

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**

**2018**

**Petr Jindra**

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**STUDIUM V OBLASTI PEDAGOGICKÝCH VĚD PRO UČITELE  
ODBORNÝCH PŘEDMĚTŮ, PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A  
ODBORNÉHO VÝCVIKU**

2017-2018

**ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**

**Petr Jindra**

**Analýza sportovního tréninku z didaktického hlediska**

Praha 2018

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená závěrečná práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

14. 11. 2018

*Petr Jindra*

## **Anotace**

Tato závěrečná práce se zaměřuje na analýzu pohybu a sportu dětí v České republice. V teoretické části jsou rozebrány důležité pojmy - pedagogika a didaktika. Dále také historie a současnost sportu, přičemž za nejvyšší metu, jíž sportovci mohou dosáhnout, jsou považovány olympijské hry. Následuje část věnující se současné problematice pohybu dětí v České republice, respektive obsahu sportovního tréninku. Praktická část je zaměřena na didakticky a metodicky správně sestavené hodiny tělesné výchovy. Výzkum probíhal mezi rodiči sportovců-florbalistů, kteří srovnávali tréninky vlastních dětí v rámci florbalové oddílu s tělocviky v jednotlivých školách. Důležitý je návrh ideální hodiny tělesné výchovy. Na závěr autor přidává doporučení, jak aktuální situaci zlepšit.

## **Klíčová slova**

sport, florbal, pedagogika, didaktika, tělesná výchova, olympijské hry, pohyb

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>7</b>
<b>1 SPORT A POHYBOVÉ AKTIVITY .....</b>	<b>7</b>
1.1 Historie a současnost pohybu .....	7
1.2 Olympijské hry .....	9
<b>2 DIDAKTIKA A PEDAGOGIKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Didaktika.....	10
2.2 Didaktické metody a organizační formy.....	11
2.3 Pedagogika.....	12
<b>3 SPORTOVNÍ TRÉNINK A TĚLESNÁ VÝCHOVA.....</b>	<b>13</b>
3.1 Pohyb jako aktuální problém .....	13
3.2 Tělesná výchova současnosti .....	14
3.3 Sportovní trénink .....	15
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>17</b>
<b>4 ANALÝZA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V APLIKACI NA TĚLESNOU VÝCHOVU.....</b>	<b>17</b>
4.1 Tělesná výchova versus tréninky florbalového oddílu .....	18
4.2 Školní vzdělávací program na základní škole.....	19
4.3 Systematika sportovního tréninku v aplikaci na hodiny tělesné výchovy .....	21
4.4 Srovnání obsahové náplně hodin tělesné výchovy a florbalových tréninků.....	22
4.5 Stanovení výzkumného cíle a hypotéz.....	23
<b>5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH VÝSLEDKŮ .....</b>	<b>25</b>
5.1 Vyhodnocení výsledků výzkumu.....	25
5.2 Závěrečná doporučení.....	29
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>31</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>32</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>35</b>

## ÚVOD

Sport, případně pohyb obecně je v současnosti velmi diskutovaným tématem. Řada ambiciózních rodičů vidí své potomky již v útlém věku jako budoucí profesionály, kteří se budou živit tím, co je baví - ačkoli často to baví více spíš rodiče. Aby ale o tomto někdy v budoucnu mohla být řeč, je třeba děti od mala adekvátně připravovat k tomu, aby se těmi profesionály vůbec mohly stát. Sportovní myšlenka nespočívá jen ve vizi, že to jednou někde dotáhnu. Je velmi důležité si uvědomit, že pokud člověku chybí pravý zápal, láska k činnosti, nikdy tím nejlepším nemůže být. Úkolem ideálního pedagoga je vybudování pozitivního vztahu k vybrané aktivitě v daném dítěti. V této práci jsou nejen rozebrány jednotlivé teoretické aspekty sportovní přípravy dětí, a to především na základní škole, ale v praktické části dochází také ke srovnání školní reality s vizí učitelů, ředitelů škol a rodičů. Právě toto je velmi ožehavým tématem současnosti. Vzhledem k rozsahu si práce neklade za cíl konkurovat odborným publikacím. Má stručně definovat problémy současnosti a poradit, jak s nimi naložit ve vztahu k budoucnosti.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SPORT A POHYBOVÉ AKTIVITY

Pohyb je přirozenou součástí lidského života. Jak moc je důležitý, věděli už lidé v antických zemích. Ideál *kalokagathia*<sup>1</sup> byl něčím, k čemu měli lidé ve svém životě spět. Důležitost pohybu postupem času ustupovala do pozadí. Středověké *ora et labora*<sup>2</sup> či pozdější novověk a s ním spojené objevy upřednostňovaly jiné lidské činnosti a aktivity. (Černá, 2014, s. 5)

### 1.1 HISTORIE A SOUČASNOST POHYBU

Zlomem v nahlížení na sport byl přelom 18. a 19. století. Díky Pierru de Coubertinovi došlo k obnovení tradic olympijských her, které v minulosti svou silou dokázaly přerušit i válečné vřavy.

V českých zemích v rámci Rakouska-Uherska či ještě předtím Habsburské monarchie vznikaly sportovní či volnočasové organizace, které měly mládež vést k aktivnímu životnímu stylu. Ten měl zároveň předcházet sociálně patologickým jevům. To vše v souvislosti s nově vznikajícím fenoménem volného času. Nejznámější českou organizací byl a je Sokol, jehož zakladatelem byl Miroslav Tyrš. Spolek založil v roce 1862. (ČOS, 2015)

Problematika pohybu je fenoménem moderní doby. Vzhledem k rychlosti vývoje, jenž souvisí především s elektronizací a globalizací světa, se úplně mění nahlížení na čas. S tím souvisí také jeho využití, a to nejen v pracovní době. I ta ale výrazně ovlivňuje volnočasovou náplň. Pokud totiž lidé v době řady kancelářských profesí dělají sedavé zaměstnání, pak i z důvodu zdravotní kompenzace pohyb potřebují.

---

<sup>1</sup> Tělesná a duševní harmonie. Dokonalost. (Slovník cizích slov ABZ, 2005)

<sup>2</sup> Benediktinské heslo „Modli se a pracuj“. (Slovník cizích slov ABZ, 2005)

Spouštěčem debaty o nutnosti a důležitosti pohybu byly statistiky a varování lékařů týkající se dětské obezity. Právě její nárůst, spojený mj. se zdravotními komplikacemi ve vývoji dětí a například vysokým množstvím poruch typu vadného držení zad, odborníci znovu otevřeli debatu o nutnosti zvýšení dětského pohybu. Dvě hodiny tělocviku týdně (navíc ještě pouze 45minutové) jsou absolutně nedostatečné pro zdravý vývoj lidského jedince. (Toms, 2018)

I proto začaly vznikat projekty typu Děti na startu. Vždy ale v první řadě musí jít příkladem rodiče. S ohledem na čím dál vyšší dostupnost levného a kvalitního sportovního vybavení například na běh, mnozí dospělí podleli módě joggingu, případně chodí plavat či na squash. (Česko se hýbe, 2017)

Pokud se podíváme na profesionální sport, jeho velkou devizou je mediální přitažlivost. Právě díky ní dokážou ty nejlepší světové kluby v mnoha odvětvích přitáhnout na stadiony desítky tisíc lidí, jež jsou doslova zfanatizováni atmosférou. Odkaz na klubovou tradici, historii, prezentace největších hvězd, pohledy do jejich zákulisí, ale často i bulvární spekulace a aféry. To vše vytváří obraz někoho, kdo lidi zajímá. Díky tomu vznikají ikony typu Cristiana RONALDA, Jaromíra JÁGRA či Sebastiana VETTELA. Malé děti se chtějí těmto lidem jednou vyrovnat.

