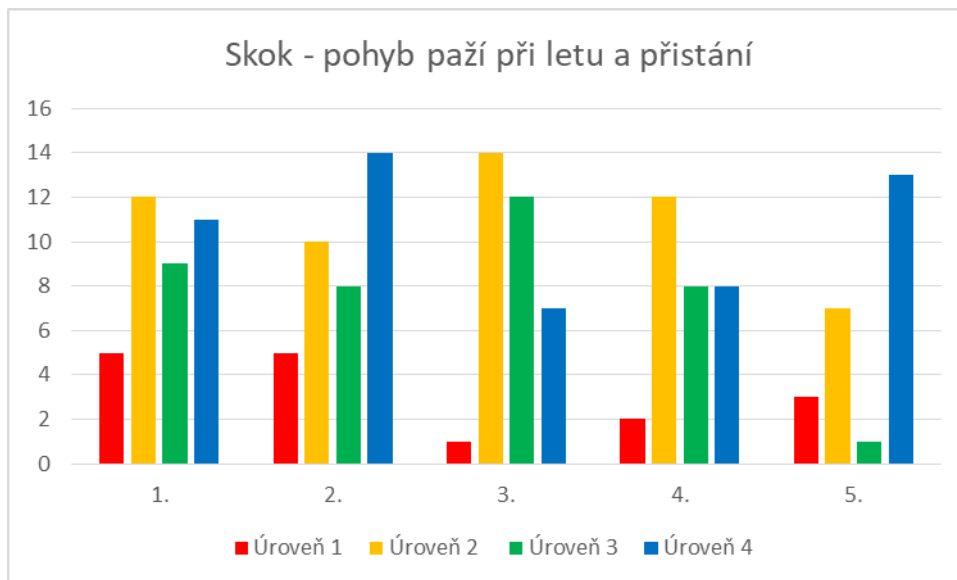
Poslední část, kterou klasifikujeme do úrovně, je pohyb paží při letu a přistání. Tato část je rozdělena do pěti úrovní. Pokud se paže pohybují asymetricky, žák je úrovní jedna. Jestliže ruce létají nebo dělají v letu pohyb dozadu a do boku, jedná se o druhou úroveň. V případě že paže dělají pohyb vpřed při přistání a dosahují vysokého nebo středního postavení znamená to úroveň tři. Poslední čtvrtou úrovní je, když ruce dosahují při letu a přistání nad hlavu.

Tabulka 12. Skok - pohyb paží při letu a přistání

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4
1.	5	12	9	11
2.	5	10	8	14
3.	1	14	12	7
4.	2	12	8	8
5.	3	7	1	13
Celkem	16	55	38	53

V prvních třídách je nejvíce dětí na úrovni dva konkrétně 12 z 37 žáků vykonává létající pohyb pažemi. Na čtvrté úrovni neskončila ani polovina prvňáků, přesněji tedy 11 z 37 dětí. Druhý ročník je poměrně srovnatelný s ročníkem prvním a také více jak polovina třídy skončila na prvních třech úrovních. Třetí a čtvrtý ročník má opět problém s tím, že nejvíce žáků provádí pažemi létající pohyb. V pátém ročníku je 13 dětí z 24 na úrovni čtyři, což je nejlepší možné ohodnocení. Žák tak provádí pohyb správně v celém svém rozsahu. Z celkových výsledků můžeme vidět (viz. Tabulka 12. výše), že ze 162 dětí

55 skončilo na úrovni druhé, při které žáci nezvládají správnou techniku pažemi a vykonávají nesprávný létající pohyb. Bohužel na úrovni čtvrté, kde by měla být se svým hodnocením většina žáků, tak pouze 53 dětí vykonávají pohyb pažemi zcela správně, jak během letu tak přistání.



Graf 8. Skok – pohyb paží při letu a přistání

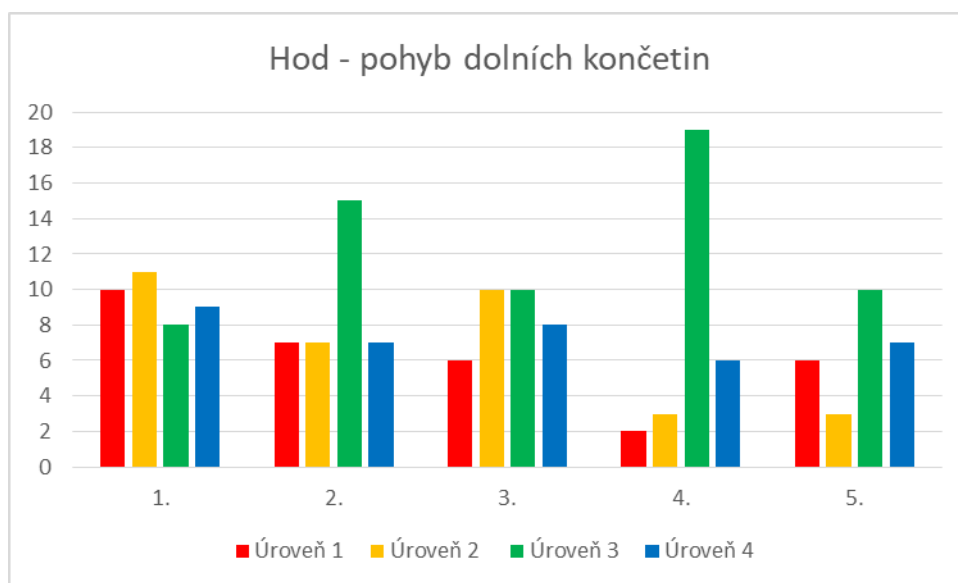
5.3 Hod jednoruč

Další atletickou disciplínou je hod jednoruč, kterou testujeme dynamickou silou pletence ramenního a také uchopovací a manipulační pohyby dlaní, prstů. Největší zálibou po běhu je hod kriketovým míčkem, avšak je zapotřebí provádět tuto disciplínu správně. Předpokladem může být pro sporty jakožto házená a volejbal. U dětí mladšího věku ve hrách například vybíjená, přehazovaná a hod granátem na cíl. Při kvalitativní analýze této pohybové dovednosti sledujeme zvlášť pohyb dolních končetin, horních končetin a trupu.

Tabulka 13. Hod - pohyb dolních končetin

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4
1.	10	11	8	9
2.	7	7	15	7
3.	6	10	10	8
4.	2	3	19	6
5.	6	3	10	7
Celkem	31	34	62	37

Jak můžeme vidět v tabulce výše, u pohybu dolních končetin rozlišujeme čtyři úrovně provedení. Sledujeme, zda jsou jednotlivé části těla aktivní a jestli je jejich pohyb proveden správně. Když žák neudělá žádný krok, tedy nákok před hodem – úroveň první. Druhá úroveň – krok je proveden na stejné straně jako házející ruka, tedy homo – laterální krok. Pokud je krok proveden kontralaterálně, tedy proti bočně, pozorujeme, jak velký krok žák udělal. Jestli je krok nad polovinu výšky házející osoby jedná se o úroveň čtvrtou, tedy dlouhý kontralaterální krok. Úroveň třetí je krátký kontralaterální krok pod polovinu výšky házeče.



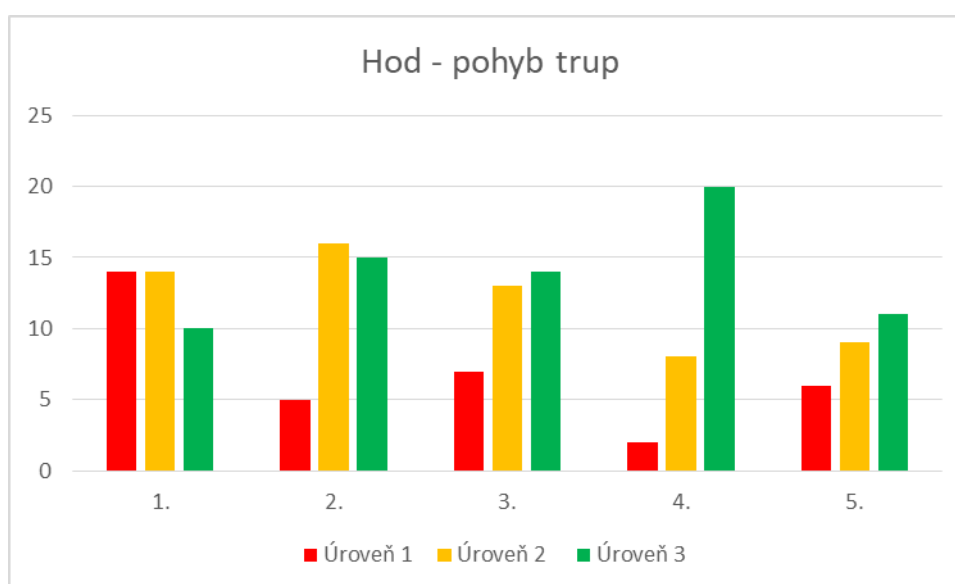
Graf 9. Hod – pohyb dolních končetin

Z grafu 9 můžeme pozorovat, že žáci prvních tříd mají ještě problém s dolními končetinami a většina dětí skončila na úrovni jedna a dva. U prvňáčků je problém, že často ještě sami nevědí, zda jsou praváci či leváci. V druhém ročníku se hodnocení o malinko zlepšilo, ale děti zde mají problém s tím udělat delší krok (nákok) při hodě, proto 15 z 36 žáků jsou na třetí úrovni. Ve třetím ročníku dominuje úroveň dva a tři, kde je v obou úrovních po deseti dětech. Čtvrtý ročník má 19 dětí z 30 na úrovni tři, tedy více jak polovina dětí dělá krátký kontralaterální krok. U pátého ročníku je zarážející první úroveň, kdy šest dětí vůbec nedělá při hodě žádný nákok. Pouze sedm dětí z 26 jsou na úrovni čtvrté, což je pro nejstarší děti z tohoto vyhodnocení velice slabé číslo.

