TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

Možnosti intervence pro oslabení motorické kompetence na základní škole

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce: **David Murdych**
Vedoucí práce: PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2021

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

Zadání bakalářské práce

Možnosti intervence pro oslabení motorické kompetence na základní škole

Jméno a příjmení: **David Murdych**
Osobní číslo: P17000658
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)
Zadávající katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Stanovení základních pohybových dovedností. Vypracování metod rozvoje stanovených základních pohybových dovedností. Vytvoření metodických řad nácviku.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce: tištěná/elektronická
Jazyk práce: Čeština

Seznam odborné literatury:

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina, Vlasta ŠMARDOVÁ a Richard ŠMARDA, 2015. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. ISBN 978-80-266-0658-1.
BLANK, Rainer, Anna L BARNETT, John CAIRNEY, Dido GREEN, Amanda KIRBY, Helene POLATAJKO, Sara ROSENBLUM, Bouwien SMITS-ENGELSMAN, David SUGDEN, Peter WILSON a Sabine VINÇON, 2019. International clinical practice recommendations on the definition, diagnosis, assessment, intervention, and psychosocial aspects of developmental coordination disorder. Developmental Medicine & Child Neurology [online]. ISSN 00121622. Dostupné z: doi:10.1111/dmcn.14132 .
JÜRIMÄE, T. a Jaak JÜRIMÄE, 2000. Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children. Boca Raton: CRC Press. ISBN 978-0-8493-0530-6.
KOLÁŘ, Pavel, 2009. Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-657-1.
ZELINKOVÁ, Olga, 2007. Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: [nástroje pro prevenci, nápravu a integraci. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-326-0.

Vedoucí práce: PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce: 21. května 2021
Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2021

L.S.

prof. RNDr. Jan Picek, CSc.
děkan

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

V Liberci dne 21. května 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

15. července 2021 David Murdych

Poděkování

Tímto chci v první řadě poděkovat své vedoucí práce, paní PhDr. Ivě Šeflové. Ph.D., za její ochotu, pomoc a odborné vedení, ale i za skvělý návrh této bakalářské práce. Za druhé chci poděkovat své rodině, která mi věřila po celou dobu studia, podporovala mě a stála vždy za mnou, a to i v těžkých chvílích. A za třetí chci poděkovat své partnerce, bez které bych své studium nedokončil.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá možnostmi intervence pro oslabení motorické kompetence na základní škole, pro které předkládá metodické listy, do nichž byly zvoleny základní pohybové dovednosti. Jako základní pohybové dovednosti byly vybrány z lokomočních dovedností, běh a skok, z manipulačních dovedností chytání, hod, driblink a kop a z balančních dovedností statická a dynamická rovnováha. V první části práce jsou uvedeny pohybové schopnosti a pohybové dovednosti, jejich dělení a specifikace, ve druhé části práce vybrané základní pohybové dovednosti, jejich popis a nácvik. Na závěr jsou přiloženy vypracované samotné metodické listy.

Klíčová slova

Pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, základní pohybové dovednosti, rozvoj základních pohybových dovedností, lokomoční dovednosti, manipulační dovednosti, balanční dovednosti, metodické listy.

Annotation

The bachelor's thesis deals with the possibilities of intervention for the weakening of motor competence in primary school, when methodological sheets are prepared for the possibilities of intervention, for which basic movement skills were chosen. As basic movement skills were selected, from locomotor skills, run and jump, from manipulative skills, catching, throwing, dribling and kicking, and from balance skills, static and dynamic balance. The first part of the thesis presents movement abilities and movement skills, their division and specifications. In the second part of the work selected basic movement skills, their description and training. Finally, the methodological sheets themselves are prepared.

Key words

Movement ability, motor skills, basic movement skills, development of basic movement skills, locomotor skills, manipulative skills, balance skills, method sheets.

Obsah

1 Syntéza poznatků 7
1.1 Pohybové schopnosti 7
1.1.1 Schopnost obecně 7
1.1.2 Motorická schopnost 8
1.1.3 Hybridní schopnost 17
1.1.4 Koordinační schopnost 20
1.2 Pohybové dovednosti 24
1.2.1 Charakteristické rysy pohybové dovednosti 24
1.3 Schopnost versus dovednost 26
1.3.1 Hlavní součásti dovednosti 26
1.4 Vývoj pohybových dovedností v prvním decenniu ontogeneze 28
2 Cíle práce 31
3 Metodika práce 32
3.1 Druhy pohybových dovedností 32
3.1.1 Osvojování pohybových dovedností 35
3.2 Rozdělení základních pohybových dovedností 35
3.2.1 Lokomoční dovednosti 35
3.2.2 Manipulační dovednosti 39
3.2.3 Balanční dovednosti 44
4 Metodické listy 47
5 Závěr 64
6 Seznam použitých zdrojů 67
7 Seznam obrázků 69
8 Seznam tabulek 70
9 Seznam příloh 71

Úvod

Tématem této bakalářské práce jsou možnosti intervence pro oslabení motorické kompetence na základní škole. Pro snadnější pochopení, je nutné nejdříve vysvětlit, význam slova intervence a kompetence. Intervence, případně intervenci v tomto případě chápeme jako zásah či zákrok v něčí prospěch. Slovem kompetence je myšlena způsobilost, se kterou provádíme určitou činnost správně a efektivně, je to soubor či rozsah znalostí, kvalifikací, schopností a dovedností. Tato bakalářská práce se tedy zabývá možnostmi zásahu do oslabených či neúplných motorických způsobilostí na základní škole. Základní škola byla zvolena proto, že právě zde, přesněji řečeno v mladším školním věku, dochází ke změnám v pohybových činnostech a dovednostech, především v jejich vývoji. V této práci jsem, jako možnosti intervence, vypracoval metodické listy, které se věnují metodickým řadám nácviku základních pohybových dovedností.

Metodické listy mají sloužit jako aktivní pomůcka při nácviku jednotlivých základních dovedností. Pro listy jsem zvolil několik základních dovedností, které jsou klíčové pro osvojení a tako pro pozdější správný a dobře vykonávaný pohyb. Bez správných základů totiž nemůže být pohyb dobře vykonáván, z čehož pramení mnoho dalších problémů, především zdravotních.

Listy by se měly uplatňovat v hodinách tělesné výchovy, vyučující by je měl mít u sebe a podle potřeby do nich nahlédnout. Ze základních pohybových dovedností jsem vybral ty, které jsou pro tělesnou výchovu na základní škole v mladším školním věku stěžejní. Z lokomočních dovedností jsou vybrány dvě dovednosti – běh a skok. Manipulační dovednosti zastupují hod, chytání, driblink a kop balanční dovednosti statická a dynamická rovnováha.

Práce je rozdělena na dvě části. První část se věnuje pohybovým schopnostem a dovednostem. Pohybové dovednosti jsou rozebrány z pohledu schopnosti jako takové a z pohledu pro práci důležitějšího, a to ze schopností motorických. Na motorické schopnosti navazuje jejich rozdělení, kondiční schopnosti, hybridní schopnosti a koordinační schopnosti. Každá schopnost je definována, popsána a dále rozdělena na jednotlivé druhy dané schopnosti. Následuje tabulka porovnání motorické schopnosti a dovednosti. Další kapitola se věnuje pohybovým dovednostem, začíná jejich vysvětlením a definicí. Její podkapitola, se zabývá charakteristickými rysy pohybové dovednosti, tedy maximem jistoty při dosahování

cíle, minimálním výdejem energie a dosažením cíle v minimálním čase. V další podkapitole zabývající se pohybovými dovednostmi jsou popsány jejich hlavní součásti. Poslední kapitola teoretické části práce se věnuje vývoji pohybových dovedností v prvním decenniu ontogeneze.

Po teoretické části práce následují cíle práce, hlavní téma a dílčí cíle. První z kapitol se věnuje jednotlivým druhům pohybových dovedností, na ni navazuje stručná podkapitola o jejich osvojován. V další kapitole jsou jednotlivé pohybové dovednosti rozděleny, vybrané pohybové dovednosti, jsou dále rozebrány a popsány z hlediska jejich nácviku podle jednotlivých fází. Poslední kapitola obsahuje jednotlivé metodické listy, které byly vypracovány zvlášť pro každou vybranou pohybovou dovednost.

1 Syntéza poznatků

1.1 Pohybové schopnosti

Pohybovým schopnostem můžeme rozumět jako souboru určitých vnitřních předpokladů, kompetencí, dispozicím nebo způsobilostem k pohybovým činnostem. Můžeme je také chápat jako určitý vnitřní genetický předpoklad, který je relativně stálý a umožňuje nám provádět pohybové činnosti určitého charakteru. Pohybové dovednosti můžeme rozdělit do tří základních skupin, kterými jsou schopnosti kondiční, koordinační a hybridní – kondičně koordinační.

„Pohybové schopnosti nebo také motorické schopnosti jsou stěžejními konstrukty antropomotoriky. Tato nauka jejich prostřednictvím podává vysvětlení (explanaci) a provádí predikci motorických výkonů. Pro sportovní didaktiku jsou motorické schopnosti důležitými cílovými kategoriemi. Prostředky a metody rozvoje motorických schopností zpracovává teorie sportovního tréninku; měřením, testováním a evaluací se zabývá motometrie a motodiagnostika.“ (Měkota a Novosad, 2007, s. 7).

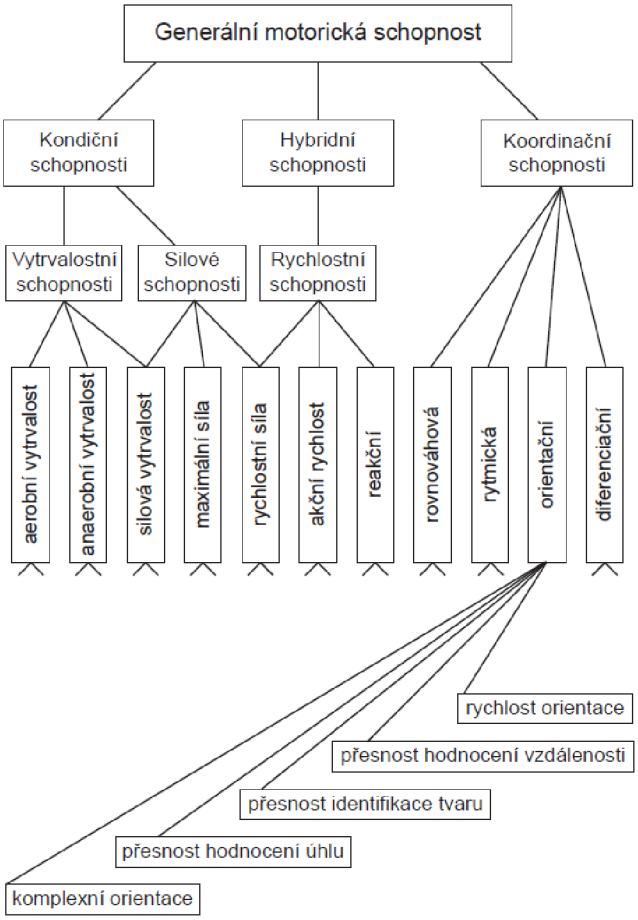
1.1.1 Schopnost obecně

Pokud bychom charakterizovali schopnost podle Schmidta (1991), dojdeme k tomu, že to je „trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit“. Schmidt také konstatuje, že prostřednictvím schopnosti můžeme vysvětlit individuální diferenci u jednotlivých lidí, všichni lidé tedy mají stejné schopnosti, ale u některých je daná schopnost výraznější než u jiných a opačně. Německý autoritativní pramen (sportovně-vědní lexikon, 2003) schopnost chápe jako „relativně upevněný, více či méně generalizovaný předpoklad (dispozice) pro určité činnosti, jednání a výkony. Schopnosti náleží k vlastnostem lidského jedince, k jeho individuálním zdrojům, potencím, kompetencím a výkonnostním předpokladům. Schopnosti se vyvíjejí na základě vrozených, vlohami podmíněných zvláštností v činnosti, jsou předpokladem i výsledkem lidské činnosti“. Schopnosti lze rozdělit na duševní (intelektuální), kognitivní a tělesné (motorické). Vedle nich dále existují schopnosti zvláštní, které jsou charakteru výtvarného, hudebního, sportovního, matematického atd.

1.1.2 Motorická schopnost

„Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonost v řadě pohybových dovedností“ (Burton a Miller, 1998). Podle Čelikovského (1991) to je „dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění“.

U schopností musíme také počítat s jistou potencialitou, což znamená, že se jedná o možnosti, nikoliv o jistoty. Příkladem může být geneticky vysoká úroveň rychlostních schopností, což dává dotyčnému možnost stát se skvělým sprinterem, není však jisté, že se jím doopravdy stane. Schopnosti se, také vyznačují vysokou mírou předpokladů pro zdokonalování. Jsou považovány za základ fyzické zdatnosti, v němž se motorické schopnosti společně s dalšími dovednostmi stávají základním kamenem pro sportovní výkon (Měkota a Novosad, 2007).



Obrázek 1: Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2000)

1.1.2.1 Kondiční schopnosti

Kondiční schopnosti jsou převážně předurčeny energetickými faktory a procesy. Do kondičních schopností spadají schopnosti vytrvalostní, silové a částečně rychlostní.

Vytrvalostní schopnost

„Vytrvalost je pohybová schopnost provádět déletrvající tělesnou činnost na určité úrovni, aniž by se snížila efektivita této činnosti“ (Dovalil, 1982).

„Vytrvalost je schopnost fyzicky a psychicky po dlouhou dobu odolávat zatížení, které vyvolá únavu. Schopnost rychle se zotavovat po fyzické zátěži“ (Grosser a Zintl, 1994).

„Vytrvalost je schopnost udržet požadovaný výkon, pokud možno dlouhou dobu“ (Martin, 1991).

Vytrvalostní schopnosti jsou souhrn předpokladů provádět činnosti požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase. Rozlišujeme je podle doby trvání na dlouhodobé, střednědobé, krátkodobé a rychlostní. Dále je můžeme rozdělit na lokální vytrvalostní schopnosti a globální vytrvalostní schopnosti. Toto rozdělení je dáno na základě poměru zapojení svalové hmoty. Další dělení je podle vnějšího projevu, a to na statické vytrvalostní schopnosti a dynamické vytrvalostní schopnosti. Poslední klasifikace rozlišuje obecnou (aerobní kapacita, aerobní výkon) a speciální (běžecká, plavecká atd.) vytrvalost.

Vytrvalost považujeme za jako velice důležitou součást kondičních schopností. Nejen, že je rozhodující pro tělesnou zdatnost a zdraví, ale na vytrvalostním charakteru je také založen velký počet sportovních disciplín. Díky vytrvalosti můžeme aplikovat větší a delší dávky zatížení, jak v tréninkové fázi, tak při samotném závodu. Vytrvalost nesouvisí pouze se zatížením, ale i s následným obnovením energetických zdrojů, které se zkracuje a urychluje. Vytrvalost má své benefity ve zdravotním tréninku, vytváří podmínky pro zvládání stresu a je také prevencí proti srdečním onemocněním. Obecně je vytrvalost a především trénink vytrvalosti brán jako předpoklad pro snížení civilizačních onemocnění. Trénink vytrvalosti zvyšuje funkčnost dýchacího a oběhového systému a snižuje psychoemoční napětí a má euforizující účinky (Novosad, 2007).

Teoretické základy vytrvalostních schopností

Primárním předpokladem pro vytrvalostní schopnosti je převaha SO vláken v kosterním svalu, které jsou svými vlastnostmi určené právě k vytrvalostní práci. Kromě toho je vytrvalost předurčena genetickými predispozicemi a somatotypem daného člověka. Velký podíl ve vytrvalostních schopnostech nesou systémy, které zajišťují transport a výměnu kyslíku a oxidu uhličitého. Dalším předpokladem je efektivní souhra agonistů a antagonistů s důrazem na význam relaxace antagonistů. Základem je také automatizace samotného pohybu, který je prováděn na základě vysoké úrovně osvojení (Novosad, 2007).

Tabulka 1: Druhy vytrvalosti podle délky pohybové činnosti (Novosad, 2007)

Rychlostní (sprinterská) vytrvalost	35 s
Krátkodobá vytrvalost (KDV)	35 s – 2 min.
Střednědobá vytrvalost (SDV)	2 – 10 min.
Dlouhodobá vytrvalost (DDV)	10 min. – několik hodin

Dlouhodobá vytrvalost

Dlouhodobá vytrvalost je schopnost provádět určitou pohybovou činnost dané intenzity v delším časovém intervalu než 10 minut. Hlavním zdrojem energetického krytí při dlouhodobé vytrvalostní činnosti je aerobní (neboli oxidativní) způsob úhrady energie. Při dlouhodobé vytrvalosti mezi 10 až 35 minutami se uplatňuje glykogen. Při rozmezí 35 až 90 minut dochází ke spotřebě glykogenu a tuků. Od 90 minut do 6 hodin spotřebováváme tuky a při dlouhodobé vytrvalosti nad 6 hodin jsou využívány jako zdroj energie bílkoviny. Hlavním důvodem únavy je vyčerpání zdrojů energie. „V zásadě jsou dlouhodobé vytrvalostní výkony podmíněny vysokou ekonomičností všech funkcí a vysokou automatizací techniky závodního pohybu. Při všech formách DDV dominuje uvolňování energie v aerobním režimu. Anaerobní podíl energie rychle klesá s dobou trvání zatížení a může ovlivnit výkon při změnách intenzity zatížení“ (Novosad, 2007). Podle Neumanna (1983) se vytrvalost dělí z pohledu sportovní medicíny do čtyř kategorií:

- DDV I. – doba zatížení 10–35 minut
- DDV II. – doba zatížení 35–90 minut
- DDV III. – doba zatížení 90–360 minut

- DDV IV. – doba zatížení přes 360 minut

Střednědobá vytrvalost

Střednědobá vytrvalost je schopnost provádět určitou pohybovou činnost, která se svojí intenzitou blíží k nejvyšší možné spotřebě kyslíku a je převážně cyklického charakteru. Časový interval trvání střednědobé vytrvalosti odpovídá 2 až 10 minutám. Při středně dobé vytrvalosti je hlavním zdrojem glykogen, jeho vyčerpání je důvodem únavy. „Pro rozvoj specifických požadavků se dělí z tréninkového hlediska na rozvoj vytrvalosti od 2 do 5 minut (SDV I) a od 6 do 10 minut (SDV II)“ (Novosad, 2007, s. 151).

