

Jihočeská Universita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchova a sportu

Zjištění vlivu zápasu na změny fyzické kondice u žáků 1.
stupně ZŠ
Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: **PaedDr. Ludvík MICHALOV**

Jméno a přímení autora: **Lenka KOČKOVÁ**

Studijní obor: **Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, kombinace Tv/Z**

České Budějovice, březen 2009

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of physical education

DIPLOMA THESIS

**Determinantion of wrestling effect on the physical condition
of pupils of the 1th level of elementary school**

Leadership of the thesis: **Paeddr. Ludvík MICHALOV**

Autor of the thesis: **Lenka KOČKOVÁ**

Major: **Teaching for the 2nd degree of elementary school,
combination physical education/ geography**

České Budějovice, March 2009

Bibliografická identifikace:

Název diplomové práce:	Zjištění vlivu zápasu na změny fyzické kondice u dětí na 1. stupni ZŠ
Pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu PF JCU
Autor:	Kočková Lenka
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň, kombinace TV/Z
Vedoucí diplomové práce:	PaedDr. Ludvík Michalov
Rok obhajoby:	2009

Anotace:

Smyslem této diplomové práce bylo zjistit vliv zápasu na fyzickou kondici žáků 1. stupně ZŠ. Pro tento účel byl vytvořen výukový program zápasu, který jsem sestavila na základě svých zkušeností a zkušeností odborníků, kteří se tomuto oboru věnují (trenéři a pedagogové). Jejich odborných rad jsem při sestavování výukového programu využila. Poznatky, které jsem během přípravy diplomové práce získala, jsem později plně rozpracovala v diplomové práci. Na jejich základě jsem sestavila výukový program, který by dále mohl být využíván nejen učiteli tělesné výchovy ve výuce Tv, ale i oddílovými trenéry.

Před sestavením výukového programu, bylo nutné otestovat žáky a zjistit jejich výchozí a konečnou úroveň pohybové dovednosti. K tomuto zjištění využiji soubor testů motorické výkonnosti a fyzické zdatnosti EUROFIT pro mládež. Nashromážděná data byla zaznamenána. Na jejich základě jsem pak vypracovala resumé o vlivu zápasu na fyzickou kondici u dětí na 1. stupni ZŠ.

Klíčová slova: zápas, výukový program, fyzická kondice, EUROFIT, mladší školní věk

Bibliographic identification:

Author: Kočková Lenka
Title of master thesis: Determination of wrestling effect on the physical condition of pupils of the 1th level of elementary school
Department: Department of physical education and sport, PF JCU
Field of study: Pedagogy for the 2nd level, combination TV/Z
Head of diploma work: PaedDr. Ludvík Michalov
Year of presentation: 2009

Annotation:

The aim of presented diploma work was to determine effect of wrestling on the physical condition of pupils of the 1th level of elementary school. I settled tutorial of wrestling for this purpose on the basis of my personal experience and experience of specialists applied to this subject (instructors and schoolmasters). Knowledge acquired during the preparation stage I developed subsequently in my diploma work. This tutorial could be applied not only by teachers of physical education but also by club trainers.

Prior to the settling of tutorial it was necessary to test pupils and find out level of their initial motor ability. For this purpose I applied set of tests of motor efficiency and physical condition EUROFIT intended for the young. Gathered data have been annotated and treated. On the basis of obtained results I compiled resume about the effect of wrestling on the physical condition of pupils of the 1th level of elementary school.

Key words: wrestling, tutorial, physical condition, EUROFIT, younger educational age

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Zjištění vlivu zápasu na změny fyzické kondice u žáků 1. stupně ZŠ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškeré prameny, ze kterých jsem při zpracování této diplomové práce čerpala.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivované pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou Universitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

.....
podpis diplomanta

Poděkování:

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce PaedDr. Ludvíku Michalovovi za odborné vedení a veškeré cenné rady a připomínky, které mi v průběhu zpracování této práce poskytl.

OBSAH

1. ÚVOD.....	9
2. TEORETICKO - METODOLOGICKÁ ČÁST.....	10
2.1 METODOLOGIE.....	10
2.1.1. Cíl práce.....	10
2.1.2. Úkoly práce.....	10
2.1.3 Hypotézy práce.....	10
2.1.4 Statistické hypotézy.....	11
2.1.6 Rozbor literatury.....	12
2.2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	14
2.2.1 Mladší školní věk.....	14
2.2.2 Souhrn zvláštností mladšího školního věku.....	16
2.3 CHARAKTERISTIKA ÚPOLŮ.....	17
2.3.1 Základní charakteristika úpolů.....	17
2.4 ZÁPAS.....	18
2.4.1 Charakteristika zápasu.....	18
2.4.2 Historie zápasu.....	18
2.4.3 Didaktické zásady v zápase.....	19
2.4.4 Metodické postupy.....	21
2.4.4.1 Metodický postup zvládnutí správné techniky.....	23
2.4.4.2 Metodický postup při nácviku chvatů.....	23
2.4.5 Struktura hodiny zápasu.....	24
2.4.6 Organizace hodiny zápasu.....	26
2.4.7 Technika zápasu.....	27
2.4.7.1 Základní postavení a úchopy.....	27
2.4.7.2 Chvaty ve stoje.....	30
2.4.7.3 Zápas v pokleku.....	34
2.4.7.4 Chvaty v pokleku.....	36
2.4.7.5 Základní držení soupeře na lopatkách.....	39
3. VÝZKUMNÁ ČÁST.....	40
3.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU.....	40
3.2 METODIKA TESTOVÁNÍ.....	40
3.2.1 EUROFIT test pro mládež.....	40
3.2.2 Základní pokyny pro testování.....	41
3.2.3 Složky testu.....	41
3.2.4 Průběh testování EUROFIT testem pro mládež.....	41
3.3 VÝUKOVÝ PROGRAM ZÁPASU.....	42
3.3.1 Charakteristika programu.....	42
3.3.5 Složení vyučovací jednotky.....	42
3.3.4 Metodika výukového programu zápasu.....	43
3.3.4.1 Metodický postup pro nácvik jednotlivých technik.....	44
3.4 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT.....	45
3.4.1 Statistické postupy.....	45
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE.....	47
4.1 DOSAŽENÉ VÝSLEDKY.....	47
4.1.1 Experimentální skupina - srovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření.....	47
4.1.2 Kontrolní skupina - Porovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření.....	55

4.1.4 Porovnání dosažených zlepšení v testu EUROFIT pro mládež mezi experimentální a kontrolní skupinou	69
4.2 Diskuse.....	70
4.2.1 Diskuse k pracovní hypotéze A ₁	70
4.2.2 Diskuse k pracovní hypotéze A ₂	71
5. ZÁVĚR	73
6. REFERENČNÍ SEZNAM	74
7. BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM	75
8. PŘÍLOHY	77

1. ÚVOD

Pro dnešní dobu je charakteristický nedostatek pohybových aktivit, a to jak u dospělé populace, tak i u dětí a mládeže. U dospělých je to způsobeno většinou sedavým zaměstnáním, velkou psychickou zátěží, ale také počítačovou automatizací. Která na jednu stranu člověku ulehčuje život, ale na druhou stranu ubývá přirozených pohybových podmětů, nezbytných pro zdravý tělesný vývoj. Co, dříve musel člověk dělat rukama dnes za něj dělá stroj.

Většina dětí odbourává stres a vypětí zcela pasivně, a to sledováním televize, hraním na počítači a konzumací nevhodné stravy z rychlého občerstvení. Pro životní styl dospělých a dětí je tedy typický nedostatek pohybu (hypokineze). Tento životní styl sebou přináší hodně problémů, jako jsou civilizační a ortopedické problémy.

Jediným místem, kde se dnes děti musí pohybovat, je školní tělesná výchova. Její součástí, jsou také úpoly, do kterých spadá i zápas. Úpoly jsou součástí výuky už na 1. stupni ZŠ, podílejí se na rozvoji celkové fyzické kondice dětí. Na úpoly jsou kladeny velké nároky, hlavně na organizační a bezpečnostní část. Proto bývají úpoly méně oblíbené, a to hlavně u učitelů ženského pohlaví.

Tato práce je konkrétně zaměřena na zápas řeckořímský a jeho vliv na fyzickou kondici žáků na 1. stupni ZŠ v Českých Budějovicích.

2. TEORETICKO - METODOLOGICKÁ ČÁST

2.1 METODOLOGIE

2.1.1. Cíl práce

Hlavním úkolem této práce je zjištění vlivu zápasu na změny fyzické kondice u žáků na 1. stupni ZŠ.

2.1.2. Úkoly práce

- sestavení a nastudování odborné literatury
- vymezení cílů a metod práce
- kompletace potřebných dat, literatury (zabývající se zadanou problematikou)
- vytvoření výukového programu na základě získaných odborných informací
- vybrání experimentální skupiny (účastní se výukového programu) a kontrolní skupiny (neúčastní se programu)
- aplikace vstupního a výstupního měření u experimentální a kontrolní skupiny za pomoci vhodně vybrané testové baterie.
- vyhodnocení naměřených výsledků a závěr práce

2.1.3 Hypotézy práce

A₁: Předpokládáme, že dojde k zvýšení celkové fyzické kondice u členů experimentální skupiny, po absolvování tříměsíčního výukového programu

A₂: Předpokládáme, že experimentální skupina dosáhne lepších výsledků v EUROFIT testu pro mládež než kontrolní skupina, a to díky absolvování výukového programu zápasu.

2.1.4 Statistické hypotézy

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A_1

H_0 : Mezi jednotlivými měřeními nebude statisticky významný rozdíl.

H_1 - Mezi jednotlivými měřeními bude statisticky významný rozdíl.

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A_2

H_0 : Zlepšení kontrolní a experimentální skupiny nebude významné.

H_2 : Absolutní zlepšení u experimentální skupiny bude významně (statisticky) rozdílné (s_1 bude větší) od zlepšení kontrolní skupiny.

2.1.5 Metody práce

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jimž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení.“¹ Metoda se vyznačuje tím, že zahrnuje převážně logické a racionální postupy. Tato diplomová práce nejvíce využívá těchto metod.

Obsahová analýza písemných pramenů

Tato metoda bude sloužit pro teoretickou část diplomové práce. Umožní získat potřebné informace o zadaném tématu. A později umožní tyto informace sestavit výukový program zápasu.

Metoda testování a měření

„Testy jsou standardizované vyšetřovací pomůcky, jejichž prostřednictvím zjišťujeme a hodnotíme různé jevy, jako jsou intelektuální,

¹ ŠTUMBAUER, J. (1989), *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická Fakulta, s. 19

motorické nebo jiné schopnosti, tělesný, funkční nebo psychický vývoj, vědomosti a jiné.“² Měření nám pomáhá získat objektivní informace.

V mé diplomové práci bude považována tato metoda za nejvíce významnou. Pomůže mi změřit a otestovat pohybovou dovednost a fyzickou zdatnost žáků na počátku a na konci mého zjišťování.

Metoda pozorovací

„Pozorování je základní metodou zkoumání tělovýchovného procesu. Vědeckou metodou se však stává tehdy, když se záměrné vnímání koncentruje ne vybraný okruh zvolených jevů a má metodickou postupnost.“³

Metoda bude použita k porovnání získaných výsledků, při výukovém programu a při práci s dětmi.

2.1.6 Rozbor literatury

Abych mohla zpracovat tuto diplomovou práci, musela jsem se seznámit s dostupnou odbornou literaturou. Poznatky, které mi tato literatura poskytla jsem přidala ke svým dosavadním zkušenostem.

Nejvíce knih jsem si zapůjčila v Jihlavské městské knihovně, která má dostatek vědecké literatury zabývající se obecnou částí této práce, jako jsou knihy SÝKORA a kol. (1985) *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. PERIČ, T., (2004), *Sportovní příprava dětí*. Grada. Co, se týče obecných aspektů této práce poskytovala jihlavská knihovna dostatek kvalitní literatury.

Odbornou literaturu zabývající se zápasem mi zapůjčil jihlavský zápasnický oddíl. Nejvíce jsem čerpala z těchto knih, REGNER. K., (1981).

² SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. (1985), *Didaktika tělesné výchovy*, Státní pedagogické nakladatelství Praha, s. 25, ISBN 14-325-85

³ SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. (1985), *Didaktika tělesné výchovy*, Státní pedagogické nakladatelství Praha, s. 25, ISBN 14-325-85

Zápas v klasickém stylu. Olympia Praha. NOVÁK. V., (1964). *Zápas řeckořímský a volný styl.* Sportovní a turistické nakladatelství Praha. ŠOPETKO. J. a kol., (1977). *Metodický dopis - Jednotný tréninkový systém zápasu.* ÚVČSTV ve spolupráci s výborem svazu zápasu. SVAZ ZÁPASU ČESKÉ REPUBLIKY. (2002). *Řády a směrnice.* Praha.

Tato literatura mi pomohla vybrat chvaty do mého výukového programu tak, aby vyhovovaly věku a úrovni testovaných žáků.

Část knih, které jsem použila v této práci jsem našla ve své knihovně a v knihovnách mých přátel. Většinou to je literatura, která se zabývá všeobecnými informacemi, a to MAZAL. F., (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP.* Olomouc: Hanex. RYCHECKÝ, A., FIALOVÁ, L., (2002), *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum. FROMEL, K. (2004). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii.* Olomouc: Universita Palackého, fakulta tělesné kultury, z níž jsem čerpala důležité informace, o tom jak psát diplomovou práci.

Dále jsem využila odborné literatury zaměřené na zápas a úpoly, kterou vlastním, a to BOHM, A., ZÁRYBNICKÝ. M. (1995). *Sto zápasnických let.* Praha: Svaz zápasu České republiky. REGNER. K. (1986). *Systematika a klasifikace názvosloví zápasu.* ČÚV ČSTV. FOJTÍK. I., MICHALOV. L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění.* České Budějovice: Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu. FOJTÍK, I. (1998). *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana.* Praha: NS Svoboda. Tato odborná literatura mi pomohla v sestavení výukového programu.

Charakteristika vybraných titulů

NOVÁK, V. (1964). *Zápas řeckořímský a volný styl.* Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Tato kniha sice nepatří k nejnovějším, ale obsahuje základní informace o zápase, jeho metodice. Publikace obsahuje informace o nácviu základních technik a chvatů, tyto informace jsou doprovázeny velkým množstvím fotografií, které umožňují pochopit správnost techniky chvatu.

REGNER, K., ŠOPTENKO, J (1981). *Zápas v klasickém stylu*. Praha: Olympia

Tato kniha se zabývá problematikou zápasu v klasickém stylu. Nalezneme v ní znalosti o technice zápasu. U každého chvatu, který je v této publikaci uveden, je dále uvedena taktická příprava, obrana a proti chvat nebo možné kombinace chvatu.

REGNER, K. (1986). *Metodický dopis: Systematika a klasifikace názvosloví zápasu* Praha:ČUV ČSTV

Tento metodický dopis se zabývá klasifikací a systematikou zápasu. Chvaty jsou v této publikaci jsou chvaty doplněné o ilustrace. Publikace se nezabývá podrobným popisem chvatů spíše jen jejich výčtem a zařazením.

ŠOPTENKO, J. a kol. (1977). *Metodický dopis: Jednotný tréninkový systém zápasu*. Praha: ČSTV

V této publikaci nalezneme vše co by jsme měli vědět o tom jak trénovat zápas. Didaktické aspekty zápasu a další potřebné vědomosti pro trenéra zápasu.

2.2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

2.2.1 Mladší školní věk

Můžeme ho vymezit věkem 7 – 11 let nebo ho můžeme nazývat prepubescencí. V této etapě života dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám.

Tělesný vývoj

V tomto období rovnoměrně roste tělesná výška a váha dítěte (výška roste o 5-8 cm za rok a váha roste o 2-3 kg/rok). V jedenácti letech předstihují dívky chlapce ve výšce i váze.

„ Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu, plic a jejich vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kosti pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.“⁴

Pohybový vývoj

Děti v tomto období mají rády veškerou pohybovou aktivitu. Tato aktivita charakteristická spontánností a lehkým zvládním nových pohybových dovedností. Důle žité je v tomto věku pohlídat charakter jejich tělesné aktivity, která ještě postrádá úspornost pohybu, kterou můžeme pozorovat u dospělé populace.

U dětí se rychle rozvíjí obratnost a rychlost, proto je toto období nazýváno „zlatým věkem motoriky“.

Psychický vývoj

Osobnostní vlastnosti dítěte nejsou ještě pevně ukotveny. U dětí v tomto věku je typické, že rychle přecházejí od smutku k radosti a naopak. Jejich vůle je slabá a nedokáží sledovat dlouhodobě své cíle. Vše, co prožívají, silně citově vnímají. Charakteristická je malá sebekritičnost a krátká doba, kdy se dítě dokáže zcela koncentrovat.

Sociální vývoj⁵

„V Průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy (a adekvátně také ve sportu v tréninkovém družstvu) klade nároky na zařazení se do kolektivu a pořízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti (učení či trénink). Dítě prožívá postupně období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a

⁴ PERIČ, T. (2004), *Sportovní příprava dětí*, Praha: GRADA, s. 26, ISBN 80-247-0683-0

⁵ PERIČ, T. (2004), *Sportovní příprava dětí*, GRADA, s 27-28, ISBN 80-247-0683-0

přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. učitelé a trenéři, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole či tréninkovém družstvu setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité mezi osobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rádi soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vnikají první kamarádské vztahy.

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost.“

2.2.2 Souhrn zvláštností mladšího školního věku⁶

- poddajná a nevyvinutá kostra
- malá výkonnost svalstva a růst pohybové výkonnosti
- plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů
- rozdíly v motorice chlapců a dívek
- rychlý rozvoj obratnosti a rychlosti, slabý rozvoj síly a vytrvalosti
- přechod od fantazie k realitě
- krátkodobé udržení pozornosti
- malé konkrétní chápání
- silné citové procesy
- rozvoj paměti a představivosti
- aktivita, optimismus a zájem o učivo
- malá schopnost sebekritiky

⁶ DOVALIL, J.(1988): Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha: UK, s. 10

- nejpriznivější období pro motorické učení a motorický vývoj

Pedagogický přístup učitele

- zařazování pohybových her
- 100% všestrannost
- rozvoj stálosti koncentrace a posilování vůle
- přátelský a spravedlivý přístup
- nácvik techniky pohybových činností daného sportu
- důraz na rozvoj obratnosti a začátek rozvoje rychlostních schopností

2.3 CHARAKTERISTIKA ÚPOLŮ

2.3.1 Základní charakteristika úpolů

„Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o jeho přemožení. Kontakt mezi protivníky se někdy děje prostřednictvím zbraní.“⁷

„Společným znakem většiny úpolů je vývoj z válečných a bojových dovedností, kdy cílem bylo zabití nebo bezvýhradné podrobení nepřítele.“⁸ Dnes už úpoly neslouží jen k přemožení soupeře, ale spíše k fyzickému, psychickému a duševnímu rozvoji cvičenců ve sportovních oddílech.

„Vznik termínu je zajímavý. Lidová entymologie vysvětluje vznik tohoto pojmu tak, že vojska před bojem tábořila „u pole“. Jiný názor říká, že soupeři spolu zápasili, „úpolili“.⁹

Zápas můžeme zařadit do sportovních úpolů.

⁷ FOJTÍK, I. (1998), *Džudó, Karatedó, aikidó, sebeobrana*, Praha: NS SVOBODA, s. 7, ISBN 80-205-0556-3

⁸ FOJTÍK, I., MICHALOV L., (1996), *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*, České Budějovice: Jihočeská Univerzita, s.8, ISBN80-7040-204-0

⁹ MAZAL, F., (2007), *Hry a hraní pohledem ŠVP*, Olomouc: Hanex, s. 278, ISBN 978-80-85783-77-3

2.4 ZÁPAS

2.4.1 Charakteristika zápasu

„Zápas je boj jednotlivce v bezprostředním styku se soupeřem. Cílem zápasu je dovést boj do vítězného konce, a to buď položením soupeře na lopatky, nebo vítězstvím na body.“¹⁰ Zápas je úpolový sport, který se řadí do sportovních úpolů.

„Úpolové sporty, které se vyvinuly z původních válečných a bojových činností. Jsou řízeny pravidly a konají se v nich pravidelné soutěže různých stupňů. Některé sportovní úpoly jsou i součástí Olympijských her.“¹¹ Mezi olympijské sporty patří džudo, karate, zápas, box.

Sportovní úpoly můžeme déle dělit podle toho, zda používají nebo nepoužívají ochranné pomůcky na:

- a) Sportovní úpoly, ve kterých se užívají hlavně údery částmi těla (box, karate, thajský box aj.)
- b) Sportovní úpoly, ve kterých se využívají chvaty a znehybnění (džudo, zápas, sumó)
- c) Sportovní úpoly, kde jsou využívány zbraně (kendó, šerm)

2.4.2 Historie zápasu

„Zápas je jedním z nestarších druhů sportu na světě! Již ve starověku byl široce rozšířen a těšil se mnohostrannému rozvoji.“¹²

„Již před naším letopočtem byl zápas sportovní disciplínou při antických olympijských hrách a součástí řeckého pětiboje (pentatlonu).“¹³

K úpadku zápasu dochází ve středověkém Římě, v důsledku zařazení boxu a gladiátorských soubojů. Zápas znovu zaznamenává vzestup ve středověku, kdy byl zařazen do přípravy rytířů.

¹⁰ REGNER, K., ŠOPETKO, J. (1981), *Zápas v klasickém stylu*, Praha: OLYMPIA, s. 7, ISBN 27-043-81

¹¹ FOJTÍK I., (1998), *Džuó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, Praha: NS SVOBODA, s.7, ISBN 80-205-0556-3

¹² WEINMANN, W. (1997), *Lexikon bojových sportů*, Praha: Naše Vojsko, s. 125, ISBN 80-206-0613-0

¹³ tamtéž s. 125

V 18. století se dostává zápas do školní tělesné výchovy zásluhou Guts-Mutse a Basedova. Na konci 19. století vznikly ve Francii první jednoduchá pravidla zápasu. Z Francie se zápas rozšířil zápas do celé Evropy. Na konci 19. století se dostal zápas také na naše území. Zápas byl nejprve součástí Sokola. Později se zápasníci odloučili od Sokola a v roce 1895 vznikl první zápasnický klub, a to Klub atletů Žižkov.

Dnes je na území České republiky okolo 60 zápasnických klubů.

Už Miroslav Tyrš si uvědomoval, že úpolová cvičení jsou důležitá a zařadil je do své soustavy tělesných cvičení. Jeho cvičení zahrnovaly čtyři druhy úpolových cvičení, a to box, zápas, šerm a boj s tyčí.

„Úpolová cvičení jsou určena až na výjimky pro cvičence obojího pohlaví.“¹⁴ Ještě dnes, ale existuje názor, že ženy by se neměly věnovat úpolovým sportům.

Zápas je kontaktní sport, kde dochází k přímým střetům se soupeřem. To vyžaduje od aktérů určitý stupeň sebeovládání v různých situacích. Je jisté, že hodně mladých lidí se věnuje zápasu hlavně proto, aby se dokázali ubránit útočníkovi na ulici, nebo aby si zvýšili sebevědomí.

2.4.3 Didaktické zásady v zápase

Uvědomělost a aktivita cvičenců

Tato zásada pomáhá cvičencům lépe pochopit nacvičované cviky a chvaty. Jde o to, aby cvičenci dostali od trenéra vysvětlení, jak mají trénovat, co a jak mají nacvičovat, aby dosáhli dobrých výsledků. Pokud cvičenci cvičí uvědoměle a s promyšleným úsilím dokáží vyvinout větší aktivitu.

Systematičnost a postupnost

„Znamená logické uspořádání nacvičovaných prvků a chvatů. Každá cílevědomá činnost člověka vyžaduje určitý systém. Čím je tento systém

¹⁴ FOJÍK, I., MICHALOV, L.(1996), *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*, České Budějovice: Jihočeská Universita, s. 13, ISBN 80-7040-204-0

promyšlenější, tím má hodnotnější a trvalejší výsledky.“¹⁵ Při zápasnickém tréninku musí být zásada systematickosti založena na všestranném tělesném rozvoji se současným zvládnutím pohybových návyků. Pro nácvik techniky zápasu je potřebný vysoký stupeň obratnosti a rychlosti.

Přiměřenost

Chvaty, které začátečnickovi připadají obtížné, jsou pro vyspělého zápasníka snadné. Trénovaný zápasník vydrží velkou námahu, ta samá námaha může připadat začátečnickovi nepřekonatelná. „Proto musíme Obtížnost i rozsah cvičebních prvků při každém cvičení úměrně přizpůsobovat současným silám cvičenců, aby jim byli dostupné. Ovšem cvičební látka nesmí být zase tak snadná, aby cvičence nenutila k překonávání obtíží, které zvyšují zájem o trénink a vychovávají k houževnatosti.“¹⁶

Trenér musí vybírat takové chvaty, aby svou obtížností odpovídali úrovni cvičenců. Začíná se s nácvikem pokleků a pádů teprve později se začíná s lehčími chvaty v postoji.

Názornost

Každý nový chvat musí trenér důkladně vysvětlit. Zápasníci musí přesně vědět, co trenér chce, aby si cvičenci špatným pochopením výkladu neosvojili špatné návyky hned na začátku. S přiměřeností úzce souvisí názornost. Zápasníci si vytvoří přesnou představu o pohybu, který budou provádět, pak ho snadněji zvládnou.

„Trenér nejdříve pojmenuje chvat, potom ho předvede, vysvětlí základní postavení, vysvětlí, jak pracují ruce, nohy, boky, znovu převede chvat pomalu, aby jej cvičenci stačili sledovat, a potom ještě jednou v normálním tempu.“¹⁷

Cvičenci jej tak vnímají zrakem, sluchem, a nakonec i hmatem, když se o chvat pokoušejí sami. K názornosti patří nejen ukázka chvatu, ale i filmy, obrazy, smyčky a pozorování tréninku starších zápasníků.

¹⁵ NOVÁK V.(1964), *Zápas řeckořímský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.24, ISBN 27-074-64

¹⁶ tamtéž, s.25

¹⁷ NOVÁK V.(1964), *Zápas řeckořímský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.24, ISBN 27-074-64

Trvalost osvojených vědomostí

Naučené chvaty musí cvičenec stále opakovat a procvičovat. „Pohybový návyk, který není obnovován, zaniká. Proto má trvalost osvojených vědomostí tak velký význam opakování. Bez opakování časem vymizí každý pohybový návyk, který je vlastně soustavou podmíněných reflexů.“¹⁸

Všestrannost

Je to proces, kdy jsou stejnou měrou rozvíjeny základní pohybové a fyzické vlastnosti dohromady s morálně volnými vlastnostmi jako je odvaha, ctízádnost a pevná vůle. U začínajících zápasníků se preferuje všestranná příprava nad technickou. Později se snižuje důraz na všestrannost a zvyšuje se důraz na techniku. Všestrannost se nikdy zcela nevynechá jen se mění dávky průpravných cvičení. Pohybové vlastnosti jsou rozvíjeny maximální pozorností. „Jednotlivé pohybové vlastnosti rozdělujeme vždy na všeobecné a speciální, přičemž vlastnosti speciální se mohou rozvíjet jedině na základě vlastností všeobecných.“¹⁹

Vedoucí úloha trenéra

Autoritu u cvičenců nezíská trenér automaticky, ale musí si jí vybudovat. K tomu potřebuje dostatek vědomostí, odbornou znalost, mravní vyspělost.

„Jedině trenér, který splňuje tyto požadavky, může přesvědčit cvičence o správnosti a nutnosti tréninkových metod, může organizovat trénink, sestavovat tréninkové plány a zadávat tréninkové a taktické úkoly.“²⁰

2.4.4 Metodické postupy

„Patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. Jsou jedním z určujících hledisek v úvahách o delším užití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací.“²¹

¹⁸ NOVÁK V.(1964), *Zápas řeckořímský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.25, ISBN 27-074-64

¹⁹ tamtéž, s. 26

²⁰ tamtéž, s 26

²¹ RYCHECKÝ, A., FIALOVÁ, L.(2002), *Didaktika školní tělesné výchovy*, Praha: Karolinum - Nakladatelství University Karlovy, s. 123, ISBN 80-7184-659-7

„Naučit zápasníka správně provádět chvat není snadné a trvá poměrně dlouho. Proto také musí být použita správná metodika chvatové techniky.“²²
V podstatě se používají tyto metody komplexní, analyticko-syntetická a synteticko-analytická.

Metoda Komplexní (v celku)

Při této metodě učíme chvat nebo cvik v celku. „Je to metoda velmi přirozená. Její výhodou je, že se pohybová struktura chvatu formuje od začátku ve všech souvislostech, a že tedy nepřináší problémy se sledováním dílčích složek.“²³ Nenarušuje celkovou strukturu pohybu, ale může být použita jen u lehkých chvatů. U těžších chvatů hrozí, že budou nacvičovány nepřesně.

Metoda analyticko-syntetická (učení po částech)

Při této metodě rozložíme chvat na části. Cvičenci se učí postupně jednotlivé části. Později, když je ovládají, učí chvat v celku. Je využívána u pokročilejších zápasníků.

Metoda synteticko-analytická

„Vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur. Jak komplexních pohybových činností, tak i jejich analytických substruktur, přičemž nácvik obou probíhá nejčastěji souběžně.“²⁴

„Při nácviku tedy většinou používáme metody analyticko-syntetické, při které se snadněji vytváří spolehlivá a přesná nervosvalová koordinace. Při spojování jednotlivých částí chvatu však trenér musí dbát, aby pohyby následovaly přesně jeden za druhým, aby nedocházelo k chybám.“²⁵

²² REGNER K., ŠOPTENKO J.(1981), *Zápas v klasickém stylu*, Praha: Olympia, s. 21, ISBN 27-043-81

²³ tamtéž, s. 21

²⁴ RYCHECKÝ, A., FIALOVÁ, L.(2002), *Didaktika školní tělesné výchovy*, Praha: Karolinum - Nakladatelství University Karlovy, s. 123, ISBN 80-7184-659-7

²⁵ NOVÁK, V.(1964), *Zápas řeckořímský a volný styl*, Praha: Sportovní turistické nakladatelství, s. 28, ISBN 27-074-64

2.4.4.1 Metodický postup zvládnutí správné techniky

Nejprve dochází k vytvoření dynamických stereotypů jednotlivých částí chvatu a potom k postupnému propojování. Další fází je upevnění dynamických stereotypů, a vytvoření pohybového návyku. Poslední fází je používání chvatu v tréninkovém utkání.

Vlastní nácvik můžeme rozdělit na tři etapy. První etapa spočívá v nacvičování chvatů s cvičným panákem. Do druhé etapy spadá nácvik chvatů v ideálních zlehčených podmínkách. V poslední fázi se naopak podmínky pro provádění chvatů se postupně ztěžují. Například zrychlení provedení chvatu, partner začíná zvětšovat odpor, soupeř je těžší a silnější.

2.4.4.2 Metodický postup při nácviku chvatů

Metoda slovní a názorná²⁶

1. Pojmenování chvatu a jeho charakteristika. Trenér stručně vystihne charakteristiku chvatové skupiny a správně pojmenuje chvat.
2. Ukázka chvatu v celku - Trenér nebo vyspělý cvičenec ukáže chvat na obě strany na místě i v pohybu, aby cvičenci získali přesnou představu o chvatu
3. Ukázka jednotlivých fází chvatu izolovaně a jejich postupné spojování do celku.

Metoda praktická²⁷

1. Průpravná a imitační cvičení
2. Nácvik jednotlivých fází a částí chvatu a postupné spojování v celek
3. Nácvik chvatu, taktické přípravy obrany ve statistických podmínkách

²⁶ REGNER K., ŠOPTENKO J., *Zápas v klasickém stylu*, Praha: Olympia, s. 21, ISBN 27-043-81

²⁷ REGNER K., ŠOPTENKO J., *Zápas v klasickém stylu*, Praha: Olympia, s. 22, ISBN 27-043-81

4. Nácvik chvatu, taktické přípravy a obrany v pohybu bez odporu soupeře
5. Nácvik chvatu, taktické přípravy a obrany s částečným odporem soupeře formou učebně tréninkových bojů
6. Nácvik chvatu, taktické přípravy a obrany v pohybu s plným odporem soupeře formou tréninkových bojů
7. Nácvik odpovídajících kombinací a protichvatů ve statických podmínkách formou tréninkových bojů.

2.4.5 Struktura hodiny zápasu

Každý trénink nebo hodina zápasu má určitou strukturu. Ta se nijak neliší od struktury klasické vyučovací jednotky. „Stavba vyučovací jednotky je ovlivněna mnoha činiteli, Proto nelze opět dogmaticky na jediné doporučené podobě. Je ale nutné, aby každý učitel znal pedagogické, psychologické didaktické i fyziologické zákony vyučovacího procesu na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací jednotky.“²⁸

Každou hodinu zápasu můžeme rozdělit na tři základní části úvodní, hlavní a závěrečnou. Někdy můžeme najít trochu odlišné dělení se čtyřmi částmi. Mezi úvodní a hlavní část je zařazena ještě průpravná část. V úvodní části hodiny dochází k zahřátí organismu, v průpravné části se pozvolna zatížení zvyšuje, v hlavní části dále zatížení stoupá k maximu, v závěrečné části dochází k uklidnění organismu.

Úvodní část

„Je situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu pro hlavní část.“²⁹ Součástí úvodní části je psychická příprava, která má za úkol formální zahájení tréninku. Cílem je, aby si cvičenci uvědomili, že už nejsou v šatně, ale na tréninku. Na začátku každé hodiny nebo tréninku by měl být nástup, při kterém trenér sdělí cíl a náplň hodiny. Snaží se děti motivovat pro další činnost.

²⁸ RYCHECKÝ, A., FIALOVÁ, L.(2002), *Didaktika školní tělesné výchovy*, Praha: Karolinum - Nakladatelství University Karlovy, s. 123-124, ISBN 80-7184-659-7

²⁹ PERIČ, T. (2004), *Sportovní příprava dětí*, GRADA, s. 51, ISBN 80-247-0683-0

Součástí úvodní části je rozcvičení, které mívá dvě části zahřátí a prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin. „Zahřátí a prokrvení organismu, jehož podstatou je aktivace srdečně cévního a dýchacího systému. Většinou užíváme jednoduché prostředky, jako je rozklusání.“³⁰ U mladších dětí zařazujeme spíše hry, jako jsou honičky, fotbal.... Protažení hlavních svalových skupin, kde hlavně využíváme pomalá protahovací cvičení. Připravují hybný systém a zároveň slouží jako prevence před poškozením. Dále do úvodní části můžeme zařadit průpravu neboli zapracování. „Má za úkol zabezpečit zapojení zdrojů energie pro pohyb, optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, srdečně cévního, regulace tělesné teploty a dalších) a centrální nervové soustavy.“³¹

Hlavní část

„Má za úkol plnit cíl tréninku. Do ní je situováno Hlavní zatížení.“³² V této části může být rozvíjena jedna nebo více pohybových schopností a dovedností. Je důležité, cvičení byla prováděna v určité posloupnosti. Na úvod hlavní části je nový chvat, který se budou učit. Pak následuje procvičování starých chvatů.

Zápasníci se v této části hodiny učí novým chvatům, procvičují a upevňují staré chvaty, rozvíjí pohybové schopnosti jako je rychlost, obratnost, síla a vytrvalost. Například mostování, cvičení se cvičným panákem, posilovací cvičení s činkami, šplh, cvičení na nářadí.

Hlavní část zabírá většinu tréninkové jednotky. Trvá okolo 25 minut.

Závěrečná část

Slouží ke zklidnění a zotavení organismu. Můžeme ji rozdělit na dvě části statickou a dynamickou. Do Dynamické části zařazujeme cvičení s nízkou intenzitou. Cílem těchto cvičení je rychlejší zotavení organismu, odbourávání odpadních látek, které se vytvořily během tréninku. Můžou to být drobné hry. Část statická má za úkol závěrečné protažení svalů a svalových skupin, které byly na tréninku namáhány. U malých dětí bychom měli zařazovat i kompenzační cvičení. Trénink může být často jednostranný, proto jsou důležitá

³⁰ PERIČ, T. (2004), *Sportovní příprava dětí*, GRADA, s. 51, ISBN 80-247-0683-0

³¹ tamtéž, s. 51

³² tamtéž, s. 52

kompenzační cvičení, které vyrovnávají toto zatížení. Tím se předchází vzniku svalových dysbalancí.

Závěr hodiny by se měl podobat úvodu. Na konci Každého tréninku by měl trenér nebo učitel zhodnotit průběh hodiny. Čeho chtěli dosáhnout a čeho nakonec dosáhli či nedosáhli. Jaké jsou příčiny neúspěchu jednotlivých cvičenců a jaké jsou plány na další hodiny.

2.4.6 Organizace hodiny zápasu

„Při cvičení úpolů dochází k záměrnému i náhodnému fyzickému kontaktu žáků. Lze říci, že náhodný kontakt je nebezpečnější a že při něm dochází k úrazům nejčastěji. Přesto v dobře organizované a řízené výuce je výskyt úrazů v úpolech mnohem nižší než ve sportovních hrách, gymnastice a jiných činnostech.“³³ Toto platí i pro zápas.

U zápasu je především důležité hledisko bezpečnosti. Důležité je dokonalé promyšlení a dodržování stanovených pravidel. Měli bychom se vyhnout cvičení, jež svou obtížností předčívají dovednosti žáků, to by mohlo vést ke zranění. „ Vedeme žáky k vysokému bojovému úsilí, na druhé straně však potlačujeme bezohledné zákroky. Snažíme se prosazovat a povzbuzovat čestný způsob boje.“³⁴

Při cvičení ve dvojicích, by měli mít jednotlivé dvojice dostatečný prostor kolem sebe, aby neohrožovali ostatní a sami sebe. Před zahájením cvičení by měl trenér důsledně a přesně popsat cvičení, které budou cvičenci provádět. Vysvětlení by mělo být jasná přesná a ne moc dlouhá. V zápase se všechna cvičení provádí na zápasnické žíněnce. V její blízkosti by neměli být žádné nebezpečné věci, na které by mohli cvičenci narazit nebo na ně padnout.

Dále je důležité na začátku tréninku zkontrolovat, zda cvičenci nemají na sobě nějaké nebezpečné předměty. Mezi ně patří hodinky, řetízky, prstýnky a náušnice. Dále by měl trenér zkontrolovat délku nehtů, aby se cvičenci mezi sebou nemohli poškrábat. U dívek je zároveň důležité zkontrolovat, zda mají

³³ FOJTÍK, I.(1998), *Džudo, karatedó, aikidó, sebeobrana*, Praha: NS Svoboda, s. 15, ISBN 80-205-0556-3

³⁴ FOJTÍK I., MICHALOV L.(1996), *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*, České Budějovice: Jihočeská Universita, s. 24, ISBN 80-7040-204-0

vlasý sepnuté do culíku, tak aby jí vlasý nepřekážely při cvičení, zároveň by dívky neměli mít žádné kovové sponky.

2.4.7 Technika zápasu

Tato kapitola se bude zabývat technikou zápasu, ale jen tou, která byla užitá ve vlastním výukovém programu. Jde o základní technické cviky, které se učí začátečníci.

V zápase se nejprve učí začátečníci správný postoj, poklek, držení a další.

2.4.7.1 Základní postavení a úchopy

Postoj

„Postoj je výchozím postavením pro způsob boje, při němž se zápasníci dotýkají žíněnky jen chodidly, případně i koleny (k tomuto způsobu postoje dochází často při boji v nízkém střehu, zejména při volném stylu).“³⁵

Střeh

„Zápasnický střeh je základní postavení, ze kterého začíná boj na žíněnce. Zápasník stojí v uvolněném stoju rozkročném, chodidla jsou vzdálena na šíři ramen, váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy, trup je mírně předkloněn, uvolněně napjaté svaly zajišťují připravenost k rychlým změnám pohybu ve všech směrech.“³⁶

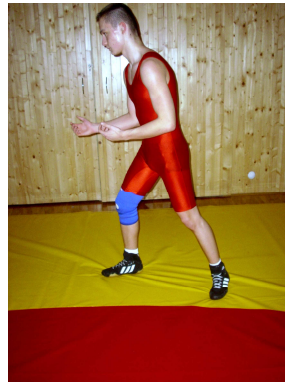
Podle toho, která noha je předsunutá rozeznáváme, pravý a levý střeh (obr.1,2). Jsou-li obě chodidla ve stejné úrovni, mluvíme o čelném střehu (obr. 3). Dále být rozeznáváme střeh vysoký nebo nízký. Vysoký střeh vzniká menším předsunutím nohy a zmenšením předklonu trupu. Naopak u nízkého střehu je větší předsunutí nohy a hlubší předklon. Rozeznáváme také obraný a útočný střeh. Obraný střeh slouží k obraně před soupeřovými chvaty. Za útočný střeh považujeme takové postavení, kterého je možné provádět chvaty.

³⁵REGNER K.(1986), *Systematika a klasifikace názvosloví zápas*,Praha: ČÚV ČSTV,s.22

³⁶REGNER K., ŠOPTENKO J., (1981), *Zápas v klasickém stylu*,Praha: Olympia,s. 27, ISBN 27-043-81



obr.1



obr.2



obr.3

Střehové postavení

O střehovém postavení mluvíme tehdy, pokud zápasníci stojí proti sobě. Rozeznáváme tři druhy postavení opačné tzn., že zápasníci mají vpředu jinou nohu než soupeř, shodné oba soupeři mají předsunutou stejnou nohu (obr. 4), čelné tzn., že oba zápasníci stojí v čelném střehu (Obr. 5).



obr. 4



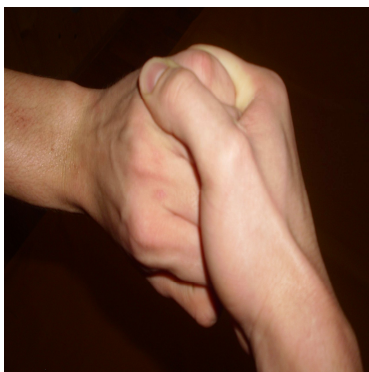
obr. 5

Spojení paží

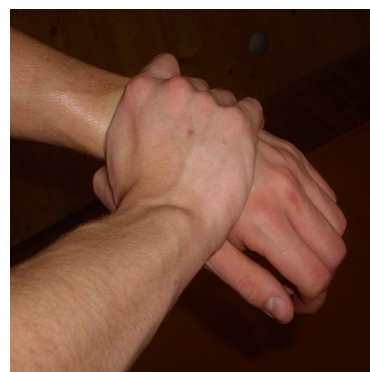
„Zápasník může v průběhu boje spojit paže, jak to vyžaduje technika a taktika boje. Způsob spojení určují pravidla.“³⁷

³⁷ REGNER K., ŠOPTENKO J., (1981), *Zápas v klasickém stylu*, Praha: Olympia, s. 30, ISBN 27-043-81

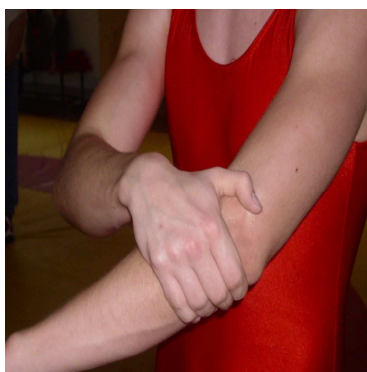
Zápasník si může spojit paže jako háčky (obr. 6), za zápěstí, jednou rukou uchopím zápěstí druhé paže (obr. 7), za lokty, oběma rukama držíme opačné lokty nebo aspoň jednou rukou opačný loket (obr. 8). Za chybu se považuje provlečení prstů (obr. 9). Tento způsob spojení je zakázán pravidly.



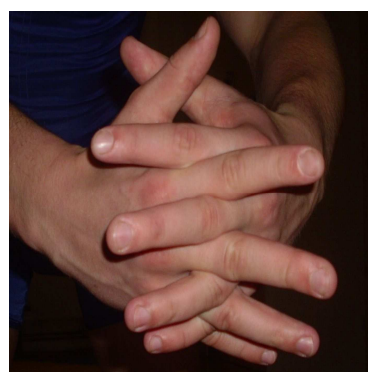
Obr. 6



Obr.7



obr. 8



obr. 9

Úchopy a vyprošťování soupeře

Žáci se v této části programu seznamovali s jednoduchými úchopy a s obranou na ně.

Úchop jednoruč za zápěstí (obrázek)

„Útočník může držet soupeřovo zápěstí souhlasnou nebo nesouhlasnou rukou.“³⁸

³⁸ REGNER K., ŠOPTENKO J., (1981), *Zápas v klasickém stylu*, Praha: Olympia, s. 30, ISBN 27-043-81



obr. 10



obr.11

Úchop obouruč za zápěstí (obr. 10)

Útočník drží soupeře za zápěstí oběma rukama, a to buď oběma nadhmatem, nebo jednou rukou nadhmatem a druhou podhmatem.

Soupeř provádí vyproštění proti palci, pomocí páky, kterou vytvoří spojením rukou za háčky a tlakem volné paže na útočnickovo předloktí.

Úchop jednoruč za záloktí (obr. 11)

„Útočník drží soupeřova záloktí souhlasnou nebo nesouhlasnou rukou. Soupeř se vyprošťuje z úchopu tlakem proti palci.“³⁹

Úchop obouruč za záloktí

Záloktí soupeře je drženo oběma rukama útočníka. Soupeř se z tohoto úchopu dostane tím, že se opře předloktím o útočnickovu paži a tlačí ji buď směrem dolů, nebo vzhůru.

2.4.7.2 Chvaty ve stoje

Přítrh za paži

„Cílem přítrhu je otočení soupeře zády nebo bokem k sobě. Je to příprava k provedení např. strhu nebo zadnímu zvratu. Útočník uchopí levou rukou zápěstí soupeřovy pravé ruky a pravou uchopí ze spodu tutéž paži nad

³⁹ tamtéž s. 31

loktem nebo za loketní kloub (obr. 12), načež prudce trhne paží k sobě podél svého těla (obr. 13) doprava a otočí tak soupeře bokem k sobě.⁴⁰

Pak vysune levou nohu mezi soupeřovi nohy zezadu (obr. 14), tím se dostane pod jeho těžiště, a sevře soupeře oběma rukama zezadu v pase (obr.15).



obr. 12



obr.13



obr. 14



obr. 15

Strhy

Těmito chvaty strhává útočník do polohy v kleče, nebo v leže. Strhy řadíme mezi jednoduché chvaty, a přitom velice účinné. Nejčastěji se užívají v situacích, kdy má soupeř posunutě těžiště směrem vpřed.

