

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA



Bakalářská práce

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Kateřina Victoria Sallam, DiS.

Agility jako volnočasová aktivita

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, a že jsem použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne: 19. 4. 2023

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Tereze Buchtové, Ph.D., za její podněty a rady, které mi jako vedoucí mé bakalářské práce poskytovala při jejím zpracování.

Děkuji Barboře Kabátové za poskytnuté odborné konzultace a rady při zpracování metodiky psího sportu agility.

Anotace

Bakalářská práce na téma "*Agility jako volnočasová aktivita*" popisuje jednu z možností, jak trávit volný čas v době, kdy většina činností probíhá online. Autor práce zdůrazňuje výhody agility jako aktivní a zábavné formy trávení volného času se psem. Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části jsou vysvětleny pojmy, které se vážou k tématu agility a volnému času, a popisují didaktické metody sportovních volnočasových aktivit. V praktické části je vytvořen roční tréninkový plán psiho sportu agility, který obsahuje bloky jednotlivých lekcí a popisuje tréninkové hodiny. Bakalářská práce má 82 stran.

Klíčová slova: agility, volný čas, volnočasové aktivity, didaktické metody, tréninkový plán.

Annotation

The bachelor's thesis on "Agility as a leisure activity" describes one of the ways to spend leisure time in a time when most activities take place online. The author of the thesis emphasizes the advantages of agility as an active and fun form of spending leisure time with a dog. The thesis consists of a theoretical and a practical part. The theoretical part explains concepts related to the topic of agility and leisure and describes didactic methods of sport leisure activities. In the practical part, a yearly training plan for the dog sport of agility is created, which contains blocks of individual lessons and describes the training sessions. The bachelor's thesis has 82 pages.

Key words: agility, leisure time, leisure activities, didactic methods, training plan.

Obsah

Obsah.....	11
Úvod	14
Teoretická část.....	15
1 Agility.....	15
1.1 Pravidla agility	15
1.2 Překážky schválené FCI.....	16
1.3 Druhy soutěží	16
1.4 Průběh soutěže	17
2 Volný čas	19
2.1 Funkce volného času.....	20
2.2 Zážitková pedagogika	21
2.3 Kolbův cyklus	21
3 Volnočasové aktivity	23
3.1 Rozdělení volnočasových aktivit	24
3.2 Volnočasové aktivity se zaměřením na sportovní činnosti.....	26
3.3 Sport ve volném čase	26
4 Didaktické metody výuky agility	29
4.1 Výukový cíl.....	30
4.1.1 Cíl výchovy volnočasových aktivit	32
4.2 Organizační forma výuky	33
4.3 Trenér a jeho osobnost	33
Praktická část.....	35
5 Aktuální stav zkoumané problematiky	35
6 Agility jako volnočasová aktivita	36
6.1 Roční tréninkový plán psího sportu agility.....	36

6.2	Říjen	37
6.2.1	Postup při nácviku cviků:.....	39
6.3	Listopad – první lekce agility	40
6.3.1	Postup při nácviku cviků:.....	41
6.4	Prosinec	44
6.4.1	Postup při nácviku cviků.....	46
6.5	Leden.....	49
6.5.1	Postup při nácviku cviků.....	50
6.6	Únor.....	51
6.6.1	Postup při nácviku cviků.....	53
6.7	Březen.....	54
6.7.1	Postup při nácviku cviků.....	55
6.8	Duben	58
6.8.1	Postup při nácviku cviků.....	60
6.9	Květen	61
6.9.1	Postup při nácviku cviků.....	62
6.10	Červen.....	64
6.10.1	Postup při nácviku cviků.....	65
6.11	Červenec	67
6.11.1	Postup při nácviku cviků.....	68
6.12	Srpen.....	69
6.13	Září.....	70
6.13.1	Klubové agility závody:	71
	Diskuse.....	73
	Závěr	74
	Bibliografie	75
	Článek v časopise.....	77

Internetový zdroj.....	79
Legislativa	80
Seznam zkratek.....	81
Seznam obrázků.....	82

Úvod

Dnešní doba je dobou převážně v online prostředí. Pro harmonicky vyvážený život je vhodné zařadit i jiné činnosti. Bakalářská práce svým tématem „Agility jako volnočasová aktivita“ představuje jednu z takových možností. Člověk při ní aktivní a zábavnou formou tráví volný čas se svým psím kamarádem. Je to smysluplný koníček, který prospívá zdraví, trénuje paměť, buduje vztah se psem a získává nové přátele.

Vybrané téma je mi velmi blízké, neboť již od dětství veškerý svůj volný čas věnuji sportu. Od 11 let jsem se věnovala jezdeckví a na jízdárně strávila každé odpoledne včetně všech víkendů a svátků. Z těchto ranných let mi také zůstali přátele, kteří mě k samotnému agility přivedli. O agility jsem se poprvé dozvěděla ve chvíli, kdy se mnou asi 14 dní sdílela domácnost čerstvě adoptovaná, velmi aktivní křížená fena českého fouska. Nevěděla jsem si s ní rady. Nevěděla jsem, jak ji unavit. A byla jsem totálně zoufalá. U agility mě zaujala podobnost s koňským parkurem a také to, že není potřeba mít konkrétní psí plemeno.

Cílem bakalářské práce je popsat pojmy, které se vážou k tématu, analyzovat agility v kontextu volného času; vytvořit metodický roční tréninkový plán psího sportu agility, zaměřený na volnočasovou aktivitu, zpracovat písemnou přípravu do bloků jednotlivých lekcí a popsat tréninkové hodiny.

Bakalářská práce je rozdělená na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol – agility, volný čas, volnočasové aktivity a didaktické metody sportovních volnočasových aktivit. V první kapitole se čtenář se seznámí s pojmem agility, její historii, pravidly agility a druhy soutěží. Kapitola druhá teoreticky vymezuje volný čas. Třetí kapitola se věnuje volnočasovým aktivitám. Poslední kapitola pojednává o didaktických metodách ve sportu použitých při tvoření ročního tréninkového plánu.

V praktické části je vytvořen dlouhodobý metodický tréninkový plán v rozsahu 12 měsíců a obsahuje přesný postup při nácvicích cviků. Roční plán je rozdělen na zimní a letní přípravu. Každý měsíc bude obsahovat detailní popis tréninkového plánu včetně cviků a metodiky tréninku. Měsíc září je věnován opakování lekcí a závěrečnému parkuru.

Teoretická část

1 Agility

Pojem „*agility*“ se dá volně přeložit jako mrštnost, hbitost, aktivnost. Již z názvu vyplývá, že se jedná o aktivní sport. Agility je sport pro páníčky a jejich psy. Velmi se podobá koňskému parkuru. Agility je bezkontaktní sport vyžadující perfektní ovladatelnost psa. Prakticky vypadá tak, že psovod utíká kolem překážek a psovi gesty a povelům ukazuje směr.

Cílem je překonat různé druhy překážek v daném pořadí v co nejkratším čase. Agility, jako volnočasovou aktivitu, je možné provozovat s každým psem, který má o aktivitu zájem a věk psovoda není omezen (Wimmerová-Kieckbuschová, 1993, s.25-28).

První historické střípky agility je možné najít v Anglii, kdy se píše se rok 1977. John Varley jako jeden z členů realizačního týmu největší anglické výstavy psů, pořádané každoročně v Londýně, vnímá, že je v programu prázdné místo a publikum se nudí. Rozhodne se, že následující rok divákům zpestří program. John Varley, inspirován koňskými skokovými závody, oslovil Petera Meanwella. Peter Meanwell má dlouholeté zkušenosti s výcvikem pracovních psů a měl možnost vidět výcvik psů britské armády, kteří zdolávali různé překážky (Fender, 2014, s. 32).

Desátý únor 1978 je dnem, kdy diváci mohli vůbec poprvé vidět ukázkou agility. Toto první představení mělo obrovský úspěch. Následující rok v prosinci se agility stalo součástí oficiálního závodu na půdě anglické Olympie. Od této doby lidé napodobují to, co viděli, cvičí psy a organizují různé akce (Fender, 2014, s. 34).

Historie agility v České republice sahá do roku 1991, kdy čeští chovatelé poprvé vidí ukázky na zahraničních výstavách. Významným rokem je ovšem rok 1992, kdy se koná první mistrovství Evropy v agility ve Francii pod hlavičkou FCI (Mezinárodní kynologická federace) a vzniká oficiální „*Klub agility České republiky*“ (Štýbr, 2018, s. 15).

1.1 Pravidla agility

Pravidla agility se řídí řádem agility FCI (Mezinárodní kynologická federace), ze kterého je odvozen Národní řád agility České republiky, Soutěžním řádem, Směrnici pro překážky, Zákonem č. 246/1992 Sb. na ochranu zvířat proti týrání, a Řádem ochrany zvířat při veřejném vystoupení nebo svodu zvířat. (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

Hlavním záměrem řádu FCI je vymezení pravidel pro konání mezinárodních soutěží, směrnic pro mezinárodní rozhodčí a určení standardu překážek.

Řád agility pro soutěže pořádané na území v České republice stanovil pět velikostních kategorií psů. Výška psa se měří v kohoutku a rozdělení do kategorií je následující:

- XS (extra small, méně než 30 cm),
- S (small, méně než 35 cm),
- M (medium, od 35 cm a méně než 43 cm),
- ML (mini large, od 43 cm a méně než 50 cm),
- L (large, více než 43 cm) (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

Primárním cílem agility je překonat v pevně stanoveném pořadí a směru parkurovou trať bez chyby a v co nejrychlejším čase. Parkurová trať je ohraničený obdélníkový prostor o rozměru nejméně 20 x 40 m, ve kterém jsou rozmístěné očíslované překážky. Parkurová trať je dlouhá až 200 metrů a obsahuje nejméně 15, ale nejvýše 22 překážek. Rozestavení parkuru je zcela v kompetenci rozhodčího, který se musí řídit všeobecnými podmínkami k rozmístění překážek určenými řádem agility (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

1.2 Překážky schválené FCI

V dnešní době je velmi kladen důraz na bezpečnost psa, a proto řád agility stanovuje kritéria jednotlivých překážek. Definuje použitý materiál překážky, barevné provedení překážek, výšku překážek, délku, šířku a povrch překážek.

Překážky vyskytující se v agility:

- Skokové překážky (jednoduchá a dvojitá skoková překážka, viadukt nebo zeď, kruh, skok daleký),
- Zónové (kladina, houpačka, áčko),
- Ostatní (látkový tunel, pevný tunel, slalom) (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

1.3 Druhy soutěží

V rámci agility jsou pořádané dva druhy soutěží:

Mezinárodní závody agility pořádané pod hlavičkou FCI

Této soutěže se mohou zúčastnit pouze psi, kteří mají průkaz původu starší 18 měsíců, platný výkonnostní průkaz nebo licenci, kterou vydala národní kynologická organizace. Mezinárodní závody mají své dvě oficiální soutěže:

- Agility – vyskytují se zónové překážky,
- Jumping – bez zónových překážek (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

Výše uvedené soutěže jsou dále rozděleny do třech výkonnostních kategorií (Agility/Jumping 1,2,3).

1. Agility/Jumping 1 – soutěže se může zúčastnit pes, který dosud nezískal agility certifikát,
2. Agility/Jumping 2 – soutěže se může zúčastnit pes, který již získal agility certifikát,
3. Agility/Jumping 3 – soutěže se může zúčastnit pes, který splnil podmínky národní kynologické organizace pro postup do třetí výkonnostní kategorie: *„například se třikrát umístí na prvních třech místech s během bez trestných bodů ve druhé výkonnostní kategorii.“* (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

Národní závody agility

Národní závody agility jsou specifické tím, že jsou to závody otevřené tzv. „*Openy*.“ Jsou určeny pro psy starší 18 měsíců a bez průkazu původu. Psi ovšem musí mít platný výkonnostní průkaz nebo licenci vydanou národní kynologickou organizací. Otevřené soutěže se pořádají v kategoriích agility i jumpingu se stejnými pravidly (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

1.4 Průběh soutěže

Jak již bylo výše zmíněno trasa po překonání trati tzv. parkur, je podmíněna určenou plochou, počtem a typem překážek dle dané soutěže. Na samotném parkuru se nesmí vyskytovat nic, co by ohrozilo psa nebo psovoda. Trať má délku od 100 do 200 m a obsahuje 12 až 20 překážek (minimálně 7 musí být skokových). Délka tratě odpovídá kategorii a výkonnosti psů. Překážky jsou číselně označené a určují směr běhu. Čísla bývají většinou umístěna vlevo před překážkou, aby nepřekážela v běhu, ale zároveň jsou dobře viditelná. Samotný parkur

je nutné zdolat v určeném tzn. standardním čase. Pro nedodržení času je tým, tj. psovod a pes, penalizován trestnými body za překročení času. Ovšem pokud překročí maximální čas, tým je ze soutěže diskvalifikován (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

V den konání závodu je v prostoru parkuru přísný zákaz pohybu psovoda se psem. Pouze psovod bez psa má dovoleno si po dobu určenou rozhodčím prohlédnout trať. Psovod uvede psa před startovní linií do základní pozice ve stoje, v sedě nebo v leže. Psovod sundá psovi veškeré vybavení psa (vodítko, obojek, postroj) a odloží je na předem stanovené místo u startu. Psovod se postaví na libovolné místo v parkuru, jen nesmí projít mezi tyčemi vymežujícími start. Psa na startu nesmí nikdo držet. Psovod při běhu nesmí disponovat žádnou pomůckou, hračkou nebo odměnou k motivaci psa. Může používat optické a hlasové povely. Psovod odstartuje na pokyn rozhodčího nejpozději do 20 sekund od pokynu. Časomíra se spouští ve chvíli překonání startovní čáry psem a zastavuje se po jeho proběhnutí cílem. V případě nedodržení pravidel je tým penalizován nebo diskvalifikován (Klub agility České republiky, dokumenty [online], 2022).

2 Volný čas

Volný čas je čas, který máme k dispozici, když nejsme zaneprázdnění prací, školou nebo jinými povinnostmi. Existuje mnoho způsobů, jak můžeme trávit volný čas, a je důležité si vybrat ty, které nám nejvíce vyhovují a které nám přinášejí radost a uspokojení. Můžeme se například věnovat koníčkům nebo zájmům, jako je například hudba, kreslení, tanec nebo vaření. Můžeme také trávit volný čas sportem nebo cestováním a poznáváním nových míst. Volný čas lze rovněž věnovat sledování filmů nebo televize, čtení nebo posezení s přáteli a rodinou. Je důležité si uvědomit, že volný čas je podstatný pro naše duševní a fyzické zdraví a je nezbytné najít si dobu na odpočinek a relaxaci.

Na definici volného času můžeme pohlížet ze dvou hledisek: z hlediska negativního a pozitivního. Při negativním definování volného času jde spíše o **časové vymezení**, kdy a po jakých aktivitách mám volný čas (Vyhnálková, 2003, s. 9).

Hájek (2008) definuje volný čas z hlediska negativního: „*jako dobu, která nám zbývá po splnění našich povinností a po uspokojení našich základních životních potřeb*“ (Hájek a kol., 2008, s. 10).

Při pozitivním definování volného času jde o **vymezení obsahu**, čím a jak budu trávit svůj volný čas (Vyhnálková, 2003, s. 9).

Němec (2002) definuje volný čas z hlediska pozitivního: „*Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, případně pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu*“ (Němec a kol., 2002, s. 17).

Vzhledem k tomu, že volný čas je tématem v různých vědních disciplínách, vybírám definici dvou dalších autorů:

„*Čas, ve kterém se jedinec rozhoduje sám, jakými činnostmi jej naplní. Je to doba po odečtení doby nezbytné k práci (či učení), nutné péči o sebe, splnění povinností v rodině.*“ (Kolář a kol., 2012, s. 418).

„*Volný čas (angl. leisure time) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Jsou to činnosti, do nichž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí a které mu přinášejí příjemné zážitky a uspokojení*“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

Těžko je možné určit jednu definici jako nejlepší nebo nejpřesnější. Mnoho autorů definuje pojem volného času různě. Pávková (2008) uvádí, že ačkoliv různí autoři definují pojem volný čas rozdílně, tak definice mají společné znaky:

- svobodná volba aktivit, kdy člověk koná to, co chce, a ne to, co je nutné,
- aktivity, které si člověk vybere, jsou pro něho příjemné a má z nich radost,
- aktivity v rámci volného času poskytují příležitost rekreace, možnosti odpočinku nebo k osobnímu rozvoji (Pávková, 2008, s. 11).

Volný čas, i přestože je nedílnou součástí každého člověka, je u dětí a dospělých odlišný. Rozdílnost je v množství volného času, jeho struktury dle činností i cíleného ovlivňování. Je obecným pravidlem, že děti mají více volného času než dospělí (Hofbauer a kol., 2010, s. 28).

Hájek (2008) ve své publikaci rozděluje aktivity do třech časových bloků. První blok je **čas pracovní** – pro děti to znamená návštěvu školy, pro dospělé to znamená dobu v zaměstnání. Druhý blok je **čas vázaný** – zde jde o uspokojování základních fyziologických potřeb (jídlo, spánek, hygiena), zajištění chodu domácnosti a péči o ni, dojíždění do školy nebo do práce, a další mimoškolní a mimopracovní povinnosti. Poslední blok je čas volný – je to čas, který nám zbyde a můžeme s ním volně disponovat (Hájek a kol., 2008, s. 10).

2.1 Funkce volného času

Volný čas je podstatnou součástí našeho života a plní důležité funkce. Emílie Kratochvílová (2004) ve své publikaci dělí funkce volného času spíše pedagogicky. I přestože níže uvedené funkce sama autorka spíše zaměřuje na práci s dětmi a mládeží, bezpochyby se dají využít také v obecné rovině (Kratochvílová, 2004, s. 87–88).

Dělení funkce dle Kratochvílové (2004):

- **Zdravotně – hygienická funkce** volného času představuje kompenzaci zátěže a stresu, rekreaci, odpočinek a duševní rozvoj,
- **Seberealizační funkce** slouží k rozvoji schopnosti, nadání, rozvíjení svých zájmů a individuálních předpokladů,
- **Formativně výchovná funkce** volného času podporuje rozvíjení a seberealizaci, formuje osobnost člověka a podporuje jeho tvořivost,
- **Společenská funkce** rozvíjí socializaci, vytváření vztahů ve volném čase napříč celou společností, nejenom v rámci vrstevnických skupin,

- **Preventivní funkce** plní funkci předcházení vzniku a rozvoji sociálně patologických jevů skrze užitečného trávení volného času (Kratochvílová, 2004, s. 87-88).

2.2 Zážitková pedagogika

Koncept zážitkové pedagogiky v České republice vychází z kořenů české výchovy v přírodě a klade důraz především na slova jako jsou prožitek, zážitek a zkušenost. Prožitek, zážitek a zkušenost se cíleně plánují formou různých her, které jsou v celém průběhu evaluovány a zpracovávají ve snaze rozvíjet schopnosti a kompetence jedince (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 13).

Zážitkovou pedagogiku lze chápat jako teorii výchovy prožitkem nebo výchovy k prožívání. Je založena na předpokladu, že nejlepším způsobem, jak se něco naučit, je to zažít a prožít to. Zážitková pedagogika se snaží vytvořit přirozené a autentické prostředí pro učení, kdy je možné se učit prostřednictvím vlastních zkušeností a aktivního zapojení (Jirásek, 2004, s. 13-15).

„Pro zážitkovou pedagogiku je typické (a tím se odlišuje od nepedagogických aktivit využívajících fenoménu prožitek) zakotvení prožitku do jeho širších souvislostí. Tedy nejenom vyvolání prožitku, ale především znalost cílů navozování prožitkových situací, zpracování prožitku a jeho převedení do zkušenosti, jež může být opětovně využita“ (Jirásek, 2004, s. 13).

Mezi typické znaky prožitku náleží **nenahraditelnost** (zaměřena na jedinečnou událost, vymezenou na prostor a čas), **jedinečnost** prožitku (nemožnost zaměnit jeden prožitek za druhý), **individuálnost** prožitku (každý prožívá situace jinak na základě svých dřívějších zkušeností a charakteru osobnosti), **intencionálnost** prožitku (prožitek nelze oddělit od prožívajícího jedince) a **nepřenositelnost** (nelze přenést prožitek z jedince na jedince, samotný prožitek je pouze individuální záležitost) (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 13).

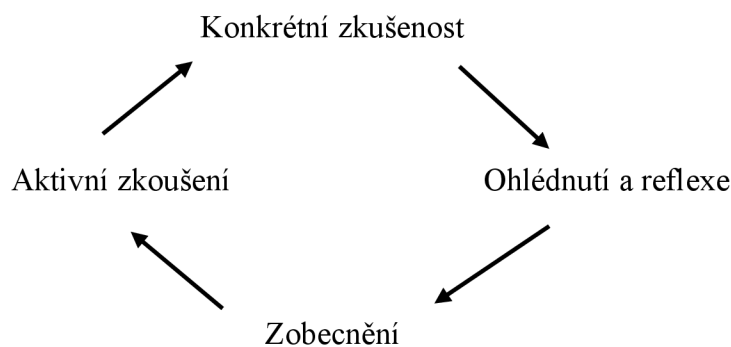
2.3 Kolbův cyklus

Kolbův cyklus patří mezi nejznámější modely zkušenostního učení, který může být použit pro navrhování učebních programů a pro rozvoj profesních dovedností (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 35).

David A. Kolb se při vytváření tzv. Kolbova učebního cyklu inspiroval modely Deweyho, Lewina a Piageta. Kolb graficky znázornil proces zkušenostního učení jako čtyřstupňový cyklus a zahrnuje následující složky:

- **konkrétní zkušenost** je proces při, kterém se členové zapojují a motivují do společného úkolu, získávají nové zkušenosti nebo informace,
- **ohlédnutí a reflexe** – ohlédnutí je proces, kdy se člověk zaměřuje na své zkušenosti a přemýšlí o nich. Je to fáze, ve které se člověk snaží porozumět tomu, co se stalo, a zkoumá různé aspekty zkušenosti. Reflexe je proces, ve kterém jedinec přemýšlí o tom, co se naučil a jak to může aplikovat do budoucna. Je to fáze, kdy se jedinec snaží pochopit, co znamenají jeho zkušenosti a co z nich může vyvodit. Obě tyto fáze jsou důležité pro efektivní učení, protože umožňují jedinci zpracovat a porozumět novým informacím a zkušenostem. Pomáhají také jednotlivci vyvodit závěry a najít způsoby, jak tyto zkušenosti využít v budoucnosti,
- **zobecnění** je proces, při kterém se vytváří nové pochopení nebo vysvětlení zkušenosti, které lze aplikovat na nové situace nebo problémy,
- **hodnocení** je zaměřeno na to, co se nám povedlo, co by se dalo vylepšit do budoucna a čemu bychom měli předejít při realizaci další aktivity,
- **aktivní zkoušení** je proces, při kterém se snažíme vyzkoušet nově nabyté zkušenosti nebo aplikace zkušenosti do praxe a získat tak další zkušenosti. (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 44).

Obrázek 1 Kolbův model učení



(Zdroj: Hanuš, Chytilová, 2009, s. 43)

3 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity představují činnosti prováděné ve volném čase, tedy v čase, který není vyhrazen pro práci nebo školní povinnosti. Volnočasové aktivity je možné provozovat jak individuálně, tak skupinově, jak pravidelně a s jasným cílem, tak příležitostně a bez konkrétního cíle.

V pedagogickém slovníku je pojem „*volnočasové aktivity*“ definován jako: „*činnosti, které volí a provozuje člověk v čase, kterým může disponovat skutečně sám. Je to to velmi široká paleta realizace zájmů: od sportovních, kulturních po činnosti doplňující jeho vzdělání: četba, řešení problémů, vzdělávací a populární vědecké programy, činnosti zábavné: hry, sledování zábavných programů, počítačové hry*“ (Kolář, 2012, s. 418).

Prvotním zdrojem k utváření návyků pro využití volného času je rodina. Výběr volnočasových aktivit začíná již v rodině. Rodič ve většině případů sice nemá pedagogické vzdělání, ale slouží svým dětem jako vzor. Děti se učí od svých rodičů hospodařit s časem a plánovat si svůj volný čas určitými aktivitami. Rodina má velký vliv na utváření vztahu k volnému času. Rodinné tradice, aktivity a hodnoty, které se předávají z generace na generaci, ovlivňují způsob, jakým jedinec tráví svůj volný čas. Tyto zkušenosti mohou formovat zájmy, koníčky a priority využívání volného času. Rodina také může být důležitým zdrojem podpory a společných aktivit během volného času (Pávková 2014, s. 29–30).

Druhotným zdrojem, kde je možné trávit volný čas, jsou volnočasové instituce, které Pávková (2014) dělí do tří skupin: „*školská zařízení pro zájmová vzdělávání, školská a výchovná a ubytovací zařízení, školská zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu.*“ (Pávková, 2014, s. 35).

Vyhnálková (2013) ve své publikaci volnočasové instituce dělí do čtyř skupin a to následovně:

- *“výchovné a vzdělávací instituce zapsané v rejstříku škol a školských zařízení,*
- *nestátní neziskové organizace (převážně spolky dětí a mládeže),*
- *zařízení sociálních služeb, zdravotnická zařízení a jiná zařízení mimo resort školství,*
- *volnočasové organizace působící na komerčním principu”* (Vyhnálková, 2013. s. 53).

Vzhledem k tématu bakalářské práce jsou blíže popsána školská zařízení, nestátní neziskové organizace a volnočasové organizace působící na komerčním principu. Mezi školská zařízení věnující se zájmovému vzdělávání patří školní družiny, školní kluby a střediska volného času. Školní družiny jsou primárně určeny žákům prvního stupně základní školy. Hlavním cílem

školní družiny je poskytnout dětem odpočinek, ale také pohybové činnosti. Školní kluby jsou určeny žákům druhého stupně základní školy nebo žákům nižšího stupně šestiletého nebo osmiletého gymnázia. Program je realizován ve stejných formách jako školní družiny, pouze docházka má volnější charakter. Střediska volného času nejsou limitována věkem účastníků. Středisko volného času mohou navštěvovat děti, studenti tak i dospělé osoby. Středisko volného času lze definovat jako organizaci, která poskytuje služby v oblasti volného času, sportu a rekreace. Tyto služby mohou zahrnovat sportovní aktivity, vzdělávací programy, zábavné a kulturní akce (Pávková, 2014, s. 35-40).

Nestátní neziskové organizace jsou v rámci zájmové činnosti spolky založené podle Zákona č. 89/2012 Sb., nový občanský zákoník. Mezi nejznámější spolky pro děti a mládež v České republice patří například Junák, Pionýr, Hnutí Brontosaurus, folklorní sdružení a jiné. Spolky zaměřené na zájmovou činnost takto doplňují školská zařízení a mnohdy přinášejí jedinečnost v tom, že poskytují dětem a mládeži dlouhodobé osobní vztahy trvající ne jenom pět, osm nebo dvanáct let a dlouholeté přátelství, ale také celoživotní nasměrování (Mládež české republiky, 2008, s. 19).

Organizace působící na komerčním principu jsou jedinci, kteří si zřídí živnost dle Zákona 455/1991 Sb. o živnostenském podnikání a nabízejí své služby. Při pestré nabídce služeb si zájemce může vybírat z různých hudebních, výtvarných, jazykových nebo tělovýchovných aktivit (Pávková, 2014, s. 59).

3.1 Rozdělení volnočasových aktivit

Dělení volnočasových aktivit dle Pávkové (2014) z hlediska dobrovolnosti je následující:

a) Odpočinkové a rekreační činnosti

Odpočinkové činnosti slouží k odpočinku a do režimu dne se zařazují, když je člověk více unaven. Odpočinkové činnosti jsou pohybově i psychicky nenáročné. Do odpočinkových činností je možné zahrnout spánek, společenské hry, četbu, poslech hudby, vyprávění, relaxační cvičení – např. jógu nebo klidnou procházku. Rekreační činnosti mají podobu rekreačních pohybových aktivit, kterými se kompenzuje nedostatek pohybu. Do rekreačních činností je možné zahrnout pohybové hry venku nebo v místnosti, sezonní hry (ve sněhu, ve vodě), turistiku, hudebně pohybové hry apod. Obě činnosti slouží k odstranění únavy a při výběru činnosti mělo by se přihlížet k náplni daného dne (Pávková, 2014, s. 64).

b) Zájmové činnosti:

- Zájmové činnosti společenskovední,
- Zájmové činnosti pracovně-technické,
- Zájmové činnosti přírodovědně-ekologické,
- Zájmové činnosti esteticko-výchovné,
- Zájmové činnosti tělovýchovné a sportovní (Pávková, 2014, s. 64-74).

Zájmové činnosti jsou cílevědomé aktivity, díky kterým dochází k uspokojování potřeb jako jsou třeba seberealizace, potřeba pohybu nebo potřeba sociálních kontaktů. Významným motivem zájmových činností je rozvoj osobnosti jedince. Realizace zájmových činností lze třídit dle následujících kritérií – **podle počtu účastníků** na individuální nebo skupinovou. Upřednostňuje se skupinová práce s menším počtem účastníků a ve spojení s individuálním přístupem. Podle míry organizovanosti na činnosti **organizované a příležitostné**. Příležitostné činnosti jsou ty činnosti, které se nekonají pravidelně např. exkurze, divadelní představení apod.) Kdežto organizované činnosti jsou dle svého zaměření organizované v zájmovém kroužku, klubu, oddílu nebo souboru (Pávková, 2014, s. 66-69).

c) **Veřejně prospěšné činnosti**

Veřejně prospěšné činnosti jsou aktivity, které se vykonávají ve prospěch jiných lidí nebo skupin. Za prvé mohou veřejně prospěšné činnosti vykonávat ve prospěch skupiny do níž patříme nebo ve prospěch menší skupiny osob, které známe. Například vyhotovování dáreků pro blízké osoby nebo péči o blízké okolí, například ve třídě nebo ve školní družině nebo v navštěvovaném klubu. Za druhé mohou veřejně prospěšné činnosti vykonávat ve prospěch větší skupiny, kde se s větší pravděpodobností účastníci navzájem neznají nebo do konkrétní skupiny nepatří. Zde se jedná například o činnosti, které jsou spojené s úklidem veřejných prostranství, péče o zeleň nebo sběr lesních plodů pro zvířata, účast na veřejném vystoupení nebo aktivity, které rozvíjí mezilidské vztahy jako například pomáhání starým, nemocným nebo postiženým občanům nebo také pomoc lidem, které postihla přírodní, ekologická nebo jiná pohroma (Pávková, 2014, s. 75-76).

Vnímání ve využití volného času a s tím spojené volnočasové aktivity je velmi subjektivní. Roli v tomto hraje věk člověka, který se určitou volnočasovou aktivitou zabývá. Bakalářská práce se spíše zaměří na zájmovou činnost z oblasti tělovýchovného a sportovního charakteru.

3.2 Volnočasové aktivity se zaměřením na sportovní činnosti

„Poloha v sedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zda se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaný homo sedentarius“.

Eric P. Eckholm (Křivohlavý, 2009, s. 134)

S pohybem se setkáváme denně v práci, při rekreaci nebo jiných pohybových aktivitách. Cvičení má dobrý vliv ne jenom na fyzickou stránkou jedince, ale má také pozitivní vliv na posílení samotné psychiky (Křivohlavý, 2009, s. 134-140).

Volnočasové aktivity svým zaměřením na sportovní činnosti řadíme do zájmových činností přírodovědně ekologických a tělovýchovně sportovních. Zájmové činnosti dávají příležitost k neformálnímu vzdělávání a k rozvoji osobnosti ve všech jeho složkách. Zároveň umožňují odpočinout si, relaxovat a zabavit se. I zde jako u všech volnočasových aktivit platí požadavek dobrovolnosti. (Pávková, 2014, s. 66).

3.3 Sport ve volném čase

Sport ve volném čase Spousta (1996) ve svých skriptech dělí na: základní tělesnou výchovu, rekreační tělesnou výchovu a sportovní výchovu. Základní tělesná výchova je stavěna na možnosti zájemců vytvářet základní přirozené i umělé pohybové dovednosti. Tímto jsou myšleny gymnastické, turistické, sportovní nebo herní činnosti. Hlavním cílem je dbát na rozvoj pohybových vlastností, tělesné zdatnosti a zdraví (Spousta, 1996, s. 29).

Konkrétní organizační formy jsou rozděleny na:

- **Pravidelné tělovýchovné činnosti** – v této činnosti jde o pravidelné cvičební hodiny, například pravidelná návštěva jógy v tělocvičně nebo aerobiku,
- **Tělovýchovné vycházky** – zde jde převážně o výlety, které jsou spojeny s pobytem v přírodě nebo zaměřené na poznávání,
- **Tábory v době prázdnin** – mohou mít formu různých kurzů, zájezdů nebo soustředění, kdy tyto činnosti jsou vhodné převážně pro děti a mládež,
- **Tělovýchovné soutěže** – zaměřené na soutěže v jednotlivých sportovních disciplínách, a to jak ve školách, tak ve sportovních klubech a jiných institucích k tomu zřízených,
- **Veřejně tělovýchovná vystoupení** – zde náleží převážně cvičení na veřejnosti, různé besedy nebo hromadná vystoupení (Spousta, 1996, s. 29–30).

„Účelem rekreační tělesné výchovy je umožnit všem účastníkům nenáročný, pestrý, a přitom aktivní pohybový odpočinek ve volném čase. Evidentní jsou zde aktivity zdravotně kompenzační, rehabilitační. Nesporně jsou zde utvářeny nové pohybové tělovýchovné a sportovní vědomosti, dovednosti a schopnosti, zdatnost a zdraví“ (Spousta, 1996, s. 30).

Sportovní zájmová činnost je jakákoli aktivita, kterou děláte pro zábavu a která souvisí s pohybem nebo sportem. Může to být cokoli od běhání nebo plavání, až po týmové sporty jako je fotbal nebo basketbal, nebo individuální aktivity jako je golf nebo tenis. Sportovní zájmová činnost může být skvělým způsobem, jak trávit volný čas, udržovat se v kondici a setkávat se s novými lidmi (Spousta, 1996, s. 30).

Zájmové vzdělávání je stanoveno Zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání konkrétně dle paragrafu 111. Je zde definováno vzdělávání, které se poskytuje účastníkům k naplnění jejich volného času zájmovou činností, která je zaměřena na různé oblasti (MŠMT, mládež [online] 2022).

4 Didaktické metody výuky agility

Vzhledem k praktické části, kde budou využívány didaktické metody pro tvorbu ročního tréninkového plánu, považuji za důležité v teoretické části vysvětlit základní pojmy, jako jsou výukové metody, výukový cíl, organizační forma výuky a v neposlední řadě se kapitola bude věnovat charakteristice trenéra/vedoucího kroužku.

Výuková metoda je způsob, jakým se učitel nebo lektor snaží předávat informace a znalosti jedincům. Existuje mnoho různých výukových metod, které se liší svým přístupem k učení, cílem a způsobem, jakým se informace předávají a dosahují stanovených výukových cílů (Obst, 2016, s. 66).

Maňák, Švec (2003) pojmají výukovou metodu jako metodické jednání učitele/lektora, které výukovou metodou zprostředkovává a podporuje dosažení vzdělávacích cílů. Maňák, Švec (2003) dále uvádějí, že výukové metody jsou komplexní součástí všech činitelů, kteří se na výuce podílejí (Maňák, Švec, 2003, s. 21).

Maňák, Švec (2003) zpracovali jednoduchý přehled výukových metod, které se hojně využívají v dnešní době a to následovně:

1. **Klasické výukové metody** – metody slovní (vyprávění, vysvětlování, přednáška, práce s textem a rozhovor), metody názorně-demonstrační (předvádění a pozorování, práce s obrazem, instruktáž), metody dovednostní praktické (napodobování, manipulování, laborování a experimentování, vytváření dovedností a produkční metody),
2. **Aktivizující metody** – diskusní, heuristické, řešení problému, situační, inscenační a didaktické hry,
3. **Komplexní výukové metody** – frontální výuka, skupinová a kooperativní výuka, partnerská výuka, individuální výuka, samostatná práce, kritické myšlení, brainstorming, projektová výuka, výuka dramatem, otevřené učení a další (Maňák, Švec, 2003. s.49).

Při vedení tréninku agility lze využít mnoho různých metod slovních, metod názorně – demonstračních nebo metod dovednostně-praktických. V praktické části bude ze slovních metod využité vysvětlování; z metod názorně-demonstrační využité předvádění, pozorování a instruktáž; z metod dovednostně – praktických bude vytváření dovedností a napodobování a samozřejmě nesmí chybět průběžné hodnocení (Maňák, Švec, 2003, s. 49-50).

Metoda slovní – vysvětlování je metoda, která se dá použít v jakékoliv výukové situaci. Poskytuje logicky systemický postup při předávání informací jedincům. Samotnou podstatou vysvětlování je řízení jedince k porozumění a osvojení si podstaty sdělení. Využívá se osvědčený postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, kdy se klade důraz na správné vyjadřování ((Maňák, Švec, 2003, s. 57).

Metody názorně-demonstrační – předvádění a pozorování je metoda, která působí na smyslové orgány, kdy jedinci podle návodu poznávají předměty nebo modely předmětů. Předvádění musí být metodický vhodně zorganizované s potřebným materiálem a pomůckami. Instruktaž je metoda uplatňující se při vytváření dovedností, zejména však dovedností pohybových (Maňák, Švec, 2003, s. 78–87).

Metody dovednostní praktické – vytváření dovedností je proces, který je postupný, a je odvozen od konkrétní činnosti jedince. Dle Maňáka (2003) je dovednost považována za připravenost žáka k činnosti. Tato připravenost je dosahována aplikací poznatků při řešení praktických úkolů a procvičováním činností. Dovednosti se tedy vytvářejí pravidelným opakováním, cvičením nebo tréninkem. Napodobování je proces, při kterém přebíráme způsoby chování od jiných. Z pedagogického pohledu je velmi důležité, zda konkrétní napodobování působí pozitivně či negativně. Napodobování lze využít především při mimoškolních aktivitách ((Maňák, Švec, 2003, s. 92-97).

Je důležité si uvědomit, že výběr nejvhodnější didaktické metody závisí na mnoha faktorech, jako je věk sportovců, úroveň zkušeností a zájmy. Efektivní výuka sportu vyžaduje kombinaci různých metod.

4.1 Výukový cíl

Výukový cíl je stanovený cíl, který dosáhneme během vzdělávání. Může se týkat konkrétních znalostí, dovedností nebo kompetencí. Je důležité, aby výukové cíle byly jasně definovány, abychom věděli, co se od nás očekává. Cíl je proto velmi podstatný v didaktice, protože při stanovení výukových cílů dochází ke změnám v kognitivní (poznávací), psychomotorické (výcvikové) a afektivní (postojové) oblasti (Obst, 2016, s. 44).

Dělení cílů dle Zormanové (2014) které jsou vzájemně propojeny:

- cíle školy
- cíle předmětu
- cíle ročníků
- cíle tematických celků

- cíle témat
- cíle vyučování (Zormanová, 2014, s 265).

Cíle je možné dále dělit podle toho na jakou oblast rozvoje se zaměřujeme:

1. kognitivní cíle zaměřené na získávání vědomostí a vědomostní dovednosti,
2. psychomotorické cíle zaměřené na pohybové dovednosti, řeč, psaní, malování nebo učení se manipulovat s předměty a nástroji,
3. afektivní cíle zaměřené na osvojování si postojů a hodnot ((Zormanová, 2014, s 266).

Výukové cíle je možné rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobý cíl je konkrétní, kdežto dlouhodobý cíl je spíše obecný (Zormanová, 2014, s 253).

K uspořádání výukových cílů byly rozpracovány podrobné taxonomie. O oblast kognitivní se zasloužil americký psycholog B. S. Bloom. Z jeho poznatků později čerpal a zjednodušil je polský autor B. Niemierko, který také rozpracoval oblast afektivní. Bloomova taxonomie kognitivních cílů je zaměřena na:

- **Znalost** charakterizující činnost slovesem – definovat, doplnit, napsat, opakovat, pojmenovat, popsat, vysvětlit ...,
- **Porozumění** charakterizující činnost slovesem – dokázat jinak formulovat, uvést příklad, opravit, přeložit, vypočítat, vyjádřit svými slovy...,
- **Aplikace** charakterizující činnost slovesem – navrhnout, plánovat, použít, prokázat, uspořádat, aplikovat ...,
- **Syntéza** charakterizující činnost slovesem – klasifikovat, skládat, kombinovat, napsat sdělení, navrhnout, organizovat, shrnout ...,
- **Hodnotící posouzení** – charakterizující činnost slovesem argumentovat, obhájit, ocenit, uvést klady a zápory, zdůvodnit, ... (Obst, 2016, s. 47-49).

O oblast psychomotorickou se zasloužil R. H. Davey. Je to jedna z nejstarších taxonomií v oblasti psychomotorických cílů. Má pět kategorií, které jsou odvozeny z fází pohybových dovedností vyplývající z vědomé kontroly až po plnou automatizaci a těmi jsou: **imitace** - probíhá pozorování konkrétní aktivity a následuje vědomé napodobování, **manipulace** - jedinec je schopen provést konkrétní aktivitu podle slovního návodu, **zpřesňování** - jedinec v této úrovni je schopen konkrétní činnost vykonávat více přesněji a účinněji, **koordinace** - jedinec v této úrovni je schopen systematicky koordinovat několik pohybových činností v přesném pořadí, **automatizace** - v této poslední fázi dochází automatizování pohybové činnosti (Obst, 2016, S. -52-53).

Niemerkova taxonomie afektivních cílů má dvě úrovně. V první úrovni jde o **účast na činnosti**, kdy jedinec s plným vědomím provádí určité činnosti, zároveň však činnosti nevyhledává a přizpůsobuje se, a **podjímání** se, kdy jedinec již samostatně zahajuje určité činnosti. V druhé úrovni jde o **naladění k činnosti**, kdy jedinec má trvalou vnitřní potřebu činnost konat a **systém činnosti** kdy jedinec činnost provozuje vlastním způsobem (Zormanová, 2014, s. 286).

4.1.1 Cíl výchovy volnočasových aktivit

Výchova je cílevědomá lidská činnost a jako taková má definované své cíle. Každý, kdo se věnuje jakékoliv činnosti týkající se výchovy, by si měl nastavit výchovný cíl. Předem by si měl rozmyslet, čeho chce při dané činnosti dosáhnout. Pro určení optimálních cílů je nezbytná znalost podmínek, ve kterých probíhá výchovný proces. Stanovení cíle zaměřeného na výchovu ve volném čase lze vytvořit dle různých aspektů. Těmito aspekty jsou věk, druh výchovné instituce, druh činnosti nebo složky osobnosti, na kterou se zaměřujeme. Běžným cílem výchovy ve volném čase je naučit jednotlivce správně a efektivně využívat volný čas a chápat volný čas jako nezbytnou součást života (Pávková, 2014, s. 17).

Dílčí cíle je možné odvodit od obecného výchovného cíle a jsou jimi například:

- naučit vychovávané jedince smysluplně odpočívat,
- umět si vybrat efektivní formy rekreace,
- rozvíjet zájmy, podporovat aktivní zájmy,
- objevovat a rozvíjet nadání,
- naučit jedince vhodně využívat dostupných materiálních prostředků k trávení volného času,
- podporovat celoživotní vzdělávání (Pávková, 2014, s. 18).

Možný cíl zájmové činnosti zaměřené na tělovýchovu a sport dle Pávkové (2014) může být zvýšení fyzické zdatnosti, zlepšení celkové kondice člověka a také zdravotního stavu. Dále je cílem osvojení si všeobecných pohybových dovedností v souvislosti s konkrétním sportovním zaměřením, ale také osvojení si znalostí o významu pohybů, znalosti o různých sportech, sportovních pravidlech, vytvoření zdravého životního stylu, jakož i pochopení pohybových aktivit coby nezbytné součásti života. Rovněž přináší uvědomění, že pohybová aktivita je jedna z možných základních životních potřeb, která utváří radost z pohybu (Pávková, 2014, s. 74).

4.2 Organizační forma výuky

Organizační forma výuky zahrnuje různé způsoby, jakými se výuka provádí. Jde o cílené: „*uspořádání jednotlivých prvků výuky (cílů, obsahu, metod výuky, materiálních prostředků, činnosti učitele a činnosti žáků) v prostoru a čase.*“ Organizace výuky slouží k dosažení stanovených cílů, a to pomoci formy individuálního vyučování, hromadného vyučování nebo smíšené formy vyučování (Obst, 2016, s.58-59).

Maňák (in Zormanová 2014) člení organizační formu výuky:

1. podle vztahu k osobnosti jedince – individuální, skupinová a hromadná,
2. podle místa, kde probíhá výuka – výuka v uzavřeném prostoru (třída, laboratoř, odborná učebna apod.), výuka v otevřeném prostoru (vycházka, exkurze, školní pozemek apod.),
3. podle doby trvání výukové jednotky – vyučovací hodina, dvouhodinová výuka, seminář, speciální kurz apod. (Zormanová, 2014, s. 482).

Ve své praktické části při tvorbě ročního tréninkového plánu se budu převážně věnovat individuální výuce.

4.3 Trenér a jeho osobnost

V pedagogickém slovníku (Průcha a kol., 2009) je uvedeno, že trenér je: „*profese pedagogického charakteru uplatňující se jednak ve sféře sportu, jednak v profesním vzdělávání jako instruktor při výcviku praktických dovedností v různých pracovních odvětvích*“ (Průcha a kol., 2009, s. 316).

Trenér, specifická pedagogická profese, kdy jedinec vykonává přímou pedagogickou činnost, která je vymezena v zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a dále musí mít pro tuto práci odbornou kvalifikaci, je bezúhonný a zdravotně způsobilý (§ 2, § 3, § 21).

Trenér, pokud chce vykonávat kvalitně svou práci, by měl být vybaven určitými vědomostmi, dovednostmi a osobnostními vlastnostmi. Měl by mít schopnost nadchnout a motivovat. Autorita by měla být spíše přirozená a neformální, vyplývající z jeho vědomostí, dovedností a osobních vlastností (Vyhnálková, 2013, s. 45).

Vzhledem k tomu, že trenérství je specifickou profesí, kdy samotná role a poslání se mění v souvislosti s historickým vývojem, lze stanovit dvě hlavní větve profese:

1. trenér zaměřený na jedince podílející se ve sportu
 - a) trenér začátečníků (dětí, mládež, dospělí),

- b) trenér rekreačně sportujících,
- 2. trenér zaměřený na výkonnostně orientované sportovce
 - a) trenér talentovaných sportovců (dětí, mládež, dospělí),
 - b) trenér profesionálních sportovců (Jansa a kol., 2018, s. 165-166).

Předpokladem pro to, aby byl trenér vnímán a oceněn jako autorita, je především jeho **odbornost** a následně **didaktické předpoklady**. Mezi charakteristické rysy trenéra lze zařadit pracovitost, cílevědomost, zásadovost, vytrvalost, čestnost, spolehlivost apod. Důležité jsou také charakteristické vlastnosti intelektu jako jsou například originalita, bystrost, tvořivost aj. (Jansa a kol., 2018, s. 171-172).

Mnoho autorů se pokusilo o vytvoření typologií jedinců, kteří se věnují výchovně – vzdělávacímu procesu. Kantorová (2008) ve své publikaci uvádí, že nejčastěji z používaných typologií je typologie Caselmannova, který předpokládá dva základní typy:

- Logotrop – je zaměřen na předmět, který vyučuje
- Paidotrop – je zaměřen na utváření osobnosti vychovávaného jedince

Z výše uvedených typologií Caselmann ještě rozlišuje dva typy dle určitého chování:

- autoritativní typ – projevy spíše u logotropa, chce všechno řídit a mít pod kontrolou, většinou postrádá smysl pro humor, spravedlnost a laskavost,
- sociální typ – projevy spíše u paidotropa, podporuje samostatnost a odpovědnost, jedince vede v přátelském duchu (Kantorová a kol., 2008, s. 182-183).

Podkapitola se zabývá trenérem a jeho osobností. Ovšem stojí za to zmínit, že ne každý trenér, který trénuje agility, je dobrým trenérem. To, že někdo vyhrává závody, neznamená, že bude umět předávat své zkušenosti. A naopak to platí rovněž. Ten, kdo nevyhrává žádné závody, může být skvělým trenérem a jednotlivci pod jeho vedením mohou závody vyhrávat. Je potřeba, aby trenér byl empatický nejen k lidem, ale také ke zvířeti.

Praktická část

5 Aktuální stav zkoumané problematiky

Agility psí sport je v dnešní době velmi populárním sportem, zejména v agilních soutěžích pro psy. Publikací orientovaných na psy a jejich trénink je mnoho. Je možné si vybrat s různých zaměření – trénink dog dancingu, trénink poslušnosti, základní výcvik štěněte, různé knihy věnující se hrám se psem a mnoho dalších.

Existují publikace věnující se agility, které se dají řadit mezi nejznámější, a to jsou knihy od autorek Kariny Divišové a Martiny Podešťové s názvem „*Agility-1. krůčky*“ a „*Agility pro pokročilé*“ nebo kniha s názvem „*Agility od startu až k cíli*“ od skandinávských autorek Evy Bertilson a Emélie Johanson Veghy. Knihy jsou velmi obsáhlé a pro začátečníka nebo jedince, který nemá žádné zkušenosti, mohou být inspirativní. V knihách nalezneme různé možnosti, jak trénovat konkrétní cviky, jaké používat povely apod. Ovšem z mého pohledu postrádají ucelený systém tréninkového plánu.

V oblasti závěrečných prací, byla nalezena pouze jedna, která je věnována metodice agility. Konkrétně je o ní psáno v bakalářské práci z roku 2019, kterou zpracovala Kateřina Pospíšilová z Technické univerzity v Liberci. Hlavním cílem bakalářské práce je "sestavení metodiky agility výcviku" (Pospíšilová, 2019, s. 14). V její práci se zaměřuje na podobný styl informování jako výše zmíněné publikace.

V diplomové práci Davida Kvapila s názvem „*Sportovní kynologie a psí sporty, jako nedílná součást volnočasových aktivit*“ nebo bakalářské práci Terezy Kleinerové s názvem „*Kynologický kroužek jako volnočasová aktivita pro děti a mládež*“ lze najít jisté informace o agility jako o sportu. Jde spíše o okrajové popsání tohoto sportu, ale ne o metodiku.

Nápad vytvořit metodický roční plán vznikl díky tomu, že nebyla nikde nalezena jednoduchá a konkrétní metodika, jak pracovat a zároveň plynule navazovat chronologicky v tréninku pro začínající sportovce, respektive jak se tomuto sportu věnovat ve svém volném čase, a ne se zaměřením na soutěžení.

6 Agility jako volnočasová aktivita

„Čas strávený společně s pánem nebo paničkou, i když je plný zábavy, má svůj hluboký smysl. Hra je školou života pro každé mládě, ať psí či lidské, a výcvikem tělesných, duševních i společenských schopností. Spojení člověka a psa se právě tím neustále posiluje a zlepšuje a vydatně přispívá ke zvyšování kvality života“ (Wegmann, 2003, s. 12).

Praktická část je věnována tvorbě metodického ročního plánu tréninku agility, tzn. 12 po sobě jdoucích měsíců 1x týdně. Roční plán je rozdělen na zimní a letní přípravu. Zimní příprava je koncipována na trénink v hale nebo uzavřeném prostoru odpovídající velikosti a letní příprava je koncipována pro venkovní podmínky. Metodický roční plán bude obsahovat seznámení se všemi agility překážkami, metodickými postupy při nácviu základních povelů, otoček překážek, až do konečného propojení v jeden ucelený celek – závod.

Hlavním cílem ročního tréninkového plánu je zaběhnout agility závod se zapojením všech překážek jako jeden ucelený celek. Dílčím cílem zimních lekcí je naučit se všechny otočky s průpravou na zónové překážky. Dílčím cílem letních lekcí je kompletace zónových překážek, slalomu a zapojení do parkuru.

6.1 Roční tréninkový plán psího sportu agility

Název zájmového útvaru: Beskydské pejskaření

Cíle zájmového útvaru:

- a) **Kognitivní** – pamatování povelů, osvojení si metod práce s informacemi, trénink paměti,
- b) **Psychomotorické** – rozvoj pohybu, koordinace, uvolnění,
- c) **Afektivní** – vytváření vztahů mezi sebou, účelné trávení volného času, chápání psa jako živého tvora, o kterého je potřeba se postarat.

Cílová skupina a její charakteristiky: 8 - neomezeno, začátečníci.

Časová dotace: 1 hodina a 30 minut (v čase probíhá 3x individuální trénink cca v 15 minutách, mezitím je prostor k odpočinku pro psa a psovoda), 4x v měsíci.

Prostředí: krytá hala, louka, domácí prostředí.

Potřebné vybavení: pes, target, vodítko, obojek, hračky, pamlsky, kužel, miska s vodou, skokové překážky, zónové překážky, specifické překážky, slalom, psí klec, obleček pro psa.

Personální zabezpečení: jeden trenér/lektor.

Obsah činností: základní výchova chování pro život a sport – odložení koncentrace na psovoda (pozornost, sebekontrola na jídlo a hračky), základní pozice (sedni, lehni a k noze, zůstaň), pomocné cviky (nose touch, oční kontakt), obíhání kuželů, překonání překážek v různých směrech, překonání tunelu, základy skokové gymnastiky, nácvik krátkých sekvencí, nácvik zónových překážek, nácvik slalomu, nácvik specifických překážek.

Hodnocení vzdělávání v zájmovém útvaru: pozorování, rozhovory, závod v agility.

6.2 Říjen

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si základních pravidel pro práci se psem, zapamatování si základních povelů, psovod zná pravidla odměn a korekce cviků,
- b) **Psychomotorické** – za pomoci trenéra psovod trénuje základní pozice, pomocné cviky,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba vychovat jak pro život, tak pro eventuální využití ve sportu.

Obsah činností: pozorování cviků, nácvik základní pozice (sedni, lehni), koncentrace na páníčka (pozornost, sebekontrola na jídlo a hračky), pomocné cviky (nose touch, oční kontakt) a odložení.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální.

Prostředí a jeho vybavení: venkovní domácí prostředí.

Potřebné pomůcky: pes, vodítko, obojek, hračky, pamlsky, miska s vodou.

Průběh a časový harmonogram:

1. hodina (60 minut) – první setkání, takzvaně první úvodní konzultační hodina, která probíhá v domácím prostředí. Jde o zjištění, jak se pes chová ve svém známé prostředí. Principem první úvodní konzultační hodiny je stanovení si pravidel denního režimu – četnost krmení, jak a čím odměňovat, vysvětlit adekvátnost a neadekvátnost chování psa.

2. hodina (60 minut) - probíhá ve známém prostředí na zahradě nebo venku v parku. Zde poprvé proběhne názorná ukázka základní výchovy chování pro život a sport – základní pozice (sedni, lehni), koncentrace na páníčka (pozornost, sebekontrola na jídlo a hračky), pomocné cviky (nose touch, oční kontakt) a odložení. Psovod cviky trénuje do následující tréninkové hodiny.

3. hodina (60 minut) - ve třetí výukové hodině probíhá kontrola cviků předchozí hodiny. Následuje převedení cviků do těžšího prostředí, to znamená, přítomní jsou například ostatní členové rodiny, pokud jsem na vesnici, cviky aplikují za přítomností například drůbeže, skotu nebo jiných rušivých elementů, které pes zná. Pokud psovod bydlí na sídlišti, tak ven půjde v době, kdy je větší ruch. To znamená v hodině, kdy lidé chodí z práce domů, nebo v době, kdy ostatní lidé venčí své psy nebo na si dětském hřišti hrají děti. Psovod cviky trénuje do následující tréninkové hodiny každý den.

4. hodina (60 minut) - probíhá v cizím prostředí – vlakové nebo autobusové nádraží, pes žijící na vesnici bude trénovat cviky v centru města, pes žijící ve městě bude trénovat cviky například v psím parku. Ve čtvrté výukové hodině je cílem udržení koncentrace při rušivých vlivech, aplikace, již poznaného a upevnění známého chování v cizím, rušivém a těžším prostředí. Psovod cviky trénuje do následující hodiny každý den alespoň 15 minut.

Hodnocení: v prvním měsíci jde o seznámení se s pravidly, denním režimem a základními cviky, které jsou potřebné na agility parkuru. Ve druhé výukové hodině seznamujeme psovoda se systémem výcviku psa za pomoci odměn. Jako první naučíme psa základní pozici sedni, lehni a k noze za pomoci pamlsků (zde můžeme využít ranní nebo večerní denní krmnou dávku granulí). Pamlsky nebo granule máme nachystané v kapse, v pamlskovníku nebo v misce. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.2.1 Postup při nácviku cviků:

- **sedni:** do ruky si vezmeme část pamlsku nebo granulí a rukou navádíme na pamlsk, který jde směrem nahoru a dozadu za hlavu psa, tak aby se zaklonil a u toho si sedl. Po zautomatizování pohybu sedni na navádějící ruku přidáme povel „*sedni*“ a odměníme granulí a chválíme slovem (výborně, pašák, frajer, šikulka apod). Kousek popojdeme nebo se pohneme do jiného směru a opakujeme. Poté, co pes pochopí cvik sedni, můžeme připojit cvik lehni.
- **lehni:** pozice lehni vychází z pozice sedni. Pes sedí a psovod má v ruce pamlsk nebo granule a ruku vede směrem k zemi před předními nohama psa. Přidáme povel „*lehni*“ a když pes leží, odměňujeme ho a chválíme slovem.
- **trénink pozornosti a koncentrace:** při tréninku pozornosti a koncentrace je pes na vodítku a často čuchá v okolí. Jménem psa zavoláme a pokud zvedne pohled na psovoda, je navázán oční kontakt, pes je v tuto chvíli odměněn a chválen.
- **nose touch:** při začínajícím nácviku nose touch má psovod v uzavřené ruce pamlsk. Ruka ukázána psovi a čeká se na jeho reakci. Pes je odměňován a chválen v okamžiku, kdy se dotkne svým nosem ruky. V průběhu cvičení se ruce a polohy rukou střídají a je přidán povel "*touch*." Tímto cvičením je udržována pozornost psa a posilována jeho schopnost se zaměřit na povel.
- **trénink sebekontroly:** psovod má vložený pamlsk na dlani. Ruku psovod zavírá a otevírá. Pes, pokud vydrží aspoň 2 sekundy, může sníst odměnu s vypouštěcím povellem. Časový interval mezi otevíráním a zavíráním ruky je postupně prodlužován.
- **odložení:** pes je uveden do pozice lehni u levé nebo pravé nohy psovoda a je přidán povel „*zůstaň*“. Psovod udělá krok před psa a otočí se k němu čelem. Počítá do dvou a pokud pes vydrží v určené poloze, je odměněn a chválen. Postupně se prodlužuje časový interval výdrže.

6.3 Listopad – první lekce agility

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si základních a rozšiřujících povelů, zapamatování si názvů otoček,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje otočky,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činností: pozorování cviků, nácvik – otočka, couvání, procvičení odložení, nácvik vypouštěcího povelu, obíhání kuželů, otočka na čelo (front cross), křížení (rear cross), top spin.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální.

Prostředí a jeho vybavení: krytá hala, toaleta.

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, kužely, obleček pro psa.

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do 3 částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1. část – psovod se svým psem se seznamuje s tréninkovou plochou (parkúrem). Proběhne první ukázka a nácvik fyzické a psychické přípravy na soustředění se, na uklidnění psa, na navázání kontaktů bez ohledu na jeho okolí. Pro fyzickou přípravu psovod využije prvotní zahřátí rozklusáním nebo rychlou chůzi se psem na vodítku. Pro psychickou přípravu psovod naváže kontakt, k soustředění se a uklidnění psa využívá prvních nacvičených povelů – sedni, lehni, zůstaň nebo nose touch. Po zahřátí a navázání kontaktů psa s psovodem si zapamatuje nové rozcvičovací cviky – otočky a couvání (trenér klade důraz na správné provedení).

2. část – bude proveden nácvik sledování vedoucí ruky s pamlskem a s odměnou v různých směrech. Poté následuje procvičení odložení s povelu, jako je zůstaň, čekej apod. Dále bude prováděn nácvik vypouštěcího povelu, jako je „go“, „super“, „pojd“, „free“ apod. a přivolání psa takzvaně do nose touche v různých pozicích při střídání rukou.

3. část – bude prováděn nácvik obíhání kuželu do osmičky spojený s nácvikem otočky na čelo (front cross), křížení (rear cross) a top spin.

V závěru třetí části je pes motivačně přivolán a psovod utíká až do chvíle, kdy pes doběhne. Poté se s ním tahá za hračku. Během tréninku a po něm klademe důraz na pitný režim a cool down (vychlazení). V následujících dnech v měsíci jsou dané cviky procvičovány, prohlubovány a kombinovány.

Hodnocení: první seznámení s tréninkovou halou. Seznámení s průběhem tréninku, opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků. Dle pokynu trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Při otočkách (front cross, křížení – rear cross, top spin) je možné využít stromy na procházce, popelnice nebo jakékoliv jiné předměty, které je možné obíhat. Cviky prokládáme s nose touch. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

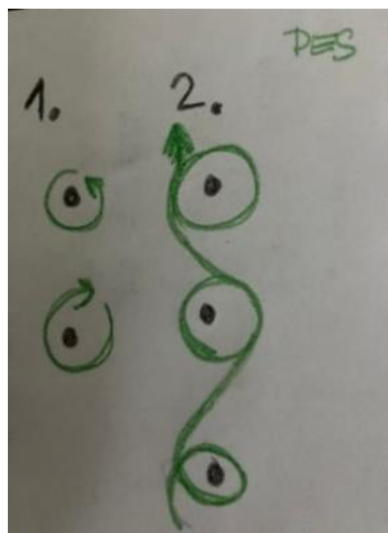
6.3.1 Postup při nácviku cviků:

- **Otočka:** motivujeme psa na hračku na nebo pamlskem. Psa navádíme hračkou nebo pamlskem do směru, kde chceme, aby se pes otáčel. Postupně se snažíme omezovat navádění rukou. Když pes pochopí princip „otočky“, omezujeme navádění rukou, až ji úplně vynecháme. Do polohy psa nenutíme násilím. Pokud to psovi nejde, vrátíme se o krok zpět. Trénink vždy končíme pochvalou a s radostí, aby se pes těšil na další trénink.
- **Couvání:** pro nácvik couvání si připravíme uličku (v hale: podél volné zdi, v domácím prostředí podél volné zdi, prostředí mezi sedací soupravou a konferenčním stolem nebo za pomoci židlí a krabic). Šířka uličky by měla být přibližně o 10 centimetrů širší

než pes. Psa si přivoláme do uličky a odměníme pozici vestoje. Pamlsek držíme těsně pod krkem psa. S povelu „couvej“ vykročíme proti němu. Odměňujeme i při sebemenším couvnutí. Trénink vždy končíme pochvalou a s radostí, aby se pes těšil na další trénink.

- **Nácvik vypouštěcího povelu:** při nácviku vypouštěcího povelu je důležitým cvikem „odložení.“ Pes zvládá zůstat na místě i přesto, že odcházíme. Důležité je, aby před každou odměnou za to, že vydržel v klidu delší dobu, zazněl takzvaně vypouštěcí povel (go, super, pojd', free apod.). Trénink vždy končíme pochvalou a s radostí, aby se pes těšil na další trénink.
- **Obíhání kuželu:** prvně naučíme psa obíhat kužel. Psovod za pomoci pamlsků psa navede kolem kuželu střídavě na každou ruku. Několikrát opakujeme a potom zkusíme, zda pes na to reaguje, můžeme zkusit samostatně posílat s povelu „okolo“ Za druhé: obíhání kuželů spojíme do „osmičky.“ Trénink vždy končíme pochvalou a s radostí, aby se pes těšil na další trénink.

Obrázek 2 obíhání kuželu

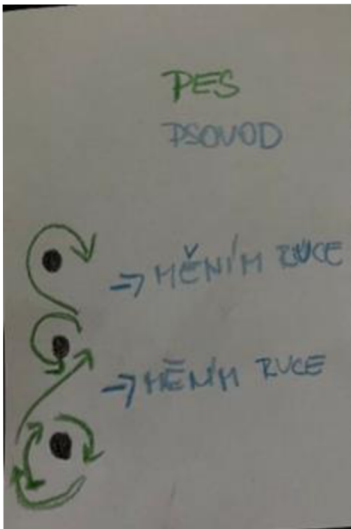


(Zdroj: vlastní šetření)

- **Otočka na čelo (front cross):** cvik vychází z obíhání kuželu do „osmičky.“ Psovod má psa po své levé ruce a vyšle psa kolem kuželu, zároveň se otáčí čelem ke psu

a mění ruku z levé na pravou. To samé na druhou stranu. Psovod má po své pravé ruce a vyše psa kolem kuželu, zároveň se otáčí čelem ke psu a mění pravou ruku za levou.

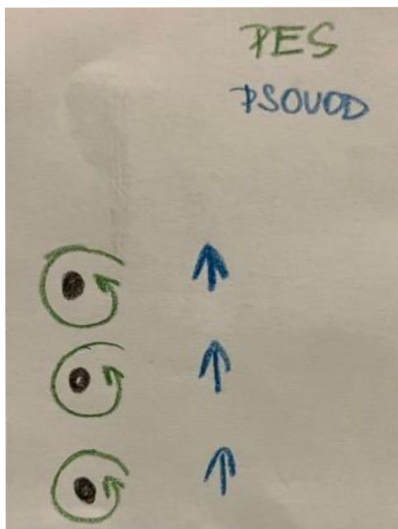
Obrázek 3 otočka na čelo (front cross)



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Křížení (rearcross):** psovod plynule mění ruce a posílá psa od sebe pryč, zároveň psovod otáčí i rameny a nakračuje proti psovi. Opakuje i na druhou stranu.

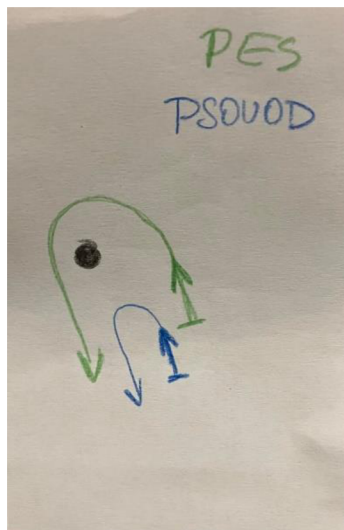
Obrázek 4 křížení (rearcross)



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Top spin:** psovod má psa po pravé ruce, vyšle psa kolem kuželu, psovod se otočí kolem své osy a pes zůstává na pravé ruce. To samé aplikujeme na levou ruku.

Obrázek 5 top spin



(Zdroj: vlastní šetření)

6.4 Prosinec

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si základních a rozšiřujících povelů, zapamatování si povelů určující směr,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje otočky a pohyb v krátkých sekvencích parkuru,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce, převedení cviků z kuželů na překážky, nácvik povelů určující směr– cik, back, hop, okolo, nácvik tunelu.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Náznorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: krytá hala, toaleta

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, kužely, obleček pro psa, skokové překážky, tunel

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do tří částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část – psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – sedni, zůstaň, k noze, otočky a couvání (trenér klade důraz na správné provedení). Zopakují se otočky na kuželech (front cross, křížení – rear cross, top spin), odložení a vypouštění.

2. část – převedení všech dovedností z kuželů na skokové překážky. Tzn. místo kuželu mám postavenou skokovou překážku, výška tyčky je XS, kladení důrazu na respektování tyčky. Nácvičí povelů určujících směr (cik, back, hop, okolo).

3. část – základní nácvičí tunelu a povelových technik pro pokračování za tunelem (důvod využití povelů jsou bezpečnost psa a rychlost. Tunel je neprůhledný pes nevidí ven).

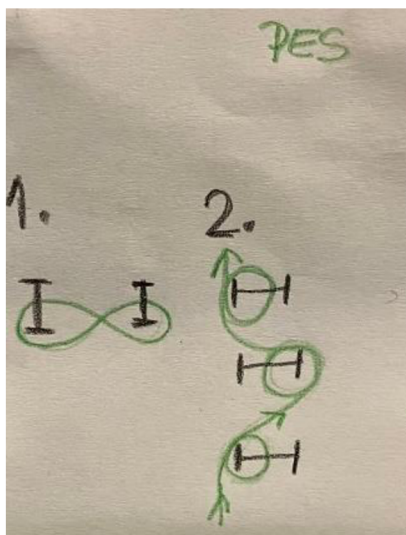
V závěru třetí části motivačně přivoláváme psa – psovod utíká a psa si přivolá, v momentě, kdy pes přiběhne, tak se s ním taháme o hračku. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují.

Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků. Dle pokynů trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Při nácvičí povelů určujících směr je možné využít stromy na procházce, popelnice nebo jakékoliv jiné předměty, které je možné obíhat. Cviky prokládáme s nose touch. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.4.1 Postup při nácvičení cviků

- **Obíhání překážky:** postupujeme stejně jako při obíhání kuželů.

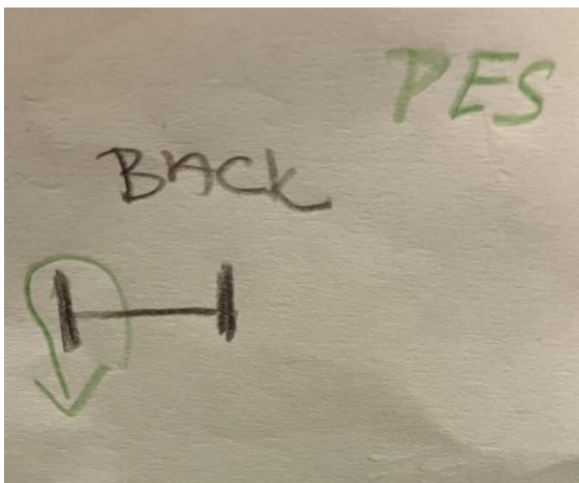
Obrázek 6 obíhání překážky



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Back:** psovod má odloženého psa po pravé ruce před překážkou (v ruce má pamlsky nebo hračku), psovi dá vypouštěcí povel, rukou psa navádí správným směrem a následným povelům „back.“ Opakováním povelů podpoříme psa.

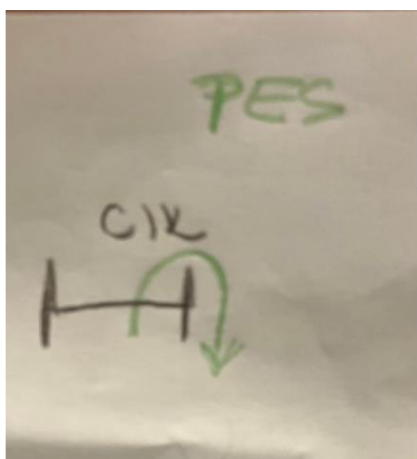
Obrázek 7 back



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Cik:** psovod má odloženého psa po levé ruce před překážkou (v ruce má pamlsky nebo hračku), psovi dá vypouštěcí povel, rukou psa navádí správným směrem a následným povelom „*cik*.“ Opakováním povelů podpoříme psa.

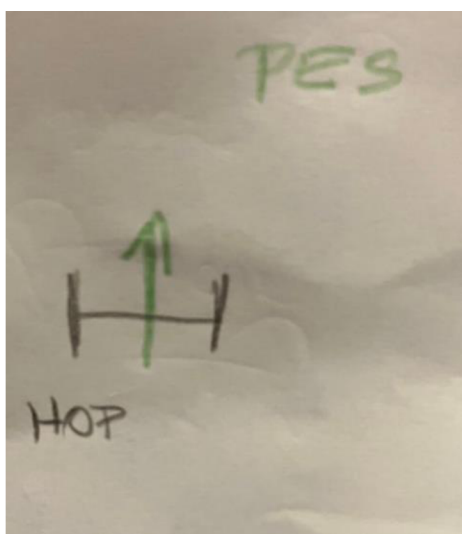
Obrázek 8 cik



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Hop:** psovod má odloženého psa po pravé ruce před překážkou (v ruce má pamlsky nebo hračku), psovi dá vypouštěcí povel, rukou psa navádí správným směrem a následným povelom „*hop*.“ Opakováním povelů podpoříme psa.

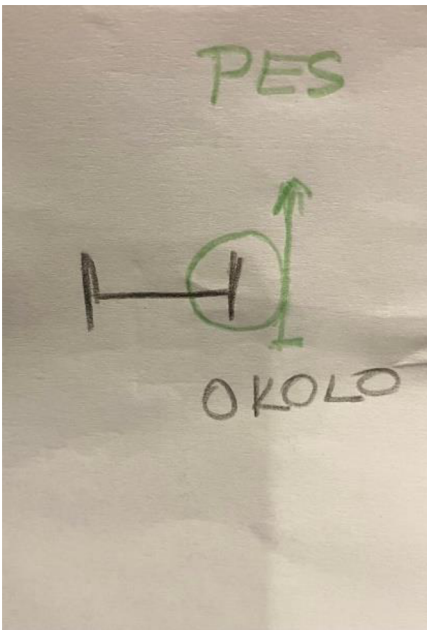
Obrázek 9 hop



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Okolo:** psovod má odloženého psa po levé ruce před překážkou (v ruce má pamlsky nebo hračku), psovi dá vypouštěcí povel, rukou psa navádí správným směrem a následným povelům „okolo.“ Opakováním povelů podpoříme psa.

Obrázek 10 okolo

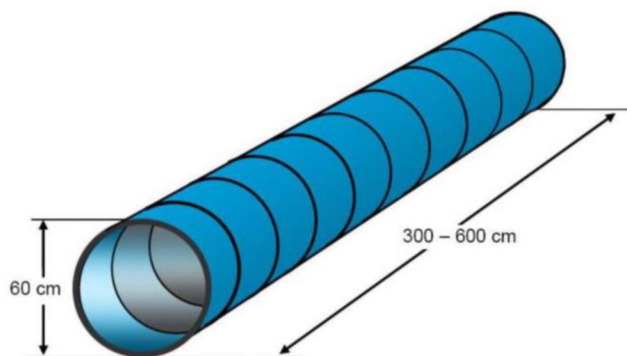


(Zdroj: vlastní šetření)

- **Tunel:** během nácviku tunelu se tunel postaví v rovné linii. Do tunelu je naváděn pes psovodem buď z levé nebo pravé ruky s pamlskem nebo hračkou. Psovod volí, který povel použije pro posílání psa tunelem (např. "skrz" nebo "tunel"). Na psa je voláno psovodem jeho jméno nebo povel, kterým je naveden do tunelu. Na jednom konci psovod drží psa. Pes je poslán tunelem, na druhém konci je odměněn pamlskem a pochválen. Následně se techniky posílání psa skrz tunel procvičují. Psovod stojí vedle tunelu a pomocí povelů posílá psa. Je důležité, aby psovod byl aktivní a směřoval psa až do konce trasy. Po dokončení trasy se pes odmění a pochválí. Je také důležité využívat různé délky a tvary tunelů, aby se pes naučil pružnosti a různým podmínkám.

Pokud pes nepochopí, co má dělat, je důležité se vrátit k předchozímu kroku a zopakovat ho. Postupně se mohou zvyšovat nároky na rychlost a přesnost provedení.

Obrázek 11 tunel



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

6.5 Leden

Cíle:

- a) **Kognitivní** – psovod chápe práci s targetem,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje otočky a pohyb v krátkých sekvencích parkuru,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce. Seznámení se skokovou gymnastikou (nácvik souměrné gymnastické řady, nácvik postupně rostoucí řady), nácvik focusu, seznámení s targetem.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: krytá hala, toaleta

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, obleček pro psa, skokové překážky, tunel, target.

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do třech částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část – psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – sedni, zůstaň, k noze, otočky a couvání. Trenér vysvětlí důležitost skokové gymnastiky. Návčik souměrné gymnastické řady s výškou skoku dle výšky psa. Návčik cviku „focus.“

2. část – návčik souměrné gymnastické řady s vyšší výškou skoku dle výšky psa. Návčik cviku „focus.“

3. část – spojení souměrné gymnastické řady s překážkami a tunelem v krátkých sekvencích za použití cviků z předchozích lekcí (obíhání kužele, back, cik, hop, okolo, tunel) a zapojení otoček (front cross, křížení – rear cross, top spin). Seznámení s „targetem“ (úkol na doma).

V závěru třetí části je pes motivačně přivolán a psovod utíká až do chvíle, kdy pes dorazí. Poté se s ním tahá za hračku. Během tréninku a po něm klademe důraz na pitný režim a cool down (vychlazení). V následujících dnech v měsíci jsou dané cviky procvičovány, prohlubovány a kombinovány.

Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků. Dle pokynů trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Základy skokové gymnastiky jsou důležité pro bezpečnější pohyb na překážkách a mezi překážkami. Skoková gymnastika je vhodná pro štěňata, dospělé psy, pro psy, kteří se zotavují ze zranění, ale také pro starší psy. Target pomáhá v návčiku soustředění, návčiku nástupné zóny. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.5.1 Postup při návčiku cviků

- **Souměrná gymnastická řada:** 5 překážek za sebou jdoucích ve stejné vzdálenosti, výška skoku dle výšky psa. Psovod si psa uvede do pozice odložení dál od první překážky. Na konci řady čeká odměna pro psa ve formě hračky nebo granulí. S nataženou pravou nebo levou rukou psovod vypouštěcím povelům uvolní psa k pohybu směrem vpřed.

- **Nácvik fokusu:** fokus je důležitým pomocníkem v tahu na překážku. Prvně se fokus učí na hračky nebo pamlsky. Psovod před psa položí misku s pamlskem nebo hračku. Psovod chytí psa za obojek a řekne povel pro fokus např. „*připrav se*“, nebo „3, 2, 1.“ Po pochopení povelu, psovod mění kritéria – vzdálenost hračky nebo misky s pamlskem, pes je vedle nohy psovoda bez držení obojku apod. Pro již zkušeného psa: psovod si psa uvede do pozice odložení před překážku nebo si psa přidrží a na překážku ukáže. Povel na překážku („překážka“) přichází přesně v okamžiku, kdy se pes na překážku podívá (prvotně stačí i velmi letný pohled). Je velmi důležité správné načasování.
- **Target:** pomůcka, která pomáhá k nácviku zónových překážek (kladina, áčko, houpačka). Target na sbíhání zóny by měl být tenký a neklouzavý. Jako target může sloužit například silikonová podložka, koupelnová předložka, dětská pěnová kostka, vchodová předložka, gumová podložka, nebo kousek koberce (nesmí klouzat). Velikost targetu by měla být přizpůsobená výšce psa. Target je v blízkosti sedícího psovoda a kouká na target, v ruce má pamlsky. Psovod odměňuje (pochvalou a pamlskem) jakýkoliv zájem o target (pohled, dotyk nohou). V tomto okamžiku neřešíme rychlost, provedení cviku. Chceme, ať pes pochopí úkol. První probíhání přes target učiním tak, že pamlsky odhazuji střídavě doprava a doleva. Target posuneme a psovod se postaví. Psovod má v ruce pamlsky a psa v klidu a pomalu navádí přes target. Psovod tempo zrychluje, a nakonec vysílá psa bez vlastního pohybu. Když pes pochopí cvik přidáme povel „zóna“. Target můžeme trénovat jak v domácím prostředí, tak venku.

6.6 Únor

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si krátké sekvence překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s otočkou,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje krátké sekvence překážek,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce. Nácvik základních outů (plochý a plný out) a francouzské otočky (blind cross), procvičení targetu.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: krytá hala, toaleta

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, obleček pro psa, skokové překážky, tunely, target, zónová překážka (kladina).

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do tří částí a plně přizpůsobena psovi a psododovi.

1.část – psodod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – otočky a couvání, tahání se s hračkou nebo zkušební skoky přes jednu skokovou překážku z použití povelů určujících směr (cik, back, hop, okolo). Trenér ukáže nácvik základních outu (plochý a plný out), spojení do krátkých skokových sekvencí se zapojením otoček (front cross, křížení – rear cross, top spin) a tunelů.

2. část – trenér ukáže nácvik francouzské otočky (blind cross), spojení do krátkých skokových sekvencí za použití cviků z předchozích lekcí.

3. část – procvičení targetu na zónové překážce (kladina), která je snižená na své minimum.

V závěru třetí části se psodod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují

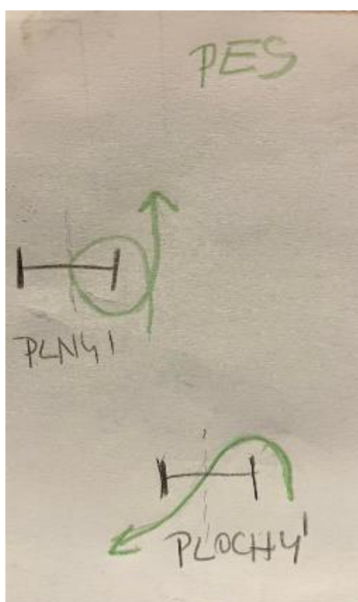
Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňování nově nabytých cviků. Dle pokynu trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Při nácviku základních outu (plochý a plný out) a francouzské otočky (blind cross) a procvičení targetu je možné využít stromy na procházce,

popelnice nebo jakékoliv jiné předměty, které je možné obíhat. Cviky prokládáme s nose touch. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl psa a psovoda zábavou.

6.6.1 Postup při nácviku cviků

- **Plný a plochý out:** out je způsob překonání skokové překážky. Pes překážku zdolává z opačné strany, než ze které k překážce přibíhá – pes skáče směrem k psovodovi. Psovod psa při plném outu navádí povel „okolo“ nebo „kolem“, při plochém outu navádí povel „out.“

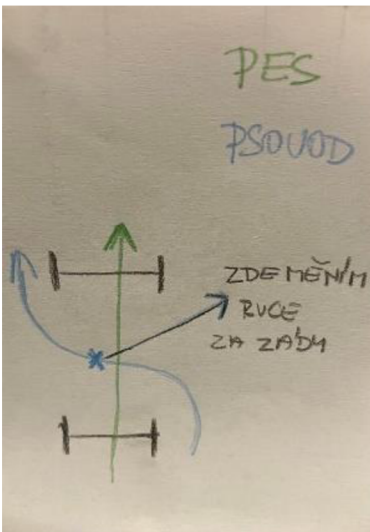
Obrázek 12 plný a plochý out



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Francouzská otočka (blind cross, záda):** je určena ke změně vedoucí ruky psovoda. Psovod musí být v dostatečném náskoku vepředu před psem (aby jí stihl provést a nebrzdil psa v běhu).

Obrázek 13 francouzská otočka (blind cross, záda)



(Zdroj: vlastní šetření)

6.7 Březen

Cíle:

- Kognitivní** – zapamatování si sekvence 13 překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s otočkou,
- Psychomotorické** – psovod zaběhne sekvence 13 překážek,
- Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: – opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce, nácvik IN za pomoci nose touch, použití targetu na zónové překážce – kladina, nácvik zónové překážky Áčko, zapojení získaných dovedností do krátkého parkuru 13 překážek.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: krytá hala, toaleta

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, obleček pro psa, skokové překážky, tunely, target, zónové překážky (kladina, Áčko).

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do třech částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část – psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – otočky a couvání, tahání se s hračkou nebo zkušební skoky přes jednu skokovou překážku s použitím povelů určující směr (cik, back, hop, okolo). Opakování otoček (front cross, rear cross, top spin a blind cross) a povelů (sedni, lehni, nose touch, cik, back, hop, okolo) v krátkých skokových sekvencích s tunely.

2. část – trenér ukáže nácvik INU za pomoci nose touch a zapojením do krátkých sekvencí. Trenér vysvětlí použití targetu na snížené části kladiny, nácvik náběhů na snížené Áčko.

3. část – test dovedností zimní přípravy, zapojení dovednosti do jednoho parkuru.

V závěru třetí části se psovod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují.

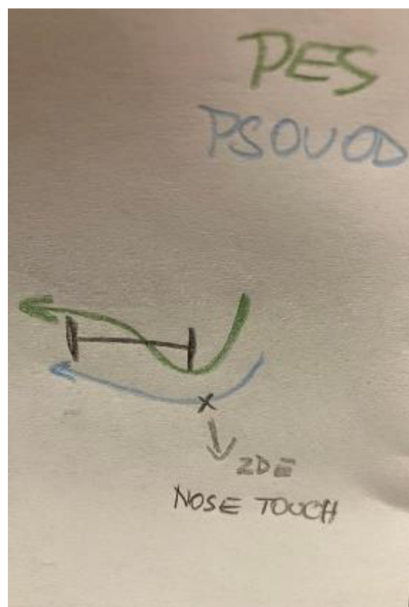
Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků, zaběhnutí krátkého parkuru pro ověření dovedností. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků. Dle pokynů trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Při nácviku IN za pomoci nose touch je možné využít stromy na procházce, popelnice nebo jakékoliv jiné předměty, které je možné obíhat. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.7.1 Postup při nácviku cviků

- **IN:** ((plochý skok) je technický skok, kdy pes musí vždy překonat překážku zevnitř od strany psovoda. Dráha skoku je co nejvíce „rovnoběžná“ s laťkou. Psovod má psa po levé ruce a stojí blíže k bočnici překážky. Psovod přivolá psa jeho jménem do nose touche následně ukáže levou rukou směr skoku pes překážku. Vzdálenost od překážky

postupně prodlužujeme, vynecháme nose touch a přidáme povel „in.“ A pes sleduje ruku psovoda. V tréninku střídám obě strany, měním úhly, ze kterých pes přibíhá.

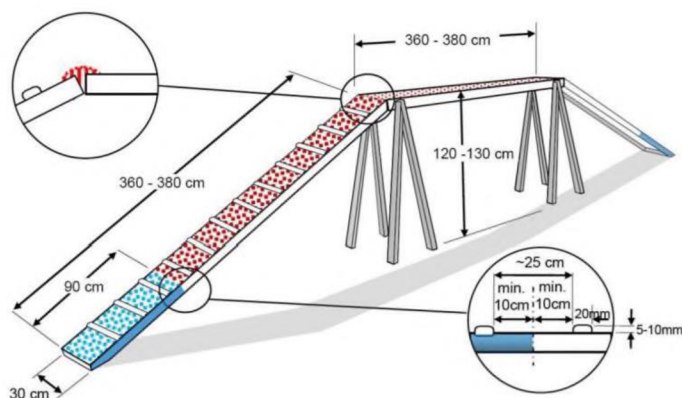
Obrázek 14 IN



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Kladina:** psovod v ruce drží pamlsk nebo hračku a psa pomalu navede na sníženou kladinu. V místě zóny(modrá) je umístěn target, na kterém pes trénoval v domácím prostředí. V zóně se zastaví s povelom „čekej.“ Psovod psa prokrmuje a posléze psa vypustí vypouštěcím povelom. Náběh na kladinu přizpůsobujeme psovi a postupně zrychlujeme tempo, zónu probíháme a přidáváme povel „kla, kla,“ „nahoru,“ „zóna.“.

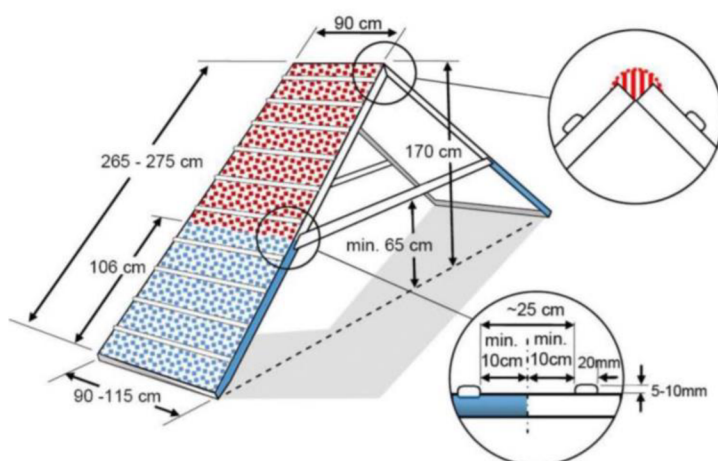
Obrázek 15 kladina



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

- **Áčko:** pro prvotní nácvik je zónová překážka v rozložené poloze. Psovod je na jedné straně zónové překážky, na druhé straně zónové překážky je trenér s miskou a pamlsky (nebo jiná osoba). Psovod vypouštěcím povelům uvolní psa a přidá povel „áááčko.“ Prvně pes dostává odměny za proběhnutí. Postupně je pes odměněn v momentě, kdy se tlapkami vleze do zóny. Áčko se postupně zvedá do své standardní výšky.

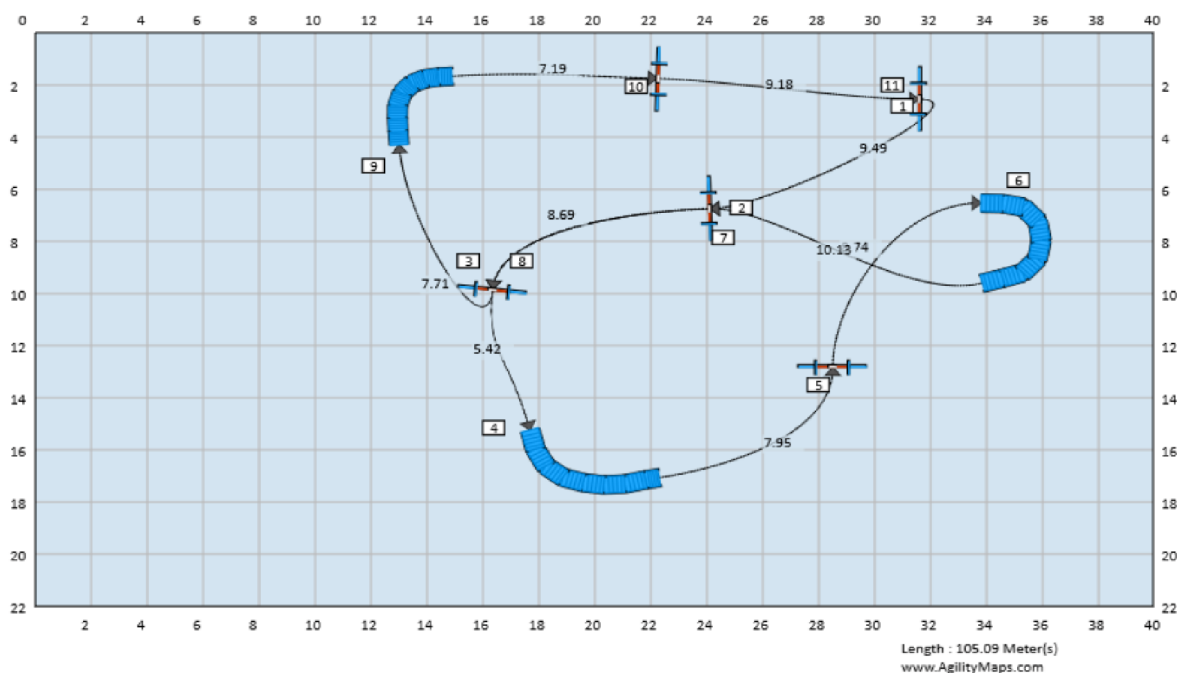
Obrázek 16 Áčko



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

- **Plánek jumping parkuru** – parkur je očíslován od 1 do 11. Podle pravidel je nutné parkur proběhnout podle čísel. Při prvním parkuru je psovodu pomáháno s prohlídkou – určením směru a výběrem otoček a konkrétních povelů. Pes je odložen před překážkou v dostatečné vzdálenosti po levé ruce psovoda v odložené pozici. Vypouštěcím povelům je pes vpuštěn vpřed s prvním povelům „cik“ na první překážku. Za první překážkou udělá psovod otočku (blind cross). Psovod má psa po pravé ruce a vede psa na druhou a třetí překážku s povelům „hop.“ Čtvrtá překážka je „tunel“ a pátá „hop.“ Za pátou překážkou psovod udělá otočku (blind cross) s povelům „tunel“ a po poslání psa do tunelu udělá top spin a znovu blind cross. Na sedmou překážku má psovod psa po své pravé ruce a s povelům „hop“ opět za překážkou mění ruce pomocí otočky blind cross a psa s povelům „cik“ a hned „tunel“ navádí psa na poslední devátou a desátou překážku s povelům „hop.“

Obrázek 17 plánek jumping parkuru



(Zdroj: Barbora Kabátová, 2023)

6.8 Duben

Cíle:

- Kognitivní** – zapamatování si krátké sekvence překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s německou otočkou a S outu,
- Psychomotorické** – psovod trénuje krátké sekvence překážek,
- Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce. Návčik slalomové uličky, S outu a německé otočky.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: návčik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: venkovní kynologické prostředí, klubovna, toaleta, kuchyňka, potok.

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, obleček pro psa, skokové překážky, tunely, target, zónové překážky (kladina, Áčko), slalom.

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do tří částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část – první lekce venku. psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – otočky a couvání, tahání se s hračkou nebo zkušební skoky přes jednu skokovou překážku s použitím povelů určující směr (cik, back, hop, okolo). Opakování otoček (front cross, rear cross, top spin a blind cross, IN) a povelů (sedni, lehni, nose touch, cik, back, hop, okolo) v krátkých skokových sekvencích s tunely.

2. část – nácvik slalomové uličky (trénink náběhu z různých úhlu, samostatnost, nácvik pohybu psovoda kolem slalomu.

3. část – nácvik S out se zapojením do krátkých sekvencí.

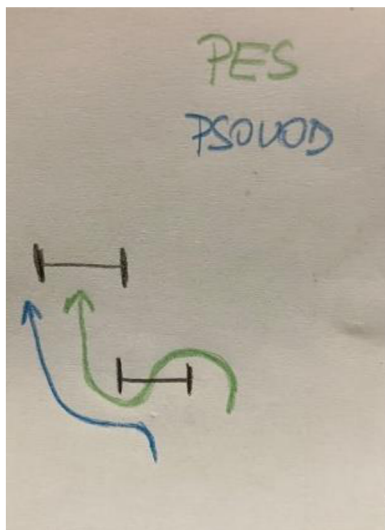
V závěru třetí části se psovod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují.

Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků Dle pokynů trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Při nácviku S outu a je možné využít stromy na procházce, popelnice nebo jakékoliv jiné předměty, které je možné obíhat. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.8.1 Postup při nácviku cviků

- **S out:** tento cvik vychází s plochého outu. Cvik použijme podle umístění překážky na parkuru.

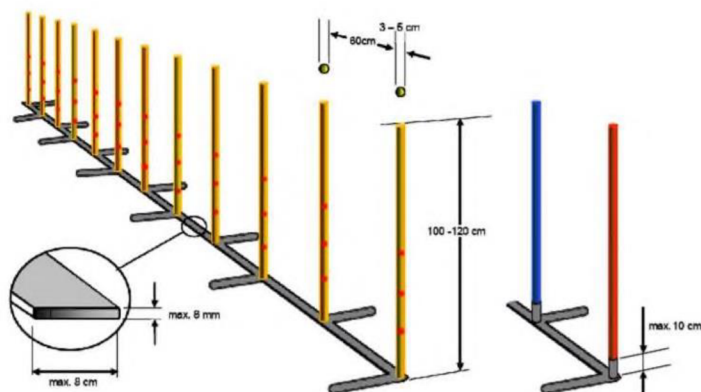
Obrázek 18 S out



(Zdroj: vlastní šetření)

- **Slalom:** v prostoru louky je ze slalomových tyček vytvořena ulička. Pro začátek postačí pouze 6 tyček (až pes pochopí princip slalomu, přidáme další tyčky). Psovod má v ruce pamlsek nebo hračku a psa navádí skrz vytvořenou uličku, jednou zprava a po druhé zleva. Psovod používá povel „slalom,“ nebo „sla.“ Po té pauza. Psovod odměňuje jakoukoliv snahu psa o překonání uličky. Postupem času se ulička zužuje až je z ní slalom rovný.

Obrázek 19 slalom



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

6.9 Květen

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si krátké sekvence překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s otočkami a povely,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje krátké sekvence překážek,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce. Nácvik slalomu a specifických překážek (dálka, kruh, dvojskok).

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: venkovní kynologické prostředí, klubovna, toaleta, kuchyňka, potok.

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, skokové překážky, tunely, zónové překážky (kladina, Áčko), slalom, specifické překážky (dálka, kruh, dvojskok).

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do třech částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část – psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – otočky a couvání, tahání se s hračkou nebo zkušební skoky přes jednu skokovou překážku s použitím povelů určující směr (cik, back, hop, okolo). Opakování otoček (front cross, rear cross, top spin a blind cross, IN) a povelů (sedni, lehni, nose touch, cik, back, hop, okolo) v krátkých skokových sekvencích s tunely.

2. část – parkur v krátkých sekvencích se zapojením slalomové uličky. V závěru druhé části slalomovou uličku zúžíme. Nácvik specifických překážek (dálka, dvojskok) a zapojení do krátkých skokových sekvencí s tunely.

3. část – nácvik specifické překážky (kruh,) a zapojení všech specifických překážek do krátkých skokových sekvencí s tunely.

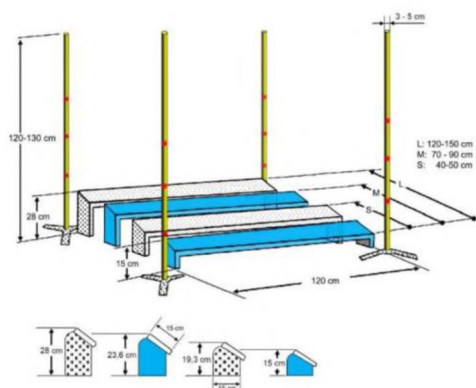
V závěru třetí části se psovod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují.

Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků. Dle pokynů trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl psa a psovoda zábavou.

6.9.1 Postup při nácviku cviků

- **Dálka:** prvotní seznámení psa s překážkou není nijak specifické. Vzdálenost dálky odpovídá velikosti psa. Ze začátku tréninku této překážky začínáme s jedním komponentem překážky a postupně délku zvětšujeme. Psovod vede psa z levé nebo z pravé strany v ruce má pamlssek nebo hračku a s povelom „hop“ převede psovod psa přes překážku.

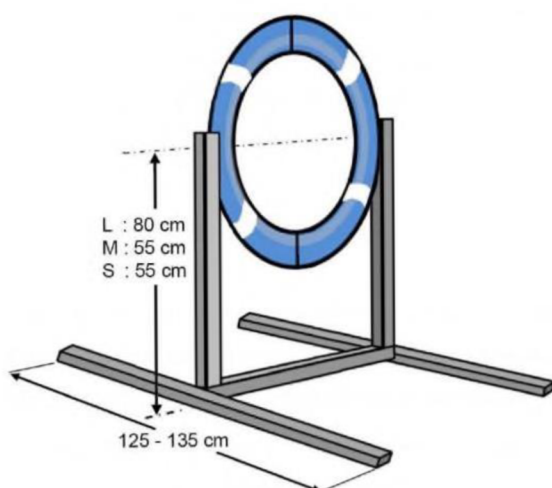
Obrázek 20 dálka



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

- **Kruh:** překážka při prvním tréninku je v nižší pozici. Psovod má psa v odložené pozici před překážku v takové vzdálenosti, aby měl prostor k odrazu. Psovod má v ruce pamlsk nebo hračku. S povelom „hop“ uvolní psa ke skoku do kruhu.

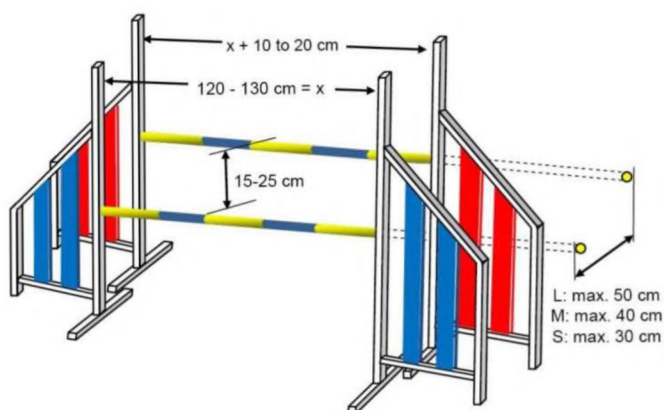
Obrázek 21 kruh



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

- **Dvojskok:** nemá žádné specifikum pro trénink, a proto probíhá standartně jako u klasické skočky.

Obrázek 22 dvojskok



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

6.10 Červen

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si sekvence 15 překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s otočkami a povely,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje sekvenci 10 překážek,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce. Nácvik pozice 2on2off, slalom, zapojení získaných dovedností do krátkého parkuru 10 překážek.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: venkovní kynologické prostředí, klubovna, toaleta, kuchyňka, potok.

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, skokové překážky, tunely, zónové překážky (kladina, Áčko, houpačka), slalom, specifické překážky (dálka, kruh, dvojskok).

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do tří částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část – psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – otočky a couvání, tahání se s hračkou nebo zkušební skoky přes jednu skokovou překážku s použitím povelů určujících směr (cik, back, hop, okolo). Opakování otoček (front cross, rear cross, top spin a blind cross, IN) a povelů (sedni, lehni, nose touch, cik, back, hop, okolo) v krátkých skokových sekvencích s tunely a specifickými překážkami (dálka, dvojskok, kruh).

2. část – nácvik pozice 2on2off – bedýnka – nácvik bouchání se spojení bouchání 2on2off na konci houpačky, srovnání slalomu.

3. část – zvládnutí zaběhnutí jednoduchého jump parkuru cca 10 překážek.

V závěru třetí části se psovod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují.

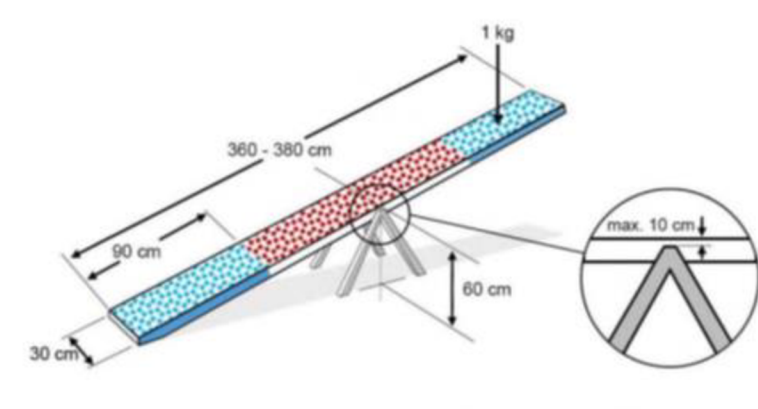
Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků. Dle pokynů trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Při nácviku houpačky je potřeba dbát na bezpečnost psa a nácviku, protože z pohledu psa houpačka vypadá stejně jako kladina. Bez zkušenosti psovod netrénuje houpačku sám v domácím prostředí. Psovod může trénovat na balančních pomůckách, aby se pes naučil držet balanc a nebál se stát a projít se na pohybujícím se předmětu. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.10.1 Postup při nácviku cviků

- **2on2off – bedýnka:** k dispozici máme neklouzavou bedýnku. Prvně psovod, má v ruce pamlsek, a psa seznámí s bedýnkou tak, že ho přes bedýnku párkrát převede jak z levé strany, tak z pravé strany. Po několikátém opakování psovod psa zastaví v poloze, kdy má pes přední packy na zemi (trávě) a zadní nohy má na bedýnce. V této poloze použijeme povel „zóna“ a psa dostatečně prokrmíme odměnou. Pro opuštění zóny psem použijeme vypouštěcí povel. Pokud už pes zvládá cvik, můžeme pomalu odcházet na delší vzdálenost. Po nacvičení výdrže na bedýnce začínáme rukou vysílat na bedýnku s povel „zóna.“ Po dostatečném procvičení se přesuneme na kladinu nebo houpačku. V průběhu odměňujeme
- **Houpačka:** psovod si připraví houpačku na první seznámení. Vezmeme si cokoliv na podepření houpačky a sestupní část necháme ve vzduch cca 2 cm. Psovod stojí

před sestupní části houpačky, v ruce má pamlsky a vyčkává na reakci psa. Pes v okamžiku, kdy se dotkne packou sestupní části houpačky (tlakem packy bouchne) dostane odměnu.

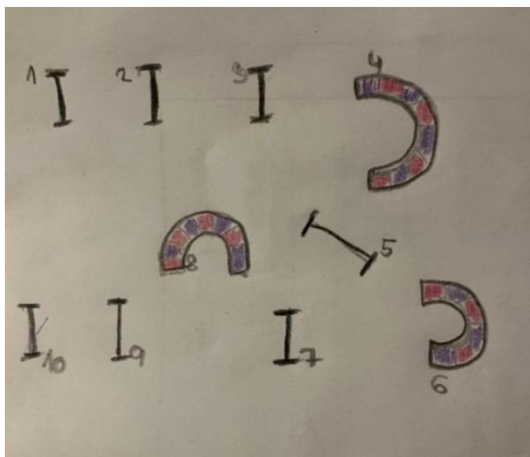
Obrázek 23 houpačka



(Zdroj: Agility klub ČR, dokumenty, 2023)

- **Plánek jumping parkuru:** psovod si sám projde trať parkuru, zvolí si povely a otočky k zaběhnutí parkuru dle čísel (1-10). S pomocí trenéra si ujistí, zda vybral správné povely a otočky k zaběhnutí parkuru.

Obrázek 24 plánek jumping parkuru



(Zdroj: Agility team Hodonín, parkury, 2023)

6.11 Červenec

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si krátké sekvence překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s otočkami a povely,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje krátké sekvence překážek,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce. Návuk houpačky za použití 2on2off pozice, slalom, finální výška překážek.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: návuk praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: venkovní kynologické prostředí, klubovna, toaleta, kuchyňka, potok.

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, skokové překážky, tunely, zónové překážky (kladina, Áčko, houpačka), slalom, specifické překážky (dálka, kruh, dvojskok).

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do třech částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část – psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – otočky a couvání, tahání se s hračkou nebo zkušební skoky přes jednu skokovou překážku s použitím povelů určující směr (cik, back, hop, okolo). Opakování otoček (front cross, rear cross, top spin a blind cross, IN) a povelů (sedni, lehni, nose touch, cik, back, hop, okolo) v krátkých skokových sekvencích s tunely a specifickými překážkami (dálka, dvojskok, kruh).

2. část – návuk houpačky za použití 2on2of pozice, zapojení nose touche target za houpačkou.

3. část – zapojení slalomu do krátkých sekvencí, pes skáče do finální výšky překážek, kompletace Áčka a kladiny jako samostatné překážky.

V závěru třetí části se psovod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují.

Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, ukázka nových cviků. V domácím prostředí pokračujeme s tréninkem a upevňováním nově nabytých cviků. Dle pokynů trenéra opravujeme chyby, nedostatky nebo cviky, které nejdou. Nácvik pozice 2on2of jako pomůcka, která pomáhá při nácviku houpačky, je potřeba dbát na bezpečnost psa a nácviku, protože z pohledu psa houpačka vypadá stejně jako kladina. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.11.1 Postup při nácviku cviků

- **Houpačka:** po zvládnutí psa bouchnout s houpačkou a 2on2off pozice cvičíme nástup z boku na vstupní stranu houpačky, trénujeme na obě strany. Když pes zvládá tento cvik, začneme přidávat správný směr, ze kterého bude pes nabíhat (naskakuje z boku) a přidáváme povel „bum“ „buch.“ Pro nácvik samostatné houpačky je důležitá velikost psa. Pokud je pes malý, zvládne psovod převést psa bez pomoci druhé osoby. Pokud je pes větší, je nutná pomoc druhé osoby, která houpačku přidrží, aby přehoupnutí houpačky nebylo pro psa rychlé. Psovod velmi opatrně pomocí pamlsku převede psa skrz houpačku s povelom „buch,“ nebo „bum.“ Pes by měl zůstat stát zadními nohama v zóně a čekat na vypouštěcí povel. Postupně náběh na houpačku zrychlujeme.

6.12 Srpen

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si krátké sekvence překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s otočkami a povely,
- b) **Psychomotorické** – psovod trénuje krátké sekvence překážek,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce.

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: venkovní kynologické prostředí, klubovna, toaleta, kuchyňka, potok.

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, skokové překážky, tunely, zónové překážky (kladina, Áčko, houpačka), slalom, specifické překážky (dálka, kruh, dvojskok).

Průběh a časový harmonogram:

Tréninková hodina je rozložena do tří částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

1.část psovod zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku a využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – otočky a couvání, tahání se s hračkou nebo zkušební skoky přes jednu skokovou překážku s použitím povelů určující směr (cik, back, hop, okolo). Opakování otoček (front cross, rear cross, top spin a blind cross, IN) a povelů (sedni, lehni, nose touch, cik, back, hop, okolo) v krátkých skokových sekvencích s tunely a specifickými překážkami (dálka, dvojskok, kruh). Kondiční příprava – tréninky startu, obratnost, člunkový běh, posilování hlubokých svalů pro lepší stabilitu v otočkách, obecná kondice pro zvládnutí běhu lidí i psů.

2. část – zapojení zónových překážek do krátkých skokových sekvencí, trénování problémových částí parkuru, cviků se zaměřením na větší samostatnost psa na překážkách,

3. část – zapojení zónových překážek do krátkých skokových sekvencí, trénování problémových částí parkuru, cviků se zaměřením na větší samostatnost psa na překážkách,

V závěru třetí části se psovod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down. Následující dny v měsíci se dané cviky procvičují, prohlubují a kombinují.

Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, zapojení zónových překážek do sekvencí, trénování problémových částí parkuru cviku se zaměřením na individualitu, zaměření na kondiční přípravu psa i psovoda, zaměření na větší samostatnost psa na překážkách. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl pro psa a psovoda zábavou.

6.13 Září

Cíle:

- a) **Kognitivní** – zapamatování si sekvence xx překážek, psovod chápe propojení překážek ve spojení s otočkami a povely,
- b) **Psychomotorické** – psovod plynule zaběhne parkúr,
- c) **Afektivní** – psovod chápe psa jako živého tvora, kterého je potřeba chválit.

Obsah činnosti: opakování cviků z předešlých lekcí, popřípadě jejich korekce, zaběhnutí závěrečného parkuru

Metody:

- Slovní: vysvětlování, popis,
- Názorně-demonstrační: pozorování, předvádění,
- Dovednostně-praktické: nácvik praktických a pohybových dovedností.

Organizační forma: individuální

Prostředí a jeho vybavení: venkovní kynologické prostředí, klubovna, toaleta, kuchyňka, potok.

Potřebné pomůcky: pes, obojek, vodítko, hračky, pamlsky, miska s vodou, kužely, skokové překážky, tunely, zónové překážky (kladina, Áčko, houpačka), slalom, specifické překážky (dálka, kruh, dvojskok).

Průběh a časový harmonogram poslední lekce:

Tréninková hodina je rozložena do tří částí a plně přizpůsobena psovi a psovodovi.

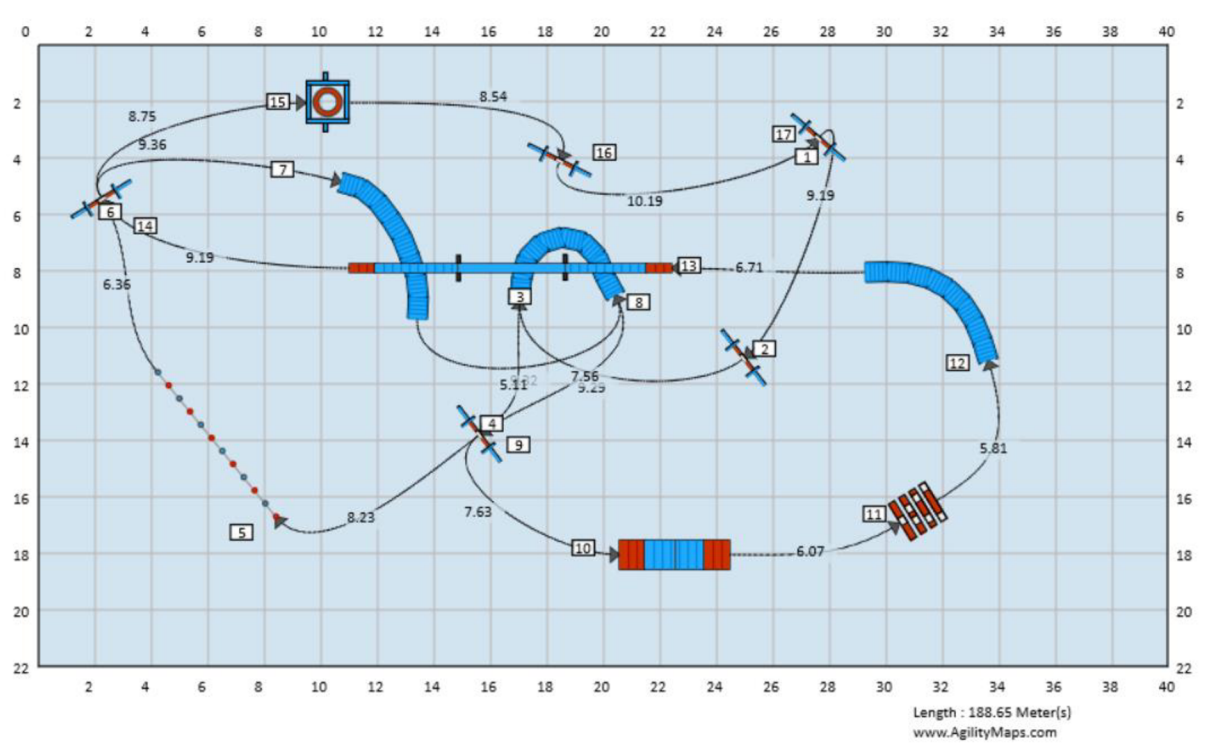
Psovod vždy zahřeje sebe a psa rozklusáním nebo rychlou chůzí se psem na vodítku. S využitím nacvičených povelů z předešlých lekcí – sedni, lehni, zůstaň, k noze otočky a couvání, nebo tahání se s hračkou. V posledních lekcích před samotným závěrečným parkúrem probíhá opakování všech lekcí, procvičení a kontrola jednotlivých cviků a cvičný parkur se zapojením všech překážek. V závěru se psovod motivačně tahá o hračku se psem. V průběhu tréninku a po tréninku je kladen důraz na pitný režim a cool down.

Hodnocení: opakování již nacvičených cviků, zapojení zónových překážek do sekvencí, trénování problémových částí parkuru cviků se zaměřením na individualitu, zaměření na kondiční přípravu psa i psovoda, zaměření na větší samostatnost psa na překážkách. Trénujeme v krátkých sekvencích. Dbáme na to, aby trénink byl psa a psovoda zábavou.

6.13.1 Klubové agility závody:

Finální parkur s počtem překážek 17 je obsahován v parkuru. Parkur je tvořen sedmi klasickými skokovými překážkami, čtyřmi tunely, dvěma zónovými překážkami a jednou specifickou překážkou. Parkur je prohlédnut psovodem a povely a otočky pro zaběhnutí parkuru jsou vybrány psovodem. Na čas se neběhá v klubových závodech.

Obrázek 25 plánek klubového parkuru



(Zdroj: Barbora Kabátová, 2023)

Diskuse

V oblasti volnočasových aktivit existuje mnoho sportů, které jsou přístupné pro každého zájemce. Mezi tyto sporty patří i agility, která získává na popularitě také mezi širokou veřejností. Nicméně, trenéři trénují dle svých zkušeností, které nasbírali na závodech nebo si je předali mezi sebou. Pro trenéry, kteří by chtěli trénovat lidi v tomto krásném sportu je obtížné najít relevantní metodiku. Tvorba metodického plánu je proto výjimečná tím, že umožňuje jeho využití komukoliv, kdo by se chtěl agility věnovat.

V rámci bakalářské práce byl vytvořen roční metodický plán pro psí sport agility ve spolupráci s trenérkou Barborou Kabátovou, která se v této oblasti pohybuje již delší dobu. Plán obsahuje tréninky pro zimní a letní období a zahrnuje čtyři tréninky týdně. Zimní tréninky se konají v kryté hale od října do března a zaměřují se na nácvik cviků a technik. Venkovní tréninky probíhají od března do září a jsou zaměřeny na kompletní nácvik všech cviků a specifických překážek s přípravou na klubové závody. Tento tréninkový plán je vhodný pro jakoukoli věkovou kategorii psa a majitele, což zvyšuje jeho univerzálnost.

Vzhledem k tématu bakalářské práce, je možné se zaměřit na několik klíčových aspektů v diskusi. Prvním z nich je diskuse o tom, co se může stát, pokud majitelé psů nevyužijí roční tréninkový plán pro agility. Druhým tématem může být efektivní využití tréninkového plánu majiteli psů. Dalším bodem diskuse může být přizpůsobení tréninkového plánu pro agility v závislosti na věku a zdravotním stavu psa a jeho majitele. Nakonec by se dalo diskutovat o vlivu pravidelného tréninku na psa a jeho majitele, což může vést k dalším výzkumným otázkám.

Samozřejmě, bakalářská práce má své limity. Při zpracování metodiky jsem si uvědomila, že začít trénovat se psem je možné kdykoliv, nezáleží na konkrétním měsíci. Metodický plán je však specifikován pro určité období. Z vlastní zkušenosti vím, že do klubu na první trénink přicházejí lidé kdykoliv během roku a trenérka se věnuje individuálně potřebám psovoda a jeho psa. Další limitací zpracování metodiky je absence zpětné vazby, což by mohlo být předmětem budoucího výzkumu.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo popsat pojmy, které se vážou k tématu, analyzovat agility v kontextu volného času; vytvořit metodický roční tréninkový plán psího sportu agility, zaměřený na volnočasovou aktivitu, zpracovat písemnou přípravu do bloků jednotlivých lekcí a popsat tréninkové hodiny.

Bakalářská práce obsahuje teoretickou a praktickou část. V teoretické části byla popsána pravidla agility, překážky schválené FCI, druhy soutěží a průběh soutěže. Dále byla analyzována role volného času, funkce volného času, zážitková pedagogika a Kolbův cyklus. Následovalo rozdělení volnočasových aktivit se zaměřením na sportovní činnosti. V poslední části teoretické části byly uvedeny didaktické metody výuky agility, včetně výukových cílů, organizačních forem výuky a osobnosti trenéra. V praktické části byl popsán roční tréninkový plán psího sportu agility (od října do září) a to na každý měsíc zvlášť. Bloky byly rozděleny na zimní (říjen-březen) a letní přípravu (duben-září). Zimní příprava probíhala v kryté hale a letní příprava probíhala na kynologickém cvičišti. Následně byly detailně popsány postupy při nácviu cviků během jednotlivých měsíců od října do září. Závěrečný měsíc je věnován opakování a závěrečnému parkuru, což umožní majitelům psů, aby si ověřili svůj pokrok a zúročili nabyté zkušenosti. Je důležité individuálně přizpůsobit tréninkový plán každému psovi a psovodovi, aby se minimalizovala rizika zranění.

Na závěr bakalářské práce lze konstatovat, že agility je skvělou volnočasovou aktivitou, která přináší mnoho výhod nejen pro psa, ale také pro jeho majitele. Bakalářská práce popisuje výhody agility jako volnočasové aktivity, která nejenže pomáhá zlepšit zdraví, zvyšovat fyzickou kondici, trénovat paměť a koordinaci, ale také posiluje vztah mezi člověkem a jeho psím kamarádem a umožňuje získávat nové přátele. Díky metodický připravenému tréninkovému plánu v této práci je možné začít z agility tréninkem i bez předchozí zkušenosti.

Věřím, že bakalářská práce přispěje k rozšíření povědomí o této skvělé volnočasové aktivitě a pomůže majitelům psů, kteří hledají zábavnou a smysluplnou činnost pro sebe a své čtyřnohé kamarády. Bakalářská práce může být užitečná pro všechny, kteří chtějí najít zdravou a zábavnou alternativu využití svého volného času.

Bibliografie

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. (2010). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-471-6.

HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2816-2.

HOFBAUER, Břetislav, (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-927-5.

JANSA, Petr a kol. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, ISBN 978-80-246-3986-4.

KANTOROVÁ, Jana a kol. (2008). *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-024-0.

KOLÁŘ, Zdeněk a kol. (2012). *Výkladový slovník z pedagogiky*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-3710-2.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. (2004). *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, ISBN 80-223-1930-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

MAŇÁK, Josef, ŠVEC, Vlastimil. *Výukové metody*. Brno: Paido. ISBN: 80-7315-039-5.

NĚMEC, Jiří a kol. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

OBST, Otto. (2017). *Obecná didaktika*. Olomouc: Hanex. ISBN: 978-80-244-5141-1.

PÁVKOVÁ, Jiřina. (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.

POSPÍŠILOVÁ, Kateřina. *Metodika agility [online]*. Liberec, 2019, [cit. 19.3.2023]. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D. Dostupné z <https://dspace.tul.cz/handle/15240/157791>.

PRŮCHA, Jan a kol. (2003) *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-772-8.

PRŮCHA, Jan, a kol. (2009) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, Jan a kol. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Nakladatelství Portál, ISBN 978-80-7367-647-6.

SPOUSTA, Vladimír. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 80-210-1274-9.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla. (2013). *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Agentura Gevak, ISBN 978-80-86768-73-1.

WEGMANN, Angela. (2003). *Jak trávit volný čas se psem: hry, sport, triky*. Praha: Knižní klub. ISBN 80-242-0947-0.

WIMMEROVÁ-KIECKBUSCHOVÁ, Karin. (1993). *Zaměstnejte svého psa*. Praha: Granit. ISBN 80-85805-04-9.

ZORMANOVÁ, Lucie. (2014). *Obecná didaktika*. Praha: Grada: ISBN 978-80-247-4590-9.

Článek v časopise

HOFBAUER, Břetislav, 2005. Vývoj, současný stav a výhled pedagogiky volného času v České republice. *Pedagogická orientace*. č.2, s. 91-92, ISSN 1211-4669.

FENDER, Brenna, 2014. History of Agility. *Clean Run magazine*. č.1, s. 32-33, ISSN: 1089-8506.

ŠTÝBR, Jakub, 2004. Historie – Agility je tu 40 let. *Psí sport*. č.4, s. 15, ISSN: 1802-1867.

JIRÁSEK, Ivo, 2004. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*. č. 1, s. 13-15, ISSN: 1214 - 603X.

Internetový zdroj

Agility team Hodonín, 2010 [online]. Agility team Hodonín. [cit. 07.04.2023]. Dostupné z: <http://www.agility-hodonin.cz>

Klub agility České republiky, 1992–2023 [online]. Klub agility České republiky. [cit. 05.03.2022]. Dostupné z: <https://klubagility.cz>.

Mládež České republiky, 1999-2023 [online]. ČRDM. [cit. 3. 2 2023]. Dostupné z: <https://crdm.cz>.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013–2023 [online]. MŠMT. [cit. 28.12.2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>.

Legislativa

Zákon 563/2004. Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů [online]. [cit. 23.10.2022]. Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz>.

Vyhláška 74/2005. o zájmovém vzdělávání [online]. [cit. 28. 1.2023]. Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz>.

Seznam zkratk

FCI – mezinárodní kynologická federace

Kol. – kolektiv

MŠMT – ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

Např. – například

s. – strana

Tj. – to je

Tzv. – tak zvaně

Seznam obrázků

Obrázek 1 Kolbův model učení

Obrázek 2 obíhání kuželů

Obrázek 3 otočka na čelo (front cross)

Obrázek 4 křížení (rearcross)

Obrázek 5 top spin

Obrázek 6 obíhání překážky

Obrázek 7 back

Obrázek 8 cik

Obrázek 9 hop

Obrázek 10 okolo

Obrázek 11 tunel

Obrázek 12 plný a plochý out

Obrázek 13 francouská otočka (blind cross, záda)

Obrázek 14 IN

Obrázek 15 kladina

Obrázek 16 Áčko

Obrázek 17 plánek jumping parkuru

Obrázek 18 S Out

Obrázek 19 slalom

Obrázek 20 dálka

Obrázek 21 kruh

Obrázek 22 dvojskok

Obrázek 23 houpačka

Obrázek 24 plánek jumping parkuru

Obrázek 25 plánek klubového parkuru