Přestože je sportovní prostředí tak trochu nafouknutou bublinou, která jednoho dne logicky musí splasknout (výše výdělků jsou naprosto neúměrné přínosu těchto osobností pro společnost), v současnosti jsou sportovci na společenských žebříčcích velmi vysoko. A to často i v případě, že mají sotva dostudovanou základní školu.

Tohle všechno ale nic nemění na skutečnosti, jak moc je meritum problému, tedy pohyb jako takový, pro lidi důležitý. A právě organizované sportovní aktivity k jeho provozování velmi napomáhají. I lidé s menší vůlí totiž díky řádu organizace a přátelům v ní dokážou sportovat, přestože by se k tomu jinak asi nedonutili.



## 1.2 OLYMPIJSKÉ HRY

Olympijské hry jsou považovány za sportovní vrchol. Snad každý sportovec touží po tom se jich alespoň jednou v životě zúčastnit. Vítězství na *olympiádě* je tím možná největším, čeho lze ve sportovním světě dosáhnout.

Tradice olympijských her sahá do antiky. První starověké hry, jak se původně jmenovaly, se konaly v řecké Olympii v roce 776 před našim letopočtem. Právě proto mají také tento název. Už tehdy vznikla tradice konání jednou za čtyři roky. Byť se od současné olympiády velmi odlišovaly, jejich podstata je pořád stejná. Posledními starověkými hrami byly ty z roku 394 našeho letopočtu. Vzdávající vliv křesťanství znamenal jejich zákaz.

Znovuobnovení tradice přinesl až v roce 1894 zmiňovaný Pierre de Coubertin. Symbolicky se konaly znovu v Řecku.

*Sportovci ze 14 zemí soutěžili v devíti sportech, soutěže v jachtingu se kvůli nepřízní počasí nekonaly. Nejúspěšnější výpravou byli Američané, závodníkům vévodil Němec Carl Schuhmann, který v zápasu a gymnastice vybojoval čtyři zlaté. Největší aplaus sklídl domácí běžec Spyridon Louis za vítězství v maratonu. Čeští sportovci v Aténách nestartovali, účastnil se jen člen MOV Jiří Guth Jarkovský. (ČOV, 2018)*

Od té doby se s výjimkou válečných let konají každé čtyři roky. Nebyly pouze v letech 1916 (první světová válka), 1940, 1944 (druhá světová válka). Zajímavý je také fakt, že až do roku 1992 se v jeden rok konala jak letní, tak také novější zimní olympiáda. Ta byla poprvé uspořádána v roce 1924 v Chamonix. Od roku 1994 se pak změnil pořadatelský systém. Perioda obou typů her zůstala čtyřletá, změnil se však dvouletý cyklus, kdy se každé dva roky konaly jiné hry. Zimní hry byly výjimečně hned dva roky po sobě - 1992 Albertville, 1994 Lillehammer.

V současnosti jsou hry považovány za velmi silně komerční záležitost. Přestože jsou opravdovým globálním pojítkem, jejich finanční náročnost (hlavně z pořadatelského pohledu) je taková, že si jejich pořadatelství může dovolit jen pár vybraných států Západu. Tím se tak trochu ztrácí původní heslo *není důležité vyhrát, ale zúčastnit se*.

## 2 DIDAKTIKA A PEDAGOGIKA

*Termín „didaktika“ je řeckého původu. slovo „didaskein“ znamená učit, vyučovat, poučovat, jasně vykládat.*

*Jako pedagogického termínu jej použil v 17. století předchůdce J. A. Komenského, německý pedagog Wolfgang Ratke (1571-1635). Označoval jím cestu učení (methodus didactica). Slovo didaktika se překládalo jako umění vyučovat.*

### 2.1 DIDAKTIKA

*J. A. Komenský (1592-1670) ve svém známém díle „Didaktika velká“ chápe didaktiku jako „všeobecné umění naučit všechny všemu“. Tento termín však pojímá velmi široce a zahrnuje do něj otázky cíle a úkolů výchovy, otázky obsahu vzdělání, otázky mravní, náboženské a tělesné výchovy, vyučovací zásady, vyučovací metody i organizaci školské soustavy. Jde o veškerou nauku o výchově, která dnes tvoří obsah pedagogiky. (Šikulová, 2013, s. 8)*

Jak je z výše uvedené odborné citace patrné, didaktika není žádným moderním pojmem. Vzdělávací proces a s ním spojené metody, formy či obsah řešili lidé i v minulosti. Teprve Ratke ale tuto problematiku posunul na vědeckou úroveň.

Komenského následovníci chápali didaktiku v jiném smyslu. Herbartovci ji považovali za teorii vyučování, Linder pak pro změnu jako vědu vyučovatelskou a umění vyučovat. (Šikulová, 2013, s. 8)

V současnosti je didaktika nedílnou součástí pedagogického procesu. Rozděluje se na řadu specifických odvětví. Jejich do jisté míry nadřazeným prvkem by byla obecná didaktika. Ta je definovaná jako teorie vzdělávání a vyučování. (Šikulová, 2013, s. 9)

Velmi důležité jsou její jednotlivé prvky. Ty dohromady tvoří určitý systém vztahů, jež spolu souvisí. Konkrétně jde o didaktický cíl (tedy to, čeho chci dosáhnout), obsah (to, co hodlám předávat), formy výuky (tedy její uspořádání z pohledu žák versus učitel), metody výuky (způsob, jakým cílů dosahuji). (Šikulová, 2013, s. 9)

## 2.2 DIDACTICKÉ METODY A ORGANIZAČNÍ FORMY

Podle Malacha (2003, s. 99) je dělení **vyučovacích metod** velmi složité a obsáhlé. Lze jej členit z mnoha různých úhlů pohledu. Z pohledu kritérií je známé dělení podle etapy procesu, pramene poznání, logického postupu, aktivity žáka, podílu subjektu či dle předmětu. Jak také autor dodává, častou chybou je osvojení si pouze jedné či dvou metod, na nichž pak učitel lpí po celou svou učitelskou kariéru. Právě široký metodický repertoár mu umožňuje výběr a volbu té dané konkrétní a správné metody.

Pro potřeby této závěrečné práce se bude autor zabývat podrobnějším rozbořením metod dle pramene poznání a dle etapy procesu. Metody dělené dle pramene poznání jsou celkem tři. A jak učitel tělesné výchovy, tak trenér florbalu je všechny využijí.

