Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Fakulta
tělesné kultury

SOUBOR CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ MANIPULACE S MÍČEM PRO DĚTI VE VĚKU 11-12 LET

Bakalářská práce

Autor: Lucie Svobodová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání/Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2025

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Lucie Svobodová

Název práce: Soubor cvičení na zdokonalení manipulace s míčem pro děti ve věku 11-12 let

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2025

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zaměřuje na rozvoj dovedností v oblasti manipulace s míčem u dětí staršího školního věku (11–12 let). Hlavním cílem práce je vytvořit soubor cvičení, která se budou moci využít ve školní tělesné výchově i ve sportovní přípravě, zejména jako průprava pro míčové sporty. Celkem je navrženo 21 cvičení, 11 individuálních, 7 ve dvojicích a 3 týmové hry. Cvičení jsou zaměřena na rozvoj koordinačních a reakčních schopností i týmové spolupráce. Součástí výsledků je natočení celkem 42 výukových videí – každé cvičení je zaznamenáno ve dvou variantách, a to ve třídě běžné a ve třídě se sportovním zaměřením (konkrétně volejbalové). Videa jsou přehledná, srozumitelná a prakticky využitelná jak pro běžnou populaci, tak i pro trenéry pracující s dětmi. Výrazné rozdíly v úrovni provedení cvičení mezi žáky obou tříd poukazují na důležitost pravidelné sportovní přípravy pro rozvoj manipulačních dovedností s míčem.

Klíčová slova:

koordinace, děti staršího školního věku, manipulace, míč, motorické učení

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Lucie Svobodová

Title: A set of exercises to improve ball handling for children aged 11-12

Supervisor: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2025

Abstract:

This bachelor thesis focuses on the development of ball-handling skills in older school-age children (11–12 years). The main objective of the thesis is to create a set of exercises applicable in school physical education as well as in sports training, particularly as preparatory activities for ball games. A total of 21 exercises were designed, including 11 individual exercises, 7 pair exercises, and 3 team games. The exercises are aimed at developing coordination, reaction abilities, and teamwork. As part of the outcomes, 42 instructional videos were produced—each exercise was recorded in two versions: one in a regular class and the other in a sports-oriented class (specifically a volleyball class). The videos are clear, easy to understand, and practically useful for both the general population and coaches working with children. Significant differences in performance levels between the two classes highlight the importance of regular sports training in developing ball-handling skills.

Keywords:

coordination, older school-age children, manipulation, ball, motor learning

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2025

.....

Děkuji svému vedoucímu práce panu doc. Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za vstřícnost, cenné rady a odborné vedení při zpracování této bakalářské práce. Poděkování patří také mé rodině za podporu a trpělivost po celou dobu studia.

OBSAH

Obsah 7
1 Úvod 9
2 Přehled poznatků 11
2.1 Periodizace lidského věku 11
2.1.1 Mladší školní věk a jeho vývojové aspekty v kontextu pohybové aktivity 12
2.1.2 Starší školní věk a jeho vývojové aspekty v kontextu pohybové aktivity 13
2.2 Sportovní příprava dětí 14
2.2.1 Cíle sportovní přípravy dětí 16
2.2.2 Vývojové etapy systematické sportovní přípravy 17
2.3 Motorické učení 18
2.3.1 Pohybové dovednosti 21
2.3.2 Pohybová gramotnost 22
2.4 Sportovní výkon 23
2.4.1 Pohybové schopnosti 25
2.4.2 Rychlostní schopnosti 26
2.4.3 Silové schopnosti 28
2.4.4 Vytrvalostní schopnosti 29
2.4.5 Koordinační schopnosti 30
2.4.6 Flexibilita 32
2.5 Školní vzdělávací program 32
2.5.1 Tělesná výchova 33
2.5.2 Vyučovací jednotka 34
2.6 Metodicko-organizační formy 36
3 Cíle 40
3.1 Hlavní cíl 40
3.2 Dílčí cíle 40
4 Metodika 41
4.1 Výzkumný soubor 41

4.2 Metody sběru dat 41
4.3 Analýza odborné literatury 42
5 Výsledky 44
5.1 Cvičení pro jednotlivce 44
5.2 Cvičení pro dvojice 53
5.3 Týmové hry 60
6 Závěry 65
7 Souhrn 66
8 Summary 67
9 Referenční seznam 68
10 Přílohy 73
10.1 Informovaný souhlas 73

1 ÚVOD

Schopnost efektivně manipulovat s míčem představuje jednu ze základních dovedností nezbytných pro úspěšné zapojení dětí do míčových her, jako jsou volejbal, basketbal či házená. V období pubescence, konkrétně ve věku 11 až 12 let, dochází u dětí k významným změnám v oblasti motorických schopností, koordinace a pohybových dovedností. Tento věk je považován za klíčový pro osvojení a zdokonalování manipulačních dovedností s míčem, což může výrazně ovlivnit budoucí sportovní výkonnost jedince a jeho specializaci.

V současnosti existuje široké spektrum metod a různých přístupů k rozvoji pohybových schopností u dětí. Mnohé z nich jsou zahrnuty ve školních vzdělávacích plánech či sportovních programech zaměřených na podporu pohybových aktivit. Nicméně ne vždy se dostatečně zaměřují na konkrétní manipulační dovednosti s míčem v rámci sportovní přípravy dětí v tomto věkovém období. Protože děti v této fázi vývoje disponují vysokou adaptabilitou na nové pohybové podněty, je klíčové volit metodicky správné a efektivní postupy při jejich rozvoji.

Cílem této bakalářské práce je vytvořit soubor cvičení zaměřených na zdokonalení manipulace s míčem u dětí ve věku 11–12 let. Tato cvičení jsou navržena tak, aby mohla sloužit jako vhodná průprava pro děti, které začínají se sportovními hrami, jako jsou volejbal, basketbal a házená.

Významným aspektem této práce je srovnání dvou odlišných skupin žáků. Jedné skupiny tvořené dětmi ze sportovní volejbalové třídy, které absolvovaly talentové zkoušky a mají sportovní míčovou průpravu. A druhé skupiny žáků z běžné třídy, kteří se až na výjimky míčovému sportu nevěnují systematicky.

V teoretické části je věnována pozornost oblasti související se sportovní přípravou dětí, konkrétně na sportovní průpravu v kontextu školního vzdělávacího plánu, periodizaci lidského věku, přičemž se soustřeďuje na strukturování staršího školního věku z hlediska motoriky. Práce se také zaměřuje na metodicko-organizační formy výuky, kde je definována struktura a dělení vyučovací jednotky. Tyto teoretické poznatky tvoří základ pro vytvoření konkrétních cvičení a metodických postupů, které jsou následně aplikovány ve výsledcích.

Výsledky práce jsou zaměřeny na samotná cvičení a jejich aplikaci na dvou odlišných skupinách žáků. Jak už bylo zmíněno první skupinu tvoří žáci sportovních tříd, kteří museli absolvovat talentové zkoušky a mají systematickou sportovní míčovou průpravu, zatímco druhá skupina je složena z běžných žáků, kteří až na výjimky nemají ke sportu tak blízko. Toto srovnání umožní vyhodnotit, jaký dopad mají jednotlivá cvičení na děti s odlišnými sportovními zkušenostmi a zda existují rozdíly v efektivitě osvojení manipulačních dovedností mezi těmito dvěma skupinami.

Výstupem této práce je přínosný metodický materiál, který je možno využít nejen v rámci školní tělesné výchovy, ale i v přípravě mladých hráčů míčových her.

Moje bakalářská práce si klade za cíl propojit teoretické poznatky s praktickými aplikacemi a přispět tak k efektivnějším metodám rozvoje manipulačních dovedností s míčem u dětí ve věku 11–12 let.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Periodizace lidského věku

Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělují lidský věk na:

1. novorozenecké období,
2. kojenecké období: 1. rok života,
3. batolecí období: 2. – 3. rok života,
4. předškolní období: 3. – 5. rok,
5. mladší školní: od 6–7 let do 11–12 let,
6. období pubescence: od 11 do 15 let,
7. období adolescence: od 15 do 22 let,
8. časná dospělost: 20–25–30 let,
9. střední dospělost: do 40 let,
10. pozdní dospělost: do 60–65 let,
11. stáří.

V rámci mezioborového bádání zaměřeného na ontogenetický vývoj člověka se odborníci z řad pedagogických, lékařských a biologických věd opakovaně pokoušeli o vytvoření exaktní periodizace jednotlivých vývojových stádií. Přes veškeré snahy však zůstává přesné vymezení jednotlivých vývojových etap problematické, neboť biologická maturace probíhá u každého jedince individuálním tempem a pod vlivem celé řady vnitřních i vnějších determinant, což znemožňuje aplikaci univerzálních věkových hranic (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006, s. 71).

Ontogeneze člověka je kontinuálním procesem, kde každá následující fáze vývoje vychází z biologického a psychosociálního základu položeného v předchozím období. Na průběh a dynamiku vývojových změn mají vliv různé faktory, mezi nimiž lze identifikovat například intersexuální variabilitu (rozdíly mezi biologickým mužem a ženou), etnické rozdíly, a rovněž intraindividuální odlišnosti, tedy specifika vývoje u jedinců stejného pohlaví a etnického původu. (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006, s. 72).

Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k časové periodizaci lidského života jako k orientačnímu rámci, který poskytuje pouze přibližné vodítko pro porozumění vývojovým charakteristikám jednotlivých etap, nikoliv jako k fixnímu systému s přesně definovanými věkovými rozmezími (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006, s. 72).

Podle Machové (2016) lze vývoj člověka rozdělit do několika navazujících etap:

Nejprve se jedná o prenatální období, které zahrnuje dvě fáze – zárodečné a plodové období. Následuje postnatální období, které se dále dělí na období novorozenecké, kojenecké a batolecí věk. Po těchto raných fázích vývoje přichází předškolní věk, po němž následuje školní období, jež lze rozdělit na mladší školní věk a starší školní věk. Dále vývoj pokračuje obdobím dorostového věku, po němž nastupuje etapa plné dospělosti. V pozdějším životě pak následuje období zralosti, dále střední věk, a nakonec období stáří (Machová, 2016).

V mé bakalářské práci provádím cvičení u dětí šesté třídy, tedy ve věku 11-12 let. Jelikož je tento věk hraniční, co se týče mladšího a staršího školního věku. Rozhodla jsem se níže věnovat oběma obdobími.

2.1.1 Mladší školní věk a jeho vývojové aspekty v kontextu pohybové aktivity

Mladší školní věk představuje vývojovou etapu v rámci dětského ontogenetického vývoje, která se obvykle časově vymezuje obdobím od šesti do dvanácti let. Za počáteční bod této fáze se pokládá vstup dítěte do první třídy základní školy, přičemž její ukončení bývá spojováno s přestupem na druhý stupeň vzdělávacího systému. Na konci tohoto období se u některých jedinců již mohou objevovat první fyziologické projevy pohlavního dospívání (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Zatímco mladší školní věk je úzce propojen se školním prostředím a organizovanými činnostmi, s přechodem do pubescentního období (11–15 let) se začínají rozvíjet i aktivity mimoškolního charakteru, sociální samostatnost a individualizace zájmů (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Podle Vágnerové (2012) je zahájení školní docházky považováno za důležitý sociální milník. Tímto okamžikem dítě vstupuje do nové životní role žáka, což výrazně ovlivňuje jeho sociální status i osobní identitu. Zápis do první třídy je v tomto kontextu vnímán nejen jako administrativní krok, ale také jako symbolický přechod do nové vývojové fáze, která přináší nové povinnosti i očekávání ze strany dospělého okolí.

Vágnerová (2012) dále členila mladší školní věk na dvě podetapy. První z nich, označovaná jako raný školní věk, zahrnuje přibližně období do 8–9 let věku. V této fázi dochází k intenzivnímu osvojování základních vzdělávacích kompetencí (čtení, psaní, počítání) a zároveň k adaptaci dítěte na nové sociální prostředí. Druhá podetapa, střední školní věk, zahrnuje rozmezí 8–9 až 11–12 let a bývá vnímána jako přípravné období pro vstup do adolescence. Dítě si v tomto období postupně buduje své sociální postavení, posiluje samostatnost a začíná se orientovat v komplexnějších mezilidských vztazích, přičemž dochází k souběžnému vývoji kognitivních, emocionálních i sociálních schopností.

Změna prostředí a požadavků spojená s nástupem do školy znamená pro dítě zátěžovou situaci, která vyžaduje úspěšnou adaptaci. V případě, že adaptační kapacita dítěte nestačí, může být ohrožen jeho psychický vývoj, školní výkonnost i celková psychosomatická rovnováha (Machová, 2008).

Z biologického hlediska vrcholí v tomto věku tzv. „druhé dětství“, často označované jako období relativní vývojové stability. Právě kolem věku 11–12 let dochází u některých dětí k prořezávání druhé stoličky, což je v odborné literatuře považováno za fyziologický indikátor blížící se puberty (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006).

V období tohoto věku dochází u dětí k významnému rozvoji motorických dovedností. Děti v tomto věku procházejí fází zdokonalování základních pohybových schopností, jako jsou běh, skákání, házení a chytání, což přispívá k jejich celkové koordinaci a obratnosti. Zlepšuje se také jejich rovnováha, rytmus a prostorová orientace, což je důležité pro účast v různých sportovních a pohybových aktivitách (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006).

Podle Gallahue a Ozmuna (2012) je toto období klíčové pro rozvoj pohybových dovedností, které tvoří základ pro pozdější specializované sportovní aktivity. Je proto vhodné zařazovat do pohybových programů cvičení zaměřená na manipulaci s míčem, která podporují nejen fyzický rozvoj, ale i sociální interakce a týmovou spolupráci. Aktivity s míčem, jako je házení, chytání, driblování či kopání, přispívají k rozvoji jemné i hrubé motoriky a zároveň zvyšují sebevědomí dětí v pohybových dovednostech.

2.1.2 Starší školní věk a jeho vývojové aspekty v kontextu pohybové aktivity

Adolescence, jak ji charakterizuje Halmo (2019), představuje zásadní tranzitní fázi lidského ontogenetického vývoje, jež spojuje období pozdního dětství s raným stádiem dospělosti. Tato etapa je determinována dynamickými změnami v oblasti biologické, psychické a sociální, přičemž jednotlivé složky vývoje vykazují výraznou nerovnoměrnost a individuální variabilitu (Halmo, 2019).

Biologická dimenze adolescence se vyznačuje nástupem pohlavní zralosti, která se prvně manifestuje v prepubertálním období. Tato vývojová fáze obvykle vrcholí kolem třináctého roku věku a následně přechází do puberty, jež se většinou završuje přibližně v patnácti letech. Průběh puberty bývá v závěrečné fázi relativně stabilizovaný (Halmo, 2019).

Chronologické odlišnosti ve výskytu pohlavního dozrávání jsou patrné mezi pohlavími – u dívek dochází k nástupu těchto změn v průměru o 1 až 1,5 roku dříve než u chlapců, a celý proces u nich rovněž dříve končí. Biologická maturace je v tomto kontextu vymezena jako období

sahající od prvních známek výskytu sekundárních pohlavních znaků až po dosažení reprodukční způsobilosti (Halmo, 2019).

Z morfologického hlediska je adolescence spojena s prudkým somatickým růstem, který postihuje jak kosterní, tak svalový aparát, a tím přímo ovlivňuje motorické schopnosti dospívajících. Tento urychlený vývoj však zároveň zvyšuje predispozici k poruchám pohybového systému, což vyžaduje zvýšenou pozornost na správné držení těla a pohybové návyky. Jak upozorňují Purenović-Ivanović, Popović a Moskovljević (2017), preventivní opatření v oblasti posturální korekce by měla být integrální součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Kognitivní dimenze vývoje v tomto období zahrnuje progresivní rozvoj vyšších mentálních funkcí, zejména v oblasti abstraktního a logicko-deduktivního myšlení.

Veronica (2017) konstatuje, že jedinci ve vyšším školním věku již disponují schopností kriticky reflektovat a vyvozovat závěry na základě racionální analýzy. Tato intelektuální zralost je zároveň provázena emoční labilitou, kolísáním motivační úrovně a častou proměnlivostí zájmů.

Vágnerová (1997) pak doplňuje, že se u pubescentů rozvíjí schopnost systematického myšlení, které umožňuje hlubší porozumění komplexním vztahům.

Sociální aspekt adolescence se vyznačuje postupným posunem zájmu směrem k vrstevnickým skupinám. Dochází k oslabování závislosti na rodině, adolescenti usilují o větší míru autonomie a snaží se definovat vlastní identitu. Emocionální vazby se prohlubují, přičemž vrstevníci začínají plnit funkci podpůrného a validačního prostředí. V pozdější fázi tohoto období se může objevit první romantická náklonnost, často jednostranného nebo idealizovaného charakteru, avšak emocionálně velmi intenzivní (Halmo, 2019).

Z hlediska motorického vývoje se u některých adolescentů mohou v důsledku disproporčního růstu objevit deficity v oblasti pohybové koordinace. Nejvíce jsou tyto projevy patrné u jedinců s akcelerovaným somatickým vývojem, kde se zvýrazňuje nepoměr mezi délkou končetin a řízením pohybu. Výsledkem bývá snížená přesnost, plynulost a efektivita pohybových projevů, přičemž se často objevuje neohrabanost a rigidita pohybů (Halmo, 2019).

Na druhé straně, při pravidelné a metodicky vedené pohybové aktivitě lze dosáhnout výrazného zlepšení motorických dovedností. V tomto směru hraje tělesná výchova klíčovou roli, neboť přispívá nejen k optimalizaci pohybového projevu, ale i k celkové harmonizaci tělesného i duševního vývoje adolescenta (Halmo, 2019).

2.2 Sportovní příprava dětí

Sportovní činnosti realizované v dětství by neměly být vnímány výhradně jako cesta k dosažení špičkové výkonnosti. Jejich význam sahá mnohem dál – mohou hrát důležitou roli

v oblasti trávení volného času i celkového životního stylu. Podle Dovalila (2008) má sport smysl i tehdy, pokud není přímo zaměřen na výkonnostní cíle. Měl by být přirozenou a pravidelnou součástí života dítěte, bez ohledu na jeho sportovní ambice či předpoklady.

V celém procesu sportovní přípravy dětí je klíčovým článkem trenér nebo pedagog, který s nimi pracuje. Jeho úkolem není pouze vést fyzickou stránku tréninku, ale také vnímat potřeby dítěte z hlediska psychického vývoje. Musí chápat specifika chování v jednotlivých věkových obdobích, rozpoznávat měnící se motivaci a vhodně na ni reagovat. Jak upozorňuje Dovalil (2008), kvalitní trenér by měl disponovat nejen odbornými znalostmi v oblasti pohybu, ale zároveň působí jako pedagog, který dokáže porozumět spontánnímu projevu dítěte a přizpůsobit vedení tréninku jeho věkovým možnostem a individuálním potřebám.