Krátkodobá vytrvalost

Krátkodobá vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost o vysoké intenzitě, která se svou spotřebou kyslíku blíží co nejvyšší možné spotřebě. Výkon krátkodobé vytrvalosti probíhá po dobu 35 sekund až 2 minut, kdy je jako primární energetický systém využita anaerobní glykogenolýza, při které se štěpí glykogen. Hlavní příčinou únavy je vysoký a rychlý nárůst kyseliny mléčné v organismu. „Vzhledem k rozdílnému energetickému krytí jednotlivých časových fází je členěna na KDV I od 35 sekund do 1 minuty a KDV II od 1 minuty do 2 minut“ (Novosad, 2007, s. 151).

Rychlostní (sprinterská) vytrvalost

Rychlostní vytrvalost chápeme jako schopnost provádět pohybovou činnost nejvyšší možnou intenzitou a délkou, kterou nám organismus dovolí. Rychlostní vytrvalost probíhá v řádech sekund, většinou od 7 do 35 sekund výkonu. V tomto případě je jako hlavní energetický systém aktivován ATP - CP systém. Zdrojem únavy je vyčerpání energetických zdrojů a také nervová únava. „Úroveň rychlostní vytrvalosti je rozhodující pro délku fáze udržení maximální rychlosti a pro pozdější nástup fáze poklesu rychlosti v konečném úseku dráhy sprinterských disciplín“ (Novosad, 2007, s. 151).

Tabulka 2: Vymezení speciálních vytrvalostních schopností – členění dle trvání pohybové činnosti (Novosad, 2007)

Charakteristika	Vytrvalostní schopnost		Vytrvalostní schopnost dlouhodobá			
	Krátkodobá	Střednědobá	I	II	III	IV
Trvání činnosti	35 s–2 min.	2–10 min.	10–35 min.	35–90 min.	90–360 min.	> 360 min.
Intenzita činnosti	Maximální	Maximální	Submaximální	Submaximální	Střední	Mírná
Srdeční frekvence	185–195	190–200	180	170	160	140(120–160)
% $VO_{2\ max}$	100	100–95	95–90	90–80	80–60	60–50
Laktát (mmol/l)	10–18	20–12	14–10	8–6	5–4	< 3
Spotřeba energie	250	190	120	105	80	75
Přeměna energie	Dominantně anaerobně	Anaerobně/ aerobně	Dominantně aerobně až čistě aerobně			
% aerobně	25–30	40–60	70–80	90	95	99
% anaerobně	80–65	60–40	30–20	10	5	1
Hlavní substrát dodávající energii	Glykogen Fosfáty	Glykogen (svalový)	Glykogen (svalový a jaterní)	Glykogen (svalový, jaterní) + tuky	Tuky Glykogen	Tuky Bílkoviny

Lokální vytrvalost

Lokální vytrvalost „je schopnost organismu provádět pohybovou činnost jen určitou intenzitou částí těla s danou intenzitou co nejdéle. Do pohybové činnosti je zapojena méně než ¼ svalstva těla, vzniká lokální únava. Lokální vytrvalost podmiňuje vysoký výkon v mnoha pracovních činnostech. Činnost menších svalových skupin je limitována vlastními zdroji energie ve svalech“ (Novosad, 2007, s. 153).

Statická vytrvalost

Statická vytrvalost „je schopnost překonávat po delší dobu vnější odpor při výdrži ve stanovené poloze. Projevy vytrvalostní statické schopnosti tedy zahrnují i činnosti silově

statického charakteru, kdy svalstvo pracuje převážně v izometrickém režimu“ (Novosad, 2007, s. 153).

Aerobní vytrvalost

Aerobní vytrvalost „vytváří výkonnostní předpoklad pro pohybový výkon vytrvalostního charakteru, při kterém je nezbytná energie dodávána štěpením energetických rezerv za přístupu kyslíku“ (Novosad, 2007, s. 150).

Anaerobní vytrvalost

Anaerobní vytrvalost „je druhem speciální vytrvalosti a je charakteristická uvolňováním energie štěpením svalového ATP a jeho resyntézou v anaerobně alaktátové fázi tvorby energie. Probíhá bez účasti kyslíku a nevytváří se kyselina mléčná“ (Novosad, 2007, s. 150).

Základní nebo obecná vytrvalost

Základní vytrvalost „je schopnost provádět dlouhotrvající činnosti v aerobní zóně energetického krytí. Je relativně nespecifická, není zaměřena na zvyšování výkonnosti určité disciplíny“ (Novosad, 2007, s. 149). Základní vytrvalost je předstupeň před speciální vytrvalostí, která není obecná, ale cílí na určitou pohybovou aktivitu nebo sportovní disciplínu.

Speciální vytrvalost

Speciální vytrvalost „je předpokladem pro dosažení úrovně vytrvalosti potřebné pro maximální výkon ve zvolené sportovní specializaci. Je schopností odolávat specifickému zatížení určovanému požadavky dané specializace“ (Novosad, 2007, s. 149).

Silové schopnosti

Sílu jako takovou můžeme vnímat ve dvou rovinách. V rovině fyzikální, kdy „vyjadřuje míru vzájemného působení těles a je příčinou změny pohybového stavu (zrychlení) co do velikosti i směru a příčinou deformace“ (Novosad, 2007, s. 113) a v rovině pohybové, kdy je chápana jako „takový systém v organismu, jímž člověk překonává odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu“ (Čelikovský, 1985) anebo také jako „schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí“ (Novosad, 2007, s. 113).

„Silová schopnost je kondičním základem pro svalový výkon vyžadující nasazení síly, jejíž hodnota se pohybuje kolem 30 % individuálně realizovaného maxima. Tuto hodnotu lze označit jako základní běžně, využívaný svalový potenciál“ (Novosad, 2007, s. 114).

Silové schopnosti můžeme rozdělit podle druhu kontrakce na statické svalové kontrakce a na dynamické svalové kontrakce. Silové schopnosti lze dále dělit z pohledu druhu síly.

Teoretické základy silových schopností

Silové schopnosti můžeme vyvinout statické nebo dynamické. Velikost síly, kterou potřebujeme k dosažení jednoho z uvedených režimů, podmiňuje především počet zapojených motorických jednotek a velikost frekvence dráždících impulzů za 1 sekundu. „Čím více je zapojeno motorických jednotek, tím větší je svalové napětí a tím větší je frekvence probíhající impulzace“ (Novosad, 2007, s. 115). Mimo tyto dvě základní vlastnosti podmiňují schopnost vyvinout sílu také příčný průřez zapojených svalů, strukturální zapojení svalů, intramaskulární koordinace, intramaskulární synchronizace, úroveň energetické zásoby, optimalizace aktivní úrovně CNS a zvládnutí techniky.

Statická svalová kontrakce

Statická svalová kontrakce neboli statická síla (izometrická), je využívána při výdrži v různých polohách. Je to činnost, při níž se nevykonává pohyb a nedochází ke změně vzdálenosti začátků úponů svalů, dochází též k nárůstu napětí ve svalových elementech. Její uplatnění nalezneme především při výdrži (Vobr, 2013).

Dynamická svalová kontrakce

Dynamickou sílu můžeme definovat jako „schopnost vyvíjet sílu opakovaně v určitém čase, v podmínkách rychlých pohybů při dynamickém režimu svalové práce“ (Kačinka a Horský, 1998). Při dynamické svalové kontrakci se sval buď zkracuje nebo prodlužuje. Svalové kontrakce můžeme rozdělit na několik skupin.

1. **Izokinetické svalové kontrakce** – Jedná se o kontrakce, při kterých dochází ke stálému pohybu a mění se vzdálenost začátku a úponu svalu. Můžou být buď koncentrické, nebo excentrické.

2. **Koncentrická svalová kontrakce** – Při koncentrické svalové kontrakci dochází ke zkrácení svalových vláken a následné změně napětí svalu. Ve svalu dochází k pozitivní práci a svalová síla jde ve stejném směru jako je pohyb dané části těla. Svalový stah není vykonávaný stále stejnou rychlostí, dochází i k urychlení, tedy k akceleraci pohybu. Ke koncentrické svalové kontrakci dochází při vrzích, hodech a odrazech.
3. **Excentrická svalová kontrakce** – Tato kontrakce je opakem předchozí kontrakce, doprovází ji prodloužení nebo protažení svalových vláken. Opačný je i výsledný pohyb, který je spíš brzdícího charakteru a dochází k deceleračnímu pohybu. Tato kontrakce se projevuje u brzděném nebo zpomaleném pohybu.
4. **Polymetrická svalová kontrakce** – Jedná se o kombinaci rychle po sobě jdoucích předchozích kontrakcí, tedy koncentrické a excentrické. Toto spojení umožňuje dosáhnout velkého množství energie pro koncentrickou část pohybu (Lehnert a Novosad, 2010).

Druh síly

Druh síly nám určuje o jak velký odpor se jedná, jaká je rychlost svalové akce, délku vykonávaného pohybu, počet opakování, reaktivitu síly a její vytrvalost.

Absolutní síla

Absolutní síla nebo také maximální síla je „největší síla, kterou může sval, nebo svalová skupina vyvinout k provedení jednoho opakování s největším možným odporem při maximální volní koncentrické, excentrické nebo statické svalové kontrakci“ (Lehnert a kol., 2010, s. 21). Dále ji lze definovat také jako „největší sílu, kterou je schopen vyvinout nervosvalový systém při maximální volní kontrakci“ (Harre a Letzelter, 1986). Maximální svalovou sílu považujeme za základní svalový potenciál. Je limitována množstvím svalové hmoty a nervosvalovou koordinací. Při maximální síle musíme brát v potaz její relevanci, tedy relevantní maximální sílu. To znamená, že v praxi musíme rozlišovat maximální velikost síly vůči tělesné hmotnosti sportovce (Lehnert a Novosad, 2010).

Rychlá síla

Rychlá síla je „schopnost dosáhnout co největšího silového impulsu v časovém intervalu, ve kterém se musí pohyb realizovat, nebo dosáhnout v co nejkratším čase co nejvyšší hodnoty síly“ (Lehnert a kol., 2010, s. 22). Limitem rychlosti je poměr rychlých

svalových vláken ve svalech, dále intramaskulární a interamaskulární koordinace a se stoupajícím odporem i maximální síla.

Startovní síla

Startovní síla je „schopnost dosáhnout vysoké úrovně silového impulsu v časovém intervalu od začátku svalové kontrakce do 50 ms“ (Lehnert a kol., 2010, s. 23). Podle názvu, se může zdát, že se startovní síla uplatňuje pouze při závodních nebo rychlostních disciplínách. Uplatňuje se však i kontaktních sportech, jako je například box, nebo ve fotbale, při kopu do míče.

Explozivní síla

Explozivní síla je „schopnost dosáhnout maximálního zrychlení v závěrečné fázi pohybu“ (Lehnert a kol., 2010, s. 24).

Reaktivní síla

Reaktivní síla je „schopnost vytvořit co největší silový impuls v cyklu protažení a bezprostředně následného zkrácení svalu“ (Lehnert a kol., 2010, s. 24). Reaktivní síla se uplatňuje u pohybů, které se snaží dosáhnout co největšího svalového impulsu po prodloužení a následném zkrácení svalu. „V průběhu krátké amortizační fáze dochází k nahromadění elastické energie a následuje fáze maximálního zrychlení těla ve směru prováděného reaktivního pohybu“ (Lehnert a kol., 2010, s. 24). Reaktivní síla je závislá na několika parametrech, na úrovni maximální síly, a rychlé síly a také na elastičnosti svalu.

Silová vytrvalost

Silová vytrvalost je „schopnost opakovaně překonávat nebo brzdit nemaximální odpor, případně jej po delší dobu udržovat, bez snížení efektivity pohybové činnosti“ (Lehnert a kol., 2010, s. 24). Silová vytrvalost je vlastně rezistence organismu vůči dlouhodobému silovému výkonu. Závisí na dvou primárních ukazatelích – na úrovni maximální síly a na energetickém zásobení svalu. U silové vytrvalosti předpokládáme, že bude prováděna při pohybových činnostech, které si kladou vysoké nároky na opakované silové zatížení velkých svalových skupin. Silovou vytrvalost můžeme rozlišit podle velikosti intenzity, s jakou je prováděna. Pokud nároky přesahují 75 % maximální síly při statické nebo dynamické činnosti, jedná se o maximální vytrvalost.

1.1.3 Hybridní schopnost

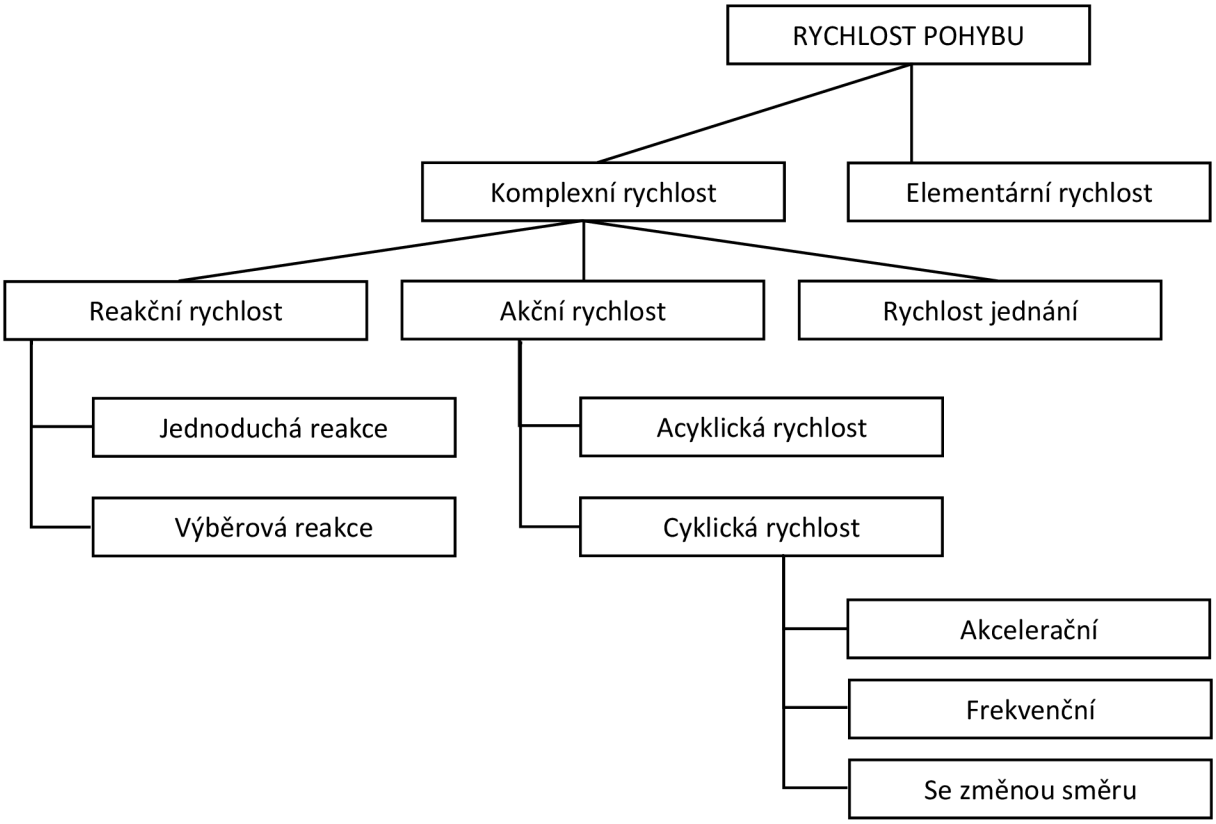
Za hybridní nebo také smíšené schopnosti, považujeme kondičně-koordinační schopnosti.

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnost je schopnost, při které dochází k zahájení a realizování pohybového úkonu v co nejkratší možné době nebo s maximální frekvencí pohybu. Rychlost můžeme stejně jako sílu chápat jako fyzikální veličinu, která je vyjádřena vztahem dráhy za čas. Rychlost z pohledu fyziky nerozlišujeme podle rychlosti, zdali je něco pomalé nebo naopak, je to spíš popisná charakteristika.

Rychlostní schopnost lze definovat jako „schopnost reagovat, pokud možno co nejrychleji na podnět nebo provést při působení minimálního odporu pohyb co nejrychleji“ (Martin a kol., 1992).

„Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost – do 20 s – v daných podmínkách (konstantní dráha nebo čas bez odporu, nebo s malým odporem) co nejrychleji“ (Choutka, 1987).



Obrázek 2: Hierarchické uspořádání rozlišující základní a složené formy rychlostních schopností (Lehnert a kol., 2010, upraveno)

Teoretické základy rychlostních schopností

Rychlost je určována mnoha faktory, které vytvářejí specifické požadavky na organismus. Tyto faktory můžeme rozdělit do několika hledisek, podle toho, jaký systém v organismu využívají. Prvním hlediskem je nervový systém, který je důležitý pro rychlost přenosu vzruchu a informací, podráždění a řízení nervosvalové činnosti. Dále je důležitým hlediskem svalový systém, ve kterém jsou rozhodujícími faktory délka svalových vláken a fascií, počet sarkomer a úhel, pod nímž jsou svalová vlákna přichycena na kost šlachou. Posledním hlediskem je energetický systém, respektive vysoká zásoba kreatinfosfátu pro okamžitou resyntézu ATP a částečně i zásoba sacharidů (Langer a kol., 2010).

Elementární rychlost

Podle Bauersfelda a Vosse (1992) „spočívá základ této elementární rychlostní schopnosti v časových programech buď cyklického nebo acyklického charakteru, které jsou součástí příslušných motorických programů. Motorický, a tedy i časový program se utváří v průběhu osvojování konkrétní dovedné činnosti, je zautomatizovaný a stabilní, uložen je v CNS v dlouhodobé paměti“. „Elementární rychlostní schopnost je tedy primárně závislá na kvalitě silně geneticky podmíněných neuromuskulárních řídících a regulačních procesů“ (Lehner a kol., 2010, s. 54).