Metodu slovní na začátku hodiny, respektive ideálně před začátkem hodiny, kdy žákům vysvětlí, co je vlastně čeká. Metoda názorně-demonstrační je vhodná ve chvíli, kdy žáky učí novou činnost, případně jim chce názorně předvést, co dělají špatně a jak to provádět správně. Metoda praktická je pak aplikace předchozího do praxe.

Velmi důležitá je taky aplikace metod motivačních. Na nich často záleží osud celé hodiny, neboť nedostatečná motivace žáků k provádění požadovaného ve výsledku znamená bojkot. Odborníci sem zařazují například motivační vyprávění, rozhovor či výzvu. Na vyprávění či rozhovor je čas spíše v rámci sportovních klubů. Výzva je ideálním prvkem na základní škole. Soutěživé děti se najednou snažit o mnoho víc.

Neméně důležitý je také výběr vhodných **organizačních forem výuky**. Ty se dělí podle počtu žáků, vymezeného času, výukového prostředí, charakteru cíle, obsahové jednoty či závaznosti. (Malach, 2003, s. 123)

Všechny vyjmenované je třeba respektovat při přípravě hodiny. Jiné možnosti má učitel tělesné výchovy na venkovním hřišti, jiné v malé tělocvičně. Stejně tak lze zohlednit blížící se přebor v určité disciplíně, a to zvláště v rámci kroužků či těsně před samotnou aktivitou v rámci regulérních hodin tělesné výchovy. Pak se může výjimečně zaměřovat na jeden konkrétní sport.

Patrně klíčová je pak dělba forem podle počtu žáků. Jednou z nejčastějších chyb v českých školách, která je však způsobena i předimenzovaností tříd, je příliš vysoký počet žáků na jednoho učitele. Ten tak nemůže plochu rozdělit na více částí, mezi nimiž se budou skupinky střídát. A tak se nezdá, že je na malém prostoru například 30 dětí, z nichž si zahraje jen pár vybraných šikovných jedinců. Ostatní plní roli pomyslného komparsu. Přichází tak o možnost pohybu a nemají šanci si vybudovat ke sportu pozitivní vztah. Tento neduh je třeba především u malých dětí odstranit.

## 2.3 PEDAGOGIKA

Neméně důležitým pojmem, který je charakteristický pro výuku dětí a mládeže, je pedagogika. Dle Karla Kohouta je pedagogika poměrně snadno definovatelným pojmem. Definice se však lišily v závislosti na dějinném období. Autorovi této práce je nejbližší tato definice:

*Úkolem pedagogiky je systematicky určovat a vymezovat základní strukturu pedagogického myšlení a jednání, vytyčovat problémy pedagogiky a jejich souvislost s pedagogickou praxí. (Kohout, 2007, s. 20)*

Je důležité taky vysvětlit, jak slovo *pedagogika* vlastně vzniklo.

*Termín pochází z antického Řecka, kde byl slovem *paidagógos* označován otrok, který pečoval o syna svého pána, doprovázel jej na cvičení a do školy. Tento výraz se přesunul do antické latiny – jakožto *paedagogus* s posunutým významem otrok → učitel, vychovatel. V české pedagogice se užívá výrazu *pedagog* – člověk, který se věnuje výchově profesionálně a má pro tuto činnost určitou kvalifikaci. (Pospíšil, 2009)*

Právě učitelé jsou těmi lidmi, o nichž se hovoří jako o profesionálech v souvislosti s pedagogikou.

K tomu, aby se učitelé dle zákona 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, mohli stát, musí splňovat v něm stanovená kritéria. Těmi je plná způsobilost k právním úkonům, bezúhonnost, zdravotní způsobilost, znalost českého jazyka a odborná

kvalifikace. Úroveň kvalifikace se liší podle pedagogické pozice, o kterou se daný člověk uchází. Právě studijní obor Studium v oblasti pedagogických věd pro učitele odborných předmětů, tedy tento autorem studovaný, je jednou z možností, jak odpovídající vzdělání nabýt. K tomu je dle zákona potřeba ještě vysokoškolské magisterské vzdělání příbuzného směru.

### **3 SPORTOVNÍ TRÉNINK A TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Praktická část této práce se bude věnovat analýze sportovního tréninku, respektive hodinám tělesné výchovy. Ještě předtím je ale obojí třeba rozebrat z vědeckého a teoretického pohledu.

#### **3.1 POHYB JAKO AKTUÁLNÍ PROBLÉM**

Málokterý laik vůbec ví, že i sportovní trénink má svou přesně stanovenou strukturu. Pro mnoho lidí jsou hodiny tělocviku, případně organizované pohybové aktivity dětí a mládeže (kroužky v rámci školy, DDM či přímo sportovní organizace) jen jakýmsi souhrnem pohybových aktivit, které si učitelé, případně trenéři libovolně určují podle chuti. Tak tomu pochopitelně není. Nebo by nemělo být.

V posledních zhruba deseti letech se přístup k mládeži a její výchově razantně změnil. A to i v oblasti sportovní výchovy. Odborníci bijící na poplach kvůli rostoucímu množství zdravotních obtíží dětí probudili společnost k diskuzi. A ta přináší své ovoce. Nejsou to ale jen zdravotní obtíže, co společnost lidově řečeno *zvedá ze židle*. Jde také o kauzy korupce a uplácení v mládežnických klubech. Ukázkovým příkladem byl případ bývalého reprezentačního hokejového trenéra Vladimíra Růžičky a podnikatele Miroslava Palašáka. (iDnes, 2016)

## 3.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA SOUČASNOSTI

Nejen laická veřejnost se znovu zabývá otázkou, jak s tělesnou výchovou dětí vlastně naložit.

Ze strany státu už přišla první pomyslná vlašťovka. Tou je projekt Hodina pohybu navíc. Spočívá v přidání třetí hodiny tělocviku v týdnu (respektive vyučovací hodiny, tedy pětáctyřicetiminutovce). Na projekt byly vyčleněny peníze, byli proškoleni učitelé. (MŠMT, 2017)

Problém spočívá v kapacitních problémech. Školám chybí dostatek kvalifikovaných kantorů i prostředky na jejich financování (v případě, že by vedli hodiny navíc). Řada vzdělávacích institucí má potíže také s místem. Jedna malá tělocvična jim často nestačí. Sportovní školy pak mívají tělocvičen více, i ty jsou ale často beznadějně plné. A budování sportovních hal je zatím velmi zpomalené.

Velkým problémem je absence přirozeného pohybu. Obligátní užívané klišé *přišli jsme za školy, hodili aktovku za dveře a běželi ven* je opravdu minulostí. Dnešní děti, pokud jim rodiče neorganizují volný čas do poslední sekundy, tráví volno zpravidla u počítače či jiného elektronického zařízení. Přirozenou obratnost, kterou si vybudovaly lezením po stromech, pobíháním či zdoláváním venkovního terénu, tak ztrácí. Respektive nemají kde nabrat.

Toto vše ztěžuje úlohu nejen učitelům tělesné výchovy. Ti tak musí děti učit činnosti, které v minulosti běžně zvládaly. Na naplnění školních vzdělávacích programů tak logicky nezbyvá prostor. Vše totiž ztroskotá na elementárních aktivitách, které je třeba dohnat. Ve sportu či pohybu platí víc než kde jinde, že bez kvalitních základů není možné stavět zbytek pomyslné pyramidy.