Tabulka 14. Hod - pohyb trupu

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	14	14	10
2.	5	16	15
3.	7	13	14
4.	2	8	20
5.	6	9	11
Celkem	34	60	70

Při pohybu trupu klasifikujeme tři úrovně provedení. Nejprve se zaměřujeme na to, zda trup dělá jedinec rotační pohyby. Pokud trup není vůbec akční nebo je hodně ohnutý, jedná se o první úroveň. Jestliže horní trup rotuje – úroveň druhá. O třetí úroveň jde tehdy, když boky dělají pohyb před trupem - diferencované otáčení.



Graf 10. Hod – pohyb trupu

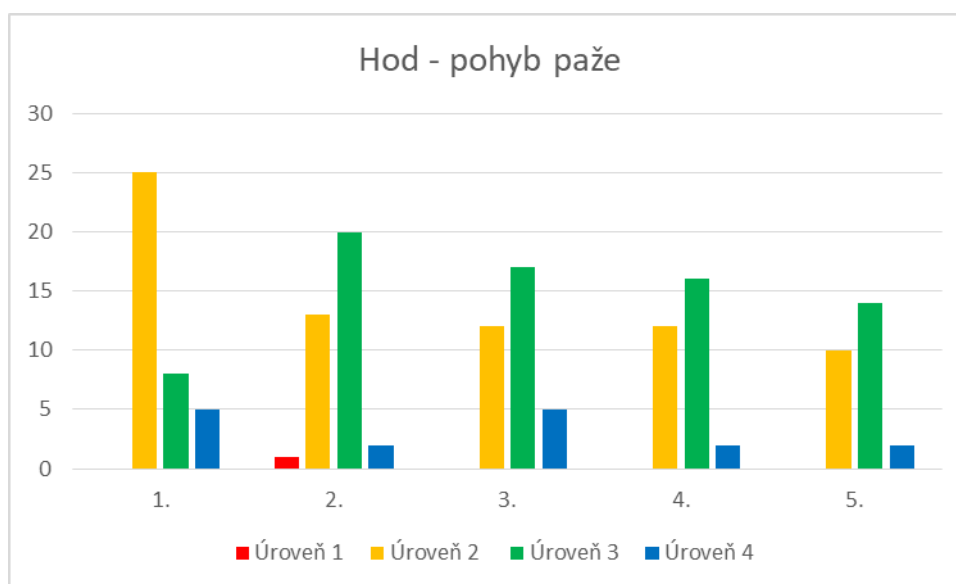
V prvním ročníku mají děti vysoké hodnoty na úrovni jedna i dva a to 14 dětí na každé úrovni. Hodně dětí mezi sebou soutěží, kdo dohodí dále a jejich veškeré soustředění na techniku hodu zaniká. Hod jednoruč, ale není jedinou disciplínou, kde soutěživost ovlivňuje hodnocení ať už je kladné nebo záporné. Ve druhém ročníku 16 dětí rotuje horním trupem, ale poměrně vysoké hodnoty s počtem 15 dětí jsou i na úrovni třetí. Třetí ročník je na tom podobně jako druhé třídy, zde ale mají vyšší hodnoty na úrovni tři. U čtvrtého ročníku jsou pouze dvě děti na první úrovni a více jak polovina třídy přesněji 20 dětí z 30 na úrovni třetí, kde probíhá diferencované otáčení trupu. Čtvrté třídy jsou na tom lépe než ročník pátý, který má pouze 11 dětí z 26 na úrovni tři.

V tabulce celkového hodnocení můžeme pozorovat, že na druhé úrovni skončilo 60 dětí a na úrovni třetí pouze o deset dětí více.

Tabulka 15. Hod - pohyb paže

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4
1.	-	25	8	5
2.	1	13	20	2
3.	-	12	17	5
4.	-	12	16	2
5.	-	10	14	2
Celkem	1	72	75	16

Při pohybu paže rozlišujeme čtyři základní úrovně provedení. Pozorujeme, zda paže dělá pohyb dozadu před pohybem vpřed. Pokud paže nedělá pohyb dozadu před pohybem vpřed, nedělá tedy ruka zpětný švih – úroveň první. Jestliže je míč veden vnější stranou nahoru či okolo a žákova loket, paže jsou ohýbány – úroveň druhá. V případě že má paže kruhový vzestupný zpětný švih - úroveň třetí. Čtvrtá úroveň – paže musí být vedena při pohybu dozadu níže než je pas dítěte a vykonávat kruhový sestupný zpětný švih.



Graf 10. Hod – pohyb paže

V prvních třídách více jak polovina dětí skončila na druhé úrovni, kdy jejich paže a loket byly ohýbány a zpětný švih paže nešel pod úroveň pasu. Pouze pět prvňáku dokončilo pohyb paže v celém svém rozsahu a jsou na úrovni čtyři. Druhý ročník má nejvíce dětí na úrovni dva a to přesně 20 žáků, kteří při pohybu paží dělají kruhový

vzestupný pohyb. U druháků pouze dva žáci mají správné provedení pohybu a skončili na čtvrté úrovni. Třetí a čtvrtý ročník je s hodnocením podobně jako ročník druhý a většina dětí skončila na úrovni druhé a třetí. Bohužel ani nejstarší ročník není výjimkou a většina žáků zůstává s hodnocením na úrovni dva a tři. Pouze dvě děti z pátého ročníku dosáhly úrovně čtyři. Z celkového hodnocení jenom 16 dětí ze 164 skončilo na čtvrté úrovni a umí provádět pohyb ruky správně v celém svém rozsahu.

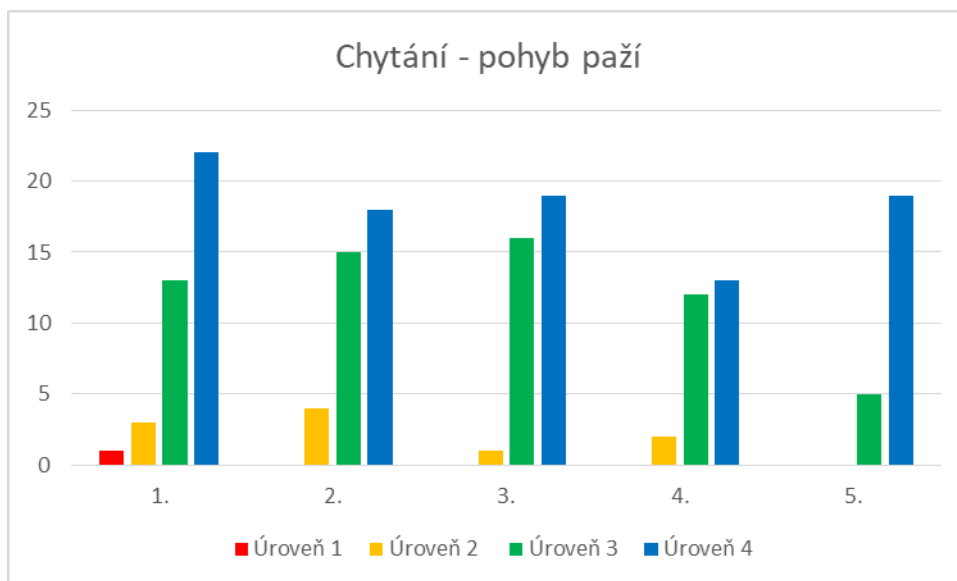
5.4 Chytání

Tato pohybová dovednost je zejména důležitá pro sporty házená, volejbal, fotbal a basketbal. Jak u hodu tak zde probíhá uchopovací a manipulační pohyb držení míče. Při kvalitativní analýze tohoto pohybu sledujeme zvláště pohyb paží, dlaní a těla.

Tabulka 16. Chytání - pohyb paží

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4
1.	1	3	13	22
2.	-	4	15	18
3.	-	1	16	19
4.	-	2	12	13
5.	-	-	5	19
Celkem	1	10	61	91

Při pohybu paží klasifikujeme čtyři základní úrovně provedení. Sledujeme, zda jsou jednotlivé části těla aktivní a jestli je jejich pohyb proveden správně. V případě že se paže nepřizpůsobují pohybu příletu míče, tedy paže reagují nebo jenom trochu - úroveň jedna. Pokud je míč chycen proti hrudi a ruce míč objímají - úroveň dva. O úroveň třetí se jedná, když ruce míč nabírají. Jestli je míč chycen přímo do rukou proti hrudi - úroveň čtvrtá.



Graf 11. Chytání – pohyb paží

U prvních, druhých a třetích ročníků dosahuje hodnocení velmi dobrých výsledků, nejvíce žáků skončilo na úrovni čtyři a úrovni tři. Pouze v první třídě jeden žák skončil na úrovni jedna. Čtvrtý ročník dosahuje také podobných výsledků jako předešlé ročníky. U pátého ročníku jsou nejlepší výsledky, nikdo neskončil na úrovni jedna ani dva, 19 dětí z 24 skončilo na úrovni čtvrté, tedy přímé chytání míče do rukou.