Na důležitost komplexního přístupu trenéra upozorňuje také Perič (2008), podle něhož by měl mít trenér jasně formulované cíle své práce a schopnost volit odpovídající metody tréninku. Zároveň musí mít cit pro to, co je vzhledem k věku dítěte vhodné a rozvíjející, a co by naopak mohlo být nevhodné nebo zatěžující. Vedení sportovních aktivit v dětském věku tak klade důraz nejen na odbornou připravenost, ale i na schopnost vcítění a respektující přístup ke každému jednotlivému dítěti.

Podle Máčka, et al. (2011) tráví malé děti během bdělého stavu přibližně 70 až 80 % času v pohybu, a to především spontánní formou. V raném dětství má pohyb nejčastěji podobu přirozené, neorganizované aktivity, kterou si dítě řídí samo – jak co do intenzity, tak i délky trvání. Tento typ pohybu přirozeně reaguje na vnitřní potřeby dítěte, a je proto důležitý nejen pro rozvoj motoriky, ale i pro psychickou pohodu. S přibývajícím věkem však spontánní forma aktivity postupně ustupuje řízenému pohybu, který je organizován dospělými – například ve škole, v kroužcích nebo v tréninku. Můžeme tedy říct, že pohybová aktivita představuje jednu z klíčových potřeb dítěte, která podporuje zdravý vývoj pohybového aparátu a přispívá také k dobré funkci srdečně-cévního a dýchacího systému.

Je však důležité, aby celkový objem fyzické aktivity dětí s věkem výrazně neklesal. I při zařazení strukturovaných činností je vhodné podporovat přirozený pohybový projev dětí a příliš do něj nezasahovat. Dospělý by měl vytvářet podnětné a bezpečné prostředí, kde dítě může zkoušet nové pohybové možnosti a rozvíjet své schopnosti, aniž by bylo nadměrně omezováno (Máček, et al., 2011).

Zajímavá zjištění přinesla studie Kučery, Koláře, Dylevského, et al. (2011), která sledovala srdeční frekvenci dětí v mateřské škole. Výsledky ukázaly, že při přirozeném spontánním pohybu dosahují děti v průměru až o 60 tepů za minutu vyšší srdeční frekvence než při řízené tělesné výchově. To poukazuje na intenzivní zapojení dětského organismu právě při volné a motivovaně vykonávané aktivitě, která často překonává efekt řízených forem pohybu.

Motorické učení je klíčovým procesem v rozvoji pohybových dovedností nezbytných pro sportovní výkon. Umožňuje osvojení a zdokonalení přirozených pohybů, jako jsou běh, skok či hod, které jsou následně optimalizovány pro specifické podmínky sportovní činnosti. Kromě toho zahrnuje také nácvik složitějších pohybových sekvencí, které nejsou součástí běžných pohybových aktivit v každodenním životě, například driblink s míčem, gymnastické prvky nebo akrobatické pohyby. Tyto pohybové vzorce vyžadují cílený a systematický trénink, který umožňuje jejich efektivní a stabilní provedení v soutěžním prostředí (Perič, 2012, s. 10).

Význam motorického učení je zvláště patrný u mladých sportovců, u nichž je nácvik nových dovedností zásadním prvkem tréninkového procesu. Schopnost osvojit si nové pohybové vzorce a přizpůsobit je proměnlivým podmínkám soutěže je nezbytná pro technickou i výkonnostní připravenost sportovce. Motorické učení tak hraje klíčovou roli v rozvoji koordinace, adaptability a efektivity pohybu, což má přímý vliv na dosažené výsledky (Perič, 2004, s.12).

Podle Vandrolové (2003) lze strukturu sportovní přípravy dětí členit do několika základních složek, které společně tvoří komplexní přístup k rozvoji sportovce v mládežnickém věku:

- Somaticko-motorická příprava představuje cílený rozvoj základních pohybových schopností, jako jsou rychlost, síla, vytrvalost a koordinační schopnosti. Nedílnou součástí je rovněž kultivace lokomočních vzorců, jež tvoří základní stavební kameny pohybového projevu.
- Technická příprava se zaměřuje na systematické osvojení správného provedení specifických pohybových dovedností, které jsou typické pro danou sportovní disciplínu. Důraz je kladen na preciznost, efektivitu a automatizaci pohybových stereotypů.
- Psychická příprava se orientuje na formování mentálních kompetencí, které podporují sportovní výkon. Zahrnuje zejména rozvoj schopnosti koncentrace, psychické odolnosti vůči stresu, motivace a schopnosti stanovit a naplňovat cíle.
- Taktická příprava spočívá v osvojování si strategických principů a rozhodovacích procesů, které vedou k efektivnímu řešení herních nebo závodních situací. Vede k optimálnímu využití nabytých dovedností a schopností v konkrétním soutěžním kontextu.

2.2.1 Cíle sportovní přípravy dětí

Nutno dodat, že v oblasti sportovní přípravy dětí neexistuje jednotné východisko. V odborných kruzích převažují dva protichůdné pohledy – jeden klade důraz na výkonnost a cílenou selekci talentovaných jedinců, druhý naopak na prožitek, spontánnost a volnočasový charakter sportu (Perič, 2012, s.18).

Racionální přístup k tréninku by však měl představovat rovnováhu mezi těmito póly. Nelze opomíjet potřebu individuality a autonomie dítěte, zároveň však nelze zcela vyloučit ambici rozvíjet výkonnostní potenciál tam, kde k tomu existují vhodné předpoklady. Optimální tréninkové prostředí má podporovat celostní rozvoj dítěte a umožnit mu růst jak po stránce pohybové, tak osobnostní – bez nadměrného tlaku, ale s cílenou podporou schopností (Perič, 2012, s.18).

Podle Zahradníka a Korvase (2012) lze ve sportovní přípravě dětí vymezit tři klíčové priority, na které by měl trenér nebo pedagogický pracovník důsledně dbát.

Prvním a zcela zásadním cílem je:

• Ochrana zdraví dítěte – jak po stránce fyzické, tak i psychické. V praxi se bohužel stále častěji objevují případy, kdy dochází k přetížení dětského organismu v důsledku neúměrné nebo jednostranné tréninkové zátěže. To může vést ke zdravotním komplikacím, jako jsou skolióza, únavové zlomeniny nebo narušený vývoj kostry. Dlouhodobý tlak a nerealistická očekávání pak mohou způsobit i psychické problémy – například úzkost, frustraci nebo odmítání pohybových aktivit.

Druhým cílem sportovní přípravy dětí by mělo být:

• Budování pozitivního vztahu ke sportu jako celoživotní hodnotě. Ne každé dítě dosáhne vrcholové úrovně, a právě proto je třeba sport vnímat jako prostředek ke zdravému životnímu stylu, nikoli pouze jako výkonovou disciplínu. Výchova ke sportu by měla vést k tomu, aby si děti vytvořily kladný vztah k pravidelnému pohybu a zachovaly si ho i v dospělosti.

Třetí důležitou oblastí je:

• Položení základů pro budoucí specializaci. V této etapě přípravy by měl být kladen důraz na osvojení základních technických dovedností, pochopení herních pravidel, vytváření návyků sportovního chování a základních taktických postupů. Všechny tyto prvky je třeba přizpůsobit úrovni pohybových schopností dítěte a vést je formou, která respektuje věkovou specifiku i individuální rozdíly.

Při respektování těchto tří základních principů může sportovní příprava dětí plnit nejen výkonnostní, ale především výchovně-rozvojovou funkci, která je klíčová zejména ve školním a mimoškolním prostředí (Zahradník & Korvas, 2012).

2.2.2 Vývojové etapy systematické sportovní přípravy

Podle Zahradníka (2012) je sportovní příprava definována jako dlouhodobě strukturovaný proces systematického rozvoje sportovce, který je rozčleněn do několika na sebe navazujících

vývojových fází. Každá z těchto etap se vyznačuje specifickými charakteristikami z hlediska trvání, tréninkové zátěže, používaných metod, obsahu i intenzity zatížení.

Sportovec během své sportovní dráhy postupně prochází následujícími stádii:

• Fáze iniciace – období prvního kontaktu se sportovní činností, kdy dochází k vytváření základního vztahu ke sportu a osvojení elementárních pohybových dovedností.

• Fáze základní přípravy – zaměřená na rozvoj všeobecných motorických schopností a základních technických dovedností bez výrazné specializace.

• Fáze specializované přípravy – dochází k cílenému zaměření na konkrétní sportovní disciplínu, rozvíjejí se technicko- taktické aspekty a zvyšuje se tréninková náročnost.

• Fáze vrcholové přípravy – charakteristická maximální individualizací tréninkového procesu, orientací na výkon a účast ve vrcholových soutěžích (Zahradník & Korvas, 2012).

Toto fázové členění umožňuje optimalizovat sportovní vývoj v souladu s biologickou a psychosociální zralostí sportovce a rovněž představuje základní rámec pro dlouhodobé plánování tréninku.

2.3 Motorické učení

Jak uvádí Bělka et al. (2021), osvojení pohybových dovedností patří k základním složkám lidského vývoje. Tento proces, označovaný jako motorické učení, je zásadní zejména ve fázi dětství a dospívání, kdy dochází k formování základních pohybových schopností. Motorické učení představuje specifickou formu učení, při níž si jedinec postupně vytváří nové pohybové vzorce a zlepšuje efektivitu jejich provedení.

Klíčovým znakem tohoto procesu je, že se jedná o změnu v úrovni dovednosti, která je výsledkem opakovaného nácviku a zkušeností. Tato změna není pouze dočasná, ale má trvalejší charakter a odráží se v kvalitě a přesnosti prováděného pohybu. S tímto pohledem souzní i definice Schmidta a Leeho (2011, s. 327), kteří motorické učení popisují jako „relativně trvalou změnu ve schopnosti vykonávat pohybové úkoly, která je výsledkem praxe nebo zkušenosti“.

V praxi to znamená, že dovednosti nejsou získávány okamžitě, ale vyžadují určitou míru opakování, korekcí a zpětné vazby. V kontextu sportovní přípravy dětí je tak motorické učení základem pro rozvoj nejen techniky, ale i taktiky a herního myšlení. Trvalé osvojení správných návyků v mladším věku může významně ovlivnit další pohybový rozvoj dítěte, ať už ve sportovním nebo rekreačním kontextu (Schmidt & Lee, 2011; Bělka et al., 2021).

Při plánování pohybových aktivit je proto důležité počítat s tím, že učení se pohybu je proces, který vyžaduje čas, trpělivost a vhodně nastavené podmínky. Děti by měly být vedeny

k činnostem, které jsou pro ně srozumitelné, smysluplné a přiměřeně náročné, aby mohlo dojít k efektivnímu motorickému učení (Schmidt & Lee, 2011; Bělka et al., 2021).

Druhy motorického učení:

1. Imitační učení

   Jedním z nejrozšířenějších způsobů, jak si děti i začínající sportovci osvojují nové pohybové dovednosti, je metoda založená na sledování a následné reprodukci předvedeného pohybu. Tento styl učení je obzvláště účinný tehdy, když je potřeba docílit přesného provedení, a to zejména u jednoduchých i složitějších pohybových struktur, které vyžadují rozvinutou představivost a dobrou orientaci v prostoru. Základem úspěšného osvojení je jasná a správná ukázka, jelikož prvotní vnitřní obraz pohybu si cvičenec vytváří především prostřednictvím zraku. Po zhlédnutí ukázky je následná fixace dovednosti možná pouze za předpokladu jejího dostatečného procvičení, tedy častého a systematického opakování (Propedeutika sportovní přípravy, 2011).

2. Instrukční cvičení

   Při tomto typu učení se jedinec orientuje podle slovního popisu činnosti. V tomto případě nevzniká představa pohybu na základě zrakového vnímání, ale formuje se na základě verbálního návodu. Než cvičenec přistoupí k samotnému provedení, je nezbytné, aby pochopil a správně vyhodnotil obsah pokynů, které dostal. Tento typ učení klade vyšší nároky na schopnost porozumět instrukcím a předpokládá určité znalosti související s prováděnou dovedností – například znalost používané terminologie nebo prostorové orientace. Instruktivní cvičení se proto zpravidla využívá u složitějších pohybových činností a je vhodné především pro děti, které již disponují vyvinutější schopností abstraktního myšlení – tedy přibližně od deseti let věku (Propedeutika sportovní přípravy, 2011).

3. Problémové učení

   Tato forma učení podporuje samostatné myšlení, kreativitu a aktivní přístup k řešení úkolů. Na rozdíl od klasických instruktivních metod zde není předem daný přesný návod, jak danou úlohu zvládnout – žák je postaven do situace, kterou musí nejprve mentálně analyzovat a následně navrhnout vlastní možné řešení. Typickým rysem této metody je tvorba hypotézy, tedy předpokladu, jakým způsobem by šlo problém překonat. Tento návrh pak žák ověřuje praktickým pokusem. Na základě výsledků vyhodnocuje, zda byl jeho postup úspěšný, případně hledá jiné varianty. Práce s problémem může probíhat zcela samostatně, nebo s dílčí podporou pedagoga, který

vystupuje spíše v roli průvodce než přímého instruktora (Propedeutika sportovní přípravy, 2011).

4. Zpětnovazební učení

   U tohoto typu učení si jedinec osvojuje pohybové dovednosti na základě zkušenosti a následného vyhodnocení výsledku. Informace o úspěšnosti či chybovosti provedeného pohybu přichází až po jeho dokončení, čímž se tento typ učení často označuje jako metoda pokusu a omylu. Klíčovým zdrojem zpětné vazby může být jak učitel či trenér, tak i samotný výsledek činnosti, například nepřekonání překážky nebo dosažený výkonový čas. Z hlediska vnímání lze zpětnou informaci rozdělit na vnitřní, kterou zajišťují vlastní smyslové vjemy (např. zrak, sluch, vnímání pohybu tělem), a vnější, kterou tvoří doplňující podněty nad rámec vlastního tělesného prožitku. Využití technických prostředků, jako je například videozáznam, může výrazně přispět k přesnějšímu pochopení vlastních chyb a následné korekci prováděného pohybu (Propedeutika sportovní přípravy, 2011).

Fáze motorického učení:

1. Generalizace

   Vstupní fáze motorického učení je spojena s prvotním setkáním s novou pohybovou dovedností. V této etapě je nezbytná zvýšená pozornost a maximální soustředění na samotný pohyb, protože jeho provedení zatím není řízeno automaticky. V důsledku toho bývají aktivovány i takové svalové skupiny, které pro daný pohyb nejsou potřebné, což způsobuje nejen nižší plynulost provedení, ale také vyšší energetickou spotřebu. Nedokonalosti a nepřesnosti jsou v této fázi běžné, neboť tělo se teprve učí najít optimální způsob vykonávání dané činnosti (Vilímová, 2002).

2. Diferenciace

   Ve druhé etapě motorického učení probíhá opakované procvičování pohybové dovednosti, která již byla základně osvojena. Cvičenec si prostřednictvím pravidelného tréninku upevňuje pohybový stereotyp, čímž dochází k postupnému odbourávání dřívějších nepřesností. Prováděný pohyb se stává plynulejším a méně energeticky náročným. Přesto ještě nemusí být dovednost zcela zvládnutá – určité chyby nebo nedostatky se mohou nadále objevovat. Typickým rysem této fáze je také pokles motivace, neboť opakující se cvičení mohou vést k únavě či ztrátě zájmu o další zdokonalování (Vilímová, 2002).

3. Automatizace

V této etapě motorického učení dochází k takovému stupni zvládnutí dovednosti, kdy je její provedení natolik zažité, že již nevyžaduje intenzivní mentální soustředění. Pohyb se stává plynulým, technicky sladěným a zároveň energeticky úsporným. Zraková kontrola během výkonu se postupně stává téměř nadbytečnou, jelikož tělo vykonává činnost automaticky, bez potřeby jejího vědomého řízení. Aby ale jedinec neztrácel na výkonnosti a dovednost nezůstala na stagnující úrovni, je žádoucí měnit tréninkové situace a podmínky (Vilímová, 2002).

4. Tvořivá koordinace

   Závěrečná fáze motorického učení je charakteristická tím, že jedinec dosahuje mimořádně vysoké úrovně provedení dané dovednosti. Takové úrovně však nelze běžně dosáhnout – je výsledkem dlouhodobé, cílevědomé a systematické přípravy. Pouze vytrvalý a kvalitně vedený trénink může vést k tomu, že se pohybová činnost provádí s maximální efektivitou, přesností a v naprosté technické i psychické kontrole (Perič & Dovalil, 2010).

2.3.1 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti představují naučené schopnosti, díky nimž je člověk schopen vykonávat určitou pohybovou činnost efektivně, s minimální časovou a energetickou náročností (Perič, 2012).

Vývoj pohybových dovedností probíhá kontinuálně – začíná již v raném dětství a může se dále rozvíjet po celý život. Jejich úroveň závisí jak na individuálních biologických předpokladech, tak i na vnějších faktorech prostředí, v němž se jedinec nachází (Karasik, Adolph, Tamis-LeMonda, & Bornstein, 2010).

Proces osvojování pohybových dovedností je však specifický a nelze jej přirovnávat k běžnému paměťovému učení, jako je například memorování textu. Jedná se o motorické učení – tedy proces, při němž dochází ke zdokonalování pohybové aktivity prostřednictvím opakování, zpětné vazby a adaptace nervosvalových funkcí. Výsledkem tohoto učení jsou automatizované a účelově vykonávané pohybové dovednosti, které mohou být dále rozvíjeny a přizpůsobovány konkrétním požadavkům prostředí nebo daného sportovního či pohybového úkolu (Perič, 2008, s.13.).

Z hlediska efektivity pohybového výkonu vymezují Schmidt a Wrisberg (2000) pohybovou dovednost jako schopnost dosáhnout požadovaného výsledku s maximální přesností, minimem vynaložené energie a za co nejkratší dobu. V podobném duchu definují pohybové dovednosti

i Měkota a Cuberek (2007), kteří je popisují jako způsobilost jedince realizovat pohybový úkol úspěšně díky opakovanému nácviku a motorickému učení.

Sigmund (2007) rozlišuje několik základních hledisek, podle nichž lze pohybové dovednosti systematicky třídit. Prvním z nich je přesnost provedení, která je zásadní například u činností vyžadujících precizní zásah cíle. Dalším kritériem je struktura pohybu – diskrétní dovednosti mají jasně vymezený začátek a konec, kontinuální dovednosti se vyznačují plynulým pohybem bez jednoznačného ohraničení a sériové dovednosti představují spojení několika diskrétních pohybových prvků do jednoho celku. Poslední hledisko se zaměřuje na vztah dovedností k proměnlivosti prostředí. Uzavřené dovednosti probíhají ve stabilních podmínkách, které se výrazně nemění, zatímco dovednosti otevřené se neustále přizpůsobují aktuální situaci v okolí, což vyžaduje vyšší míru adaptability a schopnosti reagovat na podněty (např. při hře ve fotbale za různých klimatických podmínek).