Komplexní rychlost

Komplexní rychlost je „podmíněna fyzickými a psychickými předpoklady a vyznačuje se vazbou na ostatní výkonnostní dispozice. Projevuje se v rychlosti jednání a v pohybových výkonech, kdy činnost musí být realizována ve velmi krátkém čase“ (Lehnert a kol., 2010, s. 55), „Komplexní rychlostní schopnosti se tedy uplatňují v pohybové činnosti vyžadující přemáhání jistého (nevelkého) odporu a při činnostech, kdy pokles výkonu nastává v důsledku nastupující únavy“ (Novosad, 2007, s. 132).

Reakční rychlost

U reakční rychlosti, jde o co nejkratší dobu reakce na určitý podnět, kterým může být podráždění či informace z okolí. Důležitým indikátorem je doba reakce, kterou Grosser (1991) definuje jako „časový interval od vzniku smyslového podnětu k zahájení volní reakce, tj. svalová reakce“. Samotnou dobu reakce můžeme rozdělit podle Zaciorského a kol. (1998) na

pět fází. První fází je vznik podráždění a vstup do receptoru. To vede k druhé fázi, která převede převod podráždění do CNS. Ve třetí fázi dojde k přechodu podnětu do příslušných oddílů nervové soustavy a ke vzniku efektorního signálu. Ten je ve čtvrté fázi veden přes CNS do svalu. V poslední fázi dochází k podráždění svalu a ke vzniku mechanické aktivity. Reakční rychlost se dělí na jednoduchou nebo výběrovou (složitou).

Jednoduchá reakce

„Na neměnný, přesně určený podnět (signál) následuje přesně stanovená neměnící se pohybová odpověď (plavecký či sprinterský start a výstřel)“ (Novosad, 2007, s. 133). Hlavním určujícím faktorem jednoduché reakce je genetická podmíněnost, zlepšování jednoduché reakce pomocí tréninku tedy vede pouze k malým změnám. Rozdíl mezi jednouchou reakcí sportovců a nesportovců je potvrzený, sportovci dosahují řádově času mezi 0,25 – 0,10 sekund.

Výběrová reakce (složitá)

Výběrová reakce „je reakcí na rozličné očekávané nebo nečekané podněty – signály, na které sportovec reaguje některou ze zvládnutých a známých pohybových činností“ (Novosad, 2007, s. 133). Formu odpovědi na podnět sportovec vybírá na základě známých a zvládnutých odpovědí, které získal učením a tréninkem.

Akční rychlost

Akční rychlost „je výsledkem rychlosti svalové kontrakce a činnosti nervosvalového systému“ (Novosad, 2007, s. 134). Pohyb při akční rychlosti pokaždé probíhá ve vymezeném čase a prostoru, výsledkem je změna polohy těla nebo jeho částí. Akční rychlost rozdělujeme v průběhu jednotlivých fází na cyklickou a acyklickou.

Acyklická rychlost

Acyklická rychlost je pohyb, který je proveden jednorázově s maximální rychlostí proti malému odporu. Příkladem je pohyb paže při úderu nebo smeči do míče. K acyklické rychlosti se váže silová schopnost, především rychlá síla. Tato návaznost je vidět na uvedeném příkladu smeče, kdy musí být provedená činnost rychlá, jednorázová, ale provedená s jistou dávkou síly.

Cyklická rychlost

Cyklická rychlost je „charakteristická opakovaným nepřerušovaným prováděním určitého strukturálního celku (cyklu) vysokou frekvencí“ (Langer a kol., 2010, s. 58). Probíhá u pohybu, který je z pohledu biomechaniky shledáván jako dvoufázový.

Akcelerační rychlost (zrychlení)

„Pro zahájení jakéhokoliv rychlého pohybu je nezbytná fáze zrychlení“ (Langer a kol., 2010, s. 58). Dobu trvání a dynamický průběh akcelerační rychlosti podmiňují dvě veličiny, velikost vnějšího odporu (čím je větší odpor, tím musí být vyvinuta větší síla proti působení odporu) a maximální rychlost.

Frekvenční rychlost

Langer a kol. (2010, s. 58) frekvenční rychlost chápe jako „rychlost opakujících se pohybů (rychlost střídání svalových skupin) za jednotku času“. Je nedílnou součástí cyklické rychlosti, při které dochází k frekvenčnímu pohybu tělesných segmentů.

Rychlost se změnou směru

Tato rychlost je úzce spojena se směrem pohybu, nalezneme ji především ve sportovních hrách, ve kterých je jedním z ukazatelů úspěšnosti schopnost rychle změnit směr pohybu. „Závisí především na koordinaci a úrovni pohybových dovedností“ (Langer a kol., 2010, s. 58).

1.1.4 Koordinační schopnost

„Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovými předpoklady pro činnosti charakterizované vysokými nároky na koordinaci“ (Zimmermann, Schnabel a Blume, 2002).

Koordinace

„Koordinovat znamená uspořádávat, uvádět v souladu, vnášet řád. V případě pohybové koordinace jsou uváděny do souladu (koordinovány) především dílčí pohyby či pohybové fáze, tak aby vytvořily harmonický celek pohybového aktu“ (Měkota, 2007, s. 56). Při pohybu, ať už při běžné denní činnosti, nebo pohybové aktivitě, musí člověk neustále měnit svoji pozici a polohu v prostoru v souladu s okolím. Udržovat nebo obnovovat neustálou rovnováhu není, především při rychlém a prostorově rozsáhlém pohybu snadné.

Teoretické základy koordinačních schopností

Podstata koordinačních schopností spočívá v příjmu, zpracování a uchovávání informací, především percepčních, kognitivních a memetických. Opakováním koordinačně náročných pohybů se tyto procesy upevňují. Koordinační schopnosti jsou integrované útvary se stejnými energetickými, kognitivními, motivačními i emocionálními nároky. Záleží na vrozených neurofyziologických mechanismech. Jsou úzce spjaté s motorickými dovednostmi, od kterých se ale zásadně odlišují mírou obecnosti. Koordinační schopnosti mohou působit pouze v jednotě se schopnostmi kondičními (Měkota, 2007).

Diferenciační schopnost

Diferenciační schopnost je schopnost „jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu“ (Měkota, 2007, s. 63). Při koordinačních pohybech se diferenciační schopnost projevuje jemným vyladěním jednotlivých pohybů, zpřesňuje je, dodává plynulost a ekonomičnost celkovému průběhu pohybu. K diferenciační schopnosti se vážou kinestetické, které informace pocházejí ze svalů, kloubů, šlach a vazů a jejich příjem a zpracování je z části založeno na řízení pohybové činnosti.

Orientační schopnost

Orientační schopnost nám umožňuje „určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu“ (Měkota, 2007, s. 64). Podstatou této schopnosti je příjem a zpracování optických a kinestetických informací. Vysoký stupeň orientačních schopností je dobrým základem pro motorické učení, z těchto schopností pramení větší jistota. Orientační schopnosti se využívají jak ve sportu, tak v běžném životě. Ve sportu na tyto schopnosti kladeny velmi rozdílné požadavky, a to

v návaznosti na velikost prostoru, ve kterém se pohybujeme. Například na velkém prostoru hřiště se hráč musí orientovat v rámci mnoha orientačních bodů na ploše hřiště, které jsou vůči němu v neustálém pohybu. Oproti tomu gymnasta se orientuje na relativně malém prostoru, ve kterém je nářadí pevně na místě, avšak dochází k rychlým změnám polohy těla.

Reakční schopnost

Reakční schopnost je taková schopnost, která nám umožňuje „zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase. Indikátorem je reakční doba“ (Měkota, 2007, s. 65). Podněty, na které reagujeme, obvykle přicházejí z vnějšího prostředí. Mohou být různého druhu, od vizuálních, akustických, taktilních až po kinestetické. Stejně tak pohybové odpovědi mohou pocházet z různých částí těla, nebo vznikat celým jeho přemístěním. Podněty nebo také signály mohou být jednoduché a předem známé, nebo jich může být několik současně, přičemž sportovec reaguje pouze na ten signál, který si vybral. To samé platí o reakci na signál, která může být předem daná, nebo si sportovec volí vlastní.

Rovnováhová schopnost

Rorvnováhová schopnost je „schopnost udržovat celé tělo (event. i vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a měnlivých podmínkách prostředí“ (Měkota, 2007, s. 68). Situace, kdy je potřeba zapojit rovnovážné schopnosti, nastávají při malém opěrném bodě, dlouhé letové fázi nebo při rotačních pohybech. Rovnováhu je třeba neustále udržovat a obnovovat. I v naprostém klidu dochází k jistému kolísání postavy, především ve směru předo-zadním, ale i laterálním. Rovnováha je pojímána jako schopnost globální, přesto literatura uvádí následující podschopnosti:

- **Statická rovnováhová schopnost** se projevuje při téměř klidné poloze a prakticky při ní nedochází ke změně místa.
- **Dynamická rovnováhová schopnost** se uplatňuje při pohybu, především v situacích, kdy dochází k rozsáhlým a případně rychlým změnám polohy a místa v prostoru. Projevuje se při translaci a lokomoci, rotačních pohybech, a letu.
- **Balancování předmětu** je také součástí rovnovážných schopností. Můžeme balancovat s předměty, ale i s živými objekty.

Rytmická schopnost

„Schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený“ (Měkota, 2007, s. 67). Rytmická schopnost může evokovat rytmus, pojmy se však nerovnají. Rytmus je dynamicko-časové členění pohybu, zatímco rytmická schopnost se vztahuje k člověku, který je jejím nositelem. Člověk je schopný více či méně vnímat rytmické vzorce, a také si lépe či hůře vybudovat schopnost rytmické percepce. Rytmické vzorce lze vnímat akusticky, opticky či taktilně. I přesto, že má člověk dobré vnímání rytmu, nemusí ho vždy správně reprodukovat. Rytmická schopnost má dva aspekty, přičemž první z nich se zaměřuje na vnímání akustických, vizuálních a z vnějšku přijímaných rytmů a jejich přenesení do pohybové činnosti. Druhým aspektem je schopnost vystihnout rytmus určitého pohybového aktu a posléze jej uplatnit při vlastní pohybové činnosti.

Schopnost sdružování

Schopnost sdružování je „schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla (končetin, hlavy, trupu) do prostorově, časově a dynamicky sladěného pohybu celkového, zaměřeného na splnění cíle pohybového jednání“ (Měkota, 2007, s. 70). Tato schopnost je předpokladem pro všechny sportovní činnosti, převládá u většiny koordinačně náročných úloh. Náročnost sdružovacích schopností zvyšuje použití náčiní či působení soupeře.

Schopnost přestavby

Schopnost přestavby je „schopnost adaptovat či přebudovat pohybovou činnost podle měnících se podmínek (vnějších i vnitřních), které člověk v průběhu pohybu vnímá nebo přejímá. Schopnost přestavovat pohybovou činnost podle měnících se zadání“ (Měkota, 2007, s. 71). Za měnící se podmínky považujeme měnící se terén, činnost soupeře, vývoj herní situace, měnící se podmínky počasí, tedy podmínky vnější. Za vnitřní podmínky považujeme změnu podmínek v organismu, vliv únavy atd. Tyto změny člověk během pohybu vnímá nebo se je snaží předvídat, na základě toho svoji činnost upravuje. Může dojít i k neočekávané, náhlé změně situace, která vede k přerušení činnosti a k nahrazení činností jinou. Schopnost přestavby, ovlivňuje rychlost vnímání, schopnost anticipovat změnu a zkušenost.

1.2 Pohybové dovednosti

Pohyb je člověku dán už od narození, je to základ lidského bytí, a také prostředník mezi člověkem a okolním prostředím. Pomocí pohybu člověk rozvíjí a posiluje svalovou strukturu. Kormě toho má pohyb pozitivní vliv na duševní stav jednice, fungování a činnost vnitřních orgánů, nervového, lymfatického a kardiovaskulárního systému. Pomocí pohybu jsme schopni poznávat okolní svět a jeho prostřednictvím s ním interagovat. „Dovednost je pohotovost správně a úsporně vykonávat určitou činnost“ (Linhart, 1982). Je to dispozice, kterou získáváme učením a praxí, což vede k rychlému, kvalitnímu a správnému vykonání určité činnosti vhodnou metodou. „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“ (Měkota, 2008, s. 8).

Pohybovou dovednost lze také charakterizovat jako „způsobilost vyprodukovat určitý finální výsledek s maximem jistoty, minimem energie a minimem času“ (Schmidt, 2003).

„Pohybovou dovednost provádíme tehdy, až jsme si maximálně jistí při dosahování cíle. Použijeme minimum energie a snížíme volní úsilí. Dosáhneme cíle v minimálním čase“ (Měkota a Cuberek, 2007).

1.2.1 Charakteristické rysy pohybové dovednosti

1. **Maximum jistoty při dosahování cíle**

„Pro náležitě osvojenou dovednost platí, že cíle není dosaženo náhodou (třeba při hodu na koš), ale s vysokou mírou jistoty, s vysokou spolehlivostí“ (Měkota a Cuberek, 2007, s. 12). O maximální jistotě při dosažení cíle, lze mluvit nejen ve spojitosti se sportem, nalezneme ji i v jiných odvětvích – například v chirurgii, kdy má lékař pouze jeden pokus na provedení zákroku, který musí být vykonaný s maximální jistotou pro dosažení úspěšného provedení neboli cíle. Ve sportu ji lze nalézt například při fotbalovém utkání, kdy útočník dostane, jedinou šanci ke vstřelení brány, v tu chvíli musí předvést maximální jistotu a proměnit svoji šanci. Z toho pramení, že tuto jistotu jedinec může získat jedině tak, že ji dlouhodobě trénuje a piluje její techniku s maximálním úsilím.

2. **Minimální výdej energie**

V mnoha pohybových činnostech můžeme spatřovat jistou úsporu vydávané energie. Šetřená energie je potřeba pro úspěšné realizování déletrvajících činností nebo pro jejich závěrečné fáze. Kromě šetření fyzické energie dochází u dovedných sportovců i k šetření mentální energie. Samotná činnost je poté vykonávána automaticky a sportovec má tak větší kapacitu pro kognitivní procesy, jež může zatížit jinými procesy, které s vykonávaným sportem souvisí. „Dovedná činnost je charakteristická i snižováním volního úsilí, je prováděna snadno a lehce“ (Měkota a Cuberek, 2007, s. 13).

3. **Dosažení cíle v minimálním čase**

„Redukce času potřebného k dosažení cíle, případně rychlost, s jakou je cíle dosahováno, je třetí kvalitou, která charakterizuje osvojenou pohybovou dovednost“ (Měkota a Cuberek, 2007, s. 13). V některých sportech je samotný minimální čas určujícím faktorem pro rozhodnutí o vítězství (příkladem mohou být sprinty). Mimo tento závodní faktor je provedení pohybového úkonu v minimálním čase důležité ve sportech, ve kterých jsou prováděné činnosti díky rychlosti efektivnější (příkladem mohou být různé bojové sporty). Snaha o provedení pohybu ve snížené rychlosti může vést k neuspořádanému pohybu, naopak snaha o nadměrnou rychlost může způsobovat nárůst chyb a také zvýšení energetické náročnosti.

1.3 Schopnost versus dovednost

Tabulka 3: Motorická schopnost — dovednost (komparace) (Měkota, Cuberek, 2007)

Vymezení	M. schopnost	M. dovednost
	Částečně geneticky podmíněná (obecný předpoklad) • Pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) • Potenciální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu	Učením získaná (specifická pohotovost k
Rozlišení	• týká se rozsahu kapacity • částečně vrozená • generalizovaná • relativně stabilní a trvalá • podkládá mnoho různých dovedností a činností • omezený počet	• týká se využití kapacity • vytvořená praxí • úkolově specifická • snadněji modifikovatelná praxí • závislost na několika schopnostech • nevyčíslitelný počet
Příklady	s. silové, rovnováhové …	d. smečovat, řídit auto …
Základní rozdělení	Kondiční – koordinační	Otevřené – zavřené
Proces rozvoje	Trénink (tělesná příprava)	Nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	Ability, Fähigkeit, sposobnosť, schopnost	Skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

1.3.1 Hlavní součásti dovednosti

„Základem pohybové dovednosti je kombinace a interakce procesů senzomotorických, kognitivních a motorických. Úspěšnost řešení pohybového zadání vyžaduje vnímat informace přicházející z okolí (prostředí) i z vlastního těla. Na základě zpracování těchto informací cvičenec rozhoduje, co, kde, kdy a jak udělá. Potom musí vyprodukovat příslušnou organizovanou svalovou aktivitu, aby vygeneroval žádoucí pohybový akt, činnost“ (Měkota a Cuberek, 2007, s. 13).

Procesy percepčně-senzorické

Nejdůležitější informace z okolí přijímáme prostřednictvím zraku. Pomocí zraku jednotlivé objekty, se kterými se setkáváme, postupně analyzujeme – od prvotního zachycení objektu přes rozpoznání objektu po následnou identifikaci. Teprve po této analýze může dojít k volbě možné alternativy řešení a poté k samotnému uskutečnění a vyřešení situace. Kromě zraku jsme vybaveni i sluchem i přesto, že sluch je méně významný než zrak, není zanedbatelný. V jistých situacích a činnostech nám může být nápomocný k vyřešení nastalé

situace. Své okolí vnímáme i prostřednictvím proprioreceptivních receptorů, díky kterým dokážeme určit polohu (polohocit) a pohyb (pohybocit). „Jedná se o soubor počitků a vjemů, které přinášejí informace o poloze těla a jeho části v prostoru, o směru a rychlosti pohybu, o napětí svalů nutném k překonání určitého odporu aj.“ (Měkota a Cuberek, 2007, s. 14).

