

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

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, 2017



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, 2017

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: 2017

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 dolních končetin. Naopak horní končetiny jsou na dobré 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: 2017

Abstract: My bachelor work is aimed at implementation qualitative analyses locomotive skills (running, long jump, overar 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 was participate 183 children elementary school in Ceské Velenice. In the theoretical part we deal with motoric learning, locomotor skills, athletic disciplines and a general educational program. From the results imply that children elementary school rather don't cope job lower limbs. On the contrary upper limbs are good 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	16
2.1.3 Pohybové dovednosti	23
2.2 Charakteristika atletiky	24
2.3 Charakteristika fotbalu.....	27
2.4 Atletika v kurikulech základního vzdělání	29
2.4.1 Charakteristika oboru.....	30
2.4.2 Tělesná výchova 1. stupeň	31
2.4.3 Tělesná výchova 2. stupeň	33
2.5 Didaktika školní atletiky	34
2.6 Školní atletické soutěže.....	39
3 Cíl, úkoly a vědecké otázky	40
3.1 Cíl.....	40
3.2 Úkoly.....	40
3.3 Vědecké otázky	40
4 Metodologie.....	41
4.1 Charakteristika souboru	41
4.2 Metodika výzkumu	41
4.3 Použité metody	41
5 Výsledky a diskuze	44
5.1 Běh.....	44
5.2 Skok	46
5.3 Hod jednoruč.....	53
5.4 Chytání	57
5.5 Kop.....	60
6 Závěr.....	64
Referenční seznam.....	65
Seznam příloh	66

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 nedělání a sezení den co den u tabletů, notebooků, počítačů či mobilů. S tím to 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 pomocí prožívání, 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 a duševní zdraví dítěte, ale předchází také 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 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 utužuje základní pohybové struktury, jako běh, skoky, hody a chůzi, které jsou pro děti a mládež v běžném životě nezbytnou součástí. Uplatňuje se i ve sportovních odvětví 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. Důležitě 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. Jsou prostředkem seberealizace, sociálního využití a středem zábavy. 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 a srovnávat výsledky dosažených výkonů. Lze také hodnotit vztah vynaloženého úsilí a výkonů v dané sportovní či vyučovací jednotce. Sebekontrola a schopnost ohodnotit vlastní možnosti a síly nás učí atletika. 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. A sportovní aktivita se u dnešních školáků výrazně snižuje. Skoro 25% dětí necvičí, a to i s vědomím rodičů. Je nám přeci 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 pohybového aktivity a 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, ale nesplňují ji. Pouze 40% dětí dosahuje doporučených sedm hodin. Starší děti jsou na tom mnohem hůře, zde pouze 25% dětí dodržuje 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 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 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 je chůze, běh, skok a hod přirozený pohyby, ale v tréninku se zaměřujeme na jejich výborné a stabilní zvládnutí 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. Jedním z teoretických východisek je tedy motorické učení, které vytváří základy pro pozdější trénink a pro dané sportovní disciplíny. Důležitou oblastí pro trénink dětí je sportovní technika, kde její základ zaleží v osvojování mnoha sportovních činností, vycházející z potřeb určité sportovní specializace. Mohou být jednoduché, složitější a velmi složité. Mezi jednoduché sporty mohou být příkladem běhy v atletice, jízda na kole, lukostřelba. 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. Zkrátka spektrum je rozsáhlé a náročné na vzorné zvládnutí. 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. Zde si jedinci osvojují různé pohybové dovednosti. 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 přetrvat 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 měli 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. Dále demonstrujeme dovednost pomalu a po fázích, při které vysvětlujeme podstatu pohybu a varujeme 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 a dovedností, které by měli přijít co nejrychleji po demonstraci a vysvětlení pohybu. Úkolem trenéra je vyložit a ukázat dětem, jak daný pohyb nacvičovat, 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 to 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. Předešlé 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

Čtvrtý krok motorického učení je zpětná vazba pro 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 se mohou děti dávat i mezi sebou tím, že se rozdělí do dvojic nebo trojic se učí se hodnotit technik a dávat zpětné vazby svému kamarádovi (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 nesčítelným 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 reminiscence. S tím to 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 podmínky. Dále můžeme jmenovat různé negativní vlivy při soutěži – nespravedlivý tvrzení rozhodčího, nečistá hra soupeře a další. Psychický stav souvisí prohrou, výhrou, stáří soupeř. Situace v družstvu a u soupeře lze vyjmenovat hádky se spoluhráčem, přátelská atmosféra, podceňování nebo přeceňování soupeře. Pro nácvik

a zdokonalování pohybových dovedností by měl trenér přizpůsobit formy nácviku stupni zvládnutí požadované dovednosti, věku a možnostem, které pro trénink má. Nácvik u mladších dětí z psychologického hlediska v nervové soustavě je doporučován provádět vcelku. U starších jedinců můžeme využít metody, kdy provádíme 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. S dobrým stupněm rozvoje všech pět těchto schopností v daném navzájem propojeném komplexu zaznamenáme dobrou kondici sportovce. V tréninku není místo pro nekonceptnost. Proto také úroveň kondice závisí na rozvíjení našich funkčních systému. V první řadě dýchacího systému, kde se kyslík dostává do krve, činnost srdce, kde probíhá transport kyslíku do svalů a tkání. Významná pro kondici jsou 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 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 nácviku jednotlivých cvičení je jisté obsah cvičení, které vyplývá z míry specifčnosti, poměrem mezi objemem, intenzitou a odpočinkem. Veškeré tyto aspekty dohromady stanovují parametry zatížení, které je potřeba pro cvičení stanovit. Mezi vytyčení parametrů patří trvání zatížení, opakování zatížení, intenzita (stupeň úsilí), co dělat při odpočinku a jeho délka. Trénink nebo vyučovací hodina by měla být pestrá, rozmanitá, veselá a radostná atmosféra. Měla by probíhat v různých prostředích jako je les, hřiště, tělocvična, bazén a další. Zdravé prostředí má na dětský organizmus pozitivní vliv a posiluje organizmus, 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, rychlému přizpůsobení nového pohybu nebo jednání s úspěchem v různých podmínkách, pokud se jedná o rychlé motorické pohyby. 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 systémů, nervosvalová a psychologická koordinace. Obecná koordinace nám představuje účelné provádění spousty motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci. Každý sportovec by měl podstoupit 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. Tato

schopnost je z hlediska struktury velmi složitá pohybová činnost, která je spojována s dalšími dílčími schopnostmi, které se méně či více odlišují. 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 ve třech základních oblastech základy pro techniku dané sportovní disciplíny, všestranný pohybový rozvoj a lepší zvládnutí nečekaných situací. Už z tohoto hlediska je koordinační 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 koordinačně 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 spojena 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 kontrakce a relaxaci 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 světový 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 rychlostní schopnosti byl zjištěn nejvyšší stupeň dědičnosti ze všech pohybových schopností, uvádí se kolem 80%. Dobré podmínky pro rozvoj rychlostních schopností 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 přirozená zvýšená náklonnost rychlosti, především frekvence pohybů snižuje. Naopak narůstají rychlosti lokomoce se zlepšením silových schopností, zvýšení 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 rychlosti 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 velký 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. K poměru délce zatížení nejméně 1:6 – 1:10. 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 a 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, a jejich kyslíkový dluh je nízký, 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, avšak mezní je doba využití individuálně nejvyšších aerobních možností. 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. Dospělí 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 č. 1 Vymezení vytrvalosti dle převážné aktivace energetických systémů

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 žáku 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 můžeme rozlišovat jako 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. Svalové kontrakce, při kterých nedochází k pohybu, ale jenom 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, po jak dlouho dobu. Při dynamické síle dochází k pohybu těla. Její rozdělení tedy vychází ze tří hlavních ukazatelů popisující hmotnost, se kterou sportovec cvičí. Záleží na velikosti odporu, počtu opakování a rychlosti. S těmito parametry můžeme rozdělit u dynamické síly tři hlavní druhy silových schopností – výbušnou (rychlou), vytrvalou (pomalou) a maximální (absolutní) (Dovalil, Choutka, Svoboda et al., 2002).

Tabulka č. 2 Rychlost pohybu, velikost odporu a setrvání v pohybu při rozřazení silových schopností

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, která sama o sobě podporují nárůst síly. K nevhodnějším způsobům patří přirozené posilování, mezi které patří šplh, lezení, ručkování, visy. Úpolová cvičení jakožto přetahování. Dalším prostředkem může být cvičení s náradím, konkrétně s plným kilovým míčem, 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 měly mít krátkodobý ráz. V tomto věku nenarůstá svalová hmota, ale probíhá upevnění přirozeného vývoje kostry a svalů. Po desátém roku, tudíž v 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 jednostranný trénink. Silový trénink zůstává ve stejné podobě jako v předešlém období, navíc zařazujeme cviky, které využívají hmotnost vlastního těla – kliky, dřepy, sklapovačky. V posledním období, které se vymezuje mezi 13 – 15 lety, kde 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 kloubních vazů uvolňováním, posilováním. V praxi ovlivňuje úroveň pohyblivosti několik činitelů. K hlavním můžeme

jmenovat tvar kloubu, pružnost kloubního a vazivového aparátu, aktivita reflexních 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 se kompenzační cvičení stávají důležitostí, 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)

Tato kritéria lze mezi sebou kombinovat. 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 účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace. Jsou souborem, který se týká motoriky člověka, psychiky a fyziologické funkce. Dovednosti jsou určité dle jednotlivých sportů. Způsob řešení pohybového úkolu se shodou s pravidly určitého sportu, biomechanickými zákonitostmi 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, neměním se prostředí bez větších vnějších zásahů. Technika je ve svém průběhu vysoce standardní, příkladem mohou být gymnastická cvičení na nářadí 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 považuje 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 známy již z antiky, kde kolébkou antických olympijských her se stalo staré Řecko. Zde šlo především závodění účastníků her. 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. Schopnost, kdy organismus reaguje na podněty z okolního prostředí. Při dlouhodobém opakovaném působení vnějšího prostředí, 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. Většina sportů používají 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. Vybraným rozdělením je podle charakteru pohybové struktury.

Tabulka č. 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

specifik jedince. Atletika zdravotně postižených je zaměřena pro osoby se zdravotním handicapem, jak v rekreační nebo závodní formě daných disciplín. Atletiku zde 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 závodišti 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 atletika. K regeneraci sil po pracovním vyčerpání nebo k naplnění volného času osob slouží forma Rekreační atletika. 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 nejpobulárnější hry na celém světě. K tomuto sportu nám stačí pouze míč, proto se také hraje i v nejdlehlých a nejhudších místech na světě. Jeho popularita stoupá, hráči se stále učí lepšímu ovládnutí míče, jejich kreativita stoupá a tím je i 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:

1. Odtahování během zášvihů
2. Rotace stehna a bérce při pohybu vpřed, kdy nastává výsledná rotace kyčle a flexe ve stehně
3. Stehno zpomaluje a odpovídá se zrychlením bérce až do kontaktu s míčem
4. Dokončení pohybu (Kollath, 2006)

U fáze kopu do míče dle Luhtanena (1984) můžeme popsat až šest základních kroků, které vede ke správnému provedení kopu. První krok – hráč se blíží k míči a jeho rameno se zvedá na straně protilehlé od kopu. Druhý krok – 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 krok – 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 připravena kopsnout do míče. Čtvrtý krok – hráč se dotkne míče, rameno je zvednuté na protilehlé straně pro lepší rovnováhu, stojná noha je ohnutá. Pátý krok – hráč začíná přenášet váhu napříč, švihová noha rozšiřuje pohyb a pomalu stoupá. Šestý krok – švihová noha je 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, podceňovat 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 ZP 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 oborů škola rozdělí do vyučovacích předmětů a rozpracuje, eventuálně doplní v učebních osnovách tak, 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 podporuje zdraví i ochranu života. Podmínkou pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek 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 nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, změří a porovná pohybové výkony. Žák samostatně získává potřebné informace a orientuje 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 činnorodě 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 aikido, judo, sebeobrany, 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 a výkony, vyhodnotí je a eviduje. 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 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, cvičení skoku do výšky až po skoku dalekém, hod granátem až po hod míčkem a vrh 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. Návlek atletických disciplín probíhá na hřišti, v terénu nebo v tělocvičně (Jeřábek, 2008).