2.3.2 Pohybová gramotnost

Pojem pohybové gramotnosti označuje schopnost jedince zvládat základní pohybové aktivity v různorodých podmínkách a situacích. Tyto dovednosti se obvykle dělí do tří kategorií: pohyby sloužící k překonávání prostoru a překážek, činnosti vyžadující ovládání a manipulaci s předměty a schopnosti související s udržením rovnováhy a stability (Čechovská & Dobrý, 2010; Whitehead, 2010).

Pohybová gramotnost tvoří klíčový základ pro rozvoj komplexnějších dovedností, které jsou důležité zejména ve specifickém sportovním prostředí. Nedostatečné osvojení těchto základních schopností může negativně ovlivnit sportovní vývoj dítěte a ztížit jeho cestu ke zvyšování výkonnosti (Maud in Whitehead, 2010).

Jedinec s dostatečně rozvinutou pohybovou gramotností bývá sebevědomý ve vztahu k fyzickým činnostem a zpravidla nemá problém aktivně se zapojovat do různorodých pohybových aktivit. Tyto aktivity mu často přinášejí radost a pocit uspokojení, díky čemuž je vykonává opakovaně. Na druhou stranu může být nízký zájem o pohyb ovlivněn negativními zkušenostmi z minulosti, jako je opakovaný neúspěch, absence pozitivního prožitku nebo dokonce ponižující chování ze strany okolí. Tyto zážitky mohou narušit jedincovo sebevědomí a oslabit jeho motivaci (Vašíčková, 2016).

Z tohoto důvodu je velmi důležité u dětí budovat kladný vztah k pohybu již od raného věku. Důležitou roli zde hraje pozitivní zpětná vazba, která může zásadně ovlivnit ochotu dětí pokračovat ve fyzické aktivitě i po případném nezdaru. Pokud se dítě setká s neúspěchem, je

nezbytné mu nabídnout konkrétní pomoc a navrhnout způsoby, jak se může zlepšit, aby si zachovalo chuť v pohybových aktivitách pokračovat (Sitná, 2009).

Kromě psychologických aspektů je pohybová gramotnost tvořena také praktickými dovednostmi, označovanými jako pohybové kompetence. Ty vycházejí z pohybových schopností a představují schopnost účinně reagovat v různých pohybových situacích. Přestože jsou nezbytné, nelze je chápat jako jediný prvek pohybové gramotnosti. Tu spoluvytváří i pozitivní přístup k pohybu a základní znalosti o zdravém životním stylu (Vašíčková, 2016).

Vašíčková (2016) dále zdůrazňuje, že jedním ze zásadních východisek pro budování pohybové gramotnosti je vnitřní potřeba být fyzicky aktivní. Člověk od přírody usiluje o to, aby své tělo rozvíjel, zlepšoval pohybové schopnosti a osvojoval si nové dovednosti. S tímto přístupem je úzce spojen zájem objevovat nové formy pohybu a hledat v nich výzvu i radost. Klíčovým faktorem, který tento proces pohání, je motivace – právě ta rozhoduje o tom, zda si jedinec vypěstuje kladný vztah k pravidelné pohybové aktivitě, nebo ji bude vnímat spíše jako povinnost bez vnitřního zapojení.

Podle Gáby et al. (2022), pohybová gramotnost představuje schopnost jedince bezpečně a účelně nakládat se svým tělem během pohybových činností. Tato schopnost spočívá mimo jiné v tom, že jedinec dokáže volit takové pohybové aktivity, které mu nejen přinášejí prospěch, ale zároveň neohrožují jeho zdraví. Důležitým prvkem je také umění přizpůsobit intenzitu pohybu konkrétním situacím a možnostem.

U dětí a mládeže má rozvoj pohybové gramotnosti zásadní význam – podporuje nejen fyzickou kondici, ale také psychické nastavení a vztah k pohybu obecně. Pozitivní zkušenosti při cvičení vedou ke zvýšení sebedůvěry a ochotě zapojovat se do dalších aktivit, přičemž děti se postupně učí rozhodovat o tom, jaký druh pohybu jim vyhovuje a jak jej mohou zařadit do svého každodenního života (Gába et al., 2022).

V dospělosti pak bývá snazší udržet aktivní životní styl právě díky dříve získaným pohybovým návykům. Člověk, který byl veden k pohybu už v mladším věku, si lépe vybírá vhodné formy fyzické aktivity, které odpovídají jeho potřebám, schopnostem i časovým možnostem. Taková pohybová aktivita pak pomáhá nejen k udržení fyzické kondice, ale i k duševní pohodě (Gába et al., 2022).

2.4 Sportovní výkon

Sportovní výkon obecně představuje klíčový cíl systematické sportovní přípravy, neboť jeho optimalizace je hlavním smyslem tréninkového procesu. Jak upozorňují Lehnert et al. (2001), výkonnost sportovce není výsledkem jednoho izolovaného faktoru, nýbrž souhrou

mnoha vzájemně propojených komponent, které společně utvářejí komplexní strukturu výkonu. Mezi tyto faktory patří mimo jiné míra trénovanosti, psychická odolnost, dědičné dispozice, technická a taktická vyspělost, zdravotní stav a vliv aktuálních podmínek prostředí.

Ve sportovních kolektivních hrách bývá výkonnost hráčů často označována jako herní výkon. Tento pojem vyjadřuje kvalitu provedení pohybových činností jednotlivce či týmu v průběhu utkání, a to zejména s ohledem na plnění taktických a technických úkolů, které jsou s danou hrou spojeny (Süss & Buchtel, 2009). Herní výkon však nelze redukovat pouze na fyzický projev – zahrnuje také schopnost správného rozhodování, efektivní spolupráci s ostatními hráči a pružné reagování na proměnlivé podmínky hry.

Sportovní výkon je možné rozdělit na výkon jednotlivce a výkon celého týmu. Individuální stránka výkonnosti se odvíjí od specifických vlastností konkrétního sportovce. V případě kolektivních sportů však výsledná výkonnost nevychází pouze ze součtu individuálních výkonů, ale z kvality spolupráce mezi hráči, úrovně jejich sehranosti, schopnosti komunikovat, sdílet společný cíl a přizpůsobit se potřebám týmu. Důležitou roli zde hrají i faktory jako týmová atmosféra, morální podpora a aktivní zapojení členů realizačního týmu či hráčů mimo aktuální sestavu. Výsledná sportovní výkonnost tak není jen výsledkem tréninkové činnosti, ale vzniká v komplexní souhře více činitelů. Mezi ty nejvýznamnější patří vrozené schopnosti jedince – například přirozené pohybové nadání, psychická odolnost nebo tělesná konstituce. Tyto předpoklady jsou následně utvářeny a rozvíjeny prostřednictvím dlouhodobého řízeného tréninku. Neméně významné jsou ale i sociální a výchovné podmínky, které sportovce formují – například rodinné zázemí, přístup ke sportu v okolí nebo kvalita prostředí, v němž jedinec vyrůstá a trénuje. Vzájemné propojení biologických, sociálních i pedagogických faktorů tedy zásadně ovlivňuje, jakého výkonu může sportovec dosáhnout (Dovalil, 2009).

Podle Dovalila et al. (2012) lze mezi přirozené předpoklady, které mají zásadní vliv na sportovní výkonnost, zařadit tři klíčové oblasti – morfologii, fyziologii a psychologii. Morfologická stránka zahrnuje tělesné znaky jako výšku, váhu a tělesnou stavbu, které mohou být v různých sportovních odvětvích výhodné nebo naopak omezující. Fyziologické a psychologické předpoklady se pak promítají zejména do kvality sportovního tréninku a soutěžního výkonu. Hrají roli v tom, jak jedinec zvládá náročné tréninkové jednotky, jak se umí koncentrovat, vyrovnávat se s tlakem nebo jak silná je jeho vnitřní motivace k dosažení cíle. Tyto vlastnosti tedy významně ovlivňují, jak se sportovec dokáže uplatnit v konkurenčním prostředí sportovních soutěží.

Zásadním faktorem, který je mimo kontrolu samotného sportovce, je prostředí, do něhož se narodí. Každý jedinec vyrůstá za odlišných podmínek – některé rodiny kladou na sport velký důraz, jiné v tomto směru neposkytují téměř žádnou podporu. Významným aspektem je rovněž

ekonomická situace domácnosti, která může do velké míry ovlivnit, zda má dítě přístup ke sportovnímu vybavení, kvalitnímu tréninku nebo možnosti účastnit se sportovních akcí. Všechny tyto faktory se následně promítají jak do fyzické připravenosti, tak do psychického nastavení mladého sportovce a do jeho dlouhodobého vztahu ke sportovní činnosti (Dovalil et al., 2012).

Lehnert et al. (2001) rozlišuje sportovní výkon ještě na:

• Relativně maximální sportovní výkon (nejlepší možný výsledek, který sportovec dosáhne na základě svých individuálních možností),

• Absolutně maximální sportovní výkon (výsledky, jež překonávají dosavadní výkonnostní hranice v rámci národní, mezinárodní nebo světové úrovně, v praxi jsou reprezentovány rekordy – tedy hodnotami, které zatím nebyly překonány žádným jiným sportovcem).

Jak bylo dříve uvedeno, sportovní výkon je výsledkem složitého souboru různorodých faktorů, které se navzájem ovlivňují a dohromady vytvářejí jeho komplexní strukturu. Nestačí tedy soustředit se pouze na jednu složku – pro dosažení kvalitního a trvale se rozvíjejícího výkonu je nezbytné vnímat výkon jako celek a cíleně rozvíjet všechny jeho klíčové složky. Právě důkladná znalost toho, z jakých částí se výkon skládá, nám poskytuje pevný základ pro promyšlené vedení tréninkového procesu. Umožňuje identifikovat slabá místa, stanovovat konkrétní cíle a volit vhodné prostředky k jejich dosažení (Lehnert et al., 2001).

Podle Lehnerta et al. (2001) lze sportovní výkon rozčlenit do následujících složek:

- somatické faktory,
- kondiční faktory,
- technické faktory,
- taktické faktory,
- psychické faktory.

2.4.1 Pohybové schopnosti

„Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti“ (Dovalil, 2009, 22).

Sportovní trénink lze vnímat jako komplexní proces, jehož cílem je dosažení co nejlepšího výkonu. Klíčovou roli v něm hraje nejen zdokonalování technických a taktických aspektů konkrétní sportovní disciplíny, ale také soustavný rozvoj pohybových schopností a dovedností, které jsou pro daný sport nezbytné (Perič, 2012).

Rozvoj kondičních (pohybových) schopností představuje klíčový prvek sportovní přípravy, přičemž nejintenzivněji se této oblasti věnuje fáze zaměřená na přípravu před soutěžní sezónou – tzv. kondiční příprava. Jejím hlavním cílem je nejen všestranné posílení tělesné zdatnosti,

zejména u mladších věkových kategorií, ale také specifický rozvoj pohybových schopností odpovídajících danému sportovnímu odvětví. Kondiční příprava se dále soustředí na udržení dosažené úrovně fyzické výkonnosti, postupné zvyšování schopnosti zvládat vyšší tréninkové zatížení a současně plní i preventivní funkci v oblasti předcházení úrazům a přetížení (Lehnert et al., 2001).

Z hlediska fyziologie jsou kondiční schopnosti úzce spojeny s energetickými procesy probíhajícími v organismu. Ty určují, jak efektivně je tělo schopno získávat a využívat energii nezbytnou pro realizaci pohybových činností. Jinými slovy, úroveň kondičních schopností sportovce je závislá na funkční kapacitě jeho metabolického systému (Dovalil, 2009).

Vrchovecká (2020) tvrdí, že pohybové schopnosti tvoří vrozený základ, díky němuž je člověk schopen realizovat pohybové aktivity a dosahovat při nich určité úrovně výkonu. Tyto schopnosti jsou do velké míry stabilní a jejich proměna v průběhu života je jen částečně možná. Z pohledu sportovní přípravy se mezi hlavní skupiny pohybových schopností řadí síla, rychlost, vytrvalost a koordinace. Společně pak vytvářejí výchozí rámec, na kterém lze stavět pohybové dovednosti i celkovou výkonnost jedince.

Měkota a Novosad (2005), Perič a Dovalil (2010), Lehnert et al. (2010) či Bedřich (2006) se shodují, že pohybové schopnosti lze přehledně rozdělit do těchto základních kategorií:

- Rychlost
- Síla
- Vytrvalost
- Koordinaci
- Flexibilita

Tento systematický přístup nám podle nich umožňuje lépe pochopit, jaké druhy schopností tvoří základ pro pohybovou výkonnost a jak s nimi efektivně pracovat v rámci sportovní přípravy i výuky tělesné výchovy.

2.4.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti představují jednu z klíčových složek motorického výkonu, především v aktivitách, kde rozhoduje krátké časové rozpětí a maximální intenzita provedení. Jak uvádějí Machová a Prukner (2011), rychlost lze chápat jako schopnost co nejrychleji provést pohyb v konkrétních podmínkách, přičemž tento výkon často vyžaduje vysokou míru soustředění a volního úsilí. V mnoha sportech hraje rychlost významnou roli – například ve sprintech nebo v míčových hrách, kde rozhoduje o úspěchu v klíčových momentech.

Charakteristickým rysem rychlostních výkonů je jejich maximální intenzita a krátkodobé trvání, zpravidla do 15 sekund (Perič et al., 2012).

Rychlost je rovněž spojena s co nejrychlejším provedením pohybu bez výrazného odporu – například běh bez zátěže, sprint nebo reakce na podnět. Z hlediska různých sportovních disciplín se rychlost projevuje odlišně – například jako maximální běžecká rychlost u sprinterů, schopnost rychle změnit směr běhu s míčem u fotbalistů, nebo okamžitá reakce při obranné činnosti v házené (Perič & Dovalil, 2010).

Význam rychlostních schopností je podtržen také tím, že jednotlivé formy rychlosti – například reakční rychlost, akční rychlost nebo rychlost frekvence pohybů – fungují poměrně nezávisle na sobě a jsou do značné míry ovlivněny geneticky (Zumr, 2019). Přesto je možné je tréninkem rozvíjet, přičemž rozhodující roli zde hraje načasování a přizpůsobení věku.

Podle poznatků o vývoji nervové soustavy je ideální období pro rozvoj rychlostních schopností v dětství, konkrétně mezi 10. a 14. rokem života. V tomto věku dochází ke zrychlenému střídání nervových vzruchů a útlumů v nervosvalovém systému, což vytváří příznivé podmínky pro efektivní učení a rozvoj rychlosti (Peřič & Březina, 2019). Včasné zařazení rychlostních cvičení tak může významně ovlivnit kvalitu motorického výkonu v pozdějším věku.

Jak uvádí Zumr (2019), rychlostní schopnosti lze při sportovní přípravě dětí rozdělit do několika základních kategorií, které dohromady tvoří komplexní pojetí rychlosti, je to:

- Reakční rychlost, která se týká co nejrychlejší odpovědi na zrakový, sluchový či hmatový podnět.
- Akční rychlost, tedy schopnost provést známý pohyb co nejrychleji, například hod nebo úder.
- Acyklická rychlost, což je rychlost provedení jednotlivého, neopakujícího se pohybu (např. výskok, odraz).
- Cyklická rychlost naopak označuje schopnost opakovaně vykonávat stejné pohybové cykly – typicky při běhu nebo plavání. Tato cyklická složka se dále člení na:
    - akcelerační rychlost – schopnost co nejrychleji zvyšovat rychlost pohybu z klidové pozice
    - frekvenční rychlost – rychlost, s jakou je jedinec schopen opakovat daný pohyb během časové jednotky
    - rychlost se změnou směru – schopnost pohotově reagovat a měnit směr při zachování co nejvyšší intenzity pohybu

2.4.3 Silové schopnosti

Silové schopnosti představují jednu ze základních složek motoriky, bez níž by nebylo možné vykonávat mnoho každodenních i sportovních činností. Podle Bedřicha (2006) se jedná o schopnost vyvinout svalovou sílu tak, aby bylo možné překonávat nebo udržovat vnější odpor. Jinými slovy – svaly vykonávají práci na základě kontrakce, tedy stažení, čímž dochází k pohybu nebo jeho udržení.

Machová a Prukner (2011) pohlížejí na sílu z fyziologického hlediska jako na schopnost svalů pracovat proti nějaké formě odporu. Vnímají ji jako základní motorický předpoklad, který umožňuje člověku řešit pohybové úkoly prostřednictvím vědomě řízené činnosti. V tomto pojetí je síla klíčovou složkou téměř každé pohybové aktivity.

Podobně i Měkota a Novosad (2005) definují sílu jako schopnost jedince působit na vnější prostředí prostřednictvím svalového úsilí. Jansa a Dovalil (2007) k tomu dodávají, že jde nejen o překonávání odporu, ale také o schopnost tento odpor udržet, nebo mu bránit ve zrychlení – například při brzdění pohybu.

Rozvoj silových schopností není u všech dětí stejně načasovaný. U dívek dochází k nejvýraznějšímu rozvoji obvykle mezi 10. a 13. rokem, zatímco u chlapců bývá toto období posunuto na rozmezí 13 až 15 let. Tento vývoj je ovlivněn především hormonálními změnami, konkrétně zvýšenou produkcí růstových a pohlavních hormonů (Jebavý et al., 2017). Pokud děti nesportují, dochází k postupnému útlumu rozvoje síly – u dívek přibližně po 18. roce a u chlapců kolem 20 let věku.

Silové schopnosti lze klasifikovat z různých hledisek, přičemž jedním z nejčastějších je rozdělení na základě charakteru svalového výkonu, způsobu uvolnění energie a konkrétní aplikace ve sportovní či pohybové činnosti. Lehnert et al. (2010) a Měkota a Novosad (2005) uvádějí následující základní typy silových schopností:

- Maximální síla

  Vyjadřuje nejvyšší možné svalové napětí, které je jedinec schopen vyvinout při jednom opakování pohybu s maximální zátěží. Může se jednat o koncentrickou, excentrickou nebo statickou kontrakci. Využití maximální síly je typické zejména pro silové disciplíny, kde hraje hlavní roli jednorázový výkon proti výraznému odporu (Lehnert et al., 2010).
- Rychlá síla

  Projevuje se tehdy, když je třeba vyvinout co největší silový impulz ve velmi krátkém čase. Klíčovým aspektem je zde schopnost nervosvalového systému reagovat efektivně

a s vysokou intenzitou v omezeném časovém rámci, například při odrazu, skoku nebo hodu (Měkota & Novosad, 2005).