V principu složitě je také naplnění zásad sportovního tréninku v přepočtu na hodinovou dotaci. Zatímco běžná sportovní tréninková jednotka trvá 90 minut, školní tělocvik má vyhrazen pouze poloviční čas. Během něj není možné při množství žáků připravit hodinu tak, aby proběhla bez sebemenšího zádrhelu a přesně dle metodických pouček. Je ale pravdou, že tato hodinová dotace se od minulosti nijak nezměnila. Některé školy problém řeší spojením dvouhodinovky do jednoho bloku. Tím ale

garantují dětský pohyb pouze jeden den v týdnu. V případě, že děti žádnou další aktivitu nepřidají, je toto žalostně málo.

### 3.3 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Nyní se autor práce z ryze školního prostředí přesune do sportovní teorie. Sportovní trénink má totiž řadu zásad, které je třeba s ohledem na jeho efektivitu dodržovat. Jsou klíčové nejen pro velikost přidané hodnoty tréninku, ale také ze zdravotního hlediska. Jejich případné nedodržování totiž může mít negativní vliv na zdraví nejen dětských sportovců.

*Spojení sportovní trénink znamená přípravu jedince či týmu na soutěže - závody či utkání. V minulosti se trénink chápal spíše jako "přehrávání" výkonů v soutěžích: běžci v tréninku běhali svoje trati, hráči hráli utkání atd. Postupně se ovšem s rozvojem sportu (zvláště v souvislosti se vznikem novodobých olympijských her a mezinárodní organizací sportu v rámci sportovních federací) ukázalo, že pouhé opakování daného výkonu formou soutěžení nestačí a začala se hledat také dílčí řešení - vytváření systému nejrůznějších tréninkových cvičení, která měla za úkol sportovce připravit dokonaleji, než při pouhém opakování vlastního soutěžního výkonu. (Perič a Dovalil, 2010, s. 5)*

Krátká a výstižná definice zní dle autorů knihy Sportovní trénink takto:

*Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. (Perič a Dovalil, 2010, s. 12)*

Ve školním prostředí je však situace trochu odlišná. Vybrané sportovní odvětví se často mění. Dle toho, jakým způsobem si učitelé uzpůsobují jednotlivé hodiny (případně výukové cykly), pak často nedochází k účelnému rozvíjení výkonnosti, ale spíš k vyzkoušení vybrané sportovní aktivity.

Vzhledem k nízké hodinové dotaci a krátkému času jednotlivých výukových jednotek prakticky není možné všechny studované aktivity obsáhnout do hloubky. Ani

v případě, že by se kantor rozhodl zaměřit se jen na jeden vybraný sport, a to ještě ideálně směřovaný k nějaké speciální akci (například přebory škol), ani tak není možné ve srovnání se sportovními kluby natrénovat tolik.

Zcela specifický je sportovní trénink dětí. Nelze na něj ani zdaleka uplatňovat zásady, které platí u dospělých. Je třeba odlišného přístupu, podobně jako při srovnání výuky jiných znalostních předmětů - srovnání pedagogiky a andragogiky. A to vzhledem ke kratší době, při níž děti udrží pozornost, stejně jako s ohledem na nižší motivaci, než jakou mívají studující dospělí.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 ANALÝZA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V APLIKACI NA TĚLESNOU VÝCHOVU

Jak již bylo zmíněno v předešlé kapitole, tělesná výchova je specifickou skupinou v rámci sportovního tréninku. Nelze na ní aplikovat všechny běžné tréninkové zásady, neboť je její vyučující značně limitován hodinovou dotací a délkou tréninkových (jinak také výukových) jednotek.

Každý učitel tělocviku se musí řídit rozvrhem a dvouhodinovou dotací na týden. Běžný školní rok má většinou 42 týdnů, 10 dalších připadá na letní prázdniny. Jenže do 42 týdnů je třeba započítat minimálně 1 týden jarních prázdnin, dále také dva týdny zimních prázdnin. Čili už teď má pouze 39 týdnů. Protože je běžné, že se poslední (zpravidla minimálně týden) ve školách už neučí, spíše se provádí organizace nového roku, dostává se autor na 38 týdnů.

Obvykle také alespoň jednou za rok případnou na den, kdy mají vybrané třídy tělocvik, nějaké státní svátky, mimořádná ředitelská volna či některé z kratších prázdnin (podzimní, pololetní, velikonoční). V modelovém příkladu se tedy lze bavit o 37 týdnech garantovaného pohybu. Každá třída na běžné základní škole má povinné minimum 2 hodiny výuky tělesné výchovy. Po převedení do reálného času (tedy ne z pohledu školních 45minutovek) je to 1,5 hodiny týdně. Při vynásobení počtem týdnů (37 krát 1,5) vyjde 55,5 hodiny pohybu. To vše za naprosto ideálních podmínek. Pro srovnání je třeba uvést, že celý rok má 8 760 hodin a například spánkem lidé stráví průměrně 2 920 hodin ročně.

Do očí bijící je pak přepočítání hodin na procenta. Z celkového životního času člověka během jednoho kalendářního roku by žák, který nemá žádný další pohyb, strávil pouze 0,64 procenta času pohybovou aktivitou. Je jasné, že podobná čísla neumožňují adekvátní naučení se vybranému množství sportovních aktivit a dovedností.

Z výše uvedeného lze odvodit, že učitelé tělocviku i za předpokladu maximálního využití času a podmínek mohou dětem pouze naznačit určitou vybranou činnost. S ohledem na množství sportů a pohybových aktivit je pak třeba se buď zaměřit na vybranou činnost (za předpokladu omezeného množství už tak omezeného času na další aktivity), anebo se spokojit s „povrchní ukázkou“, která má za cíl děti pouze upoutat a navnadit k vlastnímu rozvoji ve volném čase. Tj. nad rámec běžné školní výuky.

#### **4.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA VERSUS TRÉNINKY FLORBALOVÉHO ODDÍLU**

Relevantnost výsledků výzkumu je podmíněna srovnáním hodinových dotací obou pohybových aktivit. S ohledem na profesní zaměření autora práce a mnohaleté zkušenosti v práci s florbalovou mládeží se rozhodl zvolit právě tento sport.

Důvodů pro výběr právě florbalu je ale více. S ohledem na jeho finanční nenáročnost, kdy stačí zakoupit pouze halovou obuv, florbalku a běžné sportovní oblečení, které nosí děti na hodiny tělocviku, se stává čím dál populárnějším. Velkou devizou ve srovnání s některými jinými sporty je i fakt, že je poměrně atraktivní také pro dívky. Zatímco například mezi chlapci nejoblíbenější fotbal připadá děvčatům nudný a nebaví je, florbal si jejich přízeň našel.

Velké popularitě se těší i mezi učiteli tělocviku. Ti jsou si vědomi jeho oblíbenosti u dětí, relativní nenáročnosti na elementární úrovni hraní a taktéž finanční nenáročnosti, která pro školu znamená jednorázový nákup vybavení. Dražší jsou pouze brankářské výstroje, i ty se však dají sehnat za jednotky tisíc, což v porovnání například s hokejovou výstrojí je naprosto zanedbatelné.