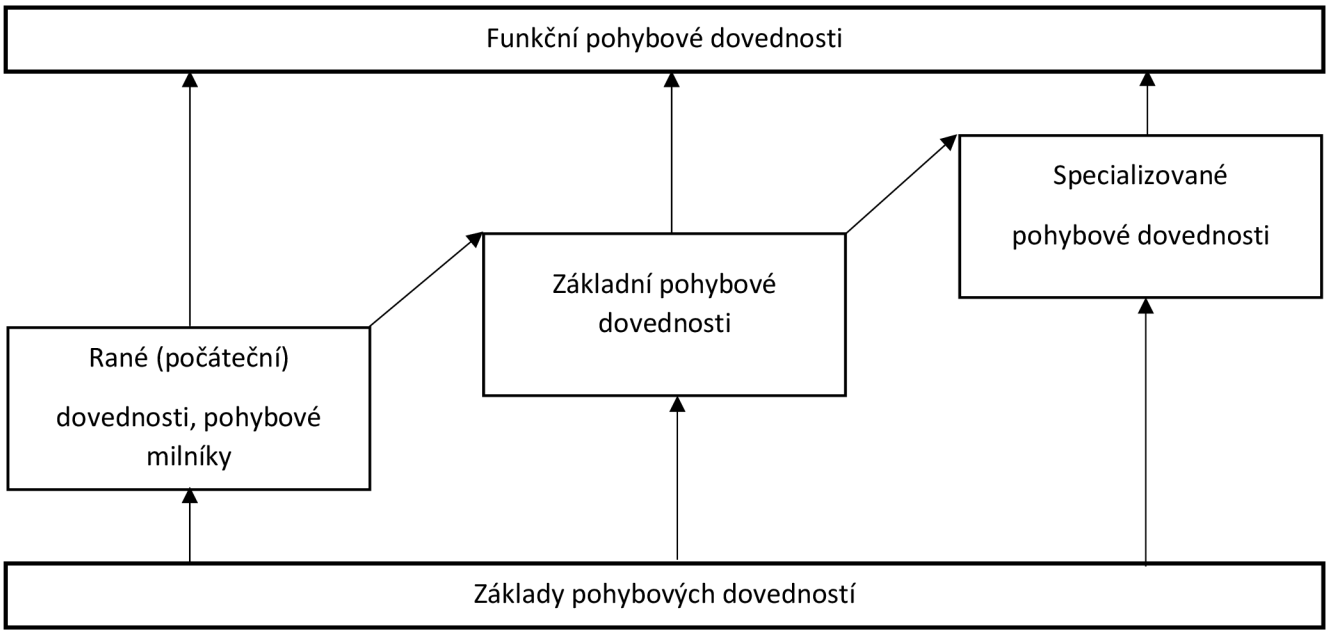
Procesy kognitivní

Procesy kognitivní hrají důležitou úlohu při rozhodování o tom, co dělat nebo nedělat při řešení pohybového úkolu. Takové procesy nejsou založené na samotné realizaci pohybu. Nezáleží, jestli bude pohyb proveden rychle, či pomalu, přesně, nebo méně přesně. Důležitý je moment, kdy pohyb provést, umístění a promyšlenost pohybu. Kognitivní složka narůstá především se změnou prostředí (Měkota a Cuberek, 2007, s. 14).

Procesy motorické

Ve většině případů je nejpodstatnější částí pohybového úkolu, správné a kvalitní provedení. Přestože o provedení rozhodneme správně a budeme ho i správně vnímat, nebude pohyb úspěšný, pokud bude nekvalitní nebo se vůbec neprovede. Ve většině sportů je právě motorická část ta nejpodstatnější a je předmětem usilovného cvičení a učení (Měkota a Cubere, 2007, s. 14).

1.4 Vývoj pohybových dovedností v prvním decenniu ontogeneze



Obrázek 3: Taxonomie a vývojový model motorických dovedností (Burton a Miller, 1998, s. 56); upraveno

Základy pohybových dovedností

Základy pohybových dovedností nejsou dovednosti samotné, jedná se spíše o široké spektrum obecných motorických předpokladů, které umožňují, usnadňují, ale i limitují osvojení pohybových dovedností. Mezi základy pohybových dovedností patří například posturální kontrola, pohybový rozsah, složení a morfologie těla, neurologické funkce a reflexy, percepce, kognitivní funkce nebo motivace. Dojde-li k deficitu základů pohybových dovedností, může následovat pozdější deficit v pohybových dovednostech.

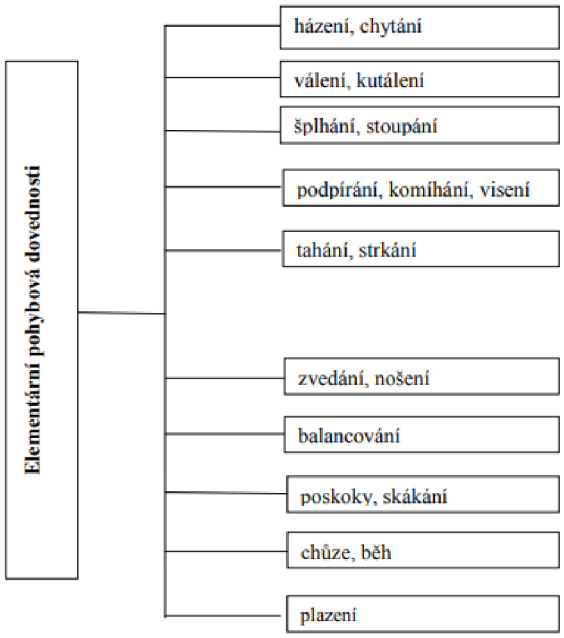
Rané pohybové dovednosti

Do raných pohybových dovedností autoři řadí počáteční pohybové projevy, které umožňují lokomoci a manipulaci. Tyto projevy se projevují u dítěte do 13 měsíců, tedy dříve než bipedální lokomoce (tj. pohyb dolních končetin). Do této skupiny řadíme přetáčení, plazení, lezení, sezení, stání a manipulaci s objekty, která je realizována v návaznosti na předešlé polohy, tedy v leže, v sedě atd. Milníkem raných pohybových dovedností je chůze, jež se u dětí projevuje od 12. do 13. měsíce, je to také předěl mezi kojencem a batoletem.

Základní (fundamentální) pohybové dovednosti

„Za základní pohybové dovednosti považujeme dovednosti lokomoční a manipulační, které se v lidské populaci vyskytují univerzálně (bez ohledu na stupeň civilizačního vývoje), a proto se také nazývají dovednosti fylogenetické“ (Měkota a Cuberek, 2007, s. 27). Vyvíjejí se v dlouhém časovém období mezi prvním až sedmým rokem a dochází k nim převážně ve vzpřímené či bipedální poloze těla. Mezi základní pohybové dovednosti řadíme například chůzi, běh, skok, házení, kopání, chytání (viz obrázek 4). Vývoj těchto dovedností probíhá ve formě jisté samovolnosti, je podstatná také úroveň maturace (zrání). Učení jednotlivých dovedností probíhá formou pokusu a omylu, jedná se o spontánní formu učení. Základní pohybové dovednosti rozlišujeme na tři až pět zřetelně odlišných vývojových stupňů. Třemi stádii jsou: stádium počáteční dovednosti (rudimentální), stádium elementární (přechodové) a stádium vyzrálé.

„Základní pohybové dovednosti jsou vývojově a hierarchicky navazující. Jsou také považovány za základní dovednosti, které podmiňují specializované pohybové dovednosti sekvence vyžadované pro úspěšnou účast v mnoha organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivitách“ (Madrona a kol., 2014).



Obrázek 4: Elementární pohybové dovednosti

(Schnabel a Thies, 1993, s. 155)

Specializované pohybové dovednosti

Specializované pohybové dovednosti jsou „jedinečné pro jednotlivce či skupiny osob, a proto nesou též název dovednosti ontogenetické“ (Měkota a Cuberek, 2007, s. 28). V populaci je různý počet jedinců, kteří disponují specializovanými pohybovými dovednostmi, příčinou je, že si tyto schopnosti jednotlivec osvojuje výborově a že dochází k různé úrovni osvojení těchto dovedností. Specializované pohybové dovednosti vycházejí z vyzrálých dovedností základních, které byly zjemněny a propojeny do podoby sportovních, pracovních nebo jiných komplexních pohybových dovedností.

Funkční pohybové dovednosti

Funkční pohybové dovednosti zahrnují všechny typy pohybových dovedností (Měkota a Cuberek, 2007).

2 Cíle práce

Hlavním tématem bakalářské práce jsou návrhy intervence pro oslabení motorické kompetence na základní škole.

Dílčí cíle práce

- Stanovení základních pohybových dovedností.
- Vypracování metod rozvoje stanovených základních pohybových dovedností.
- Vytvoření metodických řad nácviku.

3 Metodika práce

3.1 Druhy pohybových dovedností

Pohybové dovednosti se dělí podle druhů, u kterých rozhoduje míra složitosti. Dělíme je na percepční a motorické, přičemž se rozhoduje podle míry zapojení smyslů, řízení pohybu a účasti nervosvalového systému. U otevřených nebo uzavřených pohybových dovedností, je rozhodujícím faktorem míra stability prostředí a předvídatelnost podmínek. Podle časové předvídatelnosti rozlišujeme dovednosti diskrétní, kontinuální a sériové. U dovedností jemných a hrubých, hledíme na přesnost pohybu a na množství a druh zapojených kosterních svalů. Posledním rozdělením jsou sportovní, pracovní a primární pohybové dovednosti.

Tabulka 4:Klasifikace pohybových dovedností (Rychtecký a Fialová, 1998, s. 66)

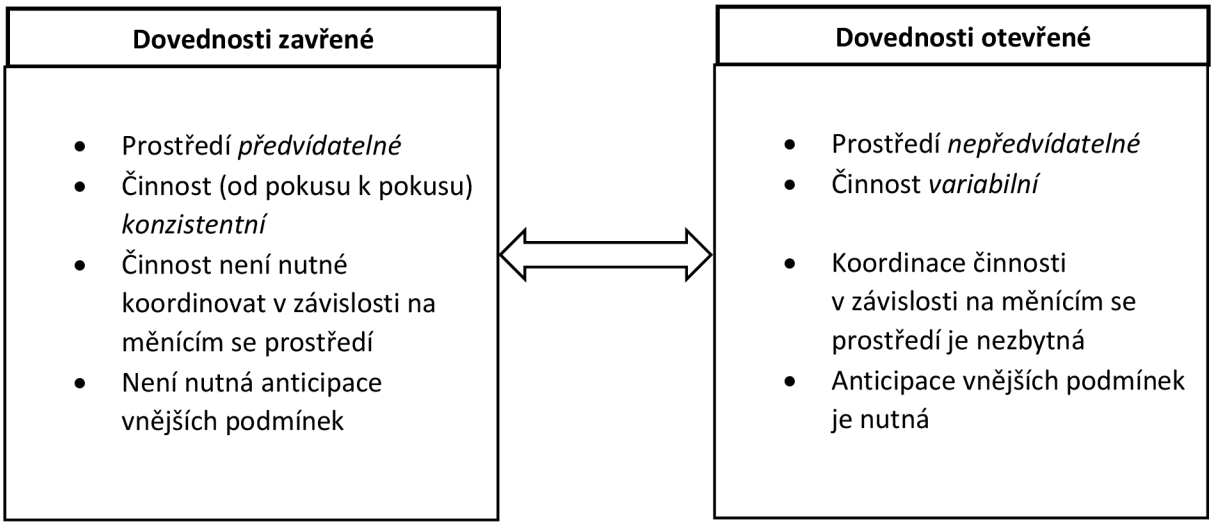
Kritérium	Pohybové dovednosti
1. účast smyslů, nervosvalového systému a výsledků	a) percepční b) motorické
2. dominance vstupu a výstupu	a) výstupově dominantní b) vstupově dominantní c) kognitivní
3. časový vztah k podnětu a reakci	a) diskrétní b) sériové c) kontinuální
4. vztah k podnětu a prostředí	a) uzavřené b) otevřené
5. rozměr a přesnost pohybu	a) hrubé b) jemné
6. princip novosti	a) známé b) neznámé

Dovednosti percepční a motorické

Dovednosti percepční jsou dovednosti, které jsou náročnější na senzomotorické zpracování. Motorické dovednosti jsou zaměřené spíš na motorický projev.

Dovednosti otevřené a uzavřené

Dovednosti otevřené a uzavřené rozlišujeme podle působení vnějšího prostředí. To znamená, že pokud mluvíme o uzavřených podmínkách vnějšího prostředí, jedná se o prostředí stabilní, bez rušivých vnějších vlivů a sami si určujeme začátek a konec pohybové dovednosti. Opakem jsou podmínky otevřené, kdy na nás z okolního prostředí působí vlivy rušivé, které nám určují úspěšnost provedení pohybové dovednosti. Okolním rušivým vlivem může být například, reakce na soupeře nebo regulace pohybu ve smyslu reakce na změnu v čase a prostoru (Měkota a Cuberek, 2007).



Obrázek 5: Kontinuum otevřených a zavřených dovedností

Dovednosti diskrétní, kontinuální a sériové

U těchto dovedností, je hlavním dělením časové hledisko. U dovedností diskrétních můžeme určit jejich začátek a konec, naopak je lze určit u dovedností kontinuálních. Dovednosti sériové jsou složeny z kontinuálních dovedností, které jsou prováděny v sekvencích. Úspěšný výsledek podmiňuje správné provedení každé dílčí dovednosti (Měkota a Cuberek, 2007.

Tabulka 5: Diskrétní, seriová a kontinuální pohybová dovednost (Schmidt, 1991, s. 8); upraveno

Diskrétní dovednosti	Sériové dovednosti	Kontinuální dovednosti
Rozlišený začátek a konec	Diskrétní akty navzájem propojené	Nerozlišitelný začátek a konec
Hod oštěpem Chycení míče	Zatloukání hřebíku Gymnastická sestava	Řízení auta Plavání

Dovednosti jemné a hrubé

Dovednosti jemné a hrubé jsou rozděleny podle rozsahu zapojení svalových skupin. Jemné dovednosti jsou prováděny přesně a vyžadují zapojení menších svalů řízených velkým počtem neuronů. Souvisí také se sdělovací motorikou. Oproti tomu dovednosti hrubé není potřeba provádět přesně a jsou při nich využívány velké svalové skupiny za účasti všech částí těla (Měkota a Cuberek, 2007).

Dovednosti sportovní

Sportovní dovednosti jsou využívány při sportovním výkonu nebo v určité specializaci. Jejich cílem je provádět danou dovednost účelně, účinně a úsporně. Tyto dovednosti získáváme v technické přípravě (Měkota a Cuberek, 2007).

Dovednosti pracovní

Pracovní dovednosti jsou schopnosti, které nám pomáhají plnit požadované pracovní úkony úspěšně, kreativně a efektivně. Týká se to především řemeslných dovedností, u kterých hraje pohybová složka primární roli, jedná se tedy hlavně o práci s nástroji a různými druhy materiálu. Postupem času začíná převládat kognitivní složka nad pohybovou. Příčinou je přesun manuální práce na strojovou práci, kdy se člověk stává pozorovatelem a dohlížitelem nikoli samotným výrobcem (Měkota a Cuberek, 2007).

Dovednosti primární

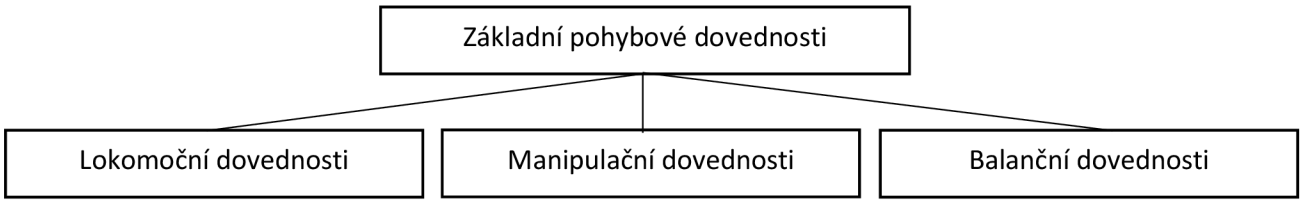
Primární dovednosti můžeme také označit jako základní pohybové dovednosti. Jsou to tedy v podstatě základní pohyby člověka, jako je chůze, běh a skok. Tyto dovednosti charakterizuje nejvyšší míra všeobecnosti a jejich učení je dáno přirozeným vývojem člověka.

3.1.1 Osvojování pohybových dovedností

Charakteristické znaky osvojené pohybové dovednosti

- **Sloučení dílčích pohybů v jeden celistvý pohyb (pohybovou činnost) –** Pohybové fáze na sebe plynule navazují, pohybový tok je nepřerušovaný, jednotlivé pohybové akty se propojují do celků vyššího řádu.
- **Odstranění zbytečných pohybů a svalového napětí –** Dochází k odstranění nežádoucích pohybů, optimalizuje se velikost svalového tonu a mohutnost jednotlivých svalových kontrakcí, čímž se vytváří optimální razantnost pohybového projevu. Důsledkem je menší energetický výdej a pozdější nástup únavy.
- **Optimalizace prostorových a časových parametrů pohybu –** Klíčové pohyby nezbytné pro řešení pohybové úlohy nabývají přiměřený prostorový rozsah a udržují se v mezích přípustné variability, jsou cílově přesné. Precizují se časové charakteristiky pohybu, většinou dochází ke zrychlení či ke zvýšení tempa a k rytmizaci pohybu.
- **Zmenšení zrakové a zvýšení pohybové kontroly –** Vizuální kontrola pohybového průběhu je z větší části nahrazena kontrolou kinestetickou. Například dovedný basketbalista při driblinku zrakem nesleduje míč (ten má pod kinestetickou kontrolou), ale sleduje spoluhráče a protihráče.
- **Proměnlivost způsobu činnosti při změně podmínek –** Cvikem se sice pohybová činnost automatizuje, na druhé straně však také zůstává plastickou, přizpůsobivou a adekvátní měnícím se podmínkám. (Měkota a Cuberek, 2007)

3.2 Rozdělení základních pohybových dovedností



3.2.1 Lokomoční dovednosti

Lokomoční dovednosti nám umožňují přemístění těla z místa na místo nebo přesun v prostoru. Jedná se například o plazení, lezení, chůze, běh, skoky a poskoky a jejich různé kombinace. Jednotlivé dovednosti na sebe navazují a rozvíjejí se postupně. „Nejprve se dítě

učí plazit, později lézt, stát a držet rovnováhu a poté chodit, běhat a skákat.“ (Dvořáková 2001, s. 25).

3.2.1.1 Běh

Běh je cyklický pohyb, který vychází z chůze, oproti chůzi je ale obohacen o letovou fázi, kdy nedochází ke kontaktu těla s podložkou. Běh je prostředkem pro rozvoj pohybových schopností (rychlostních, vytrvalostních), má také pozitivní vliv na kardiovaskulární a dýchací systém. Běh jako takový se stává nejpřirozenějším a nejdominantnějším pohybem dítěte v předškolním věku (Trávníčková, 2018).