- Reakční síla
  Uplatňuje se při opakovaném zkracování a natahování svalu, tedy během tzv. excentricko-koncentrického cyklu. Její efektivita závisí na kombinaci několika faktorů: velikosti maximální síly, rychlosti kontrakce a elastických vlastnostech svalu. Reakční síla se často rozvíjí při činnostech, kde dochází k prudké změně směru nebo dynamickému odrazu (Měkota & Novosad, 2005).
- Silová vytrvalost
  Tato schopnost označuje kapacitu svalového systému opakovaně překonávat nebo brzdit zátěž, která není maximální, a to po delší časový úsek, aniž by docházelo k výraznému poklesu kvality prováděného pohybu. V praxi to znamená schopnost udržet výkon i při rostoucí únavě, ať už se jedná o dlouhodobé dynamické pohyby nebo statické zatížení (Lehnert et al., 2010).

2.4.4 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je jednou ze základních složek tělesné zdatnosti a v rámci sportovního tréninku zaujímá klíčové postavení. Dovalil a Choutka (2012) ji charakterizují jako schopnost vykonávat pohybovou činnost buď po co nejdelší dobu při dané intenzitě, nebo co nejvyšší intenzitou v určitém časovém úseku. Nejde tedy pouze o samotnou délku výkonu, ale i o jeho efektivitu a udržitelnost.

Podle Měkoty a Novosada (2005) je možné vytrvalost vymezit pomocí dvou základních znaků: schopnosti provádět aktivitu po delší dobu a současně překonávat fyzickou i psychickou únavu. Vytrvalost tím pádem neovlivňuje jen výdrž, ale i kvalitu technického provedení a rozhodovacích procesů při sportovním výkonu, jak potvrzují také Hohmann et al. (2010) a Panuška (2014).

Bedřich (2006) doplňuje, že v kratších časových úsecích je možné vyvíjet vyšší intenzitu zátěže, zatímco delší aktivity kladou nároky na hospodaření s energií. Zároveň poukazuje na to, že adaptace organismu na vytrvalostní zatížení bývá rychlá – výsledky tréninku jsou často patrné již po několika týdnech.

Lehnert et al. (2010) rozlišují čtyři základní typy vytrvalosti na základě energetického zabezpečení pohybové činnosti:

- Dlouhodobá vytrvalost – typická pro fyzické výkony trvající 10 minut a déle, často až několik hodin. Patří sem například běh na dlouhé tratě nebo maraton.

- Střednědobá vytrvalost – zahrnuje činnosti trvající 2 až 10 minut, jako jsou středně dlouhé běžecké tratě (např. 800 m až 3000 m).
- Krátkodobá vytrvalost – vztahuje se na výkony mezi 35 sekundami a 2 minutami, například běh na 400 metrů.
- Rychlostní vytrvalost – uplatňuje se v disciplínách trvajících 7 až 35 sekund, kde je třeba udržet vysokou intenzitu pohybu, jako jsou sprinterské závody.

2.4.5 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti představují důležitou součást motorických předpokladů, které umožňují efektivní řízení a usměrňování pohybových činností. Měkota a Novosad (2005) je popisují jako funkční procesy, které ovlivňují schopnost organizace a kontroly pohybových struktur, čímž podstatně přispívají ke kvalitě prováděné pohybové aktivity.

Podle Periče a Dovalila (2010) lze koordinaci chápat jako schopnost pohotově se přizpůsobit měnícím se požadavkům pohybové situace a rychle na ni reagovat. Tato schopnost je nezbytná pro efektivní zvládnutí každé následující fáze pohybu, zejména v dynamickém sportovním prostředí.

Dovalil (2009) upozorňuje na rozdíl mezi pojmy koordinace a obratnost – zatímco koordinace se týká samotného fyziologického procesu řízení pohybu, obratnost označuje konkrétní motorický výkon, který z koordinace vychází.

Koordinační schopnosti jsou stěžejní pro osvojení nových a složitějších pohybových vzorců, přičemž výrazně ovlivňují úroveň techniky a schopnost adaptace na měnící se podmínky. Jedinci s nižší úrovní těchto schopností mívají větší potíže s osvojováním nových dovedností a s přizpůsobením se neobvyklým podmínkám (Fajfer, 2009).

Rozvoj koordinačních schopností lze podpořit prostřednictvím zlepšování senzomotorických procesů. Zvonař a Duvač (2011) doporučují např. zařazování změn v cvičebním prostředí, úpravu výchozí pozice při provádění cviku nebo posílení schopnosti vnímat a řídit vlastní pohybovou činnost.

Dovalil a Choutka (2012) řadí mezi jednotlivé složky koordinačních schopností např. schopnost koordinovat složitější pohyby, udržet rovnováhu, vnímat rytmus, orientovat se v prostoru, přesně odhadovat vzdálenost, rychlost a další pohybové proměnné. Tyto komponenty tvoří základ pro efektivní a bezpečné zvládání rozmanitých pohybových úkolů ve sportu i běžném životě.

Autoři Votík a Zalabák (2011) tvrdí, že koordinační schopnosti tvoří nedílnou součást mechanismu, jenž zajišťuje správné řízení a regulaci pohybových činností. Tyto schopnosti jsou

zásadní pro efektivní zvládnutí motoriky a orientaci v pohybových situacích. Autoři je dále rozlišují na několik specifických typů – obratnostní, lokomoční, rytmické a částečně i rychlostní schopnosti. Právě úroveň těchto složek má podle nich zásadní dopad na kvalitu technického provedení pohybových úkonů v herních sportech, kde precizní a koordinovaný pohyb často rozhoduje o výsledku.

Cílené rozvíjení koordinačních schopností může začít již v mladším školním věku, konkrétně okolo šestého až osmého roku. Přesto se za nejvhodnější období pro jejich systematický rozvoj považuje fáze těsně před pubertou, kdy nervová soustava vykazuje vysokou schopnost přizpůsobení a učení, díky čemuž dokáže velmi dobře reagovat na nové pohybové podněty. Právě v tomto období je vhodné zařazovat pohybové činnosti vyšší náročnosti, které rozšiřují zásobu pohybových zkušeností dítěte. Tyto zkušenosti se pak propojují a ukládají do složitějších celků, čímž vznikají nové, individuálně utvářené pohybové vzorce. Tento proces hraje zásadní roli v postupném rozvoji motorických dovedností (Dovalil et al., 2002).

Bernaciková et al. (2013) uvádějí, že u dětí z evropské populace s typickým biologickým vývojem (bez výrazného zrychlení či zpomalení zrání) lze určit specifické období, kdy je organismus obzvláště citlivý na rozvoj koordinačních schopnost následovně:

- Reakční schopnost-od 7 do 11 let, přetrvává do 13-15 let života,
- rovno váhová schopnost-konec rozvoje statické rovnováhy je mezi 11 až 12 rokem,
- rytmická schopnost-rozvíjí se v období mezi 8 až 13 rokem života,
- dynamická rovnováha-senzitivní období je asi do 13 let,
- prostorová orientace-reálný je rozvoj až do 14 až 15 roku.

Perič (2008) poukazuje na to, že koordinace není jednotná schopnost, ale skládá se z více samostatných složek, z nichž každá plní specifickou roli v řízení pohybu:

- Schopnost spojování pohybů – spočívá v organizaci a navazování dříve osvojených pohybových prvků do složitějších celků.
- Orientační schopnost – umožňuje vnímat a kontrolovat vlastní pohyb i pohyb ostatních sportovců pomocí smyslových analyzátorů (zrak, sluch atd.).
- Schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla – zajišťuje přesné nastavení těla v prostoru i čase, s ohledem na rychlost, směr a složitost prováděného pohybu.
- Schopnost přizpůsobování – umožňuje účinně upravovat vlastní pohybové reakce podle aktuálních podmínek prostředí.

- Schopnost reakce – vyjadřuje schopnost rychle a vhodně reagovat na signál nebo situaci, která si vyžaduje okamžité zahájení pohybu.
- Rytmická schopnost – zahrnuje vnímání a reprodukci časového i dynamického průběhu pohybu (Moravec et al., 2007).

2.4.6 Flexibilita

Flexibilita představuje jednu z klíčových složek pohybové výkonnosti, která významně ovlivňuje techniku provedení, efektivitu pohybu i celkovou sportovní zdatnost. Podle Lehnerta et al. (2010) je flexibilita definována jako schopnost dosažení požadovaného nebo ideálního rozsahu pohybu v kloubu, a to prostřednictvím vnitřních sil, jako je svalová kontrakce, nebo pomocí vnějších sil. Měkota a Novosad (2005) zdůrazňují, že rozhodujícím faktorem je míra pohyblivosti daného kloubního systému, přičemž flexibilita úzce souvisí s dalšími motorickými schopnostmi, zejména s koordinací a silou.

Různá sportovní odvětví kladou na flexibilitu odlišné nároky, avšak její přínos je univerzálně uznáván – pomáhá zlepšovat technické provedení pohybů, snižuje pravděpodobnost vzniku zranění a podporuje celkovou motorickou zdatnost. Proto by její rozvoj měl být nedílnou součástí každého tréninkového procesu. Pravidelné cvičení zaměřené na rozvoj flexibility přispívá ke zvyšování elasticity svalových struktur, zlepšuje spolupráci jednotlivých svalových skupin a podporuje efektivní využití svalové síly (Lehnert et al., 2010).

Kromě toho flexibilita hraje důležitou roli při osvojování nových pohybových dovedností, napomáhá udržení svalové rovnováhy a posturální stability, snižuje riziko svalových dysbalancí a zlepšuje ekonomii pohybu (Lehnert et al., 2010; Měkota a Novosad 2005).

Jedním z nejčastějších způsobů rozvoje této schopnosti je strečink – soubor protahovacích cvičení, jejichž cílem je prodloužení svalových vláken a zachování jejich funkční délky. Nelson a Kokkonen (2007) rozlišují dvě základní formy strečinku: dynamickou a statickou. Dynamický strečink slouží k aktivaci svalstva a je vhodný před zatížením, zatímco statická forma se používá po fyzickém výkonu ke zklidnění organismu a prevenci zkracování svalů.

2.5 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program (ŠVP) představuje závazný pedagogicko-organizační dokument, který je koncipován v souladu s platnou legislativou a tvoří základní rámec kurikulárního plánování na úrovni jednotlivé školy. Tento dokument je povinnou součástí školní dokumentace a musí být veřejně dostupný, čímž je zajištěna transparentnost a možnost vnější kontroly (Balada, 2007).

Struktura a obsah ŠVP jsou konstruovány v návaznosti na Rámcový vzdělávací program pro gymnázia (RVP G) a zároveň musí být plně v souladu s obecně závaznými právními normami. Tvorba a schválení tohoto dokumentu spadá primárně do kompetence ředitele školy, který rovněž nese odpovědnost za jeho uplatnění v pedagogické praxi. Samotný proces jeho formulace je však výsledkem kolektivní spolupráce pedagogického sboru, jenž sdílí odpovědnost za jeho realizaci a plnění stanovených cílů (Balada, 2007).

Kontrolní mechanismy týkající se souladu ŠVP s příslušným rámcovým vzdělávacím programem zabezpečuje Česká školní inspekce, která vykonává systematickou inspekční činnost a posuzuje míru naplnění požadavků kurikulární politiky (Balada, 2007).

V oblasti vzdělávacího obsahu „Člověk a zdraví“ vymezuje školní vzdělávací program povinnost systematického zařazení tělesné výchovy do učebních plánů všech ročníků. Tato povinnost reflektuje zdravotní, hygienické i vývojové potřeby žáků a podtrhuje význam pohybových aktivit jako nástroje podpory celostního rozvoje jedince (Balada, 2007).

Při tvorbě ŠVP je nezbytné respektovat několik zásadních principů. Dokument by měl zahrnovat celé vzdělávací období na gymnáziu, prezentovat odborné zaměření školy (profilaci) a jasně definovat očekávaný profil absolventa. Dále je nutné, aby ŠVP reflektoval regionální specifika, včetně sociokulturního zázemí školy, a současně se opíral o tvořivou pedagogickou činnost učitelů. Významnou roli sehrává rovněž aplikace inovativních a efektivních výukových metod, které odpovídají současnému pojetí výuky formulovanému v rámcovém vzdělávacím programu (Balada, 2007).

2.5.1 Tělesná výchova

Tělesná výchova přispívá nejen k tělesnému rozvoji, ale i k rozvoji osobnostnímu. Umožňuje žákům poznat vlastní pohybové schopnosti a potřeby, podporuje motivaci k fyzické aktivitě a pomáhá osvojit si pozitivní postoje ke zdravému životnímu stylu. Zároveň poskytuje prostor pro poznání efektu pohybových aktivit na tělesnou kondici, psychickou pohodu i kvalitu sociálních vztahů. Významnou roli zde hraje i respektování individuálních předpokladů žáků a jejich hodnocení v souladu s těmito možnostmi (MŠMT, 2013).

Vilímová (2009) popisuje tělesnou výchovu následovně: „Jedná se o cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka.“

Ve školním prostředí je tělesná výchova začleněna jako povinný předmět, přičemž časová dotace nesmí být z hygienických a zdravotních důvodů nižší než dvě vyučovací hodiny týdně (MŠMT, 2013). Jak však upozorňují Mužík a Vlček (2010), tato minimální časová dotace není dostatečná, má-li tělesná výchova naplnit svůj potenciál v oblasti podpory zdraví a rozvoje

pohybové kultury dětí a mládeže. Proto je třeba chápat tělesnou výchovu nejen jako formální součást výuky, ale i jako prostředek podporující zdravý životní styl a dlouhodobou tělesnou pohodu.

2.5.2 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka představuje základní organizační prvek výuky tělesné výchovy a slouží jako rámec pro systematickou pohybovou činnost žáků. Nejčastěji probíhá v časovém rozsahu 45 minut, přičemž při spojení dvou vyučovacích hodin může trvat až 90 minut. Každá jednotka má stanovenou vnitřní strukturu, která je určena nejen časem a prostorem, v němž je realizována, ale také konkrétními vzdělávacími a výchovnými cíli (Bělka et al., 2021).

Podle Černé (2014) lze vyučovací hodinu tělesné výchovy členit z různých hledisek, která odrážejí jak její obsah, tak i organizační a výchovné cíle. Z pohledu výchovně-vzdělávacích složek se hodina skládá z diagnostické, motivační, expoziční a fixační fáze. Pokud vycházíme z obsahového zaměření, můžeme hodinu charakterizovat například jako gymnastickou, atletickou, herní nebo jinak specializovanou. Dalším kritériem je počet tematických celků, které hodina obsahuje – může být zaměřena buď na jedno sportovní odvětví, nebo kombinovat více oblastí. Od šesté třídy základní školy se často uplatňuje také dělení podle pohlaví, kdy dívky a chlapci cvičí odděleně. Významné je rovněž hledisko účelu hodiny: může mít charakter nácvičný, kontrolní nebo kondiční.

Jak uvádějí Hůlka a Válek (2018) základním stavebním prvkem každé tělesné výchovy je její promyšlená struktura. Doporučuje se členit jednotku do několika na sebe navazujících částí:

• Úvodní část slouží k zahájení činnosti, administrativním úkonům a zahřátí organismu. Děti se v této fázi adaptují na prostředí a režim hodiny.

• Přípravná část má za úkol aktivovat děti nejen fyzicky, ale i mentálně. Zařazují se do ní lehčí pohybové hry nebo cvičení na koordinaci, rytmus a orientaci v prostoru.

• Hlavní část představuje stěžejní úsek, kde dochází k vlastnímu rozvoji dovedností – v tomto případě k nácviku a zdokonalování manipulace s míčem (např. driblink, přihrávky, házení, chytání). Činnosti by měly být věkově přiměřené, různorodé a zároveň dostatečně náročné, aby udržely pozornost dětí.

• Zklidňující část navazuje jako přechod mezi intenzivním zatížením a závěrem hodiny. Vhodné jsou nenáročné hry, dechová cvičení či jednoduchý strečink.

• Závěr bývá věnován hodnocení, shrnutí nebo reflexi – například krátké zhodnocení úspěšnosti cvičení, vysvětlení domácích úkolů nebo organizační informace (např. příští hodina, výlet, turnaj).

Nedílnou součástí každé jednotky je také jasně daná organizace, která žákům pomáhá zorientovat se v režimu a rytmu výuky. Zkušenosti ukazují, že dětem vyhovují jasně formulovaná pravidla (např. co si přinést, jak se chovat při nástupu, jak probíhá střídání cvičení) (Hůlka & Válek, 2018).

Důležitou roli hraje také forma zapojení žáků – pokud mají možnost rozhodovat, navrhovat pravidla nebo být aktivními účastníky (např. v roli pomocníků nebo rozhodčích), zvyšuje se jejich motivace i odpovědnost. Pro rozvoj sociálních dovedností a týmové spolupráce je proto vhodné využívat cvičení ve dvojicích, skupinách či malých družstvech (Hůlka & Válek, 2018).

Metodicky se doporučuje pravidelně střídat náročnější a odpočinkové úseky, protože děti v tomto věku mohou rychle ztrácet pozornost a přetížení vede k poklesu motivace. Je třeba myslet na to, že intenzivní nácvik by měl být proložen nenáročnými hrami nebo dovednostními soutěžemi, které zůstávají v tematickém rámci lekce (Hůlka & Válek, 2018).

V rámci rozvoje manipulace s míčem se jako velmi účinné ukazují herní formy s míčem, které napodobují skutečné herní situace (např. reakce na soupeře, rozhodování pod časovým tlakem, přesnost přihrávek). Je přitom důležité, aby byly úkoly diferencované podle úrovně dovedností žáků a umožnily každému zažít úspěch (Hůlka & Válek, 2018).

Úroveň fyzické zátěže by měla odpovídat věkovým a vývojovým možnostem dětí, přičemž správně zvolená náročnost může pozitivně přispět jak k rozvoji fyzické kondice, tak ke zlepšení techniky manipulace s míčem (Hůlka & Válek, 2013).

Rozmanitá a přiměřená pohybová aktivita napomáhá rozvíjet celkovou tělesnou připravenost dětí – včetně rychlosti, koordinace a obratnosti. Tyto složky se velmi efektivně rozvíjejí prostřednictvím herních a soutěžních forem, které jsou pro děti přirozené a motivující. V prostředí, které je pro děti zábavné a podnětné, navíc dochází k rychlejšímu a trvalejšímu osvojení technických dovedností (Hůlka & Válek, 2013).

Dalším důležitým aspektem správně dávkované zátěže je její vliv na psychický stav žáků. Vhodně nastavený rytmus aktivity a odpočinku pomáhá předcházet únavě, ztrátě pozornosti i přetížení. Pokud by byla zátěž nepřiměřená, může u dětí dojít ke ztrátě zájmu o pohybovou činnost nebo dokonce k rozvoji negativního vztahu ke sportu. Z tohoto důvodu je vhodné zařazovat do hodin i hravé a uvolňující prvky, které pomohou regeneraci i udržení motivace (Hůlka & Válek, 2013).

V neposlední řadě má vyvážené zatížení vliv i na schopnost přenášet naučené pohybové vzorce do reálných situací, jako jsou hry a spontánní pohybové aktivity. Děti, které se učí manipulaci s míčem v dynamických a smysluplných podmínkách, dokážou lépe reagovat na

podněty, přijímat rozhodnutí a samostatně uplatňovat naučené dovednosti (Hůlka & Válek, 2013).