Podstatou této kapitoly je hodinové srovnání obou sportů. Běžný florbalový klub (v tomto případě konkrétně FBŠ Jihlava, tedy v republikovém srovnání mírně nadprůměrný z hlediska počtu členů, jinak ale standardně fungující, zároveň také reprezentující „střední vzorek“) trénuje třikrát týdně. Standardní hodinovou dotací je 1,5 hodiny na jednu tréninkovou jednotku. Už v tom má sport velký náskok před

školou, už na jedné jednotce má prakticky dvojnásobný časový zisk. Ten je ještě navýšen o třetí trénink, jenž je pro školy z finančních či prostorových důvodů neuskutečnitelný (viz zmiňovaná Hodina pohybu navíc).

Škola má výhodu především v týdenním rozpětí, neboť kluby se (vyjma nejmladších kategorií, a to sice přípravky, elévů a mladších žáků) obvykle drží sezonního plánu. V hale se běžně trénuje od září do dubna, škola má přibližně dva měsíce náskoku. Oddílové hodiny jsou zase navýšeny o letní soustředění či turnaje, ty ale cíleně zmíněny nebudou, protože zdaleka ne všechny kluby si je mohou dovolit uspořádat.

Za předpokladu průměrných 30 týdnů tréninkové činnosti mají trenéři florbalu k dispozici 135 hodin k trénování. To vše navíc bez započtení víkendových zápasů. I jejich počty se mohou lišit. Průměrně dle údajů Českého florbalu jako zastřešující organizace jezdí dětské týmy na 9 turnajů ročně. (Český florbal, 2018) Na nich se liší počty utkání a hrací čas dle příslušnosti k regionu a kategorii, průměrně však děti stráví další dvě hodiny aktivním pohybem. V součtu s tréninkovými hodinami je to (135+18) dohromady 153 hodin.

Podle třetí kapitoly je průměrná hodinová dotace v rámci tělesné výchovy 55,5 hodiny. Čili ve srovnání obou činností za předpokladu zanedbání nadstavbových aktivit v létě mají trenéři v klubu k dispozici trojnásobek hodnoty, kterou disponují učitelé tělocviku. To vše ještě umocňuje fakt, že zatímco zaměření sportovních klubů je omezené (rozhodně však bez zanedbání základních atletických, gymnastických, koordinačních či kompenzačních dovedností), tělesná výchova by měla nabídnout určitou ukázkou celého širokého sportovního spektra.

## **4.2 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE**

Povinným dokumentem, který musí mít zpracovaná každá základní škola v České republice podle školského zákona 561/2004 Sb., je školní vzdělávací program. Je určitým vodítkem pro učitele jednotlivých předmětů. Stanovuje jim, co a v jakém rozsahu mají žáky naučit. Jsou v něm rozebrány všechny vyučované předměty. Nechybí ani tělesná výchova.

Výborně zpracovaný školní vzdělávací program má ZŠ Jihlava, Seifertova 5. Škola je autorovi blízká i z toho důvodu, že na ní externě vede florbalový kroužek. Zná proto vnitřní poměry a školní fungování. Nejen z toho důvodu tak byl k názorné ukázce obsahu vzdělávacího programu zvolen právě ten, který používá tato základní škola.

*ŠVP na naší škole vychází z obecných vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí RVP ZV<sup>3</sup>, z dlouhodobé koncepce směřující k modernizaci výukového procesu a snahy poskytovat žákům takové vzdělání, které by bylo základem jejich dobrých výsledků na dalších úrovních vzdělávání a nejdůležitějším stavebním kamenem pro jejich budoucí profesní orientaci a přípravu na život. (Školní vzdělávací program, 2015, s. 3)*

Úvod textu naznačuje, co je skryto v jeho obsahu. Ten rozebírá nejen strukturu jednotlivých ročníků, ale také samostatné předměty, které jsou na škole vyučovány. Tělesná výchova je v dokumentu charakterizována následujícím způsobem:

*V 1. období (1.- 3. ročník) vedou veškeré tělesné pohybové aktivity k všestrannému rozvoji žáka, nejen ke zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale i k posílení jeho charakterových vlastností. Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec, aby se sport stal součástí jejich zdravého životního stylu. Systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit vede ke zvyšování tělesné zdatnosti a správnému držení těla žáků.*

*V 2. období (4., 5. ročník) veškeré činnosti navazují na výuku v předcházejícím období. Ve výuce se zaměříme na rozvoj nových pohybových schopností a dovedností, protože dochází k různému tělesnému rozvoji dětí, měl by se respektovat a dodržovat individuální přístup.*

*Také na druhém stupni je výuka tělesné výchovy zaměřena na všestrannost v pohybovém rozvoji žáků se snahou nabídnout jim po psychicky náročné práci ve třídě zajímavé alternativy aktivního odpočinku a přiměřené fyzické zátěže. V režimu hodiny nechybí kvalitní rozcvičení a různé formy strečinku, důležitou roli hrají různé formy*

---

<sup>3</sup> Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

*zábavných a soutěživých her a honiček. Hlavní část hodin je zaměřována v letním období na lehkou atletiku, v zimě na gymnastickou přípravu a cvičení na nářadí.*

(Školní vzdělávací program, 2015, s. 173-174)

### **4.3 SYSTEMATIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V APLIKACI NA HODINY TĚLESNÉ VÝCHOVY**

Podle autorů Periče a Dovalila (2010, s. 62) se trénink skládá ze tří částí - úvodní, hlavní a závěrečné.

Úvodní část je zahřívací a protahovací. Ideálním prostředkem pro zahřátí, zvláště u dětí, je hra. Vhodné jsou závodivé hry jako baba či mrazík, případně míčové hry. U dospělých sportovců pak lze využít rozklusání. To ale u dětí není vhodné, neboť není příliš zábavné. Na začátku slouží k protažení mobilizační cvičení v dynamickém provedení.

Hlavní část může být zaměřena buď monotematicky (což je častý příklad tělesné výchovy ve škole, kde mají učitelé omezené množství času), nebo multitematicky. Z hlediska zábavnosti a atraktivity (nejen) pro děti je rozhodně lepší multitematická varianta. Ta je ale snáz připravitelná v podmínkách tréninků v rámci sportovních klubů, než při hodinách tělesné výchovy. Pokud by učitelé chtěli respektovat doporučené časové proporce v rámci tréninku, pak by přibližně třetinu ze 45 minut věnovali úvodní a závěrečné části. Na hlavní část pak zbývá přibližně 30 minut, což s ohledem na nutnost zápisů do třídní knihy, kontroly omluvenek a další organizace (příprava hrací plochy apod.) garantuje maximálně 25 minut v rámci hlavní části.

Pokud je zvolena varianta multitematická, je třeba dodržovat posloupnost jednotlivých typů cvičení. Jako první jsou zařazena koordináční cvičení, která jsou náročná na mozkovou aktivitu. Typickým příkladem je využití atletického žebříku. Jako

druhá se provádí rychlostní cvičení, při nichž je důležité využití ATP<sup>4</sup>. Sem jsou řazena například sprinterská cvičení. Jako třetí jsou zařazena silová cvičení. Sem patří nejen samotné posilování, ale například i oblíbené úpolové aktivity. Až jako čtvrté jsou pak zařazovány vytrvalostní aktivity. K jejich zařazení na konec přispívá krom menší nutnosti zapojení mozku také fakt, že často spočívají v silné vůli a jejím přemáhání. To dobře simuluje únava na konci tréninku.

