



Sestavení tréninkového plánu pro 2. stupeň ZŠ v rámci projektu OVOV

Bakalářská práce

Studijní program: B1101 – Matematika

Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

7504R015 – Matematika se zaměřením na vzdělávání

Autor práce: **Eliška Hojsáková**

Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.





TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Composition of training plan for second level of elementary school within OVOV project (the badge of versatility of olympic's winners).

Bachelor thesis

Study programme: B1101 – Mathematics

Study branches: 7401R014 – Physical Education for Education

7504R015 – Mathematics for Education

Author: **Eliška Hojsáková**

Supervisor: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eliška Hojsáková**
Osobní číslo: **P15000340**
Studijní program: **B1101 Matematika**
Studijní obory: **Matematika se zaměřením na vzdělávání**
Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: **Sestavení tréninkového plánu pro 2. stupeň ZŠ v rámci projektu OVOV**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Na základě porovnání výsledků sportovních výkonů žáků 2. stupně základních škol zjistit, v jakých sportovních dovednostech žáci ZŠ Rožďalovice ztrácejí oproti ostatním školám. Dle zjištění sestavit vhodný tréninkový plán pro zlepšení jejich výkonnosti a fyzické kondice v přípravném období.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DOSTÁL, Emil a Václav VELEBIL. Didaktika školní atletiky. Praha: Univerzita Karlova, 1992. JEŘÁBEK, Petr. Atletická příprava: děti a dorost. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. Didaktika školní tělesné výchovy. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7. Sazka Olympijský víceboj. Úvodní stránka — Česko sportuje [online]. Dostupné z: <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/discipliny-ovov?>

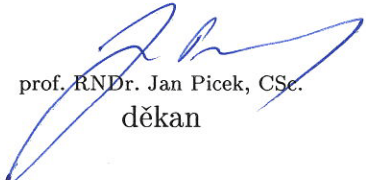
Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

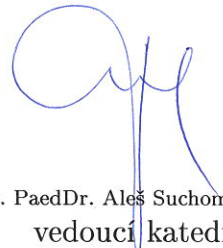
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **15. prosince 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2018**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Anotace

Tato práce je zaměřena na projekt OVOV (odznak všestrannosti olympijských vítězů) a žáky 2. stupně ZŠ Rožďalovice. Obsahuje charakteristiku celkového projektu se zaměřením na jednotlivé závodní disciplíny, charakteristiku věkové skupiny dětí, s nimiž pracujeme, základní teorii a metodiku tréninku přípravy mládeže, a s nimi spojenou oblast anatomie a fyziologie, složky sportovní přípravy, všestrannost, rozvoj pohybových schopností na základě motorického učení a motorických testů. Poslední kapitola je nejpodstatnější částí této práce a je věnována sestavení tréninkového plánu v období 8 měsíců. Jsou zde zanalyzovány výsledky žáků z předchozího roku v podobě SWOT analýzy. V následujících podkapitolách jsou zaznamenány průběžné výsledky žáků z jednotlivých disciplín a popsány tréninkové plány za jednotlivá období na základě rozčlenění školního (tréninkového) roku. Z teoretických předpokladů jednotlivých kapitol, podkapitol a následné analýze v praxi jsou vyvozeny závěry, které by měly pomoci jak žákům v růstu sportovní výkonnosti a ve zdokonalení pohybových dovedností, tak učitelům/trenérům jako příklad a motivace.

Klíčová slova

Všestrannost, projekt OVOV, sportovní trénink, pohybové schopnosti a dovednosti, tréninkový plán, pubescence, motorické testy.

Anotation

This work is focused on the OVOV project (the Olympic winners' badge of versatility) and the students of the second grade of the Rožd'alovice elementary school. It contains the characteristics of the overall project focusing on individual racing disciplines, the characteristics of the age group of children with whom we work, the basic theory and methodology of training in youth preparation, the related field of anatomy and physiology, components of sports training, versatility, development of motor skills based on motor learning motor tests. The last chapter is the most important part of this work and is devoted to the preparation of a training plan for a period of 8 months. There are analyzed results of students from the previous year in the form of SWOT analysis. In the following chapters, the continuous results of students from individual disciplines are recorded and the training plans are described for individual periods based on the breakdown of the school (training) year. From the theoretical assumptions of individual chapters, sub-chapters and subsequent analysis in practice, conclusions are drawn which should help both students in the growth of sports performance and the improvement of motor skills, as well as teachers/trainers as an example and motivation.

Key words

Versatility, OVOV project, sports training, physical skills and abilities, training plan, pubescence, motor tests.

Obsah

ÚVOD	9
1. OBECNÁ CHARAKTERISTIKA OLYMPIJSKÉHO VÍCEBOJE.....	10
1.1. CHARAKTERISTIKA DISCIPLÍN OVOV	12
1.2. CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉ SKUPINY	19
2. TEORIE A METODIKA TRÉNINKU	20
2.1. ZÁKLADNÍ POZNATKY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE	21
2.1.1. <i>Oblast anatomie a fyziologie</i>	21
2.1.2. <i>Složky sportovní přípravy</i>	22
2.1.3. <i>Metodika rozvoje pohybových schopností</i>	25
2.1.4. <i>Obecná všestrannost</i>	28
2.2. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	29
2.2.1. <i>Motorické učení pohybových schopností</i>	29
2.2.2 <i>Motorické testy</i>	31
3. TRÉNINKOVÝ PLÁN.....	33
3.1. ANALÝZA PUBLIKOVANÝCH VÝSLEDKŮ OKRESNÍHO A KRAJSKÉHO KOLA V SOUTĚŽI OVOV	34
3.2. TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO 2. STUPEŇ ZŠ.....	36
3.2.1. <i>Členění roku</i>	37
3.2.2. <i>Tréninkové plány v jednotlivých obdobích</i>	37
3.2.2.1. <i>Přípravné období</i>	38
3.2.2.2. <i>Předzávodní období</i>	46
3.2.3. <i>Průběžné výsledky</i>	47
4. ZÁVĚR.....	51
5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	52

Úvod

V této bakalářské práci se budeme zabývat problematikou pohybových schopností na druhém stupni ZŠ Rožďalovice. Cílem bude žáky pozvednout na příslušnou fyzickou úroveň, odpovídající jejich věku a tělesné zdatnosti. Téma se týká Olympijského víceboje, konkrétně projektu OVOV, jehož působení trvá jen několik let. Projekt je jednou z testových baterií ve školní praxi, která prověřuje základní všestranné pohybové schopnosti a dovednosti v deseti závodních disciplínách.

V teoretické části stručně popíšeme a seznámíme čtenáře s významem a účelností programu, charakterizujeme jednotlivé disciplíny i s jejich pravidly a zásadami správného provedení. V praktické části se budeme pečlivě věnovat rozboru a porovnáváním výsledků výkonů se žáky z jiných základních škol v příslušné věkové kategorii. Při konečném zhodnocení bychom měli být schopni vyvodit, ve kterých pohybových schopnostech jsou žáci ZŠ Rožďalovice slabší oproti jiným školám. Na základě tohoto zjištění vytvoříme tréninkový plán pro celé přípravné období. Na závěr porovnáme výsledky výkonů před a po absolvování tréninkového procesu, zhodnotíme je a patřičně okomentujeme.

Zájem o dané téma ve mně vzbudila skutečnost, že ještě ve svých studentských letech působím již druhým rokem jako učitelka a vychovatelka na ZŠ Rožďalovice. Každý týden probíhá dvouhodinový trénink desetiboje, přičemž se dá lehce zpozorovat, že některé děti mají velký sportovní talent, který je potřeba v tomto věku neustále rozvíjet, a obrovský potenciál dosahovat daleko lepších výsledků než prokazují. Zároveň bychom rádi u žáků vzbudili motivaci k individuálnímu přístupu a pracovat na svých nedostacích, podle aktuální kondice a zdravotního stavu. Sestavením vhodného tréninkového plánu by měli žáci dosahovat příznivějších výsledků, dostat se do lepší fyzické i psychické kondice, zdokonalovat svou tělesnou zdatnost a odhodlanost překonávat složitější překážky, stanovovat si vyšší cíle a dokázat se postavit výzvě čelem.

1. Obecná charakteristika olympijského víceboje

Dle statistik mají děti nedostatek pohybových aktivit, proto za účelem podpory zdravého životního stylu a přesvědčení přivést co nejvíce dětí k pohybu, vznikl Olympijský víceboj, založený Českým olympijským výborem ve spolupráci se společností Sazka, a je určen pro všechny děti základních škol. Na jeho vzniku se podíleli také slavní čeští desetibojaři, Robert Změlík a Roman Šebrle. Základem je sport, který by měl přinášet jak potěšení, tak zábavu, a pro některé mladé talentované sportovce pohyb představuje životní filosofii a zdravý způsob života. Projekt je podporován tzv. ambasadory – konkrétně známými sportovci a olympioniky, kteří svými obdivuhodnými sportovními výkony dokáží motivovat jejich mladší vrstevníky ke stoupající výkonnosti, zlepšení výsledků a překonávání osobních rekordů. Pro neaktivnější školy v projektu organizují osobní setkání v podobě jedinečné tréninkové jednotky (OVOV, 2016).

Jedním z bodů projektu je *Olympijský diplom*, jehož cílem je celoroční plnění osmi disciplín, přičemž zaznamenané výkony žáků vkládá učitel na webové stránky projektu. Na základě naměřených dat obdrží každý žák na konci školního roku Olympijský diplom se všemi publikovanými výsledky a doporučením pohybových činností, zhodnocených na základě analýzy jeho nejsilnějších schopností a dovedností. Diplom poukazuje na silnější stránky z hlediska fyzické kondice a tělesné zdatnosti, a zároveň dokáže rozpoznat kvality a pohybové předpoklady pro výběr budoucí sportovní specializace. Program se doporučuje pro žáky 1. – 5. tříd základních škol (OVOV, 2016).

Druhý program se nazývá *Odznak všestrannosti* a přísluší žákům 6. – 9. tříd základních škol, tedy ve věku 10 – 15 let. Na základě zaznamenaných výkonů mohou žáci postupně získat nejprve bronzový, pak stříbrný, zlatý a nakonec dokonce i diamantový odznak všestrannosti. Závisí na výsledcích, které vykazují zlepšení výkonnosti. Program obsahuje:

- ✓ 4 atletické disciplíny,
- ✓ herní disciplínu,
- ✓ gymnastickou disciplínu,
- ✓ plaveckou disciplínu,
- ✓ 2 testy na výbušnou sílu,
- ✓ 3 testy na dynamickou sílu.

Spočívá také ve školním závodění, kdy se vyskytuje možnost poměřit síly se soupeři z jiných okresů a krajů, přičemž žáci se mohou probojovat z okresního kola, přes krajské kolo až do republikového finále, kde se vyskytuje jedinečná možnost setkat se s olympijskými sportovci, užít si neopakovatelný zážitek a zažít nefalšovanou sportovní atmosféru (OVOV, 2016).

V rámci odznaku všestrannosti se lze zúčastnit školních postupových soutěží jak pro jednotlivce, tak družstva. V soutěži družstev je omezená věková kategorie od jedenácti do čtrnácti let, pro jednotlivce je věková hranice ve větším rozmezí 10 - 15 let. Do okresního kola, které se koná od března do května, lze přihlásit až šestnáct jednotlivců a družstvo ve složení čtyř chlapců a čtyř dívek totožné školy. V jednom dni závodění probíhá sportovní pětiboj, jehož disciplíny představují hod medicinbalem, přeskok přes švihadlo, trojskok z místa, kliky a výběr z běhu na 1000 m, driblingu nebo plavání.

Krajské kolo probíhá většinou od května do června. Zúčastnit se mohou pouze první dva nejvýše umístění soutěžící z kategorie chlapců i dívek z každého ročníku v okresním kole. V kategorii družstev, při účasti maximálně pěti přihlášených, postupuje pouze družstvo s nejvyšším počtem bodů. Pokud je účast šesti družstev a více, pak postupují první dvě nejúspěšnější, a dále pak družstva s takovým počtem bodů, které zapadají do vymezené bodové hranice v obecných propozicích. Během závodního dne jsou účastníci prověřeni šesti disciplínami – sprint na 60 m, skok do dálky, hod míčkem, leh-sedy, shyby a buď běh na 1000 m, dribling nebo plavání.

Republikové finále startuje během první poloviny září a testuje nejlepší zástupce všech krajů republiky, v každé z deseti disciplín, během dvou závodních dnů. Přičemž v prvním dnu je zaměření na 60 m sprint, skok do dálky, shyby, přeskok přes švihadlo a hod medicinbalem, během druhého dne probíhá trojskok z místa, hod míčkem, leh-sedy, kliky a výběr z běhu na 1000 m, driblingu nebo plavání. Z krajského kola postupuje první a druhé nejlepší družstvo, a další podle počtu bodů. Z jednotlivců vždy pouze jedna dívka a jeden chlapec z každé věkové kategorie, a další pak na základě celkového počtu bodů z plnění deseti disciplín během celého školního roku, které jsou zaznamenané na internetových stránkách (OVOV, 2016).

1.1. Charakteristika disciplín OVOV

Představíme si jednotlivé soutěžní disciplíny, popíšeme charakteristiku správného provedení pohybové činnosti, a uvedeme zásadní organizační pravidla.