Fialová (2010) uvádí, že lze vyučovací jednotku členit do čtyř navazujících částí, z nichž každá má jasně vymezený účel a didaktické funkce:

• Úvodní část (3–6 minut)

Úvod slouží k naladění žáků na výuku a k jejich celkové přípravě. Zahrnuje nástup, kontrolu docházky a úboru, seznámení s obsahem a cílem hodiny, a také krátkou pohybovou aktivitu – obvykle v podobě hry nebo rytmického cvičení, která má žáky motivovat a fyziologicky aktivizovat.

• Průpravná část (6–10 minut)

Tato fáze se zaměřuje na přípravu pohybového aparátu a zvyšování kloubní pohyblivosti. Dělí se na:

• všeobecnou část, ve které dochází k rozcvičení a protažení hlavních svalových skupin,

• speciální část, která připravuje organismus na konkrétní činnost, např. manipulaci s míčem.

• Hlavní část (25–30 minut)

Centrální část hodiny slouží k osvojování a procvičování pohybových dovedností. Fialová (2010) rozlišuje fázi nácviku, během níž se žáci seznamují s novými činnostmi a technikami (např. správné házení, chytání, vedení míče), a fázi výcviku, která je zaměřena na upevnění těchto dovedností a jejich aplikaci v proměnlivých podmínkách. Pedagog zde uplatňuje princip diferenciace podle úrovně pohybových schopností žáků a klade důraz na jejich individuální pokrok.

• Závěrečná část (3–5 minut)

Tato část je určena k celkovému zklidnění a obnovení rovnováhy po fyzickém zatížení. Součástí bývají uvolňovací a protahovací cvičení, závěrečné hodnocení výkonu a zpětná vazba. Učitel zde může reflektovat úspěchy i nedostatky žáků a motivovat je k dalšímu rozvoji (Fialová, 2010).

2.6 Metodicko-organizační formy

„Výběr metodicko-organizačních forem je ovlivněn především konkrétní herní situací a podmínkami prostředí, přičemž samotný obsah se utváří na základě prováděných herních aktivit“ (Nykodým et al., 2006).

Při realizaci tréninkové jednotky je důležité zvolit takové metodicko-organizační formy, které odpovídají zamýšlenému cíli a podporují efektivitu celého tréninkového procesu. Zároveň

by měly být dostatečně rozmanité a atraktivní, aby udržely pozornost a motivaci hráčů (Plachý & Procházka, 2014).

Votík & Šrámková (2011) rozděluje metodicko-organizační formy do čtyř základních kategorií: pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Ve své starší práci pak Votík (2003) navrhuje procentuální zastoupení těchto forem v rámci tréninkové jednotky v závislosti na věku hráčů. Jak vyplývá z uvedených údajů (viz tabulka 1), u dětí by měla převládající část tréninku připadnout právě na průpravné hry, které představují vhodnou a efektivní cestu k rozvoji pohybových dovedností.

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6-8	15	5	80
8-10	20	10	70
10-12	20	30	50
12-14	25	25	50

Tabulka 1, zdroj: převzato z Kupka, 2022, s. 20

- **Pohybové hry**

Pohybové hry představují specifickou kategorii pohybových aktivit, na nichž se podílí dvě a více osob. Jejich průběh je vymezen předem stanovenými pravidly, která určují, kde a jak dlouho bude hra probíhat. Kontrola jejich dodržování může být svěřena rozhodčímu, nebo ji zajišťují sami hráči vzájemně. Každá hra by měla mít jasně definovaný cíl a obsah, přičemž trenér by měl mít vždy představu o tom, jaké dovednosti či schopnosti chce prostřednictvím zvolené hry u hráčů rozvíjet. Zvolený typ pohybové hry pak určuje, jakým způsobem bude zatížení hráče probíhat a jaký pohybový rozvoj bude podporován. Různé hry mohou vést k rozvoji rychlostních, silových, vytrvalostních či obratnostních schopností. Vedle tělesných aspektů se prostřednictvím her posilují i dovednosti v oblasti taktiky, rozhodování, vědomostí, vůle a motivace, které jsou v pohybových situacích stejně důležité jako fyzická připravenost (Mazal, 2007).

Bělka (2018) doporučuje, aby trenér při přípravě a vedení pohybové hry postupoval systematicky a dodržoval kroky, které přispívají k bezpečnému a smysluplnému průběhu aktivity:

- Zvolit vhodnou hru (odpovídající cílům tréninkové jednotky, trenér by měl přesně vědět, co chce prostřednictvím dané hry u hráčů rozvíjet).
- Stanovit prostor pro hru.
- Zajistit bezpečné podmínky.

- Připravit pomůcky (míče, kužely, rozlišovací dresy).
- Srozumitelně představit hru (trenér stručně a jasně vysvětlí pravidla i cíl aktivity, aby hráči věděli, co se od nich očekává).
- Rozdělit účastníky do týmů zvolený způsob může být různý (náhodný výběr, rozpočítávání, určení kapitánů).
- Vysvětlit pravidla (ta bývají často sdělena již při představení hry, ale je vhodné je zdůraznit a ujistit se, že jim všichni rozumí).
- Dozor nad průběhem hry (trenér sleduje dodržování pravidel a případně zastává i roli rozhodčího).
- Zhodnocení hry (mělo by navázat na předem stanovený cíl a vést k reflexi – jak z pohledu výkonu, tak z hlediska záměru hry).
- Průpravná cvičení

Pohybové hry by měly být do tréninku zařazovány s ohledem na věkovou úroveň sportovců. V raném věku, zejména u přípravek a mladších žáků, by měly tvořit významnou část tréninkové jednotky, neboť přirozenou a zábavnou formou napomáhají rozvoji základních pohybových dovedností, jako je běh, skákání, práce s míčem či orientace v prostoru. S přibývajícím věkem, například v dorostenecké kategorii, se význam her mění – jejich role spočívá spíše v podpoře soutěživosti, porovnávání fyzických schopností a zlepšování specifických sportovních dovedností. U dospělých hráčů plní hry především roli psychické úlevy a slouží k upevnění kolektivních vztahů v týmu (Nemec & Kolár, 2015).

- **Průpravná cvičení**

Průpravná cvičení představují prostředek k nácviku a rozvoji technických prvků herních činností v přesně stanovených a neměnných podmínkách, kde není přítomen žádný soupeř. Díky své pevné struktuře a jasné organizaci poskytují hráčům prostor k plnému soustředění na konkrétní pohybovou dovednost bez vnějšího rušení. Úroveň obtížnosti těchto cvičení je možné postupně zvyšovat například tím, že se stabilní podmínky nahradí situacemi proměnlivějšího charakteru. Takto lze vytvořit most mezi kontrolovaným tréninkovým prostředím a reálnou hrou (Votík & Šrámková, 2011).

Plachý a Procházka (2014) definují dvě hlavní kategorie průpravných cvičení, které se liší podle míry proměnlivosti tréninkových podmínek:

- Průpravná cvičení prvního typu probíhají v předem stanovených, neměnných podmínkách. Zaměřují se na zlepšování techniky, přičemž hráč není vystaven nutnosti rozhodování či reagování na měnící se situace.
- Průpravná cvičení druhého typu jsou charakteristická dynamickým prostředím, ve kterém se hráč musí neustále rozhodovat, analyzovat situaci a jednat podobně jako v samotné hře.

- **Herní cvičení**

Lehnert et al. (2014) rozdělují herní cvičení do dvou základních typů, přičemž u obou je přítomen soupeř. Rozdíl mezi nimi spočívá především v charakteru herních podmínek:

- První typ herního cvičení probíhá v předem určeném a stabilním prostředí. Úlohy jsou pevně dané a aktivita soupeře je do značné míry omezena, hráč se tak soustředí na konkrétní úkoly v kontrolovaných podmínkách.
- Druhý typ herního cvičení vytváří prostor pro větší variabilitu. Soupeř má možnost aktivně měnit situaci, čímž hráče nutí reagovat a přizpůsobovat se podobně jako v reálné hře.

Obě formy cvičení je možné obohatit soutěživým prvkem – například omezením herního prostoru, časového limitu nebo počtem zúčastněných hráčů (Lehnert et al., 2014).

- **Průpravné hry**

Průpravné hry se svým charakterem nejvíce blíží podmínkám skutečného utkání – jak herním prostředím, tak strukturou aktivity. Umožňují hráčům procvičovat herní činnosti v útoku i obraně a zároveň podporují rozvoj rozhodovacích schopností v proměnlivých situacích na hřišti. Díky tomu přispívají k lepší orientaci ve hře a efektivnějšímu výběru taktických řešení (Lehnert et al., 2014).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem bakalářské práce je vytvořit metodický soubor cvičení zaměřených na rozvoj dovedností manipulace s míčem u dětí ve věku 11 až 12 let využitelné v tělesné výchově.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu a sociální sítě.
- Sestavit soubor koordinačních cvičení.
- Natočit videoukázky cvičení.
- Vytvořit QR kódy.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří žáci základní školy, konkrétně dvě skupiny – jedna z běžné třídy a druhá ze sportovní třídy se specializací na volejbal. Do této sportovní třídy byli žáci zařazeni na základě úspěšně složených talentových zkoušek a všichni se v současnosti aktivně věnují volejbalu.

Před zahájením výzkumného šetření byli jak samotní žáci, tak jejich zákonní zástupci seznámeni s cílem a obsahem výzkumu. Součástí tohoto procesu bylo i předání a podepsání informovaného souhlasu. Videozáznamy byly pořizovány v průběhu čtyř vyučovacích hodin v každé z obou tříd.

Bakalářská práce byla schválena etickou komisí pod jednacím číslem 48/2024.

4.2 Metody sběru dat

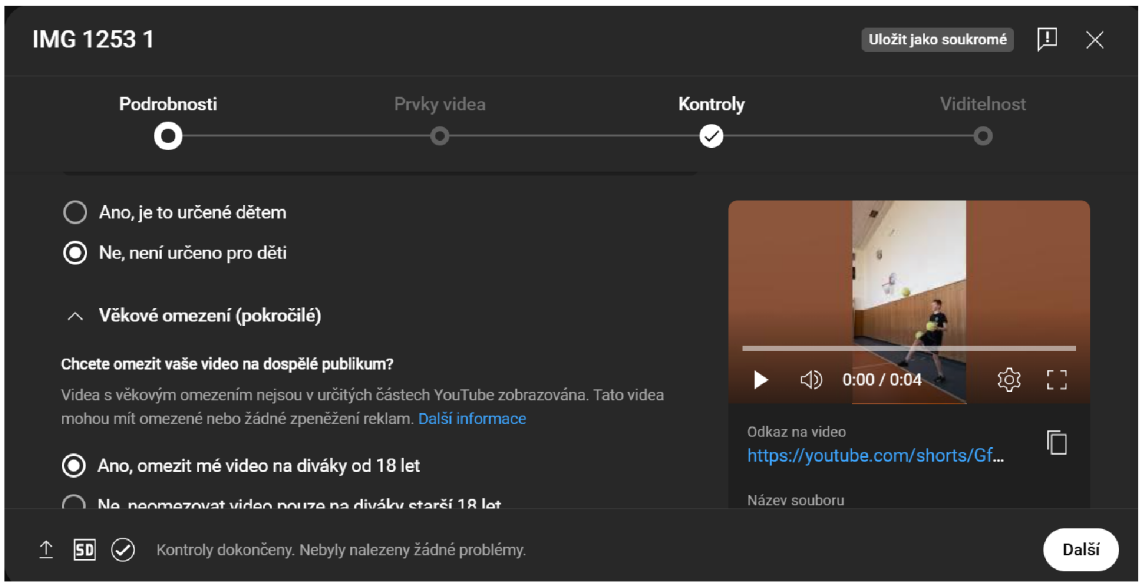
K pořízení videozáznamů použitých v této práci byl využit mobilní telefon iPhone 15 Pro. Natáčení probíhalo v tělocvičně základní školy, jejíž podlahová krytina je typu Gerflor. Tento typ sportovního povrchu poskytuje dobré protiskluzové vlastnosti, účinné tlumení dopadů a zároveň vykazuje vysokou odolnost vůči opotřebení. Ke zpracování a sestříhání videí nebylo zapotřebí žádného softwaru, neboť všechny záznamy byly pořízeny v požadované kvalitě a rozsahu již během samotného natáčení. Videa tedy nebyla nijak dodatečně upravována.

Záběry byly následně nahrány na platformu YouTube a byla u nich nastavena viditelnost jako neveřejná. Jsou tedy přístupné pouze těm, kteří mají k dispozici přímý odkaz nebo QR kód. Tyto QR kódy byly vygenerovány prostřednictvím webové stránky me-qr.com a slouží jako přehledný a snadno použitelný způsob sdílení jednotlivých videí. V nastavení platformy je zajištěno, že přehrání videí je možné pouze uživatelům starším 18 let, přičemž je současně zamezena možnost jejich stažení a dalšího šíření.

Ve výsledcích práce je zařazeno celkem jedenáct koordinačních cvičení pro jednotlivce, sedm cvičení pro dvojice a tři týmové hry. Všechna cvičení se zaměřují na rozvoj manipulačních dovedností s různými typy míčů, přičemž pozornost je věnována komplexnímu rozvíjení různých složek koordinačních schopností. Důraz je kladen zejména na osvojování a zdokonalování dovedností, jako je chytání, házení a vyhazování.

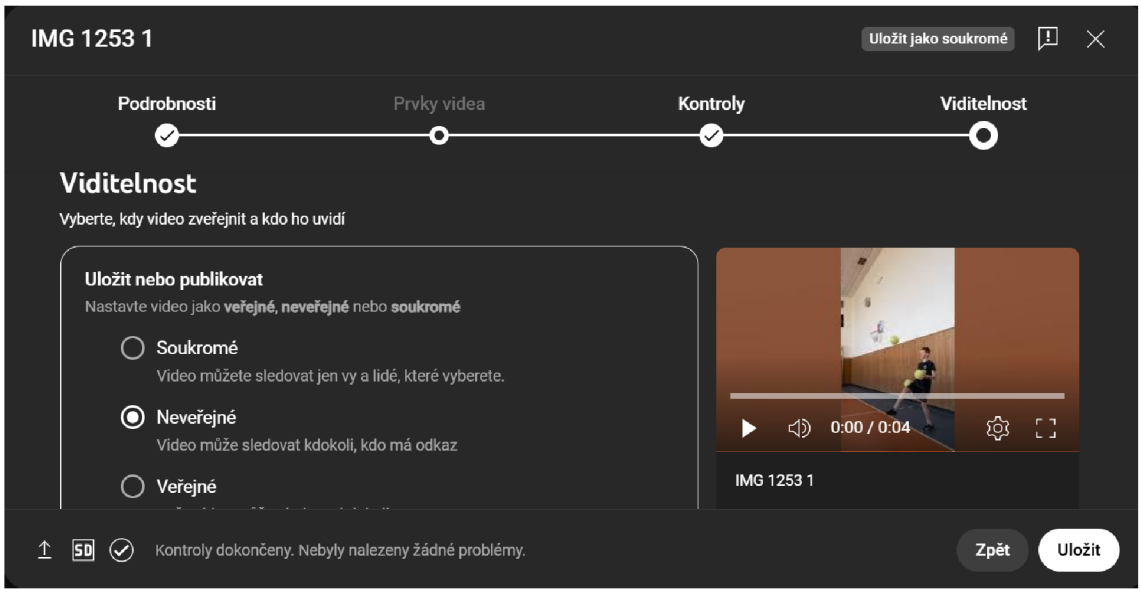
Obrázek 1 *Ukázka nastavení věkového omezení při nahrávání videa na platformu YouTube*

Zdroj: YouTube. (bez data). *Snímek obrazovky z nastavení nahrávání videa*. Staženo 29. června 2025 z https://www.youtube.com



Obrázek 2 *Ukázka nastavení viditelnosti videa při nahrávání videa na platformu YouTube*

Zdroj: YouTube. (bez data). *Snímek obrazovky z nastavení nahrávání videa*. Staženo 29. června 2025 z https://www.youtube.com



4.3 Analýza odborné literatury

Při hledání vhodných cvičení pro mou práci jsem na Instagramu vyhledávala videa pod pojmem „ball handling coordination exercises“, „coordination with ball“, „ball control“, „children's ball coordination“ některá cvičení jsem si dodatečně modifikovala, aby odpovídala

věku 11 až 12 let. Dále jsem cvičení čerpala z knihy *Hry s míčem pro děti* (Tůma & Tkadlec, 2004) a *Koordinationsprogramme: für alle Alters- und Leistungsbereiche* (Schubert et al.,2014).

5 VÝSLEDKY

5.1 Cvičení pro jednotlivce

1.Chytání míče před dopadem na zem

Cíl cvičení: Cvičení je zaměřeno na zlepšení schopnosti rychle reagovat na vizuální podnět a přesně provést pohyb zachycení míče. Současně posiluje koncentraci a rozvíjí základní koordinační schopnosti důležité pro manipulaci s míčem ve sportovních hrách.

Popis cvičení: Cvičící stojí vzpřímeně a drží míč oběma rukama přibližně v úrovni hlavy. Následuje rychlé tlesknutí rukama nad míčem, který je následně puštěn směrem k zemi. Úkolem dítěte je zachytit míč dříve, než dopadne na zem (Tůma & Tkadlec, 2004).

Pomůcky: volejbalový míč

Možné obměny: basketbalový míč

Metodické poznámky: U žákyně z běžné třídy lze pozorovat větší ztuhlost pohybu, nejistotu v práci nohou a menší plynulost při manipulaci s míčem. Celkové provedení působí opatrně a méně dynamicky. Naopak žákyně ze sportovní třídy vykazuje vyšší úroveň koordinace, pohybuje se plynuleji a s větší jistotou. Její práce nohou je svižnější, rychlejší a lépe sladěná s horními končetinami. Při manipulaci s míčem působí sebevědoměji a pohybově jistěji.

Obrázek 3

Chytání míče před dopadem na zem (sportovní třída)

Obrázek 4

Chytání míče před dopadem na zem (běžná třída)

2.Chytání za zády

Cíl cvičení: Zlepšení prostorové orientace, načasování pohybu a jistoty při chytání míče oběma rukama. Dále rozvoj koordinace pohybu a soustředění na práci s míčem ve vzduchu.

Popis cvičení: Žák stojí vzpřímeně a drží míč oběma rukama před tělem. Poté míč vyhodí mírným spodním obloukem vzhůru a rychle provede pohyb paží směrem dozadu. Následuje

pokus o zachycení míče oběma rukama za zády, dříve než dopadne na zem (Tůma & Tkadlec, 2004).