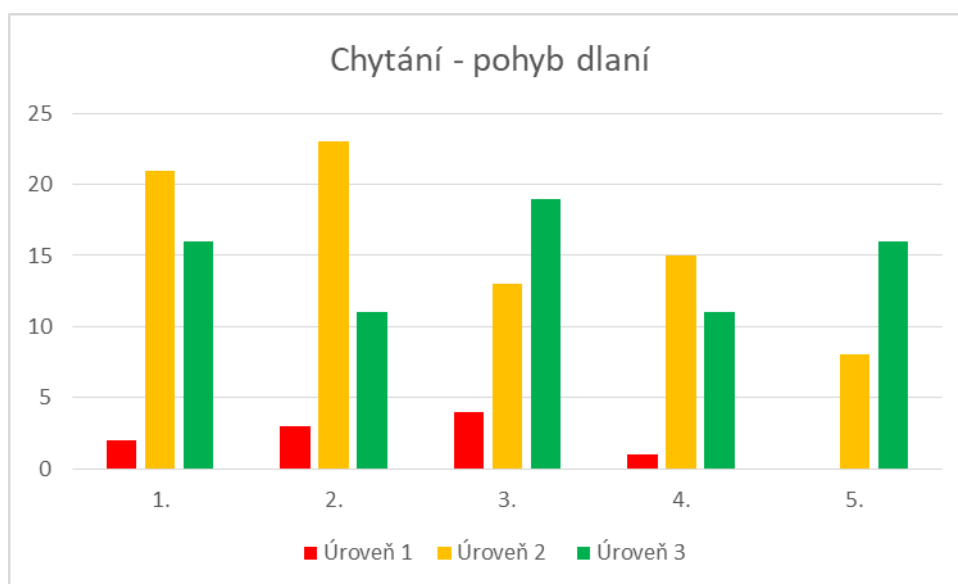
Při pohybu dlaní rozlišujeme tři základní úrovně provedení. Zde velmi záleží, kam dlaně směřují. Pokud dlaně směřují nahoru nebo dolů, úroveň jedna. Jestliže se dlaně přizpůsobují velikosti míče a směřují dovnitř, druhá úroveň. O třetí úroveň se jedná tehdy, když dlaně vykonávají nezastavitelný pohyb a dlaně nejsou nijak směřovány.

Tabulka 17. Chytání - pohyb dlaní

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	2	21	16
2.	3	23	11
3.	4	13	19
4.	1	15	11
5.	-	8	16
Celkem	10	80	73

U prvního a druhého ročníku jsou nejvyšší hodnoty zaznamenány na úrovni dva, kdy většina dětí přizpůsobuje ruce letícímu míči a dlaně směřují dovnitř. U obou ročníků je to více jak polovina žáků z ročníku. U třetího ročníku můžeme pozorovat, že 19 dětí z 36 provádějí pohyb v celém svém rozsahu a aktivně, tudíž jsou na třetí úrovni. Čtvrtý

ročník má opět podobné hodnoty jako žáci prvních a druhých tříd, kdy většina žáků skončila na úrovni druhé, zde přesněji 15 dětí z 27. U pátého ročníku jak můžeme vidět v tabulce, ani jeden žák není na úrovni první, naopak 16 dětí z 24 je na úrovni třetí, kdy jejich dlaně provádějí nezastavitelný pohyb. Z celkového hodnocení lze pozorovat, že 81 žáků ze 164 zvládá pouze se dlaněmi směřujícími dovnitř přizpůsobit velikosti letícího míče.



Graf 12. Chytání - pohyb dlaní

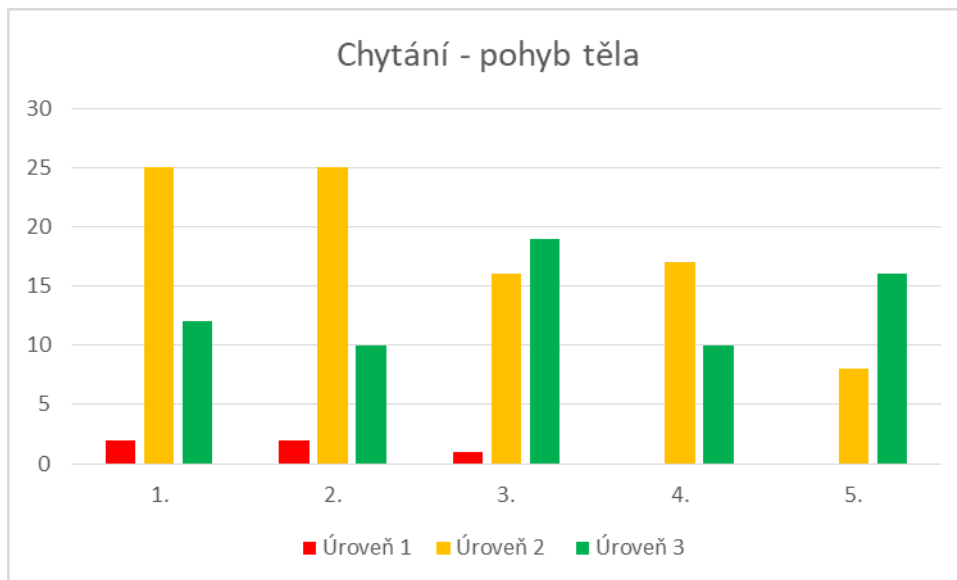
Při pohybu těla klasifikujeme tři základní úrovně provedení. První úroveň je typická tím, když se tělo nepřizpůsobuje nebo nereaguje na pohyb letícího míče. V případě že žák předčasně přizpůsobí své tělo letícímu míči, jedná se o úroveň druhou. Poslední třetí úroveň je opožděné přizpůsobení tělo míči.

Tabulka 18. Chytání - pohyb těla

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	2	25	12
2.	2	25	10
3.	1	16	19
4.	-	17	10
5.	-	8	16
Celkem	5	91	67

U prvního, druhého a čtvrtého ročníků můžeme v tabulce pozorovat, že vysoký počet dětí je na druhé úrovni. Způsobeno to může být tím, že děti se bojí letícího míče, a proto už předčasně přizpůsobují své tělo míči, anebo jsou líní a nějak se nesnaží své

tělo přizpůsobit. V třetím ročníku skončilo 19 dětí na úrovni třetí a 16 dětí na úrovni druhé, což je na třetí ročník celkem dobré. U pátého ročníku 16 dětí z 24 provedlo pohyb těla zcela správně a jsou tak na úrovni třetí. Ani jeden žák páté třídy není na úrovni první, což by mělo u takto starších dětí být.



Graf 13. Chytání – pohyb těla

5.5 Kop

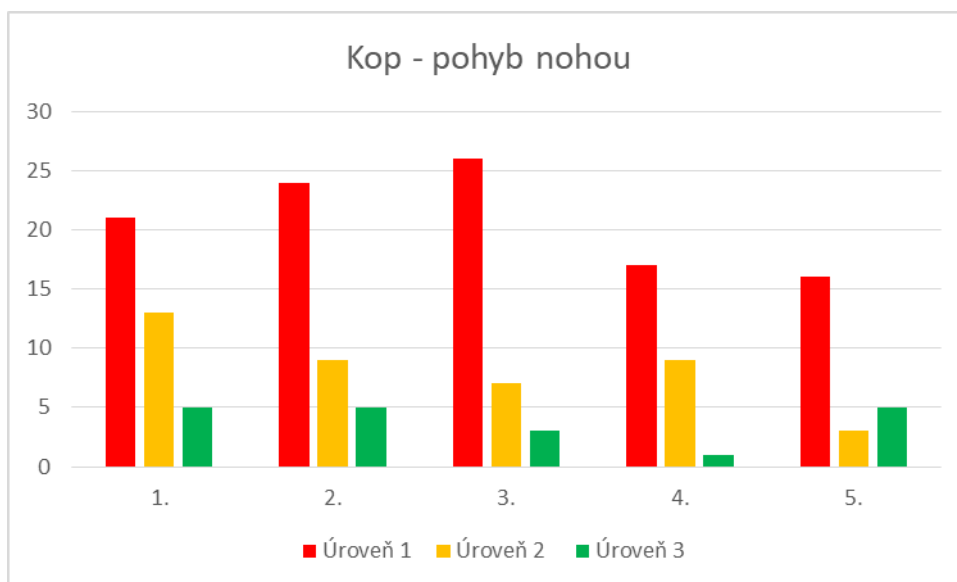
Tato pohybová dovednost je hlavně spjatá s fotbalem. Záleží zde hlavně na práci dolních končetin s míčem. Při kvalitativní analýze tohoto pohybu sledujeme zvlášť pohyb nohou, trupu a paží. Při pohybu dolních končetin rozlišujeme tři úrovně provedení. Sledujeme, zda jsou jednotlivé části těla aktivní a jestli je jejich pohyb proveden správně.

Pokud není stojná noha vedle míče a je za míčem - úroveň jedna. Jestliže švihová noha nedosahuje při kopu přednožení 90°, jedná se o úroveň druhou. V případě že je kop proveden v celém svém rozsahu, tedy švihová noha je v přednožení 90°, úroveň třetí.

Tabulka 19. Kopání - pohyb nohou

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	21	13	5
2.	24	9	5
3.	26	7	3
4.	17	9	1
5.	16	3	5
Celkem	104	41	19

Když se koukneme na celou tabulku, tak můžeme vidět, že všechny ročníky skončily nejvíce na úrovni jedna, kde většina žáků nedá svou stojnou nohu při provedení kopu vedle míče. Jejich stojná noha ukončila došlap před míčem nebo za míčem. Pouze 19 dětí ze 164 skončily na úrovni třetí, kdy dokončily pohyb v celém svém rozsahu. Zejména se jednalo o chlapce fotbalistky, které chodí do fotbalového klubu. Jinak je pravděpodobné, že zde na základní škole techniku kopu do míče s dětmi moc netrénují.



Graf 14. Kop – pohyb nohou

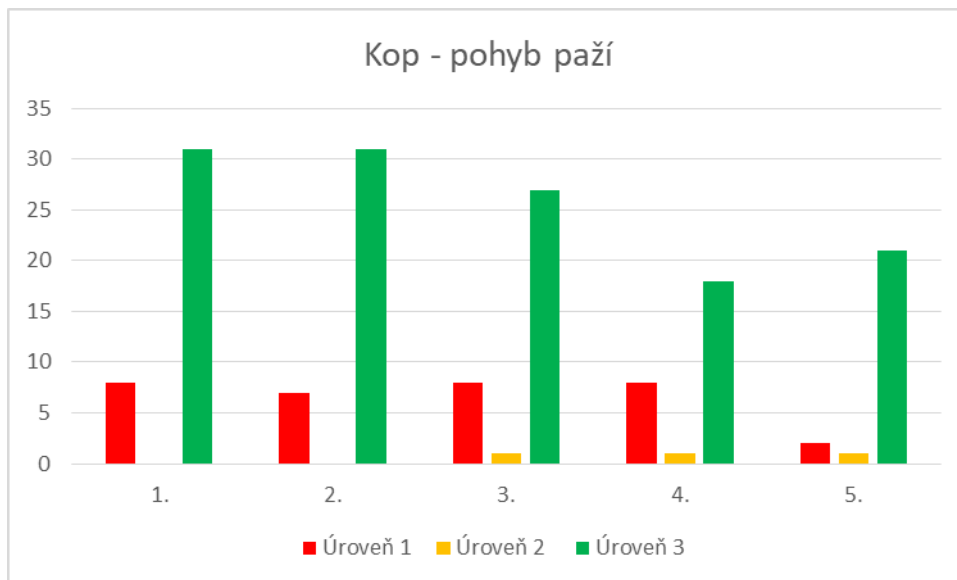
Při pohybu rukou klasifikujeme tři úrovně provedení. Jestliže jsou paže při pohybu neaktivní, úroveň jedna. Pokud paže nepracují v protipohybu s nohama, tedy když probíhá oboustranná práce paží, jedná se o druhou úroveň. Jestliže se paže pohybují v protipohybu s nohama, úroveň třetí.