Rozvoj běhu

Počáteční fáze

V počáteční nebo také seznamovací fázi běhu nejdříve začínáme cvičeními, které vycházejí z předstupně běhu, tedy z chůze – nejprve začínáme s chůzí po rovné čáře, na ni navazujeme chůzí a pohybem v různých stylech, různými směry a různou hlasitostí chůze. Poté následuje chůze v otevřeném prostoru, a to mezi kužely a následně kolem překážek, kdy vyučující využívá základní povely k překonání překážek (povely typu kolem, přes, skrz, napříč atd.). Překážkové dráhy jsou jednoduché a žáci si je vytvoří sami. K tomuto cviku postupně přidáváme změnu rychlosti chůze. Toto cvičení můžeme také aplikovat na dvojice a později i na celé skupiny. Pokud nechceme využít překážek, můžeme je nahradit různými cviky na povel (lehnout na zem, do dřepu atd.). Posledním stupněm v počáteční fázi nácviku běhu je hra na honičku, v této fázi probíhá v chůzi.

Základní fáze

Základní fáze je nácvikem samotné pohybové dovednosti běhu. Můžeme začít speciálním běžeckým cvičením, které se využívá při rozcvičení ve sportovních běžeckých nebo herních disciplínách, tedy liftingem, předkopáváním, zakopáváním atd. Tuto formu praktikujeme převážně herní formou s důrazem na správné a kvalitní provedení. Nejdříve na místě, později s minimálním pohybem vpřed. Na tyto cvičení navazujeme během po čáře, během mezi dvěma body s různou vzdáleností a různou rychlostí. K této průpravě přidáváme změny směru běhu a střídání běhu s chůzí. Můžeme využívat různé zvukové a světelné signály. Běh přemístíme do otevřeného prostoru, můžeme také využít různé překážkové dráhy.

Fáze osvojení

Fáze osvojení probíhá formou různých herních prvků, ve kterých je základem běh. Využíváme otevřený prostor, v němž žáci běhají a plní různé pokyny učitele, vyhýbají se přitom ostatním spolužákům. Do prostoru lze také umístit různé překážky, kterým se vyhýbají nebo s nimi pracují. Žákům také předvedeme dovednost rychlé změny směru, kterou nacvičují nejdříve jednotlivě a v pozdější fázi ve dvojicích. Závěrečnou fází je běh v prostoru, kdy se žáci vyhýbají navzájem, a to při postupném zmenšování prostoru. Na závěr mohou běhat bludištěm nebo překážkovou dráhou.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

U běhu hledíme především na správnou koordinaci mezi horními a dolními končetinami, mezi kterými dochází k opozičnímu pohybu. U končetin sledujeme také správný ohyb – u kolen dochází při letové fázi k ohnutí do pravého úhlu, u horních končetin sledujeme ohyb v loktech. Při sledování celkové polohy běžce se zaměříme na náklon trupu mírně dopředu. Sledujeme také směr zacílení očí, zrak by měl být upřený dopředu.

Kritické body

Při běhu dáváme pozor na nevhodné postavení trupu, nežádoucí je příliš velký předklon nebo mírný záklon. Sledujeme také správný dopad na chodidlo a odraz z chodidla, je potřeba se vyvarovat špatnému dopadu na celé chodidlo, stejně tak příliš krátkým krokům a žádné nebo příliš krátké letové absenci. Sledujeme také pohyb horních končetin, které se nesmí pohybovat ze strany na stranu (Šeflová, 2020).

3.2.1.2 Skok jednonož s dopadem na druhou nohu

Skok je pohyb, kterým překonáváme vzdálenost, nebo výšku. Je prováděn odrazem dolních končetin, ke kterému je potřeba dynamická síla. Kromě dynamického pohybu dolních končetin se do skoku zapojují také horní končetiny, jež provádějí švihový pohyb. Současně s těmito pohyby dochází k pohybu trupu nebo k jeho zpevnění. Pro skok jako celek je potřeba souhra více aspektů pohybu, spojení rozběhu s odrazem a následným doskokem (Trávníčková, 2018).

Rozvoj skoku jednonož s dopadem na druhou

Počáteční fáze

U počáteční fáze sledujeme prosté pokusy a hodnotíme techniku rozběhu a skoku. Nejdříve trénujeme skoky a různé poskoky na místě. Můžeme trénovat poskoky v dřepu, horizontální výskoky snožmo, napodobujeme chůzi různých zvířat. Také můžeme využít seskoků z vyšších poloh. Při nácviku rozběhu dbáme na vysoká kolena. Po dynamickém rozběhu zkoušíme velký skok krokem vpřed. Po správném natrénování rozběhu následuje skok vpřed s dopadem na obě nohy, který měníme na různé varianty – hlasitý a tvrdý dopad na obě nohy měkký a tichý dopad na obě nohy. Místo dopadu může být také modifikováno – můžeme dopadat na čáru, za čáru, do určitého místa nebo objektu atd. Lze upravovat i rychlosti skoku.

Základní fáze

V základní fázi dbáme na správnou techniku rozběhu, odraz z jedné nohy a dopad na druhou. Nejdříve trénujeme různé přeběhy nízkých překážek. Dalším cvičením může být skok přes postupně se zvětšující vymezený prostor, zde je kladen důraz na rychlý rozběh a výšku výskoku. Pro nácvik můžeme také využít vlastní stín po odrazu v letové fázi skoku. Posledním stupněm nácviku skoku jsou přeskoky přes různě vysoké překážky.

Fáze osvojení

Pro zdokonalení skoku můžeme nechat žáky vyzkoušet skok z nedominantní nohy, využít prvky hudby a nechat je skákat, poskakovat a přeskakovat do rytmu. Lze použít také překážkové dráhy s různými odrazovými prvky. Žáci mohou zdokonalovat odraz a skok pomocí chytání předmětů nebo jejich dotykem ve vzduchu. Závěrečné stadium zdokonalení skoku, může probíhat v různých tanečních nebo gymnastických sestavách, které obsahují skákání a další lokomoční dovednosti.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

Zvládnutý skok jednonož s dopadem na druhou nohu se vyznačuje stále trvajícím pohybem vpřed po dobu letové fáze skoku. Zrak je upřen dopředu, nejdůležitějším bodem tohoto pohybu je odraz z jedné nohy a dopad na druhou nohu. K tomu se váže pohyb horních končetin, který je oproti dolním končetinám opačný. Je také potřeba dbát na pružný a dynamický odraz a lehký dopad, který by měl probíhat bez ztráty rovnováhy.

Kritické body

U skoku jednonož s dopadem na druhou sledujeme, jak pracují dolní končetiny a trup. Nesmí docházet k nedostatečné dynamice dolních končetin a snažíme se vyvarovat pasivnímu trupu. U paží také sledujeme neefektivnost při odrazu a skoku, na což se váže práce paží při dopadu, kdy nesmí docházet k jejich špatné poloze za tělem nebo vedle něj (Šeflová, 2020).

3.2.2 Manipulační dovednosti

Manipulační dovednosti nám umožňují manipulovat s různými předměty prostřednictvím rukou, nohou, hlavy nebo jiných částí těla. „Ze začátku se jedná o schopnost dlaně uchopit předmět, který později přechází v úchop prsty. Nejedná se pouze o pohyby rukou, ale také nohou nebo pohyb pomocí jiných předmětů“ (Dvořáková 2001, s. 25).

3.2.2.1 Chytání

Chytání je manipulativní dovednost, která zahrnuje schopnost absorbovat a ovládat sílu objektu částí těla, především pak rukama. Schopnost dovedně chytat je velice důležitá pro mnoho sportů a her, ve kterých se vyskytuje objekt, například pro kriket, fotbal, nohejbal, basketbal, baseball, rytmickou gymnastiku nebo dětské hry (Department of education and traning, 2000).

Rozvoj chytání

Počáteční fáze

Chytání nejdříve nacvičujeme prostřednictvím kutálení míče, a to různými způsoby, například chycením do pasti, náruče, oběma rukama atd. Nacvičujeme jej ve dvojici, ze sedu naproti sobě, přičemž postupně zvětšujeme vzdálenost mezi sedícími. Míče, které používáme ke kutálení, mohou být různé velikosti, hmotnosti a materiálu. Po nacvičení chycení kutáleného míče se přesuneme k chytání míče za pomoci těla. K tomuto chytání využíváme různé míče, vzdálenosti a úrovně, kde míč chytíme.

Základní fáze

Při nácviku chytáme pouze za použití rukou, a to v různých výškách, za použití různých míčů (či jiných předmětů), které mohou být různě velké a těžké. Chytání nemusí vždy probíhat ve stoje, můžeme vyzkoušet různé polohy. Při chytání postupně měníme vzdálenosti.

Fáze osvojení

Zdokonalování chytání míče trénujeme ve dvojici a za pohybu. Použijeme k tomu míče různých velikostí, které chytáme v různých výškách různě – po odrazu, na různé vzdálenosti a za různé rychlosti běhu. Chytání můžeme zdokonalovat prostřednictvím chytání míče do různých předmětů.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

U chytání je stěžejním bodem soustředěný a upřený pohled na přilétající míč. Dbáme také na správné postavení, kdy je jedna noha mírně nakročená před druhou. Tělo je v jedné dráze s letícím míčem. Míč je chycen rukama, ty následně ztlumí jeho rychlost.

Kritické body

Hlavním kritickým bodem při chytání je nesoustředěný pohled na míč. Při špatném chytání dochází k přitisknutí míče na hrudník, dále se projevuje také pasivitou a nepřipraveností na přilétající předmět. Chybné chytání se může projevovat při chytání malých předmětů, kdy dochází k problémovosti s provedením (Šeflová, 2020).

3.2.2.2 Hod jednoruč vrchem

Hod jednoruč vrchem je manipulační dovednost, která je často využívána ve sportech jako je kriket, softball a basketbal. Využívá se také využívá v atletice při hodu oštěpem a později u sportů, jako je tenis, badminton nebo volejbal.

Rozvoj hodu jednoruč vrchem

Počáteční fáze

Nácvik začínáme imitací hodu v sedu nebo v kleku, sledujeme správnost pohybu. Po nácviku bez míčku se přesuneme k nácviku s míčkem, opět v sedu nebo v kleku. Hod probíhá jednou rukou, s různým úsilím a vyvinutou sílou. Měníme vzdálenosti, na které házíme. Nácvik ukončujeme hodem na zavěšený nebo vyznačený cíl na zdi. Používáme různě velké cíle a vzdálenosti.

Základní fáze

Při nácviku hodu vyznačíme na podlaze značky ve tvaru chodidel, které nám označují opozici. Všechny cviky provádíme ve stoje. Nejdříve trénujeme hod na cíl bez míčku a sledujeme správné provedení jednotlivých fází. Poté trénujeme obdobné cviky jako

v počáteční fázi, avšak s tím rozdílem, že je tentokrát provádíme ve stoje. V závěru nácviku odstraníme značky chodidel z podlahy a házíme se správným vykročením nesouhlasné nohy vpřed s rotací trupu. Házíme na různě vzdálené cíle s různě se měnící velikostí.

Fáze osvojení

Ve zdokonalovací fázi ve dvojicích je nutné se ujistit, že je předchozí dovednost chytání osvojena u obou žáků z dvojice. Dvojice hází míč z místa na různé vzdálenosti a do různých směrů, za pohybu nebo z místa. Finálním stupněm nácviku je uplatnění chytání a házení v pohybových hrách.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

Nejdříve si všímáme, kam směřují oči, které by vždy měly sledovat cíl, na nějž házíme. Dále by paže, v níž držíme předmět, který chceme hodit, měla být za uchem a ve výšce ramene. Trup by měl být zrotován tak, aby protilehlé rameno mířilo k cíli. Při hodu vykročí opačná noha vpřed, a dojde tak k přenosu váhy ze zadní nohy na přední. Hod je ukončen natažením lokte a dokončením pohybu paže kolmo vzhůru.

Kritické body

Při hodu nesmíme dopustit odhod v čelním postavení, kdy nedochází k natočení boku ve směru hodu. Dále si všímáme očí, které musí sledovat cíl. V přípravné fázi není dostatečný zdvih míče do výšky a chybí adekvátní nápřah, při němž může docházet k chybnému nakročení nohou, které je příliš malé. U samotného odhodu rotují boky i trup současně a ruka, kterou je odhozeno, končí v předpažení (Šeflová, 2020).

3.2.2.3 Driblink

Driblink, základní prvek v basketbalu, je manipulativní dovednost, při níž ovládáme míč horní končetinou, kterou používáme k odrážení míče od povrchu. Jeho důležitou součástí je jemná motorika horních končetin a schopnost vnímat rytmus.

Rozvoj driblinku

Počáteční fáze

Při nácviku driblinku nejdříve odrážíme míč oběma rukama, jímž ho zároveň chytáme. Chytání provádíme v různých variantách, různou frekvencí a rychlostí, a to provádíme jak ve stoje, tak v kleku nebo sedu. Trénujeme také přesnost driblování do vyznačených kruhů na

zemi, u kterých různě měníme průměr. Můžeme driblovat na vyznačeném bodu s chycením míče až po odskoku.

Základní fáze

Nácvik driblinku začínáme na místě. Postupně měníme postavení tak, aby byla nesouhlasná noha vykročená vpřed. Driblujeme v různých výškách – ve výši kolen, boků a na závěr ve výši ramen, a to jak před tělem, tak vedle těla. Driblink nacvičujeme dominantní rukou, pro nácvik je však dobré vyzkoušet i druhou, nedominantní ruku. Na závěr nácviku driblujeme za chůze, různými směry a s různou výškou.

Fáze osvojení

Fázi osvojení začínáme cvičením z předchozí fáze, kdy driblujeme za chůze, se změnou směrů, přičemž dbáme na pohled upřený před sebe a především na to, že je driblink kontrolovaný a vědomý. K driblinku využijeme čáry vyznačené na zemi hřiště, driblujeme po jejich obvodu. U driblinku na místě využíváme střídání dominantní a nedominantní ruky, později začneme driblovat ze strany na stranu s využitím obou rukou. Ke zdokonalení driblinku, můžeme využít i lavičky, lze driblovat na lavičce s chůzí vedle ní, nebo opačně, tedy s chůzí po lavičce a driblinkem vedle ní. Na závěr si žáci mohou vyzkoušet různé triky s míčem, konečnou fází je pohybová hra s prvky házení, chytání a driblinku.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

U driblinku sledujeme, směr pohledu, při správném provedení je upřený před sebe a hlava je nahoře. Do kontaktu s míčem se při driblinku dostává všech pět prstů. Důležitý je také rytmus a kontrola odražení míče. Driblujeme před tělem a vedle něj, u toho máme vykročenou opačnou nohu než ruku, se kterou driblujeme. Kolena by běla být lehce pokrčená a trup mírně nakloněn směrem dopředu.

Kritické body

U driblinku se snažíme vyvarovat driblování celou rukou, dlaní a plácání rukou do míče. Pohled by neměl směřovat na míč, ale před sebe (Šeflová, 2020).

3.2.2.4 Kop

Kop je manipulativní dovednost, která se vyznačuje vyvinutím síly dolní končetinou vůči objektu, většinou se jedná o míč. Je základním prvkem všech fotbalových her, důležitá je koordinace dolní končetiny a očí. Základní kop nejčastěji využívají děti na základních školách. Vycházejí z něj jeho modifikace a další pohybové činnosti (Department of education and traning, 2000).

Rozvoj kopu

Počáteční fáze

Nejdříve musíme zjistit, na jaké úrovni rovnováhy žáci jsou, a případně ji procvičit. Nácvik začínáme kontinuálním pohybem kopu, který nacvičujeme s oporou o zeď. Na tento cvik navážeme zanožením a přednožením dolní končetiny bez ohnutí v koleni. Následuje samotný kop s použitím míče. Nejdříve do míče kopeme s oporou o zeď či jinou stabilní pomůcku, následně kopeme do míče bez opory. Kopy provádíme s různou intenzitou úsilí a síly. Trénujeme správné došlápnutí nohy vedle míče, naklonění trupu a došlápnutí vpřed po odkopu míče.

Základní fáze

V základní fázi představíme studentům správné nakročení nekopající nohy vedle míče. Kopy nejdříve trénujeme proti zdi, a to, s různou silou, vzdáleností, razancí a rozběhem. Můžeme kopat na různé cíle, opět s různou vzdáleností, silou, pod různými úhly a postavením. Poté se přesuneme ke kopu na partnera ve dvojici. Využíváme obdobné metody jako proti zdi nebo při kopu na cíl.

Fáze osvojení

V této fázi kopeme do pohybujícího se míče. Můžeme do něj kopnout z rozběhu, s rozeběhne s mířením na malý nebo velký cíl atd. Kopeme ve dvojici, čímž trénujme přihrávku – po zemi nebo vzduchem. Kopy ve dvojici trénujeme za různého pohybu obou žáků. S míčem zkoušíme driblovat (lehké dotyky), a to s různé rychlostí. Na závěr aplikujeme naučené dovednosti v pohybových hrách, které obsahují driblink a přihrávku v běhu. Cvičení lze aplikovat i na nedominantní nohu.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

Při kopu sledujeme, jestli jsou oči zaměřené na cíl, a práci trupu – kop vychází nejdříve z pohybu boků. Důležitým bodem je nakročení stejnou nohou vedle míče. U dolních končetin si všímáme ohybu kopající končetiny v koleni, kdy je koleno v postavení nad míčem. Když dojde ke kontaktu míče s nohou, všímáme si, jestli došlo ke kontaktu tkaniček s míčem. Při dokončení kopu pokračuje kopající noha směrem k cíli, dochází k došvihu. U horních končetin si všímáme švihu nesouhlasnou paží oproti kopající noze.

Kritické body

U kopu se snažíme vyvarovat několika kritických bodů. Nejdříve si všímáme nedostatečného zanožení při nápřahu. Dále kontrolujeme správné postavení stojné nohy, která by neměla být mimo míč. Sledujeme bod, ve kterém se potká noha s míčem, noha by měla míč trefit pod jeho středem. Při dokončení kopu nedochází k došvihu kopající nohy směrem k cíli (Šeflová, 2020).