Pomůcky: volejbalový míč

Možné obměny: overball, míč na házenou

Metodické poznámky: Žákyně z běžné třídy si míč vyhazuje výše než chlapec ze sportovní třídy, což naznačuje nižší úroveň obratnosti a kontroly nad míčem. Vyšší oblouk může být známkou nejistoty při manipulaci a snahy o delší čas na reakci. Naopak chlapec ze sportovní třídy provádí pohyb s větší přesností a jistotou – míč si hází v menším oblouku a ve stabilním rytmu, což poukazuje na lepší koordinaci, rychlejší reakce a vyšší míru pohybové automatizace.

Obrázek 5

Chytání za zády (sportovní třída)

Obrázek 6

Chytání za zády (běžná třída)

3.Házení zezadu dopředu

Cíl cvičení: Rozvoj obratnosti, přesnosti a koordinace horních končetin při manipulaci s míčem. Cvičení rovněž podporuje soustředění, schopnost odhadnout dráhu letu míče a rychlou reakci při jeho zachycení opačnou rukou.

Popis cvičení: Žák se postaví do vzpřímeného postoje a drží míč v jedné ruce za zády. Z této pozice jej vyhodí diagonálně vzhůru přes hlavu tak, aby byl hod co nejpřesnější. Jakmile je míč ve vzduchu, přenese svou pozornost na druhou ruku, kterou provede zachycení míče ještě před jeho dopadem (Tůma & Tkadlec, 2004).

Pomůcky: volejbalový míč

Možné obměny: overball, míč na házenou

Metodické poznámky: Při porovnání obou žáků je patrný rozdílný způsob provedení cvičení. Zatímco žákyně ze sportovní třídy provádí hod míče diagonálně přes rameno velmi klidně a stabilně, téměř bez pohybu dolních končetin, chlapec z běžné třídy po každém hodu udělá drobné kroky. Což svědčí o menší stabilitě nebo nedostatečné kontrole těla během a po

provedení pohybu. Přesto je u něj vidět poměrně přesná trajektorie hodu. U žákyně ze sportovní třídy lze naopak pozorovat lepší zafixování postavení těla a soustředěnější práci horní části trupu.

Obrázek 7

Házení zezadu dopředu (sportovní třída)

Obrázek 8

Házení zezadu dopředu (běžná třída)

4.Házení pod nohama s chytáním za zády

Cíl cvičení: Rozvoj koordinačních schopností, zejména orientace v prostoru, pohyblivosti zápěstí a paží a kontroly míče při neobvyklém pohybu. Zároveň se zlepšuje vnímání vlastního těla, rychlost reakce a předozadní orientace při manipulaci s míčem mimo zorné pole žáka.

Popis cvičení: Cvičení začíná v mírném stoji rozkročném, přičemž hráč drží míč oběma rukama před tělem. Pohybem zápěstí směrem dolů je míč odražen o zem tak, aby se následně odrazil mezi chodidly směrem dozadu. Následuje chycení míče za zády opět oběma rukama (Tůma & Tkadlec, 2004).

Pomůcky: volejbalový míč

Možné obměny: basketbalový míč, míč na házenou

Metodické poznámky: Při porovnání žáka ze sportovní a běžné třídy lze pozorovat zřetelné rozdíly v kvalitě pohybového provedení. Jedinec ze sportovní třídy působí uvolněněji, jeho pohyby jsou plynulé, přesné a soustředěné. Naopak žák z běžné třídy je při provádění cvičení roztěkaný, chybí mu přesnost i stabilita pohybu a celkově nepůsobí tak koncentrovaně.

Obrázek 9

Házení pod nohama s chytáním za zády (sportovní třída)

Obrázek 10

Házení pod nohama s chytáním za zády (běžná třída)

5.Házení pod nohama s chytáním a otočkou

Cíl cvičení: Rozvoj koordinace pohybu, prostorové orientace a obratnosti. Kombinace odhodu míče, rotace těla a následného zachycení stimuluje pohotovost a přesnost reakcí. Díky zapojení rotace o 180° se posiluje schopnost rychlé orientace v prostoru a kontrola nad vlastním tělem i v dynamickém pohybu.

Popis cvičení: V základním postavení s mírným rozkročením dolních končetin drží žák míč oběma rukama v přední pozici u těla. Následně pomocí kontrolovaného pohybu zápěstí směrem dolů odhodí míč tak, aby se odrazil o podlahu mezi jeho chodidly směrem vzad. Ve chvíli, kdy se míč odrazí od země, žák provede výskok snožmo a otočí se o 180 stupňů. Cílem je zachytit míč znovu oběma rukama před tělem (Tůma & Tkadlec, 2004).

Pomůcky: volejbalový míč

Možné obměny: basketbalový míč, míč na házenou

Metodické poznámky: Při porovnání výkonu obou žáků je zřejmé, že chlapec ze sportovní třídy provádí celé cvičení s větší precizností a klidem. Jeho pohyby jsou plynulé, koordinované a obrat snožmo o 180 stupňů provádí technicky správně, bez zbytečných odchylek. Oproti tomu žák z běžné třídy působí při provádění úkolu poněkud zbrkle. Otáčí se spíše kolem jedné nohy místo očekávaného obratového pohybu snožmo, čímž se vytrácí potřebná stabilita i kontrola nad celým pohybem.

Obrázek 11

Házení pod nohama s chytáním a otočkou (sportovní třída)

Obrázek 12

Házení pod nohama s chytáním a otočkou (běžná třída)

6.Házení obloukem přes hlavu

Cíl cvičení: Rozvoj koordinace horních končetin, orientace v prostoru a plynulého přenášení míče mezi pravou a levou rukou. Zároveň cvičení podporuje schopnost udržet stabilitu trupu při pohybu paží a rozvíjí obratnost a jemnou motoriku potřebnou pro manipulaci s míčem.

Popis cvičení: Ve vzpřímeném stoji mírně rozkročném upažit, míč držíme v pravé nebo v levé dlani. Následně přehazujeme míč obloukovitým pohybem přes hlavu z jedné strany na druhou – z pravé ruky do levé a zpět. Cvičení klade důraz na koordinaci pohybů horních končetin a kontrolu trajektorie letu míče (Tůma & Tkadlec, 2004).

Pomůcky: tenisový míč

Možné obměny: molitanový soft míč, volejbalový míč, míč na házenou

Metodické poznámky: Při sledování tohoto cvičení je zřejmý rozdíl v úrovni dovednosti mezi žákyněmi z různých tříd. Žákyně ze sportovní třídy vykonává pohyb s jistotou a koordinací – dokáže odhadnout vzdálenost, na kterou si tenisový míček vyhodit, aby jej mohla pohodlně a přesně zachytit. Její pohyby působí plynule a kontrolovaně. Naopak u žákyně z běžné třídy je viditelný problém s odhadem vzdálenosti i načasováním samotného zachycení míčku – často jí míč vyklouzne nebo se pouze odrazí od dlaně a následně spadne na zem.

Obrázek 13

Házení obloukem přes hlavu (sportovní třída)

Obrázek 14

Házení obloukem přes hlavu (běžná třída)

7.Puštění a zachycení míčků

Cíl cvičení: Rozvoj jemné motoriky, koordinace horních končetin a rychlé reakce na vizuální podnět. Cvičení zároveň podporuje schopnost správného načasování pohybu a prostorového odhadu při manipulaci s předmětem.

Popis cvičení: Stoj rozkročný, v každé ruce jeden tenisový míček. Ruce jsou předpažené před tělem. Oba míčky jsou současně puštěny a následně zachyceny dlaněmi směřujícími dolů, bez

přetočení zápěstí – tedy stejným způsobem, jakým byly uvolněny. Paže zůstávají v předpažení, bez křížení (Delgrolice, 2025).

Pomůcky: 2x tenisový míč

Možné obměny: molitanový soft míč

Metodické poznámky: Při porovnání obou žákyň lze pozorovat výrazný rozdíl v zapojení dolních končetin. Žákyně ze sportovní třídy přistupuje k zachycení míčků komplexněji – při jejich dopadu aktivně pracuje s dolními končetinami a provádí dřep, čímž se přirozeně přibližuje k míčkům bez nutnosti nadměrného předklonu. Naproti tomu žákyně z běžné třídy se snaží míčky zachytit pouze předklonem trupu, zatímco dolní končetiny zůstávají prakticky neaktivní.

Obrázek 15

Puštění a zachycení míčků (sportovní třída)

Obrázek 16

Puštění a zachycení míčků (sportovní třída)

8.Puštění a zachycení míčků s překřížením paží

Cíl cvičení: Rozvoj koordinace horních končetin, rychlosti reakce a obouruční spolupráce. Překřižování paží při chytání zvyšuje náročnost na časování pohybu, orientaci v prostoru a jemnou motoriku.

Popis cvičení: Stoj rozkročný, v každé ruce jeden tenisový míček. Ruce jsou předpažené před tělem. Ještě před tím, než dopadnou míčky na zem, provedeme překřížení paží a snažíme se míčky zachytit opačnou rukou – tedy míček, který byl původně v pravé ruce, zachytáváme levou a naopak. Dlaně zůstávají při chycení míčků otočené dolů, bez přetáčení (Delgrolice, 2025).

Pomůcky: 2x tenisový míč

Možné obměny: molitanový soft míč

Metodické poznámky: Na sledovaných záběrech je patrný výrazný rozdíl v provedení cvičení mezi žákem ze sportovní a běžné třídy. Žák ze sportovní třídy zvládá úkol technicky správně

– pohyb provádí plynule a koordinovaně, zapojuje dolní končetiny a pomocí dřepu si účinně pomáhá při zachycení míčků. Naopak u žáka z běžné třídy je patrné, že nedokáže sladit vypuštění a zachycení míčků, natož provést požadované překřížení paží. Chybí zapojení dolních končetin, místo dřepu se snaží dosáhnout na míčky pouze předklonem, což snižuje efektivitu i úspěšnost provedení.

Obrázek 17

Puštění a zachycení míčků s překřížením paží (sportovní třída)

Obrázek 18

Puštění a zachycení míčků s překřížením paží (sportovní třída)

9.Driblink se současným vyhazováním míče

Cíl cvičení: Rozvoj koordinace pohybů horních končetin, především oboustranné koordinace, kdy každá ruka vykonává jinou pohybovou činnost. Dále podporuje lateralitu, rozvoj rytmického cítění a schopnost rozdělení pozornosti mezi dvě rozdílné aktivity.

Popis cvičení: Stoj rozkročný, v každé ruce jiný typ míče – v jedné ruce měkký míč na házenou (Molten PRH 2), ve druhé basketbalový míč. Jednou rukou je prováděn plynulý driblink basketbalovým míčem o podlahu, zatímco druhá ruka současně vyhazuje házenkářský míč směrem vzhůru a poté jej znovu stejnou končetinou chytá (Schubert et al.,2014).

Pomůcky: basketbalový míč, míč na házenou (Molten PRH 2)

Možné obměny: volejbalový míč, overball, tenisový míč

Metodické poznámky: Z videí je patrné, že žákyně ze sportovní třídy provádí cvičení koordinovaně a s jistotou. Při driblinku zapojuje dolní končetiny prostřednictvím mírných podřepů, což přispívá ke stabilitě a plynulosti pohybu. Žák z běžné třídy, který se věnuje fotbalu, vykonává cvičení více dynamicky. Dolní končetiny zapojuje rovněž, i když v menší míře. Oba žáci tak úspěšně zvládají sladění driblinku a házení míče, avšak s mírně odlišnou pohybovou strategií.

Obrázek 19

Driblink se současným vyhazováním míče (sportovní třída)

Obrázek 20

Driblink se současným vyhazováním míče (sportovní třída)

10. Současný driblink a práce nohou s míčem

Cíl cvičení: Současně rozvíjet koordinaci horních a dolních končetin, schopnost rozdělené pozornosti a reakční schopnosti. Hráč se učí sladit dvě odlišné pohybové činnosti – driblink rukou a manipulaci s míčem nohou – což podporuje komplexní motorickou dovednost a zvyšuje úroveň pohybové automatizace.

Popis cvičení: Stoj rozkročný, driblink jednou rukou. Současně s driblinkem probíhá koordinovaná manipulace s druhým míčem, který je veden mezi chodidly tam a zpět pomocí jemných dotyků nártem nebo vnitřní stranou nohy (Coach Volodya, 2024).

Pomůcky: volejbalový míč, basketbalový míč

Možné obměny: fotbalový míč, míč na házenou

Metodické poznámky: Na videích sledujeme provedení koordinačně náročného cvičení, při kterém žáci současně driblují míč rukou a přihrávají si druhý míč mezi chodidly. U žáka z běžné třídy, který se věnuje fotbalu, je patrná větší jistota a plynulost v práci dolních končetin – pohyb je přirozený, dobře načasovaný a míč má pod kontrolou i při současné činnosti horní končetiny. Jeho pohybová zkušenost z fotbalu se zde jasně odráží. Naopak žák ze sportovní volejbalové třídy vykazuje velmi slušnou úroveň v manipulaci horní končetinou, avšak koordinace činností dolních končetin lehce zaostává – pohyb není tak plynulý, působí méně jistě. Přesto je vidět, že má rozvinuté základní pohybové schopnosti, jeho výkon je celkově dobrý a odpovídá sportovnímu zaměření. Rozdíly ve zvládnutí tohoto cvičení tak ukazují, jak významně se na motorické výkonnosti může podílet druh provozovaného sportu.

Obrázek 21

Současný driblink a práce nohou s míčem (sportovní třída)

Obrázek 22

Současný driblink a práce nohou s míčem (sportovní třída)

11. Koordinace tří míčů

Cíl cvičení: Rozvoj komplexní koordinace pohybů horních a dolních končetin, schopnost rychlé reakce, předvídání trajektorie pohybu míče a zlepšení orientace v prostoru. Dochází také k posilování jemné motoriky rukou, rozvoji rovnováhy a schopnosti sladit více pohybových úkolů současně. Rozvoj pohybové přesnosti dolních končetin.

Popis cvičení: Stoj rozkročný, v každé ruce jeden míč na házenou (typ Molten PRH 2). Mezi těmito dvěma míči je sevřen třetí míč. Cvičení začíná jeho uvolněním a vyhozením do vzduchu. Po krátkém vyčkání následuje kontrolovaný kop dolní končetinou, kterým je míč usměrněn dostatečně vysoko, aby mohl být opět zachycen mezi dva míče držené v rukou (Schubert et al.,2014).

Pomůcky: 3x míč na házenou (Molten PRH 2)

Metodické poznámky: Při sledování obou videí je patrný rozdíl v provedení cviku. Žák z běžné třídy, který se aktivně věnuje fotbalu, působí při cvičení svižněji a jistěji – především pohyb nohou a samotné kopnutí míče je pro něj přirozenější. Výrazným rozdílem je technika kopu: fotbalista používá vnitřní stranu chodidla pod kotníkem, což je pro tento typ manipulace s míčem efektivní a přesné. Žák ze sportovní (volejbalové) třídy naopak volí kop nártem. Cvičení také zvládá, pouze využívá jiný způsob provedení pohybu.

Obrázek 23

Koordinace tří míčů (sportovní třída)

Obrázek 24

Koordinace tří míčů (běžná třída)

5.2 Cvičení pro dvojice

1. Reakce na nečekaný směr hodu míče

Cíl cvičení: Rozvoj reakční rychlosti, vnímání pohybu za ztížených podmínek (bez zrakové kontroly), zlepšení koordinace oko–ruka, schopnosti okamžitého rozhodnutí a přesnosti hodu u druhého hráče. Cvičení rovněž přispívá k celkové prostorové orientaci.

Popis cvičení: Stoj rozkročný ve vzdálenosti přibližně 2 metrů od spoluhráče. Hráč stojící vpředu je otočen zády k házejícímu. Druhý hráč, stojící za ním, odhazuje míč buď spodem mezi dolními končetinami, nebo vrchem obloukem přes hlavu spoluhráče. Směr hodu se střídá nepravidelně. Úkolem hráče ve stoji rozkročném je co nejrychleji zareagovat na směr příletu míče a zachytit jej, aniž by se předem otočil nebo ohlédl. Hráč, který míč hází, se soustředí na přesnost a plynulost hodu, a to bez předchozího naznačení směru (Schubert et al.,2014).

Pomůcky: míč na žlutý minivolejbal

Možné obměny: basketbalový míč, míč na házenou

Metodické poznámky: Na videích sledujeme dvě dvojice žáků při provádění stejného cvičení – na jednom záznamu pracují dvě žákyně ze sportovní třídy, na druhém dva žáci z běžné třídy. V tomto případě žák z běžné třídy, který se aktivně věnuje fotbalu, plní roli chytajícího hráče. Díky své sportovní zkušenosti zvládá rychle reagovat na nečekané směry letu míče a cvičení mu jde dobře. Rozdíl mezi oběma dvojicemi je patrný především v provedení odhodu míče. Žák, který hází míč spoluhráči ve dvojici z běžné třídy, volí hod příliš nízko a prudce, což ztěžuje jeho zachycení – hráč má velmi málo času na reakci. Oproti tomu žákyně ze sportovní třídy hází míč větším obloukem a výše, což dává chytající hráčce více prostoru k orientaci a následnému zachycení. Tento rozdíl může být částečně ovlivněn i pohlavím – u chlapců bývá častější snaha přidat do cvičení soutěživost. Celkově však všichni žáci cvičení zvládají a rozdíly jsou patrné zejména ve způsobu provedení a spolupráci mezi dvojicemi.

Obrázek 25

Reakce na nečekaný směr hodu míče (sportovní třída)

Obrázek 26

Reakce na nečekaný směr hodu míče (běžná třída)

2. Přihrávky na zemi

Cíl cvičení: Rozvoj laterálních pohybových schopností, dále rozvoj přesnosti a koordinace při bočním přesunu. Zároveň je cvičení zaměřeno na zlepšení dovedností spojených s míčovými činnostmi, konkrétně na přesné odhazování a chytání míče v pohybu. Kombinace těchto prvků podporuje celkovou pohybovou koordinaci, vnímání spoluhráče a orientaci v prostoru. Cvičení dále podporuje spolupráci mezi hráči, vnímání vzdálenosti a kontrolu míče za pohybu.

Popis cvičení: Hráči se postaví čelem proti sobě do vzdálenosti čtyř metrů. Mezi nimi jsou na zemi rozestavěny kloboučky ve vzdálenostech dva a tři metry od sebe tak, aby vymezovaly prostor pro boční přesuny. Hráči se pohybují bočním krokem mezi vytyčenými body a na každém z nich si přihrávají míč basketbalovým přihrávacím pohybem (tzv. trčením) obouruč od prsou. Přihrávka je provedena vždy po dosažení následujícího kuželu. Cvičení probíhá plynule v rytmu přesun – přihrávka – příjem – přesun (Schubert et al.,2014).