Přeskok přes švihadlo

V moderní gymnastice zaujímá přeskok přes švihadlo první místo mezi cvičením s náčiním, a je neúčelnější při získání smyslu pro rytmus a nácviku koordinace pohybů. S tím souvisí především správná délka švihadla, která by měla dosahovat do podpaží, když cvičenec stojí na jeho středu (Kopáčková, 2012). Mezi zásadní faktory této disciplíny patří při přeskoku správná synchronizace horních a dolních končetin, načasování pohybu, flexibilita zápěstí a kotníků, zapojení lýtkových svalů, vzpřímená poloha těla a snaha držet rytmus (Skopová, Zítko, 2013). Pravidla uvádějí 4 různé způsoby přeskoku ve stanoveném neměnném pořadí – přeskok snožmo vzad, přeskok snožmo vpřed, přeskok s kroužením zkřížmo vpřed („*vajíčko*“) a přeskok střídnož. Závodníci přeskakují švihadlo po dobu dvou minut, přičemž na každý způsob přeskoku mají třicet sekund, časoměřič sleduje čas a vždy hlásí „*změna*“. Změny musí být v předem stanoveném pořadí, jinak se přeskoky nepočítají. Přeskoky lze přerušit jak nechtěně, tak cíleně, ale vždy se musí začít z výchozí pozice. Ve výsledku je zapsán celkový součet přeskoků během dvou minut ze všech čtyř způsobů (OVOV, 2016).

Kliky

Výchozí polohou, a zároveň horní krajní polohou je vzpor ležmo s úplným natažením paží v loktech. Během cviku musí být viditelné oba lokty a ruce jsou ve vzporu na zemi v šíři ramen, prsty pak směřují buď směrem vpřed, nebo dovnitř. Při přechodu do spodní polohy, která svírá úhel 45 stupňů jak v loktech, tak mezi pažemi a podložkou, musí být ramena neustále nad oporou, v kyčelních kloubech je přímý úhel (180 stupňů), trup musí být zpevněný (nikoliv prohnutý) a osa hlavy je v prodloužení trupu. U kliků se zapojují především svaly zádové a pažní, zejména dvouhlavý sval pažní, tedy „*biceps*“. V rámci většího počtu opakování kliků může dojít ke špatnému technickému provedení z důvodu únavy nebo špatné fyzické kondice. Na základě tohoto tvrzení hrozí poškození krční a bederní páteře (propadávání ramen nebo prohýbání v bedrech). Rychlost provádění cviku by neměla narušit správnou techniku, proto je lepší provádět cvik pomaleji a správně (Jarkovská, 2016).

Kliky se provádí opakovaně v rámci dvou minut. Cvičení je možné přerušit, zaujmout jakoukoliv jinou polohu, ale při pokračování musí závodník znovu začít z výchozí polohy. Správný klik se počítá, pokud se závodník dotkne hrudníkem měkkého předmětu (tloušťka do 10 cm), který má pod sebou – může to být podhuštěný míček nebo třeba kousek molitanu. Závodníci ženského pohlaví, chlapi do 11 let (včetně) a muži nad 60 let, mohou provádět odlehčené „dámské“ kliky, což znamená s oporem o kolena. Chlapi nad 11 let a muži do 60 let (včetně) dělají klasické pánské kliky s oporem o chodidla (OVOV, 2016).

Hod medicinbalem

Tato disciplína je ukazatelem především silových schopností, při tréninku s medicinbalem dochází k rozvoji všeobecné průpravy, statické a dynamické síly jedince. Cvičení s medicinbalem se používá jako zátěž ke zvýšení odporu, za účelem postupné stimulace paží, trupu a dolních končetin, a využívá se v každé úrovni pohybových schopností nezávisle na věku jedince. Odhod medicinbalu je režim izotonické kontrakce - jinak řečeno, je to pohyb se zátěží s využitím dynamické síly (Jebavý, 2011).

V hodů medicinbalem neplatí: „čím těžší, tím lepší“, jelikož odhod by měl být v rozsahu pohybu a správně technicky proveden – zrovna v tomto případě je klíčem k úspěchu rychlost. Při hodů medicinbalu o hmotnosti 1-2 kg dochází k rozvoji koordinačních a rychlostních schopností, medicinbal vážící 3-5 kg rozvíjí sílu a vytrvalost (Collins, 1999).

Každý závodník má 3 pokusy na odhod dvoukilového medicinbalu obouruč vzad přes hlavu. Výchozí poloha je ze stoje rozkročné zády ve směru odhodu, paty chodidel u odhodové čáry, medicinbal ve vzpažení nad hlavou. Závodník pohyb zahajuje výponem na předních částech chodidel – nápráh ze dřepu s rovnými zády – odhod obouruč vzad přes hlavu. Závodník může po odhodu vyběhnout nebo vykročit vzad za míčem ve směru odhodu. Výkon se měří pásmem s přesností 0,1 m (OVOV, 2016).

Trojskok z místa

Atletická skokanská disciplína, která se využívá jako testová baterie, a poukazuje na úroveň explozivně sílových schopností a odrazovou výkonnost jedince. Testování trojskoku se využívá ke zjištění obecné tělesné zdatnosti pro širokou populaci, z důvodu jednoduchosti a nenáročnosti (Lintimer, 2007).

Výchozí polohou je mírný stoj rozkročný, špičky nohou na úrovni odrazové čáry ve směru skoku. Pohyb začíná rukama ve vzpažení – podřep, zapažit – nápráh rukou směrem vzhůru a mohutný odraz z předních částí nohou, po kterém následují ještě další dva plynulé odrazy snožmo ve stejném provedení. Během doskoků musí být chodidla od sebe vzdálená na šíři boků a na stejné úrovni, skoky musí být provedeny plynule bez zastavení a meziskoku. Každý závodník má 3 pokusy, počítá se nejlepší výkon naměřený v místě posledního doskoku u bližší paty k odrazové čáře. Rozhodčí měří ručně pásmem s přesností 0,01 m (OVOV, 2016).

Běh na 60 metrů

Atletická sprinterská disciplína, která vykazuje rychlostní a rychlostně silové schopnosti jedince. V závodech se využívá zásadně nízký start, který představuje zahájení pohybu, na základě zvukového podnětu, ze startovních bloků. Závodníci reagují na signály rozhodčího, kdy nejprve setrvávají ve vyčkávací poloze na povel „*připravte se*“, následně se dostávají do střehové polohy na povel „*pozor*“, a nakonec dochází k reakci na výstřel, který signalizuje start – tedy důrazný odraz, dynamické vyběhnutí z bloků a rychlost reakce na zvukový podnět. Během samotného běhu je nejdůležitější postupně zvyšovat frekvenci a prodlužovat délku kroku (Jeřábek, 2008). Během závodu se při výběhu využívá reakční rychlost, při rozběhu akcelerační rychlost, maximální rychlost v průběhu běhu a rychlostní vytrvalost anaerobního charakteru (Dostál, 1992).

V rámci projektu má každý závodící pouze jeden pokus, včetně možnosti jednoho chybného startu. Pokud dojde k vyloučení z této disciplíny (nikoliv z celého víceboje), na základě více chybných přestupků, je podmínkou opustit startovní dráhu a přesunout se k dalšímu stanovišti bez bodového hodnocení. Čas se měří buď cílovou kamerou nebo ručně na sekundy a setiny (OVOV, 2016).

Skok do dálky

Atletická skokanská disciplína, která se řadí mezi horizontální skoky a je považována za přirozenou pohybovou dovednost člověka. Vynikají zde jedinci s rychlostně silovými (zejména odrazovými) schopnostmi. Pohyb začíná libovolně dlouhým rozběhem, který by měl mít stupňovitý charakter od nejdelších kroků po nejkratší, během přibližování se k odrazové značce. Následuje odraz, při kterém je důležitý švih pažemi vzhůru a dostat se tak do fáze letu. Závisí především na rychlosti rozeběhu, těžišti těla a na vzletovém úhlu při dokončení odrazu. Při dokončení pohybu je důležitý doskok do písčitého doskočiště, které je široké 80 cm a dlouhé 120 cm (Jeřábek, 2008).

Závodníci mají 3 pokusy a odrazy z libovolného místa, přičemž se zaznamenává nejlepší dosažený výkon, naměřený od poslední stopy v místě doskoku k odrazišti (OVOV, 2016).

Hod míčkem

Hod na dálku a na cíl – tak je charakterizovaná jedna z atletických disciplín, ve které je důležité správné využití účelnosti jednotlivých svalů, přičemž by se měly zapojovat postupně velké a následně menší svalové skupiny – tzn. co nejlepší a nejekonomičtější využití energie z celého těla při fázi odhodu. Pohyb při rozběhu a odhodu míčku by měl být plynulý, zkoordinovaný a synchronizovaný, a zároveň by měly být prokazatelné silové schopnosti závodníka všestranného charakteru. Při rozběhu se většinou využívá zkrřížný krok a je důležité získání dostatečné a plynulé rychlosti, vytažení ruky z ramene, která drží míček nad hlavou v dlaní mezi prsty, a loket směřuje vpřed v mírném pokrčení. Následuje přenesení míčku do náprahu, mírné zaklonění a natočení trupu bokem ve směru hodů v závěrečné fázi odhodu. Nejideálnější úhel vzletu míčku při odhodu by měl být cca 42 stupňů (Jeřábek, 2008).

V této disciplíně jsou zastoupeny téměř všechny pohybové schopnosti člověka od síly (odrazová, sprinterská a odhodová), rychlosti (silová a reakční), vytrvalosti, až po obratnost, u které se využívá především intersvalová koordinace a flexibilita ramenního kloubu (Dostál, 1992).

Podle pravidel má každý závodník 3 pokusy na odhod míčku (o hmotnosti 150 g), který je stanovený buď z místa, nebo z libovolného rozběhu, do pásma širokého 15 metrů. Výkon rozhodčí měří ručně pásmem (s přesností na 0,5 metru) kolmo od dopadu míčku k odhodové značce (OVOV, 2016).

Shyby na šikmé lavičce

Výchozí polohou na šikmé lavičce je leh na břicho, kdy obličej směřuje dolů, ruce svírají nadhmatem nebo podhmatem tyč, či tu příčku žebřin, na které je lavička zavěšená. Tělo visí svisle dolů, svaly zad jsou uvolněny, nohy jsou u sebe a pokrčené v kolenou. Pohyb je zahájen stažením a následným přitažením rukou (s pomocí zádoových svalů – zapojuje se především široký sval zádoový), které se ohýbají v loktech, ramena a lopatky se tlačí dozadu a dolů, trup musí být zpevněný (FU-BO Fitness, 2016). Používají se buď speciální klouzací desky, které svírají úhel s podlahou 25 stupňů, a jsou zavěšené na stojanu 101 cm od země a dlouhé 2,5 m. Pokud tyto desky nejsou k dispozici, lze jako alternativu použít klasické švédské lavičky (3,6 m), které se zavěsí na 10. příčku žebřin – cca 145 cm od země.

Testují se opakované přitahy po dobu dvou minut, během kterých mohou závodníci cvičení kdykoliv přerušit (vstát, protřepat a protáhnout ruce), ale začínat musí opět z výchozí polohy. Na klouzací desce je umístěná páska, přes kterou musí dostat závodník svojí bradu, aby mu mohl být shyb uznán. Při shybech na lavičce u žebřin se musí závodník dotknout hlavou nějakého měkkého předmětu (podhuštěný míč, kousek molitanu), který je umístěný mezi dvěma příčkami žebřin (OVOV, 2016).

Leh – sedy

Břišní svaly jsou poměrně pomalu unavitelné, proto lze posilovat ve větších dávkách, ale nesmí docházet k bolestem v kloubech. Svaly se musí před každým posilováním vždy řádně zahřát a protáhnout několika strečinkovými cviky. Funkcí břišních svalů je ohnutí jednotlivých částí páteře a její zakulacení, přičemž ohnutí trupu by mělo být provedeno bez zapojení pohybu pánve. Během cvičení se zapojuje šikmý břišní a příčný břišní sval, kteří jsou nápomocní při dýchání (Jarkovská, 2016).

Základní a nejnižší polohou je leh na zádech s pokrčenými koleny (úhel 45 stupňů) a kotníky fixované rozhodčím, který zároveň sleduje i počet opakování, kdy závodník musí mít stálý kontakt s podložkou. Ruce má závodník v týl, spolu s držícím ringo kroužkem, lokty směřují vpřed ke kolenům, a lopatky se musí dotýkat podložky. Během dvou minut by se mělo dosáhnout co nejvíce opakovaných sedů z nejnižší do nejvyšší polohy, u které je potřeba viditelný kontakt loktů s koleny nebo střídavý dotyk jednoho loktu s opačným kolenem. Lze cvičení kdykoliv přerušit, ale opět se musí začít ze základní polohy (OVOV, 2016).

Mezi tři alternativní disciplíny OVOV řadíme dribling s basketbalovým míčem po dobu dvou minut, běh na 1000 m, nebo 2 min plavání. Výběr 10. disciplíny ze třech možných lze zvolit před začátkem zahájení okresního, krajského kola i republikového finále.

Dribling

Při driblingu je nejdůležitější využití špiček prstů ruky (nikoli celé dlaně), které umožňují lepší manipulaci s míčem a kontrolu nad ním. Maximální síla je šetrněji využívána, což umožňuje rychlejší frekvenci driblingu. Dribling s basketbalovým míčem se řadí mezi sportovní hry, a je to kombinace běhu s manipulací horních končetin. Klíčové jsou 2 metry rozmístěné 10 m od sebe a 2 minuty hrubého času.

Závodník vede driblingem míč od jedné mety k druhé, oběhne metu z jedné strany, a při návratu druhou metu oběhne z druhé strany – jinak řečeno trasa běhu je ve tvaru „osmičky“, přičemž jedna meta musí být oběhnuta s driblingem silnější rukou a druhá slabší rukou, což znamená, že obě mety musí být obdriblovány vnější rukou od mety, a míč se při obíhání musí v úrovni mety alespoň jednou dotknout země. Pohyb lze přerušit, ať už nechtěně (odskočení míče, přerušení driblingu), tak cíleně (únava, špatná fyzická kondice), pokračovat závodník ale musí z místa přerušení. Ve finále se sečtou uběhnuté metry (OVOV, 2016).

Běh 1000 m

Atletická vytrvalostně střednědobá disciplína, u které se uplatňuje především obecná aerobní vytrvalost, ale důležitá je i zásoba rychlosti. Vynikají, jsou jedinci jak s dlouhými dolními končetinami, které využívají k dosažení co nejdelšího kroku, tak s vysokým obsahem červených pomalých oxidativních svalových vláken s aerobním typem látkové výměny. Tento druh běhu představuje u závodníků vysokou úroveň volních a morálních vlastností, ale také především určitou míru psychických předpokladů, které zahrnují fyzickou vytrvalost a pevnou vůli (Dostál, 1992).

Startuje se z polovysokého startu pouze na dva povely rozhodčího – „*připravte se*“ a „*výstřel*“, který představuje impuls k zahájení pohybu. Počet startujících se stanoví před zahájením závodu dle určitých podmínek, a vyběhnutí do posledního kola se ohlašuje zvonem. Výkony závodníků se zaznamenávají na minuty a celé sekundy (OVOV, 2016)

Plavání

Plavecká disciplína je nejméně využívaná alternativa. Závodníci plavou 2 minuty na dráze dlouhé 25 m libovolným plaveckým stylem, který lze obměňovat během časového limitu. Start si může závodník zvolit buď z bloků, okraje bazénu, kdy alespoň prsty jedné nohy musí přesahovat přes okraj, nebo zahájení pohybu přímo z vody. Plavání je možné kdykoliv přerušit (vydýchat se u okraje bazénu, nebo z něj i vylézt) tak, aby ostatní nebyli omezeni v pohybu, a začít se pak musí opět v místě přerušení. Po vypršení časového limitu se počítají uplavané metry (OVOV, 2016).

1.2. Charakteristika věkové skupiny

Naše testování disciplín OVOV je charakteristické pro žáky středního školního věku v rozmezí 11 – 15 let. V našem případě popisujeme etapu, u které je typický přechod z dětství do dospělosti, jsou prokazatelné zvětšující se rozdíly v úrovni výkonnosti mezi děvčaty a chlapci. Objevuje se období puberty, spojené s pohlavním dospíváním, během kterého dochází k prudkému tělesnému vývoji (končetiny jedince rostou daleko rychleji než trup) a následným individuálním psychickým změnám, což je ovlivněno dědičností, výchovou a prostředím. Po odeznění stavu psychické nevyrovnanosti, dochází k rapidnímu zlepšení nervosvalové koordinace. Na jednu stranu je růst výkonnosti ovlivněn především rozvojem obratnosti, koordinace a všestranných pohybových činností, na druhou stranu je v tomto období neúčinné a předčasné věnovat se určité intenzivní a specializované činnosti (kvůli psychické stránce jedince). Často žáci projevují silné emoce ve ztížených a neobvyklých podmínkách, kdy dochází k nerovnoměrnému rozložení sil a narušení koordinace pohybu. Je pozorovatelná častá změna nálad, podrážděnost, stydlivost a cílené vyvolávání konfliktů, což je způsobeno zvýšeným podrážděním a unavitelností centrálního nervového systému. Žáci jsou vynalézaví, soutěživí, srovnávají své schopnosti s ostatními a snaží se vyniknout (zejména chlapci). Toto „období je rozhodující pro vypěstování trvalého zájmu o sportovní činnost“ (Choutková 1992, s. 15), a pro předpoklad pěstování vůle, kdy jsou děti schopni uvědomit si své kvality a podřídit se kázni – to jim umožní překonávat překážky k vlastním vytyčeným cílům. Upevňuje se vztah ke sportu jako ke hře, kterou je třeba brát i jako povinnost, pokud má dítě motivaci a chce něčeho dosáhnout. Během tréninku je pro děti klíčový především pocit úspěchu a pochopení problematiky a perspektivnosti sportovní činnosti, kde nadále mohou uplatnit svou fantazii a tvořivost (Choutková, 1992).

Dochází k samostatnosti a rozšíření obzorů, rozvoji paměti i okruhu chápání, pozorovatelné je logické a abstraktní myšlení. Projevuje se snížená potřeba opakování jednotlivých pohybových prvků na základě vyšší rychlosti učení, kdy žák dokáže udržet pozornost a soustředění po delší dobu (Rychtecký, 2000).

Obsahem učiva žáků druhého stupně ZŠ by měla být kondiční příprava a kontrolní cvičení, kde se prověřuje úroveň výkonnosti jedinců.

Během hodin tělesné výchovy nebo tréninku by měl probíhat proces nácviku, u kterého je nezbytné předvést správné praktické provedení pohybu, vysvětlit a teoreticky charakterizovat techniku provedení pohybového prvku. Nácvik představuje ustavičné opakování pohybu, ať už formou průpravných, herních, soutěžních nebo imitačních cvičení, které vedou ke zdokonalování pohybové činnosti celé příslušné věkové skupiny. Přístup učitele, či trenéra by měl být diskretní a taktní, měl by posuzovat výkon izolovaně od techniky. Technika provedení souvisí s věkem jedince, výkon naopak vystihuje určitou úroveň techniky pohybových schopností (na základě rozumové stránky jedince) a stupeň tělesného vývoje, který souvisí s váhou a výškou jedince. Ze strany učitele, či trenéra je největší chybou přehlížení, nevšímavost, ironie, vytýkání nedostatků a příliš velká autorita (Dostál, 1992). V tomto období, z pohybových schopností, progresivně roste svalová síla (dynamická a explozivní), rychlost (frekvence pohybu) a aerobní vytrvalost, kdy žáci zvládají na základě osvojení pohybových návyků zdokonalit a zlepšit své hraniční limity pro výkon a tělesný rozvoj. U dětí se zlepšuje kloubní pohyblivost a celková flexibilita. Nejúčinnější je trénink soustředěný na vytrvalost, především metoda nepřerušovaného zatížení nízké intenzity po delší časový úsek. Jednou z nejvyhledávanějších motivací jsou především postupové školní atletické závody, jako je například Pohár rozhlasu, přespolní běh nebo atletický čtyřboj (Jeřábek, 2008).

2. Teorie a metodika tréninku

Trénink lze charakterizovat jako dlouhodobý a systematický proces, který směřuje k dosažení stanoveného cíle a co nejlepších výsledků. Měl by probíhat v několika etapách, které se liší jak charakterem, intenzitou, formami a metodami, tak i obsahem. Hlavní zásadou by měla být různorodost a pestrost cvičení, které závisí na úrovni pohybových schopností jedince. Pro sestavení tréninkového plánu jsou pro trenéra/učitele nezbytnou součástí základní znalosti z oblasti anatomie a fyziologie, zejména seznámení se stavbou těla jedince, jeho konstitučními vlastnostmi a fyziologickými možnostmi. Pro rozvoj pohybových schopností je nutné respektovat věkové zákonitosti, charakteristické pro příslušnou skupinu, a faktory, které ovlivňují sportovní výkon (Jeřábek, 2008).

2.1. Základní poznatky sportovní přípravy mládeže

Období mezi 10. a 15. rokem života je charakterizováno jako *etapa základního tréninku*, kdy jednoznačně převládá rozvoj všestranných pohybových schopností na základě rozmanitých cvičení, soutěží a her všeobecného charakteru s využitím různorodých sportovních pomůcek. V tomto období není u dětí zásadním kritériem sportovní výkon, ale cíle jsou:

- ✓ Naučit se co nejvíce pohybových dovedností,
- ✓ pochopit a respektovat zákonnosti tréninku a jeho působení na sportovní výkony,
- ✓ naučit se cílevědomosti a zodpovědnosti.

Tato etapa je v souvislosti s příležitostí dalšího sportovního růstu v nadcházejících etapách, se kterou souvisí i trvalý zájem o sportovní činnost a motivace, která by měla směřovat k pozitivním prožitkům z výkonu, z prosazení se v kolektivu, a z pocitu sebeuplatnění (Štilec, 1989).

2.1.1. Oblast anatomie a fyziologie

Pevnou oporu těla člověka tvoří kostra, na kterou se upínají svaly a je složena z kostí, chrupavek a vaziv. Pohyb zajišťuje minimálně dvojice svalů, které pracují vzájemně proti sobě a hýbou jednotlivými segmenty lidského těla. Svalová síla je podmíněna především velikostí plochy průřezu svalu. Svaly produkují teplo, které zvyšuje krevní průtok kůží a dochází k pocení, u kterého dochází ke značné ztrátě vody z těla, kterou je potřeba co nejdříve nahradit. Prostřednictvím nervů, vycházející z centrální nervové soustavy, dochází ke koordinaci a řízení svalové činnosti. Pro sportovní výkon je velmi důležitý podíl svalových vláken, který je geneticky určen a není možné ho tréninkem změnit (Bartůňková, 2006).

Puls neboli tepovou frekvenci (počet stahů srdce za minutu) můžeme nahmatat především na větších tepnách (např. na zápěstí). V tréninku je klíčová pro hodnocení zatížení a patří mezi nejspolehlivější a nejjednodušší způsoby pro určení vyhovující intenzity zatížení. Během zvýšené zátěže nastávají změny v organismu, které narušují jeho vnitřní prostředí. Následkem toho pak dochází ke spuštění adaptačních mechanismů, které se snaží o obnovu vnitřní rovnováhy organismu.

Je-li přiměřená frekvence a intenzita zatížení, pak organismus dokáže účelněji a vhodněji reagovat (Bartůňková, 2006).

Sympatikus je část vegetativního nervového systému, jeho činnost je zvyšována při vyšší zátěži a aktivuje se na základě podráždění projevem zrychlené srdeční frekvence, rozšíření zornic a vazokonstrikcí cév. Zvýšené napětí souvisí s vyplavováním adrenalinu z nadledvin, což může být doprovázeno stresem, odbouráváním energetických zásob a větším výdejem energie. Parasympatikus představuje další část vegetativního nervstva a bývá v převaze nad sympatikem v klidových podmínkách organismu. Tento systém má na organismu šetrný vliv, jelikož převládá při spánku a odpočinku, kdy navíc napomáhá při novotvorbě tkání (Máček, 1995).

V dětském věku jsou jedinci schopni dostat se na určitou úroveň trénovanosti, tedy adaptovat se na větší tělesnou zátěž. Dochází ke střetu dvou mechanismů – přirozený růst a vývoj spolu s vlivem tělesné aktivity, proto je obtížné odhadnout u dítěte úroveň adaptace. Hodnoty laktátu (kyseliny mléčné) jsou při maximálním zatížení nižší než u dospělých (pravděpodobně dochází v pracujících svalech k rychlejší dodávce kyslíku) a výdej energie na 1 kg hmotnosti je naopak vyšší. Z předcházejícího tvrzení vyplývá, že u dětí se objevují nižší hodnoty pozátěžového kyslíku i menší kyslíkový deficit. Trénink vytrvalosti má u dětí největší léčebně preventivní vliv. Dochází ke zředění objemu plazmy a nižší produkci laktátu (Máček, 1995).

2.1.2. Složky sportovní přípravy

Jednotlivé složky a faktory sportovního tréninku se navzájem ovlivňují a tvoří komplexní proces, zahrnující výchovu, vzdělávání a adaptaci. Stupeň všestranného rozvoje je podmiňující pro zvládnutí správného technického provedení pohybu, a je třeba přizpůsobit jednotlivé složky tréninku individuálně, podle slabých a silných stránek jedince (Choutková, 1992).

Somatické a kondiční faktory spadají do složky **tělesné přípravy**. Obsahem jsou konstituční vlastnosti a úroveň pohybových schopností. Cílem je rozvoj obecných i speciálních schopností, přičemž jedním z limitujících faktorů může být somatotyp jedince (tělesná hmotnost a výška, složení a rozměry těla). Přirozený vývoj a funkce orgánů je zásadním předpokladem pro zvýšení úrovně pohybových schopností během tělesného růstu a vývoje.

U skoků, hodů a krátkých běhů, kdy konečná fáze pohybu je prováděna maximální rychlostí, je důležitá úroveň pohyblivosti, koordinačních a rychlostně silových schopností (zejména výbušná síla). U dlouhých běhů převládají naopak vytrvalostní schopnosti, které jsou předpokladem pro zajištění různorodých pohybových činností, a na kterých závisí kvantita i kvalita pohybu, jistá míra únavy vlivem zatížení, rychlost regenerace a zotavení. V období od 12 do 14 let dochází k výraznému nárůstu výbušné síly trupu a horních končetin, a svalové síly dolních končetin. Po tomto období nastává rovnoměrný růst síly. Mezi 11. a 15. rokem života má jedinec příznivé předpoklady pro rozvoj rychlosti, která je do značné míry ovlivněná vrozenými schopnostmi a genetickým podílem svalových vláken. Na rozvoj obratnostních schopností, kolem 11. až 14. roku, mají vliv vrozené pohybové schopnosti a jsou klíčovou podmínkou pro zdokonalování technického provedení pohybových činností. Pro pozdější specializovaný trénink jsou podstatou především rozvinuté koordinační schopnosti (Choutková, 1992).

Zaměření na správné technické provedení a zvládnutí především základů techniky (rozsah pohybu, správný rytmus a načasování, volní úsilí) jednotlivých disciplín, je hlavní náplní **technické přípravy**. Technika představuje správný a rychlý způsob řešení, které vede ke splnění určitého pohybového úkolu, a má výrazný vliv na sportovní výkon. Hlavním cílem je nácvik pohybu a následné zdokonalování techniky. Vhodná doba pro nácvik náročnějších pohybových prvků je u dětí středního školního věku, kdy je také nezbytná analýza a rozbor technického provedení jedince ze strany učitele/trenéra. V tomto věku se děti učí novým pohybovým dovednostem, zejména pozorováním a následným napodobením. Současně také probíhá poměrně snadné a rychlé osvojování techniky pohybu na základě vztahu mezi procesy útlumu a podráždění. Během výkonu se proměnlivost a stabilita techniky přizpůsobuje především vnějším podmínkám, závisí na řízení motoriky a koordinaci jedince (Jeřábek, 2008).

Obsahem **psychologické přípravy** nejsou jen psychické a osobnostní faktory jedince, ale především systematická výchovná činnost. Hlavním cílem je rozvoj a upevnění volních a morálních vlastností, a racionálních schopností. Působení psychologické složky je účinnější, pokud je pohyb systematický a cílevědomý. V jednotlivých věkových kategoriích, které vyplývají ze zákonitostí psychického vývoje a mentality jedinců, se mění funkce a výchovné působení trenéra, jeho vztah a postoje ke svěřencům.

Psychika, schopnosti a motivace (tzn. motivační, emoční, poznávací a rozhodovací procesy) ovlivňují veškeré typy sportovních výkonů. Pokud dojde k vyšší aktivační úrovni motivace, může se u sportovce projevit nervozita a především chybné technické provedení. Naopak u nižší aktivační úrovně motivace sportovec nedostatečně využívá svých pohybových schopností. U sportovce by měla převládat houževnatost, píle, zdravé sebevědomí, sebedůvěra a emoční stabilita (Jeřábek, 2008).

Oblast *taktické přípravy* rozvíjí schopnosti, pomocí kterých sportovci uplatňují dosaženou úroveň příslušných pohybových schopností a dovedností, teoretické znalosti, volní vlastnosti a aktuální stupeň trénovanosti. Taktiku lze charakterizovat jako součást fantazie sportovce během sportovního výkonu, kterou ovlivňují vlastní zkušenosti a úroveň mentality. Obsahem taktické složky je seznámení se stanovenými pravidly, vhodné chování a vystupování během tréninku a závodů, výchova k samostatnému uvažování a rozhodování. Důvěra ve vlastní síly a bojovnost je, v rámci výkonu, považována za největší taktickou „zbraň“ sportovce. Taktické jednání hledá optimální řešení daného sportovního úkolu v souvislosti s proměnlivými podmínkami v průběhu tréninku či závodu (Choutková, 1992).

Tréninková jednotka je charakterizována jako výchovně vzdělávací proces, řízený a organizovaný trenérem, který obsahuje didaktické prvky, proces motorického učení a vyučování spojené s technikou. Proces je ovlivněn věkovými zákonitostmi, z hlediska psychologického a biologického vývoje, a jeho výsledkem je určitá pohybová dovednost.

Didaktika z pohledu trenéra má sedmoro zásad:

1. Uvědomělost – trenér by měl vytvářet a pěstovat pozitivní vztah k tréninku, vyvíjet aktivitu a soběstačnost u svěřenců.
2. Názornost – trenér by měl předvést názornou ukázkou a správné technické provedení pohybového prvku proto, aby děti byly schopné vytvořit si představu a pochopit nácvik a techniku pohybu.
3. Přiměřenost – nácvik, procvičování a zdokonalování techniky pohybu (tj. rozsah, obsah, metodika a styl vyučování) by měly odpovídat rozumové, psychické a tělesné stránce jedinců.
4. Trvalost - zásada, u které sportovec dokáže využít veškeré své osvojené schopnosti a dovednosti v proměnlivých a ztížených podmínkách.
5. Výchovné vyučování – proces, kde současně dochází k rozvoji a zdokonalování pohybových schopností působením výchovných prostředků, společně s rozvojem volního úsilí, soustředěnosti a cílevědomosti.
6. Postupně se zvyšující zatížení – princip rostoucí výkonnosti organismu, na základě jeho exponenciálního zatěžování.
7. Cykličnost – tréninkový proces je rozdělen do určitých cyklů, které obsahují trénink zaměřený na techniku, denní režim a celkovou regeneraci (Choutková, 1992).

2.1.3. Metodika rozvoje pohybových schopností

Silové schopnosti se zpočátku rozvíjí především komplexním cvičením (přetahy, úpoly, zvedání, cvičení s plnými míči, atp.) a přirozeným posilováním, které přiměřeně rozvíjí celý svalový aparát jedince. Nejprve by se měla využívat výbušná a rychlá silová cvičení bez velké zátěže s postupným zvyšováním zátěže a krátkodobé výdrže. Později dochází k rozvoji maximální síly a silové vytrvalosti. Mělo by se dbát především na posílení zádového a břišního svalstva, aby nedocházelo k přetěžování páteře a následně dalším zdravotním obtížím. Rozvoj síly ovlivňuje především somatotyp jedince, tedy individuální konstituční vlastnosti (Choutková, 1992).

Síla je definována jako schopnost udržovat či překonávat odpor vnějšího působení svalovou kontrakcí. Oporou paží je především zpevněný trup a často se uplatňuje i síla dolních končetin. Hlavními parametry pro rozvoj síly jsou – rychlost provedení, velikost odporu a počet opakování.

Mezi doplňkové parametry dále patří ještě charakter a délka odpočinku. Cílem rozvoje je vytvoření silové základny, která je předpokladem pro pozdější speciální silový trénink. Aktuální úroveň silových schopností má poměrně rychlou tendenci ke snížení výkonnosti, tudíž je potřeba pravidelná zátěž, přičemž viditelné změny jsou při čtyřech trénincích týdně po dobu 4 – 6 týdnů. Základem je správné technické provedení a s ním spojená maximální koncentrace na výkon, dodržování pravidel bezpečnosti, aktivní regenerace během i po tréninku (např. strečink, vyklusání, vyplavání, gymnastika,...), znalost rizik svalového zranění a především správná technika dýchání (tzn. do síly vydechnout). Rizikem svalového rozvoje může být především svalová dysbalance, proto je důležité do tréninku zařadit různá kompenzační a podpůrná cvičení (Perič, 2010).

K rozvoji *rychlostních schopností* dochází zpravidla mezi 12 – 13 rokem, kdy upřednostňujeme jednodušší cvičení maximální intenzitou. Rozvoj rychlosti je záležitost dlouhodobá a tréninkový proces zahrnuje těžká a složitá cvičení. Platí, že nejlepším tréninkem je samotná soutěž, zápas či závod. Maximálních rychlostních výkonů jedinec dosahuje ve věku 18 – 21 let. Rychlostní schopnost běhu se neprojevuje v délce kroku, ale ve frekvenci kroku a svalovém uvolnění, díky kterému jedinec provádí hospodárný a setrvačný běh (Sokol, 2012).

Rychlost je charakterizována jako krátkodobá pohybová činnost s maximální intenzitou do 20 s, u které závisí zejména na podílu svalových vláken („rychlá“ bílá svalová vlákna), na energetickém krytí ATP-CP a nervosvalové koordinaci. Pro rozvoj rychlosti jsou vhodná cvičení ve dvojicích jak zrcadlové, tak s náčiním, cvičení s dodatečnými pokyny (děti dopředu neznají pohybovou činnost), reakční cvičení (starty z různých poloh), ale také cvičení s využitím speciálních pomůcek. Během zatížení by se měly zařazovat podněty, stimulující bílá rychlá svalová vlákna, a doba odpočinku by měla být stanovena do obnovení CP (kreatinfosfátu). Rozvoj využívá buď metodu opakování, kde dochází k reakci na určitý signál, nebo analytickou metodu, která pohyb rozdělí na několik částí, které se stimulují samostatně (Perič, 2010).

Vytrvalostní schopnosti mají během výkonu regenerační schopnost, a slouží k dlouhotrvající sportovní činnosti v nejvyšší možné intenzitě, kterou ovlivňují především volní a morální vlastnosti jedince. Dělí se na vytrvalost rychlostní (do 20 s, ATP-CP), krátkodobou (2 – 3 min, LA zóna), střednědobou (3 – 8 min, LAO_2 zóna) a dlouhodobou (8 min a více, O_2). Čím vyšší má sportovec aerobní kapacitu, tím má lepší ekonomiku pohybu. Vytrvalost je schopnost oddalovat celkové vyčerpání na základě stupně rozvoje fyziologických vlastností. Zásadou pro rozvoj je dlouhodobá a nepřerušovaná zátěž nižší frekvence a intenzity. Pro souvislé a správné přizpůsobení vytrvalostnímu zatížení je klíčový zejména rovnoměrný nepřerušovaný běh, který odpovídá 60% maximální rychlosti. Intenzita prováděných cvičení by měla být od třiceti minut výše, v rozmezí 120 – 170 tepů/min. Dále se doporučuje například běh na lyžích, plavání, chůze, jízda na kole, kruhový trénink, sportovní a pohybové hry, nebo opakovaný běh, kdy dráha běhu je rozdělena na úseky, které se postupně prodlužují cca o 100m. Také se využívá metoda intervalová, přičemž k celkovému zotavení v intervalech odpočinku nedochází. Patří sem například tzv. klasická forma (90 s), která má vliv na procesy dýchání a vývoj srdečního svalu, švédská forma (3 – 5 min), extenzivní metoda (2 – 5 min) a intenzivní metoda (20 – 60 s), kde je cvičení prováděno maximální intenzitou (Perič, 2010).

Rozvoj a zvýšení úrovně **obratnostních schopností** je klíčovým předpokladem pro zdokonalení nácviku a techniky veškerých disciplín. Podstatou je provádět cvičení přesně a pečlivě – využívají se zejména akrobatická a gymnastická cvičení, cvičení na nářadí, pohybové a sportovní hry. Pohyblivost a ohebnost přispívá ke zvládnutí technického provedení pohybu rychleji. Koordinace je schopnost naučit se rozmanité struktury pohybů a následně je víceúčelově použít v proměnlivých podmínkách (Choutková, 1992).

Schopnost koordinace je náročná na rychlost a přesnost pohybu, adaptaci na vnější prostředí, a na produkci nového pohybu. Koordinace může být buď všeobecná, nebo speciální a představuje spojení nervosvalového aparátu s CNS. Definuje se jako vnitřní řízení pohybu, přičemž obratnost je jejím vnějším ukazatelem. U všeobecné koordinace dochází k vytvoření bohatého pohybového základu na základě nácviku nových pohybových prvků z různých disciplín a her. Je to schopnost provádět mnohostranné motorické dovednosti, nehledě na sportovní specializaci.

Speciální koordinace je schopnost vykonávat rozmanité pohybové prvky rychle, lehce, pečlivě a bezchybně. Obratnostní cvičení by měly být v aerobním režimu, a měly by být zařazovány ze začátku hlavní části tréninku. Cvičení je lepší obměňovat, případně použít znovu, a volit nejlépe více sérií s dostatečným intervalem na zotavení. Pro rozvoj obratnosti se využívají drobné modifikované a sportovní hry (Perič, 2010).

2.1.4. Obecná všestrannost

Všestranná technická i tělesná příprava, s pomocí co nejširšího využití tréninkových prostředků, zvyšuje tělesnou výkonnost a zdatnost a zajišťuje všestranný pohybový a funkční rozvoj, který je nezbytnou podmínkou pro dosažení co nejlepších výsledků v jednotlivých disciplínách a pro pozdější specializovaný trénink. V souvislosti s výkonnostním a vrcholovým sportovním odvětvím je všestrannost především klíčovou zásadou sportovní přípravy mládeže pro rozvoj osobnosti jedince. U dětí lze dosáhnout specifického sportovního výkonu na základě bohatých pohybových zkušeností a s dostatečnou úrovní obecných pohybových schopností. Důležité je u dětí vzbudit trvalý zájem o sport a tělesnou kulturu, rozvíjet týmovou spolupráci a společenské vztahy. Hlavním cílem všestranného pohybového rozvoje je:

1. Pěstování a udržování práceschopnosti organismu.
2. Komplexní posílení jednotlivých orgánů a jejich funkcí (oddalovat únavu vlivem zatížení).
3. Navyknout si a přizpůsobit se různorodému charakteru pohybu (Choutková, 1992).

Obecná všestrannost využívá v tréninku nejrozmanitější pohybové činnosti pro dosažení širokého základu pohybových zkušeností, a nejpestřejší pomůcky i prostředky (nejlépe rychlostně silového charakteru) k rozvoji pohybových schopností. Do pubertálního věku by měl být trénink zaměřen především na rozvoj koordinace, rychlosti a vytrvalosti. Využitím tréninkových prostředků pro pohybovou činnost, která je charakteristická pro určité sportovní odvětví, dochází k rozvoji **specializované všestrannosti**. Do tréninkového procesu se řadí celá řada dovedností a sportovních disciplín, speciální průpravné hry a imitační cvičení, jejichž některé části odpovídají charakteru daného sportu. Cvičení jsou účinná svou rozmanitostí, obtížností a emocionálností. Jedná se vnější analogii pohybu, totožné nároky na prostorovou orientaci, podobný rytmus, volní a svalové úsilí, atd.

Všestrannost v rámci vybrané sportovní specializace se uplatňuje spolu s praktickým i teoretickým významem. Může to být například herní, plavecká, či lyžařská všestrannost. Je třeba také poukázat na diskutovaný problém – tj. „*juvenilní výkony*“, což znamená, že abnormální výkony jsou dosahovány již v raném věku, většinou akcelerovanými jedinci (bez osvědčeného talentu) po specializovaných trénincích (Štilec, 1989).

2.2. Rozvoj pohybových schopností

Trénink je proces cvičení, opakování, učení se a zdokonalování se v pohybových činnostech. Je to organizovaný a složitý systém rozvoje výkonnosti jedince ve specializovaném sportovním odvětví. Cílem i prostředkem všestranného rozvoje je dosáhnout co nejvyšších individuálních sportovních výsledků. Souvislost teorie a praxe sportovního tréninku spočívá ve smyslu spojení uceleného teoretického souboru (sloučení poznatků) a praktického uspořádání tréninku (z hlediska obsahu a organizace). Sportovní trénink je systém, jehož prvky (sportovec, trenér, podmínky, tréninkový plán) se vzájemně podmiňují, doplňují a tvoří jeden celek. Spolu se závoděním představuje podstatu sportovní přípravy (Choutka, 1991).

2.2.1. Motorické učení pohybových schopností

Charakteristickým rysem motorického učení je mnohonásobné opakování pohybové činnosti. Je to proces rozvoje chování a osvojování pohybových dovedností a znalostí, které získáváme nebo se je snažíme naučit. Souvisí s vývojem motorické výkonnosti, u které jsou předpokladem rozvinuté základní motorické schopnosti a dovednosti, a která je považována za cíl školní tělesné výchovy. Za prostředky a učivo se považují tělesná cvičení.

Na účinnost motorického učení má vliv několik činitelů:

- ✓ Vnitřní faktory – kognitivní (fantazie, pozornost, myšlení,...) a dynamické (percepce) procesy jedince.
- ✓ Vnější faktory – pedagog, trenér, prostředí, metodika nácviku.
- ✓ Výsledkové faktory – náročnost úkolu, přenos účinků učení, individuálnost, systém, vnitřní a vnější zpětná vazba (Hájek, 2001).

Motorické učení dělíme na 3 fáze:

1. fáze – **generalizační = seznamovací**. V této fázi závisí především na úrovni motoriky, inteligenci a pohybových zkušenostech jedince. Je charakterizována jako fáze nácviku, u které je u jedince nejdůležitější vytvoření představy o pohybu na základě slovní instrukce a názorné ukázky. Předpokladem je vymezení cíle, standardní a neměnné podmínky pro nácvik, optimální podpora a motivace. Důležitá je konfrontace prvních pokusů se stanoveným pohybovým úkolem, kvůli získání základů pro správné technické provedení pohybu. Dochází k rozvoji pohybové paměti (na základě opakovaných pokusů) a vytváření vlastního systému pro vyřešení stanoveného pohybového úkolu.

2. fáze – **diferenciační = zdokonalovací**. Cílem je kvalitnější provedení pohybu z různých stránek jeho projevu. Předpokladem je upřesnění vlastního obrazu o nacvičovaném pohybu, postupné odstraňování chyb a nedostatků, a zpevňování správného technického provedení pohybu. Jednotlivé pohybové prvky postupně vytvářejí účelný, ekonomický a koordinovaný celek pohybů. Dochází ke zdokonalování pohybové paměti a pohybů v různých proměnlivých podmínkách, které částečně souvisí s vývojem fyziologických funkcí. Dochází k individualizaci a dokončení vlastního systému pro provedení stanoveného pohybového úkolu.

3. fáze – **stabilizační = automatizační**. Protože technické požadavky pro provedení pohybu jsou téměř splněné, tak se tato fáze zaměřuje především na růst výkonnosti ve ztížených podmínkách, kdy jedinec by měl mít kontrolu nad vlastním provedením pohybu. Ekonomika a koordinace pohybů by se u jedince měla projevovat spontánně na vysoké úrovni. Výsledkem by měla být náležitě osvojená a zdokonalená motorická dovednost, tedy harmonický pohyb (Hájek, 2001). Hlavní metodou pro sledování rozvoje a upevňování motorických dovedností je **křivka učení**, která má podle různých ukazatelů podobu grafu. Popisuje zvládnutí dané motorické dovednosti jedince či skupiny. Pokud se v grafu objeví konstantní až klesající křivka, tak vykazuje pokles v motorickém učení.

Mezi objektivní příčiny poklesu spadá nedostatečná metodika nácviku, nevyhovující výstroj a výzbroj, špatná životospráva, přetrénování, atd. Jako subjektivní příčina je uváděn zdravotní stav, nízké sebevědomí, špatná motivace, atd. Proto by měl učitel/trenér přizpůsobit trénink fyzickým i psychickým dispozicím jedince. Pokud je v grafu křivka rostoucí, pak je výsledkem zvýšení motorické výkonnosti a pozitivní změny v úrovni pohybových vlastností (Hájek, 2001).

2.2.2 Motorické testy

Motorický test je v antropomotorice klíčovou technikou diagnostiky, a je definován jako standardizovaný postup, jehož smyslem je pohybová činnost a konečný výsledek je v podobě číselného vyhodnocení. Jednoduše řečeno – dochází k testování tělesné zdatnosti pomocí praktických tělesných cvičení. Standardizace představuje propracovaný systém testování a hodnocení (pomocí testových norem). V souladu s pravidly je obsahem nejen stanovené testové zadání (pohybový úkol), ale především přesné vymezení podmínek a použití pomůcek pro všechny testované osoby. Mezi standardizační vlastnosti patří:

- ✓ Validita (platnost) – hodnota testu souvisí se znázorněním motorické vlastnosti s určitou mírou přesnosti.
- ✓ Reliabilita (spolehlivost) – vyjadřuje přesnost, kdy při opakovaném měření dojde ke stejnému výsledku. Výsledky by neměly být závislé na náhodných chybách a reliabilita ukazuje, z jaké části je tento nárok splněn.
- ✓ Objektivita (nezávislost) – výsledky, které jsou nezávislé na testující osobě.

Konečné výsledky jsou zaznamenávány měřicími přístroji (stopky, krokoměr, fotobuňky, atd.) a vyjadřují se buď v podobě fyzikálních jednotek (metr, sekunda, atd.), nebo v jednotkách technických (počet opakování za stanovený čas). Rozlišujeme také rozvinutá odvětví měření:

- ✓ dynamometrie – měření síly (různých svalových skupin), kterou člověk dokáže působit na určité těleso určitou dobu,
- ✓ reaktometrie – měření a popis rychlosti motorické reakce,
- ✓ goniometrie – měření rozsahu pohybu v kloubu,
- ✓ stabilometrie – měření a diagnostika stability u rovnováhových schopností,
- ✓ rytmometrie – testování rytmických schopností (Čelikovský, 1990).

Dělení motorických testů

1. Testování základní tělesné výkonnosti – zjištění stupně motorických schopností, které se využívají jak v tělesné výchově, tak i při tělesné práci. Obsahem testů jsou prosté činnosti (běhy, jednoduché skoky, shyby, dřepy, hody, atd.), které slouží ke zjištění úrovně základní tělesné výkonnosti.

2. Testování tělocvičné a sportovní výkonnosti – testy, které zkoumají připravenost a způsobilost ke sportovním a tělocvičným činnostem. Obsahem testování jsou speciální testy z atletických disciplín, míčových her, cvičebních tvarů, atd.

3. Testování pohybových dovedností – zjišťování, s jakou lehkostí a snadností se jedinec učí novým pohybovým dovednostem. Obsahem je testování pohybové inteligence, tedy testování koordinačně složitějších pohybů (Čelikovský, 1990).

Příklady testování základní tělesné výkonnosti

Testování explozivně silových schopností

- ✓ skok daleký z místa odrazem snožmo
- ✓ výskok z místa odrazem snožmo s dosahováním
- ✓ hod míčkem, granátem, plným míčem, koulí

Testování dynamicko-silových schopností

- ✓ opakované shyby na hrazdě, ze svisu ležmo
- ✓ opakované kliky, leh-sedy
- ✓ opakované přednožování v lehu
- ✓ opakované dřepy s výskokem

Testování staticko-silových schopností

- ✓ výdrž ve shybu na hrazdě
- ✓ výdrž v záklonu v sedu

Testování rychlostních schopností

- ✓ přímé běhy krátkých úseků
- ✓ běhy se změnou směru, obíhání met
- ✓ člunkové běhy
- ✓ testy rychlosti dotyků pro horní a dolní končetiny

Testování vytrvalostních schopností

- ✓ běhy na delší a dlouhé vzdálenosti (Cooperův test)
- ✓ běhy na běhátku (laboratorní test)
- ✓ opakované cviky na místě (počet opakování ve stanoveném limitu, např. „angličáky¹“)

Testování ohebnosti

- ✓ hluboký ohnutý předklon na vyvýšeném místě

Testování rovnováhových schopností

- ✓ výdrž ve stoji jednož
- ✓ přechody, přeběhy, poskoky na kladině
- ✓ vyvažování předmětu na hlavě (Čelikovský, 1990).

3. Tréninkový plán

Sportovci mohou dosáhnout vyšší výkonnosti kvalitním pohybovým základem, talentem, ale především pravidelnou a systematickou sportovní přípravou. Podstatou úspěchu je načasovat kdy a co právě zařadit do tréninkové jednotky. Rozlišujeme buď **ranou specializaci**, která je charakterizovaná vysokou výkonností a rychlým dosažením cíle (napětí, náročný trénink, vysoké požadavky na výkon), nebo **trénink odpovídající vývoji jedince**, v kterém se pracuje s aktuální výkonností sportovců na základě jejich vývoje a věku (Jansa, 2007).

¹ „angličák“ = stoj – vzpor dřepmo – odrazem vzpor ležmo – odrazem vzpor dřepmo – stoj

3.1. Analýza publikovaných výsledků okresního a krajského kola v soutěži OVOV

V této kapitole si rozebereme sportovní výkony jednotlivých ročníků jak u chlapců, tak u děvčat. V rámci hodnocení výkonů žáků v okresním i krajském kole sledujeme rozdíly výkonnosti v porovnání s ostatními účastníky, zamýšlíme se nad možnými příčinami neúspěchu a nad jejich limitujícími faktory. Tato analýza se týká střeďočekského kraje, okresu Kolín za rok 2017.

V následující části porovnáme průměrný zisk bodů u našich žáků oproti bodovému průměru ostatních žáků v dané sportovní disciplíně. Bodové výsledky prokázaly, že naše největší ztráta byla v trojskoku snožmo z místa, kde jsme ve srovnání s ostatními zaostávali v celkovém součtu o téměř 100 bodů. Příčinu neúspěchu můžeme připsat nízké úrovni explozivně silových schopností a nedostatečné synchronizaci pohybu. Proto je třeba zaměřit se na trénincích z větší části na rozvoj výbušné síly, odraz, koordinaci a plynulost pohybu. Jako další více problémové disciplíny byly kliky, přeskok přes švihadlo a dribling po dobu dvou minut, kdy náš propad byl v celkovém průměru všech našich závodníků o 60 – 80 bodů nižší než u ostatních. Možnou příčinou pravděpodobně bylo nedostatečně posílené pažní a zádové svalstvo, nízká úroveň fyzické kondice, nesprávná koordinace pohybu a udržení rytmu. Proto je potřeba více se věnovat posilování a zpevňování horní části těla (zejména svalstva zad a paží), správné synchronizaci horních a dolních končetin spolu se správným načasováním pohybu, a rozvoji vytrvalostních schopností. Naopak naši žáci měli velmi slibné a konkurence schopné výsledky u poslední disciplíny – v hodu medicinbalem. Naše výsledky byly průměrně horší pouze o 20 bodů, proto nadále budeme intenzivně pokračovat v rozvoji dynamických silových schopností.

Náš neúspěch celkově vykazoval nízkou úroveň trénovanosti a nedostatečnou pohybovou přípravu. Byli jsme špatně připraveni jak z technické, tak z fyzické stránky, a proto máme stanovené cíle do následujícího okresního kola - eliminovat chyby omezující výkonnost jedinců, pravidelně docházet na tréninky a rozvíjet všestranné pohybové schopnosti a dovednosti.

V krajském kole naši školu reprezentovali dva chlapci a dvě děvčata. První místo u děvčat jsme prohráli v celkovém součtu asi o 200 bodů. Každopádně obě dívky odvedly skvělou práci a podaly velmi slušné sportovní výkony. Zdatně atakovaly první příčku, jelikož bodový rozdíl ve výsledcích jednotlivých disciplín byl minimální. Příčinou neúspěchu byla zřejmě takticky špatně zvolená šestá disciplína, jelikož běh na 1000 m je hodnocen větším počtem bodů než dribling. Proto se do příštího roku budeme snažit této chybě vyvarovat a trénovat spíše vytrvalostní schopnosti.

U chlapců byla hned od začátku vidět nesoustředěnost a lehkomyšlnost. Největší ztráta na vítěze byla ve vytrvalostním běhu na 1000 m a v počtu opakování leh-sedů. Příčinou byla nízká úroveň fyzické kondice, nerovnoměrné rozložení sil a nedostatečně posílené břišní svalstvo. Zaměřit se budeme muset (zejména motivací) na koncentraci, pevnou vůli, rozvoj vytrvalosti a posílení břišních svalů.

Účast na republikovém finále se nás v roce 2017 netýkala. Proto si také v následujícím okresním kole klademe za cíl větší procento úspěšnosti v postupu do krajského kola, a následně účast i na republikovém finále.

Během tréninků se setkáváme s takovými žáky, u kterých známe jejich pohybové kvality a schopnosti, ale svým flegmatickým přístupem vykazují daleko horší výsledky, než kterých jsou doopravdy schopni. Do jisté míry může být limitujícím faktorem vliv puberty, poznávání druhého pohlaví a ovlivnění spolužáky, s čímž souvisí lenost a nedostatečná koncentrace. Dosažené zaznamenané výkony v průběhu školního roku vykazují u dětí převážně zlepšení, ale bohužel i zhoršení v určitém typu sportovní disciplíny. Během následujících měsíců se zaměříme na vypozerované nedostatky a pokusíme se dostat děti na příslušnou fyzickou a psychickou úroveň, což by mělo vést k celkovému zlepšení a dosažení osobních rekordních výsledků, následně posunutí vpřed směrem k vytyčenému cíli a budoucím sportovním úspěchům. Budeme se snažit pracovat především na motivaci, soustředěnosti, radosti z pohybu a rozvoji týmové spolupráce. I když závody jsou individuálního charakteru, pak je přesto přínosnější vzájemná motivace a podpora ze strany žáků i učitele.

Pro vyhodnocení dílčích údajů z dosažených výsledků žáků jsme využili SWOT analýzu – viz níže.

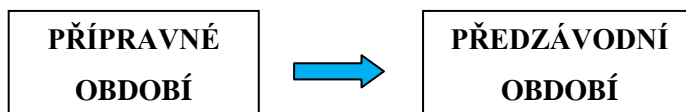
	Pomocné dosažení cíle	Škodlivé dosažení cíle
Vnitřní původ	<p><u>SILNÉ STRÁNKY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vyšší úroveň dynamicko-silových schopností ✓ snaha zlepšovat se ✓ soutěživost ✓ cílevědomost ✓ radost z pohybu 	<p><u>SLABÉ STRÁNKY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ nízká úroveň explozivně silových schopností ✓ nesprávná synchronizace pohybu a udržení rytmu ✓ nedostatečně posílené pažní, zádové a břišní svalstvo ✓ nízká úroveň fyzické kondice
Vnější původ	<p><u>PŘÍLEŽITOSTI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rozvoj výbušné síly ✓ zlepšení odrazu, koordinace a plynulosti pohybu ✓ zaměření se na posílení a zpevnění horní poloviny těla ✓ rozvoj vytrvalostních schopností ✓ pravidelný trénink ✓ motivace, pevná vůle 	<p><u>RIZIKA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ nízká úroveň trénovanosti ✓ nedostatečná základní pohybová a technická průprava ✓ nerovnoměrné rozložení sil ✓ nedostatečná koncentrace ✓ flegmatický přístup ✓ vliv puberty a okolí ✓ psychická úroveň

3.2. Tréninkový plán pro 2. stupeň ZŠ

Z pohledu dlouhodobé koncepce tréninku provedeme plánování a stavbu tréninků pro závodníky 2. stupně ZŠ na základě etapy základního tréninku se dvěma vrcholnými cíli – tzn., že (školní) tréninkový rok představuje 27 tréninkových jednotek, přičemž společný trénink dětí je vždy 1x týdně 2 hodiny (ostatní tréninky jsou individuální), a obsahuje přípravné a předzávodní období, které trvá přibližně 8 měsíců a je zakončen dvěma závodními procesy – okresním a krajským kolem odznaku všestrannosti.

Střídavým využitím tréninkových prostředků se budeme snažit cíleně zvyšovat tréninkové zatížení. Zaměříme se na 2 různé závodní období s cílem dosáhnout co nejlepších výsledků na základě systematické přípravy dětí (Neumann, 2006).

3.2.1. Členění roku



Tréninkový plán pro školní rok je rozdělen:

- ✓ **Přípravné období**, které probíhá od října do března (přibližně 6 měsíců), a je zaměřené na trénink všech disciplín – konkrétně na rozvoj výbušné síly a koordinačních schopností, rozvoj vytrvalostních, rychlostních a silových schopností, posílení a zpevnění horní poloviny těla, pěstování pevné vůle a motivace.
- ✓ **Předzávodní období** začíná okresním kolem v březnu, což jsou závody v pětiboji (hod medicinbalem, trojskok, přeskok přes švihadlo, kliky, dribling). Následuje krajské kolo v květnu, ve kterém se závodí v šestiboji (hod míčkem, běh 60 m, skok do dálky, leh-sedy, shyby, alternativa dribling nebo běh 1000 m).

3.2.2. Tréninkové plány v jednotlivých obdobích

V rámci přípravného období se podle možností (vybavení, počasí) pokusíme o rozvoj veškerých schopností, které jsou potřeba pro zlepšení výkonnosti ve všech disciplínách. Během tohoto období máme možnost připravit se konkrétně na 7 z 11 disciplín, jelikož nám počasí nedovoluje v zimním období trénovat atletické disciplíny. Proto v předzávodním období (po okresním kole) využijeme výkonnost a dovednosti, které získáme během 6 měsíců. Některé disciplíny spolu úzce souvisí, proto využijeme pohybové schopnosti natrénované z trojskoku (při skoku dalekém), hodu medicinbalem (při hodu míčkem), průběžným posilováním (leh-sedy, shyby), driblinkem (při běhu na 1000 m), a rychlostními cvičeními (při běhu na 60 m) v tělocvičně. Jednotlivé tréninky rozepíšeme v následujících dvou podkapitolách.

3.2.2.1. Přípravné období

Každá tréninková jednotka začíná zahřátím a prokrvením organismu formou pohybových her, následuje protažení spolu s atletickou abecedou nebo rychlostním žebříkem (**15 min**). Na konci tréninku vždy uvolňovací a protahovací cvičení (**5 min**).

<u>Datum</u>	<u>Obsah tréninku</u>
2017/2018	(čas tréninkové jednotky: 2 hodiny)
5. 10. (18 dětí)	Téma: Poučení o bezpečnosti, seznámení s disciplínami desetiboje a jejími pravidly + kolektivní seznamovací hry. <ul style="list-style-type: none">- technický popis + názorná ukázka jednotlivých disciplín, vysvětlení pravidel → první pokusy- testování disciplín: 2 min leh-sedy + driblink (každý jednou)- vybíjená, přehazovaná
12. 10. (12 dětí)	Téma: Testování disciplín, průpravná cvičení na driblink s basketbalovým míčem. <ul style="list-style-type: none">- testování disciplín – trojskok (každý 3 pokusy), 2 min kliky (každý jednou)- průpravná cvičení na driblink:<ol style="list-style-type: none">1) A -----> B (dribling ze zástupu A do B a obráceně – každý 3x10 co nejrychlejší přeběhy s driblinkem);2) 3x dribling ve vymezeném území s vypichováním míčů ostatním (dokud nezůstane vítěz, tak ti co vypadli, cvičí – dřepy, leh-sedy,...);3) štafetové závody (2 družstva proti sobě):<ul style="list-style-type: none">5x slalom s driblinkem/kutálením míče/točením míče kolem hlavy/trupu/osmička mezi nohama;3x kotoul/angličák/válení sudů → skákání panáka na lavičce s driblinkem vedle lavičky/běh po lavičce s driblinkem vedle lavičky/běh vedle lavičky s driblinkem na lavičce → překonání nízké překážky s driblinkem: přeskok/sed/3x oběhnutí → zpět sprint s driblinkem- „bambeláci“²

² „bambeláci“ = 20x obtočení kolem kužele s hlavou dole a jednou rukou na kuželu → při ztrátě koordinace snaha předriblovat tělocvičnu a dát koš – 1. pokus 2 body pro tým, 2. pokus 1 bod, 3. pokus 0 bodů → vítězí družstvo s větším počtem bodů

<p>19. 10. (7 dětí)</p>	<p>Téma: Opičí dráha, kruhový posilovací trénink.</p> <ul style="list-style-type: none"> - sestavení <i>opičí dráhy</i> z náčiní a náradí (žebřiny, žíněnky, překážky, švédská bedna,...) → kotouly, přeskoky, šplh, plazení, přeskoky,... → rozdělení dětí na dvě družstva, která spolu soupeří → vítězí družstvo s lepším týmovým časem, poražené družstvo cvičí 10 kliků → nakonec každé družstvo postaví vlastní opičí dráhu a opět soupeří s druhým týmem - kruhový posilovací trénink (7 stanovišť, 3 série): 1. kliky (děvčata dámské, chlapci pánské); 2. švihadlo (přeskok snožmo vpřed); 3. leh-sedy (zapření nohou o žebřiny, ruce v týl); 4. dřepy s medicinbalem (medicinbal v natažených předpažených rukou); 5. volné stanoviště – odpočinek; 6. „angličáky“; 7. výběhy na lavičku → 1. série: 25 s aktivní cvičení, 10 s pauza → 2 min odpočinek 2. série: 45 s aktivní cvičení, 20 s pauza → 3 min odpočinek 3. série: 35 s aktivní cvičení, 15 s pauza
<p>26. 10.</p>	<p>Podzimní prázdniny (individuální trénink)</p>
<p>2. 11. (13 dětí)</p>	<p>Téma: Testování disciplíny, průpravná cvičení na trojskok z místa snožmo, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplín – přeskok přes švihadlo 2 min (každý jednou) - průpravná cvičení na trojskok – nácvik správného technického provedení + oprava chyb; forma soutěžení v družstvech (10x) – přeskoky laviček/překážek snožmo a odrazem jednož v pohybu - společné posilování – 3x10 kliky; vzpor ležmo na předloktí 30 s na obou/pravém/levém předloktí; 3x10 zvedání trupu co nejvýš (hlava a ruce nad zemí, nohy na zemi); 3x10 leh na břicho – střídavě zvedat co nejvýš nataženou pravou ruku/levou nohu a levou ruku/pravou nohu
<p>9. 11. (12 dětí)</p>	<p>Téma: Testování disciplíny, průpravná cvičení na přeskok přes švihadlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplíny – hod medicinbalem (každý 3 pokusy) - průpravná cvičení na přeskok přes švihadlo : 1) ve dvojicích přeskok jednoho švihadla (20x čelem k sobě/20x oba ve stejném směru – jeden točí švihadlem a udává rytmus; 20x dvojice vedle sebe a každý má v ruce jeden konec švihadla – švihadlem točí současně);

	<p>2) 6x každý skáče na rychlost sám za sebe (poslední 2 cvičí, kdo má sedne) – 2 družstva rozdělená podle výkonnosti: 50x snožmo, 50x snožmo vzad, 25x pravá, 25x levá, 25x vajíčko, 50x střídavě pravá/levá, 5x dvojšvih;</p> <p>3) štafetové soutěže v přeskoku přes švihadlo v pohybu – běh se švihadlem/s přeskoky střídnož/po pravé/po levé/snožmo popředu/snožmo pozadu</p> <p>4) double dutch (přeskoky velkého lana)</p> <ul style="list-style-type: none"> - společné <i>posilování</i> – 3x10 „angličáky“; 3x20 „nůžky“³; 3x6 „píd'ala“⁴; 3x10 leh – přednožit – pokládat těsně nad zem a zpět (hlava, ramena na podložce, neprohýbat záda); 3x8 vzpor ležmo – na předloktí a zpět
16. 11. (8 dětí)	<p>Téma: Testování disciplína, průpravná cvičení na hod medicinbalem, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>testování disciplíny</i> – 2 min shyby (každý jednou) - <i>průpravná cvičení na hod medicinbalem:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) ve dvojicích přihrávky (20x) obouruč/jednoruč/nad hlavou/od kolen čelem k druhému/od kolen zády ve směru hodu + 10x odhody vzad v jednooborovém postavení (na jedné noze ve výpadu) → to samé formou soutěže v družstvech – odhody na 3 různé vzdálené žíněnky (zasazení nejvzdálenější žíněnky za nejvíc bodů) → vítězí družstvo s nejvíce body; 2) běh pozadu s odhodem míče vzad (z obou nohou) – 10x dopad na žíněnky/10x s vykročením vzad - společné <i>posilování</i> – 3x10 kliky; 3x20 vzpor na předloktí – přetáčení trupu ze strany na stranu; 3x20 „nůžky“; 30 s + 1 min sed u zdi (kolena v pravém úhlu, rovná záda)/vzpor ležmo na předloktí
23. 11. (16 dětí)	<p>Téma: Rozvoj rychlostních schopností, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10x20m rychlé starty z různých poloh – přímý běh - 10x10m rychlé starty z různých poloh – s oběhnutím kužele - 10x dvojice čelem do hřiště a zády k učitel, který drží míč – míč učitel kutálí nebo hodí před žáky – impuls pro rychlý start (když míč zahlédnout – vyběhnou) – kdo první zachytí míč, má bod → vítězí žák s větším počtem bodů

³ „nůžky“ = leh na zádech, ruce pod hýžděmi dlaněmi dolů, nohy natažené těsně nad zemí – vodorovné kmitání nohama, kdy nohy se vzájemně kříží

⁴ „píd'ala“ = vzpor stojmo – ručkováním do vzporu ležmo – ručkováním do vzporu stojmo

	<ul style="list-style-type: none"> - společné posilování – všichni vedle sebe v rozmezí 1 metr: 1) ve vzporu ležmo → první podleze celou řadu a zaujme pozici ve vzporu na konci řady (každý se plazí jednou); 2) ve vzporu ležmo na předloktí → první přeskáče celou řadu snožmo (každý skáče jednou celou řadu); 3x15 dřepů; 3x10 výpady vpřed s rukama za hlavou; 3x20 leh-sedy; 3x10 kliky; 3x20 „nůžky“; 3x20 vzpor ležmo – poskoky nohama od sebe a k sobě
30. 11. (13 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín, rozvoj rychlostních schopností.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplín formou kruhového tréninku ve dvojicích – 2 min dribling/kliky/leh-sedy/shyby (každý jednou) - štafetové závody – (10x) slalomy popředu/pozadu; u každého kužele sednout/lehnout/oběhnout kužele; skoky „žába“/běh po všech čtyřech končetinách; ve dvojicích trakaři/běh s druhým na zádech; sbírání kuželů od prvního k poslednímu - 3x člunkový běh 8x5m
7. 12. (12 dětí)	<p>Téma: Testování disciplíny, průpravná cvičení na driblink, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplíny – 2 min přeskok přes švihadlo (každý jednou) - štafetové závody – (11x) běh s točením míče kolem hlavy/trupu/kolenou („osmička“); dribling s dvěma míči naráz/střídavě/jednou rukou driblink, druhou nadhazování míče/jednou rukou driblink, druhou kutálení míče/driblink dvěma a jedním míčem při přebíhání lavičky/ (2x)3x5m člunkový běh dvěma a jedním míčem - společné posilování – 3x15 dřepy; 3x10 leh na zádech, ruce v týl, přednožit – střídavě pokládat nad zem nataženou pravou/levou nohu; 3x10 kliky; 3x10 výpady do stran; 3x20 „nůžky“; 1 min vzpor ležmo na předloktí
14. 12. (15 dětí)	<p>Téma: Testování disciplíny, průpravná cvičení na přeskok přes švihadlo, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplíny – trojskok snožmo z místa (každý 3 pokusy) - 14x přeběhy na šířku hřiště – sprint popředu/pozadu/skákání po pravé a po levé noze/skoky snožmo/skoky snožmo – „žabáky“/plazení/běh po všech čtyřech – „pejsk“ popředu i pozadu/“rak“ popředu i pozadu - kruhový trénink ve dvojicích s přeskoky přes švihadlo (8 stanovišť, 3 série):