Běžecké 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 (lifting, skipink, zakopávání...). Druhým rozbořem techniky je **běh švihový**, který je základem lidské lokomoce a tvoří

v atletice samostatnou skupinu běžeckých 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. Nejběžnějším cvičením 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 členu z družstva. Konec je tehdy, když poslední člen proběhne cílem s kolíkem v ruce. Je zde také předávací území, kde si závodníci musí předat kolík. Tento úsek činí 20 metrů. Další území je náběhové, které je 10 metrů. Je výhodou získat vyšší rychlost. Neexistuje se však u štafet 4 x 400 metrů. 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, upevňování 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 rozestavěné na trati. Výška překážek a délka tratí 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 s přesným počtem i délkou 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, předodrazová příprava a odraz, letová fáze a doskok. 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 posledním 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 kroku rozběhu. 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 pohyblivou 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 se skládají ze základního postoje a držení koule, sunem a vlastním vrhem 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 rozběhu 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 rychlosti 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 100m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký a běh 400m. Druhý den – běh 110m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem a běh na 1500m. Sedmiboj žen probíhá také ve dvou dnech. První den – běh na 100m překážek, skok do výšky, vrh koulí a běh na 200m. Druhý den – skok do dálky, hod oštěpem a běh na 800m. V současné době také desetiboj žen. 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. Posiluje se tak kolektiv třídy, přístup k soutěží, fandění a snahu pomoci kamarádům. Výkon všech hráčů v družstvu závisí na umístění, každý jedinec se tak snaží přispět maximálním nasazením. Motivace dětí „nezkazit to ostatním“. 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 nesportují. Prostřednictvím soutěže si děti mohou sport přiblížit a případně motivovat 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 plným míčem 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 150g 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 vědecké otázky

3.1 Cíl

Cílem této bakalářské práce bylo provést kvalitativní analýzu pohybových dovedností u dětí na prvním stupni základní školy v Českých Velenicích pomocí metodiky Haywoodové (1988).

3.2 Úkoly

Úkolem této práce je:

- 1) zpracovat odbornou literaturu,
- 2) zajistit svolení s natáčením od vedení školy,
- 3) natočit videozáznamy základních pohybů v jednotlivých třídách,
- 4) zpracovat a vyhodnotit videozáznamy,
- 5) vytvořit tabulky a grafy v Excelu,
- 6) sepsat závěrečnou zprávu.

3.3 Vědecké otázky

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

4 Metodologie

4.1 Charakteristika souboru

Naším cílem bylo ohodnotit devět tříd prvního stupně na základní škole v Českých Velenicích pomocí metodiky Haywoodové. Výzkumu se zúčastnilo 183 žáků. Průměrný počet žáků na třídu je 20 dětí. Vše probíhalo v rámci tělesné výchovy ve školní tělocvičně.

4.2 Metodika výzkumu

Jednalo se o jednorázovou kinematickou analýzu s využitím videozáznamu. Pro přesné vyhodnocení bylo využito dvou kamer. Natáčení probíhalo z čelního a bočního úhlu. Nahrávány byly jednotlivé pohybové dovednosti běh, skok z místa, hod jednoruč, chytání a kopání. Tyto disciplíny jsem si přehrávala zpomaleně na počítači. Pomalé přehrávání mi pomohlo lépe ohodnotit provedení pohybu u každého žáka a stanovit tak jeho úroveň. Veškeré výsledky jsem si zapisovala do Excel tabulek a poté sestavovala grafy. Podrobně je metodika popsána v přílohách práce.

4.3 Použité metody

Při psaní bakalářské práce jsem použila metodu obsahové analýzy, pozorování a kinematickou analýzu. „Metoda obsahové analýzy umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádřených slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat. Cílem obsahové analýzy je zjistit zaměření obsahů textů nebo ústních projevů – pomocí kvantitativního vyjádření frekvence relevantních obsahových jednotek. Podle

frekvence těchto jednotek v komunikovatelném textu je možno objektivně určit zaměřením s cíle tohoto textu. V rámci výzkumu v TK lze obsahovou analýzu použít při zpracování jakýchkoliv či ústních projevů" (Štumbauer, 1989, 61).

„Výzkumná metoda, při níž se sleduje a zaznamenává nebo popisuje činnost lidí, předmětů, se kterými manipulují, prostředí aj. Je vždy subjektivní. Pozorování může být přímé nebo nepřímé (ze záznamu), strukturované i nestrukturované. Speciálním typem pozorování je participační pozorování. Pro strukturované pozorování se používají inventáře, pozorovací systémy a škály“ (Vodáková, Černochová & Rambousek, 2014, 28).

„Nestandardizované pozorování se provádí podobně jako standardizované pozorování a i jeho členění dle typů je obdobné. Rozdíl spočívá zejména v podobě dat a ve způsobu jejich pořizování. Nestandardizované pozorování 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 dodatečný rozbor pozorovaného. Záznam z pozorování má podobu slohové práce, ve které popisujeme vše, co jsme v průběhu našeho pozorování zaznamenali včetně našich vlastních pocitů z pozorovaného“ (Olecká & Ivanová, 2010, 38).

„Kinematická analýza se zabývá kinematickou stránkou pohybu, který zahrnuje všechny prostoročasové závislosti pro jednotlivé části pohybujícího se tělesa – v našem případě je tělesem člověk. Ze závislosti polohy na čase se dále odvozuje rychlost a zrychlení částí těla, určují se úhly pohybujícího se segmentu vzhledem k pevné soustavě souřadnic nebo vzhledem k jiné části těla. Z úhlových závislostí se dají odvodit rotační momenty segmentů, ze znalosti zrychlení se dají pomocí druhého Newtonova zákona zjistit síly působící na danou část těla. Ty už ovšem nepatří do kinematiky, ale jsou nedílnou součástí celkového biomechanického rozboru pohybu. Je jasné, že tato věda si nemůže vždy vystačit s pozorováním pouhým okem, protože jeden pozorovatel nikdy nedokáže pohybující se osobu vidět ze všech stran, aby mohl vystihnout všechny pohybové, a neumí určit konkrétní přesné informace o časoprostorových vztazích. Pro potřeby kinematické analýzy se tedy pohyb zaznamenává pomocí kamer. Množné číslo proto, že z jedné kamery se získá projekcí na zobrazovacím zařízení dvojrozměrný obraz, který neposkytuje žádnou informaci o třetím rozměru. Byl by tu tedy stejný problém, jako má pozorovatel vidící pohybující se osobu pouze z jedné strany. Druhá

kamera umístěna na jiném místě, tedy po přepočtu souřadnic dokáže podat informaci o třetím rozměru pohybu. Čím kvalitnější je obrazový záznam, tím přesnější informace o pohybu lze získat. Proto byly uvítány digitální přístroje, poskytující velmi dobré rozlišení obrazu a schopné spolupráce s počítačovými programy, které dokážou vytvořit model pohybujícího se člověka oprostít tak obraz od nepotřebných detailů a naopak zvýraznit detaily důležité. Samozřejmou výhodou použití kamer je to, že je pohyb nahrán v paměti, tedy lze si jej libovolněkrát přehrát“ (Kalichová, 2013, strana neuvedena).

„ Kinematická analýza sportovní motoriky poskytuje trenérům i sportovcům samotným exaktní pohled na sportovní výkon, na možnosti jeho diagnostiky a nové možnosti zvyšování úrovně výkonu a jeho součástí (zdokonalování techniky, taktiky, strategie, pohybových schopností a sociálních vlastností). Princip této metody spočívá 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, rychlosti, zrychlení, úhly a matematicky odvoditelné síly), které nelze postřehnout lidskými smysly. Digitální forma záznamu pohybu umožňuje následnou simulaci pohybu, využitelnou k tvorbě optimálních variant a modelů pohybu“ (Zaoral, 2008, 9).

5 Výsledky a diskuze

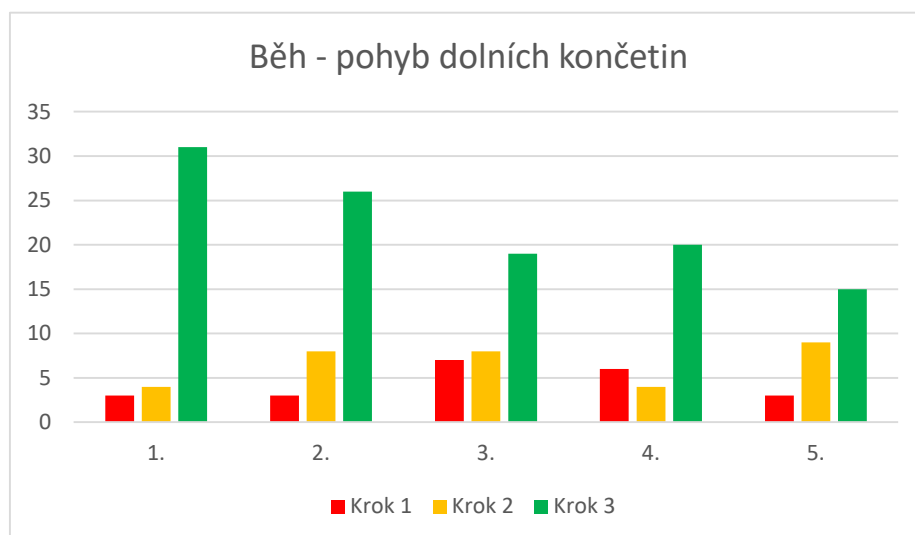
5.1 Běh

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 4. Běh - pohyb dolních končetin

	Krok 1	Krok 2	Krok 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 kroku 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.

Prvním krokem je vysoké nebo střední postavení paží, druhým krokem je bilaterální švih paží, nebo také oboustranný švih, kdy dítě běží pravá ruka s pravou nohou, levá ruka s levou nohou. Třetím krokem je šikmý švih paží, nebo-li postranní švih, kdy paže vybočují při běhu do strany. Posledním čtvrtým krokem je předozadní švih paží, kdy se paže pohybují v sagitální rovině.

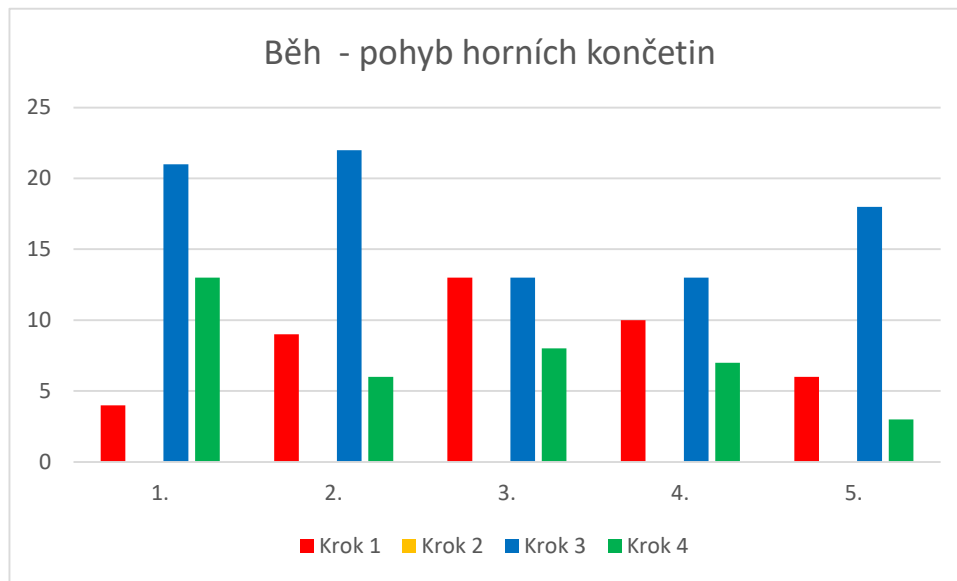
Tabulka 5. Běh - pohyb horních končetin

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 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 kroku tři, tedy ruce mají šikmý švih nebo jsou paže neaktivní. Ve 3. a 4. třídě jsou hodnoty opět vysoké zejména u kroku 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 kroku jedna a tři.

V žádném z ročníků se nevyskytuje krok dva, tedy oboustranný švih paží. Pro děti je nepřirozené dávat stejnou ruku 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 důležitý také 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 zvlášť pohyb dolních, horních končetin a trupu při vzletu, letu a dopadu.

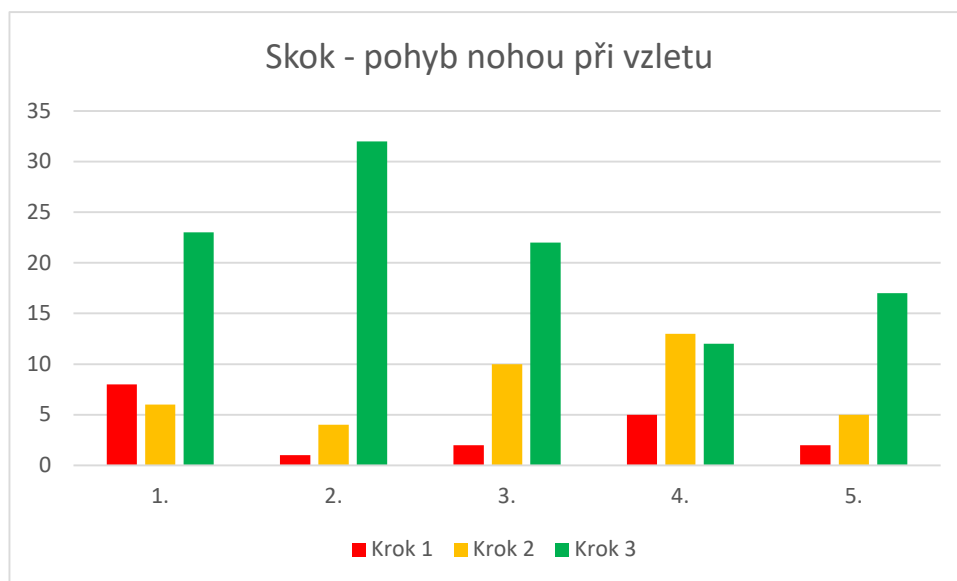
Zde u pohybu dolních končetin klasifikujeme tři základní kroky provedení. Sledujeme, zda jsou jednotlivé části těla aktivní a jestli je jejich pohyb proveden správně.

O první krok se jedná tehdy, když nohy neopouštějí zemi společně, tedy asymetrický vzlet. Jestliže jsou kolena a boky symetrická, ale pouze částečně na startu rozšířena, je to krok druhý. Třetí krok je, když jsou kolena a boky symetrická a plně rozšířená.

Tabulka 6. Skok - pohyb nohou při vzletu

	Krok 1	Krok 2	Krok 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 kroku tři, tedy kolena a boky jsou při startu plně rozšířena. Osm dětí z 31 mají asymetrický vzlet a nohy tak neopouštějí zemi společně, jsou tedy na kroku jedna. Druhý ročník dosahuje velmi dobrých výsledků, 32 žáků z 37 dosahuje kroku tři. Třetí třídy už mají výsledky slabší, deset dětí z 24 jsou na kroku dva tedy kolena a boky nejsou při startu plně rozšířena. U čtvrtých tříd se děti také nejvíce umístily na kroku dva, ale zvýšil se i počet prvního kroku. Pět dětí z pětadvaceti mají asymetrický vzlet při startu. Pátý ročník má výsledky relativně na úrovni.



Graf 3. Skok – pohyb nohou při vzletu

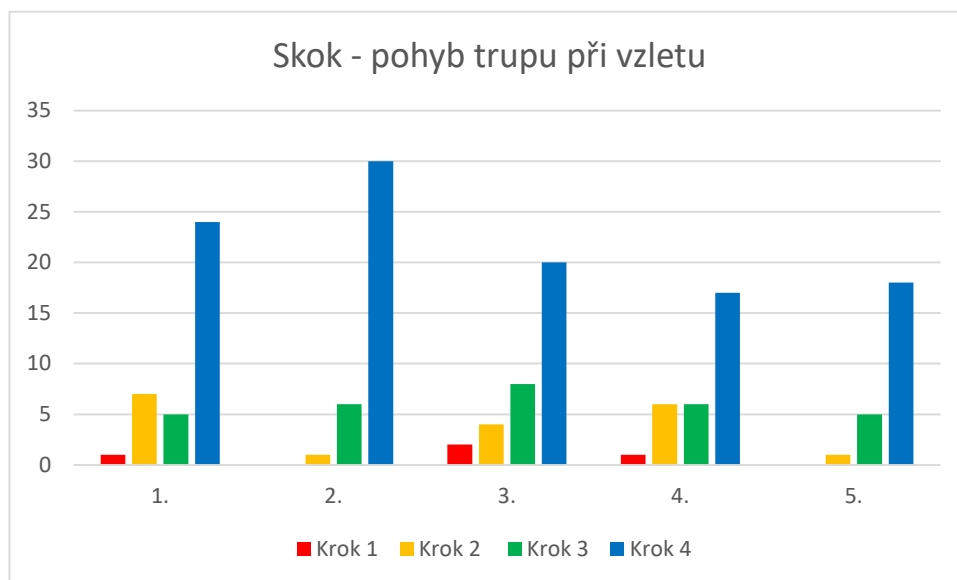
U pohybu trupu byly rozlišovány čtyři úrovně provedení. Sledovali jsme naklonění trupu od svislého vzletu. Zda je trup předkloněn více nebo méně než 30°. Pokud byl trup nakloněn méně, tělo bylo narovnané nebo v záklonu. Dále jsme zjišťovali, zda byl krk v souladu nebo ohnutý, tedy hlava byla v záklonu či ohnutá dopředu. Tímto jsme zjistili, jestli žáci skončili na kroku jedna nebo dva. Pokud byl trup nakloněn více od

svislého vzletu, tedy dopředu, rozhodujeme ještě o kroku tři a čtyři, kdy pozorujeme ohnutí či soulad krku a hlavy.

Tabulka 7. Skok - pohyb trupu při vzletu

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 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 kroku čtyři, což je více jak polovina. Vysoké číslo je ještě na kroku dva, kdy sedm žáků mají ohnutou hlavou dopředu, ale jejich tělo zůstává narovnané nebo ve svislé poloze. Ve druhém ročníku jsou velmi dobré výsledky, kdy 30 dětí z 37 dosáhly úrovně čtyři a ani jeden žák neskončil na kroku jedna. Třetí ročník má polovinu dětí na kroku čtyři a osm dětí na kroku tři, tedy krk a hlava jsou při předklonu ohnuta více jak 30°. Čtvrté třídy mají také opět většinu dětí na kroku čtyři, šest žáků skončilo na kroku dva a tři. V pátém ročníku žádný z žáků není na kroku jedna a pouze jeden žák je na kroku dva. Třetina třídy je tedy na kroku čtyři. Ze 162 dětí je 109 na kroku čtyři a dosáhly, tak nejvyššího hodnocení.



Graf 4. Skok – pohyb trupu při vzletu

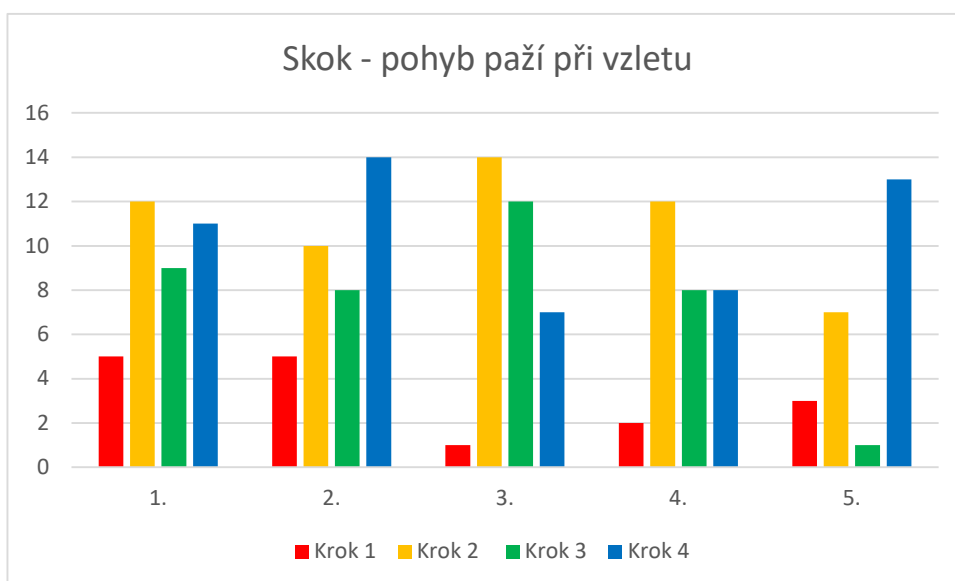
Při vzletu paží bylo klasifikováno až pět kroků provedení. Prvním krokem je, když jsou paže neaktivní a nedělají žádný pohyb. Pokud dělají paže pohyb do strany a vpřed,

tedy létají je to krok druhý. Třetím krokem je, jestliže paže dělají pohyb dolů a dozadu. Když dělají paže pohyb boční stranou ve vysokém či středním postavení jedná se o krok třetí. Paže, které se při vzletu pohybují vpřed k úrovni ramen, tedy částečné protažení, jedná se o krok čtvrtý, ale pokud se paže pohybují vpřed nad úrovní hlavy, do úplného protažení, je to krok pátý.

Tabulka 8. Pohyb paží při vzletu

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 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 pátém kroku, ale zdaleka nedosahují ani poloviny počtu žáků. Krok tři a čtyři má po osmi dětech. Ve druhém ročníku jsou hodnoty skoro stejné jako u ročníku prvního. Třetí ročník nemá žádného žáka, který by měl neaktivní paže při vzletu, ale zato má vysoké hodnoty na kroku dva, kdy 11 dětí dělá pohyb do stran a rukama, tak létají. Je to nejvyšší hodnota ze všech ostatních ročníků. Čtvrtý ročník má hodnocení docela vyrovnané s ostatními ročníky a v ničem výrazně nevyčnívá. V pátém ročníku nemají žádného žáka, který by pažemi dělal pohyb do strany při vzletu, ale hodnoty zde mohly být lepší.



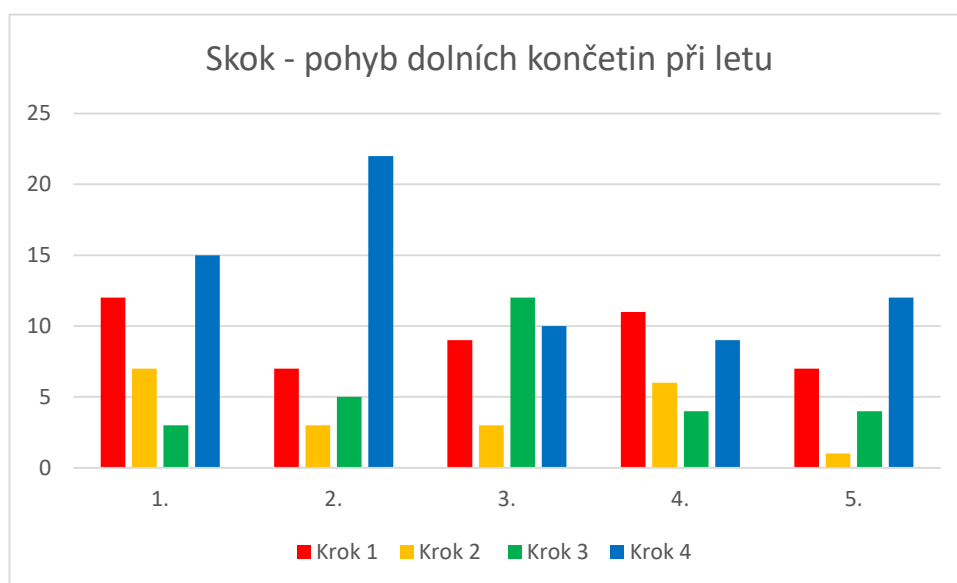
Graf 5. Skok – pohyb paží při vzletu

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 krok první. O druhém kroku můžeme mluvit tehdy, když jsou chodidla asymetrická a přistanou najednou. V případě, kdy se ohýbají kolena před boky a stehna jsou přenášena horizontálně, jedná se o krok čtvrtý – segmentovaná flexe nohy. Třetí krok, kolena a nohy jsou synchronizované.

Tabulka 9. Pohyb dolních končetin při letu

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 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 je 12 dětí z 37 na kroku jedna a mají tak jedno chodidlo vysunuté nebo při přistání jedno chodidlo dopadlo dřívě. Sedm dětí má asymetrické přistání obou chodidel. Druhý ročník má hodnoty poměrně pěkné 22 dětí z 37 jsou na úrovni čtyři, segmentované ohýbání nohy. V třetím ročníku je devět dětí na kroku prvním a nejvíce dětí z ročníku na kroku třetím, kdy mají kolena a boky synchronizované. Čtvrtý ročník má vysoké hodnoty podobně jako v ročníku třetím. Pátý ročník má přesně polovinu žáků na čtvrtém a pouze jednoho žáka na druhém kroku.



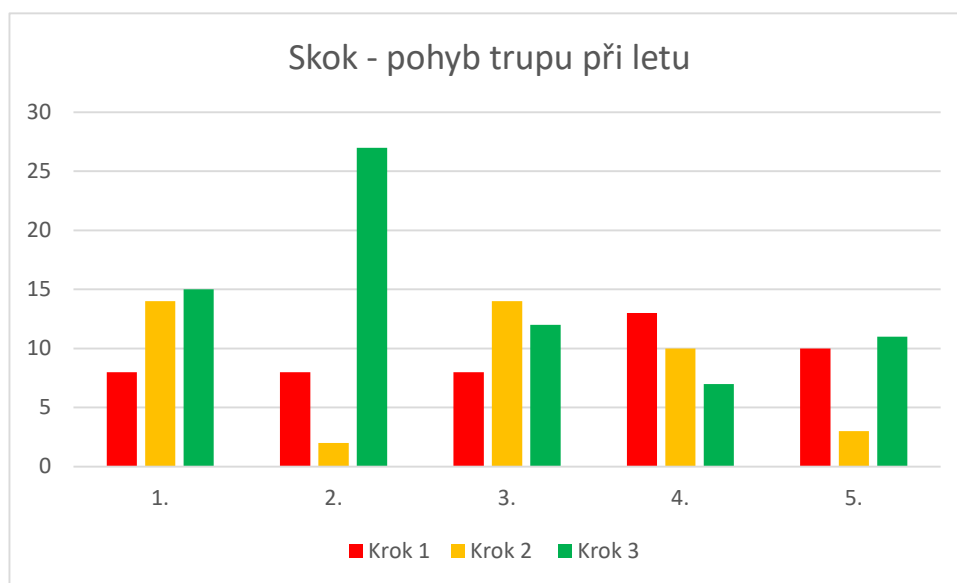
Graf 6. Skok – pohyb dolních končetin při letu

Pro let a přistání trupu rozlišujeme tři kroky provedení. Jestliže trup nezachovává při předklonu úhel více než 30°, tak se jedná o krok jedna- mírný náklon. Pokud zachovává úhel, ale natáhne se při přistání - krok dva. Když ale zachová při přistání náklon, je to krok třetí.

Tabulka 10. Pohyb trupu při letu

	Krok 1	Krok 2	Krok 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

První ročník má vysoké hodnocení u kroku dva a tři, kdy děti mají opravený či zachovaný náklon. Ve druhém ročníku má 27 dětí z 37 zachovalý náklon, pouze dvě děti opravený. Ve třetím ročníku je 14 dětí na kroku dva a 12 dětí na kroku tři. Naopak čtvrtý ročník má své hodnoty obrácené. Pouze sedm dětí z 30 má zachovaný náklon a 13 dětí je na kroku jedna, tedy mírný náklon. V pátém ročníku není hodnocení zcela výborné. Deset dětí z 24 má mírný náklon a 11 dětí zachovaný náklon při přistání.



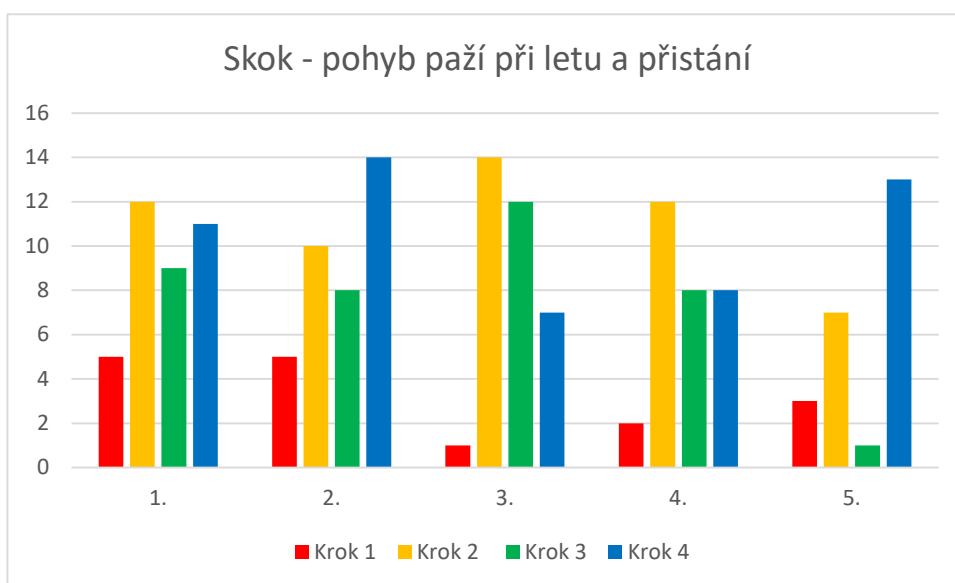
Graf 7. Skok – pohyb trupu při letu

Poslední částí, pro kterou klasifikujeme do úrovně je pohyb paží při letu a přistání. Tato část je rozdělena do pěti kroků. Pokud jsou paže asymetrické, krok jedna. Jestliže ruce létají, dělají v letu pohyb dozadu, jedná se o krok dva. Když dělají paže pohyb vpřed při přistání a dosahují vysokého nebo středního postavení je to krok tři. Posledním čtvrtým krokem je, když ruce dosahují při přistání nad hlavu.

Tabulka 11. Pohyb paží při letu a přistání

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 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 kroku dva, kdy paže při pohybu vpřed létají. Z 37 dětí je 12 na kroku dva, 11 dětí na kroku čtyři a devět dětí na kroku tři. Druhý ročník má podobné hodnocení jako ročník první a výrazné změny zde nejsou. Třetí ročník má 14 dětí na úrovni dva a 12 dětí na úrovni tři. Naopak má nejnižší počet dětí ze všech ročníků na kroku jedna a čtyři. Ve čtvrtém ročníku mají pouze dvě děti na kroku jedna, ale naopak 12 dětí na kroku dva. V pátém ročníku je 13 dětí z 24 na kroku čtyři. Naopak sedm žáků na kroku dva. Ze 162 dětí 55 pažemi létají a 53 při přistání mají ruce nad hlavou.



Graf 8. Skok – pohyb paží při letu a přistání

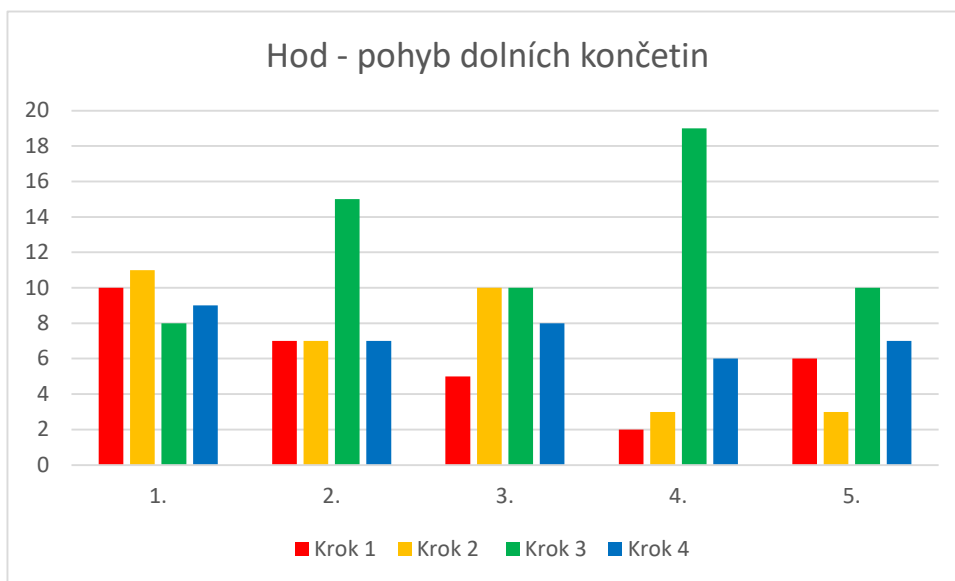
5.3 Hod jednoruč

Další atletickou disciplínou je hod jednoruč, která testuje dynamickou sílu 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 zvláště pohyb dolních, horních končetin a trupu.

Tabulka 12. Pohyb dolních končetin při hodu

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4
1.	10	11	8	9
2.	7	7	15	7
3.	5	10	10	8
4.	2	3	19	6
5.	6	3	10	7
Celkem	30	34	62	37

Jak můžete 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, nárok 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 - krátký kontralaterální pod polovinu výšky házeče.



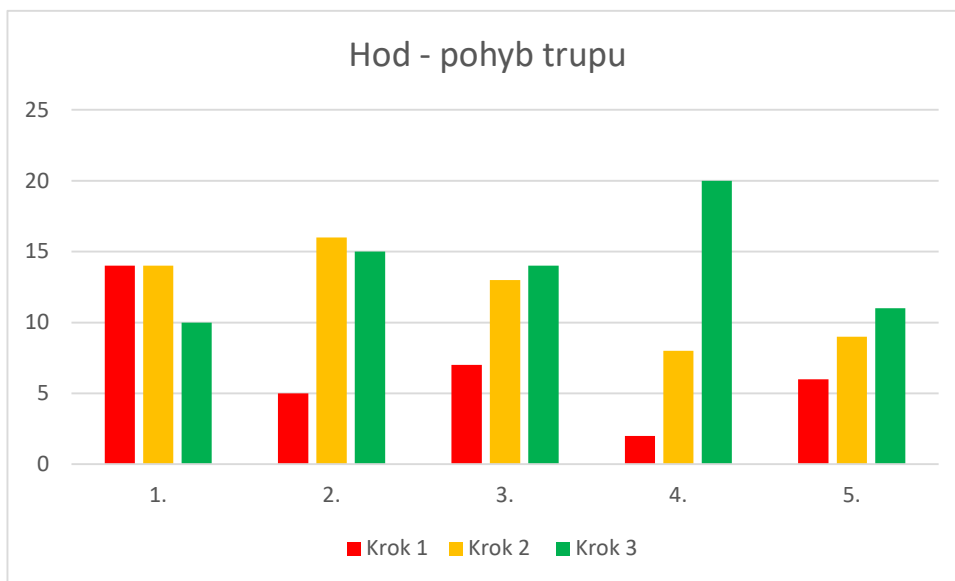
Graf 9. Hod – pohyb dolních končetin

Z grafu 9 můžeme pozorovat, že žáci prvním tříd mají ještě problém s dolními končetinami a většina dětí skončila na kroku jedna a dva. U druhého ročníku se hodnocení malinko zlepšilo, ale zde mají děti problémy s tím udělat delší krok (nákrok) při hodu, proto 15 dětí z 36 jsou na kroku třetím. Ve třetím ročníku dominuje úroveň dva a tři, kde je v obou krocích po deseti dětech. Čtvrtý ročník má 19 dětí z 30 na kroku tři, což je více jak polovina dětí. U pátého ročníku je zarážející první krok, kde šest dětí vůbec nedělá při hodu žádný nákrok. Pouze sedm dětí z 26 jsou na kroku čtyři, což je pro nejstarší děti velice slabé číslo. Z celkových výsledků se 62 dětí umístilo na kroku třetím.

Tabulka 13. Pohyb trupu při hodu jednoruč

	Krok 1	Krok 2	Krok 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. Nejdříve sledujeme, zda tělo dělá rotační pohyby, pokud není trup vůbec akční nebo je hodně ohnutý, jedná se o krok jedna. Jestliže horní trup rotuje - krok druhý. O třetí krok jde tehdy, když boky dělají pohyb před trupem - diferencované otáčení.



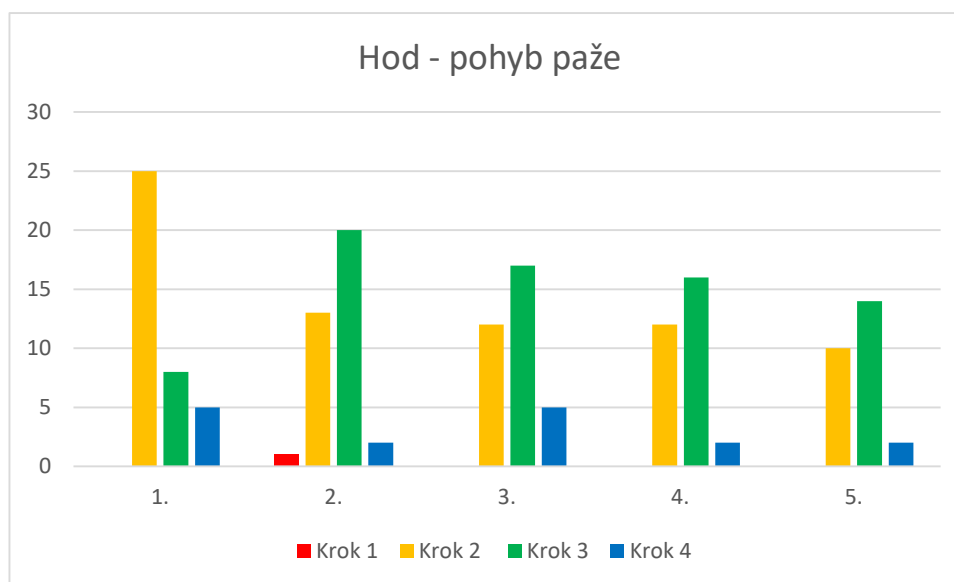
Graf 10. Hod – pohyb trupu

V prvním ročníku mají děti vysoké hodnoty na kroku 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, ale to má veliké následky ve všech disciplínách. Ve druhém ročníku 16 dětí rotuje horním trupem, ale poměrně vysoké hodnoty s počtem 15 dětí jsou i na kroku třetím. Třetí ročník je na tom podobně jako druhé třídy, zde ale mají nejvyšší hodnoty v kroku tři. U čtvrtého ročníku jsou pouze dvě děti na kroku jedna a 20 dětí z 30 na kroku třetím - diferencované otáčení. Čtvrté třídy jsou na tom lépe než ročník pátý, který má pouze 11 dětí z 26 na úrovni tři. V tabulce v celkovém hodnocení můžeme pozorovat, že krok dva má 60 dětí a krok tři pouze o deset dětí více.

Tabulka 14. Pohyb paže při hodu jednoruč

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 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 kroky provedení. Pozorujeme, zda paže dělá pohyb dozadu před pohybem zpět, pokud ne, nedělá ruka zpětný švih - krok jedna. Jestliže je pokles ruky při pohybu dozadu níže než pás dítěte, krok čtyři – kruhový klesající zpětný švih. Pokud není paže níže než pas, sledujeme, jestli jsou loket a paže ohýbány, pokud ano, krok dva. Třetí krok – paže má kruhový stoupající zpětný švih.



Graf 10. Hod – pohyb paže

V prvních třídách více jak polovina dětí skončila na kroku druhém, kdy jsou paže a loket ohýbány a jejich zpětný švih paží nejde pod úroveň pasu. Pouze pět dětí skončilo na kroku čtvrtém. Druhý ročník má 20 dětí na kroku třetím, kruhový stoupající pohyb paží. Zde opět pouze dvě děti mají správné provedení a skončily na kroku čtvrtém. Třetí a čtvrtý ročník je s hodnocením podobně jako ročník druhý a většina dětí skončila na kroku druhém a třetím. Bohužel ani nejstarší ročník není výjimkou a zůstává na kroku dva a tři. Pouze dvě děti dosáhly kroku čtyři. Z celkového hodnocení jenom 16 dětí ze 164 skončilo na kroku čtvrtém a umí provádět pohyb ruky v celém svém rozsahu.

5.4 Chytání

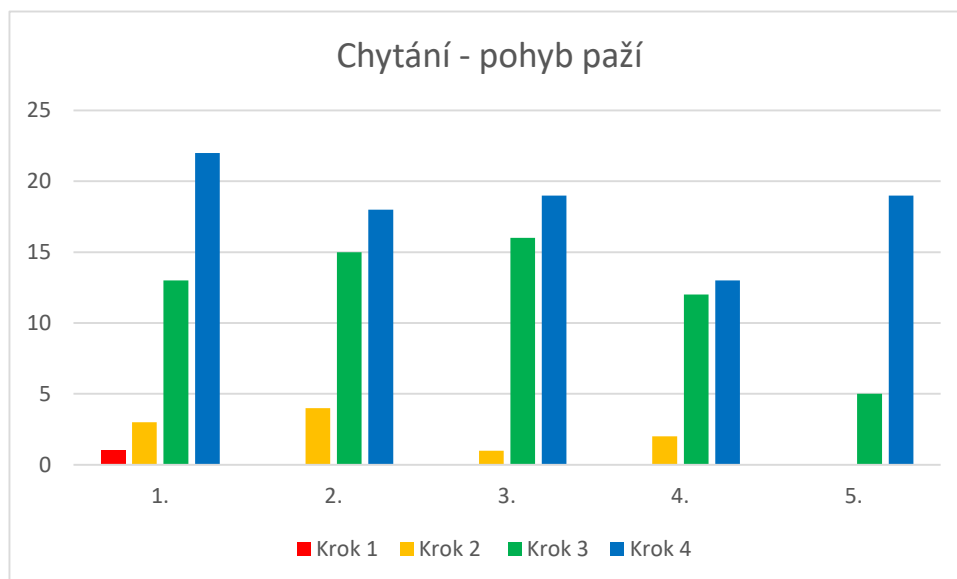
Tato pohybová dovednost je důležitá pro sporty házená, volejbal, fotbal a basketbal. Jak u hodů, tak zde probíhá uchopovací a manipulační pohyb a držení míče. Při kvalitativní analýze tohoto pohybu sledujeme zvláště pohyb paží, dlaní a těla.

Tabulka 15. Pohyb paží při chytání

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 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 tomto pohybu 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 - krok jedna, tedy paže reagují, ale jenom trochu. Pokud je míč chycen proti hrudi a ruce míč objímají - krok dva. Krok třetí - ruce míč nabírají. Krok čtvrtý - dítě chytí míč do rukou.



Graf 11. Chytání – pohyb paží

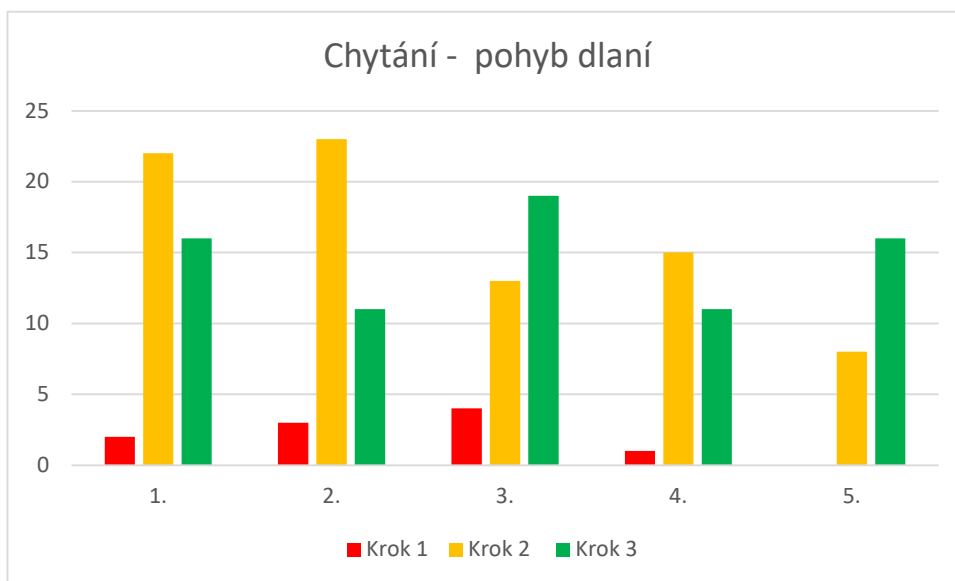
U prvních, druhých a třetích ročníků dosahuje hodnocení velmi dobrých výsledků, nejvíce žáků skončilo na úrovni čtyři a poté na úrovni tři. Pouze v první třídě jeden žák skončil na úrovni jedna. Čtvrtý ročník dosahuje také velmi dobrých výsledků, kdy většina dětí skončila na kroku čtyři a tři. U pátého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

Při pohybu dlaní rozlišujeme tři základní úrovně provedení. Zde záleží, kam dlaně směřují. Pokud dlaně směřují nahoru nebo dolů, krok jedna. Jestliže se dlaně přizpůsobují velikosti míče a směřují dovnitř, krok dva. Třetí krok, dlaně jsou nezastavitelné.

Tabulka 16. Pohyb dlaní při chytání

	Krok 1	Krok 2	Krok 3
1.	2	22	16
2.	3	23	11
3.	4	13	19
4.	1	15	11
5.	-	8	16
Celkem	10	81	73

U prvního a druhého ročníku jsou nejvyšší hodnoty u kroku dva, kde většina dětí přizpůsobuje ruce letícímu míči a dlaně směřují dovnitř. U obou ročníků je to více jak polovina žáků. Třetí ročník má 19 dětí z 36 na kroku třetím, kdy provádějí pohyb v celém svém rozsahu a aktivně. U čtvrtého ročníku je 15 dětí z 27 na kroku druhém a 11 dětí na kroku třetím. U pátého ročníku jak můžeme vidět v tabulce, ani jeden žák není na kroku prvním, naopak 16 dětí z 24 je kroku třetím, kdy jsou dlaně nezastavitelné.



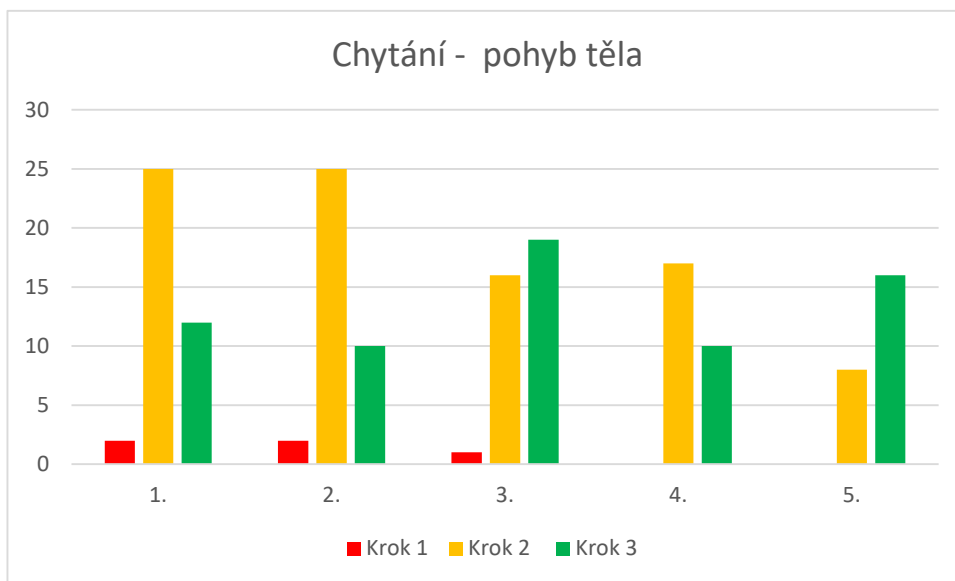
Graf 12. Chytání - pohyb dlaní

Při pohybu těla klasifikujeme tři základní úrovně provedení. První úroveň, když tělo nepřizpůsobuje nebo nereaguje na pohyb letícího míče. Druhá úroveň, předčasné přizpůsobení míči a poslední třetí úrovní je zpožděné přizpůsobení míče.

Tabulka 17. Pohyb těla při chytání

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

U prvních, druhých a čtvrtých ročníků můžeme v tabulce pozorovat, že mají vysoký počet dětí na kroku dva. Způsobeno to může být tím, že děti se bojí letícího míče, a proto už předčasně přizpůsobují své tělo, anebo jsou líní a nějak se nesnaží své tělo přizpůsobit. Třetí ročník má 19 dětí na kroku tři a 16 dětí na kroku dva, což je na třetí ročník dobré. U pátého ročníku je 16 dětí z 24 na kroku třetím a ani jeden žák není na kroku prvním, což by mělo u takto starších dětí být.



Graf 13. Chytání – pohyb těla

5.5 Kop

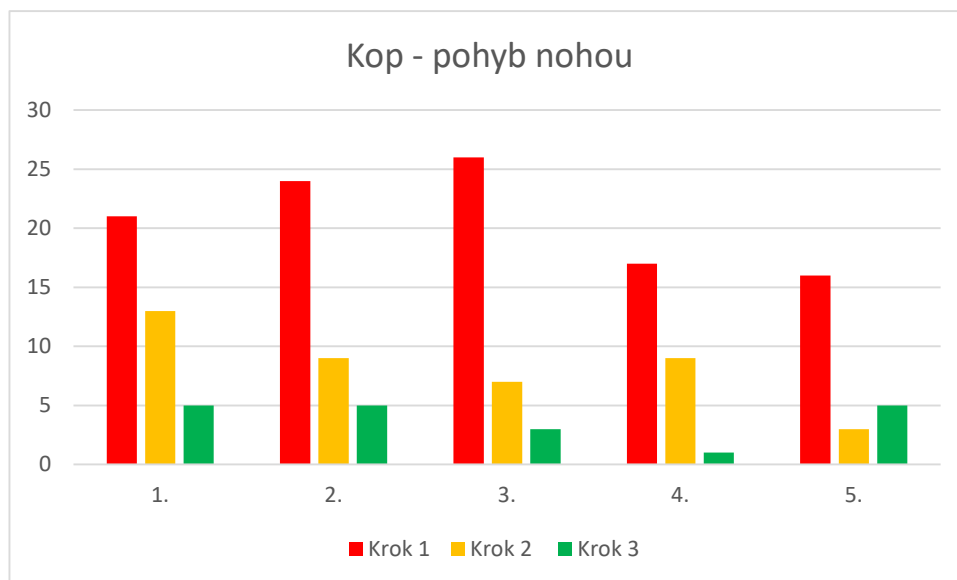
Tato pohybová dovednost je hlavně spjatá s fotbalem. Záleží zde hlavně na práci dolních končetin s míčem. Při kvalitativní analýze tohoto pohybu sledujeme zvlášť pohyb nohou, trupu a paží. Při pohybu dolních končetin rozlišujeme tři úrovně provedení. Sledujeme, zda jsou jednotlivé části těla aktivní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

Pokud není stojná noha vedle míče a je za míčem - krok jedna. Jestliže je kop proveden v celém svém rozsahu, tedy švihová noha je v přednožení 90°, krok třetí. O druhý krok se jedná tehdy, když noha nedělá žádné přednožení.

Tabulka 18. Pohyb nohou při kopu

	Krok 1	Krok 2	Krok 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 kroku jedna a žáci, tak nedávali stejnou nohu vedle míče. Jejich noha tedy končila před nebo za míčem. Pouze 19 dětí ze 164 skončily na úrovni tři, tedy dokončily pohyb v celém rozsahu. Je možné, že zde na základní škole kopání do míče s dětmi moc netrénují.



Graf 14. Kop – pohyb nohou

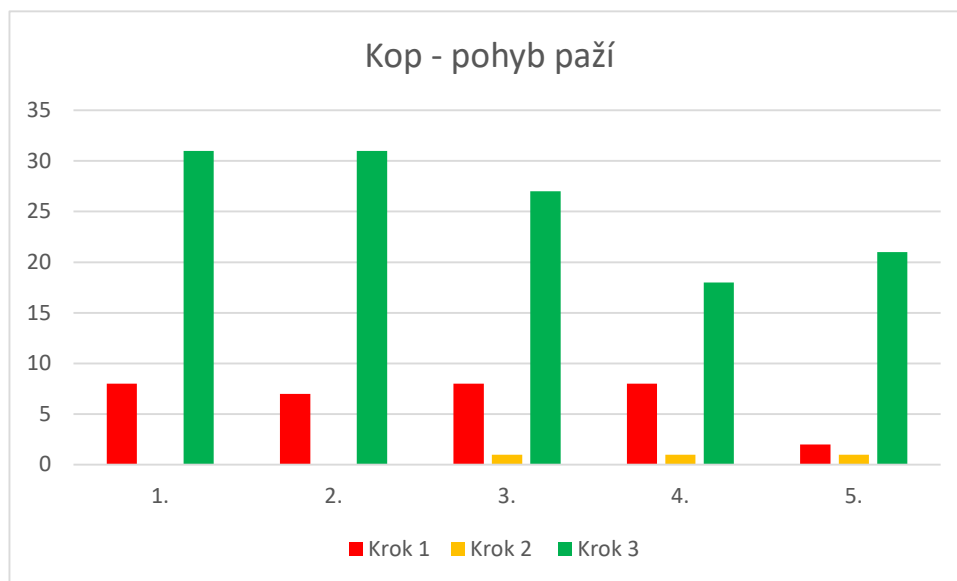
Při pohybu rukou klasifikujeme tři kroky provedení. Jestliže jsou paže neaktivní, krok jedna. Pokud nepracují paže v protipohybu s nohama, tedy oboustranná práce paží, krok dva. Když se paže pohybují v protipohybu, krok tři.

Tabulka 19. Pohyb paží při kopu

	Krok 1	Krok 2	Krok 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. Opět v každém ročníku je největší počet žáků u hodnocení tři, tedy práce paží vykonává protipohyb. Pouze tři žáci ze všech ročníků jsou na kroku dva. Zde je velmi pravděpodobné, že jim pokus o kopnutí do míče úplně nevyšel nebo se nedokáží soustředit na ruce a nohu,

kteřá zrovna kope do míče. Každopádně 128 žáků ze 164 mají výbornou práci pažemi a 33 žáků nemají paže vůbec aktivní.



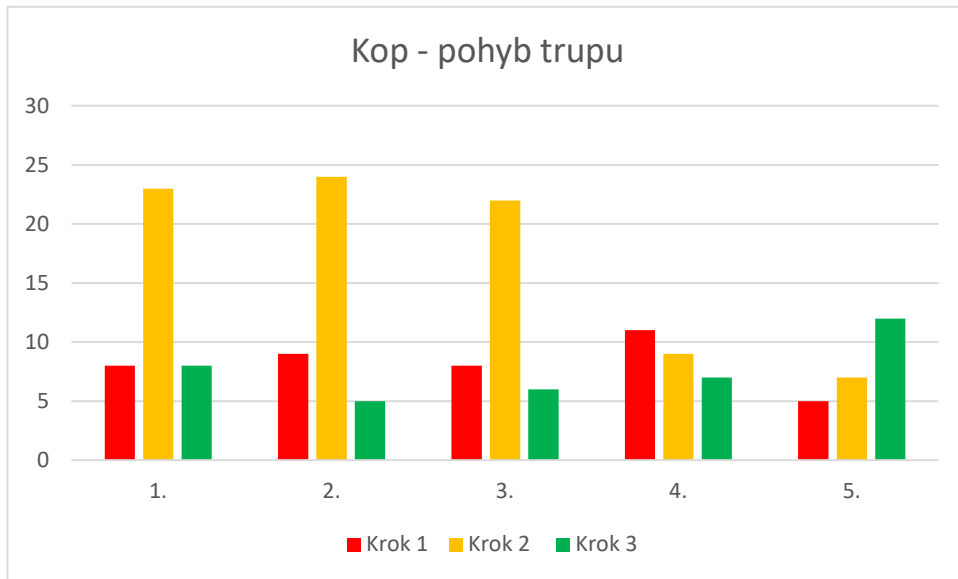
Graf 15. Kop – pohyb paží

Při pohybu trupu rozlišujeme tři úrovně provedení. První úroveň, trup je neaktivní, nehybný. Pokud je trup aktivní, pozorujeme trup v rotaci. Jestliže žádná rotace neprobíhá, úroveň dva. Naopak jestli je trup v rotaci, jedná se o úroveň tři.

Tabulka 20. Pohyb trupu při kopu

	Krok 1	Krok 2	Krok 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

Zde nejsou výsledky už tak jednoznačné. U prvních, druhých a třetích ročníků převažují žáci na kroku dva, kdy je sice trup aktivní, ale neprobíhá zde žádná rotace. U čtvrtého ročníku narůstají děti s neaktivním pohybem trupu a to 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 také 41 žáků na první úrovni, což je velmi špatné hodnocení.



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 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. Pozitivní je určitě i pro učitele, kteří se mohou kouknout na své děti 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. Jsou zde i zmíněné školní atletické soutěže a trocha teorie z dovednosti kopu.

Z vyhodnocených výsledků můžeme konstatovat, že výsledky žáků základní školy v Českých Velenicích jsou na dobré úrovni. V měřených pohybových dovednostech nevládají spíše práci dolních končetin (viz. např. graf 14). Naopak činnost horních 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. Při odpovědi na druhou vědeckou otázku můžeme konstatovat, že úroveň dětí je zhruba na stejné úrovni (děti v Českých Velenicích jsou "šikovnější" v chytání, naopak děti z Jindřichova Hradce jsou lepší v hodu).

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 vlastní 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.
- 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:

- Abeceda zdraví s. r. o. (2007). Pohyb v dětském věku [online]. [Citováno 2017-13-04]. Dostupné z <http://www.abecedazdravi.cz/rodina-deti/pohyb-v-detskem-veku>
- Kalichová, M. (2013). *Biomechanika ASEBS*. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. [online]. [Cit. 18. 3. 2017]. Dostupné 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)*. [online]. [Cit. 3. 4. 2017]. Dostupný z: <http://outstepandinstepbiomechanics.weebly.com/>
- MŠMT. (2013). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. [Citováno 2016-05-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- Nosek, M. & Valter, L. (2010). *Atletika pro školní TV*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. [online]. [Cit. 3. 4. 2016]. Dostupný z: <http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/>
- Štumbauer, J., Maleček, J., & Šimberová, D. (2013). *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. [online]. [Cit. 24. 3. 2017]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/68/04.html>

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!

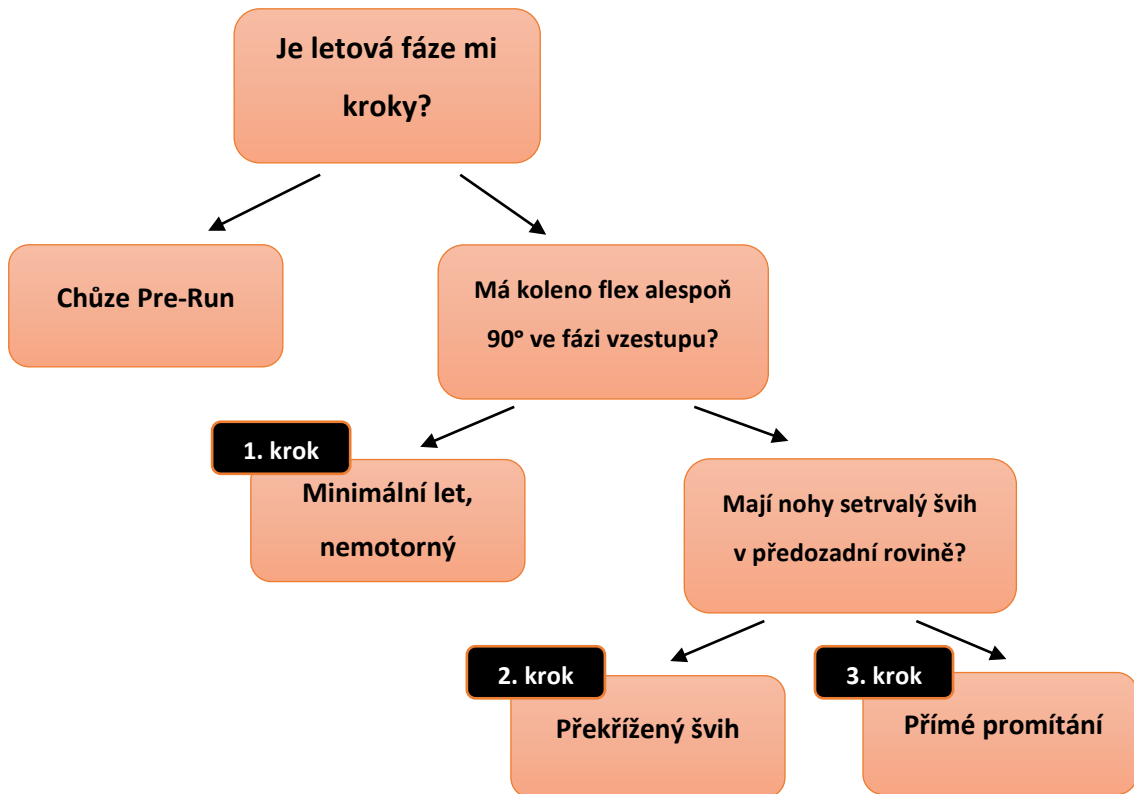
Souhlasím s nahráváním na Základní škole v Českých Velenicích.

PODPIS

Příloha 2

1. BĚH

POHYB NOHOU

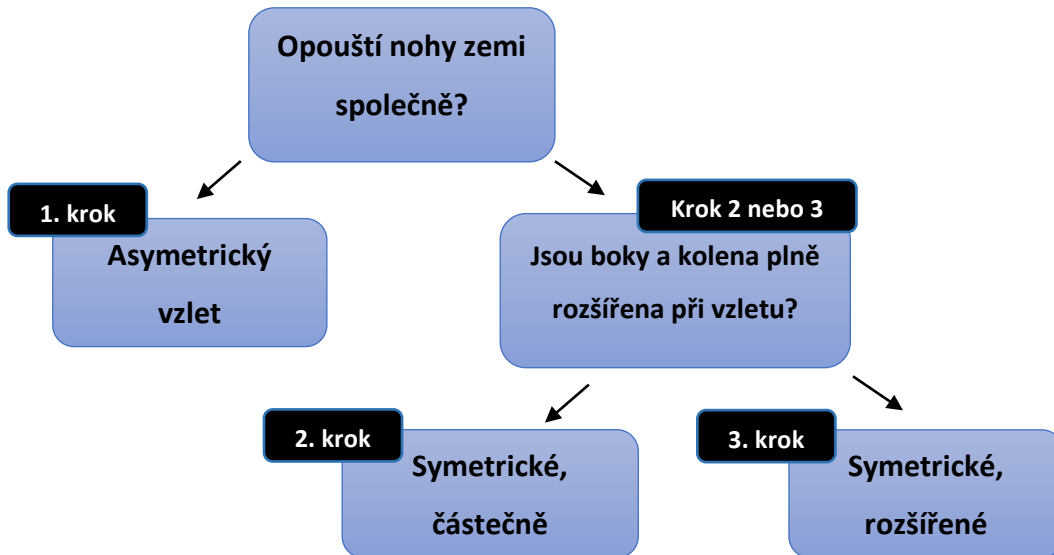


POHYB RUKOU

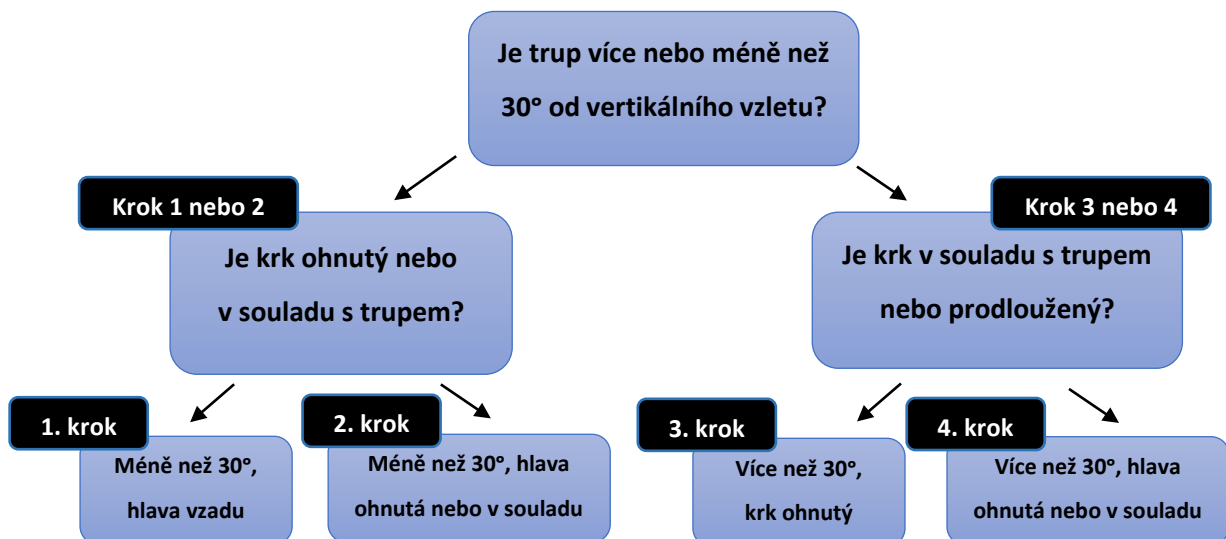


2. SKOK

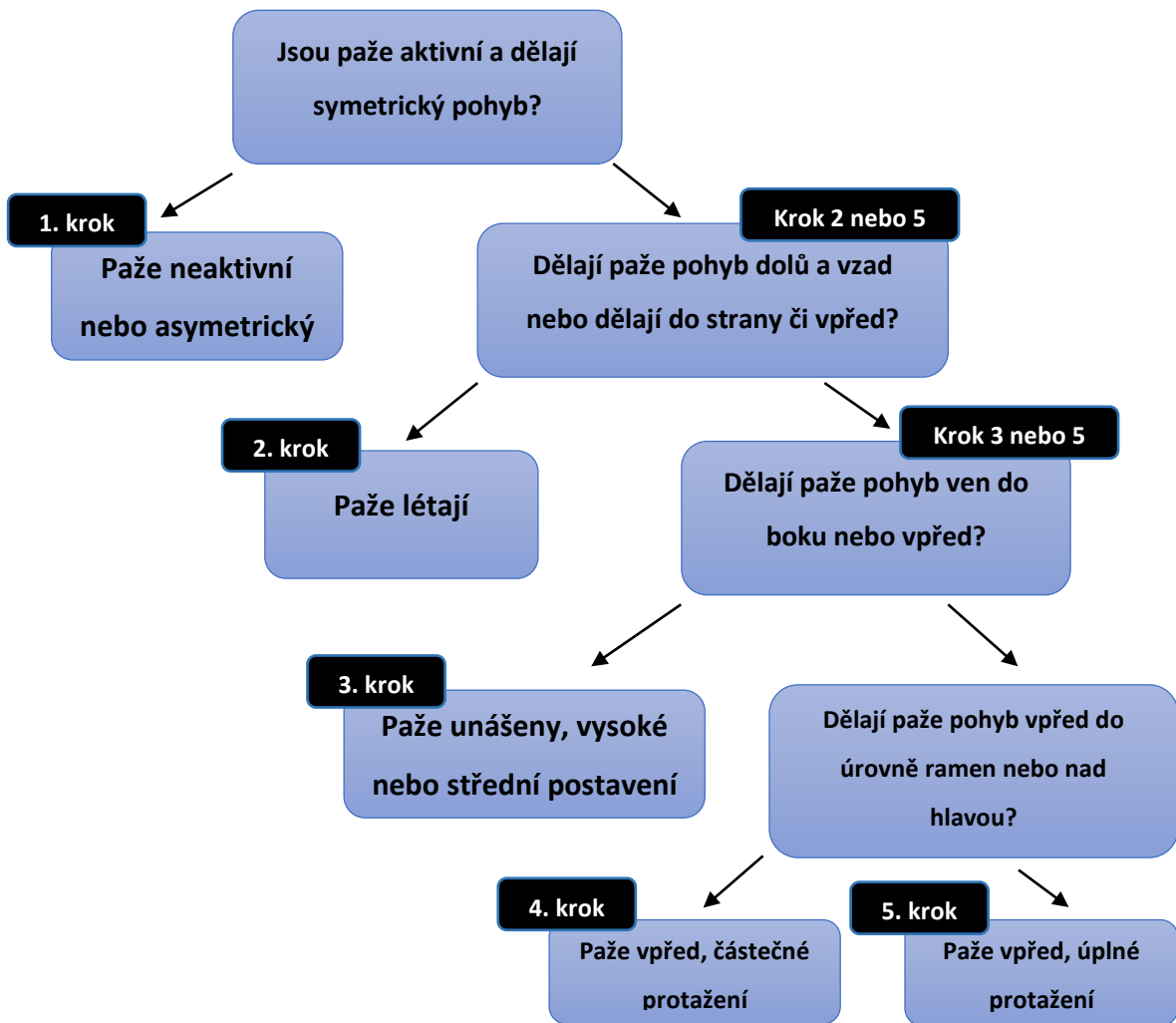
POHYB NOHOU při vzletu



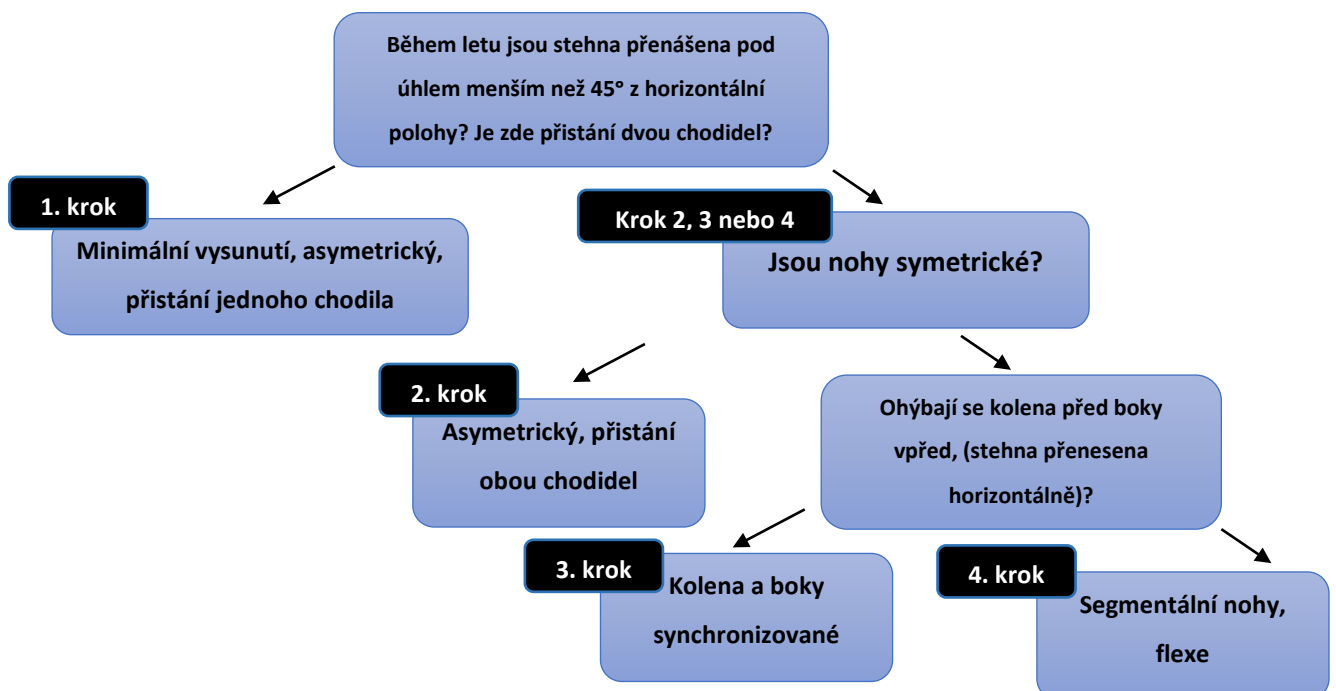
POHYB TRUPU při vzletu



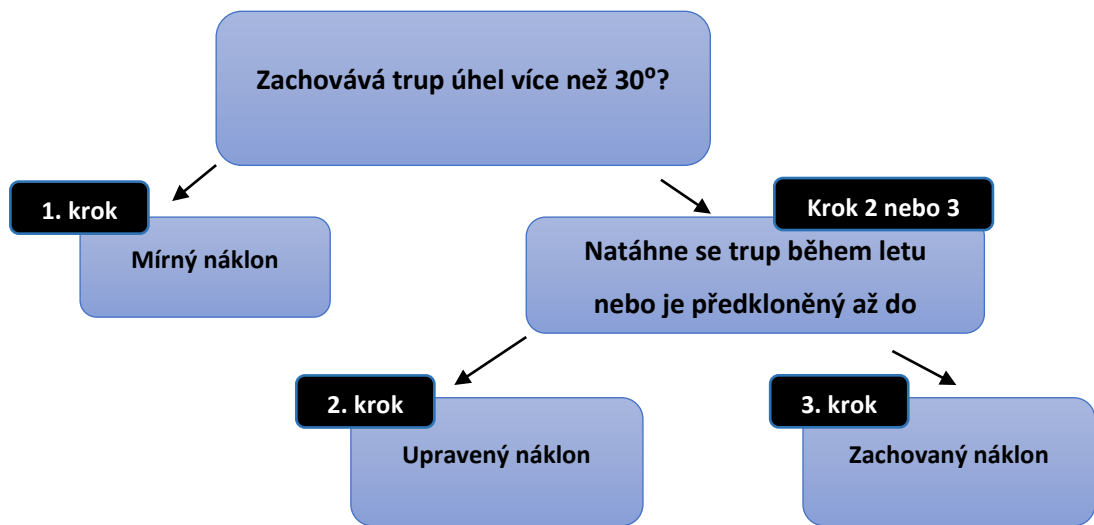
POHYB PAŽÍ při vzletu



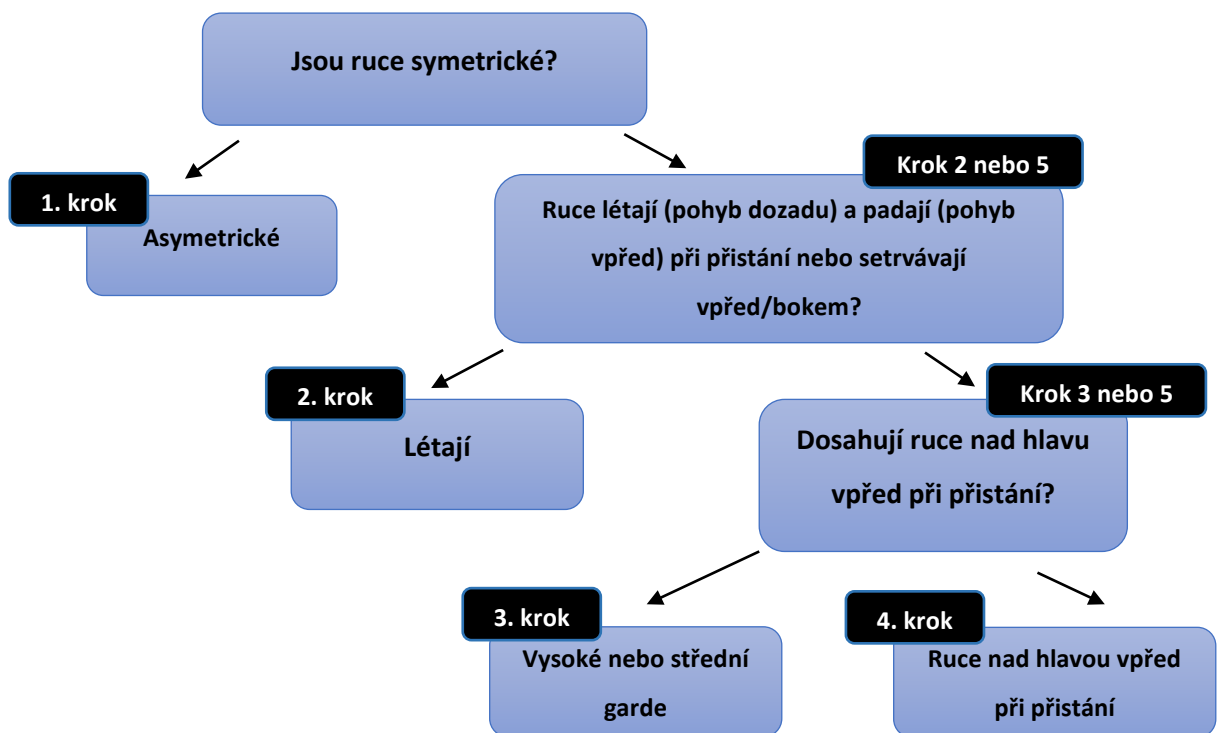
POHYB NOHOU při letu a přistání



POHYB TRUPU při letu a přistání



POHYB PAŽÍ při letu a přistání

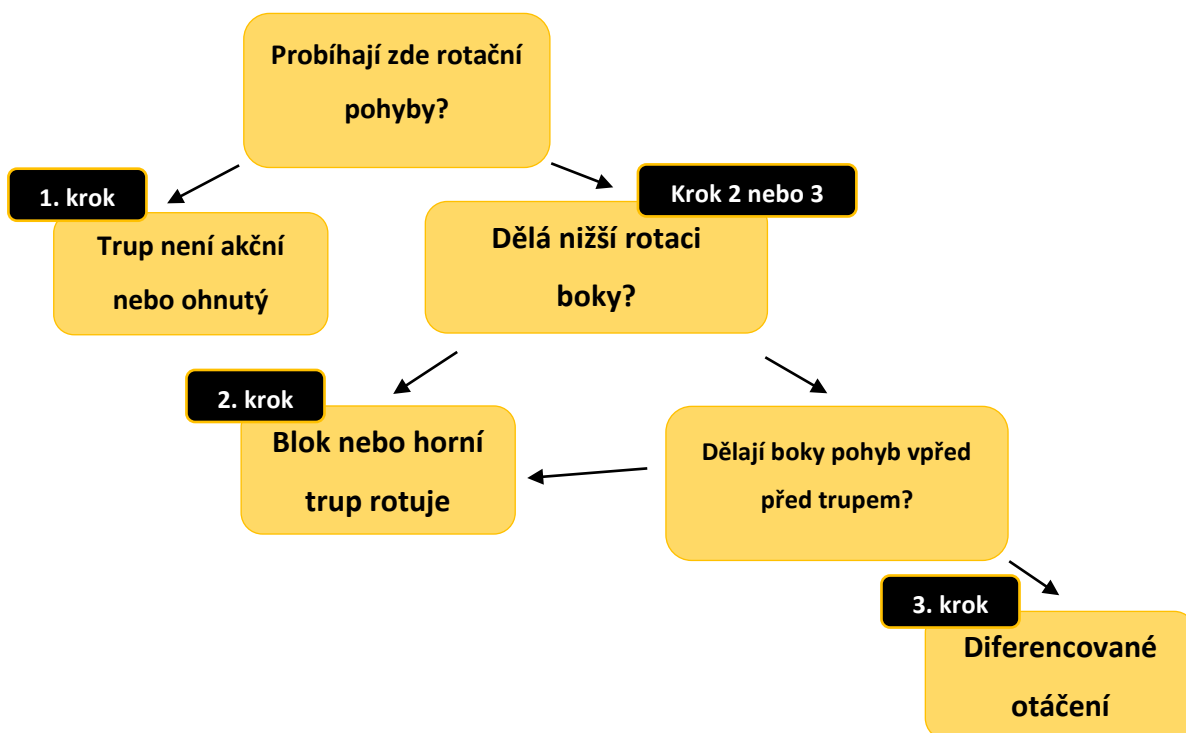


3. HOD JEDNORUČ

POHYB NOHOU



POHYB TRUPU

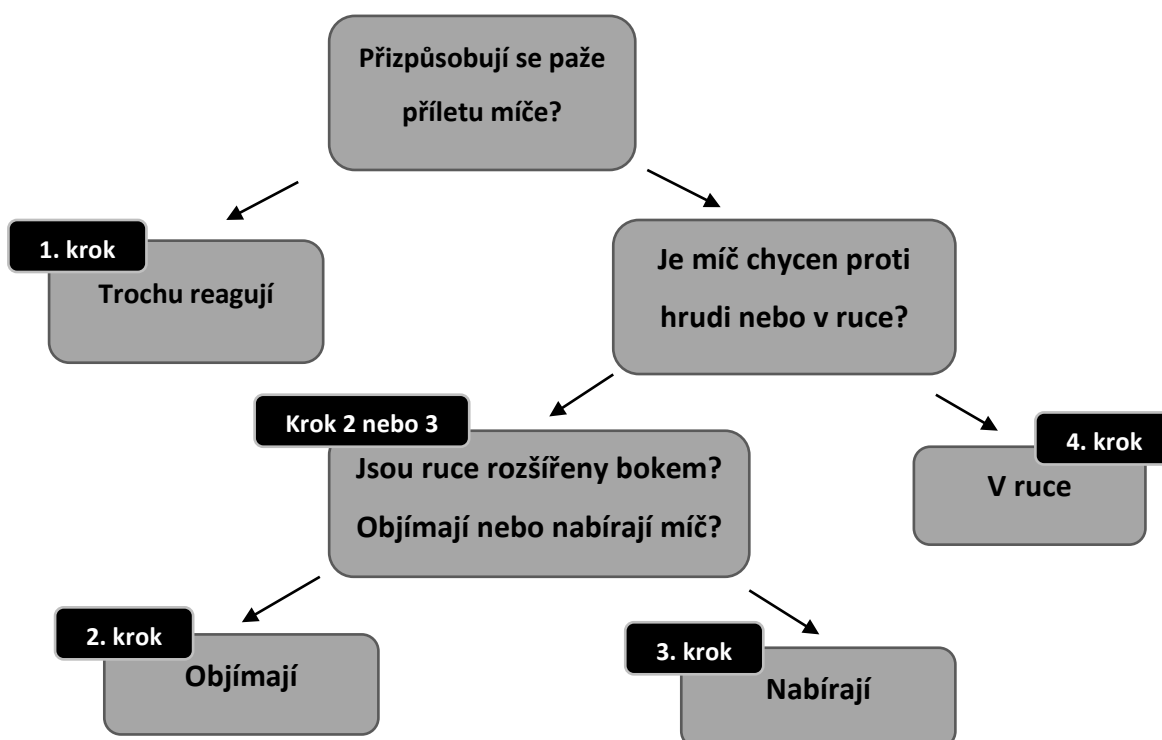


ZPĚTNÝ POHYB RUKOU

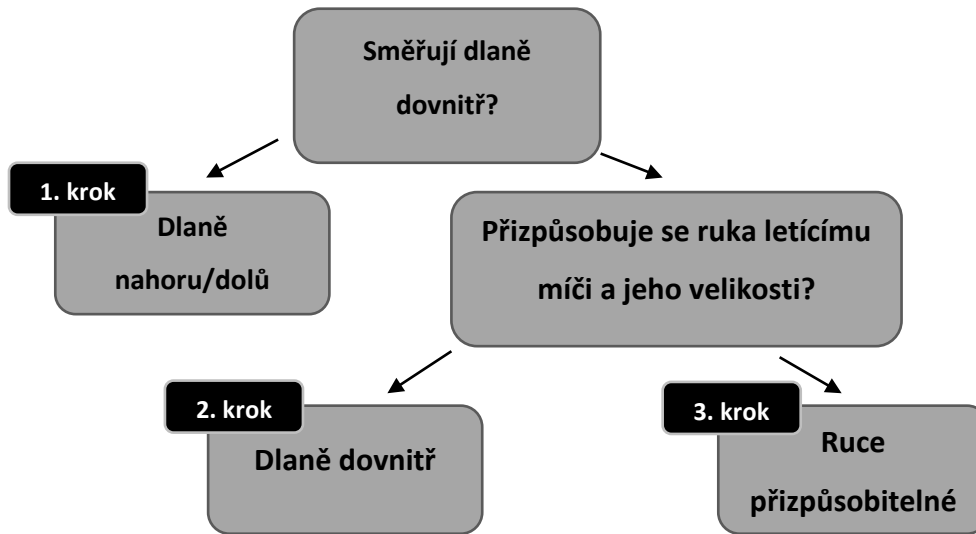


4. CHYTÁNÍ

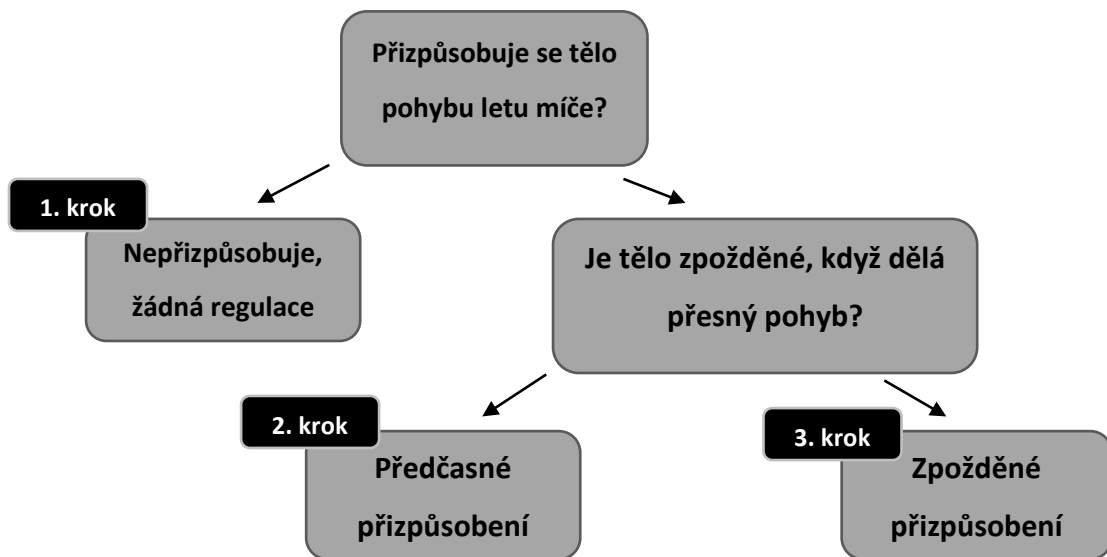
POHYB PAŽÍ



POHYB DLANÍ

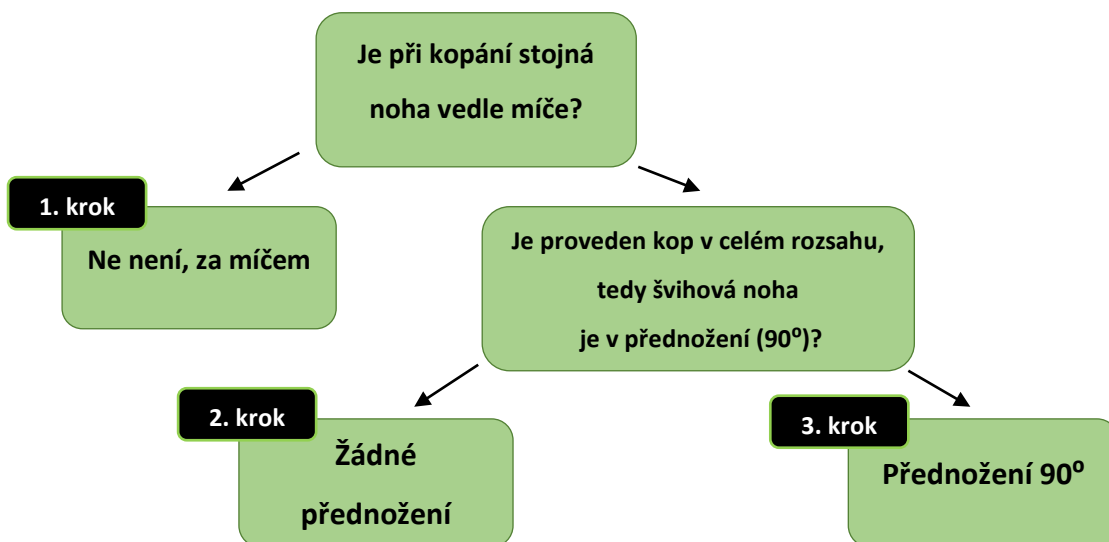


POHYB TĚLA

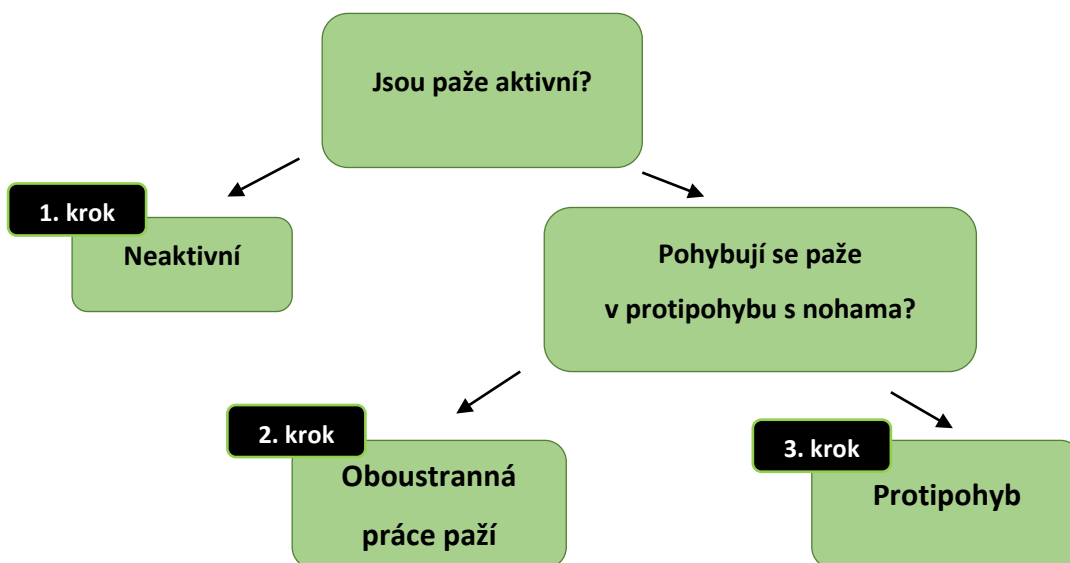


5. KOP

POHYB NOHOU



POHYB PAŽÍ



POHYB TRUPU