Pomůcky: kloboučky, volejbalové míče

Možné obměny: basketbalové míče, změnit vzdálenost kloboučků a způsob pohybování se mezi nimi

Metodické poznámky: Na videích je zřetelný rozdíl mezi dvojicemi ze sportovní a běžné třídy. Dvojice ze sportovní třídy zvládají úkol velmi dobře – dodržují správnou techniku bočního přesunu, jejich pohyb je koordinovaný a míč si přihrávají s přesností a bez zbytečných chyb. Oproti tomu u žáků z běžné třídy je patrné, že mají s cvičením větší obtíže. Častěji dochází k nepřesnostem při odhozu, míče jim vypadávají a někteří žáci vůbec nezapojují boční přesun.

Obrázek 27

Přihrávky na zemi (sportovní třída)

Obrázek 28

Přihrávky na zemi (běžná třída)

3. Přihrávky na zemi s obratem

Cíl cvičení: Rozvoj koordinace celého těla, prostorové orientace a přesnosti přihrávky. Zaměřuje se také na práci zápěstí, dolních končetin a spolupráci ve dvojici.

Popis cvičení: Dva hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti čtyř metrů. Mezi nimi jsou na zemi rozestavěny kloboučky ve vzdálenostech dva a tři metry od sebe tak, aby vymezovaly prostor pro boční přesuny. U každého kloboučku se vždy jeden hráč otočí zády ke spoluhráči, ohne trup vpřed a obouruč prohodí míč mezi dolními končetinami směrem ke spoluhráči. Ten jej chytí a pokračuje v bočním přesunu k dalšímu kuželu. Cvičení se plynule opakuje. Důraz je kladen na práci zápěstí pro vytvoření vyšší dráhy letu míče a na přesnost přihrávek (Schubert et al.,2014).

Pomůcky: kloboučky, volejbalové míče

Možné obměny: basketbalové míče, změnit vzdálenost kloboučků a způsob pohybování se mezi nimi

Metodické poznámky: Většina dvojic ze sportovní třídy lépe dodržuje pravidla bočního přesunu, i když oproti předchozímu cvičení, kdy se děti nemusely otáčet ani předklánět, je jejich provedení méně precizní. Přesto se těmto žákům daří lépe pracovat se zápěstím a míče tak směřují přesněji ke spoluhráči. Naopak dvojice z běžné třídy mají s přesností přihrávek větší obtíže – míče jim častěji padají a přihrávky jsou méně kontrolované. Pravidla bočního přesunu někteří žáci zcela ignorují. Cvičení tak dobře ukazuje rozdíly v úrovni koordinace, přesnosti a dodržování pohybových instrukcí mezi skupinami.

Obrázek 29

Přihrávky na zemi s obratem (sportovní třída)

Obrázek 30

Přihrávky na zemi s obratem (běžná třída)

4. Přihrávky na lavičce

Cíl cvičení: Rozvoj přesnosti a správné techniky přihrávek obouruč, zároveň cvičení posiluje koordinaci pohybu při změně polohy těla. Začlenění laviček zvyšuje nároky na rovnováhu, stabilitu a prostorovou orientaci. Opakovaný sestup a výstup na lavičku podporuje rozvoj dynamické síly dolních končetin, rytmizaci pohybu a celkovou pohybovou obratnost.

Popis cvičení: Tři lavičky jsou umístěny bokem k sobě ve vzdálenosti čtyř metrů. Dvojice stojí naproti sobě na lavičce. Na každé lavičce stojí jeden hráč. Hráči si míč přihrávají obouručním basketbalovým trčením (od prsou). Po každé přihrávce hráč sleze z lavičky na zem a ihned na ni znovu vyleze, čímž se udržuje dynamické tempo cvičení – rytmus „nahoru–dolů“. Cvičení probíhá plynule. Na závěr je přidán motivační prvek – hráči si přihrávají míč směrem k basketbalovému koši, kde se snaží zakončit střelou, přihrávky jsou proloženy driblinkem (Schubert et al.,2014).

Pomůcky: 3x lavička, volejbalové míče

Možné obměny: basketbalové míče, změnit vzdálenost laviček

Metodické poznámky: Většina žáků ze sportovní třídy zvládá cvičení s přehledem a minimem chyb. Dokáží si přihrávat přesně, drží stabilní rytmus a většina z nich správně používá techniku basketbalového trčení. Avšak u několika jedinců lze zaznamenat drobné nedostatky v provedení samotného odhodu. V kontrastu s tím vykazují žáci z běžné třídy výraznější potíže – svižnost cvičení se daří udržet jen málokomu a technika odhodů je zpravidla méně jistá. Ačkoliv přesnost přihrávek je u některých žáků dobrá, jejich odhodová technika je oproti sportovní třídě znatelně slabší.

Obrázek 31

Přihrávky na lavičce (sportovní třída)

Obrázek 32

Přihrávky na lavičce (běžná třída)

5. Přihrávky na lavičce s obratem

Cíl cvičení: Rozvoj orientace v prostoru, rovnováhy a jemné motoriky při práci s míčem. Dále podporuje správnou práci zápěstí a přesnost přihrávky bez vizuální kontroly. Zapojením pohybu „nahoru–dolů“ na lavičku se zároveň zvyšuje dynamika cvičení, aktivují se dolní končetiny a trénuje se rychlý přechod mezi fázemi pohybu. Lavičky do cvičení vnášejí prvek instability a výškové změny, čímž zvyšují náročnost na rovnováhu a koordinaci.

Popis cvičení: Tři lavičky jsou umístěny bokem k sobě ve vzdálenosti čtyř metrů. Dvojice stojí naproti sobě na lavičce. Jeden žák hází, druhý chytá. Žák, který přihrává, se nejprve otočí zády ke spolužákovi, předkloní trup a míč přihrává dozadu obloukem mezi dolními končetinami. Je důležité, aby při odhodu dbal na práci zápěstí, která ovlivňuje výšku a trajektorii letu míče. Spolužák, který míč chytá, je při zachycení postaven čelem k přihrávajícímu. Po zachycení míče sleze z lavičky dolů a ihned na ni znovu vyleze – tento prvek „nahoru–dolů“ pomáhá udržet rytmus cvičení a zároveň zvyšuje jeho dynamiku. Následně se otočí zády, předkloní trup a přihrává míč stejným způsobem zpět. Na závěr je přidán motivační prvek – hráči si přihrávají míč směrem k basketbalovému koši, kde se snaží zakončit střelou, přihrávky jsou proloženy driblinkem (Schubert et al.,2014).

Pomůcky: 3x lavička, volejbalové míče

Možné obměny: basketbalové míče, změnit vzdálenost laviček

Metodické poznámky: Na záznamech vidíme, že i pro žáky ze sportovní třídy je toto cvičení výzvou. Obtíže jim činí zejména udržení stability na lavičce, přesné provedení odhodu míče směrem dozadu mezi dolními končetinami, ale i plynulý přechod dolů a zpět nahoru na lavičku. Celkově se jedná o komplexní úkol, který klade nároky na koordinaci více pohybových

prvků najednou, což se projevuje ve zvýšené chybovosti. Ve videu s běžnou třídou jsou patrné podobné nedostatky. Je zřejmé, že toto cvičení již představuje vyšší koordinační náročnost.

Obrázek 33

Přihrávky na lavičce s obratem (sportovní třída)

Obrázek 34

Přihrávky na lavičce s obratem (běžná třída)

6. Reakční chytání míčku odraženého od stěny

Cíl cvičení: Rozvoj reakční rychlosti, koncentrace, koordinace oka a ruky, schopnosti předvídání, házející žák zároveň trénuje techniku hodu s důrazem na přesnost.

Popis cvičení: Dva žáci stojí za sebou čelem ke stěně, jsou od ní vzdáleni tři metry . Přední žák se plně soustředí na stěnu a čeká, odkud přiletí míček. Zadní žák, který také stojí čelem ke stěně, hází tenisový míček tak, aby se odrazil o stěnu a mohl být chycen spolužákem před ním. Žák vepředu míček chytá libovolně, ale jednou rukou. Po chycení vrací míček zpět spoluhráči, cvičení opakujeme. Míček musí být házen s dostatečnou razancí, ale bezpečně – cílem je stihnout zareagovat, ne žáka zaskočit (van Elsas, 2025).

Pomůcky: tenisový míč

Metodické poznámky: Na záznamech je patrný rozdíl v technice i celkovém provedení mezi žáky ze sportovní a běžné třídy. Žákyně ze sportovní třídy se při odhodu plně soustředí na pohyb – její technika odpovídá správnému hodovému vzoru: pracuje s nápřahem, má zvednutý loket a zapojuje celé rameno i trup. Naproti tomu žák z běžné třídy provádí hod bez potřebného nápřahu – loket zůstává nízko a pohyb vychází převážně z předloktí, což výrazně snižuje účinnost hodu. Rozdíl lze pozorovat i u chytajících. Žákyně ze sportovní třídy zaujímá aktivní postoj, stojí s mírně pokrčenými koleny a vnímá lépe okamžik odrazu míčku, což jí umožňuje včasnou reakci. Chytá míček otevřenou dlaní směrem ke stěně, což usnadňuje jeho plynulé zachycení. Naproti tomu žákyně z běžné třídy reaguje pasivně – stojí na napnutých nohách, není ve střehu a míč zachytává dlaní obrácenou vzhůru, což snižuje efektivitu a zvyšuje tak pravděpodobnost vypadnutí míčku.

Obrázek 35

Reakční chytání míčku odraženého od stěny (sportovní třída)

Obrázek 36

Reakční chytání míčku odraženého od stěny (běžná třída)

7. Reakční postřeh s pádem míčku

Cíl cvičení: Rozvoj reakční rychlosti, zrakového vnímání a schopnosti rychlého rozhodování při nečekaném podnětu. Dále podporuje koordinaci oka a ruky, soustředění a rychlou orientaci v prostoru. Variabilita chycení míčku jednou nebo oběma rukama zároveň umožňuje přizpůsobení obtížnosti úrovni žáků a rozvoj jemné motoriky i obratnosti horních končetin.

Popis cvičení: Dva žáci stojí naproti sobě ve vzdálenosti přibližně na délku paží. Oba zaujmou mírný podřep a stoj rozkročný, ruce mají předpažené. Jeden z nich má v každé ruce jeden tenisový míček. Druhý žák položí své ruce těsně vedle zápěstí spolužáka, čímž vzniká výchozí poloha. Žák s míčky následně náhle uvolní jeden z míčků – druhý žák musí rychle zareagovat a pokusit se padající míček zachytit buď jednou, nebo oběma rukama (varianta podle úrovně). Není však dopředu zřejmé, který míček bude uvolněn, což vyžaduje maximální soustředění a rychlou reakci (van Elsas, 2025).

Pomůcky: 2x tenisový míč

Možné obměny: florbalový míček

Metodické poznámky: Žákyně ze sportovní třídy zvolila variantu chytání oběma rukama a zvládá ji velmi dobře – zaujímá správný postoj v mírném podřepu, ruce má připravené a reaguje včas na padající míček. Žák z běžné třídy, který se však, nutno podotknout, věnuje fotbalu, si naopak vybral náročnější variantu – chytání jednou rukou. I on čeká ve správném postavení a reaguje pohotově, chytání mu jde dobře. Celkově lze říct, že oběma žákům toto cvičení vyhovuje a zvládají ho dobře.

Obrázek 37

Reakční postřeh s pádem míčku (sportovní třída)

Obrázek 38

Reakční postřeh s pádem míčku (běžná třída)

5.3 Týmové hry

1. Piškvorky s kutálením míče

Cíl cvičení: Rozvoj schopnosti manipulace s míčem (kutálení), rozvoj týmové spolupráce, prostorové orientace a strategického myšlení v pohybu.

Popis cvičení: Žáci jsou rozděleni do šesti (sportovní třída) a čtyř (běžná třída) týmů, které stojí v zástupu za sebou na protilehlých koncích volejbalového hřiště. V prostoru uprostřed hřiště je rozmístěno 9 kloboučků do čtvercové formace 3 × 3, která představuje herní pole pro variaci hry piškvorky. Každý tým má k dispozici jeden míč a tři barevně rozlišené rozlišovací dresy. Na povel vybíhá první hráč z každého týmu. Úkolem je manipulovat s míčem formou kutálení směrem k hernímu poli uprostřed hřiště, kde položí (nikoli hodí) jeden z týmových dresů na zvolený klobouček. Následně co nejrychleji běží zpět ke svému týmu, kde předává míč hráči připravenému u zadní čáry. Poté vybíhá další člen týmu a opakuje stejný úkol. Cílem týmu je co nejrychleji vytvořit souvislou řadu tří vlastních dresů na herním poli, a to vodorovně, svisle nebo diagonálně, obdobně jako ve hře piškvorky. Vítězí tým, kterému se to podaří jako první.

Pomůcky: volejbalové míče, rozlišovací dresy, kloboučky

Možné obměny: změna způsobu manipulace s míčem, změna velikosti nebo typu míče, změna vzdálenosti herního pole, zvětšení herního pole, ztížení přístupu k hernímu poli

Metodické poznámky: Žáci ze sportovní třídy prokazují velmi dobrou úroveň manipulace s míčem formou kutálení a také orientaci v prostoru herního pole. Cvičení je realizováno ve vysokém tempu a s výrazným soutěžním nasazením. Žáci sportovní třídy rovněž projevují větší míru anticipace při volbě umístění dresu na klobouček s cílem vytvořit souvislou řadu.

Celkově bylo patrné, že hra v této skupině byla svižnější a plynulejší, bez výrazných technických chyb. I v běžné třídě se žákům víceméně daří dodržovat základní pravidla hry, včetně správné manipulace s míčem a plynulého předávání štafety. U některých jedinců však bylo možné zaznamenat potíže s přesností a kontrolou míče – míč se jim během kutálení opakovaně zakutálel mimo stanovený směr, což vedlo k prodlevám ve hře. Tento jev nebyl pozorován u sportovní třídy, kde žáci manipulovali s míčem jistěji. V obou třídách je patrná potřeba aktivního dohledu pedagoga, především v situacích, kdy dochází k souběžnému pokusu o položení dresu na stejný klobouček dvěma žáky z protilehlých týmů. V takových případech je nezbytné, aby pedagog rozhodl o tom, který hráč byl u kloboučku dříve, a předešel tak nedorozuměním či konfliktům mezi žáky. Pedagog rovněž dohlíží na dodržování pravidel předávání štafety, které musí proběhnout výhradně na vyznačené čáře, nikoli formou vracení míče kutálením z poloviny hřiště. Pravidelné připomínání těchto pravidel napomáhá jak k bezpečnosti žáků, tak ke spravedlivému průběhu cvičení a rozvoji týmové spolupráce.

Obrázek 39

Piškvorky s kutálením míče (sportovní třída)

Obrázek 40

Piškvorky s kutálením míče (běžná třída)

2. Piškvorky s driblinkem

Cíl cvičení: Rozvoj schopnosti manipulace s míčem formou driblinku, zlepšení prostorové orientace, koordinace pohybu a týmové spolupráce. Cvičení zároveň podporuje rychlé rozhodování v pohybu a strategické myšlení v herní situaci.

Popis cvičení: Žáci jsou rozděleni do šesti (sportovní třída) a čtyř (běžná třída) týmů, které stojí v zástupu za sebou na protilehlých koncích volejbalového hřiště. V prostoru uprostřed hřiště je rozmístěno 9 kloboučků do čtvercové formace 3 × 3, která představuje herní pole pro variaci hry piškvorky. Každý tým má k dispozici jeden míč a tři barevně rozlišené rozlišovací dresy. Na povel vybíhá první hráč z každého týmu. Úkolem je manipulovat s míčem formou

driblinku směrem k hernímu poli uprostřed hřiště, kde položí (nikoli hodí) jeden z týmových dresů na zvolený klobouček. Následně co nejrychleji běží zpět ke svému týmu, kde předává míč hráči připravenému u zadní čáry. Poté vybíhá další člen týmu a opakuje stejný úkol. Cílem týmu je co nejrychleji vytvořit souvislou řadu tří vlastních dresů na herním poli, a to vodorovně, svisle nebo diagonálně, obdobně jako ve hře piškvorky. Vítězí tým, kterému se to podaří jako první.

Pomůcky: volejbalové míče, rozlišovací dresy, kloboučky

Možné obměny: změna způsobu manipulace s míčem, změna velikosti nebo typu míče, změna vzdálenosti herního pole, zvětšení herního pole, ztížení přístupu k hernímu poli

Metodické poznámky: V obou třídách je znatelný velký zápal žáků pro hru, vysoká míra zaujetí a zřejmá motivace k aktivnímu zapojení. Žáci obou skupin projevují zájem o činnost a ochotu spolupracovat v týmu. Přestože nasazení bylo srovnatelné, při pozorování výkonu je zřejmé, že žákům sportovní třídy se daří provádět hru rychleji a přesněji, a to především díky lépe rozvinutým pohybovým schopnostem a lepší ovladatelnosti míče při driblinku. Hra v jejich podání byla plynulejší a technicky jistější. I v tomto cvičení je důležitá aktivní přítomnost a dozor pedagoga, který sleduje dodržování základních pravidel. Zejména je potřeba dbát na to, aby žáci dres na klobouček skutečně pokládali a neházeli, aby bylo spravedlivě rozhodnuto, který hráč položil dres jako první, pokud dojde k souběhu z obou týmů, a aby předání míče probíhalo skutečně na zadní čáře. Důsledný dohled pedagoga napomáhá nejen hladkému průběhu aktivity, ale také spravedlivosti, bezpečnosti a upevňování správných pohybových návyků u všech žáků.

Obrázek 41

Piškvorky s driblinkem (sportovní třída)

Obrázek 42

Piškvorky s driblinkem (běžná třída)

3. Piškvorky s kopáním

Cíl cvičení: Rozvoj schopnosti manipulace s míčem formou vedení nohou, zlepšení prostorové orientace, koordinace pohybu a týmové spolupráce. Cvičení zároveň podporuje rychlé rozhodování v pohybu a strategické myšlení v herní situaci.

Popis cvičení: Žáci jsou rozděleni do šesti (sportovní třída) a čtyř (běžná třída) týmů, které stojí v zástupu za sebou na protilehlých koncích volejbalového hřiště. V prostoru uprostřed hřiště je rozmístěno 9 kloboučků do čtvercové formace 3 × 3, která představuje herní pole pro variaci hry piškvorky. Každý tým má k dispozici jeden míč a tři barevně rozlišené rozlišovací dresy. Na povel vybíhá první hráč z každého týmu. Úkolem je manipulovat s míčem formou vedení nohou směrem k hernímu poli uprostřed hřiště, kde položí (nikoli hodí) jeden z týmových dresů na zvolený klobouček. Následně co nejrychleji běží zpět ke svému týmu, kde předává míč hráči připravenému u zadní čáry. Poté vybíhá další člen týmu a opakuje stejný úkol. Cílem týmu je co nejrychleji vytvořit souvislou řadu tří vlastních dresů na herním poli, a to vodorovně, svisle nebo diagonálně, obdobně jako ve hře piškvorky. Vítězí tým, kterému se to podaří jako první. Po každém kole je možné týmy vyměnit nebo cvičení několikrát opakovat.