	<p>1. přeskok snožmo vpřed; 2. přeskok po pravé; 3. přeskok snožmo vzad; 4. přeskok po levé; 5. přeskok střídavě pravá-levá; 6. volné stanoviště – odpočinek; 7. vajíčko; 8. dvojšvih</p> <p>→ 1. série: 20 s → 2 min odpočinek → 2 série: 40 s → 3 min odpočinek → 3. série: 30 s</p> <ul style="list-style-type: none"> - společné posilování – 3x15 dřepy s výskokem; 3x10 kliky; 3x10 vzpor klečmo – střídavě zvedat nataženou pravou ruku-levou nohu a levou ruku-pravou nohu; 3x10 břicho – „sklapovačky⁵“; 3x5 leh vznesmo
<p>21. 12. (12 dětí)</p>	<p>Téma: Testování disciplíny, vánoční soutěže.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplíny – hod medicinbalem (každý 3 pokusy) - týmové soutěže (10x) – skok v pytli/slalom s míčkem na lžici (pomůcky: kužely, lavičky)/skoky snožmo s míčem mezi kolena (+ přeskok přes švihadlo); „bambeláci“/“autodrom⁶“ - soutěž jednotlivců (2x) – co nejdelší výdrž ve vzporu ležmo na předloktí/výdrž v sedu u zdi
<p>28. 12.</p>	<p>Vánoční prázdniny (individuální trénink)</p>
<p>4. 1. (12 dětí)</p>	<p>Téma: Testování disciplín, přípravná cvičení s medicinbalem, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplín – 2 min dribling + shyby (každý jednou) - cvičení s medicinbalem: <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>trojice, 2 medicinbaly, trojúhelníkové rozestavení (1m)</i> – všichni ve stoje/v sedu, jeden přijímá a odehrává míč střídavě na spoluhrače doprava a doleva/ dva s míčem stojí, třetí sedí a přijímá přihrávky v sedě → leh, dotyk míče země → sed → odehrání míče (střídavě na pravou a levou stranu) <ul style="list-style-type: none"> → každý 3x20 přihrávek obouruč od prsou co nejrychleji 2) <i>štafetové závody (8x)</i> – nadhození míče nad hlavu → 1x/2x/3x tlesknout → „angličák“/kotoul s míčem mezi kotníky/válení sudů s míčem v natažených rukou → slalom mezi kužely s kutálením popředu/pozadu/u každého druhého kuželu sednout/lehnout na záda s míčem v rukou - společné posilování – 3x20 „nůžky“; 3x15 kliky; 3x10 výpady vpřed; 3x10 „angličáky“; 3x20 vzpor ležmo na předloktí + přetáčení

⁵ „sklapovačky“ = leh na zádech, ruce i nohy natažené – ruce i nohy zvedneme zároveň a snažíme se dotknout rukama kotníků, nohy i ruce jsou stále rovné

⁶ „autodrom“ = každý tým se snaží žíněnku dostat na druhou stranu tělocvičny (posouvání pouze naskočením na žíněnku)

	trupu
11. 1. (11 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín, průpravná cvičení na driblink, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>testování disciplín</i> – 2 min kliky + leh-sedy (každý jednou) - <i>cvičení s driblinkem formou štafetových závodů</i> – 5x člunkový běh 3x5m – 4x5m – 5x5m – 4x5m – 3x5m; 5x slalom popředu/pozadu, u třech kuželů sednout/lehnout/oběhnout; 3x sbírání kuželů (11) v rozmezí cca 0,5 m od nejbližšího po nejvzdálenější (běží vždy jen jeden); 8x lavičky rozestavené po celé tělocvičně na šířku – přeběhy/přeskoky snožmo/slalom,... - společné <i>posilování</i> – 3x10 dřepy s výskokem; 3x10 „sklapovačky“; 3x15 kliky; 3x8 vzpor ležmo – na předloktí a zpět; 1 min vzpor ležmo na předloktí/sed u zdi
18. 1. (7 dětí)	<p>Téma: Testování disciplíny, rozvoj rychlostních schopností, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>testování disciplíny</i> – 2 min přeskok přes švihadlo - 10x přeběhy na šířku hřiště - sprint popředu/pozadu/skákání po pravé a po levé noze/skoky snožmo/skoky snožmo – „žabáky“/plazení/běh po všech čtyřech končetinách popředu i pozadu/běh ve vzporu ležmo vzadu popředu i pozadu - 10x10m + 5x20m starty z různých poloh - společné <i>posilování</i> – 3x10 „angličáky“; 3x10 vzpor klečmo – střídavě natahovat pravou ruku-levou nohu a opačně; 3x10 leh, ruce v týl – střídavě natahovat nad zem pravou a levou nohu; 3x5 leh vznesmo
25. 1. (8 dětí)	<p>Téma: Míčové hry, překážková obratnostní cvičení.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 min míčové hry – vybíjená, přehazovaná, basketbal - 60 min „opičí“ dráha – <i>pomůcky</i>: lavičky, žíněnky, kuzele, gymnastická koza, trampolína, žebřiny, švédská bedna, nízké překážky,...
1. 2. (9 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín, průpravná cvičení na přeskok přes švihadlo, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>testování disciplín</i> – běh 60 m + trojskok snožmo z místa (každý 3 pokusy) - <i>cvičení se švihadlem</i>: švihadlo přeložené na půl na zemi – 50x přeskoky snožmo vpřed a vzad/50x z jedné strany na druhou; přeskok 100x snožmo vpřed/100x snožmo vzad/50x po pravé/50x po levé/100x střídavě pravá-levá/30x vajíčko/10x dvojšvih

	<ul style="list-style-type: none"> - štafetové závody (10x) – přes celou tělocvičnu se švihadlem běh/přeskoky snožmo/po pravé/po levé/střídavě prava-levá → na žíněnkách kotouly/válení sudů/“angličáky“ → překážky přeskočit snožmo/bokem/podlézt → kužel 1x/2x/3x oběhnout/slalom mezi kužely - společné <i>posilování</i> – 3x10 dřepy ve výskoku; 3x20 „nůžky“; 3x15 kliky; 3x10 výpady do stran; 30 s + 1 min vzpor ležmo na předloktí/sed u zdi
8. 2. (7 dětí)	<p>Téma: Testování disciplíny, průpravná cvičení na rozvoj explozivní síly, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>testování disciplíny</i> – hod medicinbalem (každý 3 pokusy) - co nejrychleji 50x poskoky dopředu-dozadu/50x poskoky doprava-doleva/30x poskoky do čtverce/10x výskoky (kolena co nejvýše)/50x zvedat střídavě kolena co nejvýš/10x výskoky (kolena co nejvýše) - štafetové závody (10x) – přeskoky žíněnek na šířku/na výšku odrazem jednož; 2-3 lavičky u sebe – přeskok odrazem jednož; 2 lavičky na sobě – přeskok odrazem jednož/snožmo - společné <i>posilování</i> – 3x15 kliky; 3x10 „sklapovačky“; 3x8 vzpor ležmo – na předloktí a zpět; 3x10 výpady vpřed; 3x10 leh na břicho – střídavě natahovat křížem ruku a nohu; 3x15 dřepy
15. 2.	<p><i>Jarní prázdniny (individuální trénink)</i></p>
22. 2. (11 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín, průpravná cvičení s medicinbalem, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>testování disciplín</i> – 2 min dribling + shyby (každý jednou) - přihrávky <i>s medicinbalem</i> ve dvojicích – přihrávky co nejrychleji 40x obouruč od prsou/40x obouruč nad hlavou/40x od kolen/30x jednoruč/30x odhody vzad (druhý je čelem k odhodu) - soutěž družstev – odhody na žíněnký (3) z různých poloh (trefa žíněnký nejbližší 1 bod/prostřední 2 body/nejvzdálenější 3 body) → odhody (10x): obouruč od prsou/obouruč nad hlavou/obouruč od kolen/silnější rukou/slabší rukou/obouruč vzad v jednooborovém postavení (ve výpadu)/obouruč vzad přes hlavu/obouruč vzad ze dřepu a ze sedu - společné <i>posilování</i> – 3x15 kliky; 3x30s vzpor ležmo na pravém/levém předloktí; 3x15 na každou nohu – vzpor klečmo, zvedat nohu směrem ke stropu (pravý úhel v kolenu); 3x10 leh na

	břiše – zvedání horní části těla
1. 3. (11 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín, průpravná cvičení na driblink, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplín – 2 min leh-sedy + kliky (každý jednou) - štafetové závody (10x) – běh s točením míče kolem hlavy/trupu/kolenou („osmička“); slalom popředu/pozadu, u třech kuželů sednout/lehnout/oběhnout; sbírání kuželů (11) v rozmezí cca 0,5 m od nejbližšího po nejdálší (běží vždy jeden z týmu) - 5x člunkový běh 3x5m – 4x5m – 5x5m – 4x5m – 3x5m - „bambeláci“ - společné posilování – 3x15 kliky; 3x10 leh na břiše – zvedání pouze horní poloviny těla; 3x30 vzpor ležmo – běh; 3x10 dřepy s výskokem; 30s + 1min sed u zdi/vzpor ležmo na předloktí
8. 3. (13 dětí)	<p>Téma: Testování disciplíny, rozvoj rychlosti, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - testování disciplíny – trojskok snožmo z místa (každý 3 pokusy) - 10x20m + 10x10m starty z různých poloh ve dvojicích/trojicích - 5x člunkový běh 6x5m - společné posilování – 3x10 „angličáky“; 3x10 leh na zádech, ruce v týl – střídavě natahovat nad zem pravou a levou nohu; 3x10 výpady vpřed; 3x10 „sklapovačky“; 3x10 leh na břiše – střídát zvedat končetiny křížem
15. 3. (13 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín na okresní kolo (28. 3.).</p> <ul style="list-style-type: none"> - simulace závodního procesu – testování pěti disciplín během celé tréninkové jednotky: hod medicinbalem (3 pokusy); 2 min přeskok přes švihadlo (1 pokus); 2 min driblink (1 pokus); trojskok snožmo z místa (3 pokusy); 2 min kliky (1 pokus)
22. 3. (10 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín na okresní kolo (28. 3.).</p> <ul style="list-style-type: none"> - simulace závodního procesu – testování pěti disciplín během celé tréninkové jednotky: hod medicinbalem (3 pokusy); trojskok snožmo z místa (3 pokusy); 2 min přeskok přes švihadlo (1 pokus); 2 min kliky (1 pokus); 2 min driblink (1 pokus)
29. 3.	Velikonoční prázdniny (aktivní odpočinek, regenerace)

3.2.2.2. Předzávodní období

500 m souvislého běhu, dynamické protažení a atletická abeceda na začátku každé tréninkové jednotky (**10 min**). Na konci tréninku vždy výklus 500 m a protažení (**10 min**).

<u>Datum</u>	<u>Obsah</u>	<u>tréninku</u>
2017/2018	(čas tréninkové jednotky: 2 hodiny)	
5. 4. (13 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín + správná technika provedení atletických disciplín.</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik techniky a ukázka provedení u skoku do dálky a hodů míčkem - testování disciplín – skok do dálky + hod míčkem (každý 3 pokusy), 2 min leh-sedy (každý jednou) - rychlostní cvičení – 4x slalom popředu/pozadu; 3x sbírání kuželů (11) v rozmezí cca 0,5 m od nejbližšího po nejvzdálenější (běží vždy jeden z týmu); 5x člunkový běh 8x5m 	
12. 4. (11 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín + správná technika provedení atletické disciplíny.</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik techniky a ukázka provedení u nízkého startu při běhu na 60 m. - testování disciplín – 2 min shyby (každý jednou); běh na 60 m (2 běhy proti větru + 1 běh po větru); běh na 1000 m (každý jednou) - společné posilování – 3x10 „sklapovačky“; 3x10 dřepy s výskokem; 3x10 vzpor klečmo – střídavě zvedat nataženou pravou ruku-levou nohu a opačně; 3x10 výpony; 30s + 1min vzpor ležmo na předloktí/sed u zdi 	
19. 4. (10 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín + správná technika provedení atletické disciplín, posilování.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky hodů míčkem a skoku do dálky - testování disciplín – hod míčkem + skok do dálky (každý 3 pokusy), 2 min leh-sedy (každý jednou) - společné posilování – 3x10 kliky; 3x20 „nůžky“; 3x30 vzpor ležmo – poskoky nohama od sebe – k sobě; 3x15 dřepy; 3x10 výpady vpřed 	
26. 4. (10 dětí)	<p>Téma: Testování disciplín, rozvoj vytrvalosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6x100m stupňované rovinky - testování disciplín – běh 60 m (každý 2x), běh 1000 m a 2 min 	

	shyby - běh 2x250 m (formou štafety) - společné <i>posilování</i> – 3x10 dřepy s výskokem; 3x30 běh ve vzporu ležmo; 3x10 leh na zádech – pokládání natažených nohou střídavě nad zem; 3x10 výpony; 3x10 „sklapovačky“
3. 5. (13 dětí)	<u>Téma:</u> Testování disciplín na krajské kolo (9. 5.). - simulace závodního procesu – testování šesti disciplín během celé tréninkové jednotky: skok do dálky (3 pokusy); běh 60 m (1 pokus); 2 min leh-sedy (1 pokus); hod míčkem (3 pokusy); 2 min shyby (1 pokus); běh 1000 m (1 pokus)

3.2.3. Průběžné výsledky

Během celého školního roku zaznamenáváme průběžné výsledky 12 dětí v jednotlivých disciplínách. V porovnání s minulým rokem (OK 2017) jsou téměř u všech viditelné pozitivní změny a velmi výrazné zlepšení. Modře zvýrazněná políčka jsou nejlepší dosažené individuální výkony (na základě ochrany autorských práv neuvádíme celá jména).