3.2.3 Balanční dovednosti

Balanční nebo též nelokomoční dovednosti, jsou protikladem dovedností lokomočních, k pohybu těla tedy dochází na místě. Lze k nim zařadit základní polohy těla a jeho změny, rovnovážné polohy a pohyby částmi těla. „Musíme se naučit pracovat s tělem i bez pomoci zraku a mít možnost hýbat nejen celým tělem ale i jeho částmi“ (Dvořáková 2001, s. 25).

3.2.3.1 Statická rovnováha

Statická rovnováha je bilanční dovednost, která je nezbytná pro téměř všechny pohybové dovednosti. Je definovaná jako schopnost udržet stacionární pozici v průběhu pohybu. Statická rovnováha na jedné noze je důležitá nepohyblivá dovednost, která se využívá v gymnastice, tanci atd.

Rozvoj statické rovnováhy

Počáteční fáze

Nácvik statické rovnováhy začneme udržením rovnováhy ve kročném a spojném stoji, tento stoj udržujeme po dobu 5 sekund. Dále můžeme po těle rozmístit psychomotorické pytlíky a cvičení opakovat. Lze jej provádět i se zavřenýma očima. Poté navážeme udržováním rovnováhy na dominantní končetině s unožením dolů, kdy žák využije oporu. Opět můžeme využít

psychomotorické pytlíky. Tato cvičení praktikujeme i na nedominantní noze. Při nácviku statické rovnováhy zkoušíme udržovat rovnovážnou polohu v polohách, které využívají více opěrných bodů.

Základní fáze

Při nácviku udržujeme rovnováhu na dominantní noze bez opory. Dbáme na soustředěnost při zatnutí svalů při udržování nehybnosti. Rovnováhu udržujeme za různých podmínek a s různými úkony – ve stoji na dvou pytlících s otevřenýma nebo zavřenýma očima, udržování rovnováhy při sbírání předmětů, při odpalování míčků či na kladině. Tyto cviky provádíme i na nedominantní noze. Statická rovnováha může být nacvičována prostřednictvím zrcadlové hry, kdy jeden žák napodobuje toho druhého.

Fáze osvojení

Zdokonalování statické rovnováhy provádíme pomocí rovnovážných poloh na žíněnkách, například V – sed, vzpor klečmo se zanožením, v čapím stoji či holubičce. Po nacvičení těchto poloh rozmístíme po těle psychomotorické pytlíky. Cviky můžeme provádět na různých pevných površích a objektech, zdokonalení statické rovnováhy lze nacvičovat i ve dojicích. Na závěr můžeme spojit statickou a dynamickou rovnováhu.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

Zvládnutá statická rovnováha se vyznačuje udržením stabilní rovnováhy v nehybném postoji, který je rovnovážný a stabilní v upažení. Pohled směřuje dopředu.

Kritické body

Kritické body se projevují především při neschopnosti udržet rovnováhu s dopomocí paží a při celkové neschopnosti udržet rovnováhu. Sledujeme také pohled očí, který by měl směřovat před sebe (Šeflová, 2020).

3.2.3.2 Dynamická rovnováha

Dynamická rovnováha je balanční dovednost, jež umožňuje zachovat požadovanou polohu při pohybech, které vedou ke změnám polohy těla nebo k přesunu v prostoru. Umožňuje pohyb ve vrtkavé poloze, na úzké ploše nebo na pohyblivém předmětu. Nejčastěji využívána v gymnastice.

Rozvoj dynamické rovnováhy

Počáteční fáze

Dynamickou rovnováhu nacvičujeme volnou, rovnou chůzí s pohledem upřeným vpřed. Alternativou je chůze po čáře. Oba druhy chůze provádíme různými směry a s různou intenzitou, též měníme rychlosti. Využíváme různé pomůcky, po kterých žáci mohou chodit. Nácvik ukončíme kroky stranou na kladině různé velikosti, nejdříve s dopomocí, později bez ní.

Základní fáze

Nácvik zahájíme střídavými kroky na úzké kladině s postupným odbouráváním dopomoci učitele. Rovnováhu na kladině udržujeme upažením, po získání jistoty chodíme po kladině bez dopomoci, i s využitím psychomotorických pytlíků, různou rychlostí atd. Pytlíky lze využít také jako překážku na kladině, kterou žáci musí překročit, nebo je sebrat. Konečným cvikem je chůze po široké kladině s pohybem přenášené nohy pod kladinu, s dopomocí i bez ní.

Fáze osvojení

Fázi osvojení začínáme nabíranou chůzí po úzké kladině, s pohledem vpřed, nejdříve s dopomocí, později bez ní. Postupem přidáváme psychomotorické pytlíky, použijeme je buď jako překážku, nebo ke zvedání, které probíhá bez ztráty rovnováhy, a měníme rychlost chůze. Na závěr fáze osvojení kombinujeme různé pohyby či pohybové dovednosti při chůzi po čarách nebo po úzké kladině.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

Dynamickou rovnováhu považujeme za zvládnutou, pokud je rovnováha udržena při používání střídavých kroků. Tělo držíme ve vzpřímené pozici a pohled upíráme vpřed. Ruce používáme k udržení rovnováhy dle potřeby (Šeflová, 2020).

Kritické body

U dynamické rovnováhy se především snažíme vyvarovat neschopnosti udržet rovnováhu i přes dopomoc rukou. Všímáme si také pohledu, který by měl směřovat před sebe.

4 Metodické listy

Metodický list je navržen tak, aby bylo možné jej vytisknout na jeden list formátu A4, s použitím obou stran, přičemž rozdělení obsahu na dvě strany je zřejmé. První strana obsahuje název dovednosti a její klasifikaci. V odstavci označeném lupou je základní popis dovednosti, kdy a při čem se využívá. Po popisu následují dvě – fáze počáteční fáze a fáze osvojení. Bylo by vhodné to vysvětlit zde. Druhá strana listu, která se věnuje převážně metodice nácviku a všemu, co s ním souvisí, je strukturovaná na tři části. V první část je nákres pohybové dovednosti s popisem jednotlivých částí či poloh, které při dané pohybové činnosti musí být provedeny. Nákres je jednoduchý a má sloužit jako rychlá pomůcka pro kontrolu pohybové činnosti, kterou žák vykonává. Zároveň je u jednotlivých částí pohybu popis, který upozorňuje na důležité momenty v pohybové činnosti. V druhé části je popsána základní fáze, ve které nacvičujeme samotnou pohybovou dovednost, úzce tedy souvisí s nákresem. Proto nejsou fáze seřazeny postupně, takto je vše, co souvisí s nácvikem samotné dovednosti přehledně na jedné straně. V poslední části jsou uvedeny kritické body a ukazatele zvládnuté dovednosti, podle kterých lze pohybovou dovednost hodnotit. Jednotlivé dovednosti jsou barevně odlišeny pro lepší a přehlednější orientaci.

Příloha 1: Metodický list chytání (1. strana)

CHYTÁNÍ

Manipulační dovednosti

Chytání je manipulativní dovednost, která zahrnuje schopnost absorbovat a ovládat sílu objektu částí těla, především pak rukama. Schopnost dovedně chytat je velice důležitá pro mnoho sportů a her, ve kterých se vyskytuje objekt, například pro kriket, fotbal, nohejbal, basketbal, baseball, rytmickou gymnastiku nebo dětské hry.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Chycení kutálejícího se míče (chycení do pasti, náruče).
- Chycení kutálejícího se míče oběma rukama.
- Sed ve dvojici naproti sobě (nejprve 2 metry od sebe) a kutálení.
- Sed ve dvojici naproti sobě (nejprve 4 metry) a kutálení.
- Sed ve dvojici naproti sobě (2 metry od sebe). Chycení mírně poskakujícího míče (podporujeme nabírání zespodu).
- Kutálení medicinbalu.
- Hození, sledování a chycení míče při zdůraznění práce celého těla.
- Hození a chycení míče na střední / vysoké / nízké úrovni za pomoci těla.
- Chycení velkého, lehkého míče za pomoci těla (plážový míč).
- Hození a chycení velkého, lehkého míče v různých úrovních (střední, vysoká a nízká) za pomoci těla.

Fáze osvojení

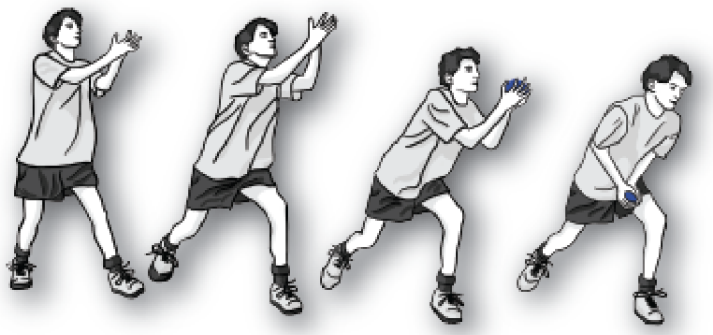
Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Ve dvojicích, pohybujte se s velkým míčem, házejte a chytejte ho.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho v různých výškách.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho po odrazu.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte v různých vzdálenostech.
- Chycení míče odraženého od míče.
- Ve dvojicích, pohyb a chycení míče při různé rychlosti běhu.
- Ve dvojicích, pohyb a chycení míče v různé výšce, vzdálenosti, rychlosti a různé velikosti míčů.
- Ve dvojicích, chytání do různých nádob a předmětů (naběračka, rukavice, síť, kyblík, kelímek od jogurtu).

Příloha 2: Metodický list chytání (2. strana)

Metodika nácviku

1. Oči zaměřené na objekt. Tělo v jedné linii s objektem.
2. Ruce jdou naproti objektu. Ruce jsou mírně uvolněné a mírně sevřené.
3. Chytnutí a kontrola objektu pouze rukama.
4. Ohnutí loktů k absorbování síly objektu.



Základní fáze

Nácivk

- Hození, sledování a chycení míče (použití pouze rukou).
- Hození a chycení míče v různých výškách (střední, vysoká a nízká) za použití rukou.
- Hození a chycení velkých, lehkých míčů v různých výškách (zapojíme pouze ruce).
- Hození a chycení lehkých míčů (plážový míč) za použití otáčení a přetáčení, bez vykročení dolních končetin.
- Házení středně velkého míče (vsedě, v kleku, ve stoje).
- Házení látkových pytlíků naplněných přírodními materiály v různých výškách a úrovních (sed, klek, stoj).
- Házení malého míče v různých výškách a úrovních (sed, klek, stoj).
- Chycení míče po odrazu.
- Házení se spospolužákem, který je vzdálený 2 metry, velikost míče si můžeme vybrat (velký/lehký míč je snazší).
- Házení se spolužákem, žák chytající míč udělá jeden krok dopředu při chycení.
- Házení se spolužákem (zvětšujeme vzdálenost).
- Házení se spolužákem, změna délky, úrovně, směru (stoj na místě).

Kritické body

- Pohled očí nesměřuje na míč.
- Při chytání dochází k tisknutí míče k hrudníku.
- Pasivita a nepřipravenost při chytání míče.
- Problém s chycení malých předmětů.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Pohled se soustředí při chytání na míč (pohled).
- Postoj – v čelním postavení je jedna noha mírně nakročená před druhou (připravit se).
- Tělo je v dráze předmětu (středové chycení).
- Chycení předmětu rukama (malíčky spolu – palce spolu).
- Ztlumení rychlosti míče (měkké ruce).

Příloha 3: Metodický list hod jednoruč vrchem (1. strana)

HOD JEDNORUČ VRCHEM

Manipulační dovednosti

Hod jednoruč vrchem je manipulační dovednost, která je často využívána ve sportech jako je kriket, softball a basketbal. Využívá se také využívá v atletice při hodu oštěpem a později u sportů, jako je tenis, badminton nebo volejbal.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Imitace hodu v sedu / kleku bez míčku na cíl (nápřah, hod, kyvadlový pohyb).
- Hod malým nebo lehkým míčkem v sedu / kleku na cíl (nápřah, hod, kyvadlový pohyb).
- Hod jednoruč v sedu / kleku na cíl s velkým / malým úsilím.
- Hod jednoruč v kleku na cíl v různých vzdálenostech s regulací síly.
- Hod jednoruč v kleku lehkým předmětem na velký zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.
- Hod jednoruč z kleku lehkým předmětem na malý zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.

Fáze osvojení

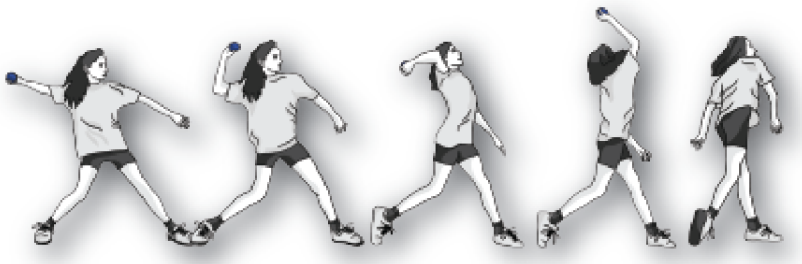
Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Při házení ve dvojicích je nezbytné předchozí osvojení dovednosti chytání.
- Hod partnerovi stojícímu na místě na různé vzdálenosti.
- Hod partnerovi stojícímu na místě na přesnost (aby se partner při chytání nemusel pohnout).
- Hod partnerovi pohybujícímu se do stran.
- Hod partnerovi v běhu směrem k partnerovi /od partnera.
- Hod z pohybu do stran partnerovi, který stojí na místě.
- Hod z pohybu vpřed k partnerovi, který stojí na místě.
- Hod z pohybu vzad od partnera, který stojí na místě.
- Hod z pohybu partnerovi, který se pohybuje stejným směrem (do stran, k sobě, od sebe).
- Hod z pohybu partnerovi, který se pohybuje opačným směrem.
- Kombinace házení a chytání v pohybových hrách.

Příloha 4: Metodický list hod jednoruč vrchem (2. strana)

Metodika nácviku

1. Oči zaměřené na cíl. Stoj bokem k cíli.
2. Úkrok směrem k cíli opozitní nohou, než je házející ruka.
3. Bok rotuje dříve, než ramena.
4. Házející ruka pokrčuje podél těla.



Základní fáze

Nácivk

- Umístíme na podlahu značky chodidel pro označení opozice, všechny následující kroky provádíme ve stoji.
- Hod bez míčku na cíl (nápřah, hod, kyvadlový pohyb).
- Hod malým míčkem na cíl (nápřah, hod, kyvadlový pohyb).
- Hod jednoruč na cíl velkou / malou silou.
- Hod jednoruč na cíl v různých vzdálenostech s různým nasazením síly.
- Hod jednoruč lehkým předmětem na velký zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.
- Hod jednoruč lehkým předmětem na malý zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.
- Odstraňte značky chodidel z podlahy a demonstrujte vykročení nesouhlasné nohy vpřed s rotací trupu.
- Hod s vykročením nesouhlasné nohy vpřed na cíl s měnící se vzdáleností a velikostí.

Kritické body

- Při odhodu stoj v čelním postavení, ne bokem ke směru odhodu.
- V přípravné fázi zdvih míče příliš do výšky.
- Oči nesledují cíl.
- Chybí nápřah (natažení paže vzad).
- Malé nakročení při nápřahu.
- Boky i trup rotují současně.
- Odhodová ruka končí pohyb v předpažení.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Zaměření očí na cíl (pohled na cíl).
- Pokrčení paže v lokti, ruka za uchem ve výšce ramene (písmeno „T").
- Rotace trupu tak, aby protilehlé rameno mířilo na cíl (bokem k cíli).
- Vykročení opačné nohy vpřed (výkrok vpřed opačnou nohou).
- Přenos váhy ze zadní na přední nohu (přenos váhy).
- Hod vedený natažením lokte a dokončením pohybu paže šikmo dolů (dokončení).

Příloha 5: Metodický list driblink (1. strana)

DRIBLINK

Manipulační dovednosti

Driblink je manipulativní dovednost, při které ovládáme míč horní končetinou. Horní končetinu používáme k odrážení míče od povrchu. U driblinku je důležitou součástí jemná motorika horních končetin a schopnost vnímat rytmus. Driblink je základní herní prvek v basketbalu.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Odraz a chycení míče oběma rukama.
- Odraz a chycení míče oběma rukama dvakrát za sebou.
- Odraz míče oběma rukama a jeho chycení do obou rukou v sedu.
- Odraz míče oběma rukama, jednou rukou se změnou rychlosti (síly).
- Válení míče po těle od nohou ke krku a zpět.
- Driblink s co nejdelší dobou mezi jednotlivými odrazy.
- Odraz míče od země tak, aby co nejvíce krát odskočil.
- Opakovaný driblink bez chytání míče do rukou.
- Driblink míče do obručí různých průměrů (od největší k nejmenší)
- Driblink míče na vyznačeném bodu s chycením míče až po odskoku.
- Driblink násobný bez chytání po odskoku.

Fáze osvojení

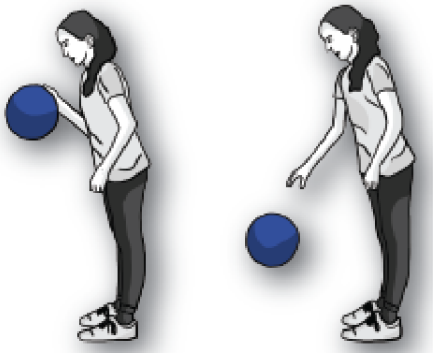
Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Kontrolovaný driblink s pohledem před sebe za chůze se změnou směrů (vpřed, vzad, do stran, kličkování apod.)
- Driblink po čarách basketbalového hřiště.
- Driblink na místě ze strany na stranu dominantní / nedominantní rukou.
- Driblink ze strany na stranu se střídáním dominantní a nedominantní ruky
- Driblink s pohybem do stran.
- Driblink se změnou směru - rychlejšími pohyby vpřed, vzad a do stran.
- Driblink míče na lavičce, chůze vedle lavičky.
- Žáci zkoušejí driblinkové triky (za tělem, mezi nohami, do rytmu hudby apod.).
- Pohybové hry, které zahrnují kombinaci házení, chytání, pohybu a driblinku.