Tabulka 20. Kopání - pohyb paží

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	8	-	31
2.	7	-	31
3.	8	1	27
4.	8	1	18
5.	2	1	21
Celkem	33	3	128

Na grafu nebo tabulce můžeme vidět zcela jasné výsledky. V každém ročníku je největší počet žáků na úrovni třetí, kde pohyb paží vykonává protipohybu s nohama. Pouze tři žáci ze všech ročníků skončili na úrovni dva. Zde je velmi pravděpodobné, že

jím pokus o kopnutí do míče nevyšel nebo se nedokáží soustředit na ruce a nohu, která zrovna kope do míče. Každopádně 128 žáků ze 164 má dobře zvládnutou práci paží. Vést protipohyb paže s nohama je pro děti přirozené, což je správně. Pouze 33 děti má své paže neaktivní a jejich ohodnocení je na úrovni jedna.



Graf 15. Kop – pohyb paží

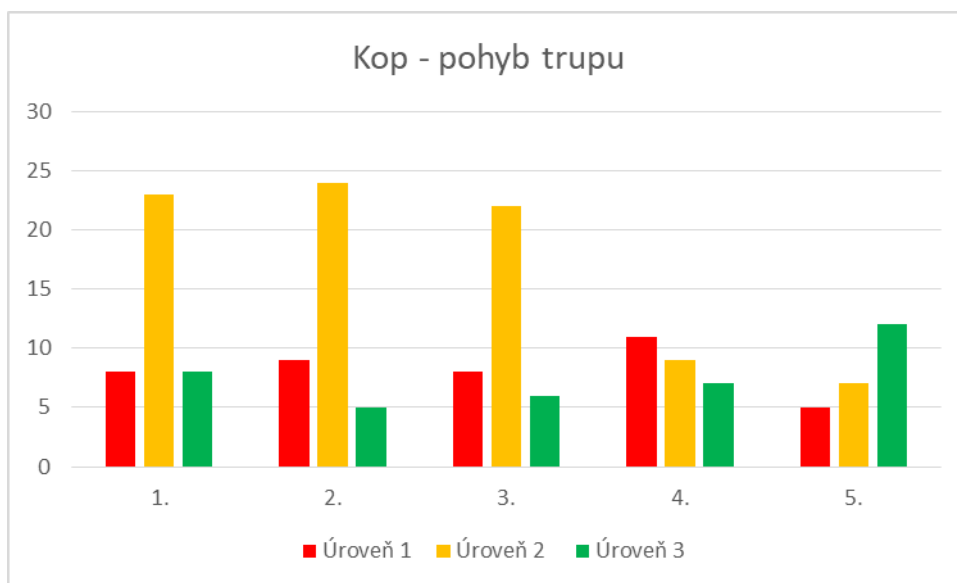
Při pohybu trupu rozlišujeme tři úrovně provedení. O první úroveň se jedná, pokud je trup neaktivní, nehybný. Jestliže je trup aktivní a pozorujeme zde aktivní rotační pohyb, třetí úroveň. V případě že nezpozorujeme žádné rotační pohyby, jedná se o úroveň druhou.

Tabulka 21. Pohyb trupu při kopu

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3
1.	8	23	8
2.	9	24	5
3.	8	22	6
4.	11	9	7
5.	5	7	12
Celkem	41	85	38

V tabulce můžeme vidět, že zde nejsou výsledky až tak jednoznačné. U prvních, druhých a třetích ročníků převažují žáci svými výkony na úrovni druhé, kdy je sice trup aktivní, ale neprobíhá zde žádná rotace. U čtvrtého ročníku narůstají děti s neaktivním pohybem trupu a to přesněji 11 žáků z 27. Naopak pátý ročník je jediný, který má vysoké hodnocení na třetí úrovni, tedy polovina třídy má aktivní rotaci trupu. Z celkového

hodnocení se 85 žáků umístilo na druhé úrovni, ale naopak 41 žáků na úrovni první, což je velmi špatné a je zde třeba v této technice zapracovat.



Graf 16. Kop – pohyb trupu

6 Závěr

Cílem naší práce bylo zjistit úroveň pěti základních pohybových dovedností v devíti třídách prvního stupně na základní škole v Českých Velenicích pomocí metodiky Haywoodové. Veškerá měření byla natočena a zpětně vyhodnocena pomocí videozáznamu. Metoda kinematické analýzy, kterou jsme použili pro toto měření je správná v tom, že si jednotlivé pohybové dovednosti můžeme zpomalit, zrychlit nebo přehrát znovu, a tak je správně ohodnotit. Přínosná je určitě i pro učitele, kteří se mohou kouknout na své žáky a vidět tak, co dělá většina dětí špatně a čemu se tak mají v hodinách více věnovat.

V teoretické části práce se zabýváme charakteristikou pohybových schopností, dovedností, didaktikou atletiky, Rámcově vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, charakteristikou atletiky a dělením atletických disciplín.

Z vyhodnocených výsledků můžeme konstatovat, že výsledky žáků základní školy v Českých Velenicích jsou na dobré úrovni. V měřených pohybových dovednostech nevládají spíše práci horních končetin (viz. např. tabulka 15). Naopak činnost dolních končetin je zpravidla na dobré úrovni.

V porovnání s diplomovou prací Maryškové (2007), která měřila také dle metodiky Haywoodové, můžeme napsat, že děti ze ZŠ v Jindřichově Hradci mají lepší hodnocení kvality osvojených pohybových dovedností u nižších ročníků než žáků pátých tříd. Obecný předpoklad je, že starší děti budou mít technické dovednosti lépe naučeny, ale z našeho výzkumu vyplývá, že je tomu naopak. Mladší děti zvládají některé pohybové dovednosti lépe než starší děti (viz. např. graf 1, 3, 11). Při odpovědi na vědeckou otázku můžeme konstatovat, že úroveň dovedností dětí je zhruba na stejné úrovni jako u výzkumu Maryškové (2007). Děti v našem souboru v Českých Velenicích jsou "šikovnější" v chytání, naopak technika hodů je u dětí z Jindřichova Hradce lepší.

Celkově můžeme bakalářskou práci hodnotit pozitivně. Došlo ke zjištění stavu úrovně pohybových dovedností u dětí ze ZŠ v Českých Velenicích. Práce pomohla učitelům v orientaci a zejména ve výuce těchto dovedností. Práce může být vzorem pro učitele z praxe, a to jak pro hodnocení v rámci hodin tělesné výchovy, tak i při samotném procesu motorického učení. Závěrem této práce je možné konstatovat, že vytyčené cíle a s nimi spojené úkoly se podařilo splnit.

Referenční seznam

- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Gulová, L., Šíp, R., Denglerová, D., Klapko, D., Stanov, M., Šuráňová, V.,...Strobachová, B. (2013). *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada Publishing a. s.
- Haywood, K. M. (1988). *Laboratory activities for Life Span Motor Development*. Champaign: Human Kinetics Books.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava pro děti a dorost*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Kaplan, A. & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal technika a taktika hry*. Praha: Grada.
- Maryšková, B. (2007). *Ověření metodiky pro hodnocení základních motorických dovedností na první stupni ZŠ podle Haywoodové*. (Diplomová práce). České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Olecká, I., & Ivanová, K. (2010). *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Prukner, V. & Machová, I. (2011). *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Štumbauer, J., Tlustý, T., & Malátová, R. (2015). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v českých zemích do roku 1918*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Vodáková, J., Černochová, M., & Rambousek, V. (2014). *Metodické pokyny pro zpracování bakalářských prací*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Zaoral, P. (2008) *Průvodce 3D kinematickou analýzou v SIMI Motion*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

Elektronické zdroje:

- Kalichová, M. (2013). *Biomechanika ASEBS*. Dostupné 18. března 2017, z <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/biomechanika/vyzkumne-metody-v-biomechanice>
- Luhtanen, P. (1984). *Development of biomechanical model of in-step kicking in football players (Finnish)*. Dostupné 3. dubna 2017, z <http://outstepandinstepbiomechanics.weebly.com/>
- MŠMT. (2013). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Dostupné 5. října 2017, z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- Nosek, M. & Valter, L. (2010). *Atletika pro školní TV*. Dostupné 18. dubna 2017, z <http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/>
- Pohyb v dětském věku. (2007). Dostupné 13. dubna 2017, z <http://www.abecedazdravi.cz/rodina-deti/pohyb-v-detskem-veku>
- Štumbauer, J., Maleček, J., & Šimberová, D. (2013). *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. Dostupné 24. března 2017, z <https://publi.cz/books/68/index.html?secured=false#cover>

Seznam příloh

Příloha 1

Dobrý den,

jmenuji se Sabina Švecová a jsem studentkou Jihočeské univerzity, katedry tělesné výchovy a sportu pedagogické fakulty v Českých Budějovicích. Dokončuji bakalářské studium a pro svou bakalářskou práci Vás prosím o pomoc. Mým cílem je provést kvalitativní analýzu pohybových dovedností, konkrétně u pěti základních disciplín: běh, skok z místa, hod jednoruč, chytání a kop. Tato analýza je určena pro žáky prvního stupně. Každý žák bude nahrát, ale nikde nebude zveřejněn. Dále bych si vše domluvila s vyučujícím jednotlivých tříd na tělesnou výchovu.