Závěrečná část je uvolňovací. Nejprve by měli sportovci uvolnit svaly dynamickou formou - typicky výklus. Jako poslední přichází na řadu statický strečink. Vhodná jsou také kompenzační cvičení.

#### **4.4 SROVNÁNÍ OBSAHOVÉ NÁPLNĚ HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY A FLORBALOVÝCH TRÉNINKŮ**

Výzkum této práce je primárně zaměřen na srovnání náplní obou pohybových (sportovních) aktivit. Probíhal ve druhé polovině října 2018, a to v rámci tréninků kategorií obou klubů.

Jako výzkumný vzorek byli vybráni rodiče florbalistů z klubů TJ Centropen Dačice a FBŠ Jihlava, tedy klubů, ve kterých autor práce v minulosti působil, respektive působí. Dotazníky v papírové podobě byly rozdány rodičům z kategorií mladší a starší žáci. V nich hrají děti ročníků narozených 2004 a 2005 (starší žáci), dále 2006 a 2007 (mladší žáci).

Vhodnost respondentů byla ověřena prvními třemi otázkami dotazníku. V nich autor zjišťoval, zda mají rodiče děti na základní škole, zda hrají florbal a zda navštěvují hodiny tělesné výchovy.

Autor práce se také mj. snažil zjistit názor rodičů na možnost zvýšení hodinové dotace tělesné výchovy.

---

<sup>4</sup> Adenosintrifosfát - energetický zdroj

Výsledky výzkumu poslouží mj. k dalšímu zlepšování přípravy tréninkových jednotek florbalistů TJ Centropen Dačice (kde autor momentálně působí).

## **4.5 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE A HYPOTÉZ**

### **Hlavní výzkumný cíl práce**

Zjistit, jakým způsobem rodiče žáků základních škol a zároveň florbalistů z dvou klubů reprezentujících Kraj Vysočina a Jihočeský kraj hodnotí obsahovou stránku florbalových tréninků a hodin tělesné výchovy, a navrhnout ideální tréninkovou jednotku (či vyučovací hodinu) z didaktického pohledu.

### **Dílčí cíle**

Zjistit, kterou pohybovou činnost děti preferují.

Zjistit, které výukové metody považují rodiče za lepší.

Zjistit, zda rodiče souhlasí s aplikací metod všesportovní přípravy do tréninků v rámci florbalového klubu.

### **Hypotézy**

H1<sub>0</sub>: Všemportovní přípravu v tréninku bude preferovat stejné množství rodičů, jako těch, kteří preferují v rámci florbalových tréninků pouze hraní či trénování florbalu.

H1<sub>a</sub>: Všemportovní přípravu bude preferovat vyšší množství rodičů (včetně těch, kteří jen ze zdravotních důvodů), než těch, kteří by chtěli pouze hraní florbalu.

H2<sub>0</sub>: Florbal preferuje z hlediska oblíbenosti stejný počet dětí jako tělesnou výchovu.

H2<sub>a</sub>: Florbal je dětmi oblíbenější než tělesná výchova.

H3<sub>0</sub>: Současné metody výuky považuje za lepší stejný počet rodičů, jako těch, kteří si myslí, že lepší byly metody původní.

H3<sub>a</sub>: Současné metody bude preferovat více rodičů, než těch, kteří preferují metody původní.

H4<sub>0</sub>: Pro možnost ovlivnění zvýšení počtu hodin tělesné výchovy ve školách je stejný počet rodičů, jako těch, kteří by jejich počet nezvyšovali.

H4<sub>a</sub>: Více rodičů zvolí možnosti „spíše ano“ či „určitě ano“ při zvyšování počtu hodin tělesné výchovy ve školách, než těch, kteří budou hlasovat pro „spíše ne“ či „určitě ne“.

H5<sub>0</sub>: Nad rámec běžné povinnosti sportuje stejné množství dětí jako těch, které nesportují.

H5<sub>a</sub>: Děti, které sportují nad rámec běžné povinnosti, je více než těch, které nesportují.



## 5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH VÝSLEDKŮ

### 5.1 Vyhodnocení výsledků výzkumu

Dotazník se skládal z deseti otázek. První tři otázky ověřovaly správnost respondentů. Další sedm otázek pak bylo výzkumných a korespondovalo s tématem práce, respektive cílem jejího výzkumu.

#### **Jak probíhají hodiny tělocviku ve škole, kam chodí vaše dítě?**

27,5 % jsou pestré

(skládají se z atletiky, gymnastiky-i s náradím, míčových a pohybových her)

32,5 % jsou vyloženě jednostranné

(děti dělají pouze jeden typ aktivit - např. jen míčové hry)

40 % jsou spíše jednostranně zaměřené

(převažuje jeden typ aktivity, ale děti občas dělají i něco jiného)

Hned první procentuální poměr je s ohledem na nutnost dodržování metodiky, tj. školního vzdělávacího programu poměrně překvapivý. Pouze 27,5 % respondentů z celkového dotazovaného počtu odpovědělo, že mají jejich děti pestrý program tělesné výchovy ve škole. Tento do jisté míry alarmující výsledek by také odpovídal absenci základních pohybových návyků u dětí, které později přichází do florbalových klubů.

Jedním z možných vysvětlení je i skutečnost, že děti nevyučují aprobovaní tělocvikáři. Tato skutečnost je ale s ohledem na nezjištění základní školy, do níž žáci chodí, neověřitelná. Jedná se tedy pouze o domněnku autora této práce.

**Souhlasíte s tím, že vaše děti na florbalových trénincích jen nehrají florbal,  
ale že provádí i prvky všesportovní přípravy?**

20 % ano, navíc to baví i moje dítě

60 % ano, ale pouze ze zdravotního a rodičovského pohledu, dítě chce hrát florbal

20 % ne, přihlásil jsem dítě na florbal a chci, aby hrálo florbal

Velmi zajímavý výsledek ukázala druhá otázka výzkumu. Zamítá stanovenou nulovou hypotézu, přijímá hypotézu alternativní. Hned 80 % respondentů uvedlo, že všesportovní příprava v rámci tréninků florbalu je vhodná.

Potvrdily se také výsledky rodičovských schůzek v rámci obou uvedených klubů. Rodiče v rámci nich často nechápali, proč ve florbalovém oddíle děti netrénují pouze florbal.

Na schůzkách jim byly prezentovány informace týkající se zdravotních deformací způsobených nedostatečnou kompenzací. Představeny na nich byly také koncepty severských států, které preferují všesportovní přípravu až do zhruba 15 let.

Rodičům v České republice ještě potrvá, než si zvyknou na nový model, a pochopí, že právě tato cesta, která trochu připomíná i způsob výuky tělesné výchovy, má smysl.