Příloha 6: Metodický list driblink (2. strana)

Metodika nácviku

1. Pohled před sebe. Kontakt všech 5 prstů s míčem.
2. Mírný předklon. Driblink před, nebo vedle těla.



Základní fáze

Nácvik

- Kontinuální driblink na místě.
- Driblink s vykročenou nesouhlasnou nohou vpřed.
- Driblink s vykročenou nesouhlasnou nohou vpřed do výšky kolene.
- Driblink s vykročenou nesouhlasnou nohou vpřed do výšky boků.
- Driblink s vykročenou nesouhlasnou nohou vpřed do výšky ramen.
- Středně vysoký driblink s pomocí ohýbání zápěstí (jo-jo).
- Driblink vedle těla.
- Driblink vedle těla nedominantní rukou.
- Driblink s pohledem vpřed (na učitele).
- Driblink za chůze vpřed / vzad.
- Driblink s kombinací chůze vpřed a vzad.
- Driblink za chůze se změnou výšky driblinku (nízký, středně vysoký, vysoký).

Kritické body

- Plácání do míče.
- Během driblinku pohled na míč, nikoliv před sebe.
- Kontakt dlaně s míčem, nikoliv prstů.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Pohled před sebe, hlava nahoře (hlava nahoře).
- Kontakt míče a všech prstů (5 prstů).
- Práce lokte a zápěstí k odtlačení míče (jo-jo).
- Lehké pokrčení v kolenou a mírný předklon trupu (pokrčit kolena, předklon).
- Driblink před a vedle těla (vykročení opačnou nohou).
- Driblink je kontrolovaný a rytmický (rytmus).

Příloha 7: Metodický list kop (1. strana)

KOP

Manipulační dovednosti

Kop je manipulativní dovednost, která se vyznačuje vyvinutím síly dolní končetinou vůči objektu, většinou se jedná o míč. Je základním prvkem všech fotbalových her, důležitá je koordinace dolní končetiny a očí. Základní kop nejčastěji využívají děti na základních školách. Vycházejí z něj jeho modifikace a další pohybové činnosti.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Kontrola rovnováhy u žáků, popř. cvičení na rozvoj rovnováhy.
- Kontinuální pohyb kopání (bez míče) s oporou o zeď.
- Kontinuální pohyb dolních končetin ze zanožení do přednožení (bez ohybu v koleni) s oporou o zeď.
- Kop do míče stojícího na místě s oporou o zeď nebo židli.
- Kop do míče stojícího na místě bez opory.
- Kop do míče stojícího na místě s malým úsilím - malou silou.
- Kop do míče stojícího na místě co největší silou.
- Označte místo došlapu stojné nohy, následuje kop do míče druhou nohou.
- Pokuste se žáky uvést do mírného náklonu vpřed při kopu do míče.
- Navedťte žáky došlápnout vpřed kopající nohou po odkopu míče.

Fáze osvojení

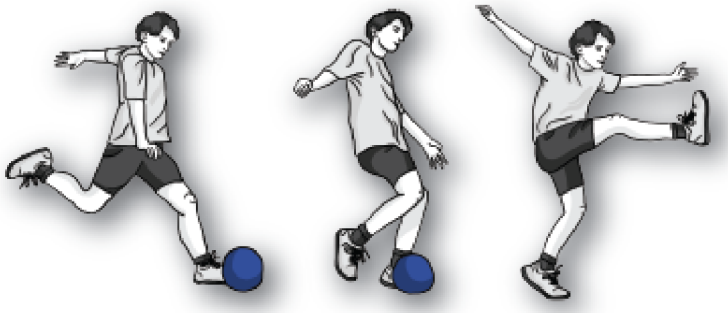
Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Kop do pohybujícího se míče s rozběhem.
- Kop do pohybujícího se míče s rozběhem co nejdále, jak je to možné.
- Kop do pohybujícího se míče s rozběhem na velký cíl, poté na malý cíl.
- Kop do pohybujícího se míče za chůze partnerovi (přihrávka).
- Kop do míče s rozběhem po zemi.
- Kop do míče s rozběhem, přihrávka vzduchem na partnera.
- Přihrávka v pohybu partnerovi, který se pohybuje stejným směrem (do stran, vpřed, vzad).
- Přihrávka v pohybu partnerovi, který se pohybuje v opačném směru.
- Pomalý driblink (lehké dotyky), poté kop míče na velký a malý cíl.
- Rychlý driblink, poté kop míče na velký a malý cíl.
- Pohybové hry, které zahrnují kombinaci driblinku, přihrávek a běhu.
- Po dokončení těchto cvičení, opakujte předchozí úkoly nedominantní nohou.

Příloha 8: Metodický list kop (2. strana)

Metodika nácviku

1. Oči zaměřené na objekt. Horní končetiny jsou opozičně vůči dolním končetinám. Nekopající noha je umístěna vedle objektu. Kopající končetina ohnuta nejméně o 90°.
2. Objekt je kopnut horní částí chodila nebo nártem.
3. Kopající noha pokračuje ve směru kopu.



Základní fáze

Nácvik

- Představte studentům nakročení nekopající (stojnou) nohou vedle míče.
- Kop míče stojícího na místě do zdi (položte míč na měkkou podložku, aby zůstal stát na místě).
- Kop míče stojícího na místě do zdi co největší silou.
- Kop míče stojícího na místě partnerovi (menší silou).
- Kop míče na cíl v různých vzdálenostech s regulací síly.
- Kop míče na cíl v různých úhlech vůči cíli.
- Kop míče na cíl různými částmi nohy.
- Kop míče na cíl v různém postavení.
- Kop do míče s různou razancí.
- Kop míče stojícího na místě partnerovi s využitím nápřahu a došvihu nohy.
- Kop míče do zdi s rozběhem.
- Opakujeme předchozí body s rozběhem.
- Při rozběhu přimějte studenty k prodlouženému kroku (skok) před došlapem stojné nohy, následuje kop naprázdno.
- Stejně jako předchozí cvičení, ale s míčem.

Kritické body

- Nedostatečné zanožení při nápřahu.
- Došlap stejné nohy není přímo vedle míče.
- Nárt nohy netrefí míč do místa pod jeho středem.
- Kopající noha nedokončí pohyb směrem k cíli.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Zaměření očí na cíl (pohled na cíl).
- Nakročení stojnou nohou vedle míče (stojná noha).
- Práce trupu, kop vychází z pohybu boků (pohyb trupu).
- Ohyb kopající dolní končetin v koleni (koleno nad míčem), kontakt tkaniček s míčem (tkaničky).
- Švih nesouhlasnou paží oproti kopající noze (švih paží).
- Dokončení pohybu kopající nohou směrem k cíli (došvih).

Příloha 9: Metodický list běh (1. strana)

BĚH

Lokomoční dovednosti

Běh je cyklický pohyb, který vychází z chůze, oproti chůzi je ale obohacen o letovou fázi, kdy nedochází ke kontaktu těla s podložkou. Běh je prostředkem pro rozvoj pohybových schopností (rychlostních, vytrvalostních), má také pozitivní vliv na kardiovaskulární a dýchací systém. Běh jako takový se stává nejpřirozenějším a nejdominantnějším pohybem dítěte v předškolním věku.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Chůze po rovné čáře.
- Sledování charakteru pohybu při různých stylech chůze (rovně, křivě, cik cak), změna rychlosti chůze (rychle, středně, pomalu), různé směry chůze (vpřed, do strany, vzad), tichá chůze s lehkými nášlapy (napodobování chůze šelmy) a hlučná chůze (dupání – napodobení těžkých zvířat), chůze v prostoru nebo mezi 2 kužely.
- Chůze v otevřeném prostoru kolem překážek. Základní pokyny: kolem, přes, skrz, napříč. Jednoduché překážkové dráhy, které si žáci sami vytvoří.
- Chůze v otevřeném prostoru kolem překážek s měnící se rychlostí chůze.
- Zastavení na pokyn a provedení zadaného cviku (např. Stát! Ruce na kolena).
- Chůze v otevřeném prostoru kolem překážek ve dvojici, s různou rychlostí chůze.
- Pokračujeme s předchozími body, zvětšujeme skupiny a měníme podmínky prostředí (prostor, vztahy mezi vrstevníky, rychlost).
- Žáci opakují po učiteli různé styly chůze.
- Chůze se spolužákem různými styly (vedení a následování „ve vláčku"), ve dvojici, v trojici, v zástupu, v kruhu.
- Zakončení počáteční fáze: různé honičky, např. s barevnými šifonovými šátky jako ocásky, vše v chůzi.

Fáze osvojení

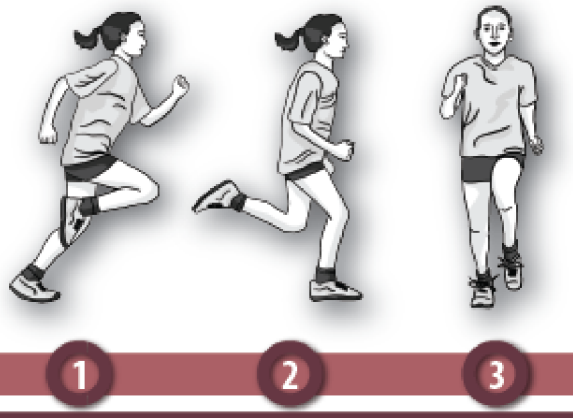
Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Dopravní značení - červené světlo, zelené světlo, chůze/běh/zastavení z jedné strany tělocvičny na čtele (příklad: 1 tlesknutí = běžíme a dotkneme se 4 stěn, 2 tlesknutí = 5 skákacích panáků, 3 tlesknutí = chůze s 5 vrstevníky). Zvyšujeme počet pokynů z 1 na 3 a měníme obtížnost úkolů z jednodušších na složitější.
- Opakujeme předchozí bod, ale s přidanými překážkami jako obruče, nízké překážky, provazy, švihadla, kužely (příklad: 1 tlesknutí = běžíme a dotkneme se 3 překážek, 2 tlesknutí = držíme rovnováhu na nízké stabilní překážce, 3 tlesknutí = uděláme 5 přemetů stranou – hvězd).
- Kopírování pohybových zadání tvořených ve dvojici parterem (např. rychlý běh s partnerem v prostoru).
- Představení dovednosti rychlé změny směru. Nejprve jednotlivě, později ve dvojici. Žáci se vyhýbají stabilním překážkám při běhu (příklad rozmístění kuželů cik cak na vzdálenost 3 m od sebe).
- Vyhýbání se ostatním studentům při běhu ve velkém prostoru (celá tělocvična),
- Vyhýbání se ostatním studentům při zmenšování prostoru (½ tělocvičny, ¼ tělocvičny).
- Běh bludištěm nebo překážkovou dráhou ve skupině.

Příloha 10: Metodický list běh (2. strana)

Metodika nácviku

1. Došlápnutí na špičku nohy. Hlava a trup vzpřímený. Oči upřené dopředu. Lokty ohnuté do 90°. Ruce se pohybují v opozičním směru, než nohy.
2. Nezatížené koleno se ohne minimálně o 90°.
3. Vysoké koleno, skoro pararelně se zemí.



Základní fáze

Nácvik

- Speciální běžecká cvičení (lifting, skiping, vysoká kolena, zakopávání) hravou formou jednotlivě, ve skupinách s držením rukou, s propletenými pažemi za zády. Provádíme na vzdálenost cca 20 m, důraz kladen na kvalitu, ne kvantitu. Nejprve na místě, dále s minimálním pohybem vpřed.
- Běh po rovné čáře (na vymezenou vzdálenost 2 kužely) se stupňovanou rychlostí.
- Běh maximální rychlostí mezi 2 kužely, žák si volí vzdálenost.
- Běh s důrazem na správnou práci paží.
- Opakujeme předchozí body, pokračujeme v běhu po menších skupinkách.
- Běh mezi 2 kužely, na pokyn se otočíme a běžíme zpět – přidáváme dovednost změnu směru.
- Střídání běhu a chůze na zvukové a světelné signály (ve spojení se signály dopravními).
- Běh v otevřeném prostoru s doprovodem hudby (pomalu a rychle – chůze vs. běh).
- Žák navrhne překážkovou dráhu se zaměřením na různou rychlost a druh lokomoce (chůze cik cak, běh rovně).
- Žáci si vymezí vlastní cesty pomocí provazů/kuželů a absolvují cestu pomocí chůze a běhu. Totéž lze opakovat se zavázanýma očima.
- Opakujeme předchozí body v běhu v proměnlivých podmínkách, různou intenzitou v různých počtech osob v kontaktu s maximálním počtem 4.

Kritické body

- Absence nebo krátká letová fáze.
- Chodidla v širokém postavení, odraz i dopad na patu a celé chodidlo.
- Příliš krátké kroky.
- Paže se pohybují do stran - ze strany na stranu.
- Nevhodné postavení trupu – příliš velký před klon nebo mírný záklon.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Oči se při běhu dívají dopředu, je patrná dynamická stabilita a jistota pohybu (dívat se dopředu).
- Kolena se v letové fázi ohýbají do pravého úhlu, je přítomna švihová práce dolních končetin (vysoká kolena).
- Paže se ohýbají v loktech a pohybují se v opozici k dolním končetinám, je patrná koordinace pohybu paží (zapoj paže).
- Při kontaktu s podložkou se dotýká země přední část chodidel (lehké nohy/nášlapy).
- Tělo je mírně nakloněné dopředu.

Příloha 11: Metodický list skok jednonož (1. strana)

SKOK JEDNONOŽ

Lokomoční dovednosti

Skok je pohyb, kterým překonáváme vzdálenost, nebo výšku. Je prováděn odrazem dolních končetin, ke kterému je potřeba dynamická síla. Kromě dynamického pohybu dolních končetin se do skoku zapojují také horní končetiny, jež provádějí švihový pohyb. Současně s těmito pohyby dochází k pohybu trupu nebo k jeho zpevnění. Pro skok jako celek je potřeba souhra více aspektů pohybu, spojení rozběhu s odrazem a následným doskokem.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Prosté pozorování pokusů a hodnocení techniky rozběhu a skoku.
- Poskoky v dřepu, horizontální výskoky snožmo.
- Napodobování chůze zvířat (kačena, žába, zajíc, medvěd).
- Seskoky z vyšší roviny (výška pasu žáka) s dopomocí a bez ní.
- Vysoká kolena po celou dobu rozběhu.
- Po dynamickém rozběhu skok velkým krokem vpřed.
- Při použití správné techniky běhu skok vpřed a dopad na obě nohy.
- Skok odrazem jednonož s důrazem na hlasitý, tvrdý dopad na obě nohy.
- Skok odrazem jednonož s důrazem na lehký, tichý dopad.
- Skok odrazem jednonož na čáru na podlaze/přes čáru na podlaze.
- Skok odrazem jednonož s dopadem do určeného místa, např. kruhu.
- Skok provedený pomalu / rychlý skok vpřed.

Fáze osvojení

Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Nechte žáky si vyzkoušet odraz nedominantní nohou (běh-skok-běh).
- Nechte žáky si vyzkoušet následující řadu: běh, skok, skok, běh.
- Nechte skákat, poskakovat, přeskakovat studenty do rytmu hudby.
- Postavte překážkovou dráhu s odrazovými prvky.
- Přeskakujte opakovaně přes nízké překážky (běh-běh-běh-skok, běh-běh-běh-skok).
- Odraz a chycení nebo jen dotek předmětu ve vzduchu.
- Učitel ve spolupráci s žáky vytváří taneční sestavu, která obsahuje skákání a další lokomoční dovednosti.
- Učitel ve spolupráci s žáky vytváří gymnastickou sestavu, která obsahuje skákání a další lokomoční dovednosti.

Příloha 12: Metodická list skok jednonož (2. strana)

Metodika nácviku

1. Oči se dívají vpřed. Odraz z jedné nohy.
2. Pružný dynamický odraz. Postupné odvíjení chodidla.
3. Pohyb vpřed trvající po celo dobu skoku.
4. Dopad bez ztráty rovnováhy.

Základní fáze

Nácivk

- Důraz na správnou techniku rozběhu, odraz z jedné nohy, dopad na druhou.
- Přeběhy nízkých překážek ve vzájemné vzdálenosti cca 5 stop. Lze využít lano, švihadlo, pěnový žebříček.
- Přeběhy dvou rovnoběžně umístěných lan cca 5 stop od startu. Co nejrychleji přes lana.
- Skok přes řeku. Pomalu zvětšujte mezeru, vzdálenost mezi lany. Imitujeme přeskok vody tak, abychom se nenamočili. Důraz klademe na rychlý rozběh a výšku provedení skoku.
- Skok přes potok i řeku. Měníme vzdálenost mezi lany, různá šířka vodního toku.
- Při vhodném počasí sledujeme vlastní stín po odrazu v letové fázi skoku. Lze využít i baterku a stíny v tělocvičně.
- Skok s rozběhem přes nízkou překážku, lze využít házecí pytlíky, nízké pěnové překážky, apod.
- Skok přes větší překážky, např. pěnové nudle.

Kritické body

- Nedostatečně dynamická práce dolních končetin, pasivní trup.
- Neefektivní práce paží při odrazu a skoku.
- Paže jsou při dopadu za tělem nebo vedle něj.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Pohyb vpřed trvající po celou dobu skoku (pohyb vpřed).
- Oči se dívají vpřed (dívat se dopředu).
- Odraz z jedné nohy, dopad na druhou (opačné nohy).
- Rozsah práce dolních končetin, opačná práce paží (vytažení).
- Dopad bez ztráty rovnováhy (kontrolovaně).
- Pružný dynamický odraz a lehký dopad (lehce).
- Postupné odvíjení chodidla při odrazu (od paty přes nárt až po špičku).