Pohybová struktura strhů:

1. fáze přípravná - vyvedení soupeře z rovnováhy a záběr
2. fáze hlavní - strhnutí soupeře do pokleku a dopad na žíněnku
3. fáze závěrečná - přechod za soupeře

⁴⁰ NOVÁK, V.(1964), *Zápas řecko-římský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.112, ISBN 27-074-64

Strh za paži

Základní postavení - Zápasníci se nachází v pravém střehu, ruce nejsou v záběru, jsou volné.

„Provedení chvatu - Útočník uchopí levou rukou soupeřovu pravou ruku v zápěstí, a to před tělem ve výši břicha (obr. 16); pravou rukou zabere tuto paži za loket. Levou rukou vytáčí soupeřovu paži doprava podél svého těla (obr.17), poté jí prudce trhne doprava dolů a současně se na ni zavěsí (obr.18).“⁴¹

Tím vyvedl soupeře z rovnováhy, a tím že se na něj zavěsil, ho strhl na žíněnku. Po dopadu na žíněnku nepouští zabranou ruku, naopak přitahuje ji k soupeřovu tělu a levou paží přehmatáme na soupeřova záda, aby ho udržel v pokleku nebo v lehu (obr. 19).



obr. 16



obr. 17

⁴¹ NOVÁK, V.(1964), *Zápas řecko-římský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.115, ISBN 27-074-64



obr. 18



obr. 19

Přítrh za paži a nohu

Základní postavení - zápasníci začínají proti sobě v čelném střehu, útočník drží pravou paži soupeře za zápěstí, svojí levou rukou, pravou má volně před tělem (obr.20).

„Provedení chvatu - Útočník uchopí pravou rukou soupeřovu pravou paži nad loktem a trhne s ní prudce k sobě (podél svého těla doprava). Současně vykročí levou nohou za soupeřovu pravou nohu, uvolní si levou ruku a zabere jí soupeřovu pravou nohu pod kolenem (obr. 21). Dokončí přemístění za soupeře, obejmě ho oběma pažemi zezadu v pase a ihned pokračuje v dalším útoku.“⁴²



obr.20



obr.21

⁴² NOVÁK, V.(1964), *Zápas řecko-římský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.168, ISBN 27-074-64

Boční chvat za paži a trup

Základní postavení - Útočník začíná v pravém střehu, uchopí levou rukou soupeřovu pravou paži nad loktem, pravou ruku položí ze strany na záda soupeře. Soupeř je postaven také v prvním střehu (obr. 22).

„Provedení chvatu - Útočník se vytáčí na špičce pravé nohy, přisunuje levou nohu k pravé mezi nohy soupeře, vytáčí se pod něj a oběma pažemi si ho přes levý bok nakládá na záda (obr. 23). Zatažením pažemi přehazuje soupeře na lopatky (obr. 24).“⁴³ Sám dopadá na pravé stehno a ihned roztahuje nohy. Pravou ruku nechá soupeřových zádech (obr. 25).



obr. 22



obr. 23



obr. 24



obr. 25

2.4.7.3 Zápas v pokleku

„Zápas v pokleku se od zápasu v postoji liší celou řadou zvláštností v pravidlech i způsobu boje.“

⁴³ NOVÁK, V.(1964), *Zápas řecko-římský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.112, ISBN 27-074-64

Pro boj v pokleku je charakteristická poloha trupu hrudí dolů. Cílem zápasníka nacházejícího se v této poloze je polohu si udržet, tzn. Nenechat se přetočit do nebezpečné polohy a položit na lopatky.“⁴⁴

Základní postavení spodního zápasníka v kleku

Základní poloha v pokleku se nazývá v zápase parter. Je to vzpor klečmo, kdy se zápasník dotýká žíněnky špičkami chodidel, koleny a dlaněmi. Parter zajišťuje velkou plochu opory s nízko položeným těžištěm. Zápasník může podle potřeby upravovat odlišným postavením paží a nohou.

Dále můžeme boj v pokleku charakterizovat tím, že jeden zápasník je vždy nahoře a druhý dole, podle toho je nazýváme horní a spodní. Útočník je většinou horní zápasník, ale útočit může i spodní zápasník.

Parter můžeme rozdělit na tři základní varianty s pažemi kolmo k žíněnce, s rameny vychýlenými vpřed a s přisednutím na paty.

Varianta s pažemi kolmo k žíněnce je charakteristická tím, že zápasník je ve vzporu klečmo, paže i kolena svírají se žíněnkou pravý úhel. Vzdálenost kolen a rukou je na šíři ramen. U této polohy je těžiště spodního zápasníka vysoko nad žíněnkou, to umožňuje spodnímu dobrý záběr.

Parter, kdy má zápasník vystrčená ramena, se používá mnohem častěji, stehna svírají se žíněnkou úhel menší než devadesát stupňů, Dlaně jsou vystrčené mírně vpřed. U této polohy je těžiště níže než u polohy předchozí. Tato poloha ztěžuje hornímu zápasníkovi zvedání (obr. 26).

Poslední variantou provedení parteru je tak zvané přisednutí. Zápasník si přisedává na paty (obr. 27), ale toto přisednutí nesmí být úplné, protože jinak by zápasník ztratil možnost pohybu.

⁴⁴ REGNER, K., ŠOPTENKO, J.(1981), *Zápas v klasickém stylu*, Praha: Olympia, s.152, ISBN 27-043-81



obr. 26



obr. 27

Základní postavení horního zápasníka

Horní zápasník může klečet za soupeřem (obr. 29), vedle soupeře (obr. 28) nebo může stát. Jedinou podmínkou je, že musí mít položené dlaně na soupeřových lopatkách.



obr. 28



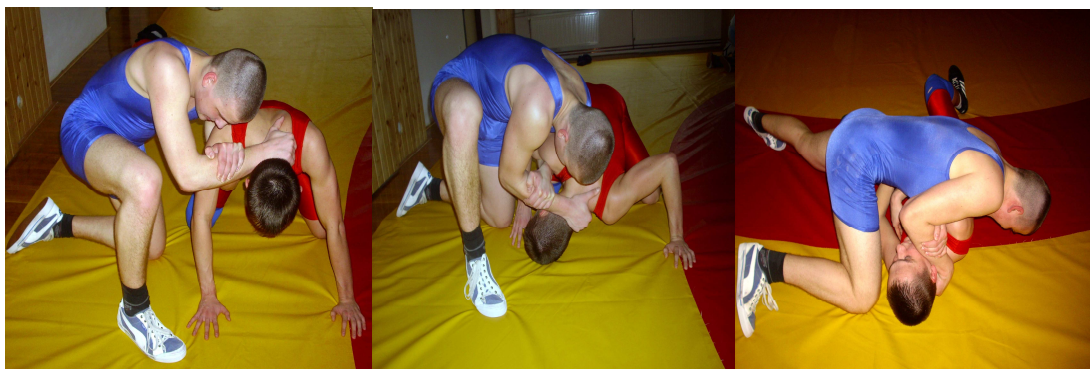
obr. 29

2.4.7.4 Chvaty v pokleku

Páka s klíčem na šíji

„Základní postavení - útočník klečí na pravém kolenně u levého ramene spodního zápasníka; levá pokrčená noha směřuje stranou dopředu; levou paži má položenou na šíji soupeře.“⁴⁵

Provedení chvatu - Pravou paži provleče podpažím spodního zápasníka a chytne se nadhmatem za vlastní levou paži, která se drží šijového svalu soupeře (obr. 30). Útočník se snaží tlačit své pravé rameno do podpaží soupeře a stahuje soupeřovu hlavu dolů ke svému pravému kolenu (obr. 31). Po té přetočí soupeře na lopatky (obr. 32), sevření rukou se uvolňuje a útočník zabírá levou rukou soupeřovu vnitřní paži za loket, a po té jí fixuje sevřením v podpaží. Pravou ruku pokládá přes hrudník soupeře. Útočník se nachází v poloze na břiše.



obr. 30

obr. 31

obr. 32

Páka s průvlakem (klíč s průvlakem)

Základní postavení se shoduje s předchozím chvatem.

Provedení chvatu - Vrchní zápasník položí svojí levou paži na šíji soupeře. Pravou paži provleče podpažím spodního zápasníka a spojí si paže na háčky u vzdálenějšího ramene soupeře (obr. 33). Útočník tlačí své levé rameno do podpaží soupeře. Stahuje soupeřovu hlavu dolů ke svému levému kolenu (obr. 34) a otáčí soupeře na lopatky (obr.35).

⁴⁵ NOVÁK, V. (1964), *Zápas řeckořímský a volný styl*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s.92, ISBN 27-074-64



obr. 33



obr. 34



obr. 35

Přetočení podtrhem přes bližší paži za zápěstí (školák)

Základní postavení - Spodní zápasník se nachází v základním parteru, vrchní klečí na pravém kolenu a levou nohu má chodidlem postavenou na podložce vlevo od spodního.

Provedení chvatu - Útočník protáhne svojí pravou paží pod hrudníkem soupeře a uchopí ho za vzdálenější paži. Levou rukou ze předu chytne soupeřovo vzdálenější zápěstí (obr. 36). Po té táhne soupeřovu vzdálenější ruku k sobě nahoru a zároveň tlačí svým pravým ramenem do soupeřových žeber (obr. 37). Tak otočí soupeře na lopatky (obr. 38).



obr. 36



obr. 37



obr. 38

2.4.7.5 Základní držení soupeře na lopatkách

Držení se záběrem paže a šíje

Spodní zápasník leží na lopatkách vrchní zápasník sedí na pravé hýždi a levou nohu má vysunutou více vzadu. Soupeře drží pravou rukou za šíji a levou rukou drží soupeřovu pravou ruku za loket a v podpaží má jeho zápěstí.



obr. 39

Držení se záběrem šíje přes paži zepředu

„Útočník uchopí soupeře za šíji přes levou paži zepředu, ruce spojí za zády, přitlačí zabrané části těla k hrudníku. Nato se zapře nohama do žíněnky, rukama táhne soupeře k sobě a hrudníkem tlačí na jeho hrudník dolů od sebe.“⁴⁶

⁴⁶ REGNER, K., ŠOPTENKO, J.(1981), *Zápas v klasickém stylu*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s. 172, ISBN 27-043-81

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Zkoumaný soubor se skládal z 42 žáků 4 ročníku základní školy Oskara Nedbala v Českých Budějovicích a základní školy Demlova v Jihlavě. Tyto školy byly zařazeny do výzkumu náhodným výběrem ze všech základních škol na území měst České Budějovice a Jihlava. Kdy do kontrolní skupiny byli zařazeni žáci z jihlavské základní školy a žáci z Českých Budějovic byli zařazeni do experimentální skupiny

Experimentální skupina

Skupina byla zařazena do tříměsíčního výukového programu zápasu. Výukový program probíhal od poloviny března 2008 do poloviny června 2008. Tento program zahrnoval celkem 13 výukových hodin. Každá hodina trvala 45 minut. Program byl součástí tělesné výchovy.

Kontrolní skupina

Členové této skupiny se výukového programu zápasu neúčastnili. Probíhala u nich normální tělesná výchova.

Anonymita souborů

Na začátku testování jsem si všechny žáky jmenovitě zapsala, a pak jsem jim přiřadila kód, pod kterým vystupovali zbytek testování. Takto jsem zajistila stoprocentní anonymitu všech testovaných po celou dobu výukového programu.

3.2 METODIKA TESTOVÁNÍ

3.2.1 EUROFIT test pro mládež

Tento test byl sestaven za účelem testování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti dětí od 7 do 18 let.

3.2.2 Základní pokyny pro testování

Testování probíhá ve standardních podmínkách tělocvičny. Pro běžecské a odrazové testy je nutné zabezpečit vhodnou sportovní obuv a neklouzavý povrch. Posloupnost jednotlivých testů, není striktně dáno, ale doporučuje se stanovené pořadí dodržovat. Testování začíná testem rovnováhy (plameňák), pak pokračuje tanierový tappingem, předklonem s dosahováním v sedě, skokem z místa do dálky, ruční dynamometrií, leh- sedem, výdrž ve shybu, člunkovým během.

3.2.3 Složky testu

K zjištění pohybové zdatnosti a motorické výkonnosti slouží tyto testové položky.

- K zjištění aerobní zdatnosti slouží člunkový běh 10x5 m
- Ke zjištění svalové zdatnosti slouží síla stisku ruky, skok z místa do dálky, výdrž ve shybu, leh sed
- K zjištění motorické zdatnosti slouží test rovnováhy „plameňák“
(přesný popis testů viz příloha 2)

3.2.4 Průběh testování EUROFIT testem pro mládež

Měření byla provedena u obou skupin, jak u experimentální skupiny, která se účastnila výukového programu, tak i kontrolní skupiny, která do programu nabyla zařazena. Měření proběhlo dvakrát, a to na počátku tříměsíční lhůty a na konci po třech měsících obou skupin. Počáteční měření obě skupiny podstoupily v polovině března 2008, konečné měření pak v polovině června 2008. Veškerá měření byla zaznamenána a později zpracována pro účely této diplomové práce.

Na počátku měření byli všichni žáci podrobně teoreticky seznámeni jednotlivými testy testové baterie EUROFIT pro mládež. Předvedla jsem jim všechny testy prakticky. Žáci měli možnost před jednotlivými testy si test zkusit na zkoušku.

Aby testování probíhalo rychleji, byli žáci rozděleni do dvou stejně početných skupin. V jedné skupině jsem prováděla měření já a v druhé

instruovaný učitel tělesné výchovy. Tak, že testy byly prováděny a měřeny přesně podle zadaných instrukcí u jednotlivých testů. Dosažené výsledky jsme zaznamenali do předem připravených tabulek.

3.3 VÝUKOVÝ PROGRAM ZÁPASU

Tento výukový program měl za úkol zvýšit fyzickou zdatnost experimentální skupiny. A to pomocí výuky zápasu v běžných hodinách tělesné výchovy u žáků prvního stupně základní školy.

3.3.1 Charakteristika programu

Výukový program zápasu probíhal od poloviny března do poloviny června roku 2008. Skládal se z 13 vyučovacích jednotek. Tohoto programu se účastnila experimentální skupina. Která byla po dobu tří měsíců podrobena soustavné výuce základního zápasu v hodinách tělesné výchovy.

Výukový program byl sestaven na základě nastudovaných odborných poznatků, vlastní cvičební praxe, za pomoci trenérů zápasu. Odborné informace se netýkaly pouze odborných informací o zápase, ale i potřebných informací jiných oborů, jako didaktika tělesné výchovy sportovního tréninku a fyziologie člověka.

3.3.5 Složení vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka se v zápase skládá z těchto částí: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Důležité je také, aby každý cvičenec byl stále zaměstnán a znal svoje úkoly.

Úvodní část

V úvodní části byl prováděn nástup. Žáci byli seznámeni s náplní a obsahem hodiny, po případě byli rozděleni do družstev nebo dvojic

Průpravná část

Měla za úkol zahřátí a rozcvičení organismu. Při vlastní hodině jsem důsledně dbala na to, aby žáci vykonávali všechny protahovací a strečinková cvičení správně. Aby později nedošlo ke zranění. Při rozcvičkách jsem všechny cviky cvičila s dětmi, bych jim šla příkladem, ukazovala jsem, jak by jednotlivé cviky měli vypadat.

Hlavní část

Tato část byla hlavní částí celé vyučovací jednotky, stejně jako u tělesné výchovy. Cílem této části byl nácvik a opakování základních chvatů a technik zápasu. Dále byly zařazovány cviky na zvýšení síly, zlepšení obratnosti, rychlosti a vytrvalosti.

Délka hlavní části byla asi 25 minut. V úvodní části hlavního bloku hodiny jsem zařazovala nácvik nového chvatu či techniky, po tomto nácviku následovalo opakování a upevňování již naučených chvatů z minulých vyučovacích jednotek a závěrečná část hlavního bloku byla věnována rozvoji pohybových dovedností a schopností. Většinou volila úpolové hry, protože jsou pro tento věk dětí vhodnější a zajímavější než posilovací cvičení jako jsou leh sedy či kliky. Takto děti posilovaly, aniž by si toho všimly.

Závěrečná část

Závěrečná část měla za cíl organismus zklidnit. Zařazovala jsem hry klidnějšího charakteru nebo protahovací cvičení. Na konci každé vyučovací jednotky nesměl chybět nástup, na kterém došlo ke krátkému zhodnocení hodiny, nejdříve žáky a pak mnou.

3.3.4 Metodika výukového programu zápasu

Metodika nácviku zápasu je chápána jako ucelený komplex různých výukových forem, které na sebe logicky navazují.

3.3.4.1 Metodický postup pro nácvik jednotlivých technik.

Obecně můžeme tento postu rozdělit na tyto fáze, které na sebe navazují. Nejprve trenér techniku popíše, pak ji názorně ukáže, následují praktická cvičení a opravování chyb.

Výklad trenéra a ukázka chvatu v celku

Nejprve trenér slovně popíše jak chvat vypadá a jak se postupně provádí. Po té trenér předvede jak má chvat vypadat v celku a v normální rychlosti. Po normální rychlosti chvat ukáže pomalu rozložený na několik částí.

Upozornění na nejčastější chyby

Trenér vždy upozorňuje na nejčastější chyby, kterých se žáci mohou v průběhu nácviku dopouštět. Toto upozornění může být doplněno o praktickou ukázkou správné a nesprávné techniky. Trenér by měl poradit jak se chybám vyhnout.

Nácvik jednotlivých fází a částí chvatu

V této části si žáci zkoušejí jednotlivé části chvatu, pomocí průpravných cvičení. Tato cvičení jsou svou strukturou blízka pohybové struktuře nacvičovaného chvatu. Trenér své svěřence při těchto cvičeních slovně a prakticky opravuje.

Nejdříve žák provádí průpravná cvičení bez soupeře. Později s panákem, který nahrazuje soupeře. Žák se nejprve naučí provádět obtížné chvaty s panákem, tím trenér předchází zraněním, ke kterým by mohlo dojít, při nedokonalém provedení. Teprve v poslední fázi se žák učí chvat na svém soupeři, nejprve ho provádí s dopomocí a po té samostatně bez dopomoci.

Spojování jednotlivých fází a částí chvatu do jednoho celku

K nácviku chvatu v celku přechází trenér tehdy, když žáci dostatečně ovládají jednotlivé části. Problém bývá v tom, že žáci po spojení jednotlivých částí, žáci nedokáží odstranit dřívější mezifáze, které jsou v celkovém provedení chvatu zcela nežádoucí a zpomalují celý průběh chvatu. Důležité je tyto mezifáze co nejrychleji odstranit.

Opakování naučených chvatů

Každý naučený chvat a pohybovou dovednost je nutné neustále procvičovat. Důležité je měnit podmínky, ve kterých se chvat provádí, aby byl cvičenec schopen zacvičit chvat i v nestandardních podmínkách.

Nácvik chvatů pomocí tréninkových bojů

Tato metoda je důležitá hlavně pro pozdější uplatnění závodníka na závodech. Provést chvat na soupeři, který se nebrání je snadné. Cvičné boje jsou důležité hlavně, proto že simulují závodní atmosféru.

3.4 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT

Pro tuto práci budou použity tyto statistické postupy a metody, jako aritmetický průměr, směrodatná odchylka a t-test.

3.4.1 Statistické postupy

„Jednotlivé postupy matematické statistiky nám neslouží pouze pro charakterizování výběrových souborů, nebo odhalování zákonitostí sledovaného jevu, ale také pro ověřování určitých předpokladů, hypotéz, pro srovnání charakteristik.“⁴⁷

Jako hlavní statistický postup budou vybrané statistické hypotézy H_0 a H_A , kdy první předpokládá, že mezi zkoumanými skupinami nebude statisticky významný rozdíl a druhá, že mezi oběma soubory budou statisticky významné. Statistickou významnost určuje zvolená pravděpodobnost (p).

„Tato pravděpodobnost, že náhodná odchylka překročí určitou kritickou hodnotu se nazývá hladina významnosti. Označuje se p . Bývá obvykle 0,01 (což značí pravděpodobnost 1%), nebo 0,05 (5% pravděpodobnost).“⁴⁸

Statistická významnost rozhoduje o tom, zda sledovaný rozdíl je zákonitý (objevil by se i dalších podobných případech), nebo je zcela náhodný.

t-test pro párové hodnoty závislých výběrových souborů

⁴⁷ KOVÁŘ R., BLAHUŠ P.,(1973). *Vybrané statistické metody v antropomotorice*. Praha. Universita Karlova. s. 32

⁴⁸ tamtéž, s. 34

„Tímto testem ověřujeme rozdíly výsledků získaných opakovaným měřením u téhož výběrového souboru, obvykle s časovým odstupem. Rozdíl spočívá v tom, že si nevšímáme pouze výběrových průměrů x_1 a x_2 , ale počítáme s rozdíly u každého páru hodnot výběrového souboru, které označujeme d_i (jestliže výsledky 1. měření označíme jako x_{iA} a výsledky 2. měření x_{iB} pak d_i je rozdíl těchto dvou hodnot.“⁴⁹ Z hodnoty odchylek vypočítáme jejich průměr a směrodatnou odchylku odchylek.

Aritmetický průměr

„Je dán součtem všech naměřených hodnot dělených jejich počtem.“⁵⁰

Směrodatná odchylka

Můžeme ji definovat jako druhou odmocninu rozptylu. „Rozptyl nebere v úvahu pouze krajní hodnoty, ale počítá se všemi hodnotami souboru. Je to průměrem čtverců odchylek všech hodnot od vypočteného aritmetického průměru.“⁵¹

⁴⁹ KOVÁŘ R., BLAHUŠ P.,(1973). *Vybrané statistické metody v antropomotorice*.Praha. Universita Karlova. s. 41

⁵⁰ KOVÁŘ R., BLAHUŠ P.,(1973). *Vybrané statistické metody v antropomotorice*.Praha. Universita Karlova. s. 18

⁵¹ tamtéž s. 19

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE

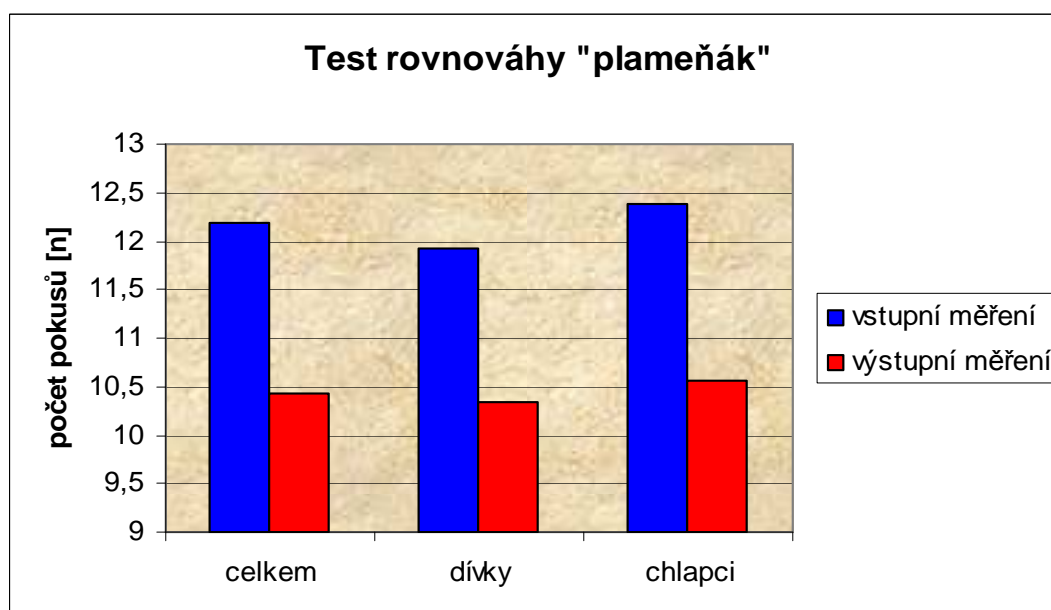
Tato část diplomové práce obsahuje grafy a tabulky, které znázorňují výsledky experimentální a kontrolní skupina při vstupním a výstupním měření a testování.

4.1 DOSAŽENÉ VÝSLEDKY

4.1.1 Experimentální skupina - srovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření.

Test rovnováhy „plameňák“

Graf č. 1 Grafické znázornění průměrného počtu pokusů u rovnovážného testu

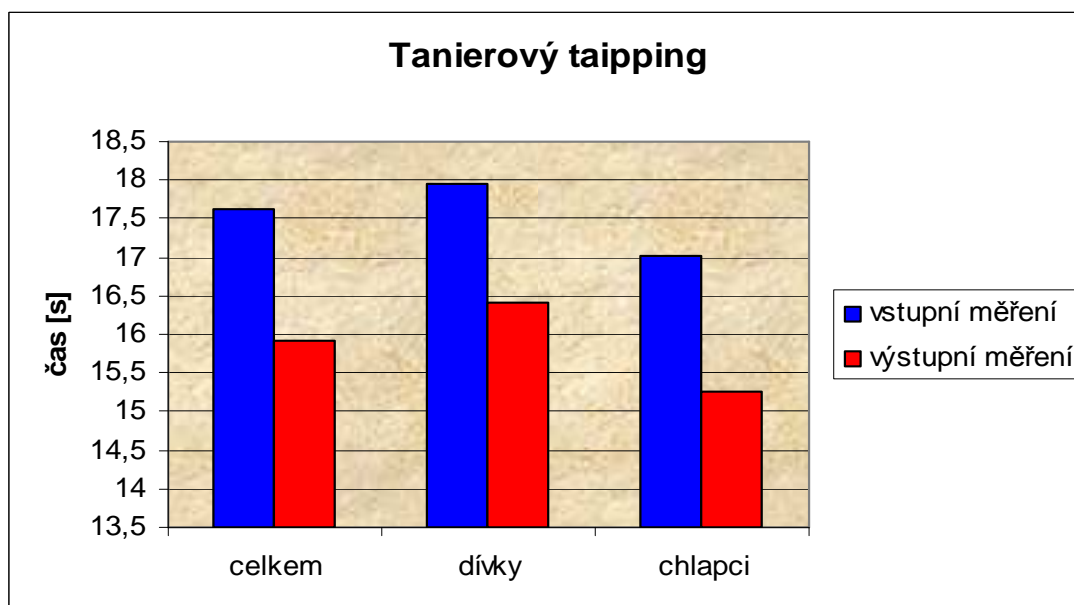


Při porovnání vstupních a výstupních výsledků se ukázalo, že došlo k výraznému zlepšení. Počet potřebných pokusů ke zdolání této disciplíny klesl z původních 256 pokusů na 219, to je zlepšení o 37 pokusů. Uvedeno v procentech zlepšení činilo 14,5%.

Celkem bylo testováno 21 žáků z toho 12 dívek a 9 chlapců. Dívky se zlepšily z původních 143 pokusů na 124 pokusů. Procentuální zlepšení činilo u dívek 13%. Chlapci se zlepšili z původních 99 pokusů na 95. To je zlepšení o 4%. U dívek došlo k většímu zlepšení než u chlapců, a to o 9%. Průměrný počet pokusů se snížil z původních 12,2 (n=12) na konečných 10,4 (n=10), U dívek průměrný počet pokusů poklesl z původních 11,9 (n=12) na výsledných 10,3 (n=10). Chlapci se zlepšili z počátečních 12,4 (n=12) na konečných 10,6 (n=11).

Tanierový tapping

Graf č.2 Grafické znázornění průměrných časů u experimentální skupiny

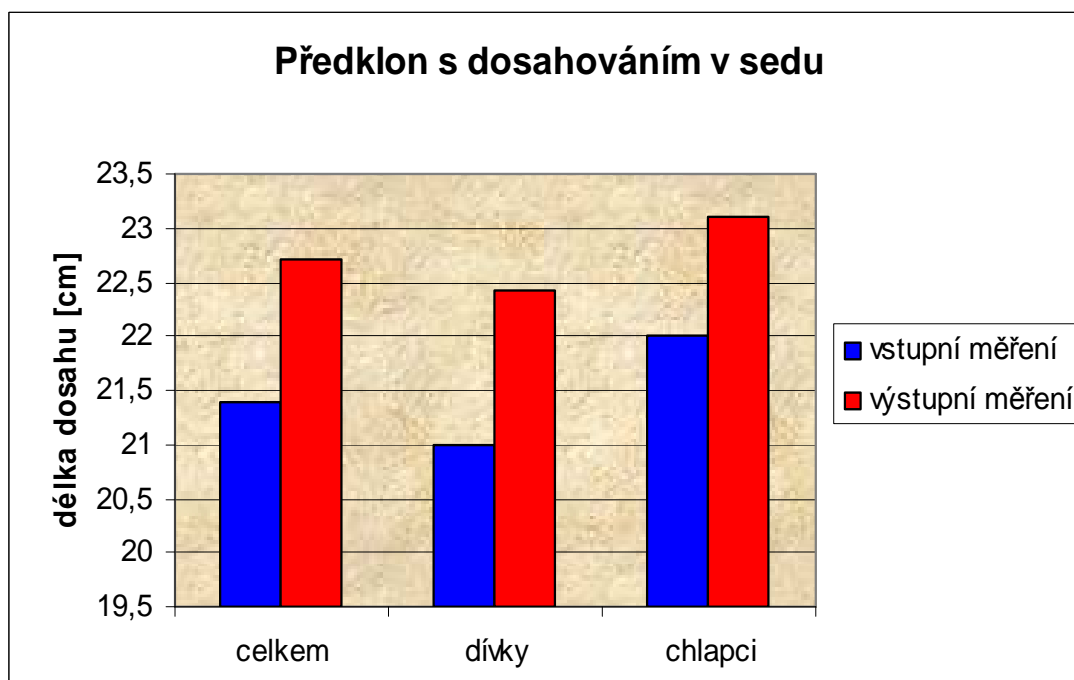


Na základě získaných výsledů vstupních a výstupních měření, že v testu tanierový tapping došlo ke snížení časů potřebných k vykonání tohoto testu. Na začátku výukového programu žáci potřebovali průměrně 17,6 sekundy. Na konci výukového programu potřebovali průměrně už jen 15,9 sekundy. To je zlepšení asi o 1,7 s, v procentech došlo ke zlepšení o 9,6 %. Podíváme-li se zvlášť na dívky a na chlapce, tak u obou skupin došlo ke zlepšení. Dívky se zlepšily z 17,9 s na 16,4 s což je zlepšení o 1,5 s, v procentech to je zlepšení o

8,6%. Z hodnot naměřených u chlapců plyne, že se zlepšili ze 17 s na 15,3 s. Vyčísleno v procentech se chlapci zlepšili o 10,3 %.

Předklon s dosahováním v sedu

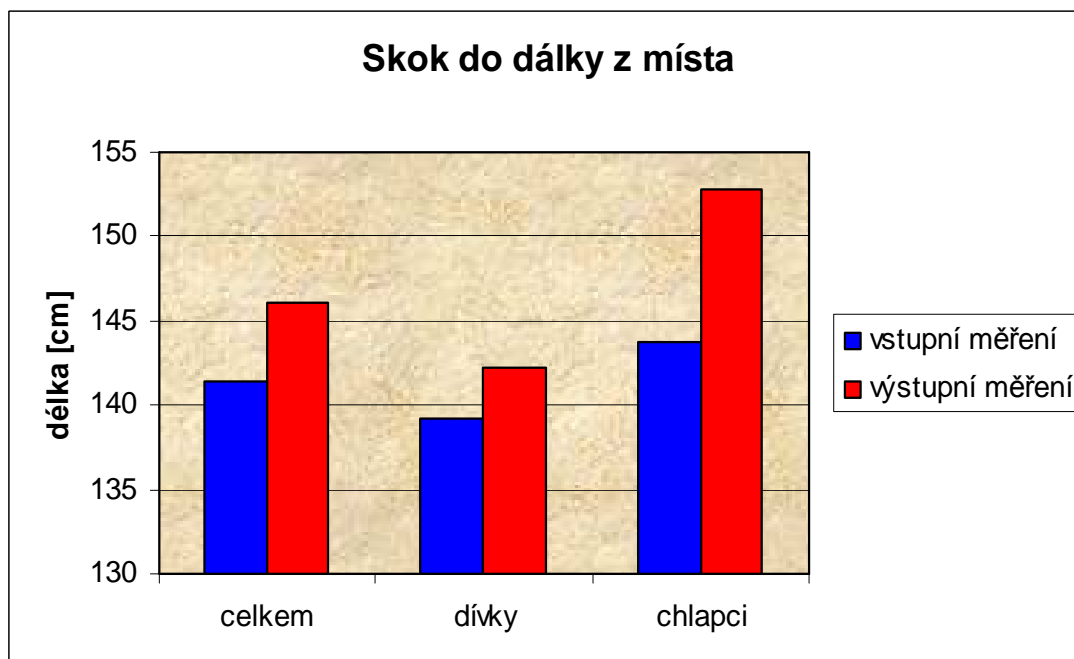
Graf č.3 Grafické znázornění průměrné hloubky předklonu u experimentální skupiny.



Když porovnáme výsledky, kterých dosáhli žáci ve vstupním měření, kdy jejich předklony s dosahováním v sedu měli průměrnou hodnotu 21,4 cm s výstupním měřením, kdy se průměr zvýšil na 22,7 cm. Žáci se zlepšili o 1,3 cm, což je zlepšení o 6,1%. Když si výkony rozdělíme na výkon chlapců a dívek, tak zjistíme, že u obou skupin došlo ke zlepšení, i když chlapců k nijak razantnímu. Jejich předklon s dosahováním v sedu se z původních 22 cm na konečné 22,14 cm, zlepšení bylo jen o 0,4 %.

Skok do dálky z místa

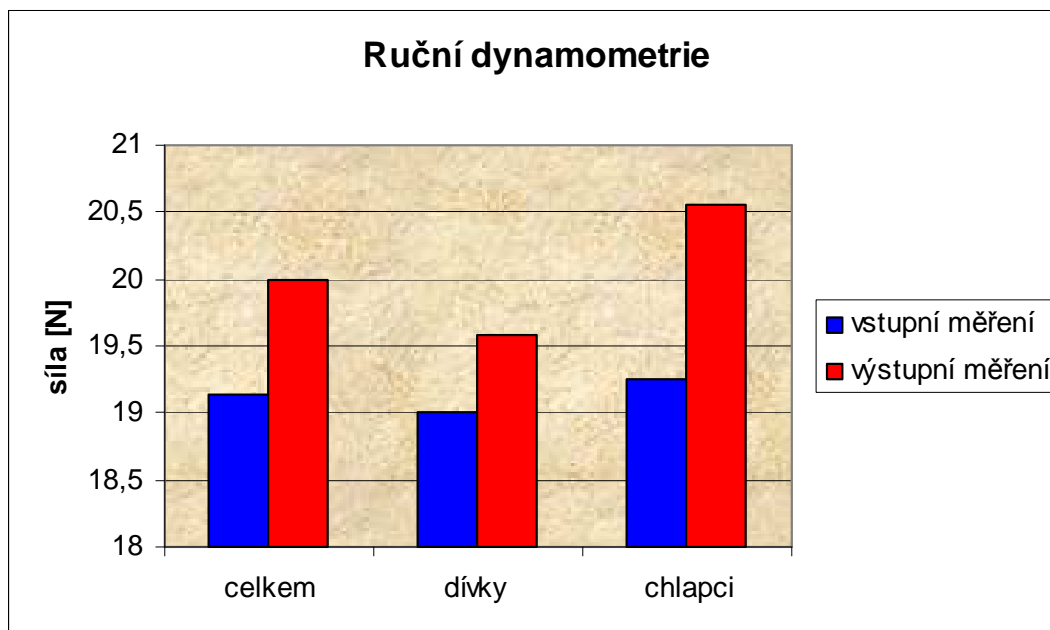
Graf č.4 Grafické znázornění průměrné délky skoku u experimentální skupiny



Když u tohoto testu byly porovnány vstupní a výstupní měření, bylo zjištěno, že došlo ke zlepšení průměrné délky skoku. Počáteční průměrná délka skoku experimentální skupiny byla 141,45cm, ta se zvýšila na konečných 148,3 cm. Žáci se průměrně zlepšili o 6,8 cm, tedy o 4,8 %. Průměrná délka skoku u dívek činila na počátku 139,1 cm a na konci 143,8cm. Dívky se zlepšili v průměru o 9,4 cm. Skupina chlapců na počátku průměrně skočila do dálky z místa 143,8 cm, na konci výukového programu délka jejich skoku byla průměrně 152,8 cm. Chlapci se zlepšili o 9 cm, tedy o 6,2 %.

Ruční dynamometrie

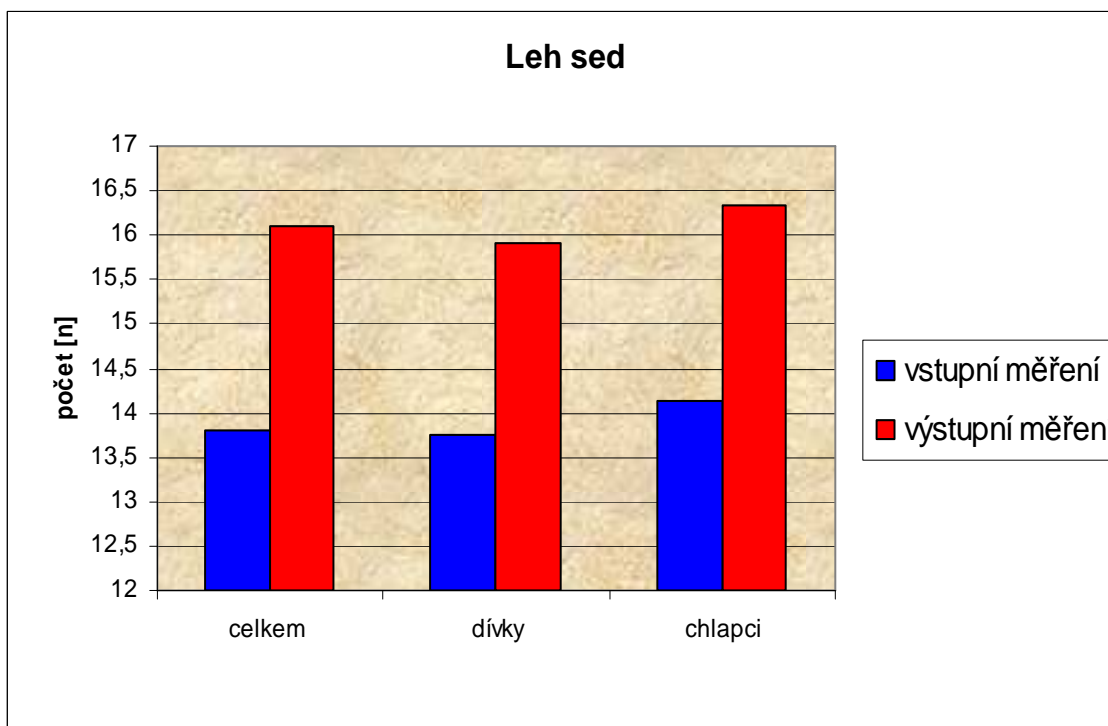
Graf č. 8 Grafické znázornění průměrných hodnot u experimentální skupiny



Experimentální skupina dosáhla u vstupního měření průměrné hodnoty 19,1 N, u výstupního měření to byla hodnota 20 N. Žáci se zlepšili o 0,9 N (4,7%). Chlapci na počátku dosahovali hodnot 19,3 N, na konci se zvýšila na 20,6 N. Výstupní hodnota se zvýšila o 1,3 N (6,7%). U dívek byla na začátku naměřena hodnota 19 N, v závěru průměrná hodnota činila 19,6 N. Žákyně se zlepšily o 0,6 N (3,2%).

Leh sed

Graf č. 5 Grafické znázornění průměrného počtu sedů lehů u experimentální skupiny

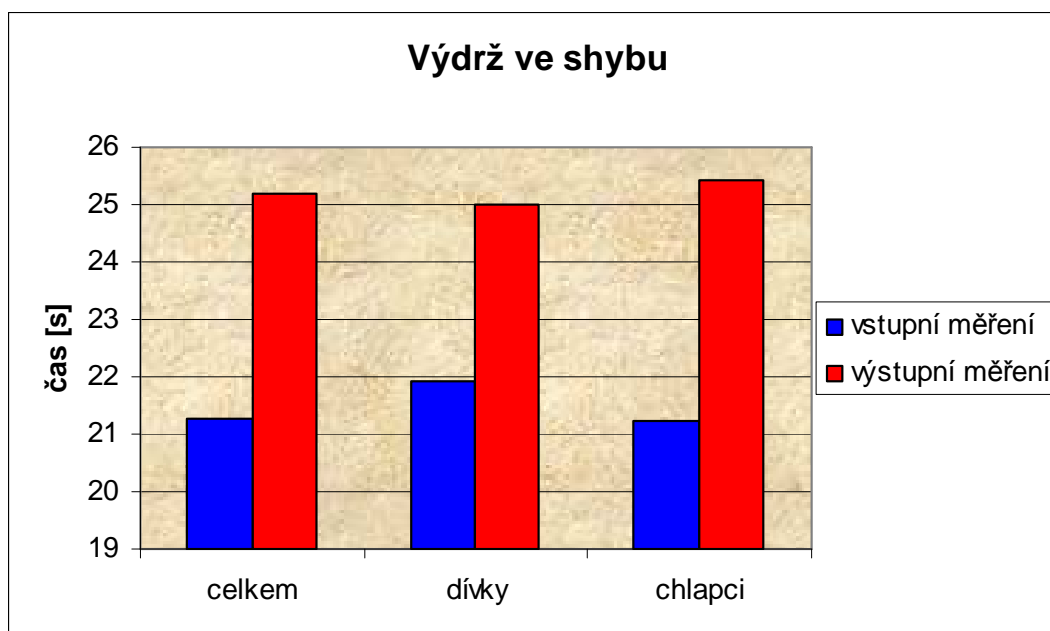


Porovnáním vstupního a výstupního měření bylo zjištěno zlepšení experimentální skupiny z průměrných 13,8 (n=14) lehů sedů za 30 sekund na průměrných 16,1 (n=16) lehů sedů. Skupina se zlepšila průměrně o 2 lehy sedy, což odpovídá zlepšení o 14,2%.

Skupina chlapců na začátku výukového programu zvládla průměrně 14,1 (n=14) lehů sedů za 30 s., v závěru výukového programu už chlapci zvládli průměrně 16,3 (n=16) lehů sedů. Dívky dosáhly podobných výsledků jako chlapci v úvodním měření zvládly 13,8 (n=14) lehů sedů, v závěrečném měření dosáhly průměrných 15,9 (n=16).

Výdrž ve shybu

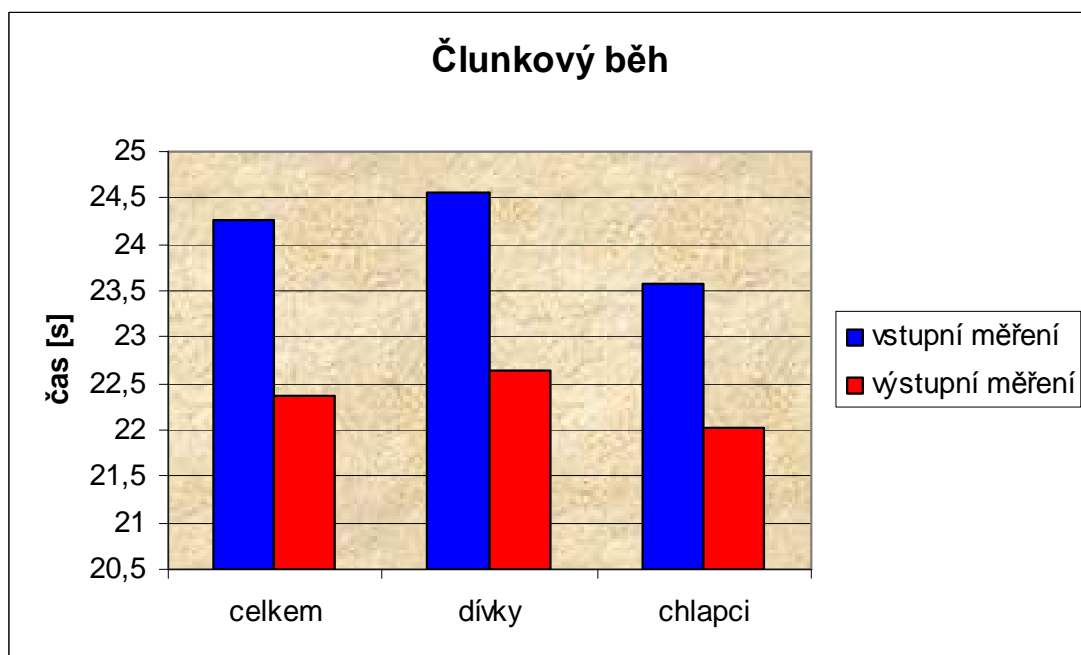
Graf č.6 Grafické znázornění průměrné doby, kdy experimentální skupina vydržela ve shybu



Porovnáním průměrných vstupních a výstupních časů toho to testu, zjistíme, že došlo ke zlepšení. Původní průměrné hodnoty dosahovaly 21,3 s, konečné se zvýšily na 25,2 s. Žáci na konci výukového programu vydrželi ve shybu o 3,9 s. déle, což dělá 18,3%. V disciplíně dosáhli lepších výsledků chlapci. Ti se zlepšili z původních 21,2 s na 25,4 s tedy o 4,2 s (17,9%). Dívky dosáhly těchto hodnot, na začátku průměrně vydržely ve shybu 21,9 s na konci se zvládly udržet průměrně 25 s, hodnota zlepšení je 3,1s (14,1%).

Člunkový běh 10x5 m

Graf č. 7 Grafické znázornění průměrné doby, za kterou experimentální skupina zaběhla člunkový běh

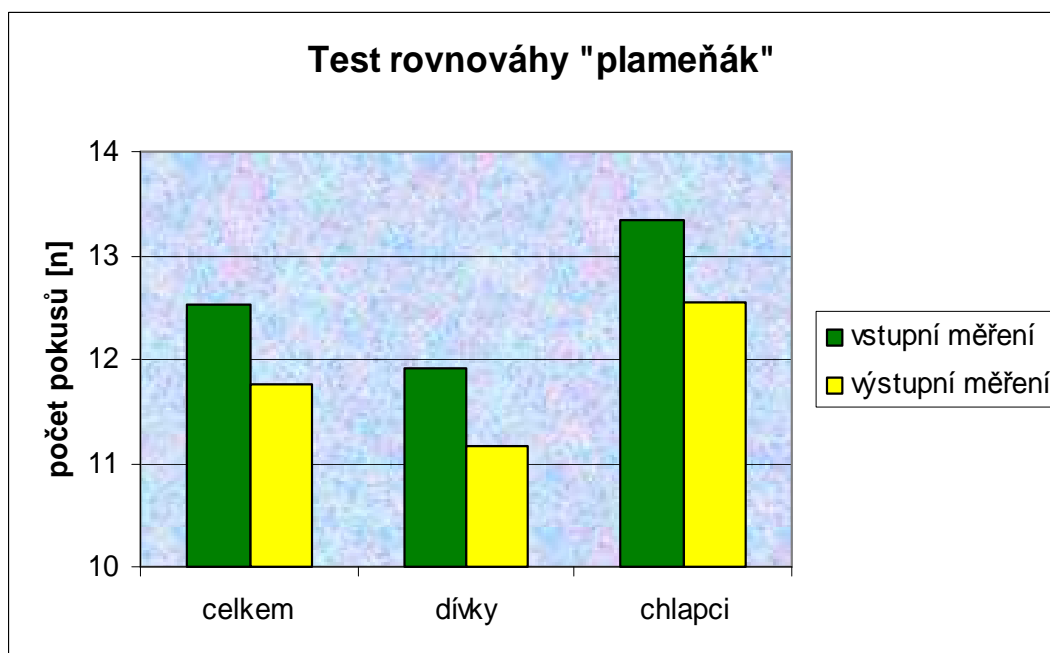


Předposledním testem byl člunkový běh. Průměrná hodnota vstupního měření je 24,3 s, čas, za který žáci zvládli uběhnout člunkový běh na konci výukového programu je 22,4 s. Experimentální skupina se dokázala zlepšit průměrně o 1,9 s (7,8%). Výsledky chlapců v tomto testu bylo následující, vstupní hodnota dosahovala 23,6 s, výstupní hodnota se snížila na 22 s. Chlapci se tedy zlepšili o 1,6 s (6,8%). Dívky na začátku výukového programu dosáhly průměrného času 24,6 s, na konci průměrný čas snížily na 22,6 s, děvčata se zlepšily o 2 s (8,1%).

4.1.2 Kontrolní skupina - Porovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření

Test rovnováhy „plameňák“

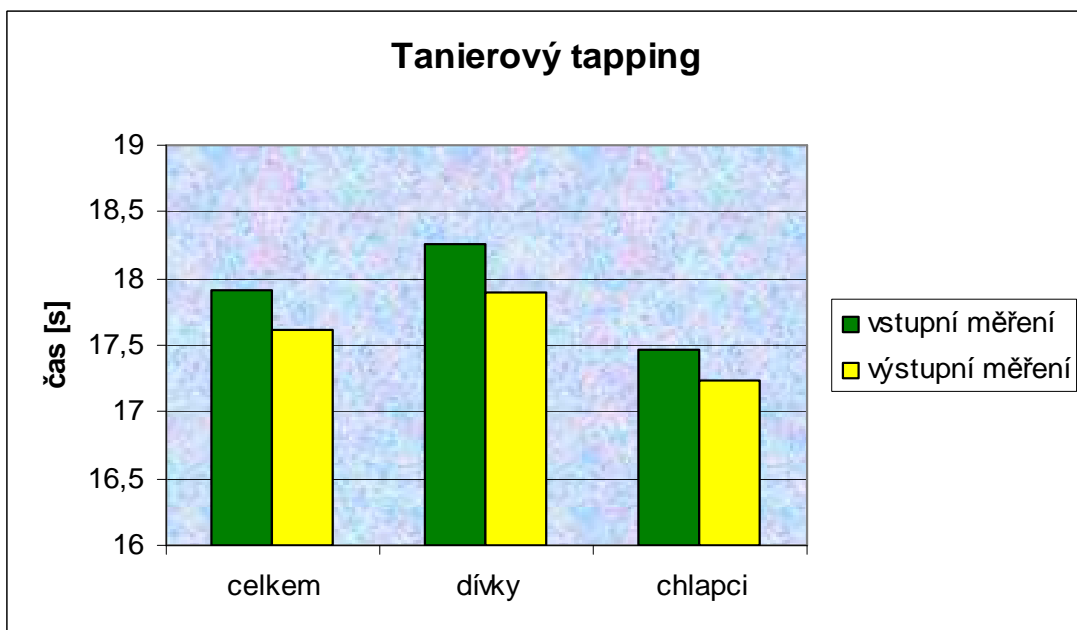
Graf č.9 Grafické znázornění průměrného počtu pokusů u testu rovnováhy u kontrolní skupiny



Porovnáním vstupního a výstupního měření bylo zjištěno, že u kontrolní skupiny došlo ke zlepšení, a to z původních 12,5 pokusů ($n=13$) na 11,8 ($n=12$). K mírnému zlepšení sice došlo, ale nebylo to ani o jeden celý pokus. Dívky z původních 143 pokusů potřebovala po třech měsících 134. Průměrný počet pokusů na počátku byl 11,9 ($n=12$), poklesl na konečných 11,2 ($n=11$), došlo ke snížení pokusů o 0,7 ani ne o celý pokus, je to asi 5,8%. Chlapců byl průměrný počet pokusů na počátku 13,3 ($n=13$) na konečných 12,6 ($n=13$). Zlepšení sice nastalo, ale jen o 0,7 pokusu, což je (5,3%)

Tanierový tapping

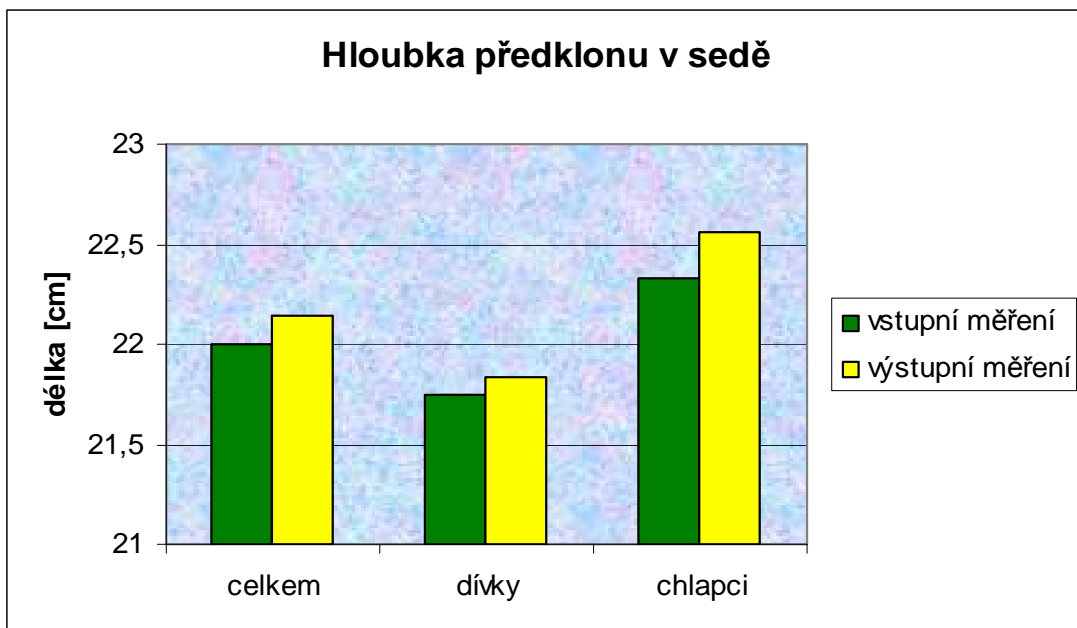
Graf č.10 Grafické znázornění průměrného času potřebného pro taiping u kontrolní skupiny



Porovnáním časů vstupních a výstupních měření. Z těchto dat vyplývá, že u kontrolní skupiny došlo k nepatrnému zlepšení, a to z původních 17,9 s na 17,6. Žáci se tedy zlepšili o 0,3 s (1,7%). Chlapci potřebovali u vstupního měření 17,5 s, u výstupního měření potřebovali 17,2 s. Zlepšení chlapců bylo v průměru o 0,3 s (1,7%). Průměrný čas u děvčat byl na počátku 17,9 s, po třech měsících dosáhly průměrného výkonu 17,5 s. Také dívky se dokázaly nepatrně zlepšit, a to o 0,4 s (2,2%).

Předklon s dosahováním v sedu

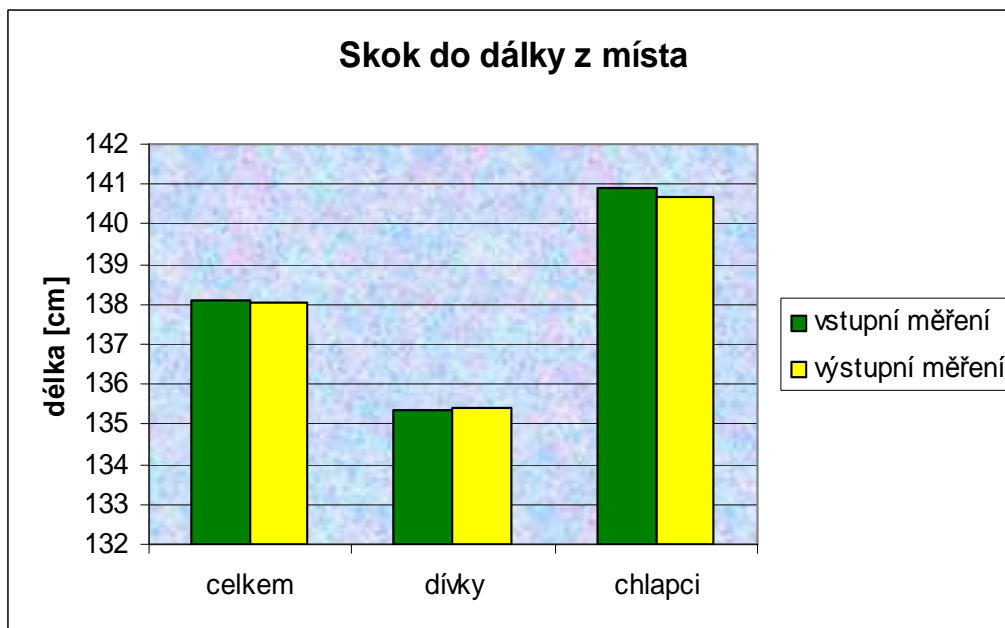
Graf č.11 Grafické znázornění průměrné hloubky předklonu hloubky předklonu u kontrolní skupiny



Při porovnání výsledků vstupních a výstupních měření bylo zjištěno, že kontrolní skupina dosáhla zlepšení. Při úvodním testování jejich průměrná hloubka předklonu byla 22 cm a při konečném testování dosahovali průměrné hloubky předklonu 22,14 cm. Kontrolní skupina se tedy zlepšila průměrně o 0,6 cm. Procentuálním vyjádření je to zlepšení o 0,4%. Při počátečním testování dívky dosahovaly hloubky předklonu 21,75 cm, po třech měsících se zlepšily na 21,84cm. Dívky nedosáhli žádného zlepšení. Druhá skupina tedy chlapci při vstupním měření dosahovali průměrné hloubky předklonu 22,3 cm a u výstupního měření 22,6 cm. U chlapců bylo zlepšení větší než u dívek, zlepšili se o 0,3 cm (1,3%).

Skok do dálky z místa

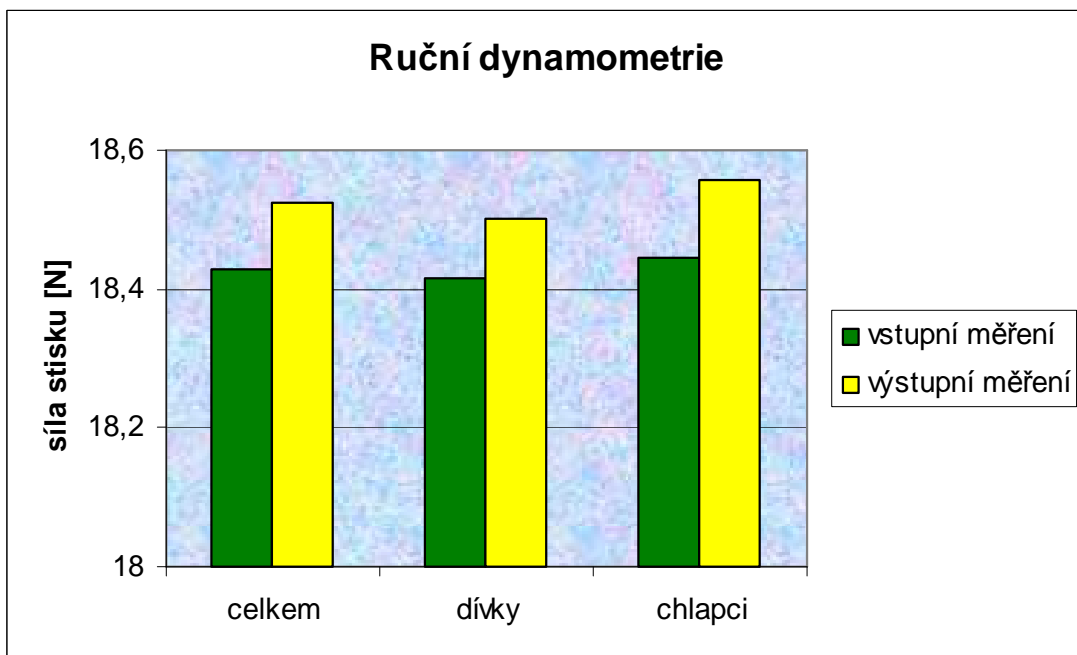
Graf č. 12 Grafické znázornění průměrné délky skoku u kontrolní skupiny



Na základě porovnání vstupního a výstupního měření u kontrolní skupiny, můžu zhodnotit, že u kontrolní skupiny nedošlo ke zlepšení naopak se mírně zhoršila. Původně do dálky průměrně skočili 138,1 cm, po třech měsících skočili průměrně do dálky 138 cm. Kontrolní skupina se průměrně zhoršila. Vezmeme-li zvlášť dívky a chlapce, tak dívky se zlepšily z počátečních 135,3 cm na konečných 135,4 cm. Dívky se tedy zlepšily o 0,1 cm v průměru. Chlapci na začátku skočili průměrně do dálky 140,9 cm a na konci 140,7 cm. Zhoršili se o 0,2 cm.

Ruční dynamometrie

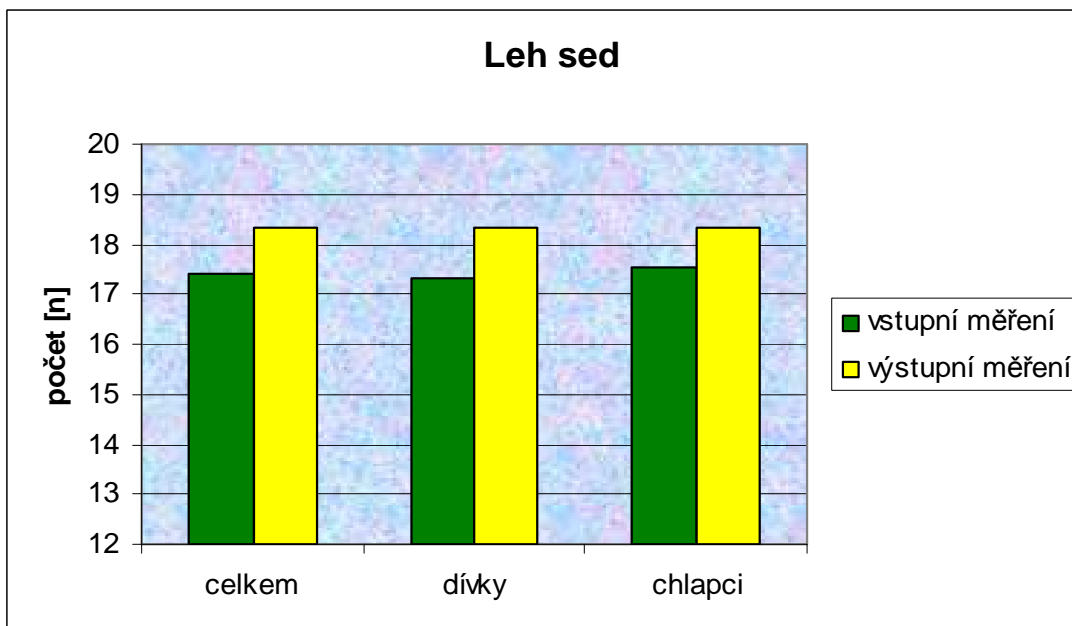
Graf č. 16 Grafické znázornění průměrného stisku u kontrolní skupiny



Porovnáním průměrné vstupní a výstupní síly stisku vyšlo, že se kontrolní skupina zlepšila, z počátečních 18,4 na konečných 18,5 N. Zlepšení bylo o 0,1 N (0,6%). Chlapci zvýšili, svou sílu stisku z 18,4 N na 18,5 N. Chlapcům zesílil stisk o 0,1 N (0,5%). Děvčata zesílila svůj stisk t průměrných 18,4 N na 18,5. Také u děvčat se síla stisku zvýšila o 0,1 A (0,5%).

Leh sed

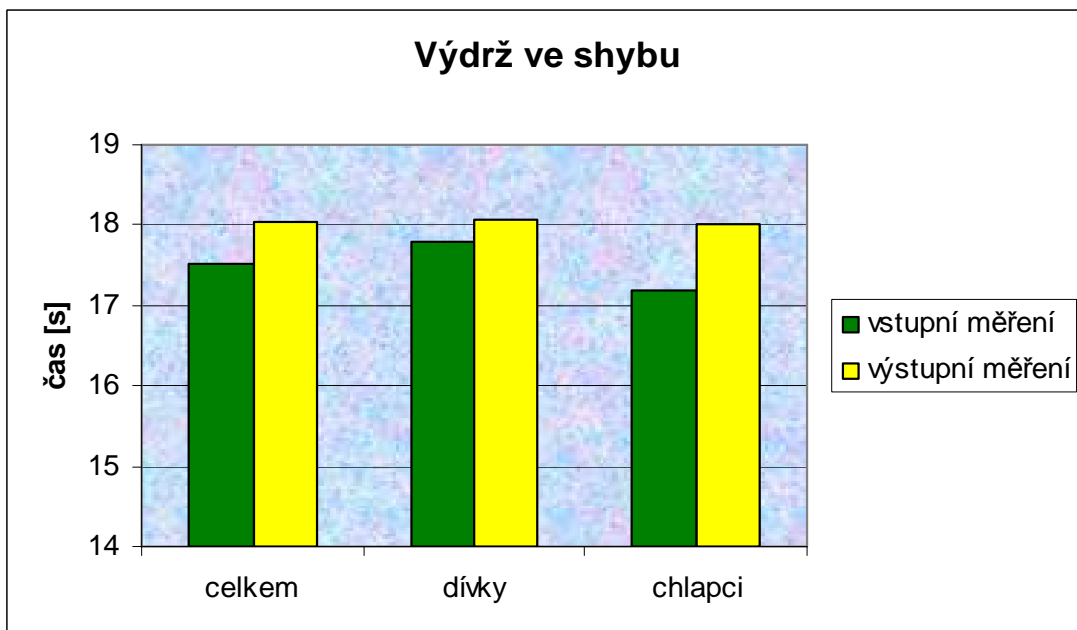
Graf č. 13 Grafické znázornění průměrného počtu lehů sedů kontrolní skupiny



Další položkou testování byly lehy sedy. Kontrolní skupina dokázala provést průměrně u vstupního měření 17,4 leh sedů, u výstupního průměrně 18,3 leh sedů. Z toho plyne, že v tomto testu se kontrolní skupina v podstatě nezlepšila. Její výkonnost zůstala stejná jak na počátku testování. Děvčata zvládla u počátečního měření průměrně 17,3 leh sedů a u konečného měření 18,3 leh sedů. Děvčata se během tří měsíců nezlepšila ani o jeden leh sed. Chlapci dokázali udělat průměrně na začátku 17,6 leh sedů na konci 18,3. U chlapců v podstatě nedošlo ke zlepšení stejně jako u děvčat.

Výdrž ve shybu

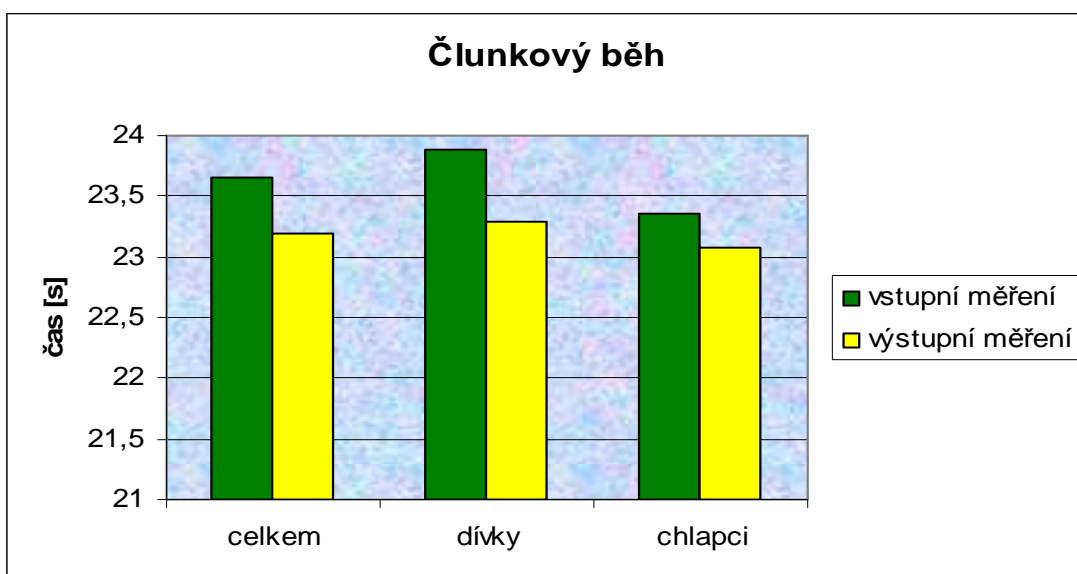
Graf č. 14 Grafické znázornění průměrné doby u kontrolní skupiny



U testu výdrž ve shybu bylo zjištěno porovnáním vstupních a výstupních měření, že kontrolní skupina prodloužila svíji výdrž z původních 16,1 s na konečných 16,9s. Žáci se zlepšili o 0,8 s, tedy asi o 4,9%. Většího zlepšení dosáhli chlapci, kteří se dokázali zlepšit z 16,8 s na 18,2. Zlepšili se o 1,4 s (8,3%). Dívky dosáhly těchto výsledků na začátku vydržely ve shybu 15,7 s a po třech měsících zvládly vydržet ve shybu 15,9 s. Zlepšily se o 0,2 s (1,3%).

Člunkový běh 12x5 m

Graf č. 15 Grafické znázornění průměrných časů u kontrolní skupiny

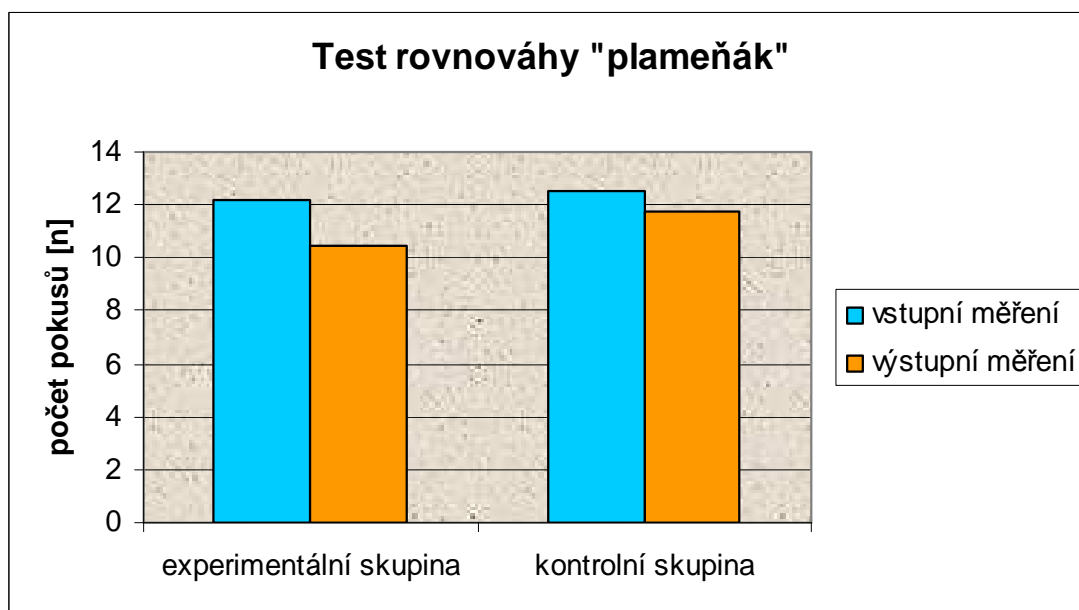


Kontrolní skupina dosahovala průměrného času v úvodním měření 23,7 s, u konečného měření dosahovala průměrného času 23,2 s. Žáci se zlepšili během tří měsíců o 0,5 s. Uvedené v procentech je zlepšení o 2,1 %. Děvčata se snížila svůj průměrný čas z člunkového běhu z původních 23,9 s na závěrečných 23,3 s. Polepšila si o 0,6 s (2,5%). Výkon chlapců byl, následující na počátku měli průměrný čas na člunkový běh 23,4 a na konci dosáhli průměrného času 23,1 s. Průměrné zlepšení bylo minimální 0,3 s (1,3%).

4.1.3 Porovnání průměrných hodnot experimentální a kontrolní skupiny

Test rovnováhy „plameňák“

Graf č. 17 Grafické srovnání průměrného počtu pokusů experimentální a kontrolní skupiny

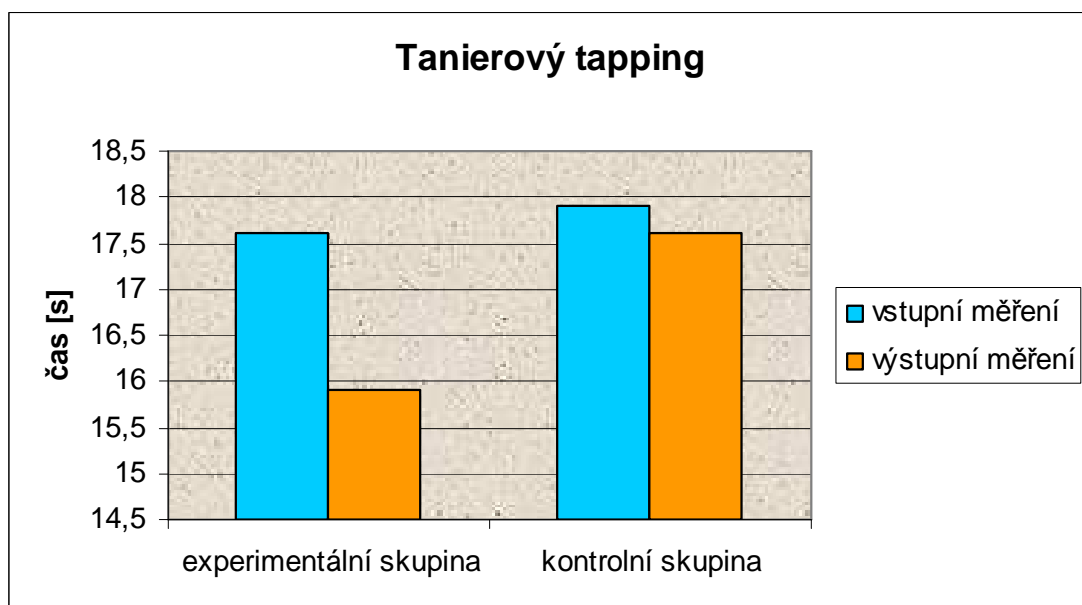


Porovnáním vstupních a výstupních měření kontrolní a experimentální skupiny. Ze získaných výsledků vyplývá, že obě skupiny dosáhly zlepšení. Experimentální skupina potřebovala u vstupního měření průměrně 12,2 (n=12) pokusů. U výstupního měření potřebovali žáci už jen 10,4 (n=10) pokusů. Experimentální skupina se dokázala snížit počet potřebných pokusů o 2, tedy asi o 16,4%. Kontrolní skupina dosáhla také nepatrného zlepšení. U

počátečního měření potřebovala průměrně 12,5 a u konečného měření potřebovali žáci 11,8 pokusů. Kontrolní skupina se nedokázala zlepšit ani o jeden pokus. V tomto testu dosáhla výraznějšího zlepšení experimentální skupina.

Tanierový tapping

Graf č. 18 Grafické porovnání průměrných časů experimentální a kontrolní skupiny

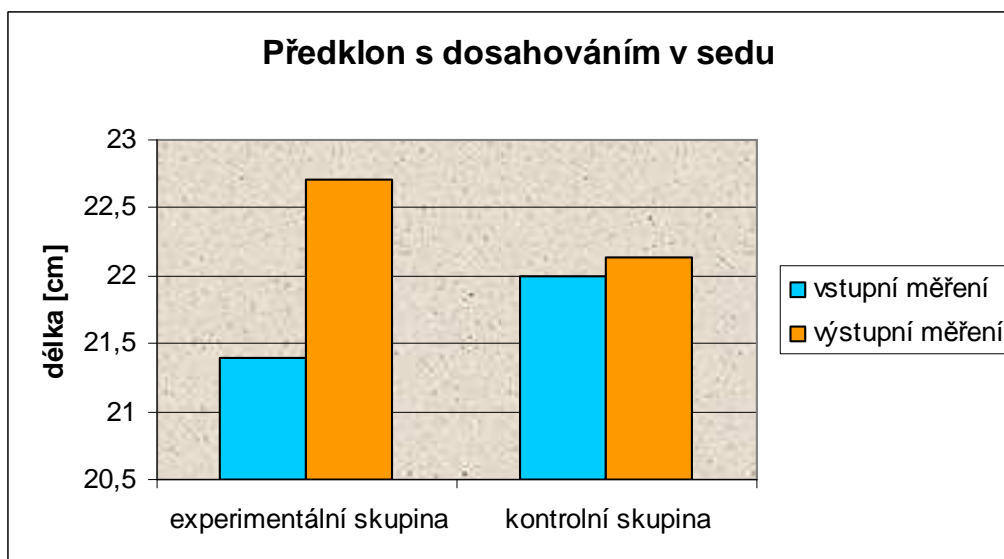


Dalším testem, který obě skupiny podstoupily je tanierový tapping, porovnáním vstupních a výstupních měření u obou skupin, vyšlo, že skupiny se dokázaly zlepšit.

Experimentální skupina dosáhla lepších výsledků. U prvního testování tato skupina potřebovala ke zvládnutí tappingu průměrně 17,6 s, na konci výukového programu jí stačilo 15,9 s. Počáteční čas dokázali žáci snížit o 1,7 s. Procentuálně čas snížili o 9,7%. Kontrolní skupina na začátku zvládla tapping za 17,9 s. Svůj čas za tři měsíce tato skupina v podstatě skoro nesnížila. Výsledky konečného měření byly 17,6 s, rozdíl činil 0,3 s (1,6%)

Předklon s dosahováním v sedu

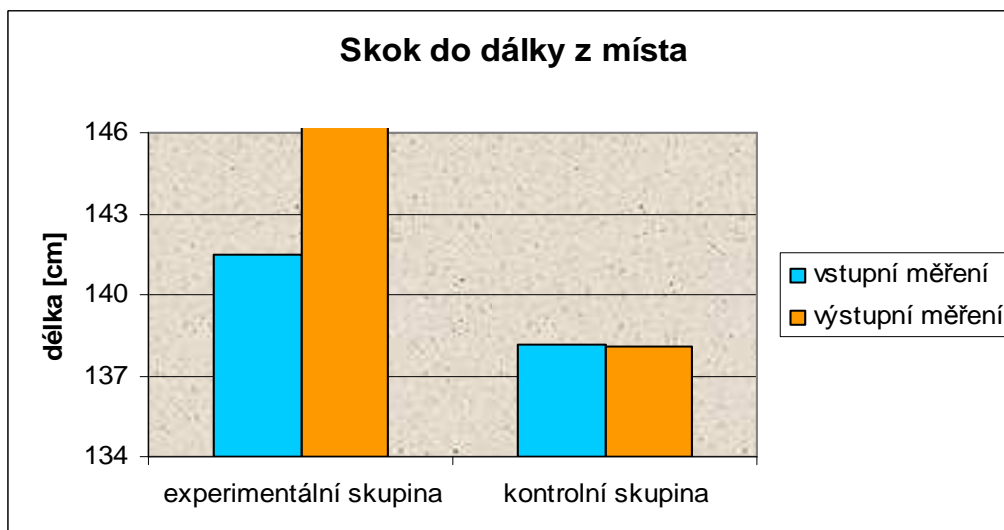
Graf č. 19 Grafické porovnání průměrné hloubky předklonu experimentální a kontrolní skupině



Porovnáním vstupních a výstupních měření experimentální a kontrolní skupiny bylo zjištěno, že u obou skupin došlo k zlepšení. Experimentální skupina před výukovým programem, měla průměrnou hloubku předklonu 21,4 cm, po ukončení programu se zlepšila na 22,7 cm. Její zlepšení bylo o 1,3 cm (6 %). Kontrolní skupina už v úvodním testování dosahovala lepších výsledků než experimentální skupina. Zlepšení kontrolní skupiny bylo 0,5%. Experimentální skupina se oproti kontrolní o 5,5%.

Skok do dálky z místa

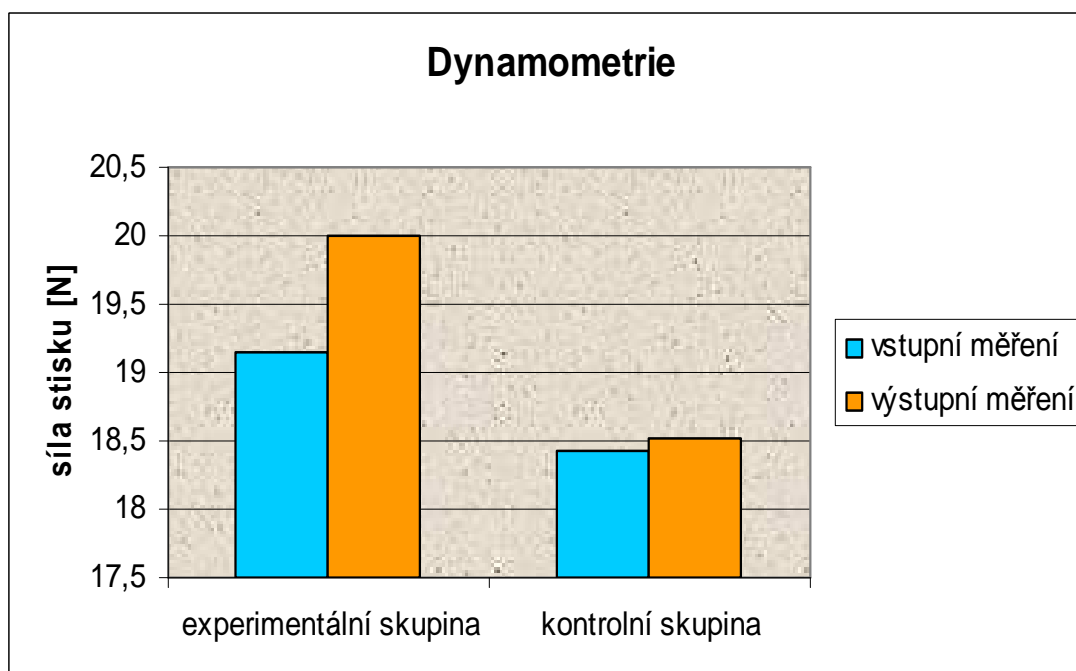
Graf č. 20 Grafické porovnání průměrné délky skoku u experimentální a kontrolní skupiny.



Dalším testem, který musely skupiny absolvovat, byl skok do dálky z místa. Už v úvodním měření bylo zjištěno, že experimentální skupina měla mnohem delší průměrný skok. Kontrolní skupina dosáhla průměrného výkonu 138 cm, to bylo o 10,3 cm méně než u experimentální skupiny. Ta dosáhla zlepšení o 4,8 %. Tedy v této disciplíně byla úspěšnější experimentální skupina.

Ruční dynamometrie

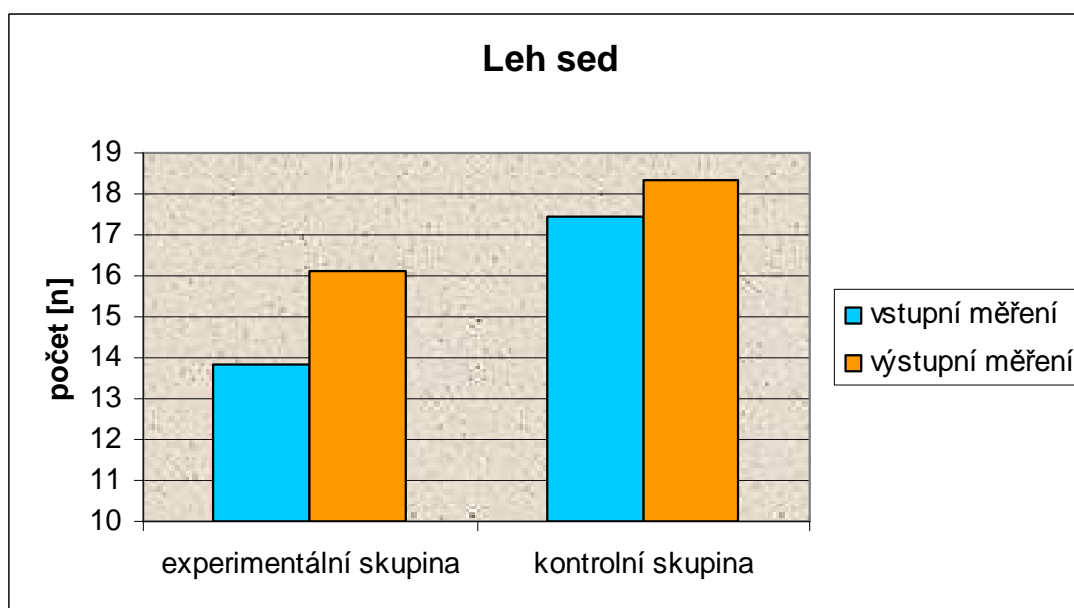
Graf č. 24 Grafické srovnání průměrné síly stisku kontrolní a experimentální skupiny



Posledním testem pro obě skupiny byla ruční dynamometrie, kdy experimentální skupina měla průměrnou sílu stisku 19,1 N. Kontrolní skupina měla, průměrnou sílu stisku u úvodního měření 18,4 N. Po třech měsících podstoupily obě skupiny závěrečné měření. Experimentální skupina měla průměrný stisk 20 N, zlepšila se tedy o 0,9 N. Skupina se zlepšila asi o 4,9%. Kontrolní skupina měla průměrný stisk 18,5 N. Kontrolní skupina se zlepšila o 0,1 N (0,5%).

Leh sed

Graf č. 21 Grafické srovnání průměrného počtu lehů sedů experimentální a kontrolní skupiny

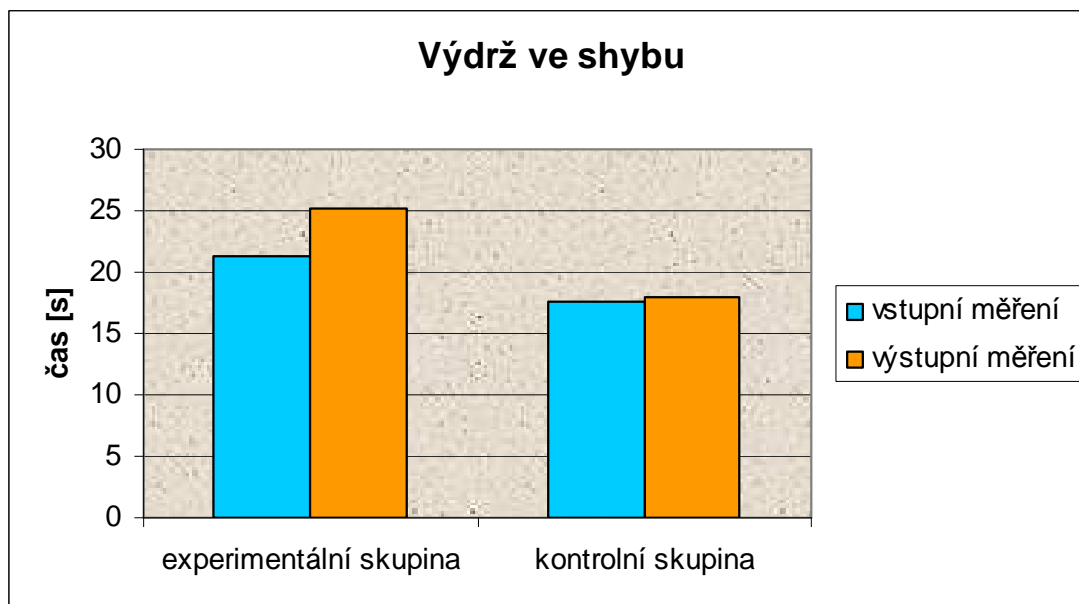


Porovnáme-li vstupní a výstupní výsledky experimentální a kontrolní skupiny, Zjistíme, že výrazněji se zlepšila experimentální skupina, která u vstupního měření dokázala udělat průměrně 13,8 (n=14) lehů sedů za 30 vteřin, po tříměsíčním výukovém programu se průměrný počet leh sedů zvýšil na 16,1 (n=16). Žáci se dokázali zlepšit o 16,6%. Kontrolní skupina v počátečním testu průměrně zvládla 17,4 leh sedů za 30 vteřin. Po třech měsících dokázali svůj průměrný výkon zvýšit na 18,3 leh sedy. Kontrolní skupina zlepšila svůj výkon o

5,2%. Celkový rozdíl zlepšení mezi skupinami byl 11.4 % ve prospěch experimentální skupiny.

Výdrž ve shybu

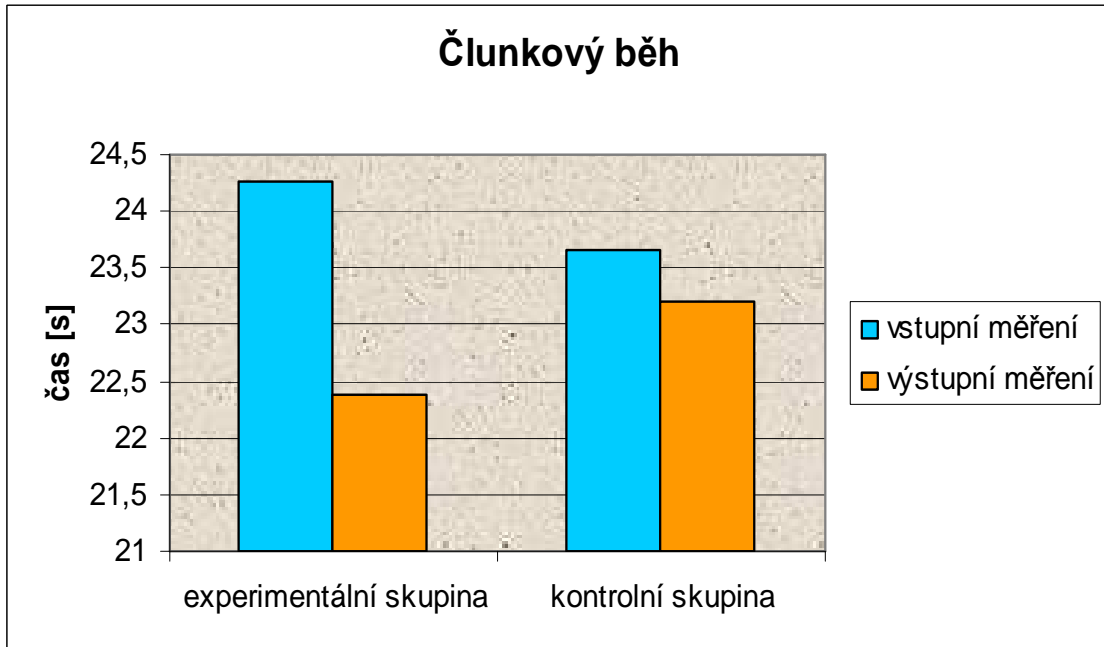
Graf č. 22 Grafické srovnání průměrné doby výdrže ve shybu experimentální a kontrolní skupiny



Výdrž ve shybu je dalším testem, kterým musely projít obě skupiny. Experimentální skupina vydržela ve shybu v úvodním měření 21,3 s. Po absolvování výukového programu dokázala experimentální skupina průměrně vydržet ve shybu 25,2 s. Skupina se zlepšila o 3,9 s, což odpovídá zlepšení o 18,3 %. Kontrolní skupina v úvodním měření vydržela ve shybu průměrně 17,5 s. Po třech měsících bylo provedeno druhé měření, Průměrný výkon kontrolní skupiny byl 18 s. Jejich zlepšení bylo 0.5 s (2,9%). Z výsledků vychází, že kontrolní skupina dosáhla výrazného zlepšení.

Člunkový běh

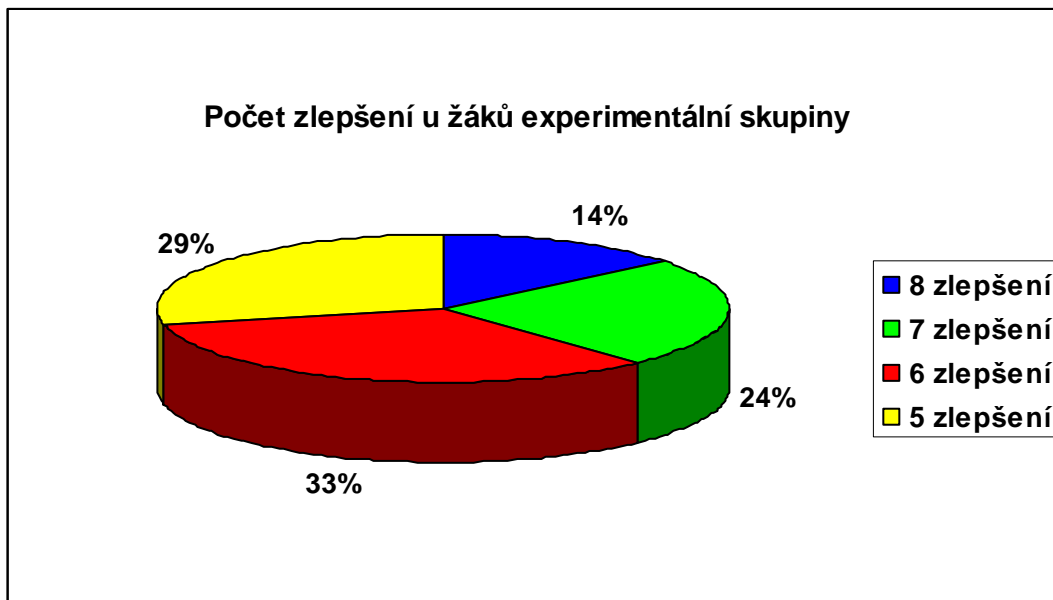
Graf č. 23 Grafické porovnání průměrných časů experimentální a kontrolní skupiny



Experimentální skupina zvládla člunkový běh v úvodním měření průměrného času 24,3 s. U konečného měření skupina dosáhla průměrného času 22,4 s. Žáci se dokázali zlepšit o 1,9 s, tedy o 7,8%. Kontrolní skupina dosáhla průměrného času u vstupního měření 23,7 s. Po třech měsících žáci z kontrolní skupiny zaběhli člunkový běh průměrně za 23,2 s. Skupina se zlepšila o 0,5 s (2,1%).

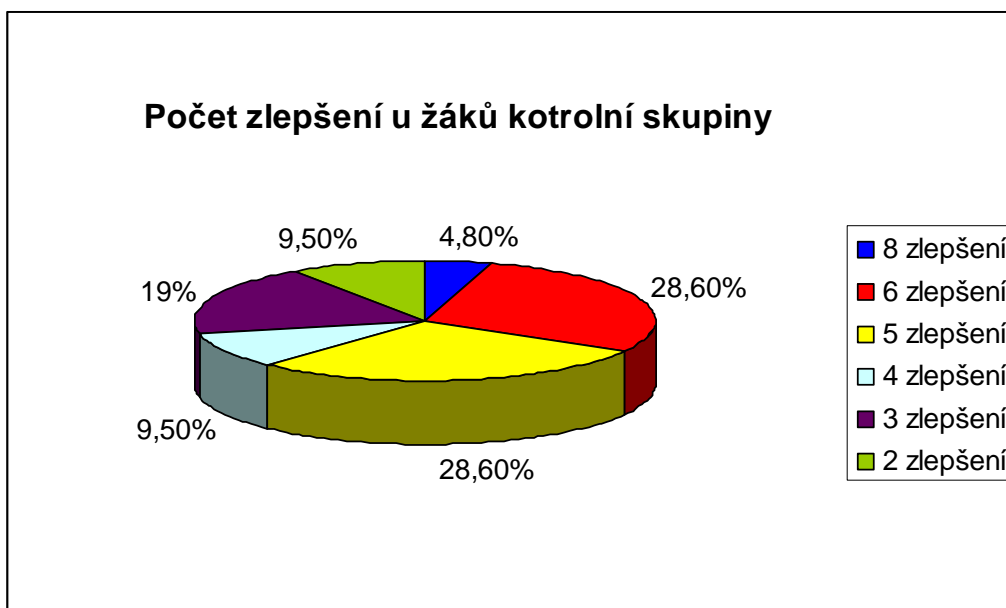
4.1.4 Porovnání dosažených zlepšení v testu EUROFIT pro mládež mezi experimentální a kontrolní skupinou

Experimentální skupina



Během tříměsíčního výukového programu s prvky zápasu, žáci dosáhli těchto zlepšení. V testu EUROFIT pro mládež se po tříměsíčním výukovém programu dokázalo zlepšit ve všech osmi testech 14,3% žáků. V sedmi testech se zlepšilo 23,8 %. Nejvíce žáků se dokázalo zlepšit během tříměsíčního výukového programu v 6 disciplínách, a to 33,3%. Druhou nejúspěšnější skupinou byli žáci, kteří se zlepšili v 5 disciplínách 28,6%. Žáci experimentální skupiny se dokázali zlepšit vždy alespoň 5 testech.

Kontrolní skupina



Porovnáním vstupních a výstupních výsledků kontrolní skupiny, můžeme konstatovat, že žáci nedosáhli takového zlepšení jako experimentální skupina. V všech osmi disciplínách se dokázal zlepšit akorát jeden žák 4,8%. Sedmi zlepšení z osmi nedosáhl ani jeden člen kontrolní skupiny. V šesti disciplínách se zlepšilo 28,6 % žáků. Další skupinu tvořili žáci, jejichž výkon se zlepšil v pěti disciplínách 28,6 %. Ve čtyřech disciplínách se zlepšilo 9,5 % žáků. Stejně procento žáků dosáhlo zlepšení ve dvou z osmi testů. Druhou nejpočetnější skupinou, byli žáci, kteří se zlepšili ve třech disciplínách 19%.

4.2 Diskuse

4.2.1 Diskuse k pracovní hypotéze A₁

Hypotéza A₁ předpokládala, že fyzická zdatnost žáků experimentální skupiny se zvýší po absolvování tříměsíčního výukového programu zápasu, který byl zařazen do jejich tělesné výchovy. K zjištění fyzické zdatnosti experimentální skupiny byl použit EUROFIT test pro mládež, který žáci absolvovali jak na začátku programu tak i na konci. Naměřené hodnoty jednotlivých testech pomohly k ověřit, zda žáci se žáci zlepšili. Výukový

program trval od poloviny března do poloviny června 2008. Zlepšení a jeho statistickou významnost jsme si ověřili pomocí t- testu párových hodnot.

Získané výsledky vstupního a výstupního měření, jsme pomocí aritmetického průměru porovnali mezi sebou. Porovnání prokázalo, že experimentální skupina po tříměsíčním výukovém programu se základními prvky zápasu, si zlepšila svoji fyzickou kondici a motorickou pohyblivost v celém testu EUROFIT pro mládež.

Nejlepšího výsledku dosáhli žáci v testu výdrž ve shybu. Celkové zlepšení experimentální skupiny bylo 15,4 % (dívky se zlepšily o 14,1%, chlapci se zlepšili o 17,9 %). Dalším testem, kde žáci dosáhli druhého nejlepšího výsledku byl rovnovážný test „plameňák“, zlepšení bylo 14,8%. Nejméně úspěšnými testy byla dynamometrie a skok do dálky z místa, kde zlepšení bylo jen 4,4% a 4,8%.

Zápas je v odborné literatuře (Grasgruber P., Cacek J., Sportovní geny, 2008) charakterizován jako sport, který rozvíjí především, sílu horní poloviny těla a statickou vytrvalostní silou. Výsledky testování odpovídají poznatkům odborníků. Testy, ve kterých se žáci nejvíce zlepšili, testovali rovnováhu, statickou vytrvalostní sílu horní části trupu („plameňák, výdrž ve shybu a leh sed).

Shrnutí diskuse

Získané výsledky nám pomohli potvrdit hypotézu A_1 . Tedy, že během tříměsíčního výukového programu, zvýšila experimentální skupina svoji fyzickou zdatnost. Tím pádem jsme mohli zamítnout statistickou hypotézu H_0 , která říká, že mezi vstupním a výstupním měřením nebude statisticky významný rozdíl a potvrdit tím statistickou hypotézu H_A .

4.2.2 Diskuse k pracovní hypotéze A_2

Hypotéza A_2 předpokládala, že experimentální skupina dosáhne lepších výsledků v testu EUROFIT pro mládež po absolvování tříměsíčního výukového programu než kontrolní skupina, která se programu neúčastnila.

Ke srovnání dosažených výsledků nám posloužil EUROFIT test pro mládež, který absolvovala jak kontrolní tak experimentální skupina. Výsledky,

kterých dosáhla experimentální skupina u vstupních a výstupních měření byly porovnány výsledky kontrolní skupiny. Z tohoto porovnání plyne, že experimentální skupiny se dokázala zlepšit ve všech testech EUROFITU. Kontrolní skupina se sice zlepšila v 7 z 8 testů, ale její zlepšení bylo vždy minimální pohybovalo od 0,5% do 5,6%. Za to Experimentální skupina dosáhla zlepšení v rozmezí od 4,4% do 15,4%

Shrnutí diskuse

Díky získaným výsledkům, jsme potvrdili hypotézu A_2 , která říká, že experimentální skupina po absolvování výukového programu bude mít výrazně lepší výstupní výsledky než skupina kontrolní, která se výukového programu neúčastnila. Díky získaným výsledkům můžeme potvrdit statistickou hypotézu H_A a zamítnout statistickou hypotézu H_0 .

5. ZÁVĚR

Tato diplomová práce sloužila k zjištění vlivu zápasu na fyzickou kondici žáků na 1. stupni ZŠ. Tento hlavní cíl diplomové práce byl naplněn.

Dále tato práce zjišťovala další dílčí úkoly, jako nasbírání a nastudování dostatečného množství odborné literatury o zápase dalších vědních odborných informací potřebných k vypracování této práce. Díky získaným odborným informacím byl sestaven výukový program, který byl zařazen do tělesné výchovy experimentální skupiny. Tento program trval tři měsíce. Kromě experimentální skupiny byla vybrána i kontrolní skupina, která se výukového programu neúčastnila, sloužila pouze k porovnání dosažených výsledků.

Ke srovnávání fyzické kondice experimentální a kontrolní skupiny byl vybrán EUROFIT test pro mládež. Byla provedena vstupní a výstupní měření u obou skupin. Jejich výsledky byly porovnány a vyhodnoceny. Porovnáním a vyhodnocením výsledků byly potvrzeny obě pracovní hypotézy a vyvráceny obě nulové statistické hypotézy.

Všechny úkoly stanovené na začátku vypracovávání této práce byly splněny.

6. REFERENČNÍ SEZNAM

DOVALIL, J. (1988). Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha: Universita Karlova

FOJTÍK, I. (1998). Džudó, Karatedó, aikidó, sebeobrana. Praha: NS SVOBODA. ISBN 80-205-0556-3

FOJTÍK, I., MICHALOV L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská Universta. ISBN80-7040-204-0

KOVÁŘ R., BLAHUŠ P. (1973). *Vybrané statistické metody v antropomotorice*. Praha: Universita Karlova.

MAZAL, F.,(2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3

NOVÁK, V.(1964). *Zápas řeckořímský a volný styl*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství. ISBN 27-074-64

PERIČ, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: GRADA. ISBN 80-247-0683-0

REGNER, K., ŠOPETKO, J. (1981). *Zápas v klasickém stylu*. Praha: OLYMPIA. ISBN 27-043-81

REGNER, K. (1986). *Systematika a klasifikace názvosloví zápas*. Praha: ČÚV ČSTV

RYCHECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - Nakladatelství University Karlovy. ISBN 80-7184-659-7

SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Státní pedagogické nakladatelství Praha. ISBN 14-325-85

WEINMANN, W. (1997). *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše Vojsko. ISBN 80-206-0613-0

7. BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM

1. BOHM, A., ZÁRYBNICKÝ, M. (1995). *Sto zápasnických let*. Praha: Svaz zápasu České republiky
2. DOVALIL, J. (1988). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Universita Karlova
3. FOJTÍK, I. (1998). *Džudó, Karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS SVOBODA. ISBN 80-205-0556-3
4. FOJTÍK, I., MICHALOV L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská Universita. ISBN80-7040-204-0
5. FROMEL, K. (2004). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Universita Palackého, fakulta tělesné kultury. ISBN 80-244-0514-8
6. GRASGRUBER, P., CACEK, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1873-3
7. CHOUTKA, M. (1981). *Sportovní výkon*. Praha: Olympia. ISBN 27-038-81
8. KOVÁŘ R., BLAHUŠ P.(1973). *Vybrané statistické metody v antropomotorice*. Praha: Universita Karlova.
9. MAZAL, F.,(2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3
10. MORAVEC, R., KRAMP MILLER, T., SEDLÁČEK, J. (1996). *EUROFIT ,telesný rozvoj a pohybová výkonnost školské populácie na Slovensku*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-948687-1-8
11. NOVÁK, V.(1964). *Zápas řeckořímský a volný styl*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství. ISBN 27-074-64
12. PERIČ, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: GRADA. ISBN 80-247-0683-0
13. REGNER, K., ŠOPETKO, J. (1981). *Zápas v klasickém stylu*. Praha: OLYMPIA. ISBN 27-043-81
14. REGNER, K.(1986). *Systematika a klasifikace názvosloví zápas*. Praha: ČÚV ČSTV

15. RYCHECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - Nakladatelství University Karlovy. ISBN 80-7184-659-7
16. SVOBODA, B. (1980). *Sportovní výchova mládeže*. Praha: Olympia. ISBN 27-012-80
17. SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Státní pedagogické nakladatelství Praha. ISBN 14-325-85
18. WEINMANN, W. (1997). *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše Vojsko. ISBN 80-206-0613-0

8. PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA Č. 1

Předepsané pořadí motorických testů v testové baterii EUROFIT pro mládež

PŘÍLOHA Č. 2

Znění jednotlivých testů v testové baterii EUROFIT pro mládež

PŘÍLOHA Č. 3

Seznam úpolových her zařazených do výukového programu

PŘÍLOHA Č. 4

Slovníček používaných pojmů

PŘÍLOHA Č. 5

Tabulky vstupních a výstupních měření jednotlivých žáků experimentální skupiny

PŘÍLOHA Č. 6

Tabulky vstupních a výstupních měření jednotlivých žáků kontrolní skupiny

PŘÍLOHA Č. 7

Plán hodin 1-13

PŘÍLOHA Č. 1

Pořadí testů v testové baterii EUROFIT pro mládež

1. Test rovnováhy „plameňák“
2. Tanierový tapping
3. Předklon s dosahováním v sedě
4. Skok do dálky z místa
5. Ruční dynamometrie
6. Leh sed
7. Výdrž ve shybu
8. Člunkový běh 10x5 m

PŘÍLOHA Č. 2

Přesné zadání testů v testové baterii EUROFIT pro mládež

Test rovnováhy „plameňák“

Faktor: Statická rovnováha

Popis testu: Balancování na jedné noze ve stoji na kladince o zadaných rozměrech

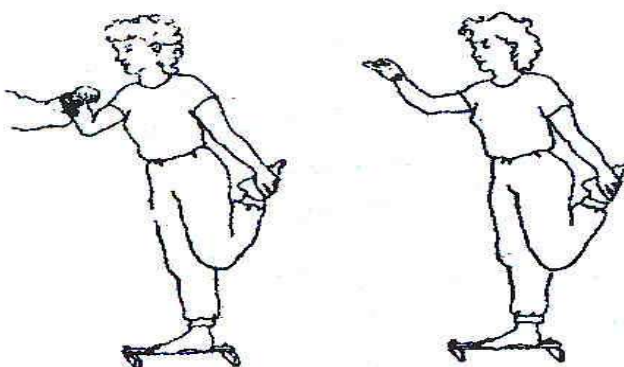
Zařízení: K provedení testu je potřeba malá kladinka, která má zadány tyto rozměry. Musí být 50 cm dlouhá, široká 3 cm a vysoká 4 cm. Kladinka musí mít dvě podpěry, které zajišťují její stabilitu, jsou 2 cm široké a 15 cm dlouhé. Dále k tomuto testu potřebujeme stopky.

Pokyny pro testovanou osobu: Preferovanou končetinu postavíme na kladinku, tak aby osa chodidla byla rovnoběžně s kladinkou. Druhou nohu musí pokrčit v kolenu a chytit ji stejnostrannou rukou. V této poloze se snaží testovaný zůstat co nejdéle. Druhou rukou si může pomáhat k udržení rovnováhy, tedy může s ní balancovat. K zaujmutí správné polohy můžeme testovanému pomoci, tím že ho necháme, chytanou za naše předloktí. Až bude připraven, pustí se, a my začínáme stopovat. Vždy, když cvičenec ztratí rovnováhu (pustí si nohu, dotkne se podložky), tak se měření času přerušuje. Až cvičenec opět zaujme správnou polohu, čas se pustí. Takto několikrát za sebou než uplyne jedna minuta.

Pokyny pro zkoušejícího: Každý testovaný má nárok na jeden cvičný pokus. Zkoušející se musí postavit před testovanou osobu. Když tato osoba zaujme správnou polohu, může zkoušející spustit čas. Po ztrátě rovnováhy musí zkoušející vždy zastavit čas. Testovanému musí vždy pomoci zaujmout správnou polohu.

Hodnocení: Hodnotí se počet pokusů, které testovaný potřeboval, aby se udržel na kladince jednu minutu.

Test končí, pokud testovaný ztratí rovnováhu víc jak 15 krát za prvních 30 sekund.



2. Tanierový tapping

Faktor: Frekvenční rychlost ruky

Popis testu: Rychlé střídavé dotýkání dvou terčů preferovanou rukou.

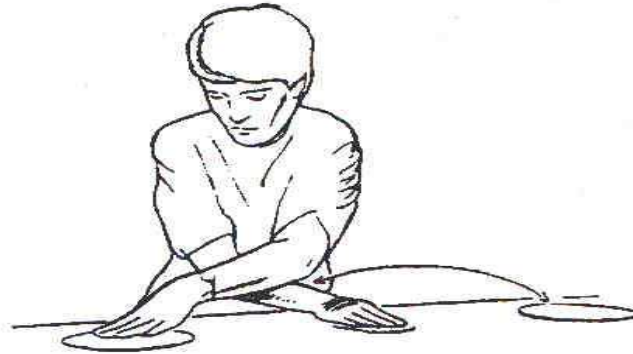
Zařízení: Stůl s nastavitelnou výškou (švédská bedna). Dva kruhy, které mají průměr 20 cm a jsou připravené na stole. Středů obou kruhů jsou od sebe vzdálené 80 cm. Mezi těmito kruhy se nachází destička o rozměrech 10x20 cm. Tato destička je vzdálena stejně od obou kruhů. Dále budeme potřebovat stopky.

Pokyny pro testovanou osobu: Musí se stavit před stůl. Nedominantní ruku polož na destičku dlaní. Preferovanou ruku polož na kruh vzdálenější od preferované ruky. Na startovní povel se začni střídavě dotýkat obou kruhů, a to 25 krát. Tento pohyb se snaž vykonávat co nejrychleji.

Pokyny pro zkoušejícího: Musí upravit výšku stolu, tak aby testovaný ho měl ve výšce svých boků. Důležité je úkol pořádně vysvětlit testovanému a povolit jeden cvičný pokus. Svoje soustředění pak zkoušející upře na kruh, který si

vybral testovaný a tam také počítá 25 dotyků. Testovaný se tedy dotkne obou kruhů 50x. Doporučeno je u tohoto testu, aby byli přítomní dva zkoušející. Jeden, který měří čas a druhý, který počítá dotyky. Pokud se testovaný nedotkne kruhu, musí se přidat ještě jeden dotyk.

Hodnocení: Počítá se lepší ze dvou pokusů. Výsledkem tohoto testu, je čas potřebný k vykonání 25 dotyků v každém kruhu.



3. Předklon s dosahováním v sedě

Faktor: Kloubní pohyblivost trupu

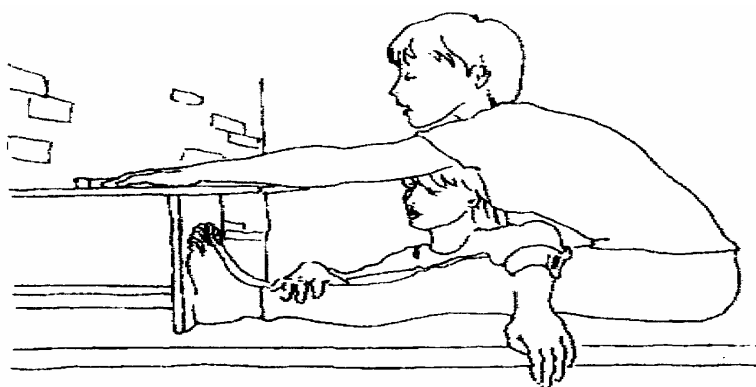
Popis testu: V předklonu v sedu předpažit a dosáhnout co nejdále

Zařízení: Testovací lavice s rozměry 55 cm dlouhá, 45 cm široká, Vysoká 32 cm. Horní deska musí přesahovat o 15 cm nohy. Na desce je položen metr 0-50 cm, kde 0 je okraj lavice. Na desce je položené pravítko, které testovaný posouvá prsty.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný provede předklon v sedu, kdy má chodidla opřená o nohu lavice. Ruce položí na vrchní desku lavice. Tlakem prstů posouvá pravítko. Předklon vykonává pomalu, plynule aniž by pokrčil nohy v kolenou.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející stojí vedle Testovaného a rukou kontroluje, aby měl neustále natažené nohy v kolenou. Výsledkem testu je největší dosah ukazováčků v předklonu.

Hodnocení: Hodnotí se lepší ze dvou pokusů



4. Skok z místa do dálky

Faktor: Výbušná síla dolních končetin

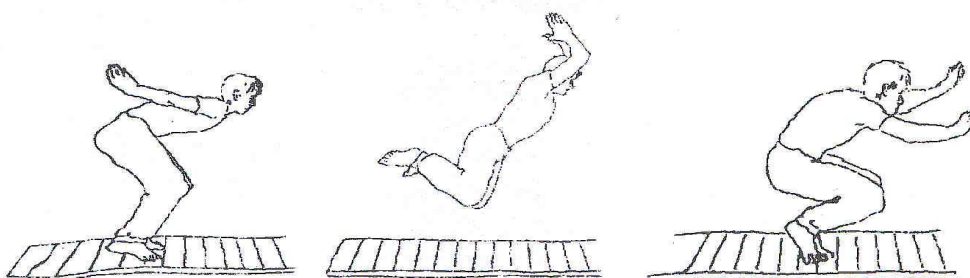
Popis testu: Skok do dálky z místa odrazem snožmo

Zařízení: Neklouzavá pevná podložka. Křída. Pásmo.

Pokyny pro testovanou osobu: Z mírného stoje rozkročného, Hmit podřepmo do zapažení, mohutný odraz se současným pohybem paží vpřed. Snaží se doskočit co nejdále. Testovaný musí zůstat stát na místě, kam doskočil. Test testovaný vykonává dvakrát a započítává se lepší výsledek.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející test měří pásmem. Délka skoku se uvádí v cm.

Hodnocení: Počítá se lepší ze dvou pokusů



5. Ruční dynamometrie

Faktor: Statická síla dominantní ruky

Zařízení: Kalibrovaný ruční dynamometr s nastavitelnou rukojetí.

Pokyny pro testovanou osobu: Dynamometr uchopí do preferované ruky ve stoji

Pokyny pro zkoušejícího: Musí vynulovat dynamometr, dohlédnout, aby se ruka s dynamometrem nedotýkala jiné části těla.

Hodnocení: Zaznamená se lepší ze dvou pokusů.



6. Leh sed

Faktor: Dynamická a vytrvalostní síla břišního, bedro stehenního svalstva

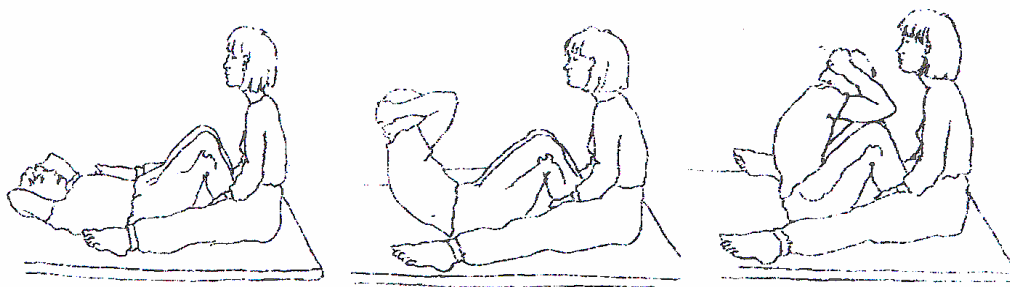
Popis testu: Správné vykonání lehů sedů za 30s

Zařízení: Měkká rovná podložka. Stopky. Pomocník.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný musí zaujmout polohu v lehu na zádech, Kolena pokrčená do pravého úhlu, ruce pojené za hlavou. Testovaný opakovaně vykonává leh sed po dobu 30 s.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející drží nohy testovanému, hlídá správnou polohu nohou a rukou. Pak povolí jeden cvičný pokus. Po pokynu ke startu počítá testovanému provedené leh sedy, opravuje ho, pokud je nedělá dobře, nezapočítá je, a to vše po dobu 30 sekund.

Hodnocení: Zapiše se počet vykonaných lehů sedů za 30 sekund.



7. Výdrž ve shybu

Faktor: Statická, vytrvalostní síla svalstva horních končetin

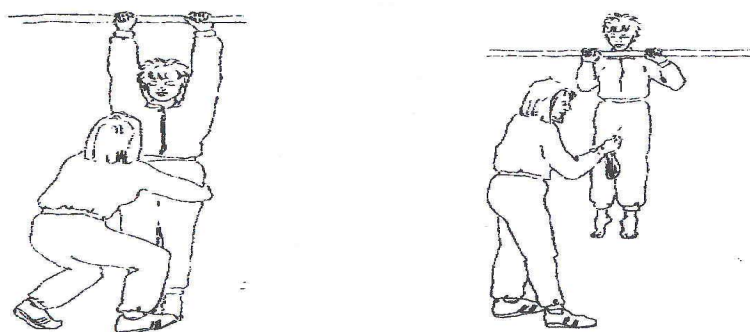
Popis testu: Udržení polohy ve shybu podhmatem na hrazdě co nejdéle

Zařízení: Doskočná hrazda s průměrem 2,5 - 4 cm. Stopky. Žíněnka. Lavička.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný si stoupne na lavičku, chytne se podhmatem hrazdy. A to tak, že musí mít bradu nad hrazdou. Testovaný se snaží v této poloze zůstat co nejdéle aniž by se dotýkal bradou hrazdy. Test končí, když testovanému klesne brada pod hrazdu.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející po spuštění stopek odsune židli. Zastaví testovaného, pokud se houpe. Stopky zastaví, když testovanému klesne brada pod hrazdu. V průběhu testu nesmí zkoušející podávat informace o čase.

Hodnocení: Měří se čas výdrže ve shybu na desetiny sekundy.



8. Člunkový běh 10x5 M

Faktor: Běžecská rychlost se změnami směru.

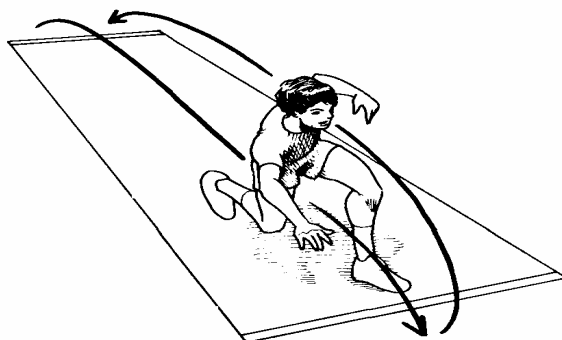
Popis testu: Opakované uběhnutí vymezené vzdálenosti v co nejkratším čase.

Zařízení: Čistá neklouzavá podlaha. Stopky. Měřicí pásmo. Kužely. Křída.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný se postaví do polovysokého startu. Po odstartování běží k čáře a zpět, tak aby čáry překonal oběma chodidly. A to celé 5x tam a zpět. Před cílem testovaný nezpomaluje. Test vykoná jen jedenkrát.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející vyznačí na podlaze dvě rovnoběžné čáry, které jsou od sebe vzdálené 5 metrů. Čáry jsou dlouhé 1,2 m. Na jejich konce zkoušející umístí kužele. Během testu musí sledovat testovaného, zda překračuje čáry oběma chodidly. Nahlas počítá každý ukončený cyklus. Test končí, když testovaný překročí jednou nohou cílovou čáru.

Hodnocení: Hodnotí se čas potřebný k vykonání deseti 5 m úseků.



PŘÍLOHA Č. 3

Seznam úpolových her použitých ve výukovém programu

H1

Přetahovaná ve dvojicích

Cvičenci se drží za ruce a snaží se vzájemně přetáhnout za určenou metu.

H2

Vytlačovaná z kruhu

Na zemi je vyznačen kruh o poloměru 2-3 m. Žáci se ve dvojicích postupně vytlačují z kruhu. Vítězí ten, komu se podaří druhého vytlačit z kruhu. Hru

provádíme vylučovacím způsobem. Vítězí ten, který postupně porazil všechny své soupeře.

H3

Zápasnické třídy

„Tělocvičnu rozdělíme na čtyři pásy, které označíme 1 až 4. Všichni cvičenci jsou při zahájení hry v pásu 1. a na povel se začnou vzájemně vytlačovat do pásu 2. Kdo zůstane v pásu 1, je zápasníkem 1. třídy. Zbylí cvičenci se vytlačují z pásu 2 do pásu 3 a pak z pásu 3 do pásu 4. Cvičenec, který zůstane v pásu 2 je zápasníkem 2 třídy atd.“⁵²

H4

Pohni soupeřem rukou

Žáci se postaví proti sobě, Vykročí pravými špičkami k sobě, tak aby se špičky dotýkaly. Uchopí se za pravou rukou a levou si dají v bok. Snaží se vzájemně Vyvést z rovnováhy tak aby, jeden z nich pohnul dolní končetinou.

H5

Přetlak v sedu

„Dvojice žáků sedí zády k sobě, opírají se chodidly o zem a jsou zaklesnuti v loktech. Na signál se snaží přetlačit soupeře o určitou vzdálenost.“⁵³

H6

Souboj krabů

Žáci jsou ve dvojici. Sedí proti sobě, dlaně mají na zemi. Po odstartování zvednou pánev ze země a začnou se pohybovat po dlaních a chodidlech. Snaží se vychýlit soupeře, tak aby se posadil na zem. Soupeři se navzájem nesmí kopat.

H7

Silná řada

⁵² REGNER, K., ŠOPTENKO, J. (1981), *Zápas v klasickém stylu*, Olympia Praha, s. 39, ISBN 27-043-81

⁵³ FOJTÍK, I. (1998), *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, NS Svoboda Praha, s.20, ISBN 80-205-0556-3

Dvě družstva o počtu 6-12 žáků, udělají dvě řady zády k sobě a dotýkají se jimi. Členové družstva se vzájemně zaklesnou lokty. Na signál se družstva snaží vytlačit soupeře na určitou vzdálenost. Vítězí družstvo, které splní úkol a nerozpojí se.

H8

Zadečkový souboj

„Hráči stojí zády k sobě v přibližně půlmetrové vzdálenosti. Nedotýkají se žádnou částí těla. Na signál, bez otáčení a dívání se na sebe se snaží nárazem hýždě na hýždi vychýlit protihráče z postoje.“⁵⁴ Za změnu se považuje jakákoli změna polohy dolních končetin.

H9

Zasáhni ruku soupeře

„Dvojice stojí proti sobě ve vzporu klečmo. První položí před sebe jednu ruku blíž k soupeři, druhý se jí snaží zasáhnout svou rukou. Stačí zasáhnout hřbet ruky nebo prst a druhý získává bod.“⁵⁵ První hráč se snaží rukou uhnout před soupeřem. Pak si hráči prohodí role.

H10

Přetah za nohu a paži

Cvičenci stojí na jedné noze, druhou uchopí protivník jednou rukou. Druhou paži si navzájem podají. Přetah vykonávají pomocí poskoků. Zvítězí ten, který přetáhne soupeře o dva metry vzad.

H11

Aligátoři souboj

„Dvojice cvičenců zaujme vzpor klečmo hlavami k sobě, vzájemně se oba dotýkají pravým ramenem. Na povel se každý snaží zatlačit svého protivníka o 2 m vzad.“⁵⁶

⁵⁴ MAZAL, F. (2007), *Hry a hraní pohledem ŠVP*, HANEX Olomouc, s 284, ISBN 978-80-85783-77-3

⁵⁵ Tamtéž s. 285

⁵⁶ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996), *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*, České Budějovice: Jihočeská Universita české Budějovice, s. 32, ISBN 80-7040-204-0

H12

Čapí souboj

Dvojice stojí čelem k sobě. Žáci se drží vzájemně pravou rukou. Svoji levou rukou si drží levou nohu v zanožení skrčmo. Uchopenou rukou soupeře se snaží vychýlit soupeře tak, aby pustil svoji levou nohu.

H13

Souboj slonů

„Dvojice cvičenců stojí čelem k sobě, každý provede hluboký ohnutý předklon a uchopí vlastní kotníky. Bojuje se pouze údery těla. Prohrává ten, který ztratí rovnováhu natolik, že musí pustit kotníky.“⁵⁷

H14

Pouta

Žáci jsou ve dvojici. Stojí proti sobě, vzdáleni asi na jeden krok. Spojí své ruce, tak, aby paže vytvořily uzavřený kruh a byly zaklesnuté do paží soupeře. Jako články u řetězu. Po odstartování se snaží, roztrhnou soupeřovi ruce a svoje udržet spojené.

H15

Uchop druhého za nohu

Protivníci stojí čelem k sobě v dosažné vzdálenosti. Po odstartování se snaží uchopit soupeřovu nohu nad kolenem nebo v podkolení a zvednout jí za země. Protivníkovi se v tom snaží zároveň zabránit.

H16

Kohoutí zápasy

Žáci vytvoří dvojice, které si stoupnou proti sobě ve vzdálenosti asi 6 m. Každá dvojice dostane číslo. Vždy když učitel řekne číslo dvojice, dají si tito dva ruce za záda a skáčou do středu mezi družstva. Kde se snaží navzájem vychýlit soupeře tak, aby rozpojil paže nebo dotkl se skrčenou končetinou země. Pokud

⁵⁷ Tamtéž s.36

se takto žákovi podaří vychýlit soupeře získává jeho strana bod. Pak se vrátí na své místo a učitel řekne jiné číslo.

H17

Boj o klíč

Žáci vytvoří dvě stejně početná družstva, která si stoupnou proti sobě ve vzdálenosti asi 6 m. Učitel potom rozdá čísla a to tak, že žáci stojící proti sobě mají vždy stejné číslo. Uprostřed mezi družstvy, je položen plyšový klíč. Učitel vždy řekne číslo. Žáci s tímto číslem vybíhají a snaží se sebrat klíč a vrátit se s ním na zpět ke svému družstvu. A to tak, aby ho jeho soupeř nechytil, nebo se snaží chytit svého soupeře, pokud byl rychlejší a sebral klíč dříve. Bod dostane ten, který donese klíč, aniž by se ho soupeř dotknul, nebo když se dotkne soupeře a ten drží klíč.

H18

Honička ve dvojicích

Žáci jsou ve dvojicích, jedna dvojice má babu pokud chytne jinou dvojici. Předá jí tím babu.

H19

Na mrazíka

Je určen žák, který má neustále babu. Vždy, když chytí jiného žáka je tento žák zmražen ve stoji rozkročném. Pokud by chtěli žáci zmraženému pomoci, musí mu prolézt mezi nohama. Mrazík vyhrává tehdy, když se mu podaří zmrazit všechny spolužáky.

PŘÍLOHA Č. 4

Slovníček používaných pojmů

Chvat – je ucelený soubor pohybů, jejichž cílem je donutit soupeře ke změně polohy. Skládá se z řady prvků, které na sebe v přesném sledu navazují. Cílem chvatu je přivést soupeře do nebezpečné polohy nebo přímo na lopatky.

Kombinace – soubor dvou i více chvatů útočníka, které následují bezprostředně za sebou, jeden z druhého vyplývá a při obraně soupeře na sebe navazují.

Most – je smíšená poloha, při níž se zápasník opírá o žíněnku pouze chodidly a hlavou, trup je obrácen zády k žíněnce.

Podběh – je činnost při boji v postoji, při níž se útočník dostává k soupeři z boku nebo ze zadu pod paží soupeře.

Podtrh – je způsob záběru na chvat při boji v pokleku, při němž horní zabírá vzdálenější paži spodního a přitahuje ji směrem k sobě.

Parter – je smíšená poloha, při níž se zápasník opírá o žíněnku rukama i nohama, trup je obrácen hrudí k žíněnce.

Postoj – je poloha, při níž se zápasník dotýká žíněnky pouze chodidly.

Přetočení – jsou chvaty v pokleku, při nichž horní přetáčí spodního kolem délkové osy o 180 stupňů do polohy v lehu na zádech.

Převal - je proti chvat spodního, při němž spodní spodního nadsazením pánve a tahem za paži převaluje horního přes svůj bok do strany zabrané paže

Strhy – jsou chvaty z postoje, při nichž útočník strhává soupeře buď do polohy v kleče, nebo do polohy v lehu.

Střeh - je základní postavení, z něhož začíná boj v postoji.

Úchop je uchopení soupeře rukou nebo jinou částí paže za kteroukoli část jeho těla.

Záběr - je uchopení soupeře, jehož prostřednictvím útočník zahajuje chvat. Záběr tvoří zpravidla dva úchopy.

Zalehnutí - je protiútočná činnost spodního, pomocí níž soupeř získá při chvatech horního prováděných záklonem nebo mostem výhodu tím, že zachytí most horního dříve, než se hornímu podaří přetočit.

Zvraty jsou chvaty z postoje, při nichž útočník pomocí záklonu nebo mostu přehazuje soupeře přes svoji hrud'.

PŘÍLOHA Č. 5

Experimentální skupina vstupní měření

žák	skok z místa [cm]	sed leh [n]	výdrž ve shybu [s]	člunkový běh [s]	hloubka předklonu v sedu [cm]	taiping [s]	kladinka [n]	dynamometrie [N]
1	174	23	47,5	25,1	20	17,4	12	20
2	138	17	18,3	23,8	21	19,2	17	23
3	152	24	23,6	25	21	16,9	15	15
4	150	15	25,7	25,1	17	17,8	10	22
5	126	7	4,3	22,3	23	20,2	9	17
6	133	11	10,2	26,1	19	17,3	12	22
7	127	9	2,3	26,2	12	17,5	11	18
8	163	16	59,8	21,7	27	15,4	9	16
9	136	6	36,1	24,3	29	18,6	13	19
10	137	14	17,6	25,3	21	17,2	10	16
11	107	11	13,8	26,5	23	19,6	11	18
12	127	12	3,7	23,2	19	18,4	14	22
13	152	17	40,5	24,9	26	18,7	13	18
14	132	10	5,6	24,1	22	18,8	13	16
15	147	10	15,6	23,3	24	17,6	8	19
16	148	9	8,2	24,8	22	16,9	10	22
17	155	21	37,6	22,7	21	15,9	20	24
18	130	21	14,1	24,6	23	14,1	11	17
19	127	8	15,1	23,2	20	16,4	15	20
20	159	17	33,2	21	18	17,8	9	18
21	114	12	13,5	26,2	11	18,1	14	20

Experimentální skupina výstupní měření

žák	skok z místa [cm]	sed leh [n]	výdrž ve shybu [s]	člunkový běh [s]	hloubka předklonu v sedu [cm]	taiping [s]	kladinka [n]	dynamometrie [N]
1	178	24	45	22,9	24	15,8	10	19
2	143	22	21,7	23,5	22	18,8	13	22
3	155	24	29,5	21,7	24	17,1	11	17
4	153	18	37,1	23,8	19	15,9	10	22
5	126	13	7,8	22,3	24	18,5	8	19
6	133	14	9,2	23,6	21	14,2	11	21
7	129	11	3,4	23,4	15	13,4	9	19
8	178	21	63,2	21,4	29	13,2	12	17
9	140	12	48,9	21,5	27	18,2	9	19
10	140	8	16,2	23,2	21	17,1	8	19
11	119	10	13,5	22,6	25	17,8	12	20
12	131	14	4,6	21,8	18	16,9	11	21
13	172	27	55,6	22,1	27	16,9	9	20
14	130	15	10,5	21,1	24	15,6	9	18
15	150	10	11,3	21,3	25	13,9	9	20
16	120	14	13,9	22,9	18	15,3	10	23
17	162	10	29,2	22,6	24	13,6	10	22
18	181	22	30,6	20,9	22	14,3	15	25
19	142	29	17,6	24,7	26	15,1	13	18
20	135	5	24,2	22,3	23	16,5	13	20
21	178	15	35,8	20,3	19	16,2	7	19

PŘÍLOHA Č. 6

Kontrolní skupina vstupní měření

žák	skok z místa [cm]	sed leh [n]	výdrž ve shybu [s]	člunkový běh [s]	hloubka předklonu v sedu [cm]	taiping [s]	kladinka [n]	dynamometrie [N]
1	139	14	17,2	24,6	18	17,2	14	18
2	137	20	12,2	25,8	23	19,5	10	17
3	146	17	43,1	22,4	21	18,3	18	20
4	132	19	31,1	22,7	22	20,4	11	22
5	120	20	4,7	24,6	25	17,6	12	18
6	140	19	24,5	23,2	24	17,8	14	18
7	135	22	7,9	24,7	23	18,2	10	18
8	129	15	14,2	21,9	20	19,3	11	19
9	145	16	22,9	25,9	22	17,4	9	19
10	130	13	11,2	23,9	21	19,8	16	17
11	124	18	5,5	24,2	22	17,3	8	18
12	147	15	18,9	22,7	20	16,3	10	17
13	141	17	7,6	21,4	24	18	15	19
14	130	19	18,6	23,6	23	16,3	8	16
15	143	16	12,3	24,7	20	18,9	15	19
16	125	18	21,2	24,4	19	16,9	14	16
17	146	20	15,5	23,3	22	17,2	16	17
18	126	19	9,6	21,3	25	16,5	13	18
19	162	14	23,9	22,7	23	19,6	11	19
20	157	16	25	25,4	24	17,9	13	23
21	138	19	20,9	23,4	21	15,9	15	19

Kontrolní skupina výstupní měření

žák	skok z místa [cm]	sed leh [n]	výdrž ve shybu [s]	člunkový běh [s]	hloubka předklonu v sedu [cm]	taiping [s]	kladinka [n]	dynamometrie [N]
1	140	16	17,4	23,9	19	17,1	12	18
2	137	21	13,6	25,1	22	18,7	10	17
3	145	19	40,6	21,8	23	18,3	16	21
4	133	19	29,4	22,2	22	19,1	12	21
5	118	21	5,3	23,7	24	17,4	11	19
6	142	21	25,9	22,9	23	17,3	13	18
7	131	21	7,8	23,9	23	18,3	9	19
8	132	17	16,3	21,1	21	19,1	10	19
9	143	17	21,4	25,1	23	16,9	10	18
10	130	14	12,6	23,5	21	19,3	13	16
11	126	18	7,1	23,9	21	17,4	9	19
12	148	16	19,4	22,3	20	15,9	9	17
13	140	18	7,5	21,3	25	18	14	19
14	131	20	19,5	24	23	16	8	16
15	144	17	13,6	23,9	21	18,7	14	19
16	125	19	23,8	24,9	20	16,8	14	17
17	141	21	16,4	22,6	22	16,9	14	19
18	128	18	10,2	20,8	24	16,3	13	17
19	163	15	22,4	22,3	24	19,5	10	19
20	155	18	27,1	25,1	23	16,9	12	23
21	139	19	21,5	22,8	21	16	14	18

PŘÍLOHA Č. 7

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

ÚKOL 1. HODINY: nácvik základních postojů a držení

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: základy zápasu, pravidla Zahřátí: H18,	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H 4, H 13, H16	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Nácvik postojů, úchopů a držení	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cvičení Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 2. HODINY: nácvik přítrhu

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: naučení přítrhu Zahřátí: H19	Žáci jsou rozmístěni aby měli místo kolem sebe
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H 14	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: přítrh	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cviky Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 3. HODINY: nácvik strhu

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: nácvik strhu Zahřátí: honěná	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe
10 min	II. PRUPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení celého těla Hry: H7, H1	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: opakování přítrhu Nácvik strhu	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cviky Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 4. HODINY: nácvik zvedání nohou

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: nácvik záběru za nohu Zahřátí: H19	Nástup v jedné řadě Rozdělení žáků dle charakteru hry
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H7, H10, H12	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: opakování strh a přítrh Nácvik zvedání nohou	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cviky Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

ÚKOL 5 HODINY: nácvik bočního chvatu za paži a bok

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: boční chvat Zahřátí: vybíjená	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H8, H3	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: opakován přítrh, strh, nácvik bočního chvatu za paži a za pas	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cviky Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 6 HODINY: opakování a cvičné boje

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: cvičné boje Zahřátí: H19	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protahování těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H2, H3, H4	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	Střední vysoká	Chvaty: opakování dosud naučených chvatů a cvičné boje	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protažení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cviky Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

ÚKOL 7 HODINY: nácvik základních poloh v kleče, lehu a držení soupeře na lopatkách

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: základní polohy v kleče, lehu Zahřátí: H19	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H4, H5	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: nácvik hlavních poloh v kleče, lehu	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cviky Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 8 HODINY: nácvik páky s klíčem na šíji

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: páky s klíčem na šíji Zahřátí: honěná	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H5, H6	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: opakování základních poloh v kleče Nácvik páky s klíčem na šíji	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cvičení Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 9 HODINY: nácvik páky s průvlekiem

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: nácvik páky s průvlekiem Zahřátí: H18	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H11	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: opakování páky s klíčem na šíji nácvik páka s průvlekiem	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cvičení Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 10 HODINY: nácvik školáka

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: nácvik školáka Zahřátí: H18, H19	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H9, H11	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: opakování klíč, klíč s průvlekem nácvik školáka	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cvičení Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

ÚKOL 11 HODINY: opakování naučených chvatů v postoji

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: opakování Zahřátí: H19	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Hry: H1 - H17, hra zařazena, dle probíraných chvatů	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Chvaty: přítrh, strh, boční chvat za paži a za pas, klíč, klíč s průvlekem na , školák, držení v lehu	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Nástup stejný jako v úvodu	Jedna řada čelem k trenérovi

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

ÚKOL 12 HODINY: opakování všech naučených v pokleku

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: základy zápasu, pravidla Zahřátí: fotbálek	
10 min	II. PRŮPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost Průpravné hry	střední	Rozcvičení od hlavy k patě Hry: H9	Žáci jsou rozděleni dle charakteru hry
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST Nácvik chvatů	střední , vysoká	Opakování chvatů v pokleku	Žáci jsou rozděleni do dvojic
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cviky Nástup stejný jako v úvodu	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli místo kolem sebe

PLÁN HODINY TV

TŘÍDA: 4

TÉMAT. CELEK: úpoly

HODINA TÉMAT. CELKU: zápas

ÚKOL 13 HODINY: závěrečný závod

POČET ŽÁKU: 21

MÍSTO: ZŠ O. Nedbala

VYUČUJÍCÍ: Kočková

čas	učivo	intenzita	metodické poznámky	organizace
5 min	I. ÚVODNÍ ČÁST Nástup a seznámení s plánem hodiny Zahřátí organismu	nízká	Cíl: závěrečný závod, zopakování pravidel Zahřátí: H19	
10 min	II. PRUPRAVNÁ ČÁST Protážení těla a příprava těla na další činnost	střední	Rozcvičení od hlavy k patě	Žáci jsou rozmístěni, tak aby měli prostor kolem sebe
25 min	III. HLAVNÍ ČÁST závod	střední , vysoká	závod	Žáci jsou rozděleni do dvojic a podle vah
5 min	IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST Závěrečné protážení Nástup a zhodnocení hodiny	nízká	Protahovací cvičení Nástup stejný jako v úvodu Vyhlášení výsledků	