**Pokud srovnáte hodiny tělocviku a tréninky florbalu, co baví vaše dítě víc?**

tělocvik 0 %

florbal 47,5 %

baví ho obojí 37,5 %

nebaví ho ani jedno 15 %

Velmi překvapující výsledky ukázaly odpovědi na otázku týkající se zábavnější aktivity. Byť z pohledu tělocvikáře dopadly poměrně nevalně. V tomto případě je však možné zkreslení, neboť zde lze předpokládat, že na florbal chodí děti nejen dobrovolně, ale také proto, že ho mají rády. Na tělocvik musí. Dále lze odvodit, že mohou být špatně koncipované hodiny tělesné výchovy, případně skvěle sestavené tréninky florbalu.

Potěšující je také počet respondentů, kteří tvrdí, že jejich děti baví oba typy pohybu. Těch byla více než třetina. Smutným faktem je, že se mezi florbalisty najdou i tací, kteří sportují pravděpodobně jen z toho důvodu, že je do toho nutí rodiče. Podle výsledku této otázky je to 15 %, tedy přesně 6 respondentů.

Druhá nulová hypotéza byla zamítnuta. Přijata byla hypotéza alternativní.

**Myslíte si, že je obsahově náplň hodin tělocviku či tréninků florbalu lepší,**

**než na jakou jste byli zvyklí vy, když jste chodili do školy?**

75 % je lepší

25 % není lepší

K úplné relevantnosti této otázky je třeba dodat, že v době, kdy tito rodiče chodili do školy, ještě florbal v České republice neexistoval (respektive ne na školní úrovni). Výsledná hodnota je ale velmi překvapující.

Pouze čtvrtina, tedy přesně deset dotazovaných ze čtyřiceti, si myslí, že původní metody byly lepší než ty současné. Nulová hypotéza je tedy zamítnuta, přijata je hypotéza alternativní.

**Pokud by byla možnost ovlivnit hlasováním počet hodin tělocviku ve škole,  
byli byste pro navýšení hodinové dotace?**

17,5 % určitě ano

47,5 % spíše ano

27,5 % spíše ne

7,5 % určitě ne

Velmi pozitivně lze vyhodnotit, že více než šedesát procent z dotazovaných by bylo pro navýšení hodinové dotace tělesné výchovy ve školách. Naopak jen 7,5 % by bylo proti. Z toho jednoznačně vyplývá pozitivní trend ve vztahu ke školnímu pohybu. Čtvrtá nulová hypotéza byla zamítnuta, přijata byla hypotéza alternativní.

**Je podle vás dobře, že je tělesná výchova ve škole povinná?**

87,5 % Ano

12,5 % Ne

Za výborný výsledek lze považovat také vyhodnocení otázky zabývající se povinností tělesné výchovy na školách. I zde je jasně patrné, že si rodiče plně uvědomují důležitost pohybu. Pouze pět lidí ze čtyřiceti by tělesnou výchovu nechalo pouze na dobrovolné bázi.

**Sportuje vaše dítě ještě nad rámec povinnosti (tělocvik + tréninky),  
nebo jsou tyto činnosti jedinou pohybovou aktivitou?**

75 % ano, sportuje

25 % ne, má pouze tělocvik a tréninky

Nesmírně pozitivní je také výsledek poslední otázky zabývající se pohybem nad rámec „povinnost“. Uvozovky jsou v tomto případě důležité, neboť hraní florbalu ve volném čase je povinné pouze pro děti, které do toho nutí rodiče. Ostatní to dělají, protože je to baví. Třičtvrtinová převaha aktivně sportujících nad rámec povinnosti je důkazem, že florbalisti zároveň milují pohyb. To je příslibem do budoucna.

Nulová hypotéza byla zamítnuta. Přijata byla hypotéza alternativní.

## **5.2 Závěrečná doporučení**

Výzkumná část této práce prokázala, že rodiče malých florbalistů vnímají sportování svých potomků, a konkrétně výběr florbalu, jako dobrou volbu. Děti tato aktivita baví, což projevují svým pozitivním vztahem k ní.

Otázkou úhlu pohledu je pak vysoká preference florbalu ve vztahu k tělesné výchově. Na jednu stranu je na ni možné pohlížet pozitivně v tom smyslu, že moderní metody, které se snaží trenéři v uváděných florbalových klubech využívat, přináší své pomyslné plody. Na druhou stranu však také možná svědčí o tom, že hodiny tělesné výchovy jsou vedeny špatně z pohledu metod zvolených učiteli. Toto téma by samo o sobě mohlo být tématem například diplomové práce. Svým rozsahem však rozhodně neodpovídá délce závěrečné práce v rámci doplňujícího pedagogického studia.

Z hlediska stanovení hlavního výzkumného cíle nesmí chybět ani doporučení ideální hodiny tělesné výchovy. Ta by měla být svižná, zábavná, s využitím moderních metod, pomůcek. Ideálně také metodicky vyvážená. Optimální variantou je multitematická hodina.

Je nezbytné ji mít dopředu připravenou (ideálně v papírové či elektronické podobě na tabletu) a promyšlenou. Čas šetří i předběžné seznámení cvičenců s obsahem hodiny. Na začátek je, zvláště u dětí, vždy vhodné zařadit hru. U chlapců jsou populární míčové hry (fotbal, „rugby-házená“), děvčata preferují různé „honičky“ (mrazík, baba). Dynamickou rozcvičku je vhodné svěřence naučit, v úvodních hodinách je však nezbytné ji vést.

V rámci hlavní části je třeba s ohledem na menší časové dispozice zařadit alespoň dva ze čtyř prvků. Chybět by neměla vytrvalostní část obsahující hru, která slouží jako motivace pro kvalitní provedení předchozí aktivity. Ještě před ní je třeba zvolit buď koordinační, rychlostní či silový typ tréninku.

Na závěr určitě nesmí chybět protažení. Právě závěrečná fáze, tak důležitá pro regeneraci organismu a nedeformaci těla, je často chybně opomíjená. Ve výsledku je po kvalitním úvodním zahřátí možná ještě důležitější, než dynamický strečink.

Vhodné je také zjištění zpětné vazby na konci hodiny. Ta pomáhá nejen při dalších přípravách hodin.

## ZÁVĚR

V přetechnizované době, jež zahrnala mnoho lidí do kanceláří k počítačům, je pohyb pro správné nastavení a fungování lidského těla ještě důležitější, než tomu bylo v minulosti. Protože však mnoho rodičů pohybovým aktivitám obecně moc neholduje, řada dětí se je musí učit buď spontánně v rámci pohybu venku (i ten už je omezen), nebo až v rámci organizovaných aktivit ve škole. Právě ty pak mají v dětech probudit lásku a vztah k pohybu, v ideálním případě dokonce vášeň, která bude jejich vnitřní motivací pro to aktivně sportovat a případně se přihlásit do sportovního oddílu či alespoň kroužku.

Pro učitele tělesné výchovy ve školách je toto náročný úkol. Musí své hodiny připravit takovým způsobem, aby jejich aktivizační metody splnily kýžený účel a aby se na ně děti těšily. To vše při zohlednění jejich odlišnosti a dosavadnímu vztahu ke sportu.