Pomůcky: volejbalové míče, rozlišovací dresy, kloboučky

Možné obměny: změna způsobu manipulace s míčem, změna velikosti nebo typu míče, změna vzdálenosti herního pole, zvětšení herního pole, ztížení přístupu k hernímu poli

Metodické poznámky: Z obou záznamů je patrné, že zápal pro hru u žáků nadále přetrvává, a aktivita je pro ně motivačně silná. Zvláště u chlapců, a to jak ve sportovní, tak v běžné třídě, je patrná větší míra zaujetí a přirozenější technika práce s míčem. V běžné třídě je viditelné, že právě chlapci zvládají pohyb s míčem jistěji a cvik jim není cizí. Nejčastěji se objevující problém nastává ve chvíli, kdy si žák při vedení míče příliš silně přihraje – míč mu „uteče“ a dojde k nekontrolovanému nárazu do kloboučků, čímž je herní pole narušeno. Z hlediska organizace je tedy důležité, aby pedagog důsledně dohlížel na přesnost manipulace s míčem a v případě potřeby korigoval přístup žáků. Stejně jako u předchozích variant je i zde nezbytné, aby vyučující sledoval správnost položení dresu na klobouček a v případě sporné situace rozhodl, který žák byl u herního pole dříve. Dále je nutné kontrolovat, aby předávání štafety, v tomto případě míče, probíhalo výhradně na zadní čáře, neboť někteří žáci mají tendenci zkracovat dráhu a předávat míč dříve, než je povoleno. Obecně lze říci, že toto cvičení více vyhovovalo chlapcům, a to napříč oběma třídami. U některých žákyň z běžné třídy bylo navzdory vnější motivaci a zájmu o pohyb pozorovatelné nižší zaujetí a menší míra zapojení do samotné herní aktivity.

Obrázek 43

Piškvorky s kopáním (sportovní třída)

Obrázek 44

Piškvorky s kopáním (běžná třída)

6 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit ucelený soubor cvičení zaměřený na rozvoj dovedností v oblasti manipulace s míčem u dětí staršího školního věku, konkrétně ve věku 11–12 let. Tohoto cíle se podařilo dosáhnout sestavením přehledného metodického materiálu, který obsahuje konkrétní cvičení s jasně formulovanými cíli, pravidly, popisem organizace a možnými obměnami. Cvičení jsou navržena tak, aby u žáků podporovala nejen technické zvládnutí práce s míčem, ale i rozvoj koordinace, týmové spolupráce, orientace v prostoru a rozhodnout se vykonat co nejefektivnější pohyb.

Práce poukazuje na to, že hravá a soutěživá forma výuky může významně zvýšit motivaci žáků a podpořit jejich aktivní zapojení do pohybových činností. V průběhu praktického ověřování se ukázalo, že zařazení cvičení s herním charakterem, jako jsou variace hry piškvorky, je velmi efektivní jak pro sportovně zaměřené žáky, tak pro běžné třídní kolektivy. Zároveň se potvrdilo, že dovednostní úroveň žáků se v některých případech liší podle sportovního zaměření.

Za jeden z klíčových poznatků práce lze označit zřetelný rozdíl ve schopnostech a technickém provedení cvičení mezi žáky běžné třídy a sportovní třídy se zaměřením na volejbal. U žáků sportovní třídy byla patrná větší jistota při manipulaci s míčem, vyšší tempo provádění cvičení a lepší schopnost reagovat na herní situace. Naproti tomu u některých žáků z běžné třídy, zejména u dívek, bylo navzdory vnějšímu zapojení znatelné nižší zaujetí či menší jistota v provádění složitějších koordinačních úkolů. Tento rozdíl potvrzuje význam cíleného a systematického tréninku pro rozvoj pohybových dovedností.

Klíčovým přínosem této práce je sestavení konkrétního souboru cvičení, který je možné využít ve školní tělesné výchově i v tréninkové praxi při práci s dětmi. Celkem bylo navrženo 21 cvičení, z toho 11 pro jednotlivce, 7 pro dvojice a 3 týmové hry. Navržená cvičení jsou snadno realizovatelná, časově přiměřená, materiálně nenáročná a lze je variabilně přizpůsobovat podmínkám třídy či sportovního týmu. Učitelé a trenéři tak získávají praktický nástroj pro rozvoj jedné z klíčových pohybových dovedností – manipulace s míčem.

Výsledky a poznatky z této práce jsou dobře využitelné nejen ve školní tělesné výchově, ale i v rámci sportovní přípravy dětí jako průpravná cvičení pro míčové sporty. Navržený soubor aktivit může sloužit jako vhodný metodický materiál pro pedagogy, trenéry i vedoucí zájmových pohybových skupin, kteří se zaměřují na rozvoj obratnosti, koordinace a základní manipulace s míčem. Díky své variabilitě a hernímu charakteru lze cvičení snadno přizpůsobit konkrétním podmínkám a věkovým skupinám.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit a metodicky zpracovat soubor cvičení zaměřených na rozvoj manipulace s míčem u dětí staršího školního věku (11–12 let). Práce si kladla za úkol nabídnout pedagogům a trenérům konkrétní pohybové aktivity, které by byly efektivní a snadno zařaditelné do výuky tělesné výchovy či sportovní přípravy.

Mezi dílčí cíle patřilo vytvořit přehlednou strukturu cvičení, popsat jejich organizaci, cíle, pravidla, možné obměny a zařazení v rámci edukační jednotky. Důraz byl kladen nejen na technické zvládnutí manipulace s míčem, ale i na rozvoj dalších pohybových a sociálních dovedností, jako je koordinace, reakční schopnosti, prostorová orientace či týmová spolupráce.

Celkem bylo navrženo 21 cvičení, z toho 11 pro jednotlivce, 7 pro dvojice a 3 týmové hry. Cvičení byla tematicky rozdělena na koordinační, reakční a herní (týmové) formy. Výběr aktivit byl uzpůsoben věku cílové skupiny a zaměřen na rozvoj všestranných pohybových schopností prostřednictvím různých forem manipulace s míčem – házení, chytání, kutálení, driblink, vedení nohou a další.

Ověřování navržených cvičení probíhalo na základní škole ve dvou třídách – v jedné běžné třídě a ve třídě se sportovním zaměřením, konkrétně na volejbal. Pozorování v praxi ukázalo, že herní forma cvičení je pro žáky motivující a podporuje jejich aktivní zapojení bez ohledu na úroveň pohybové zdatnosti. Současně se potvrdilo, že sportovně zaměřená třída vykazovala vyšší jistotu v provedení, zejména u cvičení blízkých jejich specializaci.

Na základě těchto zjištění lze konstatovat, že navržený soubor cvičení je dobře využitelný ve výuce tělesné výchovy na základních školách i v tréninkovém procesu jako průpravná složka pro míčové sporty. Cvičení podporují nejen technické dovednosti, ale i motivaci žáků a jejich zapojení do pohybové činnosti. Práce tak přináší praktický metodický přínos pro pedagogy i sportovní trenéry pracující s danou věkovou skupinou.

8 SUMMARY

The main objective of this bachelor thesis was to create and methodically structure a set of exercises focused on developing ball-handling skills in older school-age children (11–12 years). The aim was to offer teachers and coaches specific physical activities that are effective and easily applicable in physical education classes or sports training.

The partial goals included designing a clear structure of exercises, describing their organization, objectives, rules, possible modifications, and their placement within a teaching unit. Emphasis was placed not only on the technical execution of ball-handling but also on the development of other motor and social skills such as coordination, reaction ability, teamwork, and spatial orientation.

A total of 21 exercises were designed, 11 for individuals, 7 for pairs, and 3 team games. The exercises were thematically divided into coordination, reaction, and game-based (team) formats. The selection of activities was adapted to the age of the target group and focused on the development of general motor abilities through various forms of ball manipulation, including rolling, dribbling, foot control, and more.

The implementation of the proposed exercises was carried out at an elementary school in two different classes, one regular class and one with a sports specialization, specifically focused on volleyball. Practical observation showed that the game-based format of the exercises was motivating for the pupils and supported their active involvement, regardless of their level of physical fitness. At the same time, it was confirmed that the sports-oriented class demonstrated greater confidence in performing the exercises, especially those related to their sports specialization.

Based on these findings, it can be concluded that the proposed set of exercises is well applicable both in elementary school physical education and in the training process as preparatory material for ball sports. The exercises support not only technical skill development but also pupil motivation and engagement in physical activity. This thesis therefore offers a practical methodological contribution for teachers and sports coaches working with this age group.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Balada, J., et al. (2007). Rámcový vzdělávací program. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze.

Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.

Bernaciková, M., Cacek, J., Dovrtělová, L., Hrnčiříková, I., Kapounková, K., Kopřivová, J., ... & Šafář, M. (2013). Regenerace a výživa ve sportu. Masarykova univerzita.

Bělka, J. (2018). Soubor pohybových her. Univerzita Palackého v Olomouci.

Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). Teorie a didaktika sportovních her 1. Palacký University Olomouc

Coach Volodya [@volodya_footballlearn]. (2024, November 4). Ball control training 3 exercises perform 3 sets of 45 seconds each [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/p/DB9Qxq2uCN4/?igsh=MWxoZ2dxOGk0Nm01bQ%3D%3D

Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. Tělesná výchova a sport mládeže, 76(3), 2-5.

Černá, L. (2014). Didaktika tělesné výchovy. Ústí nad Labem. Studijní opora. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně. https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/09/Didaktika-TV1.st_.pdf

Delgrolice, A. [@hybridfitnesstraining]. (2025, March 26). Boost your brain and body with hand-eye coordination drills. Tennis ball drills are not just for athletes– they are [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/p/DHrAxZvv89r/?img_index=1&igsh=MWlxZzl5cXM3OHAzbw%3D%3

Dovalil, J. (2008). Lexikon sportovního tréninku (2nd ed.). Praha: Karolinum.

Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). Výkon a trénink ve sportu, 4. vyd. Praha: Olympia.

Fajfer, Z. (2009). Trenér fotbalu mládeže (16-19 let). Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem.

Fialová, L. (2010). Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova. Karolinum.

Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J. & Vorlíček, M. (2022). Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže. Active Healthy Kids Czech Republic. https://doi.org/10.5507/ftk.22.24461069

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (7th ed.). McGraw-Hill.

Grady, J. S., Her, M., Moreno, G., Perez, C., & Yelinek, J. (2019). Emotions in storybooks: A comparison of storybooks that represent ethnic and racial groups in the United States. Psychology of Popular Media Culture, 8(3), 207–217. https://doi.org/10.1037/ppm0000185

Halmo, M. (2019). Pohybová gramotnost žáků staršího školního věku. [Diplomová práce, UniverzitaKarlova].https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/110164/120345745.pdf?sequence=1& isAllowed=y

Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku* (Tomáš STUDENÝ (překladatel). Sport a věda.

Hůlka, K., & Válek, Š. (2018). BABY BASKET: Sportovní příprava dětí ve věku 6–10 let. Česká basketbalová federace.

Hůlka, K., & Válek, Š. (2013). Management náborů a sportovní příprava dětí v minibasketbale. Univerzita Palackého v Olomouci.

Jebavý, R., Hojka, V., Kaplan, A. (2017). Kondiční trénink ve sportovních hrách. Praha: Grada.

Karasik, L. B., Adolph, K. E., Tamis-LeMonda, C. S., & Bornstein, M. H. (2010). WEIRD walking: Cross-cultural research on motor development. The Behavioral and brain sciences, 33(2- 3), 95.

Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I., Bouška, I., Hátlová, B., Janda, J., Kálal, J., Máček, M., Nekola, J., Ošťádal, B., Otáhal, S., Perič, T., Radvanský, J., Ramba, J., Zeman, V., & Zounková, I. (2011). Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén

Kupka, P. (2022). Sborník metodicko-organizačních forem ve fotbale (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.

Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing.

Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., a kol. (2014). Sportovní trénink I. Univerzita Palackého v Olomouci.

Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). Základy sportovního tréninku. Olomouc: Hanex.

Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Machová, J. (2016). Biologie člověka pro učitele. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.

Mazal, F. (c2007). Hry a hraní pohledem ŠVP (Radka HORÁKOVÁ (ilustrátor). Nakladatelství Hanex.

Máček, M., Radvanský, J., Brůnová, B., Daďová, K., Fajstavr, J., Kolář, P., Kraus, J., Krejčí, P., Kučera, M., Máčková, J., Rotman, I., Slabý, K., Šafářová, M., & Zeman, V. (2011). Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Měkota, K., & Novosad, J. (2005). Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého.

Moravec. R., et al. (2007). Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. 1. Vyd. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského.

Masarykova univerzita. (2011). Propedeutika sportovní přípravy: Motorické učení [Výukový materiál]. https://is.muni.cz/el/fsps/podzim2011/bp1137/um/proped_-_motoricke_uceni.pdf

MŠMT. (2013). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Autor. http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaciprogram-pro-zakladni-vzdelavani.

Mužík, V., & Vlček, P. (2010). Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty. Masarykova univerzita.

Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2007). Stretching anatomy. Champaign: Human Kinetics.

Nemec, M., & Kolár, R. (2015). Pohybová hra jako motivačný prostriedok v hernej príprave mladých futbalistov. Fotbal a trénink, 2, 28–30.

Nykodým, J. et al. (2006). Teorie a didaktika sportovních her. Brno: Masarykova univerzita.

Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Mladá fronta.

Perič, T., & Březina, J. (2019). Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry. Grada Publishing.

Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink.* Praha: Grada Publishing

Perič, T. (2004). Sportovní příprava dětí. Praha: Grada Publishing.

Perič, T. (2008). Sportovní příprava dětí (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.

Perič, T. et al. (2012). Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Grada.

Plachý, A., & Procházka, L. (2014). Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let). Mladá fronta.

Prukner, V., & Machová, I. (2011). Didaktika školní atletiky. Univerzita Palackého v Olomouci.

Purenović-Ivanović, T., Popović, R., & Moskovljević, L. (2017). The contribution of pubertal development to performance scores in high-level rhythmic gymnasts. Acta Gymnica, 47(3), 122- 129. doi: 10.5507/ag.2017.015

Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu. Olomouc: Hanex.

[Sapolsky, R. M. (2017). Behave: The biology of humans at our best and worst. Penguin Books.]

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor learning and performance: From principles to application. Human Kinetics

Schmidt, R. A. R., & Wrisberg, C. A. (2000). Motor Learning and Performance. In Human Kinetics

Schubert, R., Leukefeld, D., & Späte, D. (2014). Koordinationsprogramme: für alle Alters- und Leistungsbereiche. Philippka-Sportverlag.

Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. HANEX.

Sitná, D. (2009). Metody aktivního vyučování. Praha: Portál

Süss, V., & Buchtel, J. (2009). Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách. Karolinum.

Tůma, M., & Tkadlec, J. (2004). Hry s míčem pro děti. Grada Publishing.

Vandrolová, D. (2003). Základy atletického tréninku dětí a mládeže. J. Vindušková, J. a kol. Abeceda atletického trenéra, 108-116.

van Elsas, N. [@rangeofskills]. (2025, June 23). Better than coffee! Sharpen your mind and active your body with these tennis ball warm up drills. [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/p/DLPLFFwCZy6/?img_index=3&igsh=MWJjNHdyaGt2eTg5Yw%3D%3D

Vašíčková, J. (2016). Pohybová gramotnost v České republice. In Pohybová gramotnost v České republice. https://doi.org/10.5507/ftk.16.24448831

Vágnerová, M. (1997). Psychologie problémového dítěte školního věku. Karolinum.

Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie dětství a dospívání. Praha: Karolinum

Veronica, S. S. (2017). Parental autonomy support for psychosocial development in puberty. Romanian Journal of Experimental Applied Psychology, 8, s. 343–348

Vilímová, V. (2002). Didaktika tělesné výchovy. Paido.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy* (Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Masarykova univerzita.

Votík, J. (2003). Fotbal: trénink budoucích hvězd. Grada Publishing.

Votík, J., & Šrámková, P. (2011). Fotbalová cvičení a hry (2., dopl. vyd, Zdeňka MARVANOVÁ (ilustrátor), Daniela BENEŠOVÁ (ilustrátor). Grada Publishing.

Votík, J., Zalabák, J., Bursová, M., & Šrámková, P. (2011). Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem (Jaromír PECH (fotograf), Zdeňka MARVANOVÁ (ilustrátor), Daniela BENEŠOVÁ (ilustrátor). Grada.

Vrchovecká, P. (2020). Základy gymnastické přípravy dětí: Herní pojetí gymnastiky. Grada Publishing as.

Whitehead, M. (Ed.). (2010). Physical literacy: throughout the lifecourse. Routledge.

World Health Organization. (2020, December 9). The top 10 causes of death. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death

Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). Základy sportovního tréninku / Basics of Sports Training [Dvojjazyčná studijní skripta]. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita.

Zumr, T. (2019). Kondiční příprava dětí a mládeže. Grada Publishing a.s.

Zvonař, M. Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita, Brno.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY
KATEDRA SPORTU

Doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.,
✉ Hynaisova 9, 772 00 Olomouc, ☎ 58 563 65 06, @: jan.belka@upol.cz

Název bakalářské práce: Soubor cvičení na zdokonalení manipulace s míčem pro děti ve věku 11-12 let

Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí vašeho dítěte ve studii, která se zabývá tvorbou metodických materiálů z oblasti sportovních a pohybových her, jehož součástí bude pořízení videozáznamů a fotodokumentace při cvičeních a hrách. Natáčení se uskuteční během vyučovacích jednotek v průběhu března až května 2025. Tvorba metodických materiálů je součástí bakalářské práce na FTK UP Olomouc. Videa nebudou volně dostupná, pouze přes kód, který bude zabezpečovat jejich nemožné další šíření a stahování. Z natáčení nevyplývají pro sportovce/kyně žádná nebezpečí. Natočená videa budou převedena na soukromou stránku studenta, nebo akademického pracovníka FTK UP na YouTube platformě, kde bude zabezpečeno v nastavení, že odkaz na video se spustí jen: komu to autor videa dovolí po žádosti nebo pro uživatele, kteří mají odkaz (přímý nebo přes QR kód) přímo na uvedená videa. Pustit videa bude možné jen pro osoby starší 18ti let bez možnosti stažení a dalšího šíření a stahování. V současné době realizujeme obdobná točení i v dalších oddílech/školách, protože se snažíme pomoci trenérům-učitelům ke zkvalitnění jejich práce a vytvořit jim metodickou podporu z oblasti sportovních a pohybových her na úrovni odpovídající dnešním moderním technologiím.

Děkuji Vám za pochopení a za souhlas s metodickou tvorbou.

Jméno studenta

V Olomouci 15.3.2025

Lucie Svobodová

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého/mé syna/dcery…….…… narozeného/né……. ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je metodickou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna/dceři ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.
5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého/mé syna/dcery se nebude nikdy vyskytovat ve výsledcích studie. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis rodiče:

Datum: