

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2022

Michaela Adamu

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Sokolská všestrannost ve vztahu k fyzické zdatnosti vybrané dětské populace

Diplomová práce

Autor: Michaela Adamu

Studijní program: M7503 / Učitelství pro základní školy (2. stupeň)

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň základních škol - etická výchova
Učitelství pro 2. stupeň základních škol – tělesná výchova
Učitelství pro 2. stupeň základních škol - společný základ

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: Michaela Adamu

Studium: P16P0369

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň základních škol - etická výchova

Název diplomové práce: Sokolská všestrannost ve vztahu k fyzické zdatnosti vybrané dětské populace

Název diplomové práce AJ: "Sokolská všestrannost" in relation to psychical ability of select population of children

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je prostřednictvím vybraných motorických testů zmapovat a porovnat úroveň fyzické zdatnosti u dětí z vybraných oddílů sokolské všestrannosti a dílčích oddílů atletiky, gymnastiky a plavání.

Klíčová slova: Sokolská všestrannost, fyzická zdatnost, starší školní věk.

Metody: Standardizované testování motorických schopností, komparace, deskriptivní statistika.

Literatura:

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

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

Provazníková, M. (1988). To byl Sokol. Mnichov: České slovo.

Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). Životní styl české mládeže: Pohybové standardy a normy motorické výkonnosti. Praha: Karolinum.

Máček, M., Radvanský J. (2011). Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén.

Zadávající pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: PhDr. Radka Dostálová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne Podpis autora práce

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová závěrečná práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí práce doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za její spolupráci, ochotu, trpělivost a cenné rady při strukturování teoretické části a cenné poznatky k praktické části.

Anotace

ADAMU, Michaela. *Sokolská všestrannost ve vztahu k fyzické zdatnosti vybrané dětské populace*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 83 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá vlivem sokolské všestrannosti na pohybový rozvoj mládeže. Je rozdělena do dvou částí, na část teoretickou a praktickou. Teoretická část popisuje organizaci Sokol, charakterizuje sokolskou všestrannost a řeší problematiku rané specializace. V praktické části práce jsou porovnány výsledky získané testováním dětí ve věku 10 – 14 let. Testy proběhly v oddílech sokolské všestrannosti a ve specializovaných oddílech atletiky, gymnastiky a plavání.

Klíčová slova

Sokolská všestrannost, motorické testy, předčasná specializace, výkonnost, starší školní věk.

Annotation

ADAMU, Michaela. „*Sokolská všestrannost*“ in relation to *psychical ability of select population of children*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 83 pp. The diploma thesis.

The diploma thesis deals with the influence of “Sokolská všestrannost” on the physical development of youth. It is divided into two parts, a theoretical and a practical part. The theoretical part describes the concept of Sokol, characterizes “Sokolská všestrannost” and addresses the issue of early specialization. The practical part of the work compares the results obtained by testing children aged 10-15 years. The tests took place in the “Sokolská všestrannost” sections and in the specialized sections of athletics, gymnastics and swimming.

Key words

„Sokolská všestrannost“, motor tests, premature specialization, performance, older school age

Obsah

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 SOKOL	11
1.1 Historie tělovýchovného sdružení Sokol.....	11
1.2 Ženská otázka v sokolském hnutí	13
1.3 Sokolská symbolika a hesla	14
1.4 Vývoj sokolského hnutí po roce 1989 do současnosti	15
1.5 Sokol v současnosti	16
2 SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST.....	20
2.1 Gymnastika.....	21
2.1.1 Přeskok	25
2.1.2 Hrazda	26
2.1.3 Lavička/nízká kladina/kladina	26
2.1.4 Prostná.....	27
2.2 Atletika	28
2.2.1 Sprint	28
2.2.2 Hod míčkem/vrh koulí.....	29
2.2.3 Skok daleký	30
2.2.4 Vytrvalostní běh.....	30
2.3 Plavání	31
2.4 Šplh.....	33
3 FYZICKÁ ZDATNOST	35
3.1 Složky fyzické zdatnosti.....	35
3.2 Fyzická zdatnost – testové baterie.....	36
3.2.1 Unifittest 6 - 60.....	36
3.2.2 Eurofit.....	37

3.2.3	Fitnessgram.....	38
4	POHYB	39
4.1	Význam pohybu	39
4.2	Pohybová aktivita.....	40
5	RANÁ SPECIALIZACE	41
5.1	Negativa rané specializace.....	43
5.2	Pozdní specializace	44
5.3	Biologický věk a senzitivní období.....	46
	PRAKTICKÁ ČÁST	48
6	CÍL PRÁCE, HYPOTÉZY, ÚKOLY	48
6.1	Cíl.....	48
6.2	Hypotézy a výzkumné otázky.....	48
6.3	Úkoly	48
7	METODOLOGIE VÝZKUMU	49
7.1	Charakteristika zkoumané skupiny	49
7.2	Použitá metoda - Fitnessgram.....	49
7.3	Zpracování dat	54
8	VÝSLEDKY	55
8.1	Grafické zpracování jednotlivých motorických testů.....	55
8.1.1	Vytrvalostní člunkový běh.....	55
8.1.2	Hrudní předklony v lehu pokrčmo	57
8.1.3	Shyby.....	58
8.1.4	Záklony v lehu na břicho	60
8.1.5	Předklony v sedu pokrčmo jednož	62
8.1.6	Komparace získaných dat s oddílem sokolské všestrannosti	63
8.2	Diskuze	65
9	ZÁVĚR	69

POUŽITÁ LITERATURA	70
Seznam obrázků	75
Seznam tabulek	76
Seznam příloh	77
PŘÍLOHY	78

Seznam zkratek

ČOS – Česká obec sokolská

FINA – Fédération internationale De Natation (Mezinárodní plavecká federace)

IAAF – International Amateur Athletics Federation (Světová atletika)

MŠMT ČR – Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy České republiky

ÚŠ ČOS – Ústřední škola České obce sokolské

ÚVOD

Sport má v České republice tradici, která sahá již do daleké minulosti. Zprvu měl pohyb pouze zábavní charakter, avšak směřování tělesného rozvoje se neustále vyvíjelo. V druhé polovině 19. století pak založil dr. Miroslav Tyrš v českých zemích první tělovýchovný systém Sokol. Cvičení mělo být všestranné a v jednotě s výchovou mravní, rozumovou a estetickou.

Postupem času, stejně jak se vyvíjel český stát, vyvíjelo se i pojetí sportu. Nároky na úroveň výkonů začínaly být neustále vyšší, a proto i cvičenci museli začínat se sportem v mnohem útlejším věku. Díky tomuto stále více a více vzrůstajícímu tlaku vzniká nové, velmi diskutované téma - raná specializace. Je mnoho názorů, věnující se této problematice, kterou i já shrnuji v mé práci. Postupně se tak začíná vytrácet původní Tyršova myšlenka o všestranně zdatném cvičenci.

Právě na tento trend, který ve sportu klade čím dál větší důraz na jednostranný drill jedinců, reaguje relativně nově vzniklý sport – sokolská všestrannost. Jejím úkolem je opět navázat na původní Tyršovy hodnoty. Cílem sokolské všestrannosti není snaha o maximální výkon, ale o celkový rozvoj osobnosti po stránce fyzické, psychické i morální. Kučera et al. (2011) ve své práci potvrzují, že v průběhu tréninku je nutné rozvíjet všechny složky pohybových schopností.

V teoretické části představuji sokolskou všestrannost a popisuji pravidla jednotlivých odvětví. Zatím neexistuje žádná literatura, která by se věnovala pravidlům tohoto sportu jako celku. Proto bude má práce první, která shrnuje všechny jednotlivé disciplíny v jednom dokumentu.

V praktické části práce pomocí testové baterie Fitnessgram zmapuji úroveň fyzické zdatnosti dívek z oddílu sokolské všestrannosti a dívek z jednotlivých specializovaných oddílů atletiky, gymnastiky a plavání. Tyto sporty jsem vybrala právě proto, že jsou obsaženy v závodech sokolské všestrannosti. Následně získaná data vyhodnotím a mezi sebou porovnáám, abych získala celkový přehled úrovně fyzické zdatnosti jednotlivých oddílů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SOKOL

1.1 Historie tělovýchovného sdružení Sokol

Počátky sportu můžeme v českých zemích zaznamenat již v první polovině 19. století. S tím také souvisí zavádění tělesné výchovy na školách, zřizování soukromých tělocvičných spolků a nově i vzdělávání dospělých v péči o duševní hygienu a tělesné zdraví.

V roce 1848 pak vznikl první tělocvičný ústav. Zakladatelem byl Jan Malypetr (1815–1889), který se stal prvním českým učitelem tělocviku. Spolu s K. J. Erbenem, F. L. Čelakovským a J. E. Purkyněm byl autorem první české tělovýchovné terminologie. V polovině 19. století se postupně začíná zájem o tělesnou péči a význam tělesného cvičení zvyšovat a ukotvovat. Do té doby byla tělesná zdatnost přisuzována především činnostem spojeným s vojenstvím. Do popředí vcházela myšlenka, že je žádoucí se spoléhat především na síly ducha a vzdělanosti (Rak, 2010).

V druhé polovině 19. století došlo k pádu Bachova absolutismu v českých zemích. Tyto země byly součástí Rakousko-Uherské monarchie a došlo tak k rozmachu českého národního života. Začaly se zakládat nejrůznější spolky, díky kterým se upevňovalo probouzející se národní obrození (např. pěvecké, literární, divadelní atd.) (Waldauf, 2007). Toto období se stalo významným hlavně kvůli vytvoření nového tělovýchovného systému v českých zemích. Zakladateli byli dr. Miroslav Tyrš (1832–1884) a Jindřich Fügner (1822–1865).

Vycházeli především z turnérského pojetí tělocviku a nářad'ové gymnastiky. Systém (tělocvičná soustava) respektoval pravidlo všestrannosti, jelikož Miroslav Tyrš chápal tělesnou výchovu v naprosté jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. To vše bylo v roce 1862 využito pro založení významného spolku – českého dobrovolného tělovýchovného hnutí Sokol (Skopová & Zítka, 2013).



Obrázek 1 - Dr. Miroslav Tyrš (www.wikipedia.org).



Obrázek 2 - Jindřich Fügner (www.wikipedia.org).

Sokol byl založen jako československá organizace, která měla upevňovat a posilovat národní uvědomění československých občanů. Největším paradoxem ale bylo, že oba zakladatelé - Miroslav Tyrš (obr. 1) i Jindřich Fügner (obr. 2) se narodili do německy mluvících rodin (Esparza, 2012).

Myšlenka „Náš úkol, směr a cíl“, se kterou dr. Miroslav Tyrš přišel při založení Sokola, se následně stala heslem spolku. Zastává totiž názor, že se vše dá vykonat lépe nebo jinak a člověk by se svým současným stavem neměl být nikdy spokojen, jelikož to brání jakémukoli pokroku (Waldauf, 2007).

Hlavními zásadami vycházejícími z osvícenských ideálů, na kterých je založena sokolská myšlenka dle Tyrše a Fügnera, jsou svoboda, demokracie, rovnost a spravedlnost. Díky rovnosti a bratrství příslušníků Sokola je prohlouben smysl demokracie. Sokolové si proto navzájem tykají a oslovují se „bratře“ a „sestro“ (Havlíček, 1948).

Již literární historik Arne Novák definoval hlavní pilíře, na kterých vybudoval Miroslav Tyrš svou myšlenku Sokola. Těmi hlavními jsou národní romantika, úměrný a souladný ideál řecké kalokagathie, německé turnérství a dobový vlastenecký liberalismus (Kutnar, 2003).

První z pilířů vyobrazuje propojenost sokolství s turnérským hnutím Friedricha Ludwiga Jahna, které se stalo inspirací a klíčovým směrem. Stejně jako právě Jahn, se Tyrš usilovně snažil, aby tělovýchovné cvičení bylo prostředkem k sebeuvědomění a posílení vědomí národa. Sokolové pak měli být vychovaní ušlechtilí vlastenci. Jejich ideály měly proměnit českou veřejnost v soudržnost, kterou spojovaly stejné myšlenky, ideje a cíle, které byly nadřazeny politickým, profesním či náboženským zájmům.

Z turnérského tělocviku se Tyrš inspiroval i pojetím cvičení k možnému boji, čímž v důsledku následoval dobový militarizační trend. V 60. letech právě tento trend ovládal většinu tělovýchovných spolků v Německu a Rakousku. Cvičencům Sokola se doporučovalo učit se a zdokonalovat ve střelbě z ručnic a věnovat se pořadovým cvičením, která usnadňují řízený, efektivní pohyb na příkaz cvičitele, a to bez zmatku a paniky (Sak, 2012).

1.2 Ženská otázka v sokolském hnutí

Spolek Sokol sehrál velmi důležitou roli při formování českého nacionalismu v masové hnutí, které zasáhlo většinu obyvatelstva. Tato vlna sokolské myšlenky upoutala nejenom muže, ale také ženy. Sokol byl v tu dobu jednou z velmi mála organizací, která měla snahu v otázce národního smýšlení zmobilizovat i ženy. Projevovala se na tu dobu průlomová snaha o emancipaci žen, a to zejména v oblasti vzdělávání (Nolte, 2002).

Již od založení byly v Sokole ženy vítány, avšak musely si své postavení zpočátku vybojovat. Jednalo se o několik let dlouhý proces, který byl úzce spjat s uznáním volebního práva žen.

Ženy se své vlastní organizace dočkaly o něco později, konkrétně v roce 1869. V tomto roce byl založen Tělocvičný spolek paní a dívek pražských. Spolek se věnoval převážně tělesným cvičením pro ženy ale také, jak již jsem zmiňovala výše, usiloval o emancipaci žen hlavně v oblasti vzdělávání. V roce 1911 byla v ČOS (Československá obec sokolská) založena první samostatná ženská komise. Její předsedkyní se stala náčelnice Tělocvičného spolku paní a dívek pražských Eliška Roudná, která prosazovala včlenění spolku do struktur Sokola.

Rovnoprávnosti (možná volba žen do žup, do předsednictva ČOS, do výboru ČOS) sokolky dosáhly až 10. 5. 1914, tedy těsně před první světovou válkou. Do této doby byly brány pouze jako spolupracovnice či dobrovolnice, které podléhaly společenským normám dané doby.

V 60. letech 19. století při svěcení sokolského praporu o tomto postavení promlouvá ve svém proslovu Karolína Světlá: „My sestry vaše, hledíme s potěchou na počínání vaše. Láska k rodině, povinnost k ní, sto pověstných pásek poutá nás ke krbu domácímu. Nemůžeme, nechceme vás následovati ve vír světa.“ (Skarlantová, 2014). Nastalé změny, které vypadaly pro ženy v Sokole velmi uspokojivě, byly ovšem narušeny válečnou situací.

Tělocvičná organizace Sokol pak byla v listopadu 1915 rozpuštěna a starosta ČOS Josef Scheiner byl zatčen. Muži ze spolku odcházeli na fronty. Avšak díky ženskému vedení mnoho jednot tuto nelehkou dobu přežilo a mohlo se na tradici později navázat. Ženy se staly zapisovatelkami, účetními, jednatelkami i starostkami (Schůtová, 2003). Postavení žen v Sokole tedy výrazně vzrostlo a byly pokládány za plnohodnotné členky Sokolské obce.

1.3 Sokolská symbolika a hesla

Jedním z dalších typických znaků je sokolská symbolika, kde se již od prvopočátku jako znak spolku objevuje sokol v letu (viz obr. 3). Jeho hlavní znaky - fyzické schopnosti a nadhled byly vzorem schopností sokolů. Na obrázku 4 můžeme vidět, jak vypadá znak.



Obrázek 3 - Původní sokolská symbolika
(www.i-sn.cz).



Obrázek 4 - Současné logo České obce sokolské
(www.sokol.eu).

V průběhu let prošlo logo spoustu změn v závislosti na aktuálním výtvarném stylu. Současné logo (viz obr. 4) dostalo své finální podoby až v roce 2008 (sokol.eu).

Velmi výrazný a ikonický prvek, se kterým J. Fügner a Miroslav Tyrš přišli, je sokolský stejnokroj. S vyvíjející se kulturou se jeho podoba v průběhu času také měnila. Původní, nejnámější podobu kroje (viz obr. 5 a 6) z roku 1862 navrhl Josef Mánes (Waic, 2013). Kroj se skládal z kalhot a kazajky z ruského lnu, tzv. kajda, která vypadala jako kabát polských kozáků. Součástí byla červená košile, která měla symbolizovat vzpomínku na revolucionáře a vlastence Garibaldiho a jeho bojovníky, které Fügner po celý svůj život obdivoval. Dalším charakteristickým prvkem byly jezdecké boty a jako doplněk kulatý klobouk s pérem nebo pentlí. (Pod křídly Sokola, 2012). V sokolských organizacích

jsou tyto dobové kroje k vidění dodnes a sokolové je stále využívají při významných událostech.



Obrázek 5 - Nákres mužského kroje z roku 1862 (www.sokol.eu).



Obrázek 6 - Nákres ženského kroje z roku 1862 (www.sokol.eu).

Velmi zásadním a nadále využívaným prvkem, který vypracoval sám Miroslav Tyrš je tělocvičné názvosloví. Do tohoto okamžiku se totiž používaly německé výrazy. To bylo pro vlastenecky orientované sokoly nepřijemné, a proto se Miroslav Tyrš rozhodl vymyslet své vlastní názvosloví (Křen, 1899).

1.4 Vývoj sokolského hnutí po roce 1989 do současnosti

Změna režimu na podzim roku 1989 konečně znamenala volný prostor pro svobodu a rozvoj Sokola.

Obnova ČOS po sametové revoluci

O znovuoobnovení funkce Sokola se začalo jednat již na začátku prosince 1989. Vzhledem ke zvyšujícímu se tlaku, se rozhodl přípravný výbor ČOS ještě tentýž rok vydat prohlášení o jeho obnově (Strachová, 2013).

Sokolové se sešli 16. prosince téhož roku v Městské knihovně v Praze, kde připravili sjezd na obnovu a ustanovení Sokola. Sjezd se konal o rok později, tedy 7. ledna 1990 ve sjezdovém Paláci v Praze. Zúčastnilo se ho přes 2000 zástupců různých sokolských jednot nejenom z tuzemska, ale i ze zahraničí. Cílem shromáždění bylo navázání na původní myšlenky a fungování Sokola z roku 1948. Jedním z nejdůležitějších bodů bylo obnovení právní subjektivity spolku, navrácení tehdy zabavených majetků, jeho delší

ekonomická udržitelnost a aktualizace náplně programu vzhledem k současnému vývoji. (Strachová, 2013).

Od tohoto dne byla znovuobnovena ČOS a také její činnost. Bylo nutné projednat a ustanovit nové organizační struktury a kroky. Závěrem byla nová ustanovení s přesnou definicí účelu organizace, výčtem činností spolku a jejich strukturou. Největším problémem stále zůstávalo, jak navrátit sokolský majetek, který byl tehdy zabaven komunistickým režimem. Tuto otázku vyřešil zákon č. 173/90 vydaný 9. května 1990, který zrušil zákon z roku 1952 o zániku Československé obce sokolské a díky tomu došlo k navrácení sokolského majetku (Jandásek, 2009).

S rozdělením Československa roku 1993, rozdělila se i Československá obec sokolská. Vznikl tak Slovenský Sokol a Česká obec sokolská. Obnovení Sokola však přineslo mnoho rozporuplných ohlasů. Na jedné straně nadšení, jelikož byl obnoven největší tělocvičný spolek, který nemá ve světě konkurenci, na druhou stranu byli lidé značně znepokojeni stavem sokolského majetku. Navrácení majetků zpět byl totiž mnohem složitější proces, než se původně očekávalo. Počet členů tak velmi výrazně klesl, a to o více než 85 % (Kovář & Drahoš, 2002).

Profesor Hodaň (2003) ve své knize uvádí: „Sokol byl nejdokonalejším systémem, který kdy v oblasti tělesné kultury existoval, a je třeba se ptát, co je třeba udělat, aby tomu tak opět bylo?“

1.5 Sokol v současnosti

Česká obec sokolská zkráceně ČOS je v současné době čtvrtým největším sdružením. Jeho základna je tvořena téměř 190 000 členy. Ti se po vzoru svých předchůdců nadále dobrovolně věnují sportu výkonnostnímu i nesoutěžnímu, především všestrannému rozvoji svého těla i ducha. Věnují se nejenom sportu, ale i kulturním činnostem. V současnosti se Sokol nachází ve více než 1000 obcích po celé České republice a rozhodně není výsadou jen velkých měst, ale své zastoupení má i v malých vesničkách (mpo.cz).

12. února 2012 Sokol slavil výročí 150 let od jeho založení. K této příležitosti vydalo Ministerstvo průmyslu a obchodu České republiky příležitostnou poštovní známku 150. výročí založení Sokola (viz obr 7), zobrazující část praporu pražského Sokola od Josefa Mánesa z roku 1862 (ČOS, 2015).



Obrázek 7 - Příležitostná poštovní známka 150. výročí založení Sokola (www.mpo.cz).

Základní organizační struktura České obce sokolské

Organizační struktura České obce sokolské má tři úrovně řízení. Základním organizačním útvarem je tělocvičná jednotka. Tělocvičné jednotky jsou seskupeny do územně větších celků, které se nazývají sokolské župy. Nejvyšší jednotkou je pak ČOS, která zastupuje a seskupuje všechny župy. Nejvyšší organizační normou ČOS jsou Stanovy ČOS.

Celkem jsou jednotky seskupeny do 42 sokolských žup. Území župy, tvořené tělocvičnými jednotkami, leží vždy pouze na území jednoho kraje.

Výbor ČOS tvoří vyslanci, kteří následně volí starostu/starostku ČOS, místostarosty, jednatele a další členy předsednictva ČOS. Mezi další členy, které volí odborné útvary, patří také náčelník a náčelnice ČOS, předseda odboru sportu ČOS a vzdělavatel ČOS, kteří jsou zvoleni odbornými útvary. Předsednictvo ČOS má celkem 13 členů. Představenstvo ČOS si pro svou práci vytváří nutný počet poradních orgánů, jako jsou odborné komise a rady. Kontrolní komise ČOS je nezávislý orgán, který má mezi sedmi až devíti členy.

Nejvyšším orgánem ČOS je Sjezd ČOS. Sjezd se pořádá každé 3 roky. Dvakrát do roka zasedá výbor ČOS, který schvaluje zásadní materiály (rozpočet, výsledky hospodaření apod.). Statutárním orgánem ČOS je předsednictvo ČOS, které se řídí schváleným jednacím řádem předsednictva ČOS (Sokol, 2020).

Sokolská župa

Cílem župy je zajištění administrace a chodu svých jednot. Mezi další úkoly patří organizace a utváření sportovního a kulturního života ve spolupráci se všemi jednotami, které pod župu spadají v místě jejich působení. Župa tak zajišťuje oboustrannou komunikaci a spolupráci mezi jednotami a ústředím ČOS. V hierarchii ČOS tedy župa zaujímá místo uprostřed mezi ústředím a jednotami. Župy bývají ohraničené jednotlivými kraji České republiky. V jednom kraji sice může být více žup, ale nemůže se jedna župa rozkládat na území dvou krajů (Stanovy ČOS, bod 8).

Tělocvičná jednota

Základním organizačním orgánem ČOS je tělocvičná jednota, zkratka T. J.. Jednota je právní subjekt. Činnost jednoty je realizována v jednotlivých odborech, oddílech či komisích. Náplní oddílů sokolských tělocvičných jednot jsou pestré sportovní a kulturní aktivity. Členem pak může být jedinec jakékoli věkové kategorie od nejmenších dětí (cvičení s dětmi) až po ty nejstarší – seniory. Největší základnu mají sportovní oddíly, které jsou buďto konkrétně specializované nebo se jedná o všestranné cvičení. Tato cvičení poskytují základ všech sportů či sportovních her. Neklade se však důraz na výkon, nýbrž na zdravotní přínos, návyk pravidelné sportovní aktivity, seznámení s disciplínou či udržování sociálních vztahů. Mimo jiné sokolské oddíly nabízí i aktivity zaměřené na turistiku, fotografování, zpěv, tanec a spoustu dalších (Stanovy ČOS, bod 7).

Ústřední škola ČOS

Ústřední škola České obce sokolské (dále jen ÚŠ ČOS) je zřizována Českou obcí sokolskou (tedy ČOS) ve smyslu čl. 9 odstavce 8 platných stanov ČOS jako její vzdělávací a školící útvar. Zajišťuje mnoho činností např. pedagogickou, vzdělávací, výzkumnou, organizační a konzultační činnost v problematice tělesné výchovy a sportu. ÚŠ ČOS sídlí v Tyršově domě, Újezd 450, Praha 1.

ÚŠ ČOS má od roku 1994 díky akreditaci MŠMT ČR pravomoc k udělování dokladů o získané kvalifikaci, díky které mají tyto dokumenty celosvětovou platnost.

Je možno si vybrat z velkého množství akreditovaných oborů např. cvičitel předškolních dětí, cvičitel rodičů s dětmi, instruktor/cvičitel parkouru, první pomoc, trenér skoků na trampolíně, cvičitel sportovní všestrannosti apod.

Školení i semináře probíhají pod vedením osvědčených a zkušených lektorů (osobně mám na starost školení cvičitelů a rozhodčích gymnastiky ženských složek sokolské všestrannosti). K dispozici je také e-learningový portál www.ucebna.sokol.eu, kde je

možnost účastnit se online webinářů. Je zde přehled všech školení a seminářů nabízených v tomto roce (Sokol, 2020).

Původní hodnoty a směřování Sokola se v současnosti snaží respektovat sokolská všestrannost. Sokol je největší organizací v Česku, která se věnuje nejenom sportu vrcholovému, ale hlavně nejčastěji sportu nevýkonnostnímu. Postupem času při stále většimu tlaku na výkon ve vrcholových sportech, v Sokole vznikl zcela nový sport – sokolská všestrannost. Nespornou výhodou sokolské všestrannosti je všeobecný rozvoj v základních sportovních odvětvích (gymnastika, atletika, plavání), které může cvičenec zúročit v pozdějším výběru výkonnostního sportu.

2 SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST

V sokolské všestrannosti se závodí v soutěži jednotlivců ve sportovní gymnastice, šplhu (kromě předškolních dětí, dorostenek a žen), atletice a plavání (kromě předškolních dětí). Nejprve se pořádají přebory župy. Tyto závody mohou být otevřené i pro členy registrovaných oddílů, OS ČOS či jiných sportovních organizací. Z župních přeborů závodníci postupují (kromě předškolních dětí) na nejvyšší soutěž – přebor ČOS. Tohoto závodu se mohou účastnit pouze závodníci oddílů všestrannosti T. J. Sokol. Není zde povolen start závodníkům registrovaných v oddílech atletiky, sportovní gymnastiky a plavání (Sokol, 2020).

Jak bylo zmíněno, nejprve se pořádá přebor župy – postupová soutěž na republikové finále. Organizátor může rozhodnout, zdali se budou závody v gymnastice, atletice, plavání a šplhu pořádat ve dvou po sobě následujících dnech, v jeden den, či zcela odděleně. Toto rozhodnutí stanovuje odbor všestrannosti župy a uvede tak v rozpisu soutěže.

Všechny disciplíny však musí proběhnout v jednom cvičebním roce a poslední závod musí být nejpozději 2 týdny před vypsáním termínem Přeboru ČOS. Dosažené výsledky jsou po ukončení závodu přepočteny na body. Odbor všestrannosti župy následně na základě výsledků z župního přeboru provádí nominaci na Přebor ČOS.

Přebor ČOS má již přesně stanovenou strukturu pořádání soutěže. Závod se koná ve dvou po sobě navazujících dnech. Zpravidla začíná v sobotu slavnostním nástupem všech závodníků, na který navazuje zahájení závodu v gymnastice a šplhu. Tentýž den, po ukončení tohoto závodu, se závodníci přesouvají na stadion, kde probíhá soutěž v atletice. Následující den ráno zbývá poslední disciplína – plavání. V odpoledních hodinách, po sečtení všech bodů, je celý přebor zakončen slavnostním vyhlášením výsledků. Nejprve se vyhlašují nejlepší tři závodníci v každém odvětví. Tedy hodnotí se zvláště gymnastika, atletika, šplh i plavání. Vrcholem je vyhodnocení nejdůležitější kategorie - přeborník ČOS v sokolské všestrannosti pro daný rok. I přesto, že závodník nedokončí všechny disciplíny, může být vyhodnocen např. pouze v gymnastice.

Pořadatel soutěže je povinen zajistit technické zabezpečení závodu, kvalifikované rozhodčí, stravování a ubytování pro závodníky, doprovod, rozhodčí a pořadatele, zdravotní službu (Rozpis všestrannost 2020-2021).

Pro každou věkovou kategorii jsou různé závodní podmínky. Všestrannost tedy probíhá v těchto kategoriích:

- Mladší žákyně I – čtyřboj (přeskok, hrazda, lavička, prostná)
- Mladší žákyně II – čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina nízká, prostná)
- Starší žákyně III – čtyřboj (přeskok, hrazda kladina, prostná)
- Starší žákyně IV – čtyřboj (přeskok, hrazda kladina, prostná)
- Dorostenky – čtyřboj (přeskok, hrazda kladina, prostná)
- Ženy – čtyřboj (přeskok, hrazda kladina, prostná)

Závod v sokolské všestrannosti probíhá i v mužských kategoriích, avšak vzhledem k mé specializaci na ženské složky, se v práci věnuji pouze těmto kategoriím.

2.1 Gymnastika

Pravidla a hodnocení sportovní gymnastiky sokolské všestrannosti jsou shrnuta v učebním textu pro školení rozhodčích sportovní gymnastiky (Hložková & Milatová, 2007). Text zahrnuje 2 hlavní oblasti:

- Pravidla pro účastníky soutěží
- Pravidla hodnocení

Pravidla pro účastníky soutěží

Účel a cíl pravidel (str. 6)

V této kapitole je popsáno proč, a za jakým účelem text vznikl. Věnuje se převážně důležitosti objektivního a nejjednoduššího hodnocení výkonů. Cílem by pak mělo být především zaručit určení nejlepší závodnice, vést cvičitele, trenéry a závodnice při nácvičku a sestavování závodních sestav a poskytovat informace o zdrojích dalších technických informací a pravidel, které trenéři, rozhodčí a závodnice potřebují při soutěžích (Hložková & Milatová, 2007).

Práva a povinnosti závodnic cvičitelů a rozhodčích (str. 6)

Tato část textu popisuje veškerá práva a povinnosti všech účastníků soutěží – tedy závodnic, rozhodčích, vrchních rozhodčích, hlavní rozhodčí i trenérů. Také jsou zde

přesně vypsány srážky za nesprávné chování závodníka nebo trenéra, které můžeme vidět v tabulce č. 1.

Tabulka 1 - Srážky za porušení pravidel (Hložková & Milatová, 2007).

Přestupek	Srážka
Porušení pravidel chování	
Porušení pravidel o doplňcích	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Nepředstavení se rozhodčím před a nebo po cvičení	Vždy 0,1 z výsledné známky, sráží vrchní
Překročení doby 30 sec. před pokračováním v sestavě po pádu	Sestava se pokládá za ukončenou
Cvičitel mluví na závodnici v průběhu cvičení nebo dává závodnici znamení v průběhu cvičení	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Cvičitel brání rozhodčím ve výhledu	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Porušení pravidel o nářadí	
Cvičitel přemisťuje přídavnou žíněnku během cvičení	0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Změna či zvýšení nářadí – není dovoleno	Diskvalifikace závodnice
Přestupky družstva	
Nejednotnost oblečení	0,5 z konečného výsledku družstva, jedenkrát za

Článek 6 (str. 10) obsahuje doporučený slib rozhodčích: „Jménem všech rozhodčích slibuji, že v této soutěži budeme rozhodovat spravedlivě, objektivně a zcela nestranně, při respektování a dodržování pravidel, která se na soutěž vztahují a v pravém sportovním duchu.“ V článku 7 (str. 10) je znění slibu závodnic: „Jménem všech závodnic slibuji, že budeme respektovat a dodržovat pravidla soutěže, zavazujeme se závodit bez použití dopingu a drog, v pravém sportovním duchu, pro slávu sportu a čest závodníků.“ Oba dva sliby jsou nutnou součástí zahájení republikové soutěže (Hložková & Milatová, 2007).

Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky (str. 11)

Kapitola 3 se věnuje složením a variantami rozdělení rozhodčích podle jejich počtu a v závislosti na tom popisuje výpočet výsledné známky. Nejideálnějším stavem je 5 rozhodčích (4 řadové + 1 vrchní rozhodčí). Zámka vrchní rozhodčí je kontrolní. U zbývajících čtyř známek se škrta nejvyšší a nejnižší – výsledná známka je průměrem dvou středních známek. Takto vysoký počet rozhodčích bývá pouze na republikových soutěžích. Nejčastějším počtem bývají 4 rozhodčí (3 řadové + 1 vrchní). Bodují všechny čtyři, opět nejvyšší a nejnižší známka se škrta – výsledná známka je průměrem dvou středních známek. Dále jsou popsány i stavy, pokud jsou přítomny pouze 3 nebo 2 rozhodčí. Takto malý počet rozhodčích se na soutěžích vyskytuje pouze ve výjimečných případech (Hložková & Milatová, 2007).

Pravidla hodnocení

Hodnocení cvičení (str. 14)

Obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice. Cvičební jistota a elegance jsou hlavními faktory estetického projevu. Sestavy závodnic musí cvičitelé volit tak, aby riziko zranění bylo co nejmenší.

Volné sestavy se dle Hložkové & Milatové (2007) hodnotí na základě tří hlavních faktorů:

- a) Obtížnost – obsahová skladba sestavy (povinné skupiny cvičebních tvarů)
- b) Provedení – z hlediska techniky cvičení a držení těla
- c) Bonifikace – uvedeny v seznamu bonifikovaných prvků „Závodní sestavy SG ženských složek 2010“ + dodatky

Volné sestavy se hodnotí z 10,00 bodů:

- a) Obtížnost – maximálně 6,00 bodů
(předepsané povinné tvary mají svoji bodovou hodnotu)
- b) Provedení – maximálně 3,00 body
(technika cvičení, držení těla, nohou, paží, hlavy, soulad s hudbou)
- c) Bonifikace – maximálně 1 bod
(lze ji získat za vypsání bonifikovaných prvků, které jsou rozděleny do pěti skupin – viz „Závodní sestavy SG ženských složek 2010“ + dodatky)

Provedení se dělí na:

- a) Obsahové složení sestavy
- b) Technické provedení prvků a vazeb
- c) Držení těla

Chyby technického provedení a držení těla jsou rozděleny do 3 kategorií (viz tabulka č. 2):

- a) Malá chyba 0,1 bodu (např. špatné držení paží, nohou, malé roznožení)
- b) Střední chyba 0,2 – 0,3 bodu (např. nízké skoky, odchylky od správné techniky)
- c) Velká chyba 0,4 – 0,5 bodu (např. pády, dopomoc, velké odchylky od techniky)

Tabulka 2 - Všeobecné chyby (Hložková & Milatová, 2007).

Druhy chyb	malé	střední	velké
Srážky udělované sborem rozhodčích	0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5
Chyby v držení těla			
Uvolněné nebo špatné držení hlavy, paží, těla a nohou během cvičení	pokaždé	až 0,2	
Pokrčení paží ve vzporu nebo pokrčení kolen	pokaždé	až 0,2	
Roznožení	pokaždé	0,1	
Technické chyby			
Nedostatečná výška gymnastických skoků a akrobatických prvků s letovou fází	pokaždé	až 0,3	
Nedostatečné skrčení, schýlení nebo prohnutí	pokaždé	až 0,2	
Nedostatečné roznožení (dle požadavků)		0,2	
Dotyk náradí nebo žíněnky nohou, rukou v rozporu		až 0,2	
Obraty nedotočené nebo přetočené	pokaždé	až 0,3	
Zachycení se náradí, aby bylo zabráněno pádu	pokaždé	0,3	
Ztráta rovnováhy při dopadech z prvku a doskocích			
Malý poskok		0,1	
1 krok		0,1	
2 kroky		0,2	
3 kroky		0,3	
Více než tři kroky		0,3	
Opora jednou nebo oběma rukama, pád na obě kolena, do sedu nebo na náradí	až		0,5
Přídavné pohyby k udržení rovnováhy	až		0,3
Chyby ve skladbě			
Nedostatečně pestrá skladba (prvky/vazby)	až	0,2	
Nedostatečné využití celého náradí	až	0,2	
Nedostatečná dynamika cvičení	až	0,3	
Srážky z výsledné známky – odečítá vrchní rozhodčí			
Odrážkový můstek položený na žíněnce navíc		0,3	
Cvičení bez pokynu vrchní rozhodčí	nehodnotí se, neplatná sestava		
Opuštění závodistiště bez ohlášení	diskvalifikace		
Dlouhý čas (KL, PR) – hodnotí se celá sestava		0,3	
Poskytnutí dopomoci	pokaždé		0,5

2.1.1 Přeskok

Přeskok (str. 18) se provádí přes přeskokové náradí určené dle věkové kategorie:

mladší žákyně I – bedna našíř, výška 80 – 90 cm

mladší žákyně II – koza našíř, výška 105 cm

starší žákyně III, IV – kůň našíř, výška 110 cm

dorostenky, ženy – kůň našíř, výška 120 cm

Základem hodnocení je hodnota příslušného skoku (uvedena v seznamu bonifikovaných prvků Závodní sestavy SG ženských složek 2010“ + dodatky). Přeskok se provádí z rozběhu po odrazu snožmo z odrazového můstku s dohmatem oběma rukama na přeskokové nářadí. Přeskok (i jeho hodnocení) začíná rozběhem a končí ve stoji snožném za nářadím. Délka rozběhu je libovolná (v praxi většinou limitována rozměry tělocvičny). Závodnice má právo na nový opakovaný rozběh bez srážky, nedotkne-li se žádnou částí těla můstku ani nářadí. Hodnotí se oba skoky a obě známky se zapisují, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka (Hložková & Milatová, 2007).

2.1.2 Hrazda

Hrazda (str. 20) má přesně stanovenou výšku dle výšky jednotlivé závodnice.

Mladší žákyně I – hrazda po ramena

Mladší žákyně II, starší žákyně III, starší žákyně IV, dorostenky, ženy – hrazda po čelo

Sestava se skládá z různých strukturálních prvků:

- a) Výmyky
- b) Toče,
- c) Vzepření
- d) Přeshvihy
- e) Seskoky

Hodnocení začíná odrazem ze země nebo z můstku. Závodnice musí předvést prvky ze všech výše uvedených skupin. Základem hodnocení je splnění povinných požadavků a bonifikace prvků (Hložková & Milatová, 2007).

2.1.3 Lavička/nízká kladina/kladina

Vzhledem k nevykonnostnímu charakteru sokolské všestrannosti je výška tohoto nářadí stanovena pro každou kategorii jinak (str. 21):

Mladší žákyně I – lavička

Mladší žákyně II – nízká kladina 60 cm

Starší žákyně III, IV – vysoká kladina 110 cm

Dorostenky, ženy – vysoká kladina 120 cm

Sestava musí obsahovat minimálně jeden prvek za každé kategorie:

- a) Náskok
- b) Gymnastický skok
- c) Akrobatický prvek
- d) Obrat ve výponu jednož
- e) Rovnovážný prvek
- f) Seskok

Hodnocení cvičení začíná odrazem z můstku nebo ze země. Cvičení na kladině pro starší žákyně, dorostenky a ženy je limitováno časem. Čas se začíná měřit odrazem závodnice z můstku nebo země a stopky se zastaví před seskokem s posledním dotykem závodnice kladiny. Čas za pád se odečítá. Závodnice má 30 sekund k pokračování v sestavě.

Pokud závodnice upadla a leží, čas se začíná počítat až od chvíle, kdy se závodnice postaví na nohy. V tuto chvíli může trenér se závodnicí komunikovat, jinak je během sestavy jakýkoli verbální kontakt trenéra se svěřenkyní zakázán.

Základem volných sestav cvičení na kladině jsou: gymnastické prvky (obraty, skoky, poskoky, rovnovážně prvky) a akrobatické prvky (s pohybem vpřed, stranou, vzad). Vytvoření sestavy by mělo být dosaženo pomocí gymnastických prvků, akrobatických prvků, jejich harmonického střídání, střídání rychlých a pomalých pohybů, skoků, obrátů, střídání pohybů vpřed, vzad, stranou a pohybů na místě, střídání nízkých a vysokých poloh, dynamického provedení sestavy (Hložková & Milatová, 2007).

2.1.4 Prostná

Sestava na prostných (str. 22) musí obsahovat minimálně jeden prvek za každé kategorie:

- a) Gymnastický skok
- b) Obrat
- c) Rovnovážný prvek
- d) Akrobatický prvek
- e) Akrobatická řada – dva a více akrobatických prvků bez mezikroku, prvky se mohou opakovat

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Cvičí se na akrobatickém pásu 12 – 17 m dlouhém nebo úhlopříčce plochy 12x12 m. Cvičení na prostných je doprovázeno instrumentální hudbou na CD či USB FLASH. Sestava je pro starší žákyně, dorostenky a ženy je limitováno časem. Čas se začíná měřit s prvním pohybem závodnice a stopky se zastaví, když závodnice ukončí svoji sestavu. Základem volných sestav cvičení na prostných jsou: gymnastické prvky (obraty, skoky, poskoky, rovnovážné prvky, kombinace kroků a běhu) a akrobatické prvky (s nebo bez letové fáze s pohybem vpřed, stranou, vzad). Vytvoření sestavy by mělo být dosaženo pomocí akrobatických řad, gymnastických řad, harmonického střídání gymnastických a akrobatických prvků, dynamického střídání rychlých a pomalých pohybů odpovídajících charakteru hudby, souladu hudby a pohybu, střídání pohybů vpřed, stranou a vzad a pohybů na místě, střídání nízkých a vysokých poloh (Hložková & Milatová, 2007).

2.2 Atletika

Atletické závody sokolské všestrannosti probíhají dle oficiálních pravidel IAAF (Mezinárodní asociace atletických federací). Soutěžní a technická pravidla světové atletiky jsou vymezena v dokumentu Pravidla atletiky (Žák, 2017). Disciplíny jsou však upraveny potřebám všestrannostního sportu. Ve výčtu pravidel se budu věnovat pouze nejdůležitějším a nejtěžejnějším bodům pravidel.

2.2.1 Sprint

Mladší žákyně I, II – běh na 50 m

Starší žákyně III, IV – běh na 60 m

Dorostenky, ženy – běh na 100 m

Standardní délka běžeckého oválu na republikovém finále musí být 400 m, přičemž start probíhá vždy ze startovních bloků (str. 113). Rozdělení závodníků do jednotlivých rozběhů probíhá na základě časů dosažených v postupovém župním přeboru. Čas je měřen pomocí elektronické časomíry, výsledný čas zůstává na setiny sekundy. Závodníkům je povoleno mít atletické tretry.

Start

Na povel „Připravte se!“ závodník zaujímá polohou zcela ve své přidělené závodní dráze a nesmí žádnou částí těla přesahovat přes startovní čáru. Při povelu „Pozor!“ závodník zaujme konečnou polohu, ze které bude následně vybíhat. Ruce musí zůstat v kontaktu se zemí a chodidla (jejich část) v kontaktu se startovními bloky. Startér

vyčká, než zaujmou tuto polohu a všichni běžci. V případě že jsou závodníci v klidu, může vydat pokyn ke startu vystřelením ze startovní pistole (str. 116).

Chybný start

Jakmile závodník zaujme polohu „pozor“ nesmí vystartovat z bloku dříve, než se ozve výstřel. Pokud však běžec tuto polohu opustí dříve, učinil chybný start (str. 118). V tomto případě se ozve ze startovní pistole ještě jeden výstřel. V závodech sokolské všestrannosti, je tento start opakován dle pravidel atletického víceboje. V případě prvního chybného startu je závodník, který tak učinil napomenout a ostatním běžcům je vysvětleno, že každý další závodník, který se dopustí chybného startu, bude diskvalifikován. V druhém pokusu již běží všichni závodníci, nehledě na to, zdali některý z nich vystartoval dříve. Pokud tak některý ze závodníků učinil, je diskvalifikován až po dokončení běhu (Žák, 2017).

Opuštění (vyšlápnutí z) dráhy

Všichni závodníci musí od začátku až do cíle běžet ve své dráze, která jim byla přidělena. Pokud je toto pravidlo porušeno, běžec musí být diskvalifikován. Pokud však za vyšlápnutí může jiný závodník (vytlačení nebo jiným nedovoleným způsobem), diskvalifikace není platná. Pokud závodník, který se dopustil takového přestupku (tlačení, strkání, donucení závodníka vykročit z dráhy) při přestupku nezískal žádnou podstatnou výhodu nebo nepřekážel jinému atletovi tak, že by ho omezil v posunu vpřed, nebude diskvalifikován. Pokud však podstatnou výhodu získal, či zpomalil jiného závodníka, musí být po doběhnutí závodu ihned diskvalifikován. Pozn.: Podstatná výhoda zahrnuje zlepšení vlastní pozice jakýmkoli způsobem, např. uvolnění se z „uzavření“ ve skupině běžců tím, že vykročí nebo běží vlevo od vnitřního okraje dráhy (str. 123).

2.2.2 Hod míčkem/vrh koulí

Mladší žákyně I, II, III, IV – hod kriketovým míčkem

Dorostenky – vrh koulí 3 kg

ženy – vrh koulí 4 kg

Před zahájením závodu mají závodníci nárok na tři zkušební pokusy přímo v soutěžním prostoru. Tři pokusy je maximální možný povolený počet, který je stálý v jakémkoli počtu přihlášených atletů. Závodník nemusí všechny pokusy využít. Při pokusných hodech jdou za sebou závodníci v takovém pořadí, ve kterém následně bude probíhat závod. Pořadí je určeno na základě dosažených výsledků v postupovém župním

přeboru. Zkušební pokusy probíhají pouze, pokud je přítomen rozhodčí (str. 158). Vzdálenost závodního pokusu se musí měřit ihned po každém pokusu, pokud je zdařený. Následně se jako výsledek napíše nejvyšší dosažený výkon (str. 167). Nezdařeným pokusem se myslí: pokud závodník vypustí náčiní (míček, kouli) nepovoleným způsobem, pokud je první dopad koule/míčku na nebo za čáru vymežující dopadový sektor, pokud závodník odejde z odhodového/rozběhového sektoru dříve než náčiní dopadne na zem, pokud závodník opustí kruh přední polovinou – tato polovina musí být zřetelně označena bílou čarou (Žák, 2017).

2.2.3 Skok daleký

Předškolní žákyně a mladší žákyně I se mohou odrazit kdekoli ve vymezeném pásmu 60 cm. Pokus se poté měří od místa odrazu (tj. špičky chodidla). Pokud závodnice toto území překročí, pokus je neplatný. Pokud je odraz proveden před čarou vyznačující odrazový prostor, pokus se měří od hranice začátku pásma.

Pro zbylé kategorie musí být místo odrazu vyznačeno břevnem, které je zapuštěné zároveň s rozběhovou dráhou. Hrana břevna, která se nachází blíže doskočisti, je odrazová čára. Ve většině případech navazuje na odrazovou čáru deska s plastelínou. Tato plastelína je zde k usnadnění práce rozhodčích při posuzování platného či neplatného pokusu (str. 186).

Před zahájením soutěže má každý atlet nárok na dva zkušební pokusy v soutěžním prostoru. Poté následují 3 závodní pokusy, není nutné využít všechny 3. Rozhodčí červenými a bílými praporky signalizuje, kdy může závodník zahájit pokus. Délka každého skoku musí být změřena ihned po každém zdařeném pokusu. Vzdálenost se měří od čáry odrazu po nejbližší stopu v doskočisti. Stopa může být způsobena jakoukoli částí těla. Po každém pokusu je nutné doskočiště upravit.

Nezdařený je takový pokus, ve kterém závodník při odrazu přešlápne odrazovou čáru, a to kteroukoli částí nohy/boty (str. 190) nebo pokud závodník provedl svůj pokus bez pokynu rozhodčího (Žák, 2017).

2.2.4 Vytrvalostní běh

Mladší žákyně I, II – běh na 300 m

Starší žákyně III, IV – běh na 600 m

Dorostenky, ženy – běh na 800 m

Starty vytrvalostních běhů se provádí z polovysokého startu. Na povel „Připravte se!“ se atlet postaví ke startovní čáře a zaujme startovní polohu. Závodnickova noha/bota se nesmí dotýkat startovní čáry. Jakmile jsou všichni závodníci v naprostém klidu, startér odstartuje běh vystřelením ze startovací pistole (str. 117). V soutěžích všestrannosti nejsou stanoveny čáry opuštění drah pro seběh, a proto mohou závodníci hned po odstartování opustit svou dráhu.

Start je označen, stejně jako u klasických atletických závodů, zakřivenou startovní čarou. V případě, že je přihlášeno více jak 20 závodníků, běh je rozdělen na více rozběhů. Pořadí a rozdělení do rozběhů probíhá na základě časů dosažených v postupovém župním přeboru. K zaznamenání času je použita elektronická časomíra (Žák, 2017).

Výše jsou vypsány pouze základní body pravidel nebo zde zmiňují části, které se od mezinárodních atletických pravidel liší. Všestrannost není výkonností sport (i přesto, že i na těchto závodech můžeme vidět vynikající výkony), a proto jsou pravidla upravena potřebám všestrannostního sportu. Pravidla musí být striktně dodržována především na republikové soutěži - Přeboru ČOS. Na župních přeborech si pořadatel může pravidla či podmínky přizpůsobit možnostem a vybavením daného stadionu. Často tyto závody probíhají např. na menších stadionech a měření probíhá pomocí ručního měření. Veškeré úpravy a specifikace závodu musí být uvedeny v daném rozpisu.

2.3 Plavání

Mladší žákyně I, II – 25 m

Starší žákyně III, IV – 50 m

Dorostenky, ženy – 100 m

Plavecké závody sokolské všestrannosti probíhají dle oficiálních pravidel FINA (Mezinárodní plavecká federace). Ve výčtu pravidel se budu věnovat pouze nejdůležitějším a nejtěžejnějším bodům pravidel.

Sbor rozhodčích je složen z těchto členů: vrchní rozhodčí – zároveň plní funkci kontrolního časoměřiče, startér, časoměřiči – též dráhoví rozhodčí (1 pro každou dráhu), obrátkový rozhodčí (1 pro každou dráhu), vedoucí rozplaveb, 2 osoby odpovědné za kontrolu pořadí plavců a 2 kontrolní časoměřiči, kteří stopují všechny závodníky. Výpočet výsledného času probíhá porovnáním času dráhového rozhodčího a dalších 3 kontrolních časů. Pokud čas dráhového rozhodčího odpovídá kontrolním časům, platí

čas, který má na stopkách dráhový rozhodčí. Pokud čas neodpovídá, zjistí se průměr všech naměřených časů (dráhový rozhodčí + 3 kontrolní časy).

Rozdělení do rozplaveb a drah probíhá na základě dosažených časů v postupovém župním přeboru. Na žádost trenéra je možné přemístit závodníka do krajní dráhy z důvodu např. zdravotních komplikací (Stráník, 2017).

Plavky jsou dovoleny pouze skládající se z jedné nebo dvou částí. Žádné další části, např. návleky nejsou povoleny. Také je zakázáno mít tejpky, ortézy, náplasti aj., ani nejsou povoleny žádné jiné prostředky, které by mohli jakkoli ovlivnit výkon závodníka (str. 8).

Před startem každé rozplavby vrchní rozhodčí učiní sérií krátkých hvizdů. Tím dá plavcům najevo, že se mohou svlékat do plavek a signalizuje, že jsou rozhodčí připraveni. Následuje dlouhý hvizd. Na ten plavci zaujmou svá místa na startovních blocích nebo ve vodě (při plaveckém stylu znak). Na povel „na místa“ závodníci musí zaujmout startovní pozici. Minimálně jedna noha se musí dotýkat předního okraje startovacího bloku. Pozice rukou není definována. Jakmile jsou závodníci v klidu, startér zahájí závod krátkým hvizdem píšťalky (Stráník, 2017).

V plaveckých závodech sokolské všestrannosti se pro všechny kategorie uplatňuje pravidlo dvojího startu. Při prvním chybném startu v každé rozplavbě startér vrátí plavce a upozorní je, aby nestartovali před startovním pokynem. Při druhém startu bude diskvalifikován každý plavec, který bude startovat před startovním signálem. Pokud, se kterýkoli závodník druhého startu dopustí předčasného startu, závod běží dál a plavec je diskvalifikován až po dokončení závodu. Pokud je však proveden chybný start před zazněním startovního povelu (např. přepadnutím ze startovního bloku), závodníci budou vráceni a start se bude opakovat (str. 22).

Všechny kategorie mohou plavat volným způsobem, tzn. je možno během závodu střídat plavecké způsoby. Na každé straně bazénu včetně cíle se musí závodník dotknout stěny, a to kteroukoli částí těla.

Během celého závodu je nutné, aby jakákoli část těla plavce protínala vodní hladinu. Při obrátce může být plavec zcela ponořen. Ponořený může být plavec také po každé obrátce a startu nejvzdáleněji však 15 m (str. 23).

Pro kategorii mladší žákyně I jsou pravidla více upravena. V této kategorii je dovoleno chytnout se okraje bazénu či oddělovací dráhy. Plavec se však nesmí s touto pomocí pohybovat vpřed. Pouze zastavit a poté plavat dál (Stráník, 2017).

2.4 Šplh

Mladší žákyně I, II – šplh na tyči 3 m

Starší žákyně III, IV – šplh na tyči 4,5 m

Kategorie Dorostenky a ženy již ve šplhu nezávodí.

Závod ve šplhu na tyči probíhá vždy hned po závodě gymnastiky ve stejné tělocvičně, která je vybavena šplhacími tyčemi.

Šplh na tyči probíhá s přírazem nohou (poloha nohou není stanovena) ze stoje. Čas je zaznamenáván pomocí elektronické časomíry. Čas se tak měří s přesností na setiny sekundy. Pokud je čas zaznamenáván pomocí ručního měření, tedy stopkami (většinou na župních přeborech), čas je zaokrouhlován na desetiny sekundy směrem nahoru (např. 8,52 s na 8,6). Čas je měřen od zvukového signálu (píšťalka, povel) do chvíle, ve které se ruka závodníka dotkne cílové značky (str. 2). Závodník má nárok na dva startovní pokusy. Do výsledného pořadí se započítává lepší z dosažených časů („Pravidla šplhu na laně“, 2021).

Start

Na tyči musí být ve výšce 150 cm vyznačená značka. Závodník uchopí jednou rukou tyč pod vyznačenou značkou, druhá ruka je v připázení při ručním měření. Při elektronickém měření je druhá ruka na tlačítku časomíry. Dolní končetiny mohou být v jakékoli poloze. Po zaznění startovního signálu musí první hmat vykonat ruka, která při startu nesvírá tyč.

Startovní povely: (str. 3)

Elektronické měření

Slovní: „NA MÍSTĚ“ – závodník zaujímá startovní polohu, „PŘIPRAVTE SE“ – závodník spíná rukou startovní spínač,

Zvukové: následují 3 na sebe navazující „pípnutí“, se třetím pípnutím závodník zahajuje svůj závodní pokus.

Ruční měření

Slovní: „NA MÍSTĚ“ - závodník nastupuje k zahájení pokusu, „PŘIPRAVTE SE“ - závodník zaujímá startovní polohu,

Zvukové: akusticky povel (píšťalka, povel atd.), závodník zahajuje svůj závodní pokus.

Předčasný start: (str. 4)

Elektronické měření

Pokud uvolní závodník startovací spínač dříve, nežli zazní poslední pípnutí, učinil tak předčasný start. Elektrické zařízení tento start signalizuje dlouhým nepřerušovaným zvukovým signálem. Závodníkovi je umožněno okamžitě start opakovat. Pokud se však dopustí předčasného startu 2x za sebou v jednom pokusu, pak je tento pokus neplatný.

Ruční měření

V případě ručního měření, vyhodnocuje předčasný start startér. Stejně jako u elektronického měření, může závodník neprodleně svůj pokus opakovat. Pokud závodník opakovaně 2x za sebou provede chybný start, je tento pokus neplatný.

Technika šplhu není definována, a proto je povoleno jakkoli pokládat nohy na tyč nebo i bez přírazu. Závodníci mají vždy dva závodní pokusy, ze kterých se následně započítává ten lepší do závěrečného hodnocení.

Celkové umístění sokolské všestrannosti je hodnoceno pomocí bodovacího systému soutěže. Každý výkon je přepočten na body, které se sčítají dohromady. Vyhrává závodník, jehož součet bodů je nejvyšší. V případě shodného celkového součtu dosažených bodů obsadí závodníci shodné – dělené místo („Pravidla šplhu na laně“, 2021).

3 FYZICKÁ ZDATNOST

Fyzická zdatnost je nedílnou součástí jakékoli sportovní aktivity. Má vliv na průběh a úspěšné či neúspěšné splnění stanovených pohybových aktivit.

Je mnoho definic a autorů, kteří se zabývali fyzickou zdatností. Jedna z nich uvádí Svatoň & Tupý (1997). Tvrdí, že je to určitá připravenost organismu vykonávat jakoukoli činnost, srovnat se s vnějšími nároky a být odolný vůči vnějším vlivům. Zdatnost můžeme také chápat jako odraz výkonu sportovce.

3.1 Složky fyzické zdatnosti

Fyzickou zdatnost lze rozdělit do různých složek, konkrétně je to svalová síla, vytrvalostní složka, pohybová koordinace a kloubní pohyblivost. Jednotlivé složky pak mají svou danou funkci a je za potřebí každou z nich rozvíjet svým specifickým způsobem. (Čeledová & Čevela, 2009).

Jedna z nejdůležitějších složek fyzické zdatnosti je složka vytrvalostní. Ovlivňuje ji funkce plic a kardiovaskulárního systému a můžeme ji trénovat například jízdou na kole, běháním, plaváním, ale i obyčejnou chůzí, ale je nutné ji provádět intenzivně a delší čas v kuse. Efektivně lze posoudit tuto složku dle individuální hodnoty tepové frekvence, kterou získáváme v klidu a při zátěži.

Síla kosterních svalů (svalová složka) může být rozvíjena v činnostech, kde se prokrvují svaly a díky tomu jsou méně náchylné k poranění. Jedná se převážně o atletické disciplíny, plavání a posilování (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Rozvoj kloubní pohyblivosti je založen na střídání zátěže s následovným uvolněním. V období puberty začne být pohyblivost kloubů znatelně omezena díky rychlému a nevyváženému růstu. Je nutné tento fakt respektovat a přizpůsobovat výuku či sportovní přípravu této vývojové specifikaci (Čeledová & Čevela 2009).

Existují dvě možnosti rozvoje fyzické zdatnosti. Můžeme rozvíjet konkrétní tréninkové metody, v tom případě jde o zdatnost sportovně orientovanou nebo lze rozvíjet rovnoměrně veškeré složky najednou. Tento postup, kdy je kladen důraz na kladný přínos pohybu pro celý organismus nazýváme zdatnost zdravotně orientovaná.

Úroveň fyzické zdatnosti ovlivňuje mnoho činitelů – genetické dispozice, věk i pohlaví. Pod pojmem zdatný jedinec bychom si tedy měli představit člověka s optimální tělesnou hmotností, s postačující nejen kloubní, ale i vazovou a šlachovou pohyblivostí. Dále takový jedinec disponuje silným svalovým aparátem a zdravým srdcem. Samozřejmě je nedílnou součástí i psychická vyrovnanost a spokojenost (Hainer a kol., 2011).

Aktuálně dochází k většímu úbytku pohybu i přes všechny zdravotní benefity, které pohybová aktivita přináší. Tento nedostatek se týká nejenom dospělých, ale také dětí, které mají více negativní přístup k tělesné výchově a sportu obecně (Machová, Kubátová a kol., 2015).

3.2 Fyzická zdatnost – testové baterie

Motorické testy pomáhají ke zhodnocení, porovnání a statistice fyzické zdatnosti. Tyto testy jsou standardizované – všichni účastníci mají totožná pravidla a podmínky při provádění daných testů. Testy tedy určují pohybový úkon, který se plní pohybovým úkolem, který má jasně stanovená pravidla. Výsledky jsou následně porovnány s normami dané baterie (Měkota & Novosad, 2005).

Testy dělíme na heterogenní a homogenní. Testy heterogenní se soustředí na rozdílné prvky výkonu a zdatnosti, zkoumají vícero motorických schopností. Oproti tomu testy homogenní jsou soubor testů soustředících se na jednu motorickou schopnost, proto jsou tyto testy považovány za spolehlivější.

Základními standardizovanými a v praxi nejčastěji používanými testovými bateriemi jsou Unifittest, Eurofit test a Fitnessgram (Měkota & Kovář, 1996).

3.2.1 Unifittest 6 - 60

Unifittest je česká, heterogenní testová baterie, která má historii od roku 1988. Zjišťuje základní fyziologické, somatické a motorické dispozice jedinců ve věku 6 – 60 let. Úkolem tohoto testu je zmapovat fyzickou zdatnost, kterou označuje Měkota & Kovář (1996) jako základ k vykonávání aktivit v každodenním životě, dopomáhá k zvládnutí složitějších aktivit a v neposlední řadě, dle autorů zmírňuje rizika spojená s nízkou pohybovou aktivitou (Měkota, 2002).

V testu jsou obsaženy 4 motorické testy a somatické měření. Základem je společná část, kterou vykonává každá věková kategorie. Zde jsou zahrnuty leh – sedy, skok daleký z místa a jedna z možností vytrvalostní dovednosti (vytrvalostní člunkový běh, běh na 12 minut nebo chůze vzdálenosti 2 km). Vzhledem k tomu, že test zohledňuje věkové odlišnosti, na základ navazují testy volitelné, které jsou pro každou věkovou kategorii jiné. Ty obsahují člunkový běh 4x10m pro kategorii do 14 let. Pro jedince ve věku nad 30 let je vybrán test hluboký předklon v sedu, kterým je zkoumána flexibilita. Poslední z volitelných testů zohledňuje genderové fyzické rozdíly. Chlapci mají opakované shyby a dívky výdrž ve shybu, kde dochází k porovnání svalové síly a vytrvalosti (Měkota, Kovář, 1996).

Společné je pro všechny kategorie také měření somatické, kde měříme hmotnost, tělesnou výšku a podkožní tuk (Měkota, 2002). Test je přehledněji zpracován v tabulce č. 3.

Tabulka 3 - Složení testů Unifittest 6 - 60 (Chytráčková, 2002).

KOMPONENTA TĚLESNÉ ZDATNOSTI	TEST
ZDRAVOTNĚ ORIENTO VANÁ	
Tělesné složení	BMI Měření 3 kožních řas
Aerobní zdatnost	Chůze na 2 km * Běh na 12 min * Vytrvalostní člunkový běh *
Svalová síla a vytrvalost	Výdrž ve shybu * Shyby * Leh – sedy
Flexibilita	Předklon v sedu *
VÝKONNOSTNĚ ORIENTO VANÁ	
Silové schopnosti	Skok daleký z místa
Rychlostní a koordinační	Člunkový běh 4 x 10 m
Vysvětlivky: * selektivní test	

3.2.2 Eurofit

Testová baterie Eurofit byla vytvořena v rámci EU k testování jedinců věkové kategorie 6 – 18 let. Rada Evropy naléhala na vznik testu, který by srovnával úroveň různých evropských zemí, proto v roce 1983 vzniká první metodická příručka k této baterii.

Obsahuje devět testů motorických schopností (test rovnováhy „plameňák“, talířový tapping, předklon v sedu, skok daleký, ruční dynamometrii, leh – sed, výdrž ve shybu a člunkový běh) a 3 testy somatického měření (výška, váha, měření 5 kožních řas), (Moravec a kol., 2002).

Testování má však mnohé komplikace. Je těžké se dostat k testovému manuálu, celá baterie zabere poměrně dost času i nároky na materiální vybavení jsou vyšší než u ostatních baterií. I přesto je však jedním z nejpoužívanějších testů evropských zemí a díky tomu je i velké množství porovnávacích norem napříč různými zeměmi (Rubín a kol., 2014).

3.2.3 Fitnessgram

Fitnessgram je velmi komplexní testová baterie, která byla uvedena Cooperovým institutem roku 1982 v Dallasu. Prochází stálým vývojem a nejaktuálnější verze pochází z roku 2013 (Rubín a kol., 2014).

Test je materiálně i časově méně náročný, avšak stále chybí česká verze. Díky tomu stále není tak rozšířen jako např. Eurofit.

Smyslem Fitnessgramu je pak navíc i práce s motivací a vnímáním nedostatku pohybových aktivit. Snaží se vést jedince k celoživotnímu zájmu o pohyb (Zvonař, Duvač et al., 2011).

Jak můžeme vidět v tabulce č. 4, baterie popisuje 3 základní oblasti. Testy svalové zdatnosti, aerobní zdatnosti a složení těla. U testu aerobní zdatnosti je možnost na výběr z tří alternativ – chůze na 1 míli, běh na 1 míli či člunkový běh, který je vhodný v případě, že při testování není možno využít atletickou dráhu. V měření složení těla je taktéž na výběr jeden z tří nabízených testů – výpočet BMI, měření kožních řas a bioelektrická impedance (Cooper Institute, 2007).

Poslední složka je zaměřena na svalovou vytrvalost, sílu a flexibilitu.

Právě tuto baterii jsem díky její komplexnosti vybrala pro svoji práci, proto se jí více věnuji v kapitole 5.2 Použitá metoda – Fitnessgram.

Tabulka 4 - Popis testů testové baterie Fitnessgram (Zvonař, Duvač et al., 2011).

Aerobní kapacita (volba jednoho testu)	vytrvalostní člunkový běh běh na 1 míli chůze na 1 míli
Tělesné složení	měření kožních řas index tělesné hmotnosti (BMI) bioelektrická impedance
Svalová síla, vytrvalost a flexibilita	<i>síla a vytrvalost břišních svalů</i> hrudní předklony v lehu pokrčmo <i>síla a vytrvalost horní části trupu</i> (volba jednoho testu) kliky modifikované shyby výdrž ve shybu <i>síla a flexibilita extenzorů trupu</i> záklon v lehu na břicho <i>flexibilita (volba jednoho testu)</i> předklony v sedu pokrčmo jednož dotyk prstů za zády

4 POHYB

Pohyb je nedílnou součástí našeho každodenního života a je velmi úzce spjat s fyzickou zdatností. Mužik & Krejčí (1997) uvádí, že bez pohybu bychom vlastně nebyli na živu. Každý den v našem těle probíhá velké množství pohybů a to i přesto že jsme v klidu. Jde o pohyby dechové, cirkulace krve, stahy srdce a další nevědomé činnosti (Kubátová, 2015).

Pohyb je funkce velmi organizovaná a zapojuje se do ní nejenom svalstvo a kosterní soustava, ale i mícha a mozek. Díky evoluci došlo z tehdejší kvadrupedie (využívání všech čtyř končetin) k bipedii (klasická chůze po dvou končetinách).

Pohyb bývá často spojován pouze s charakterem fyzickým, avšak nedílnou součástí je i psychický a sociální vývoj (Pastucha, 2011).

Pohybový režim je pojem, který též souvisí s pohybem. Jde o celek všech aktivit, které jsou vykonávány jedincem v pravidelném režimu a opakují se s cílem zlepšení tělesné zdatnosti. Aktuálně ale jsou kladeny na pohybový režim malé nároky a proto často neodpovídá fyzickým potřebám jedince. Jediným zdrojem pohybu pak bývá tělesná výchova. To způsobuje stále vyšší číslo dětské obezity a stále dřívější nástup civilizačních onemocnění u mladých lidí (Flemr, 2014).

4.1 Význam pohybu

Jak je uváděno výše, pohybová aktivita neodmyslitelně patří k našemu životu. Také nám pomáhá k udržení zdravé kondice a preventivně působí proti nejrůznějším onemocněním. Dalším benefitem je vyšší míra tělesné zdatnosti a naopak snížení komplikací spojených s vysokou hladinou cholesterolu v krvi. Dopamin, který je při pohybu vyplavován, se postará o duševní pohodu. Také se zlepší prokrvení kůže, což má vliv na její vzhled. I s bolestmi zad může správný pohyb dopomoci. Nejen při akutním problému, ale i jako dlouhodobá prevence např. při sedavém zaměstnání. Velmi důležitou funkcí je funkce socializační. Pohybové aktivity tak stmelují kolektivy, působí jako preventivní opatření k patologicky nežádoucím jevům, vedou k disciplíně, vztahu k pravidlům a utváří a formují celý organismus (Machová & Kubátová, 2016).

Velmi významně působí pohyb na srdce a krevní tlak. Má pozitivní vliv na cévní systém a samozřejmě i tělesný tuk.

Nejenom fyzická stránka člověka je ovlivňována. Pohyb působí i na stránku psychickou. Zajišťuje lepší přemýšlení, a díky endorfinům, které se při sportování

vyplavují, snižuje stres a napětí. Dobře napomáhá k lepšímu a kvalitnějšímu spánku (Doležal & Jebavý, 2013).

4.2 Pohybová aktivita

Stále se setkáváme s názorem, že pravidelný pohyb přispívá k lepšímu zdravotnímu stavu člověka, zlepšuje odolnost imunity, zvyšuje vytrvalost a v kombinaci s vyváženou zdravou stravou je tím nejlepším, co pro sebe můžeme udělat.

Definice pohybové aktivity není vůbec jednoduchá. Stále není ustálené názvosloví, proto si každý pod tímto pojmem vybaví něco trochu jiného. Je možné brát pohybovou aktivitu v širším slova smyslu, kdy jde o jakoukoli činnost, při které se zvýší výdej energie oproti klidu. Nebo lze přemýšlet v užším pojetí, kdy jde především o cílené cvičení s úkolem zvýšit výkon (Hendl, 2011).

V tabulce pět jsou přiblíženy druhy pohybových aktivit.

Tabulka 5 - Druhy pohybové aktivity (Sigmundová & Sigmund, 2015).

POHYBOVÁ AKTIVITA	
ASPEKT	DRUH POHYBOVÉ AKTIVITY
cíl pohybové aktivity	sportovní X rekreační X zdravotní
pravidelnost	pravidelná X nepravidelná
socializace	individuální X skupinová
řízenost	organizovaná X neorganizovaná
záměrnost	intencionální X spontánní
denní režim	volnočasová X pracovní X školní X mimoškolní
etapa života	pohybová aktivita dětí X mládeže X dospělých X seniorů X celoživotní pohybová aktivita

5 RANÁ SPECIALIZACE

Naprostým opakem myšlenky sokolské všestrannosti jsou specializovaná centra. Každý oddíl věnující se sportu dětí, mládeže i dospělých si klade jiné cíle a úkoly. Dle Bahenského & Bunce (2018) můžeme základní cíle a úkoly sportovní přípravy dětí a mládeže definovat takto: utvářet pozitivní vztah ke sportu, tím utvářet základy pro pozdější specializovaný trénink. V tomto období je důležité se věnovat nácviku správné techniky.

Nejdůležitější zásadou při tréninku dětí je nepoškodit cvičence ani fyzicky ani psychicky. Obecně existují 2 koncepce pojetí tréninkových přístupů, které obě slouží k dosažení maximálního výkonu sportovce. Jedná se o trénink odpovídající vývoji a ranou specializaci. V tabulce č. 3 vidíme, jak tyto dvě skupiny podrobněji popisují Zahradník & Korvas (2017).

Tabulka 6 - Porovnání rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Zahradník & Korvas, 2017)

	Raná specializace	Trénink odpovídající vývoji
Strategie	Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejdříve dosáhnout úspěchu.	Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou.
Trénink	Cenu má jen to, co směřuje k cíli, úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti.	Odpovídající podíl všestrannosti.
Zatížení	Jít až za hranici únosnosti, neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince.	Bere se v úvahu stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků.
Psychologické rysy	Cílevědomost, tvrdost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: vážnost, tlak na výkon, napětí, vyhraněná racionalizace.	Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon. Aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné, hravost, radost, bohatství prožitků, uvolněnost, přiměřené ocenění.

Hlavní rozdíly jsou v celkovém a přístupu k tréninku. Jde především o globální pojetí a názor na strategii tréninku. Nelze tak říci, že se jedná o kombinaci specializace a všestrannosti. Spousta autorů se v otázce vhodného přístupu k tréninku rozcházejí. Např. Ericsson (2014) je propagátorem specializovaného tréninku již od útlého věku. Baker (2003) či Irvin (2012) zastávají názor, že u některých sportů je raná specializace efektivnější metodou, ale že existují i taková sportovní odvětví, ve kterých je vhodnější využít trénink odpovídající vývoji.

V rámci konceptu rané specializace, je na prvním místě vítězství a úspěch. Charakterizovat tak ranou specializaci můžeme jako dosažení co nejvyššího výkonu již v útlém dětství (Perič, 2004). Panuška (2014) uvádí, že předčasná specializace představuje „jednostrannou zátěž pohybového aparátu“, která „zvyšuje riziko poranění vlivem přetížení pohybového aparátu“. Mimo přetížení fyzické je často s touto problematikou spojováno i vyčerpání psychické, které může vést v krajních mezích až k syndromu vyhoření.

Dle autorů LaBella, Jayanthi, Fischer & Pasulka (2015) je sportovní specializace rozdělována na nízkou střední a vysokou. Vysoká specializace se soustředí pouze na jeden konkrétní sport, a proto se sportovec nemůže věnovat dalším jiným sportům. Dalším ukazatelem je doba trvání alespoň 8 měsíců za rok. Střední specializace se vyznačuje dvěma znaky z výše uvedených a nízká pak pouze jedním. Těsně s nástupem do školy přichází velmi důležitý milník. Okolo 6ti let věku je totiž ideální doba pro zapojení dítěte do dlouhodobých sportovních aktivit. V tuto chvíli je velmi důležitá podpora rodiny (Robertson-Wilson, Baker, Derbyshire & Côté, 2003).

V tabulce č. 7 můžeme vidět, jak definuje pozdní specializaci Balyi (2001). Klade důraz na období mezi 6 – 10 rokem, v kterém by se měl jedinec všestranně rozvíjet v základních dovednostech a měl by figurovat ve více sportech. V tréninkových jednotkách neprobíhá periodizace, avšak neznamená to, že tréninky nemají danou strukturu. Velmi důležitým bodem je zábava. V druhé fázi (okolo 10 – 14 věku) se děti začínou pomalu specializovat a seznamovat se základními dovednostmi daného sportu. S tím souvisí i takticko – technická příprava. Doporučuje se cca 25% soutěží a 75% tréninku. V třetí fázi, do které se sportovec dostává zhruba mezi 14 – 18 lety je trénink připravován na závody. Rozvíjení takticko – technických dovedností se vyrovnává se specifickou závodní přípravou. Čtvrtá fáze přichází v 18 letech. Trénink je zaměřen na vítězství a vrcholový výkon. V tréninku převažuje specifický trénink nad obecným.

Poslední fáze tzv. post-atletická je příprava na trenérství či podnikání v daném odvětví. V tomto období již sportovec natrvalo opouští soutěže (Balyi, 2001).

Tabulka 7 - Specifika rané a pozdní specializace (upraveno dle Balyi, 2001)

Raná specializace	Pozdní specializace
1. Training to Train („nauč se trénovat“)	1. FUNdamental (fáze „základů“)
2. Training to Compete („trénink na soutěž“)	2. Training to Train („nauč se trénovat“)
3. Training to Win („trénink k vítězství“)	3. Training to Compete („trénink na soutěž“)
4. Retirement/Retraining („post-atletická kariéra“)	4. Training to Win („trénink k vítězství“)
	5. Retirement/Retraining („post-atletická kariéra“)

5.1 Negativa rané specializace

Aby sportovec dosáhl maximálního úspěchu, využívají se různé prostředky a tréninkové metody k nejrychlejšímu dosažení daného cíle. Perič (2012) tak uvádí největší nebezpečí ve velkém podílu jednostranného zatížení. Dítě nemá základní všeobecný pohybový rozvoj ve všech složkách. Dalším aspektem úzce spojeným s ranou specializací jsou fyzické i psychické problémy. Velmi častým projevem jsou četná zranění. K těm dochází v důsledku oslabování svalů, které nejsou tolik zatěžovány a přetěžování svalů velmi zatěžovaných. Především u dívek pak může mít za následek zpomalení procesu dospívání. Raná specializace nemá vliv pouze na fyzické procesy, mezi psychosomatické komplikace například patří syndrom vyhoření či četnosti poruch příjmu potravy (Baker, 2003).

Někteří autoři např. Buhrow, Digmann & Waldron (2017) ale zastávají názor, že nelze spojovat mentální stav sportovců s ranou specializací (udávají výzkum na skupině vrcholových plavců). Také není dodnes potvrzeno, že raná specializace způsobuje přímé riziko zranění, proto Feeley et al. (2014) doporučuje další výzkumy pro vyvrácení či potvrzení tohoto vztahu.

I přesto můžeme jasně pozorovat jev, na který poukazuje Malina (2010). V mládežnických kategoriích je vždy široká základna sportovců, avšak postupem do starších kategorií dochází k velké selektivnosti. Proto upozorňuje, že raná specializace má omezený úspěch a sportovci tak předčasně ukončují svoji sportovní kariéru. Tento jev je označován jako „dropout“.

Na kanadských středních školách proběhla desetiletá studie, která si dala za cíl vypořádat nejčastější důvody, které vedly k předčasnému ukončení sportovní kariéry. Nejčastěji se objevovaly odpovědi: zranění, stagnace výkonu, nedostatek motivace, trenér, práce (Enoksen, 2011). Velmi často dochází k vyčerpání adaptačních podnětů, tím pádem vzniká tréninková bariéra, v důsledku které již není možné sportovce posunout výkonnostně vpřed (Perič, 2004).

Studie potvrzují, že díky všeobecně zaměřenému tréninku přiměřenému věku, lze v pozdějším věku navázat tréninkem specializovaným a je tedy vhodnější a z dlouhodobějšího hlediska efektivnější, než raná specializace (Wall & Côté, 2007).

Raná specializace neznamena pouze negativní vlivy. Velmi záleží na konkrétním sportu, jelikož v sportovních odvětvích jako například gymnastika nebo krasobruslení se v přípravě bez rané specializace nelze obejít. Nelze se ale bavit pouze o individuálních sportech. Raná diverzifikace se uplatňuje i v kolektivních sportech, hlavně síťových. Konkrétně může zmínit basketbal, kde se uvádí ideální věková hranice ke specializaci v 10 roku (Ježdík, 2020).

Oproti tomu například ve sportovní přípravě házené není nutné klást důraz na brzkou specializaci. Pokud dáme dítěti všeobecný pohybový základ (rovnováha, běh, skákání, chytání míče, házení míče) nebude mít problém se v tomto sportu uplatnit i ve starším věku. V házené se tedy jak uvádí Barda (2020) neprokázaly výhody brzké specializace.

5.2 Pozdní specializace

Zcela opačným přístupem je trénink odpovídající vývoji. Zde je kladen největší důraz na výkony v pozdějším věku. Přesně to je nejdůležitější myšlenka sokolské všestrannosti, díky které má svěřenec správné základní pohybové návyky v mnoha sportovních oborech. Proto se následně může sportovec rozhodnout, v jakém sportu by se chtěl specializovaně věnovat a vyvarovat se tak negativním faktorům rané specializace.

V této koncepci rozlišujeme několik pojmů:

- všeobecná příprava – způsob tréninku, který nemá souvislost s konkrétním sportem, kterému se chce svěřenec věnovat. Pro volejbalistu by to byl například běh, plavání či cyklistika (Perič, 2012).
- všestranná příprava – rozmanitá škála nejrůznějších sportovních dovedností a aktivit, které mají za úkol seznámit děti s mnoha sporty. Důraz je kladen na

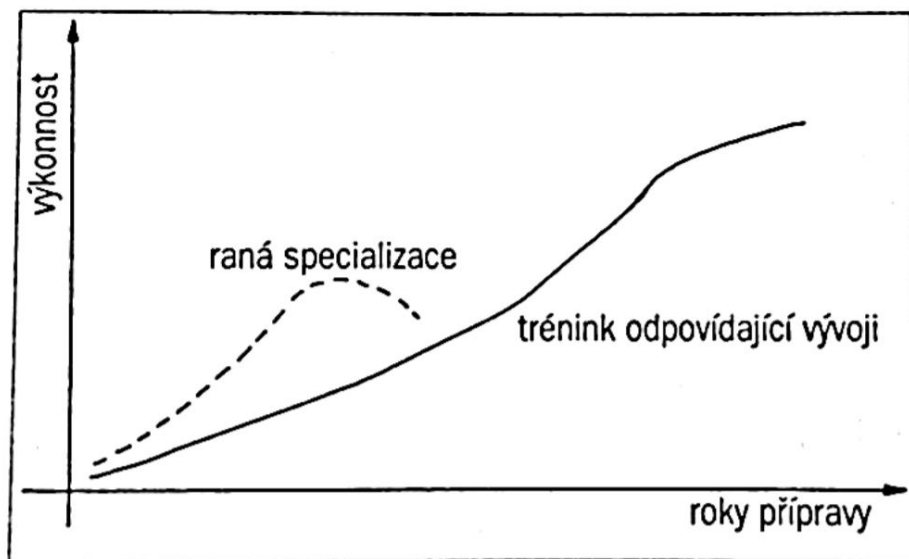
rozvíjení všech pohybových dovedností a schopností především vzhledem k senzitivním obdobím dítěte (Perič, 2012).

Všestrannou přípravu můžeme dle Lehnerta et al. (2014) dále dělit na:

- všeobecnou – všechny sportovní aktivity (gymnastika, jízda na kole, fotbal, basketbal)
- specializovanou – hráči např. volejbalu zvládají i další hry, nejenom tu, na kterou jsou specializovaní
- speciální – vzhledem ke své specializaci hráč zvládá hru např. i na jiných postech

Trénink odpovídající vývoji nemusí nutně znamenat, že se svěřenec zcela vyhýbá své specializaci. Zprvu je trénink zaměřen na všeobecný rozvoj pohybových dovedností ve více směrech a až postupně s věkem je zahrnováno cvičení, které je větší měrou specializováno (Perič, 2012).

Křištofič (2006) tuto všeobecnou připravenost upřednostňuje před ranou specifickou specializací. Uvádí, že postupné a plynulé vedení svěřenců vede z dlouhodobějšího hlediska k vyšší výkonnosti a tím i její delší udržitelnosti. Hlavní myšlenku sokolské specializace také potvrzuje Baker (2003), který uvádí tzv. ranou diverzifikaci – ta spočívá v tom, že by se měl sportovec věnovat více druhům sportu, které však mají společné faktory. To má opět za důsledek efektivnější dosažení výkonnosti do budoucna.



Obrázek 8 – Výkonnostní vývoj v porovnání konceptů rané specializace a tréninku odpovídajícímu vývoji (Perič, T. 2012).

Na obrázku č. 8 můžeme vidět, že při tréninku využívajícím ranou specializaci je dosaženo mnohem dříve vyššího výkonu, ve většině případech před dovršením dospělosti. To může mít později za následek nedokončený vývoj mnoha schopností a pokračování ve specializaci může být velmi znevýhodněno (Perič, 2012).

5.3 Biologický věk a senzitivní období

Abychom dobře porozuměli rané a pozdní specializaci, je nutné mít znalost o biologickém věku a senzitivním období. Biologický věk vystihuje aktuální úroveň růstu a vývoje cvičence. Často můžeme pozorovat rozpor mezi věkem chronologickým a tím biologickým. Povědomí o biologickém věku pomáhá objektivně zhodnotit výkonnostní a fyzickou vyspělost cvičence. Možností, jak tento věk určit je několik – charakteristické znaky kostní, proporcionální, zubní, růstové apod. (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).

Jak jsem zmiňovala, mezi věkem kalendářním a biologickým můžeme shledat rozdíly. Jedince, kteří jsou vyspělejší, označujeme jako akcelerovaní a ti, kteří mají opožděný vývoj, nazýváme biologicky retardovaní.

Dále posuzujeme výkonnost z ještě jednoho hlediska – věk sportovní. Tento věk udává dobu, po kterou se jedinec danému sportu věnuje (Perič, 2012). Často se setkáváme s tím, že nejrychlejší děti jsou právě vývojově akcelerovaní. Poznáme je většinou tak, že jsou silnější a větší než jejich vrstevníci. Jsou tedy momentálně mezi dětmi úspěšnější, ale tato jejich fyzická výhoda může být pouze dočasná (Brooks, 2011).

Kučera, Kolář & Dylevský (2011) uvádí, že rozdíl ve věku biologickém a kalendářním může být cca 2 roky. Senzitivním obdobím označujeme taková období, v kterých je ideální čas k rozvoji určité pohybové dovednosti. Konkrétněji např. mezi 7. – 10. rokem se doporučuje rozvíjet koordinační, rychlostní a akčněreakční schopnosti. V období mezi 9. – 10. rokem je ideální zaměřit trénink na rozvoj rovnovážných a orientačních schopností. V letech 10 – 11 se rozvíjí nervová ovladatelnost svalových funkcí. Jako zlatý věk motoriky je označována etapa mezi 8. – 12. rokem. V tuto dobu je nejdůležitějším trenérským úkolem, aby si cvičenec osvojil co nejrozsáhlejší škálu pohybových dovedností. Co se týká vytrvalosti, není přesně určeno senzitivní období, a proto je možné tuto schopnost rozvíjet v jakémkoli věku.

Příprava kondiční by zcela jistě měla být všestranně zaměřená. Díky tomu jsou vytvářeny základy pro osvojení správné techniky pohybu. Tyto základy jsou nedílnou

součástí, pokud chceme mít na cvičence v budoucnu vyšší výkonnosti nároky (Krištofič, 2006).

Kučera, Kolář & Dylevský (2011) uvádí senzitivní období takto: 8 - 14 let – rozvoj silových schopností, 8 - 13 let – rozvoj rychlostních schopností, bez senzitivního věku uvádí vytrvalostní schopnosti, které můžeme rozvíjet v každém věku, 7 - 12 let – rozvoj obratnostních schopností a 8 – 12 – rozvoj kloubní pohyblivosti.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍL PRÁCE, HYPOTÉZY, ÚKOLY

6.1 Cíl

Cílem mé diplomové práce je pomocí testové baterie Fitnessgram zmapovat úroveň tělesné zdatnosti dívek ve věku 8 - 12 let, které se věnují sportovní činnosti ve specializovaných oddílech a tyto hodnoty následně porovnat s výsledky dívek stejného věku, které cvičí v oddíle Sokolské všestrannosti.

6.2 Hypotézy a výzkumné otázky

VO1: Který oddíl dívek dosáhne vyšší úrovně tělesné zdatnosti v jednotlivých motorických testech?

VO2: Který z oddílů dosáhne nejvyšších celkových hodnot ve všech disciplínách testové baterie?

H₀: Výsledek výkonů nezávisí na druhu oddílu.

H_A: Výsledek výkonů závisí na druhu oddílu.

H₁: U dívek z oddílu sokolské všestrannosti naměříme statisticky významně vyšší hodnoty než u dívek ve specializovaných oddílech.

6.3 Úkoly

U1: Nastudování odborné literatury vztahující se k danému tématu

U1: Provést a zaznamenat měření vybrané věkové skupiny dívek

U2: Zpracovat a vyhodnotit naměřená data

U3: Porovnat získané výsledky

U4: Na základě získaných výsledků potvrdit nebo vyvrátit stanovenou hypotézu

7 METODOLOGIE VÝZKUMU

Za účelem splnění cíle jsem použila metodu kvantitativního výzkumu. Kapitola metoda výzkumu se zaměřuje na charakteristiku výzkumné skupiny a popis použité metody, organizace výzkumu a zpracování výsledků.

7.1 Charakteristika zkoumané skupiny

Pro výzkum jsem oslovila plavecký oddíl TJ Delfin Náchod, atletický oddíl Vondřejc Team taktéž z Náchoda a oddíl Sokolské všestrannosti TJ Sokol Náchod. Oddíl sportovní gymnastiky v Náchodě v současnosti nemá své zastoupení, a proto byl zvolen výzkumný vzorek z oddílu SGP – sportovní gymnastika Předměřice. Pocházím z Náchoda, a proto jsem volila oddíly z této lokality. Po předchozí domluvě jsme vybrali dívky ve věku 10 – 14 let, jelikož jsem chtěla nasbírat co největší množství dat a tato kategorie byla ve všech oddílech nejvíce zastoupena. Jelikož byly oddíly vybrány cíleně, můžeme soubor označit jako výběrový. Vzhledem k ochraně osobních údajů nejsou ve výzkumu nikde uvedena konkrétní jména účastníků. Do výzkumu se zapojilo celkem 40 dívek. Z každého oddílu jsem testovala 2 dívky z jedné věkové kategorie (např. 2 plavkyně rok nar. 2011, 2 gymnastky rok nar. 2011, 2 atletky rok nar. 2011 a dvě dívky z oddílu všestrannosti rok nar. 2011). Ročníky narození dívek byly 2011, 2010, 2009, 2008, 2007 a každý oddíl poskytl tedy 10 dívek.

Testování probíhalo v Náchodě na stadionu Hamra. Jsou zde ideální podmínky pro vykonání všech disciplín na jednom místě.

U každého testu bylo nejprve předvedeno správné provedení a upozorněno na možné chyby. Trenéři jednotlivých oddílů a cvičenci, kteří nebyli testovaní, dostali zápisové archy a pomáhali se zápisem disciplín.

7.2 Použitá metoda - Fitnessgram

Pro zhodnocení tělesné zdatnosti u dívek sportovních oddílů jsem zvolila testovou baterii Fitnessgram (Cooper Institute, 2007). Pro účely práce jsem potřebovala takovou sadu testů, která bude obsahovat všechny složky fyzické zdatnosti. Fitnessgram jsem tedy zvolila hlavně proto, že cviky jsou materiálně, časově či organizačně nenáročné. Další výhodou je jeho zpracovanost, přehlednost.

Testová baterie Fitnessgram je rozdělena dle složek zdravotně orientované zdatnosti. Pro posouzení této zdatnosti jsem využila test, který je ve výčtu podtržen. Skupina testování tělesného složení není v této diplomové práci zahrnuta, a to z důvodů, že

cílem práce není posuzovat tělesné složení žáků a dávat jej do souvislosti s úrovní pohybové aktivity.

1. Testování aerobní kapacity

Alternativní testy (volba jednoho testu):

• Vytrvalostní člunkový běh

- Běh na 1 míli
- Chůze na 1 míli (pro 13leté a starší jedince)

2. Testování svalové síly, vytrvalosti a flexibility

- Síla a vytrvalost břišních svalů

Test: Hrudní předklony v lehu pokrčmo - CURL-UP

- Síla a pohyblivost extenzorů trupu

Test: Záklon a v lehu na břicho - TRUNK LIFT

- Síla a vytrvalost svalů horní části trupu

Alternativní testy (volba jednoho testu):

a) 90° kliky

b) Shyby

c) Výdrž ve shybu

d) Shyby ve svisu ležmo

- Flexibilita

Alternativní testy (volba jednoho testu)

• Předklony v sedu pokrčmo jednož - BACK SAVER SIT AN REACH

• Dotyk prstů za zády - SHOULDER STRETCH

3. Testování tělesného složení

Alternativní somatická měření (volba jednoho postupu):

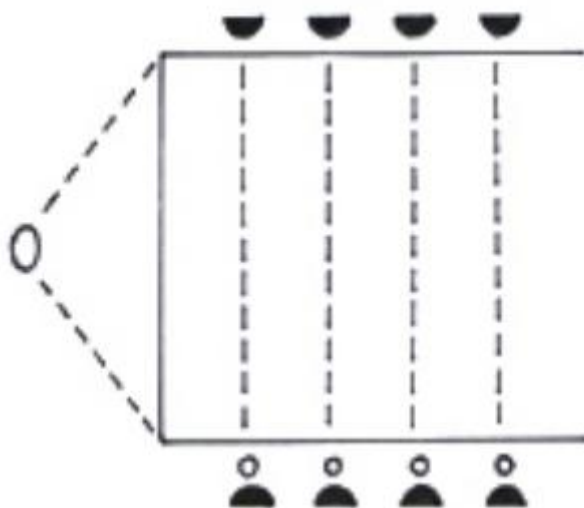
- Měření kožních řas
- Index tělesné hmotnosti – BMI
- Bioelektrická impedance nebo automatizovaný kaliper

Test č. 1: Vytrvalostní člunkový běh – BEEP TEST

K provedení testu potřebujeme vyznačený prostor 20 m, zvukovou nahrávku signálů (součást uživatelské příručky FG).

Na zvukový signál vyběhne dívka na protější stranu vymezeného území. Tuto vzdálenost (20 m) musí stihnout doběhnout než (nebo současně) se zvukovým signálem.

Jakmile zazní signál, dívka se otáčí a běží zpět. Frekvence mezi jednotlivými signály se postupně zrychluje. Pokud je dívka na druhé straně dřívě, čeká na zvukový signál. Jestliže testovaná 2x za sebou nestihne doběhnout na vymezenou čáru před zazněním signálu, test pro ni končí. Kontrolující žáci tak signalizují zdvihnutím paže. Počítá se dosažení počtu provedených přeběhů (čísla každého přeběhu zazní v nahrávce), (Cooper Institute, 2006).

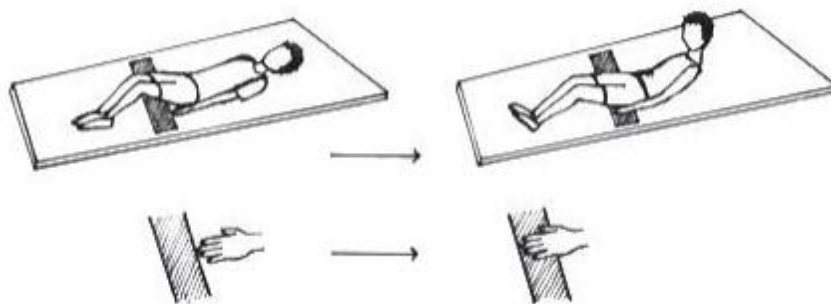


Obrázek 9 - Vymezení prostoru a postavení testovaných a kontrolujících žáků (www.pav.rvp.cz).

Test č. 2: Hrudní předklony v lehu pokrčmo – CURL UP

K testu síly a vytrvalosti břišního svalstva potřebujeme žíněnky/gymnastický pás na kterém je vyznačen pruh o šíři 11,5 cm, zvuková nahrávka zvukových signálů (1 pohyb za cca 3 s).

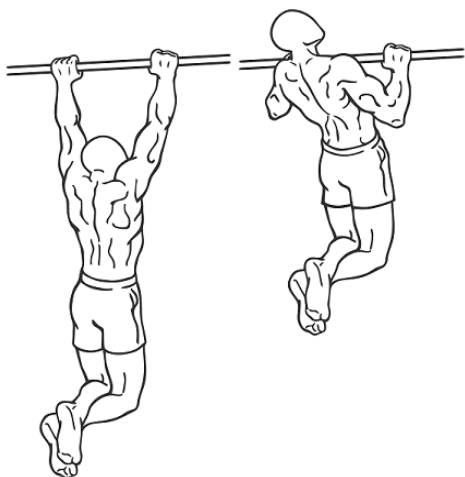
Dívky zaujmou polohu lehu pokrčmo (úhel v kolenní cca 140°), paže podél těla dlaněmi dolů, prsty na začátku vyznačeného pruhu. Se signálem se zvedá trup a hlava a dlaně se posunují po podložce vpřed v definovaném rozsahu 11,5 cm. Paty jsou neustále na podložce. Tento cvik nahrazuje klasické leh – sedy a zamezuje tak trhavým pohybům. Cvik se provádí plynule, dle zvukového signálu (up = vzhůru, down = dolů). Test je ukončen v případě, že dívka 2x nestihne provést cvik v souladu se zvukovým signálem, pokud není cvik ve správném provedení, paty se zvednou od podložky, při pohybu dolů cvičenka nepoloží hlavu zpět na podložku (Cooper Institute, 2006).



Obrázek 10 - Hrudní předklony v lehu pokrčmo (www.pav.rvp.cz).

Test č. 3: Shyby – PULL UPS

Cvičence pomůžeme na doskočnou hrazdu. Dívka se opakovaně přitahuje tak, že brada je nad úrovní žerdi. Ruce v nadhmatu a v dolní poloze napnuté. Dolní končetiny skřížmo vzadu (viz. obr. 12). Není dovoleno švihat nohama ani si jinak dopomáhat nežádoucími pohyby trupu. Počítá se počet správně provedených opakování (The Cooper Institute, 2006).

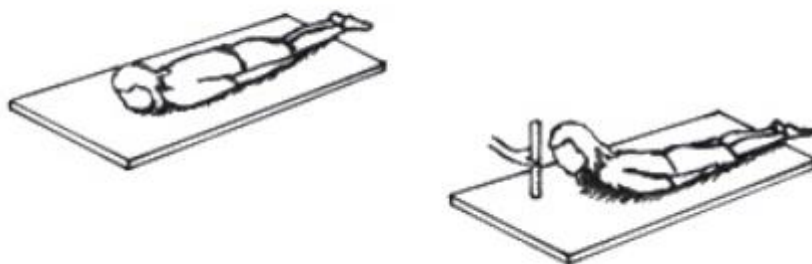


Obrázek 10 - Shyby v nadhmatu (www.pav.rvp.cz).

Test č. 4: Záklon v lehu na břiše – TRUNK LIFT

Posouzení síly vzpřimovačů trupu a ohebnosti páteře provádíme na žíněnce/gymnastickém pásu či karimatce za pomoci pravítka.

Dívka zaujme polohu leh na břiše, ruce podél těla dlaněmi vzhůru. V této poloze se snaží testovaná vedeným pohybem trupu zaklonit bradu co nejvýše, přičemž se stále dívá na značku, která je umístěna na podložce v úrovni očí. Pomocí pravítka se změří dosažená hodnota. Maximum však je 30 cm (The Cooper Institute, 2006).



Obrázek 11 - Hrudní záklon v lehu na břiše (www.pav.rvp.cz).

Test č. 5: Předklony v sedu pokrčmo jednonož – BACK SAVER SIT AN REACH

Flexibilitu testujeme za pomoci lavičky, na které je připevněno pravítko. Pravítko je upevněno tak, že na okraji je hodnota 23 a hodnota 0 směřuje k dívce. Žák zaujme polohu sed pokrčmo přednožný levou/pravou, chodidlo napnuté dolní končetiny ve flexi opřené o stěnu lavičky. V Předpažení položí dlaně před sebe a provádí plynulý předklon. V krajní pozici je nutné vydržet minimálně 1 sekundu (The Cooper Institute, 2006).



Obrázek 12 - Předklon v sedu pokrčmo (www.pav.rvp.cz).

7.3 Zpracování dat

Naměřené výsledky probandů jsou zpracovány pomocí deskriptivních a analytických metod. K zaznamenání výsledků jsou využity záznamové archy a data z nich zpracovány v programu Microsoft Office Excel. Vzhledem k tomu, že v rozložení dat byly patrné asymetrie, bylo porovnání parametrů čtyř oddílů provedeno pomocí neparametrického Kruskal-Wallisova testu. V případě statisticky významného výsledku byly všechny dvojice oddílů porovnány pomocí vícenásobného porovnání průměrného pořadí. Výpočty byly provedeny v programu TIBCO STATISTICA 13, hladina významnosti činila 5 %. Program vyhodnotil základní statistické údaje jako:

- aritmetický průměr
- medián
- směrodatnou odchylku.

8 VÝSLEDKY

Tato část práce se věnuje vyhodnocením a zpracováním výsledků prováděného výzkumu. Kapitola je rozdělena na dvě hlavní části. V té první je zjišťována úroveň fyzické zdatnosti vybraných sportovních oddílů pomocí testové baterie Fitnessgram. Nasbíraná data jsou následně zpracována do tabulek a grafů pro lepší přehlednost. V druhé části práce jsou výsledky komparovány pro potvrzení či vyvrácení stanovené hypotézy.

8.1 Grafické zpracování jednotlivých motorických testů

8.1.1 Vytrvalostní člunkový běh

První z testů vybrané testové baterie je test vytrvalostního člunkového běhu. Tento test je z výběru cviků preferovaný.

H_0 : Počet přeběhů v člunkovém běhu nezávisí na druhu oddílu.

H_A : Počet přeběhů v člunkovém běhu závisí na druhu oddílu.

Tabulka 8 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky – člunkový běh

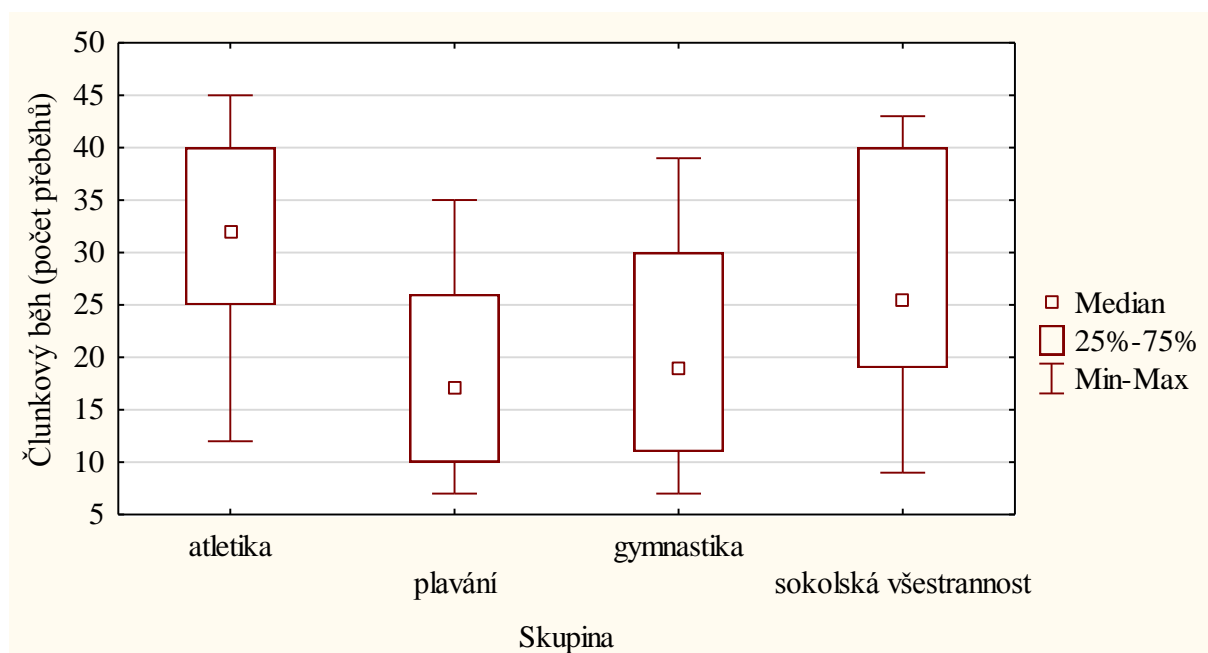
Oddíl	N	medián	průměr	sm.odch.	p-hodnota
Atletika	10	32,0	31,6	10,4	0,037 (zamítáme H_0)
Plavání	10	17,0	18,1	9,8	
Gymnastika	10	19,0	20,5	10,8	
Sokolská všestrannost	10	25,5	27,9	12,1	

Počet přeběhů v člunkovém běhu činil pro oddíl atletiky v mediánu 32,0 a v průměru 31,6 při směrodatné odchylce 10,4, pro oddíl plavání v mediánu 17,0 a v průměru 18,1 při směrodatné odchylce 9,8, pro oddíl gymnastiky v mediánu 19,0 a v průměru 20,5 při směrodatné odchylce 10,8 a pro oddíl sokolské všestrannosti v mediánu 25,5 a v průměru 27,9 při směrodatné odchylce 12,1. P-hodnota Kruskal-Wallisova testu vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,037, tj. nižší než zvolená hladina významnosti 0,05. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána závislost počtu přeběhů v člunkovém běhu na druhu oddílu. Všechny dvojice oddílů byly porovnány na základě vícenásobného porovnání průměrného pořadí.

Tabulka 9 - Tabulka p-hodnot - člunkový běh

Oddíl	Atletika	Plavání	Gymnastika	SV
Atletika		0,059	0,222	1,000
Plavání	0,059		1,000	0,415
Gymnastika	0,222	1,000		1,000
Sokolská všestrannost	1,000	0,415	1,000	

Na hladině významnosti 0,05 nebyl prokázán rozdíl pro žádnou dvojici oddílů. Tato situace, kdy hlavní test (Kruskal-Wallis) prokáže závislost, ale poté není na základě post-hoc testů identifikována žádná konkrétní dvojice s prokázaným rozdílem, se stává výjimečně. Poblíž hranice 0,05 je p-hodnota pro dvojici atletika-plavání, dá se tedy říci, že pro tuto dvojici nebyl rozdíl v počtu přeběhů při člunkovém běhu prokázán jen těsně. Pro cíl práce je důležité, že na hladině významnosti 0,05 nebyl prokázán rozdíl mezi sokolskou všestranností a žádným z oddílů ($p > 0,05$). Pořadové statistiky, tj. medián, dolní a horní kvartil, minimum a maximum, byly pro všechny oddíly zobrazeny pomocí kategorizovaného krabicového grafu.



Obrázek 13 - Graf hodnot - člunkový běh

8.1.2 Hrudní předklony v lehu pokrčmo

Druhý test z testové baterie byl opět preferovaný ze skupiny cviků na výběr, a to hrudní předklony v lehu pokrčmo, díky kterým je testována síla a vytrvalost břišního svalstva.

H_0 : Počet opakování předklonů v lehu nezávisí na druhu oddílu.

H_A : Počet opakování předklonů v lehu závisí na druhu oddílu.

Tabulka 10 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - předklony v lehu pokrčmo

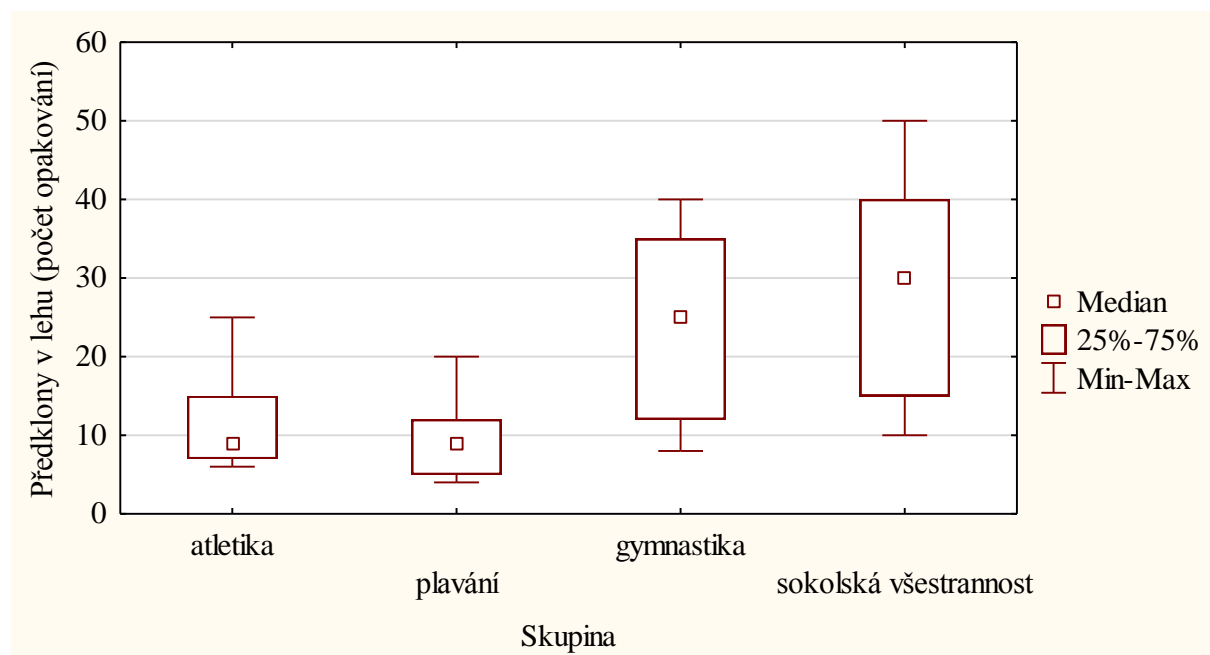
Oddíl	N	medián	průměr	sm.odch.	p-hodnota
Atletika	10	9,0	11,9	6,6	0,001 (zamítáme H_0)
Plavání	10	9,0	9,8	5,1	
Gymnastika	10	25,0	23,5	12,2	
Sokolská všestrannost	10	30,0	29,0	13,9	

Počet opakování předklonů v lehu činil pro oddíl atletiky v mediánu 9,0 a v průměru 11,9 při směrodatné odchylce 6,6, pro oddíl plavání v mediánu 9,0 a v průměru 9,8 při směrodatné odchylce 5,1, pro oddíl gymnastiky v mediánu 25,0 a v průměru 23,5 při směrodatné odchylce 12,2 a pro oddíl sokolské všestrannosti v mediánu 30,0 a v průměru 29,0 při směrodatné odchylce 13,9. P-hodnota Kruskal-Wallisova testu vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,001, tj. nižší než zvolená hladina významnosti 0,05. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána závislost počtu opakování předklonů v lehu na druhu oddílu. Všechny dvojice oddílů byly porovnány na základě vícenásobného porovnání průměrného pořadí.

Tabulka 11 - Tabulka p-hodnot - předklony v lehu pokrčmo

Skupina	Atletika	Plavání	Gymnastika	SV
Atletika		1,000	0,193	0,021
Plavání	1,000		0,059	0,005
Gymnastika	0,193	0,059		1,000
Sokolská všestrannost	0,021	0,005	1,000	

Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán rozdíl pro dvojice atletika-sokolská všestrannost a plavání-sokolská všestrannost. Počet opakování předklonů v lehu byl pro oddíl sokolské všestrannosti statisticky významně vyšší než pro oddíly atletiky a plavání. Pro ostatní dvojice nebyl rozdíl statisticky významný. Pořadové statistiky, tj. medián, dolní a horní kvartil, minimum a maximum, byly pro všechny oddíly zobrazeny pomocí kategorizovaného krabicového grafu.



Obrázek 14 - Graf hodnot - předklony v lehu pokrčmo

8.1.3 Shyby

Třetím testem je opět preferovaný cvik – opakovaný shyb v nadhmatu. Tento cvik zkoumá sílu a vytrvalost svalů horní části trupu.

H_0 : Počet opakování shybů nezávisí na druhu oddílu.

H_A : Počet opakování shybů závisí na druhu oddílu.

Tabulka 12 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - shyby

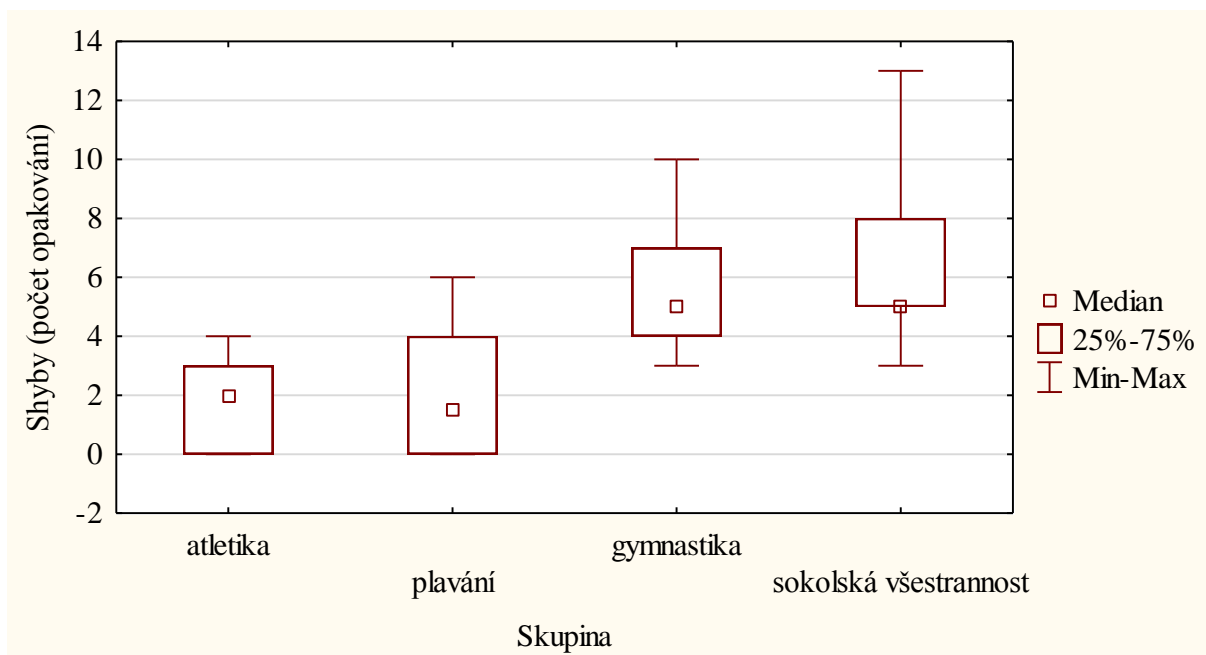
Oddíl	N	medián	průměr	sm.odch.	p-hodnota
Atletika	10	2,0	1,9	1,6	0,000 (zamítáme H_0)
Plavání	10	1,5	2,1	2,2	
Gymnastika	10	5,0	5,5	2,3	
Sokolská všestrannost	10	5,0	6,3	3,2	

Počet opakování shybů činil pro oddíl atletiky v mediánu 2,0 a v průměru 1,9 při směrodatné odchylce 1,6, pro oddíl plavání v mediánu 1,5 a v průměru 2,1 při směrodatné odchylce 2,2, pro oddíl gymnastiky v mediánu 5,0 a v průměru 5,5 při směrodatné odchylce 2,3 a pro oddíl sokolské všestrannosti v mediánu 5,0 a v průměru 6,3 při směrodatné odchylce 3,2. P-hodnota Kruskal-Wallisova testu vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000, tj. nižší než zvolená hladina významnosti 0,05. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána závislost počtu opakování shybů na druhu oddílu. Všechny dvojice oddílů byly porovnány na základě vícenásobného porovnání průměrného pořadí.

Tabulka 13 - Tabulka p-hodnot - shyby

Skupina	Atletika	Plavání	Gymnastika	SV
Atletika		1,000	0,016	0,005
Plavání	1,000		0,036	0,013
Gymnastika	0,016	0,036		1,000
Sokolská všestrannost	0,005	0,013	1,000	

Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán rozdíl pro dvojice atletika-gymnastika, atletika-sokolská všestrannost, plavání-gymnastika a plavání-sokolská všestrannost. Počet opakování shybů byl pro oddíly sokolské všestrannosti a gymnastiky statisticky významně vyšší než pro oddíly atletiky a plavání. Pro ostatní dvojice nebyl rozdíl statisticky významný. Pořadové statistiky, tj. medián, dolní a horní kvartil, minimum a maximum, byly pro všechny oddíly zobrazeny pomocí kategorizovaného krabicového grafu.



Obrázek 15 - Graf hodnot - shyby

8.1.4 Zákłony v lehu na bříše

Čtvrtý, preferovaný test z testové baterie hodnotí sílu a pohyblivost extenzorů trupu.

H_0 : Vzdálenost zákłonu v lehu nezávisí na druhu oddílu.

H_A : Vzdálenost zákłonu v lehu závisí na druhu oddílu.

Tabulka 14 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - zákłony v lehu na bříše

Oddíl	N	medián	průměr	sm.odch.	p-hodnota
Atletika	10	17,5	17,7	2,5	0,000 (zamítáme H_0)
Plavání	10	18,5	19,9	3,3	
Gymnastika	10	27,0	27,6	2,2	
Sokolská všestrannost	10	25,5	25,9	2,4	

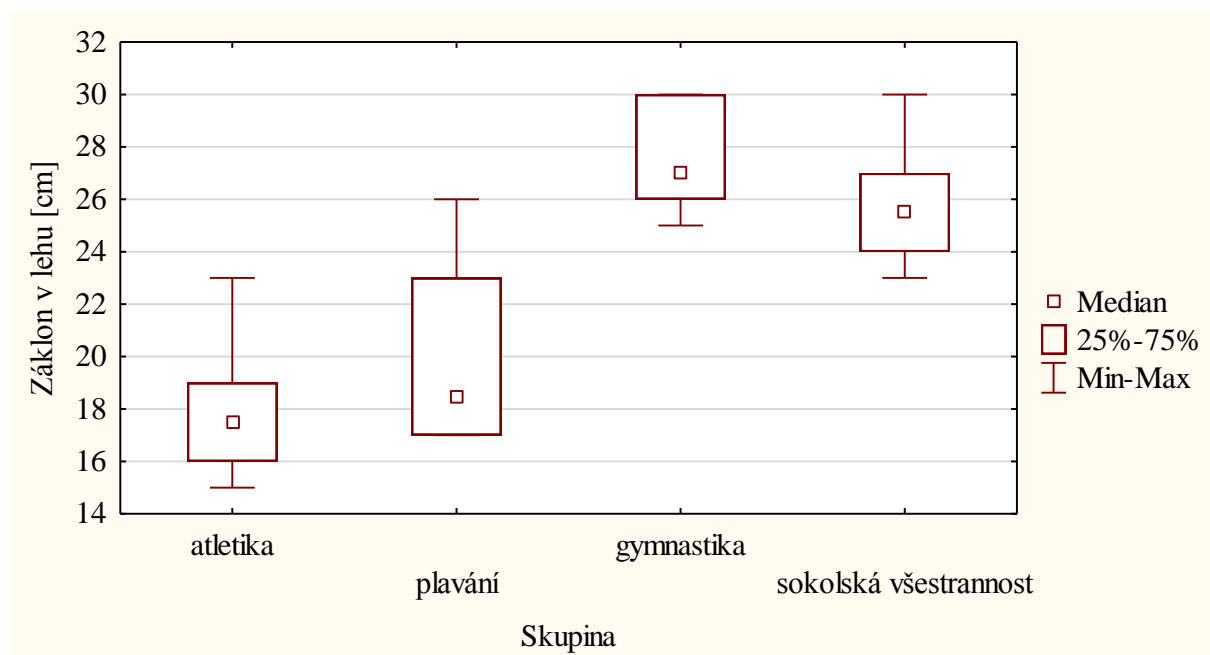
Vzdálenost zákłonu v lehu činila pro oddíl atletiky v mediánu 17,5 a v průměru 17,7 při směrodatné odchylce 2,5, pro oddíl plavání v mediánu 18,5 a v průměru 19,9 při směrodatné odchylce 3,3, pro oddíl gymnastiky v mediánu 27,0 a v průměru 27,6 při směrodatné odchylce 2,2 a pro oddíl sokolské všestrannosti v mediánu 25,5 a v průměru 25,9 při směrodatné odchylce 2,4. P-hodnota Kruskal-Wallisova testu vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000, tj. nižší než zvolená hladina významnosti 0,05. Nulová

hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána závislost vzdálenosti záklonu v lehu na druhu oddílu. Všechny dvojice oddílů byly porovnány na základě vícenásobného porovnání průměrného pořadí.

Tabulka 15 - Tabulka p-hodnot - záklony v lehu na břiše

Skupina	Atletika	Plavání	Gymnastika	SV
Atletika		1,000	0,000	0,002
Plavání	1,000		0,002	0,056
Gymnastika	0,000	0,002		1,000
Sokolská všestrannost	0,002	0,056	1,000	

Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán rozdíl pro dvojice atletika-gymnastika, atletika-sokolská všestrannost a plavání-gymnastika. Vzdálenost záklonu v lehu byla pro oddíl gymnastiky statisticky významně vyšší než pro oddíly atletiky a plavání a pro oddíl sokolské všestrannosti statisticky významně vyšší než pro oddíl atletiky. Pro ostatní dvojice nebyl rozdíl statisticky významný. Pořadové statistiky, tj. medián, dolní a horní kvartil, minimum a maximum, byly pro všechny oddíly zobrazeny pomocí kategorizovaného krabicového grafu.



Obrázek 16 - Graf hodnot - záklany v lehu na břiše

8.1.5 Předklony v sedu pokrčmo jednoož

Poslední test, který byl zaznamenáván, byly předklony v sedu pokrčmo jednoož, který je zaměřován na flexibilitu. Nejprve se měřila hodnota v sedu pokrčmo pravou, poté levou. Z obou hodnot byl vypočítán průměr, který je následně dále zpracován.

H_0 : Vzdálenost předklonu v sedu nezávisí na druhu oddílu.

H_A : Vzdálenost předklonu v sedu závisí na druhu oddílu.

Tabulka 16 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - předklony v lehu

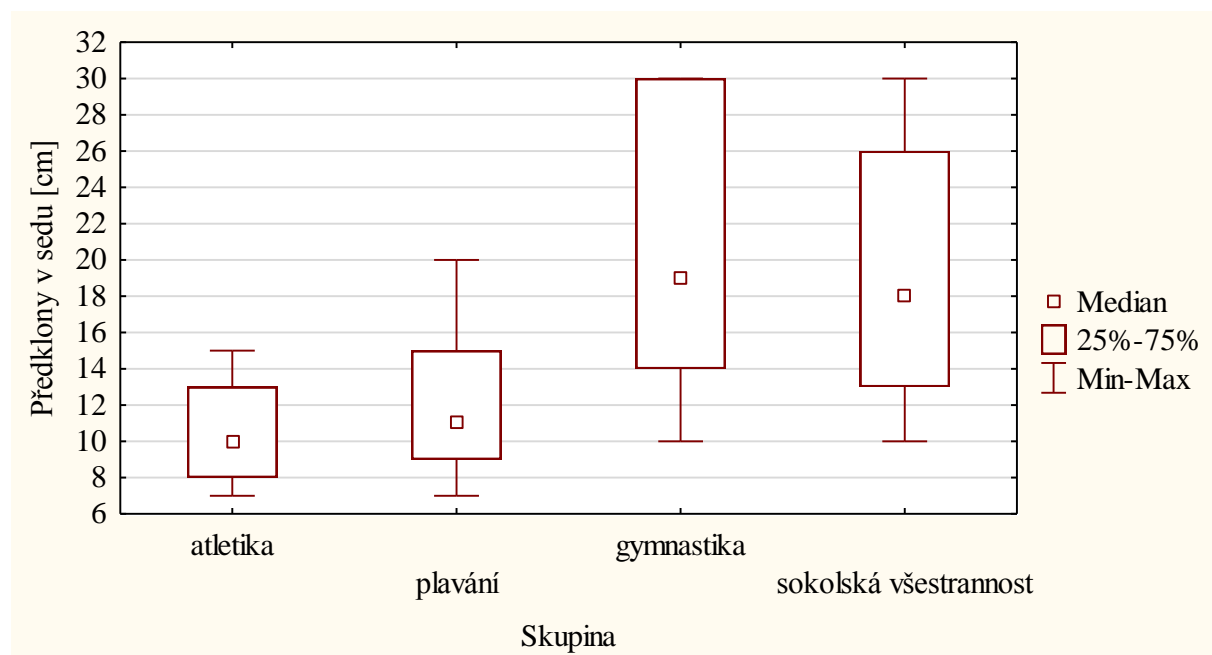
Oddíl	N	medián	průměr	sm.odch.	p-hodnota
Atletika	10	10,0	10,4	3,0	0,002 (zamítáme H_0)
Plavání	10	11,0	12,3	4,3	
Gymnastika	10	19,0	20,5	7,8	
Sokolská všestrannost	10	18,0	19,5	7,4	

Vzdálenost předklonu v sedu činila pro oddíl atletiky v mediánu 10,0 a v průměru 10,4 při směrodatné odchylce 3,0, pro oddíl plavání v mediánu 11,0 a v průměru 12,3 při směrodatné odchylce 4,3, pro oddíl gymnastiky v mediánu 19,0 a v průměru 20,5 při směrodatné odchylce 7,8 a pro oddíl sokolské všestrannosti v mediánu 18,0 a v průměru 19,5 při směrodatné odchylce 7,4. P-hodnota Kruskal-Wallisova testu vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,002, tj. nižší než zvolená hladina významnosti 0,05. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána závislost vzdálenosti předklonu v sedu na druhu oddílu. Všechny dvojice oddílů byly porovnány na základě vícenásobného porovnání průměrného pořadí.

Tabulka 17 - Tabulka p-hodnot - předklony v sedu

Skupina	Atletika	Plavání	Gymnastika	SV
Atletika		1,000	0,008	0,022
Plavání	1,000		0,096	0,202
Gymnastika	0,008	0,096		1,000
Sokolská všestrannost	0,022	0,202	1,000	

Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán rozdíl pro dvojice atletika-gymnastika a atletika-sokolská všestrannost. Vzdálenost předklonu v sedu byla pro oddíly sokolské všestrannosti a gymnastiky statisticky významně vyšší než pro oddíl atletiky. Pro ostatní dvojice nebyl rozdíl statisticky významný. Pořadové statistiky, tj. medián, dolní a horní kvartil, minimum a maximum, byly pro všechny oddíly zobrazeny pomocí kategorizovaného krabicového grafu.



Obrázek 17 - Graf hodnot - předklony v lehu

8.1.6 Komparace získaných dat s oddílem sokolské všestrannosti

V této kapitole jsou porovnány oddíly sokolské všestrannosti jednotlivě s oddílem gymnastiky, atletiky a plavání.

H_0 : Celkové skóre ze všech disciplín nezávisí na druhu oddílu.

H_A : Celkové skóre ze všech disciplín závisí na druhu oddílu.

Celkové skóre bylo vypočteno následujícím postupem:

1. Každé disciplíny se účastnilo 40 dětí.
2. V každé disciplíně bylo nejlepšímu dítěti přiřazeno 40 bodů, nejhoršímu 1 bod. V případě shodného výsledku byl přiřazen průměrný bodový zisk (např. dva nejlepší se shodným výsledkem dostali 39,5 bodů).

3, Pro každé dítě byly sečteny jeho body za všech 5 disciplín, výsledný součet nazveme "celkové skóre"

Tabulka 18 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - celkové skóre

Oddíl	N	medián	průměr	sm.odch.	p-hodnota
Atletika	10	66,0	68,4	35,5	0,000 (zamítáme H_0)
Plavání	10	62,3	68,9	40,1	
Gymnastika	10	131,3	127,7	37,4	
Sokolská všestrannost	10	143,0	145,5	38,1	

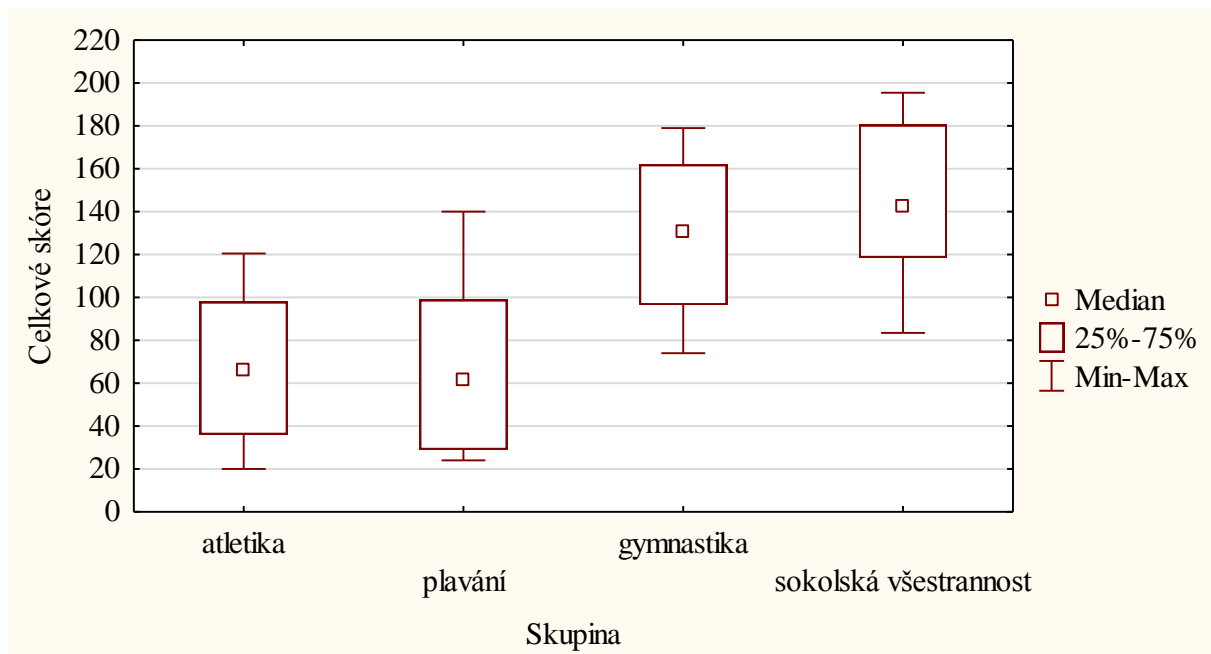
Celkové skóre činilo pro oddíl atletiky v mediánu 66,0 a v průměru 68,4 při směrodatné odchylce 35,5, pro oddíl plavání v mediánu 62,3 a v průměru 68,9 při směrodatné odchylce 40,1, pro oddíl gymnastiky v mediánu 131,3 a v průměru 127,7 při směrodatné odchylce 37,4 a pro oddíl sokolské všestrannosti v mediánu 143,0 a v průměru 145,5 při směrodatné odchylce 38,1. P-hodnota Kruskal-Wallisova testu vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000, tj. nižší než zvolená hladina významnosti 0,05. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána závislost celkového skóre na druhu oddílu. Všechny dvojice oddílů byly porovnány na základě vícenásobného porovnání průměrného pořadí.

Tabulka 19 - Tabulka p-hodnot - celkové skóre

Oddíl	Atletika	Plavání	Gymnastika	SV
Atletika		1,000	0,048	0,003
Plavání	1,000		0,057	0,004
Gymnastika	0,048	0,057		1,000
Sokolská všestrannost	0,003	0,004	1,000	

Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán rozdíl pro dvojice atletika-gymnastika, atletika-sokolská všestrannost a plavání-sokolská všestrannost. Celkové skóre bylo pro

oddíly sokolské všestrannosti a gymnastiky statisticky významně vyšší než pro oddíl atletiky, a dále bylo celkové skóre pro oddíl sokolské všestrannosti statisticky významně vyšší než pro oddíl plavání. Pro ostatní dvojice nebyl rozdíl statisticky významný. Pořadové statistiky, tj. medián, dolní a horní kvartil, minimum a maximum, byly pro všechny oddíly zobrazeny pomocí kategorizovaného krabicového grafu.



Obrázek 18 - Graf hodnot - celkové skóre

8.2 Diskuze

Vzhledem k nasbíraným a vyhodnoceným datům vybraných skupin nyní můžeme odpovědět na výzkumné otázky a vyhodnotit platnost stanovených hypotéz.

VO1: Tato otázka zkoumá, který oddíl dosáhl nejvyšší úrovně tělesné zdatnosti v jednotlivých disciplínách testové baterie.

Hned při první disciplíně – vytrvalostní člunkový běh, jsem přepokládala, že se nejlépe povede děvčatům z oddílu atletiky. Graf (obr. 13) tuto moji domněnku potvrzuje. Atletický oddíl opravdu dosáhl nejvyšších hodnot s velkým náskokem nad děvčaty sokolské všestrannosti. V grafu (obr. 14) zjistíme, že nejvyšší počet hrudních předklonů v lehu (neboli „břišáků“) zaznamenala děvčata ze sokolské všestrannosti. Tento výsledek mne lehce překvapil, neboť jsem očekávala, že tato disciplína bude dominantou dívek z oddílu gymnastiky.

Dalším testem bylo zjištění síly svalů horní části trupu. Dle mé domněnky, kterou dokládá obr. 15, vidíme, že tento test dělal dívkám největší problémy. Nejlepších výsledků velmi těsně dosáhly dívky z oddílu sokolské všestrannosti. Zde mne výsledek opět překvapil, jelikož jsem předpokládala, že nejlépe se povede oddílu gymnastiky. Avšak dívky sokolské všestrannosti se pravidelně účastní soutěže odznaku zdatnosti olympijských vítězů, kde jsou tyto dvě disciplíny zahrnuty, a proto dosahují tak vynikajících výsledků. V záklonech v lehu na břicho byly naměřeny nejlepší hodnoty dívkám z oddílu gymnastiky. Vzhledem k tomu, že v gymnastice je kladen vyšší důraz na flexibilitu nežli v ostatních testovaných skupinách, tento výsledek pro mne není nikterak neočekávaný. Dalším testem flexibility – tentokrát svalů dolních končetin byly předklony v sedu pokrčmo. Opět zde není překvapením, že nejúspěšnější byla děvčata z oddílu gymnastického.

VO2: Odpověď na výzkumnou otázku č. 2 nalezneme v tabulce 14. V souhrnu mají nejvyšší naměřené hodnoty dívky z oddílu sokolské všestrannosti. Velmi mne osobně zajímalo, jak si jednotlivé oddíly v celkovém hodnocení povedou, a překvapilo mě, že dívky z oddílu plaveckého a atletického dosáhly relativně nízkých hodnot oproti gymnastickému a oddílu všestrannosti.

H₀: Hypotéza předpokládala, že celkové skóre dosažených ve všech disciplínách nezávisí na druhu oddílu. V tabulkách 4, 6, 8, 10, 12, 14 zjišťujeme, že u všech zkoumaných testů byla hypotéza zamítnuta.

Hypotézu H₀ zamítáme ve prospěch H_A.

H₁: Hypotéza měla za cíl prokázat statisticky vyšší hodnotu významnosti naměřených výsledků ve prospěch dívek z oddílu sokolské všestrannosti. Z tabulky 15 je však patrné, že oddíl sokolské všestrannosti vykazuje významně vyšší hodnoty pouze v porovnání s oddíly plavání a atletiky. U oddílu gymnastiky se tento vztah neprokázal.

Hypotézu H₁ zamítáme.

Důvody rané specializace – osobní vhléd

Otázka, kterou si klade ne jeden trenér, či odborník, který se tomuto tématu věnuje. Další kapitola se nevěnuje odbornému pohledu na věc, pouze mým osobním poznatkům ze závodního prostředí, ve kterém se pohybuji již mnoho let ať už z pohledu závodníka, později tak i očima trenéra.

Sport se neustále vyvíjí. Vyvíjí se kupředu a nároky na výkon jsou každým rokem větší a náročnější. Důkazem toho jsou neustále zvyšující se rekordy daných sportů. Z pohledu sportovní gymnastiky jde zas o náročnost sestav a prvků v nich obsažených. Rozdíl mezi sestavou Věry Čáslavské (zlato OH Tokio 1964) a Simone Biles (zlato OH Rio de Janeiro 2016) je na první pohled zcela markantní. A hranice se posouvá stále dál.

Avšak jak daleko je možné ještě zajít? Prvky začínají být čím dál více nebezpečné, dochází k vyššímu počtu úrazů a pro diváka velmi často při gymnastických závodech převládá strach nad příjemnou podívanou. Bohužel sportovní gymnastika je jedním z odvětví, kde je raná specializace více než nutná. Flexibilita je jedním z důležitých prvků, který se v pozdějším věku velmi těžko trénuje. Náročnost je tak vysoká, že pokud závodnice netrénuje od 3 let 5x týdně, nemůže na vrchol nikdy dosáhnout. Nemůže se vše v kratším tréninkovém cyklu naučit. Na vrcholové soutěže se dostane jen zlomek gymnastek a v ČR to bývá 1 gymnastka v období 10 let. Vrcholová centra mají dvou až třífázové tréninky, strava absolutně nesplňuje energetické hodnoty pro podmínky tvrdého tréninku, každý den vážení a kontrola váhy. V důsledku toho jsou četná zranění, podvýživa, problémy příjmu potravy. Ačkoli se o tom nemluví, velkým problémem se stává i to, že gymnastky, které mají takto tvrdý režim a rozhodnout se skončit, neví najednou co se svým životem. Ve vrcholových centrech cvičenky nemají nárok na sociální kontakt mimo svoji skupinu, chodí do stejné školy, jsou na stejné internátní ubytovně, a to má za následek, že pokud gymnastka tento okruh opustí, velmi špatně se začleňuje do normálního života.

Dalším jevem, který lze velmi často mezi trenéry pozorovat, je nedocenenost trenérů. Ten si pak své vlastní přehnané ambice splňuje skrze úspěchy dětí. Minimálně ve sportovní gymnastice nebývá trenér nikterak podporován. Finanční ohodnocení většinou není žádné, a pokud ano, nedá se s ním uživit. Sponzoři navazují spolupráce s většími kluby a sehnat tak finanční prostředky pro gymnastický oddíl je velmi náročné. S tím souvisí i velká náročnost pro zajištění materiálních podmínek, které jsou taktéž velmi nákladné. Trenérská základna je velmi soutěživá a navzájem probíhají

velké nevraživosti a spory většinou skrze závodníky. Nikdy se mi nestalo, že by nějaký trenér přišel a řekl, že mám šikovné děti, že jsem je hezky vytrénovala atd. To samé se dá říct i o rodičích, kteří jen málokdy při vrcholové sportovní gymnastice dokáží trenéra ocenit. Nároky na výkon jsou tak kladeny i ze strany velmi ambiciózních rodičů.

V důsledku všech těchto nepříjemných jevů spojených s vrcholovým sportem, jsme se rozhodli věnovat sokolské všestrannosti. Závodnice cvičí nejprve na lavičce, poté kladině 60 cm vysoké a až ve věku 12 let přechází na vysokou kladinu. Prvky nejsou zdaleka tak náročné a berou ohled na individuální vývoj jedince. Děti tak dostanou základní úroveň v atletice, gymnastice, šplhu a plavání. Mají tak ideální podmínky pro pozdní specializaci.

9 ZÁVĚR

V předložené diplomové se mi podařilo splnit všechny stanovené cíle. V teoretické části bylo cílem zpracovat dostupné zdroje informací, které se týkají vývoje sportu v českých zemích, sokolské všestrannosti a také zpracovat problematiku rané specializace. Sekundárním cílem bylo poukázat na sokolskou všestrannost jako ideální prostředek pozdní specializace.

V teorii jsem popsala historii sokola jeho činnost, která ovlivňuje pohybovou aktivitu dodnes. Také jsem popsala, že Sokol není pouze výsada časů minulých, ale že v současnosti má své nezastupitelné místo. V práci jsou sepsány všechny jednotlivé disciplíny sokolské všestrannosti, přičemž není jiný dokument, který by je takto komplexně shrnoval. Dále byly porovnány dvě koncepce přístupu k tréninku – raná specializace a trénink přiměřený vývoji a popsali jsme různé pohledy autorů na tuto problematiku. Vzhledem k tomu, že je má práce o porovnání fyzické zdatnosti, uvedla jsem zde stručnou charakteristiku zdatnosti a pohybu. Také jsou v práci vysvětleny pojmy biologický věk a senzitivní období, které se úzce vážou právě s pohybovou aktivitou dětí a mládeže.

V praktické části se zabývám výzkumem fyzické úrovně dívek ve věku 10 – 14 let oddílu sokolské všestrannosti, gymnastiky, atletiky a plavání. Ke zjištění této úrovně jsem využila testovou baterii Fitnessgram, která byla díky své komplexnosti cviků pro mé účely nejideálnější.

Ze stanovených výzkumných otázek a hypotéz jsme rozebrali, jaké oddíly dosahovaly vyšších výsledků v jednotlivých cvicích testové baterie. Následně jsme vyhodnotili, který z oddílů si vedl v souhrnu celé testové baterie nejlépe. Vše je vyobrazeno pomocí tabulek a grafů pro lepší přehlednost.

Hypotéza H_1 předpokládala, že děvčata z oddílu sokolské všestrannosti budou vykazovat statisticky významně vyšší naměřené hodnoty. I přesto, že opravdu děvčata ze sokolské všestrannosti dosáhla nejlepších výsledků, neprokázal se statisticky významný rozdíl a hypotézu se tedy nepodařilo potvrdit.

Zcela jistě by bylo dobré ve výzkumu pokračovat, akorát s větším množstvím probandů a také s rozsahem na rozsáhlejší geografickou oblast.

POUŽITÁ LITERATURA

- Bahenský, P. & Bunc, V. (2018). *Trénink mládeže v bězích na střední a dlouhé tratě*. Praha: Karolinum.
- Balyi I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. Canada: SportsMed BC.
- Brooks, M. (2011). *Developing swimmers*. Human Kinetics.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). *The Relationship between Sports Specialization and Mental Toughness*. International Journal of Exercise Science, 10(1), 44- 52.
- Čevela, R., Čeledová, L. & Dolanský, H. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada
- Doležal, M. & Jebavý, R. (2013). *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada.
- Dovalil, J. & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- Esparza, D. (2012). *Miroslav Tyrš y el Sokol*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Feeley, B., Agel, J., & LaPrade, R. (2016). *When is it too early for single sport specialization?* The American journal of sports medicine, 44(1), 234-241
- Fleml, L., Němec, J. & Novotný, O. (2014). *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze*. Praha: Karolinum.
- Grexa, J. & Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu. Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hainer, V. (2011). *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada
- Havlíček, V. (1948). *Sokolstvo, jeho myšlenka, organizace a vývoj*. Praha: naklad. Československé obce sokolské v Praze.
- Hendl, J. & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.
- Hložková, E. & Milatová, D. (2007). *Pravidla sportovní gymnastiky, ženy*. Praha: Česká asociace sport pro všechny.
- Hodaň, B. (2003). *Sokolství od XIX. do XXI. století*. Olomouc: Hanex
- Hodaň, B. (2003). *Sokolství a současnost*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jandásek, M. (2009). *Čtení o Sokole*. Brno: Kartuziánské nakladatelství

- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). *Sports-Specialized Intensive Training and the Risk of Injury in Young Athletes: A Clinical Case-Control Study*. *The American Journal of Sports Medicine*, 43, 794-801
- Kovář, D. (2002). *Sokolský Almanach*. Tišnov: Sursum
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Křen, J. (1899). *Sokol – občan*. Vlašské Meziříčí: naklad. Bří Chrástínů.
- Kučera, M., Kolář, P. & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Kutnar, F. (2003). *Obrozenské vlastenectví a nacionalismus*. Praha: Karolinum
- Machová, J. & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví 2*. Praha: Grada
- Měkota, K. & Kovář, R. (1996). *Unifittest (6-60) manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Moravec, R., Kampmiller, J. & Sedláček, J. (2002). *Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Mužik, V. & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Nolte, C. (2002). *The Sokol in the Czech lands to 1914*. New York: Palgrave Macmillan
- Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Praha: Mladá fronta.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. (Nové, aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- Provazníková, M. (1988). *To byl Sokol*. Mnichov: České slovo.
- Petrasová, K. & Machalíková, P. (2010). *Tělo a tělesnost v české kultuře 19. století*. Praha: Academia.
- Riegerová, J., Přidalová, M. & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Robertson-Wilson, J., Baker, J., Derbyshire, E., & Côté, J. (2003). *Childhood physical activity involvement in active and inactive female adults*. *AVANTE-ONTARIO-*, 9(1), 1-8.
- Sak, R. (2012). *Miroslav Tyrš. Sokol, myslitel, výtvarný kritik*. Praha: Albatros Media a. s.

- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Schůtová, J. (2003). *Ženy v Sokole*. In: *Tělesná výchova a sport žen v českých a dalších středoevropských zemích*. Praha: Národní muzeum Praha
- Skarlantová, J. (2014). *Ze života prababiček*. Praha: Motto
- Strachová, M. (2013). *Sport a ČSTV po roce 1989*. Brno: Masarykova univerzita
- Svatoň, V. & Tupý, J. (1997). *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: NS Svoboda.
- Waldauf, J. (2007). *Sokol malé dějiny velké myšlenky*. Luhačovice: IM ateliér.
- Waic, M. (2013). *Tělovýchova a sport*. Praha: Univerzita Karlova
- Zahradník, D. & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ústav pro studium totalitních režimů (2012). *Pod křídly sokola: katalog k výstavě ke 150. výročí založení nejvýznamnější spolkové organizace v našich dějinách v Armádním muzeu Vojenského historického ústavu Praha*. Praha: Vojenský historický ústav
- Zvonař, M. & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita.

Výroční zprávy

- Výroční zpráva TJ Sokol Náchod 1926, Náchod 1926*
- Výroční zpráva TJ Sokol Náchod 1927, Náchod 1927*
- Výroční zpráva TJ Sokol Náchod 1928, Náchod 1928*
- Výroční zpráva TJ Sokol Náchod 1931, Náchod 1931*
- Výroční zpráva TJ Sokol Náchod 1932, Náchod 1932*
- Výroční zpráva TJ Sokol Náchod 1933, Náchod 1933*
- Výroční zpráva sokolské župy Podkrkonošské Jiráskovy 1949, Náchod 1949*

Seznam internetových zdrojů

Baker, J. (2003). *Early specialization in youth sport: A requirement for adult expertise?* [online]. [cit. 06. 04. 2021]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/251213541_Early_Specialization_in_Youth_Sport_A_requirement_for_adult_expertise

Bor, D. (2018). *Pravidla atletiky 2018 – 2019*. [online]. [cit. 06. 04. 2021].

Dostupné z: <https://www.atletika.cz/cas-informuje/pravidla-atletiky-2018-2019/>

Enoksen, E. (2011). *Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25 year study*. [online]. [cit. 20. 03. 2022].

Dostupné z: <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/handle/11250/170719>

Hanzíková, E. (2013). *Zjištění a srovnání aktuální úrovně tělesné zdatnosti žáků 6. a 7. tříd*. [online]. [cit. 12. 03. 2022]. Dostupné z <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/8052/1/DPe vahanzikova.pdf>

Labusová, E. (2020). *Starší školní věk (puberta)*. [online]. [cit. 05. 02. 2021].

Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/starsi-skolni-vek-puberta.shtml>

Malina, R. (2010). *Early sport specialization: roots, effectiveness, risks*. [online]. [cit. 20. 03.2020].

Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/47742812_Early_Sport_Specialization_Roots_Effectiveness_Risks

Štumbauer, J., Maleček, J. & Šimberová, D. (2013). *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Dostupné z <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-22/Impresum.html>

Wall, M. & Côté, J. (2007). *Developmental activities that lead to dropout and investment in sport*. [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/43501357_Developmental_activities_that_lead_to_dropout_and_investment_in_sport

Všeobecná pravidla plavání. [online]. [cit. 12. 02. 2021]. Praha: Český svaz plaveckých sportů.

Dostupné z: <https://www.czechswimming.cz/index.php/dokumenty/pravidla>

Základní organizační struktura České obce sokolské. [online]. [cit. 12. 02. 2021]. Praha: ČOS

Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/organizacni-struktura>

Příležitostná poštovní známka 150. výročí založení sokola. [online]. [cit. 12. 02. 2021]. Praha: ČOS

Dostupné z: <https://old.sokol.eu/obsah/5792/prilezitostna-postovni-znamka-150-vyroci-zalozeni-sokola>

Stanovy České obce sokolské. [online]. [cit. 15. 5. 2022]. Praha: ČOS

Dostupné z <https://www.prosokoly.sokol.eu/stanovy>

Sportovní všestrannost. [online]. [cit. 15. 5. 2022]. Praha: ČOS

Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/kdo-jsme-spv>

Vzdělávání sokolstva. [online]. [cit. 15. 5. 2022]. Praha: Odbor všestrannosti

Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/vzdelavani>

Soutěž sportovní všestrannosti. [online]. [cit. 03. 11. 2021]. Praha: ČOS

Dostupné z: <https://prosokoly.sokol.eu/prebor-cos-ve-vsestrannosti>

Zdroje obrázků:

Dr. Miroslav Tyrš – In: *Wikipedia.org* [online]. [cit. 02. 04. 2022].

Jindřich Fügner – In *Wikipedia.org* [online]. [cit. 02. 04. 2022].

Původní sokolská symbolika – In: *i-sn.cz* [online]. [cit. 15. 04. 2021].

Současné logo české obce sokolské – In: *sokol.eu* [online]. [cit. 15. 04. 2021].

Nákres mužského kroje z roku 1862 – In: *sokol.eu* [online]. [cit. 15. 04. 2021].

Nákres ženského kroje z roku 1862 – In: *sokol.eu* [online]. [cit. 12. 02. 2021].

Příležitostná známka 150. výročí založení Sokola - In: *mpo.cz* [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Výkonnostní vývoj v porovnání koncepcí rané specializace a tréninku odpovídajícímu vývoji – Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí.* (Nové, aktualiz. vyd). Praha: Grada.

Vymezení prostoru a postavení testovaných a kontrolujících žáků – In: *pav.rvp.cz* [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Hrudní předklony v lehu pokrčmo – In: *pav.rvp.cz* [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Shyby v nadhmatu – In: *pav.rvp.cz* [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Hrudní záklon v lehu na břicho – In: *pav.rvp.cz* [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Předklon v sedu pokrčmo – In: *pav.rvp.cz* [online]. [cit. 20. 03. 2020].

Seznam obrázků

<i>Obrázek 1 - Dr. Miroslav Tyrš.....</i>	<i>12</i>
<i>Obrázek 2 - Jindřich Fügner.....</i>	<i>12</i>
<i>Obrázek 3 - Původní sokolská symbolika</i>	<i>14</i>
<i>Obrázek 4 - Současné logo České obce sokolské.</i>	<i>14</i>
<i>Obrázek 5 - Nákres mužského kroje z roku 1862.....</i>	<i>15</i>
<i>Obrázek 6 - Nákres ženského kroje z roku 1862.....</i>	<i>15</i>
<i>Obrázek 7 - Příležitostná poštovní známka 150. výročí založení Sokola.</i>	<i>17</i>
<i>Obrázek 8 – Výkonnostní vývoj v porovnání koncepcí rané specializace a tréninku odpovídajícímu vývoji.....</i>	<i>45</i>
<i>Obrázek 9 - Vymezení prostoru a postavení testovaných a kontrolujících žáků.....</i>	<i>51</i>
<i>Obrázek 11 - Shyby v nadhmatu.</i>	<i>52</i>
<i>Obrázek 12 - Hrudní záklon v lehu na bříše.....</i>	<i>53</i>
<i>Obrázek 13 - Předklon v sedu pokrčmo.</i>	<i>53</i>
<i>Obrázek 14 - Graf hodnot - člunkový běh</i>	<i>56</i>
<i>Obrázek 15 - Graf hodnot - předklony v lehu pokrčmo.....</i>	<i>58</i>
<i>Obrázek 16 - Graf hodnot - shyby.....</i>	<i>60</i>
<i>Obrázek 17 - Graf hodnot - záklany v lehu na bříše.....</i>	<i>61</i>
<i>Obrázek 18 - Graf hodnot - předklony v lehu.....</i>	<i>63</i>
<i>Obrázek 19 - Graf hodnot - celkové skóre.....</i>	<i>65</i>

Seznam tabulek

<i>Tabulka 1 - Srážky za porušení pravidel (Hložková & Milatová, 2007).....</i>	<i>22</i>
<i>Tabulka 2 - Všeobecné chyby (Hložková & Milatová, 2007).</i>	<i>25</i>
<i>Tabulka 3 - Složení testů Unifittest 6 - 60 (Chytráčková, 2002).....</i>	<i>37</i>
<i>Tabulka 4 - Popis testů testové baterie Fitnessgram (Zvonař, Duvač et al., 2011).</i>	<i>38</i>
<i>Tabulka 5 - Druhy pohybové aktivity (Sigmundová Sigmund, 2015).....</i>	<i>40</i>
<i>Tabulka 6 - Porovnání rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Zahradník & Korvas, 2017).....</i>	<i>41</i>
<i>Tabulka 7 - Specifika rané a pozdní specializace (upraveno dle Balyi, 2001).....</i>	<i>43</i>
<i>Tabulka 8 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky – člunkový běh</i>	<i>55</i>
<i>Tabulka 9 - Tabulka p-hodnot - člunkový běh.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabulka 10 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - předklony v lehu pokrčmo.....</i>	<i>57</i>
<i>Tabulka 11 - Tabulka p-hodnot - předklony v lehu pokrčmo</i>	<i>57</i>
<i>Tabulka 12 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - shyby</i>	<i>59</i>
<i>Tabulka 13 - Tabulka p-hodnot - shyby.....</i>	<i>59</i>
<i>Tabulka 14 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - záklony v lehu na bříše</i>	<i>60</i>
<i>Tabulka 15 - Tabulka p-hodnot - záklony v lehu na bříše</i>	<i>61</i>
<i>Tabulka 16 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - předklony v lehu.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabulka 17 - Tabulka p-hodnot - předklony v sedu</i>	<i>62</i>
<i>Tabulka 18 - Kruskal-Wallisův test: p-hodnota a číselné charakteristiky - celkové skóre</i>	<i>64</i>
<i>Tabulka 19 - Tabulka p-hodnot - celkové skóre.....</i>	<i>64</i>

Seznam příloh

Příloha 1 – Souhlas zákonného zástupce

Příloha 1 – Naměřené výsledky oddílu atletiky

Příloha 2 – Naměřené výsledky oddílu plavání

Příloha 3 – Naměřené výsledky oddílu gymnastiky

Příloha 4 – Naměřené výsledky oddílu sokolské všestrannosti

PŘÍLOHY

Příloha 1 - Souhlas zákonného zástupce

Vážení rodiče,

jmenuji se Michaela Adamu a studuji pedagogickou fakultu Univerzity Hradec Králové. V rámci své diplomové práce se budu věnovat tématu pohybové aktivity a komparací s jinými sportovními oddíly. Budu využívat cviky z testové baterie Fitnessgram (vytrvalostní člunkový běh, hrudní předklony v lehu, shyby, hrudní záklony v lehu na břiše a předklon pokrčmo jednoož.)

Žádám Vás tedy o souhlas zapojení Vašeho dítěte do tohoto výzkumu. Bude zcela anonymní.

Děkuji za spolupráci

Michaela Adamu, studentka PdF UHK

SOUHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE S MĚŘENÍM PRO ÚČEL DIPLOMOVÉ PRÁCE

Souhlasím/nesouhlasím, aby se můj syn/dcera nar.

zúčastnil/a anonymního měření v průběhu tréninku, které bude probíhat ve spolupráci s trenérem oddílu za účelem sběru dat pro diplomovou práci.

V dne

Podpis zákonného zástupce

Příloha 2 - Naměřené výsledky oddíl atletiky

ODDÍL ATLETIKY

	člunkový běh	předklony v lehu	shyby	záklon v lehu	předklony v sedu
A1	12	6	0	15	7
A2	20	6	0	15	7
A3	25	7	0	16	8
A4	30	7	1	16	8
A5	32	8	2	17	10
A6	32	10	2	18	10
A7	38	15	3	18	12
A8	40	15	3	19	13
A9	42	20	4	20	14
A10	45	25	4	23	15

Příloha 3 - Naměřené výsledky oddíl plavání

PLAVÁNÍ

	člunkový běh	předklony v lehu	shyby	záklon v lehu	předklony v sedu
P1	7	4	0	17	7
P2	7	4	0	17	8
P3	10	5	0	17	9
P4	12	8	1	18	10
P5	14	8	1	18	10
P6	20	10	2	19	12
P7	20	12	2	20	14
P8	26	12	4	23	15
P9	30	15	5	24	18
P10	35	20	6	26	20

Příloha 4 - Naměřené výsledky oddíl sportovní gymnastiky

GYMNASTIKA

	člunkový běh	předklony v lehu	shyby	záklon v lehu	předklony v sedu
G1	7	8	3	25	10
G2	10	10	3	25	12
G3	11	12	4	26	14
G4	13	12	4	26	16
G5	15	25	5	27	18
G6	23	25	5	27	20
G7	27	30	6	30	25
G8	30	35	7	30	30
G9	30	38	8	30	30
G10	39	40	10	30	30

Příloha 5 - Naměřené výsledky oddíl sokolská všestrannost

SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST

	člunkový běh	předklony v lehu	shyby	záklon v lehu	předklony v sedu
V1	9	10	3	23	10
V2	15	15	3	23	12
V3	19	15	5	24	13
V4	22	20	5	25	14
V5	25	25	5	25	16
V6	26	35	5	26	20
V7	38	35	6	27	26
V8	40	40	8	27	26
V9	42	45	10	29	28