Výzkum této práce s odkazem na její hlavní výzkumný cíl ukázal, že rodiče žáků základních škol vnímají tréninky florbalu pozitivněji, a tak je třeba ve školách změnit především výukové metody, aby se i hodiny tělesné výchovy mohly sportovním tréninkům z hlediska oblíbenosti rovnat. Autor práce přidává i návrh, jak by ideální hodina měla vypadat.

Cestou ke zlepšení rozhodně není rezignace s ohledem na status quo. Je třeba systematické práce, která by měla postupně proměnit vztah dětí ke sportu a pohybu jako takovému. Zapálení jiskry v žákovi je tím největším, čeho může učitel dosáhnout. Probuzení zájmu v dítěti je splněním pedagogického údělu. Nic víc si totiž dobrý kantor nemusí přát. Vnitřní motivace pak s dítětem udělá své. To platí o dětech i o dospělých.

Všichni jsme totiž „jen“ lidé.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Seznam použitých českých zdrojů

- [1] ČERNÁ, Lenka. *Didaktika tělesné výchovy*. Ústí nad Labem: UJEP, 2014.
- [2] JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 9788020432889.
- [3] KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.
- [4] KOHOUT, Karel. *Základy obecné pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-38-9.
- [5] MALACH, Josef. *Základy didaktiky: studijní obor: Informační technologie ve vzdělávání*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7042-266-1.
- [6] PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- [7] SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 8024703831.
- [8] ŠIKULOVÁ, Renata. *Didaktika primární školy: vybraná témata oboru pro studenty učitelství 1. st. ZŠ*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2013. ISBN 9788074145940.
- [9] *Školní vzdělávací program: pro základní vzdělávání*. Jihlava: ZŠ Jihlava, Seifertova, 2015.
- [10] *Zákon č. 561/2004 Sb.: školský zákon*. Praha: PS PČR, 2004.



[11] Zákon č. 563/2004: *O pedagogických pracovnících*. 2004. Praha, 2004.

### Seznam použitých internetových zdrojů

[1] Český florbal. *Český florbal* [online]. Praha: Český florbal, 2017 [cit. 2018-11-10]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/>

[2] Děti na startu. *Česko se hýbe* [online]. Praha, 2017 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>

[3] Hodina pohybu navíc. *Hodina pohybu navíc* [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://hop.rvp.cz/>

[4] Olympijské hry: 1896. *Český olympijský výbor* [online]. Praha: ČOV, 2018 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://www.olympic.cz/olympiada/10--ateny-1896>

[5] POSPÍŠIL, Radek. *Pedagogika jako vědecká disciplína*. Úvod do pedagogika - Masarykova univerzita [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2009 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/ps09/uvod\\_ped/web/index.html](https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/ps09/uvod_ped/web/index.html)

[6] *Růžička musí za zpronevěru zaplatit 400 tisíc: Jinak půjde do vězení*. *IDnes.cz* [online]. Praha: Mafra, 2016 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: [https://zpravy.idnes.cz/vladimir-ruzicka-soud-zpronevera-palascak-f21-/krimi.aspx?c=A160926\\_144452\\_krimi\\_jkk](https://zpravy.idnes.cz/vladimir-ruzicka-soud-zpronevera-palascak-f21-/krimi.aspx?c=A160926_144452_krimi_jkk)

[7] *Slovník cizích slov*. *Slovník cizích slov ABZ* [online]. Praha, 2005 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/kalokaghatia>

[8] *Slovník cizích slov*. *Slovník cizích slov ABZ* [online]. Praha, 2005 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/ora-et-labora>

[9] TOMS, Miroslav. *Dětská obezita má řešení*. *Dětská obezita* [online]. 2018 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://www.detskaobezita.cz/>

[10] *Založení Sokola. Česká obec sokolská* [online]. Praha: ČOS, 2015 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5404/zalozeni-sokola>

### **Seznam zahraničních zdrojů**

[1] CHAPYATOR-THOMSON, Jepkorir Rose a Shan-Hui HSU. *Global perspectives on physical education and after-school sport programs*. Lanham, Maryland: University Press of America, 2013. ISBN 978-0-7618-6117-1.

## SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A - Dotazník</b> .....	<b>I</b>
-----------------------------------	----------

## Příloha A - Dotazník

Dobrý den,

do ruky se vám právě dostal dotazník, který je podkladem k výzkumu pro zpracování závěrečné práce na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Jeho vyplněním přispějete mj. k získu zajímavých dat, která poslouží nejen k rozvoji florbalového klubu.

Předem děkuji za vámi vynaložený čas, který mi pomůže při zpracovávání kvalifikační práce.

Petr Jindra

**1. Jste rodičem dítěte navštěvujícího základní školu? (pokud odpovíte NE, pak už prosím v dotazníku nepokračujte)**

Ano

Ne

**2. Je vaše dítě registrované ve florbalovém oddíle a účastní se aktivně tréninků? (pokud odpovíte NE, pak už prosím v dotazníku nepokračujte)**

Ano

Ne

**3. Cvičí vaše dítě v hodinách tělesné výchovy, nebo je dlouhodobě omluveno? (pokud odpovíte OMLUVENO, pak už prosím v dotazníku nepokračujte)**

Cvičí

Omluveno

**4. Jak probíhají hodiny tělocviku ve škole, kam chodí vaše dítě?**

jsou pestré (skládají se z atletiky, gymnastiky-i s náradím, míčových a pohybových her)

jsou vyloženě jednostranné (děti dělají pouze jeden typ aktivit - např. jen míčové hry)

jsou spíše jednostranně zaměřené (převažuje jeden typ aktivity, ale děti občas dělají i něco jiného)

**5. Souhlasíte s tím, že vaše děti na florbalových trénincích jen nehrají florbal, ale že provádí i prvky všesportovní přípravy?**

ano, navíc to baví i moje dítě

ano, ale pouze ze zdravotního a rodičovského pohledu, dítě chce hrát florbal

ne, přihlásil jsem dítě na florbal a chci, aby hrálo florbal

**6. Pokud srovnáte hodiny tělocviku a tréninky florbalu, co baví vaše dítě víc?**

tělocvik

florbal

baví ho obojí

nebaví ho ani jedno

**7. Myslíte si, že je obsahově náplň hodin tělocviku či tréninků florbalu lepší, než na jakou jste byli zvyklí vy, když jste chodili do školy?**

je lepší

není lepší

**8. Pokud by byla možnost ovlivnit hlasováním počet hodin tělocviku ve škole, byli byste pro navýšení hodinové dotace?**

určitě ano

spíše ano

spíše ne

určitě ne

**9. Je podle vás dobře, že je tělesná výchova ve škole povinná?**

Ano

Ne

**10. Sportuje vaše dítě ještě nad rámec povinnosti (tělocvik + tréninky), nebo jsou tyto činnosti jedinou pohybovou aktivitou?**

ano, sportuje

ne, má pouze tělocvik a tréninky

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Petr Jindra**

**Název kurzu: Studium v oblasti pedagogických věd pro učitele odborných předmětů**

**Název práce: Analýza sportovního tréninku z didaktického hlediska**

**Rok: 2018**

**Počet stran textu bez příloh: 26**

**Celkový počet stran příloh: 2**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 11**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 10**

**Počet ostatních zdrojů: 0**