Příloha 13: Metodický list statická rovnováha (1. strana)

STATICKÁ ROVNOVÁHA

Balanční dovednosti

Statická rovnováha je bilanční dovednost, která je nezbytná pro téměř všechny pohybové dovednosti. Je definovaná jako schopnost udržet stacionární pozici v průběhu pohybu. Statická rovnováha na jedné noze je důležitá nepohyblivá dovednost, která se využívá v gymnastice, tanci atd.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Udržení rovnováhy ve stoji kročn oji kročném při upažení (široká základna).
- Opakování předchozích cvičení se zavřenýma očima.
- Udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině, unožení dolů. S oporou.
- Udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině, unožení dolů, s pytlíky umístěnými na těle a počítejte do 5.
- Udržení rovnováhy ve stoji na nedominantní končetině, unožení dolů. S oporou.
- Udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině, unožení dolů, s pytlíky umístěnými na těle a počítejte do 5.
- Ve dvojicích na žíněnkách: napodobení nestabilních pozic spolužáka pomocí opory libovolných třech (dvou, jedné) částí těla.
- Vytvářejte různé nestabilní tvary pomocí těla (písmena, znaky) a udržte je. Počítejte do 5

Fáze osvojení

Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Rovnovážné polohy na žíněnkách jako: V- sed, vzpor klečmo se zanožením, čapí stoj, holubička, Y stoj atd.
- Předchozí cvičení s psychomotorickými pytlíky umístěnými na těle.
- Opakujeme předchozí body na různých pevných površích (příklad: krabice, lavice, kladiny).
- Přesun váhy z nohou na paže pro přípravu na stoj na rukou (kopy).
- Rovnovážné tvary se spolužákem.
- Spojení statické a dynamické rovnováhy.

Příloha 14: Metodický list statická rovnováha (2. strana)

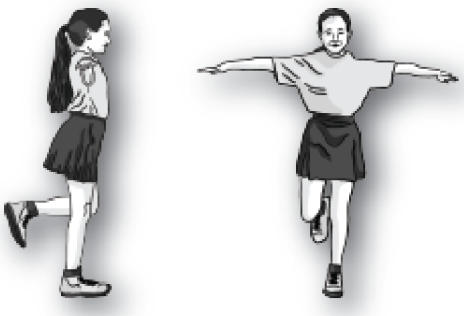
Metodika nácviku

1. Podpůrná noha je zpevněná a propnutá.
2. Druhá noha je ohnutá a nedotýká se opačné nohy.

Hlava je stabilní a oči jsou zaměřené dopředu.

Trup je stabilní a vzpřímený.

Žádný nadbytečný pohyb paží.



1 2

Základní fáze

Nácivk

- Udržení rovnováhy na dominantní končetině bez opory.
- Udržení rovnováhy na dominantní končetině bez opory, soustřeďte se na zatínání svalů a udržení nehybnosti. Poté rozmístěte pytlíky po těle a udržte je.
- Udržení rovnováhy ve stoji na dvou pytlících a s otevřenýma očima/zavřenýma očima.
- Udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině se sbíráním předmětů ze země.
- Udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině se snahou o odpálení balónku.
- Udržení rovnováhy ve stoji na dominantní noze na nízké / vysoké kladině.
- Udržení rovnováhy ve stoji na nedominantní noze s předchozími zadáními.
- Souměrné a nesouměrné tvary při držení rovnováhy na jedné noze.
- Spojení statické a dynamické rovnováhy.
- Zrcadlová hra. Napodobujte rovnovážné polohy spolužáka.
- Hra twister ve skupině žáků (různé základy podpory)

Kritické body

- Neschopnost udržet rovnováhu s dopomocí paží.
- Pohled na nohy nebo kladinu.
- Problém s udržením rovnováhy.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Udržení stabilní rovnováhy (nehybný postoj).
- Rovnovážný stabilní postoj v upažení (paže jako letadlo).
- Pohled směřovaný dopředu (dívat se dopředu).

Příloha 15: Metodický list dynamická rovnováha (1. strana)

DYNAMICKÁ ROVNOVÁHA

Balanční dovednosti

Dynamická rovnováha je balanční dovednost, jež umožňuje zachovat požadovanou polohu při pohybech, které vedou ke změnám polohy těla nebo k přesunu v prostoru. Umožňuje pohyb ve vrtkavé poloze, na úzké ploše nebo na pohyblivém předmětu. Nejčastěji využívána v gymnastice.

Počáteční fáze

Výuka dovednosti a seznamování

- Chůze rovně volně s pohledem vpřed.
- Chůze rovně po čáře.
- Chůze pata - špička po čáře.
- Různé styly chůze (rovně, cik cak, šikmo) s různou intenzitou (pomalu, rychle).
- Různá intenzita chůze po čáře (pomalu, středně, rychle).
- Chůze se změnou směru (vpřed, dozadu, do strany) a změnou rychlosti (pomalu, rychle).
- Chůze po čarách se změnou směru (vpřed, dozadu, do strany), se změnou rychlosti (pomalu, rychle)
- Chůze po číslech nebo písmencích abecedy, která jsou od sebe vzdálena tak, aby žáci museli vyvinout úsilí a natáhnout se pro dosažení daného místa.
- Chůze přes široké gymnastické nářadí (široká kladina, lavička) a opakujeme předchozí body.
- Krok stranou na široké kladině (4" / 10 cm) s dopomocí a poté bez ní.
- Krok stranou na úzké kladině (2.5" / 6 cm) s dopomocí a poté bez ní.
- Střídavé kroky na úzké kladině s dopomocí učitele.

Fáze osvojení

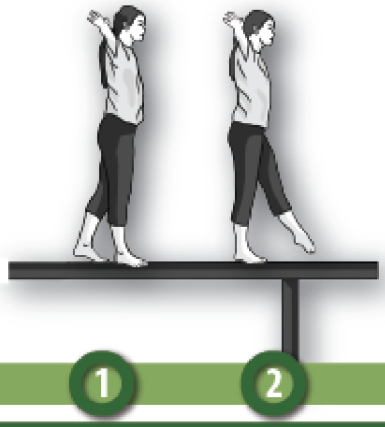
Rozvoj dovednosti a zdokonalování

- Pohled vpřed, nabíraná chůze po úzké kladině s dopomocí.
- Pohled vpřed, nabíraná chůze po úzké kladině bez dopomoci.
- Pohled vpřed, nabíraná chůze po široké kladině, snažíme se udržet pytlíky položené na ramenech (oči, postoj).
- Pohled vpřed, chůze po úzké kladině rychlostí.
- Pohled vpřed, chůze po úzké kladině a překračování položených psychomotorických pytlíků, práce s úrovní těžiště.
- Pohled vpřed, chůze přes úzkou kladinu a zvednutí předmětu bez ztráty rovnováhy.
- Pohled vpřed, chůze přes úzkou kladinu, žák sleduje učitele a říká, co vidí na obrázku – čísla, písmena.
- Pohled vpřed, jistý a uvolněný přechod přes úzkou kladinu.
- Kombinace různých pohybů při chůzi po čarách nebo nízké kladině.
- Kombinace různých pohybových dovedností při chůzi po čarách nebo nízké kladině.

Příloha 16: Metodický list dynamická rovnováha (2. strana)

Metodika nácviku

1. Udržení rovnováhy při používání střídavých kroků.
2. Udržení vzpřímeného držení těla s použitím rukou dle potřeby. Pohled vpřed.



Základní fáze

Nácvik

- Chůze - střídavé kroky na úzké kladině s postupným odbouráváním dopomoci.
- Chůze přes úzkou kladinu s malou dopomocí učitele, pro udržení rovnováhy používáme upažení.
- Chůze přes úzkou kladinu s nataženými pažemi, bez dopomoci učitele.
- Chůze po úzké kladině s psychomotorickými pytlíky položenými na ramenou.
- Chůze po úzké kladině různou rychlostí (pomalu, středně, rychle).
- Chůze po úzké kladině s překračování psychomotorických pytlíků na kladině.
- Chůze přes úzkou kladinu a sbírání předmětů bez ztráty rovnováhy – práce s těžištěm a jeho různou úrovní.
- Přechod úzké kladiny, pohled na kladinu.
- Chůze přes širokou kladinu s dopomocí (pohled vpřed, přenášená končetina „nabírá" - nohou dolů pod kladinu).
- Chůze přes širokou kladinu s nabíráním bez dopomoci.

Kritické body

- Neschopnost udržet rovnováhu i s dopomocí rukou.
- Pohled je upřený dolů.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Udržení rovnováhy při používání střídavých kroků (střídat kroky).
- Udržení vzpřímeného držení těla (vysoké držení).
- Udržení rovnováhy s použitím rukou dle potřeby (ruce jako letadlo).
- Pohled vpřed (dívat se dopředu).

5 Závěr

Cílem práce bylo stanovit základní pohybové dovednosti, vypracovat metody rozvoje stanovených základních pohybových dovedností a vytvořit metodické řady nácviku. Metodické řady nácviku vybraných základních pohybových dovedností byly zpracovány v podobě volných listů, přičemž každý list je věnovaný jedné metodické řadě, tedy jedné pohybové dovednosti.

Práci lze rozdělit na dvě části. První část, se věnuje teorii daného problému, a druhá část vybraným základním pohybovým dovednostem, jejich nácviku a samotným metodickým listům.

V teoretické části se nejprve věnujeme pohybovým schopnostem. Nejprve je vysvětlen pojem pohybové schopnosti, dále se věnujeme schopnostem obecně. Následuje klasifikace schopností – dělíme je na schopnosti kondiční, hybridní a koordinační. U každé z nich jsou popsány teoretické předpoklady dané schopnosti a její jednotlivé druhy.

Druhou velkou kapitolou první části jsou pohybové dovednosti. Které jsou nejdříve vysvětleny a poté jsou charakterizovány podle tří hlavních rysů. Následuje podkapitola věnovaná hlavním součástem pohybových dovedností, součásti jsou zde vnímány jako procesy. Procesy jsou tři, a to procesy percepčně – motorické, kognitivní a motorické. Další podkapitolou jsou charakteristické rysy pohybové dovednosti, na které navazuje komparace pohybové dovednosti a schopnosti. Následující kapitola pojednává o vývoji pohybových dovedností v prvním decenniu ontogeneze, je zde popsáno jednotlivé rozdělení a vývojové stupně pohybových dovedností.

Druhá část práce se nejprve zabývá rozdělením základních pohybových dovedností. Z každého druhu pohybových dovednostní byly vybrány ty nejdůležitější a nejpodstatnější pro které byly následně vypracovány metodické listy. Celkem bylo vybráno osm základních pohybových dovedností, se nimiž se nejčastěji setkáme v hodinách tělesné výchovy a jsou zároveň základem mnoha sportů a sportovních činností. Z lokomočních dovedností byl vybrán běh a skok. Z manipulačních dovedností chytání, hod, driblink a kop a z balančních dovedností statická a dynamická rovnováha. Jednotlivé dovednosti jsou rozpracovány na jednotlivé fáze, ve kterých je postupně nacvičujeme. Fáze jsou seřazeny postupně, od počáteční fáze přes základní, až po fázi osvojení. U každé dovednosti je také uveden její kritický bod, kterému se musíme při nácviku vyvarovat a kritéria, k potřebná pro správné splnění pohybové dovednosti.

Všech osm základních pohybových dovedností bylo vybráno na základě jejich důležitosti, ať už ve sportu, v tělesné výchově, či v běžných pohybových činnostech v životě. Z manipulačních dovedností byly vybrány ty, které jsou svojí podstatou základem oblíbených sportů, a to jak ve školách, tak mimo ně. První dovedností je chytání, s nímž se setkáme ve většině míčových her, ve kterých využíváme horní končetiny, například v basketbalu, softbalu, baseballu či házené. V těchto sportech je chytání klíčovou dovedností, bez které by nebyl daný sport možný. Chytání se uplatňuje i v běžném životě, například při zachycení padajícího předmětu. Další manipulační dovedností je hod jednoruč vrchem, který je opět nedílnou součástí mnoha sportů. Stejně jako chytání se vyskytuje například v basketbalu či softbalu. Hod jednoruč se uplatňuje i při různých nadhozech při rozehrání, například v tenise, volejbale či badmintonu. Chytání a hod tvoří ve většině případů celek, jedna dovednost se neobejde bez druhé. Další dovedností, která navazuje na předešlé dovednosti, je driblink, jenž je hlavním prvkem herní činnosti v basketbalu. Nejen že je samostatnou dovedností, ale jeho osvojení nám pomáhá rozvíjet jemnou motoriku horních končetin a kontrolu předmětu, kterou využijeme i v jiných dovednostech a činnostech, například při chytání odraženého míče. Poslední manipulační činností je kop, se kterým se setkáme převážně ve fotbalu, jehož je hlavním herním prvkem. Kop nám taktéž rozvíjí motoriku dolní končetiny, a to švih, který je potřebný například u atletických disciplín, jako je skok do dálky nebo běh přes překážky.

Druhou kategorií jsou lokomoční dovednosti, ze kterých byl vybrán běh a skok jednonož s dopadem na druhou nohu. Běh je nejzákladnější pohybovou dovedností, kterou nalezneme v mnoha sportech a disciplínách je buď hlavním prvkem disciplíny (např. běžecké závody) nebo její součástí, která s dalšími dovednostmi tvoří celek (např. fotbal). S během se setkáme i v běžném životě, například při rekreačním a zdravotním pohybu nebo při dobíhání na autobus. Druhou dovedností je skok, ten je stejně jako běh ve sportu, buď samostatnou disciplínou, nebo součástí celku. Skok spojuje několik základních dovedností dohromady, například v rozběhu nalezneme běh, v dopadu rovnováhu. Skok využíváme i v běžném životě pro překonávání překážek, ať už výškových, nebo vzdálenostních.

Poslední skupinou jsou balanční dovednosti – statická rovnováha a dynamická rovnováha. Tyto dvě dovednosti byly vybrány kvůli jejich všestrannému využití jak ve sportu, tak v běžném životě. Každá činnost vyžaduje jistý pohyb, který nám zajišťuje právě i rovnováha, bez ní by nebyl smysluplný pohyb možný. Rovnováha je ve sportu důležitá především tam, kde hledíme

na provedený pohyb a hodnotíme jej, příkladem může být gymnastika, tanec nebo krasobruslení.

6 Seznam použitých zdrojů

ČELIKOVSKÝ, Stanislav a kol., 1985. *Antropomotorika I*. Prešov: Pedagogická fakulta UJPŠ

BAUERSFELD, Monika a Gerald VOSS, 1992. *Neue Wege im Schnelligkeitstraining*. Münster: Philippka. ISBN 9783922067924

BURTON, Allen William a Daryl E. MILLER,1998. *Movement skill assessment*. Champaign IL: Human Kinetics. ISBN 9780873229753

DEPARTMEN OF EDUCATION AND TRANING, 2000. *Get skilled: Get active*. Ryde. ISBN 0-7313-5884-8.

DOVALIL, Josef, 1982. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2001. *Tělesná výchova v rámcovém programu Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-729-0067-6.

GROSSER, Manfred, 1991. *Schnelligkeitstraining*. München: BLV Verlaggesellschaft.

GROSSER, Manfred a ZINTL, Fritz, 1994. *Training der konditionelle Fähigkeiten (2nd ed.)*. Schornodorf: Karl Hofmann. ISBN 978-3778082027

HARRE, Dietrich. et al., 1986. *Trainingslehre (10th ed.)*. Berlin: Sportverlag.

HOFFMAN, J. Shirl a Duane V. Knudson, 2000. *Introduction to kniesiology: Studying physical aktivity. Champaign*, IL: Human Kinetics. ISBN 9781492549925

LEHNERT, Michal, 2010. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2614-3.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD, 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0981-X.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK, 2007. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.

SCHMIDT, A. Richard, 1991*. Motor Learning & performance. From principles to partice*. Champaign IL: Human Kinetics. ISBN 9780736045667

SCHNABEL Günter a Günter THIES, 1993. *Lexikon Sportwissenschaft: Leistung*, Training, *Wettkampf.* Berlin: Sportverlag. ISBN 978-3328004547

ŠEFLOVÁ, Iva, 2020. *Psychomotorika v pedagogické praxi*. Liberec. ISBN 978-80-7494-531-1

Sporttheorie – Liestungskurs Sport [online]. [20. 6. 2021] Dostupné z http://www.sportunterricht.de/lksport

TRÁVNÍČKOVÁ, Petra, 2018. Rozvoj základních lokomocí dítěte. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Dostupné z: https://fhs.utb.cz/?mdocs-file=10384

VOBR, Radek, 2013. Antropomotorika. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6284-9. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-18/Cover.html

ZIMMERMANN, Klaus, SCHNABEL, Günter, & BLUME, Dolf-Dietram, 2002. *Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz*. Kassel: Universität Kassel.

7 Seznam obrázků

Obrázek 1: Dělení pohybových dovedností (Měkota a kol., 2007) 8
Obrázek 2: Hierarchické uspořádání rozlišující základní a složené formy rychlostních schopností (Lehnert a kol., 2010, upraveno) 17
Obrázek 3: Taxonomie a vývojový model motorických dovedností 28
Obrázek 4: Elementární pohybové dovednosti 29
Obrázek 5: Kontinuum otevřených a zavřených dovedností 33

8 Seznam tabulek

Tabulka 1: Druhy vytrvalosti podle délky pohybové činnosti (Novosad, 2007) 10
Tabulka 2: Vymezení speciálních vytrvalostních schopností – členění dle trvání pohybové činnosti (Novosad, 2007) 12
Tabulka 3: Motorická schopnost — dovednost (komparace) (Měkota, Cuberek, 2007) 26
Tabulka 4:Klasifikace pohybových dovedností (Rychtecký a Fialová, 1998, s. 66)..... 32
Tabulka 5: Diskrétní, seriová a kontinuální pohybová dovednost (Schmidt, 1991, s. 8); upraveno 34

9 Seznam příloh

Příloha 1: Metodický list chytání (1. strana) 48
Příloha 2: Metodický list chytání (2. strana) 49
Příloha 3: Metodický list hod jednoruč vrchem (1. strana) 50
Příloha 4: Metodický list hod jednoruč vrchem (2. strana) 51
Příloha 5: Metodický list driblink (1. strana) 52
Příloha 6: Metodický list driblink (2. strana) 53
Příloha 7: Metodický list kop (1. strana) 54
Příloha 8: Metodický list kop (2. strana) 55
Příloha 9: Metodický list běh (1. strana) 56
Příloha 10: Metodický list běh (2. strana) 57
Příloha 11: Metodický list skok jednonož (1. strana) 58
Příloha 12: Metodická list skok jednonož (2. strana) 59
Příloha 13: Metodický list statická rovnováha (1. strana) 60
Příloha 14: Metodický list statická rovnováha (2. strana) 61
Příloha 15: Metodický list dynamická rovnováha (1. strana) 62
Příloha 16: Metodický list dynamická rovnováha (2. strana) 63