TROJSKOK								
	OK 2017	12. 10.	14. 12.	1. 2.	8. 3.	15. 3.	22. 3.	OK 2018
Jakub S.	-	7,1 m	7,27 m	7,44 m	7,47 m	7,77 m	7,74 m	7,75 m
Jakub Č.	5,36 m	4,85 m	5,2 m	5,29 m	5,4 m	5,25 m	5,42 m	5,53 m
Michal	5,98 m	5,96 m	6,44 m	6,5 m	6,53 m	6,5 m	6,6 m	6,54 m
Štěpán	-	4,56 m	4,52 m	-	-	4,9 m	-	4,67 m
Tereza	5,64 m	6,2 m	5,34 m	5,86 m	6,08 m	6,08 m	5,95 m	6,07 m
Eliška	5,44 m	5,35 m	5,19 m	5,35 m	5,2 m	5,6 m	5,46 m	5,94 m
Natálie	4,05 m	3,75 m	-	-	4,05 m	-	4,06 m	4,27 m
Matěj	5,57 m	5,2 m	-	-	-	-	-	6,43 m
Nicole	5,95 m	-	-	-	-	5,5 m	-	6,11 m
Katsiaryna	-	-	5,4 m	5,7 m	5,55 m	5,67 m	5,77 m	5,86 m
Valentína	-	-	5,05 m	5,34 m	5,5 m	5,55 m	5,7 m	5,61 m
Barbora	6 m	-	5,9 m	-	5,93 m	6 m	-	6,32 m

HOD MEDICIMBALEM							
	OK 2017	9. 11.	21. 12.	8. 2.	15. 3.	22. 3.	OK 2018
Jakub S.	-	9,3 m	10,72 m	-	14,6 m	12,5 m	14,5 m
Jakub Č.	7,42 m	7,8 m	7,8 m	7,8 m	8,53 m	8 m	9,3 m
Michal	13,37 m	10,45 m	13 m	-	15,45 m	13,5 m	15,25 m
Štěpán	-	4,9 m	3,7 m	-	5,15 m	-	5,95 m
Tereza	8,5 m	10,15 m	7,84 m	9,2 m	10,85 m	10,5 m	10,3 m
Eliška	8,99 m	7,5 m	9,1 m	8,8 m	10,97 m	10,5 m	12,05 m
Natálie	4,37 m	4,3 m	-	-	-	5,4 m	5,6 m
Matěj	9,27 m	-	-	-	-	-	9,3 m
Nicole	10,1 m	-	-	-	10 m	-	10,71 m
Katsiaryna	-	-	7,75 m	7,65 m	7,13 m	8,4 m	8,2 m
Valentína	-	-	-	5,2 m	5,6 m	5,2 m	5,8 m
Barbora	7,95 m	7,7 m	-	9,37 m	9,2 m	-	8 m

PŘESKOK PŘES ŠVIHADLO (2 min)							
	OK 2017	2. 11.	7. 12.	18. 1.	15. 3.	22. 3.	OK 2018
Jakub S.	-	198	-	209	219	182	209
Jakub Č.	170	142	164	164	182	186	245
Michal	136	150	214	173	211	150	189
Štěpán	-	-	110	-	194	-	130
Tereza	227	148	178	172	194	240	248
Eliška	119	130	130	160	140	153	155
Natálie	138	140	-	-	-	149	124
Matěj	258	-	-	-	-	-	211
Nicole	182	-	-	-	202	-	238
Katsiaryna	-	-	290	-	256	255	258
Valentína	-	-	75	106	134	130	131
Barbora	193	198	235	177	200	-	218

DRIBLINK (2 min)								
	OK 2017	5. 10.	30. 11.	4. 1.	22. 2.	15. 3.	22. 3.	OK 2018
Jakub S.	-	290 m	270 m	260 m	300 m	270 m	220 m	335 m
Jakub Č.	290 m	260 m	260 m	270 m	300 m	260 m	260 m	280 m
Michal	310 m	295 m	-	270 m	275 m	310 m	250 m	310 m
Štěpán	-	160 m	-	-	-	185 m	-	190 m
Tereza	260 m	260 m	260 m	230 m	280 m	270 m	260 m	290 m
Eliška	225 m	230 m	230 m	220 m	240 m	230 m	220 m	252 m
Natálie	190 m	195 m	210 m	-	200 m	-	200 m	220 m
Matěj	290 m	270 m	-	-	-	-	-	270 m
Nicole	230 m	-	-	-	-	260 m	-	250 m
Katsiaryna	-	-	270 m	250 m	-	240 m	260 m	290 m
Valentína	-	180 m	-	180 m	240 m	240 m	26,5 m	260 m
Barbora	250 m	250 m	220 m	-	230 m	210 m	-	25,8 m

KLIKY (2 min)								
	OK 2017	12. 10.	30. 11.	11. 1.	1. 3.	15. 3.	22. 3.	OK 2018
Jakub S.	-	58	50	-	57	65	45	62
Jakub Č.	80	60	102	90	85	94	86	52
Michal	45	56	-	45	56	73	52	56
Štěpán	-	56	-	-	-	45	-	44
Tereza	52	51	70	75	87	94	101	76
Eliška	43	46	65	73	63	77	90	54
Natálie	19	35	51	-	-	-	55	44
Matěj	27	-	-	-	-	-	-	46
Nicole	65	-	-	-	-	80	-	74
Katsiaryna	-	-	50	71	65	79	75	50
Valentína	-	-	-	-	53	66	-	51
Barbora	30	-	45	-	84	95	-	89

	SKOK DO DÁLKY					HOD MÍČKEM				
	KK 2017	5. 4.	19. 4.	3. 5.	KK 2018	KK 2017	5. 4.	19. 4.	3. 5.	KK2018
Jakub S.	-	4,96 m	5,16 m	4,95 m	-	-	46 m	41,1 m	41,5 m	-
Jakub Č.	3,56 m	3,88 m	-	3,74 m	3,83 m	36,5 m	35,26 m	-	34,6 m	37 m
Michal	-	4,26 m	3,67 m	3,88 m	-	-	47 m	53 m	46,9 m	-
Štěpán	-	-	-	3,3 m	3,35 m	-	-	-	27,07 m	23,5 m
Tereza	4 m	4,23 m	4,14 m	4,09 m	4,18 m	31 m	31,62 m	29,1 m	29,1 m	30,5 m
Eliška	3,56 m	3,97 m	3,9 m	3,9 m	3,98 m	20 m	25,57 m	25,3 m	25,63 m	28 m
Natálie	-	2,32 m	-	2,5 m	-	-	16,33 m	-	15,47 m	-
Katsiaryna	-	3,75 m	3,76 m	3,65 m	-	-	23,3 m	23,5 m	24,03 m	-
Valentína	-	3,3 m	3,44 m	-	-	-	19,2 m	17,5 m	-	-
Barbora	-	4,73 m	4,1 m	4,14 m	4,09 m	-	19,4 m	19,7 m	18,1 m	18 m

	BĚH 60 m						BĚH 1000 m				
	KK 2017	1. 2.	12. 4.	26. 4.	3. 5.	KK 2018	KK 2017	12. 4.	26. 4.	3. 5.	KK 2018
Jakub S.	-	8,1 s	-	-	7,8 s	-	-	-	-	4:24 min	-
Jakub Č.	10,28 s	10,3 s	9,56 s	9,54 s	10,42 s	9,4 s	4:23 min	3:55 min	-	-	4:54 min
Michal	-	9 s	9,65 s	8,97 s	10,19 s	-	-	3:56 min	3:47 min	4:24 min	-
Štěpán	-	-	-	-	10,78 s	9,6 s	-	-	-	4:07 min	4:55 min
Tereza	10,17 s	9,79 s	9,66 s	9,15 s	9,52 s	9,1 s	-	3:28 min	3:21 min	3:19 min	3:56 min
Eliška	10,72 s	9,79 s	9,72 s	9,43 s	9,72 s	9,2 s	-	4:05 min	3:50 min	4:12 min	4:40 min
Natálie	-	-	13,47 s	13,82 s	13,27 s	-	-	5:28 min	5:31 min	5:09 min	-
Katsiaryna	-	-	9,2 s	8,79 s	9,04 s	-	-	3:48 min	3:38 min	3:52 min	-
Valentína	-	10,4 s	-	10,58 s	-	-	-	-	3:43 min	-	-
Barbora	-	-	9,53 s	9,15 s	9,4 s	9,4 s	-	3:52 min	3:32 min	3:59 min	4:21 min

LEH-SEDY (2 min)									
	KK 2017	5. 10.	30. 11.	11. 1.	1. 3.	5. 4.	19. 4.	3. 5.	KK 2018
Jakub S.	-	66	57	-	64	55	52	60	-
Jakub Č.	62	78	69	70	67	54	-	72	67
Michal	-	79	-	71	57	69	47	74	-
Štěpán	-	-	-	-	-	-	-	40	50
Tereza	56	71	69	76	77	69	63	84	93
Eliška	69	80	76	70	84	77	88	83	81
Natálie	-	43	34	-	-	54	-	35	-
Katsiaryna	-	-	68	70	62	64	72	75	-
Valentína	-	37	-	46	46	41	50	-	-
Barbora	-	58	49	-	56	44	52	60	53

SHYBY (2 min)									
	KK 2017	16. 11.	30. 11.	4. 1.	22. 2.	12. 4.	26. 4.	3. 5.	KK 2018
Jakub S.	-	-	69	57	64	-	-	80	-
Jakub Č.	51	-	81	40	77	80	-	79	46
Michal	-	46	-	42	58	52	62	-	-
Štěpán	-	-	-	-	-	-	-	31	30
Tereza	32	38	45	-	44	41	43	35	45
Eliška	27	28	34	24	32	35	35	41	30
Natálie	-	-	10	-	7	15	18	-	-
Katsiaryna	-	-	33	25	-	51	57	48	-
Valentína	-	26	-	28	29	-	36	-	-
Barbora	-	-	35	-	28	22	23	27	18

4. Závěr

Závěrečným shrnutím můžeme podotknout, že stanovené cíle v úvodu této bakalářské práce lze brát jako úspěšně splněné jak z fyzické, tak z psychické stránky. Žáci se zdají být tělesně zdatnější a emocionálně vyspělejší, celkem obstojně se dokážou vyrovnat s nervozitou, a z hlediska sportovní formy jsou schopni podat velmi slušné a motivující výkony. Nejen, že u všech byla aktivní docházka na trénincích, ale byla vidět i pravidelná individuální příprava v rámci jejich volného času. Účel a scénář tohoto ročního tréninkového plánu splnil předpokládaný výsledek.

Na okresním kole byla celková účast 104 závodníků, mezi které bylo rozdáno 30 medailí – z toho našich 12 žáků získalo hned 6 ocenění a 4 postoupili do krajského kola. Čili 50% úspěšnost a naše přítomnost na stupních vítězů naplňovala atmosféru euforií, hrdostí a radostí. Většina žáků byla se svými výsledky a umístěním spokojena, a zjevně nadále přetrval jejich zájem a odhodlaní nadále se zlepšovat ve svých individuálních sportovních výkonech jak do nadcházejícího školního roku, tak do budoucna.

Krajské kolo bylo poměrně méně zdařilé, jelikož našich 5 závodníků získalo pouze jedinou medaili. Sice 1 medaile, ale hned 2 úspěchy – 1. místo a postup na republikové finále v Brně. Upřímně se po okresním kole očekávaly daleko lepší výsledky, ale konkurence byla vysoká a bohužel jsme na další stupně vítězů již nedosáhli. Každopádně naše škola považuje výše zmíněné umístění za velký úspěch a příkladnou reprezentaci.

5. Seznam použité literatury

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení: učební texty pro studenty fyzioterapie a studia Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1171-6.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1990.

DOSTÁL, Emil a Václav VELEBIL. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Univerzita Karlova, 1992. ISBN 80-7066-257-3.

HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991.

CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena. *Vybrané kapitoly ze školní atletiky. Sportovní příprava mládeže*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1984.

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava*. Příbram: bptisk, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

JARKOVSKÁ, Helena a Markéta JARKOVSKÁ. *Posilování s vlastním tělem: 494krát jinak*. Druhé, rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5730-8.

JEBAVÝ, Radim a Petr DOUBRAVSKÝ. *Posilování s medicinbaly*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3364-7.

JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.

KOPÁČOVÁ, Kateřina. *Metodika nácviku techniky s náčiní: závěrečná práce*. Brno: 2012. 37 s. Fakulta sportovních studií. Centrum celoživotního vzdělávání.

LINTIMER, Lukáš. *Charakteristika nové posilovací metody rozvoje dominantních svalových skupin pro sprint: diplomová práce*. Praha: 2007. 70 s. Fakulta tělesné výchovy a sportu.

- SOKOL, Lukáš. *Rozvoj rychlostních schopností u dětí mladšího a středního školního věku*: bakalářská práce. Plzeň: 2012. 58 s. Západočeská univerzita v Plzni.
- MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Onyx, 1995. ISBN 80-85228-20-3.
- NEUMANN, Georg. *Trénink pod kontrolou*. Cop. rock. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0947-3.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
- Sazka Olympijský víceboj. *Úvodní stránka | Česko sportuje* [online]. [cit. 24. 11. 2017]. Dostupné z: <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/discipliny-ovov?>
- SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
- STREETWORKOUT.CZ. *Shyb - královský cvik, který vám dá sílu a tvar*. [online]. 29. 9. 2016 [cit. 27. 11. 2017]. Dostupné z: <https://streetworkout.cz/shyb-kralovsky-cvik-ktery-vam-da-silu-tvar/>
- ŠTILEC, Miroslav. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1989.