Děkuji!

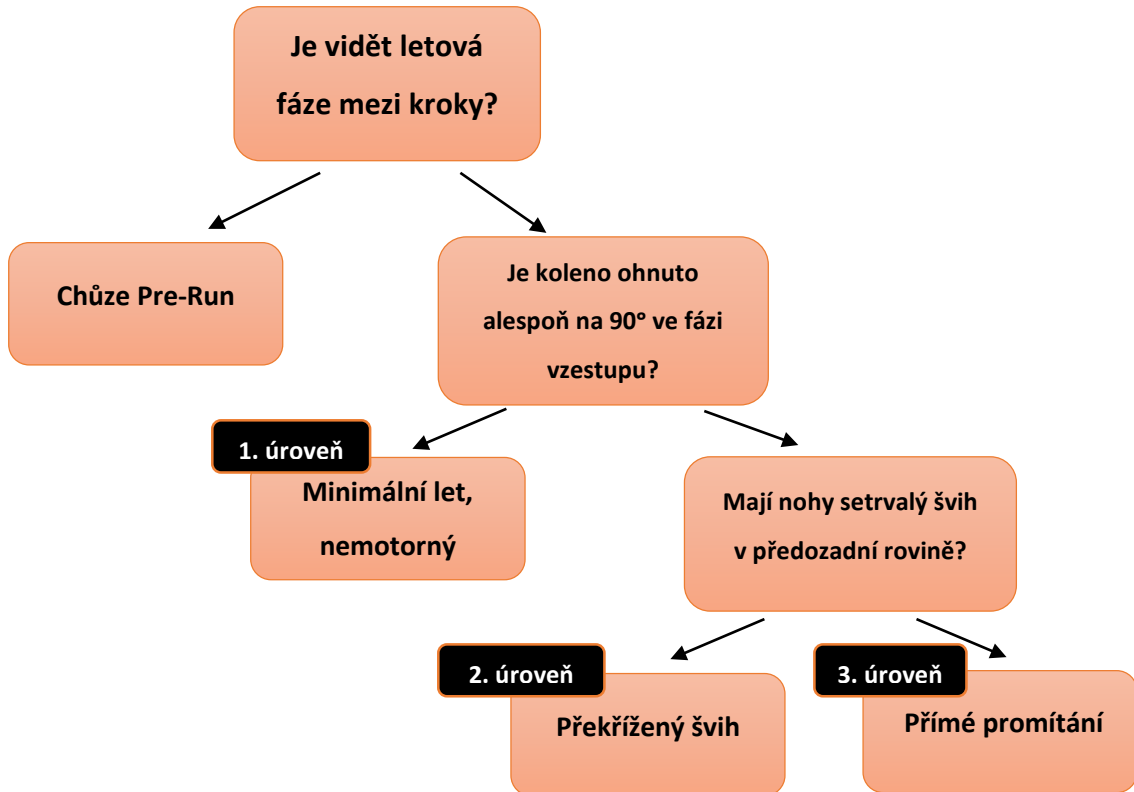
Souhlasím s nahráváním na Základní škole v Českých Velenicích.

PODPIS

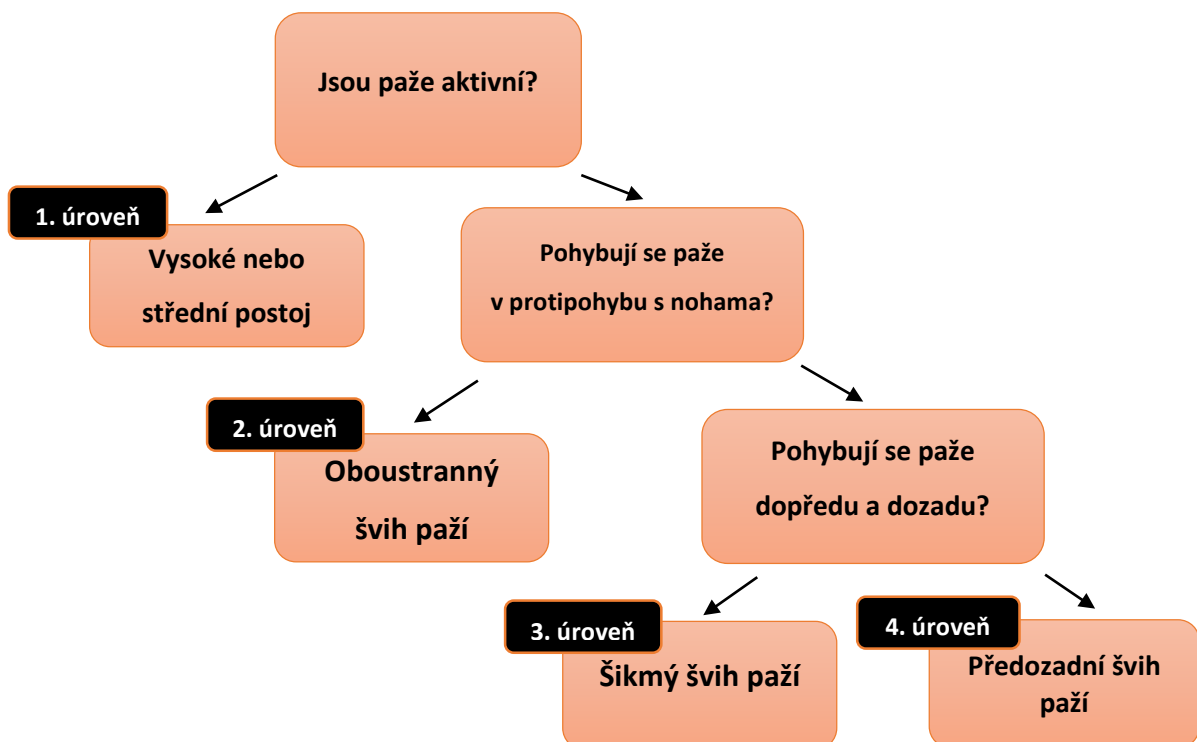
Příloha 2

1. BĚH

POHYB NOHOU

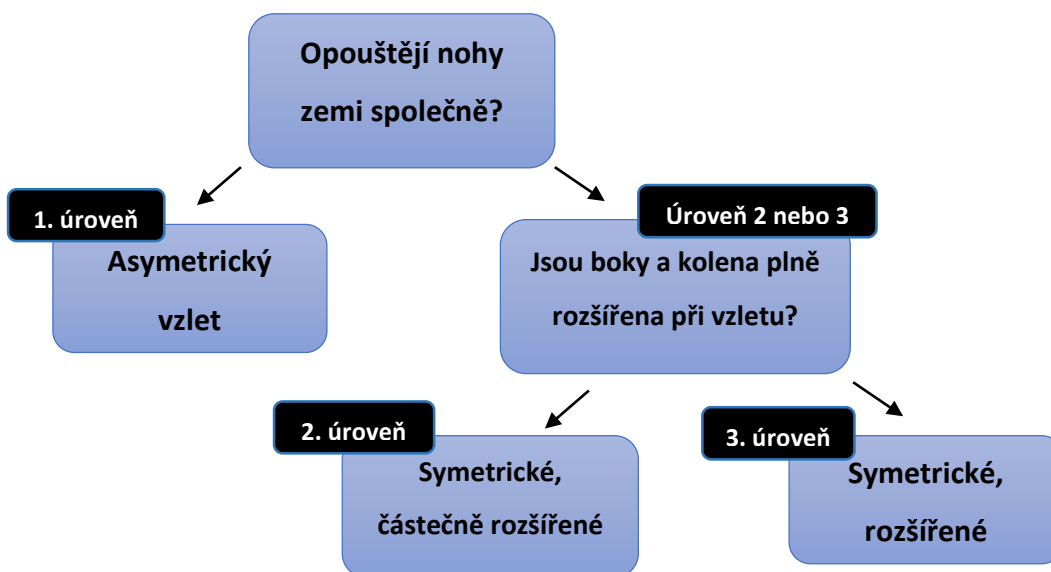


POHYB RUKOU

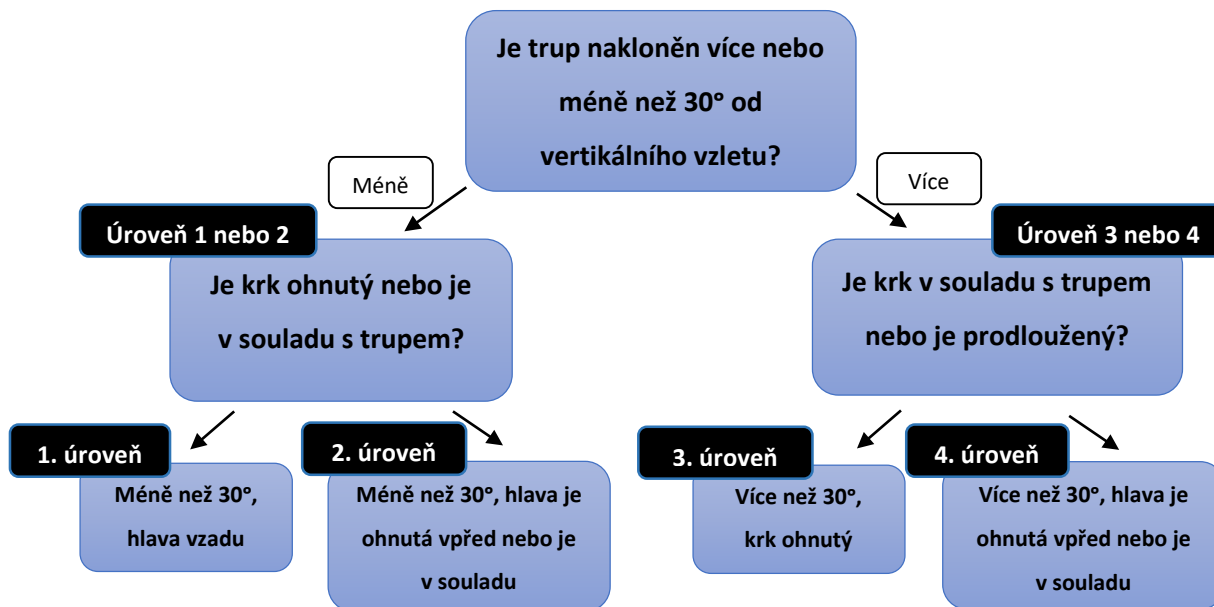


2. SKOK

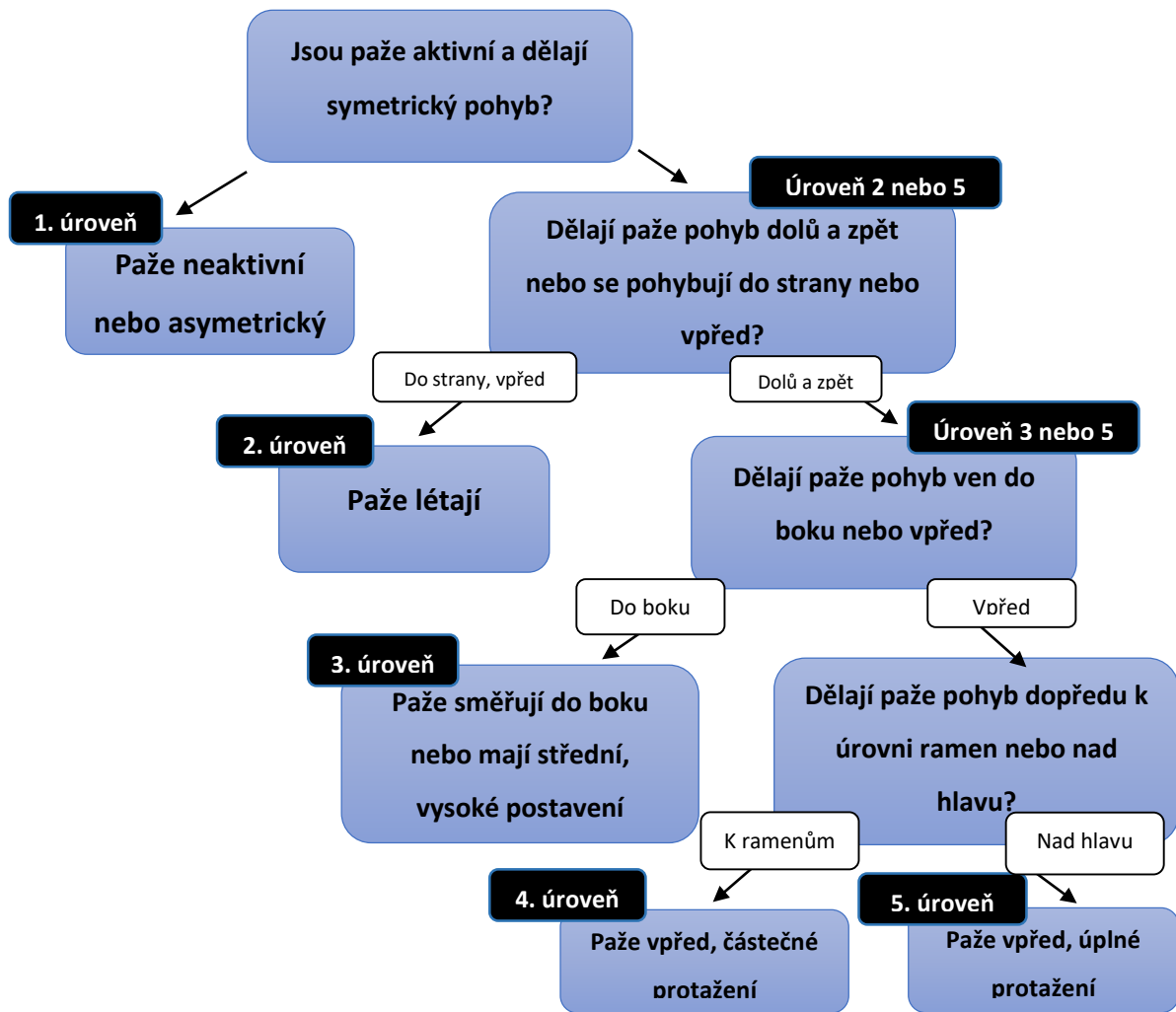
POHYB NOHOU při vzletu



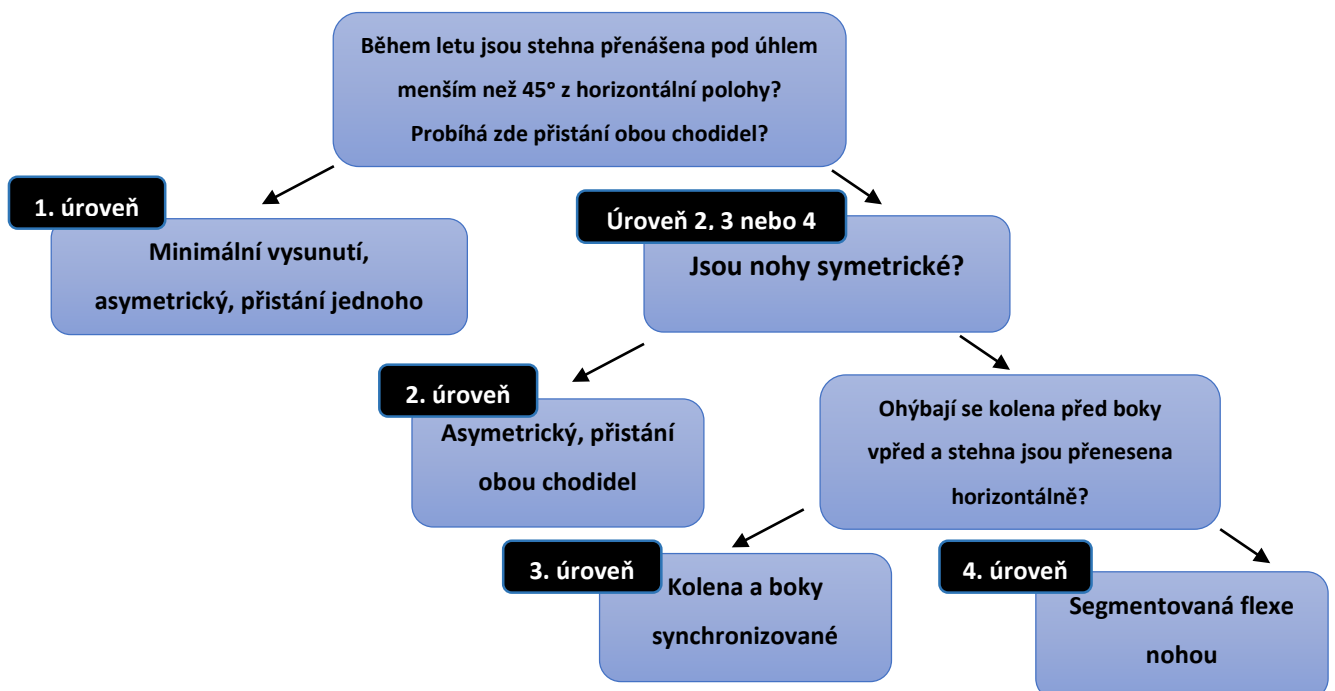
POHYB TRUPU při vzletu



POHYB PAŽÍ při vzletu



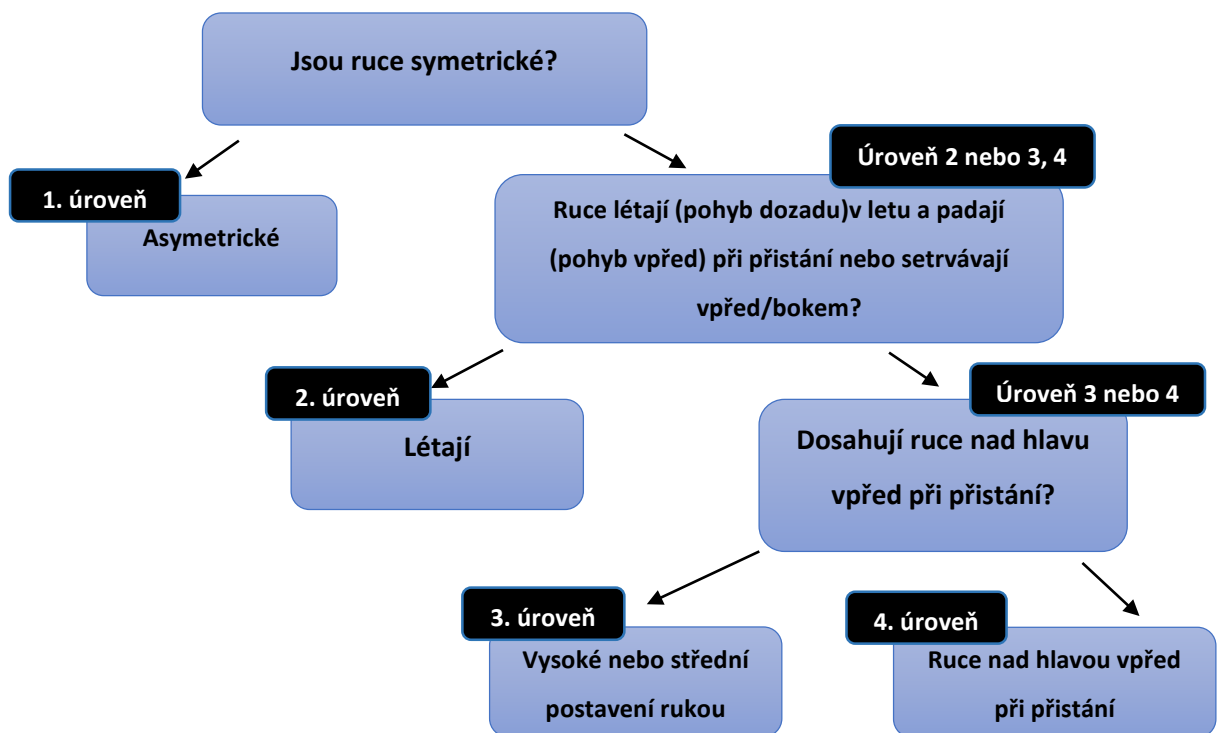
POHYB NOHOU při letu a přistání



POHYB TRUPU při letu a přistání

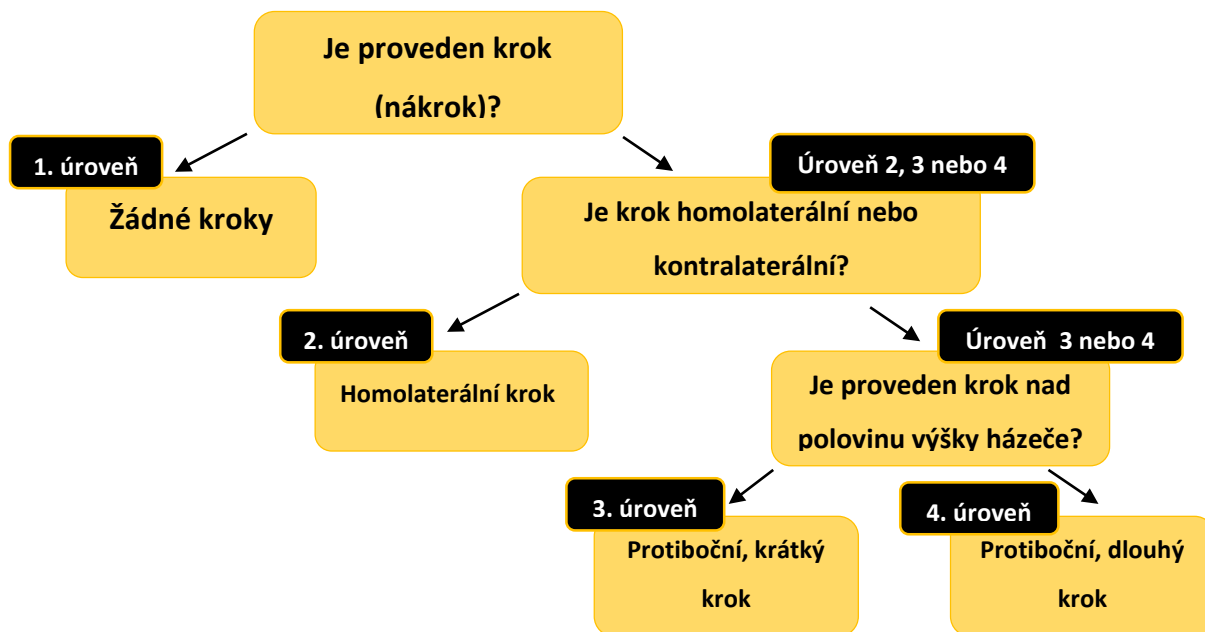


POHYB PAŽÍ při letu a přistání

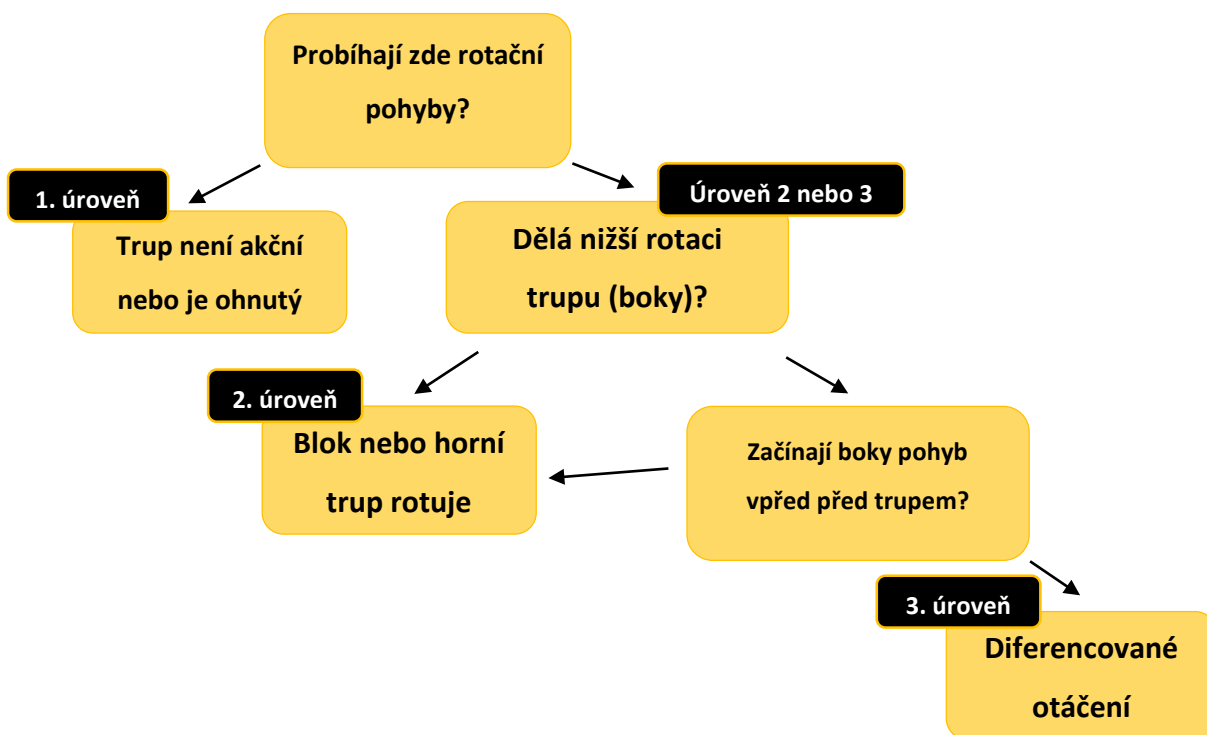


3. HOD JEDNORUČ

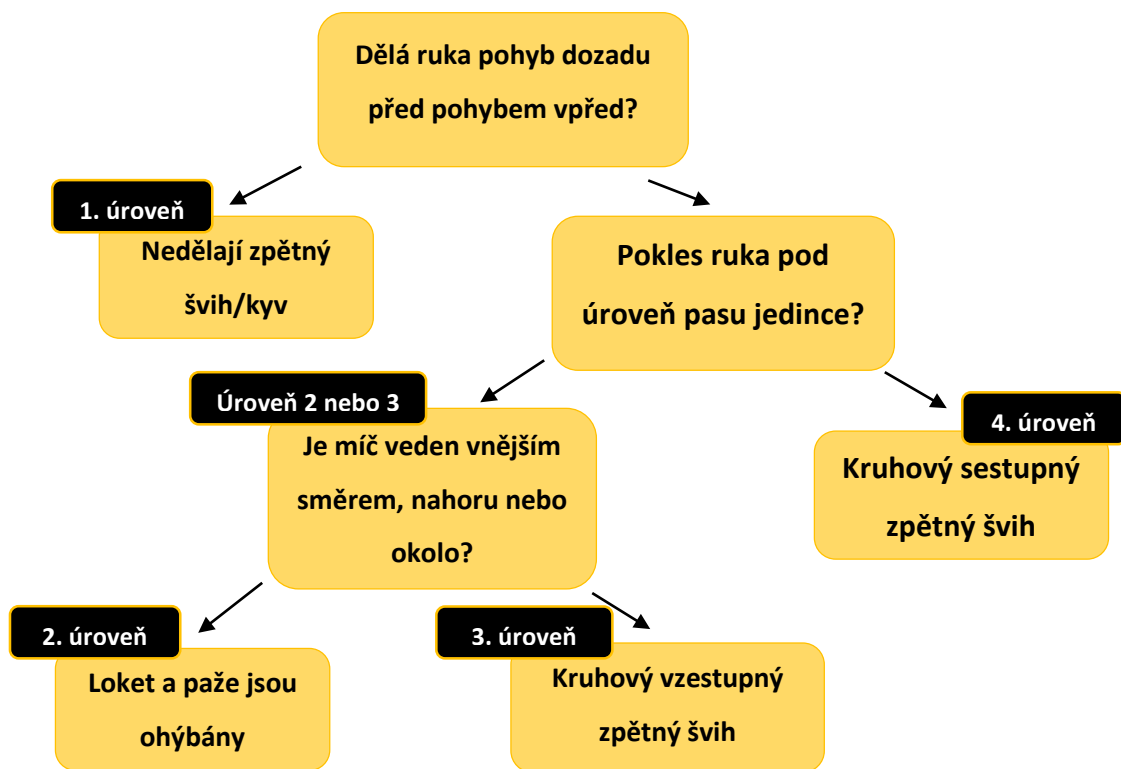
POHYB NOHOU



POHYB TRUPU

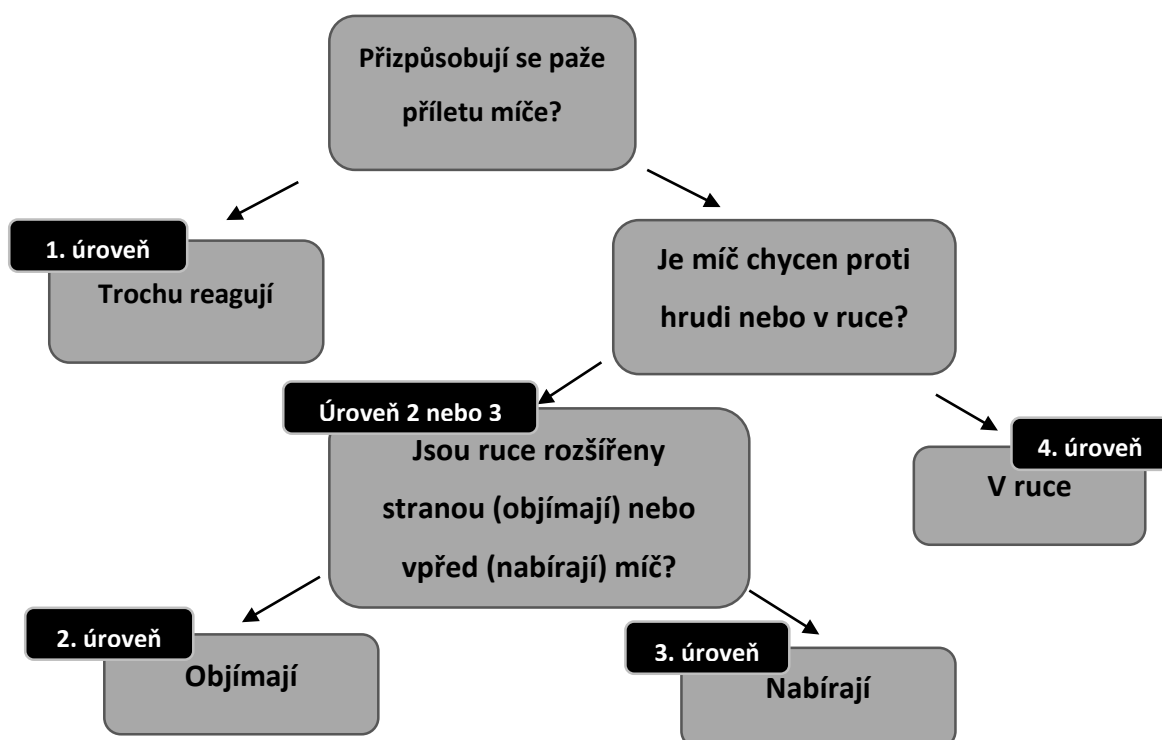


ZPĚTNÝ POHYB RUKOU

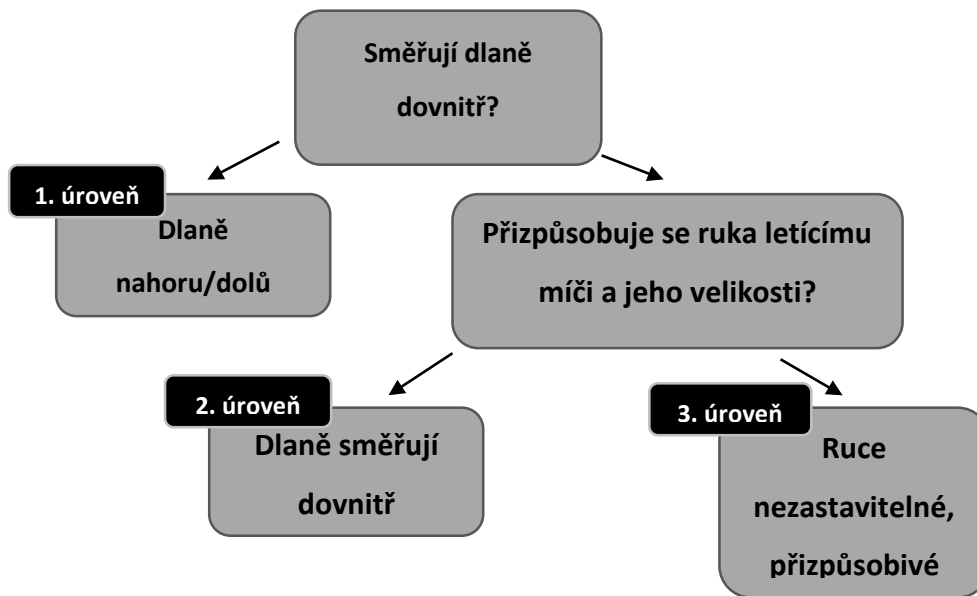


4. CHYTÁNÍ

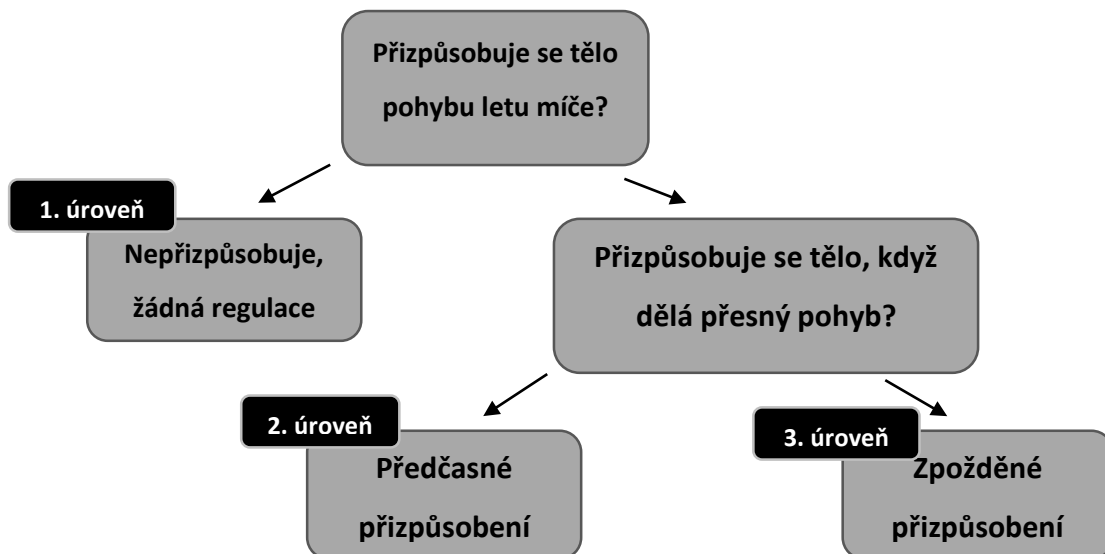
POHYB PAŽÍ



POHYB DLANÍ

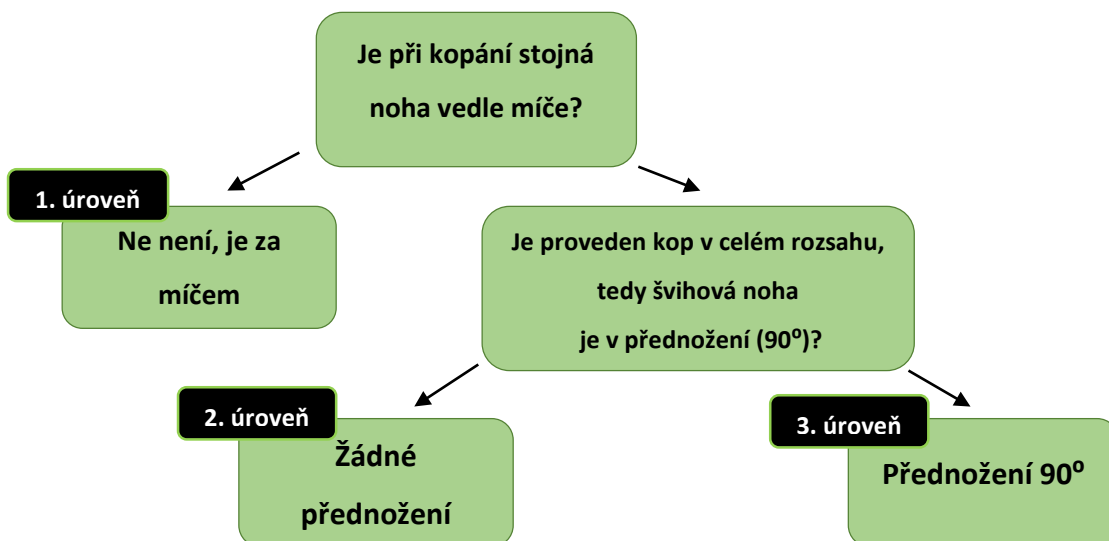


POHYB TĚLA

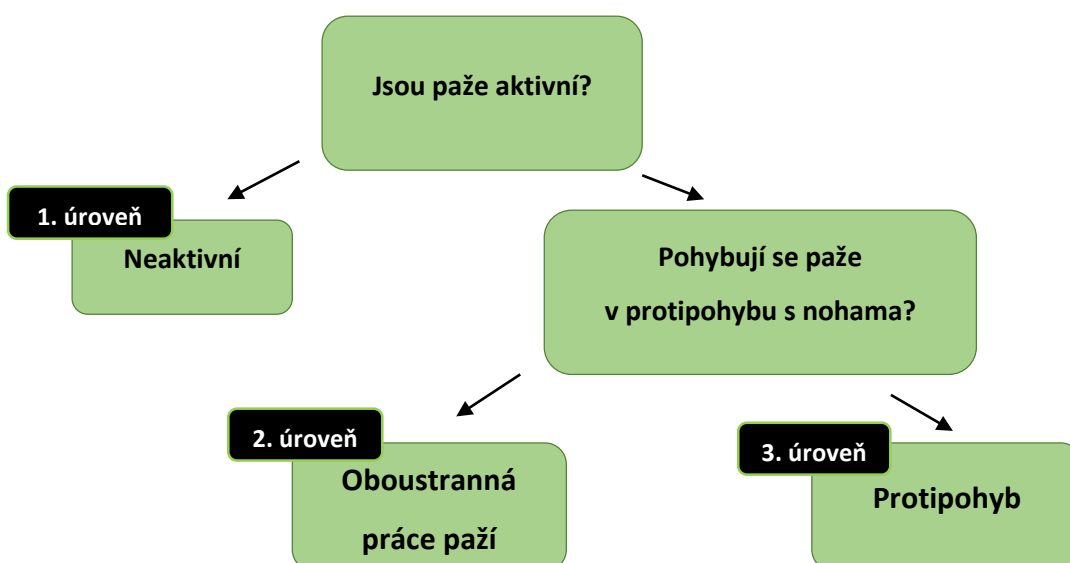


5. KOP

POHYB NOHOU



POHYB PAŽÍ



POHYB TRUPU

