

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA FILOZOFICKÁ

**Atletika jako zájmový sport pro děti mladšího
školního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Dominika Valentová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Dominika Valentová**
Osobní číslo: **H13296**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Název tématu: **Atletika jako zájmový sport pro děti mladšího školního věku**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Tématem bakalářské práce bude motivace dětí na příkladu zájmového sportu. Práce bude teoreticko-výzkumná. Teoretická část práce bude kompilací o dané problematice z historických i současných literárních pramenů. V práci bude obsažen pojem sport, jeho rozdělení a motivace ke sportu. Autorka se zaměří na popularitu sportu ve společnosti. Bude se zabývat také komparací vyučovacích hodin stávajících a návrhem nové skladby vyučovací hodiny dle autorky práce.

Výzkumná část bude vypracována na základě kvalitativní metody. Bude zpracována na příkladu "dobré praxe" Domu dětí a mládeže, z hodin atletiky pro děti mladšího školního věku. Bude proveden studie, která se zaměří na inovovaný druh vyučovacích hodin. Autorka práce, provede studii na dětech mladšího školního věku.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80- 7178-927-5.

KREJČÍKOVÁ, D., & LANGMEIER, J. (2006). Vývojová psychologie (2st. Ed). Praha: Grada Publishing.

PÁVKOVÁ, J. a kol. Pedagogika volného času. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7367-423.

SEKOT, A. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

SVOBODA, B. Sportovní výchova mládeže. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980

Vedoucí bakalářské práce:

prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.

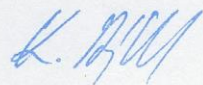
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce:

31. března 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

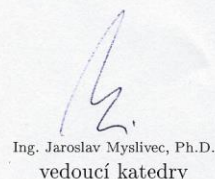
31. března 2018



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan



L.S.



Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2017

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Chrudimi dne 20.11. 2017

Dominika Valentová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce, kterým byl pan prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc. za jeho cenné rady a odborné vedení bakalářské práce.

NÁZEV PRÁCE

Atletika jako zájmový sport pro děti mladšího školního věku

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce bude motivace dětí na příkladu zájmového sportu. Práce bude teoreticko-výzkumná.

Teoretická část práce bude kompilací o dané problematice z historických i současných literárních pramenů. V práci bude obsažen pojem sport, jeho rozdělení a motivace ke sportu. Autorka se zaměří na popularitu sportu ve společnosti. Bude se zabývat také komparací vyučovacích hodin stávajících a návrhem nové skladby vyučovací hodiny dle autorky práce.

Výzkumná část bude vypracována na základě kvalitativní metody. Bude zpracována na příkladu "dobré praxe" Domu dětí a mládeže, z hodin atletiky pro děti mladšího školního věku. Bude provedena studie, která se zaměří na inovovaný druh vyučovacích hodin. Autorka práce, provede studii na dětech mladšího školního věku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Dítě, sport, motivace, atletika, hra

TITTLE

Athletics as a sport of interest for younger school age kids

ABSTRACT

The main topic of bachelor thesis is a sport as children 's motivation and their interest. My thesis has theoretical-research character.

The theoretical part is a compilation of historical a and literally resources. The very important part of this is explaining the term "sport", the kinds of sport, the motivation for sport and it's popularity among people.

Next part of thesis deals with ideas about physical education of kids in school and includes author's personal opinions and attitudes about this problem. The research part of the thesis is done on the basis on the method of quality and "good praxis" from every day life of youngsters and children. It deals with inovation ways of physical education in the school, aimed to younger school-aged kids.

KEYWORDS

Child, sport, motivation, athletics, game

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Sport	9
1.1 Pojem sport.....	9
1.2 Vymezení základních pojmů.....	10
1.3 Dělení sportu	11
1.4 Somatotyp člověka.....	14
2 Atletika	15
3 Charakteristika dítěte v daném věku – období mladšího školního věku	17
3.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	17
3.2 Psychický vývoj v mladším školním věku	18
3.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku	18
3.4 Sociální vývoj v mladším školním věku	19
4 Motivace	20
4.1 Druhy motivace	21
PRAKTICKÁ ČÁST	24
5. Projekt nové hodiny atletiky	24
5.1 Základní informace	24
5.2 Vymezení oblasti výzkumu.....	25
5.3 Realizace zjišťování potřebných údajů	25
6 Rozbor hodiny před inovací	25
6.1 Tělocvična – zimní období.....	25
6.1.1 Harmonogram hodiny v zimním období	27
6.2 Atletický stadion – letní období	28
6.2.1 Harmonogram hodiny v letním období	29
6.3 Ukončení sezóny	30
6.4 Negativa tréninků a pozitiva tréninků	30
7 Návrh a realizace nové hodiny atletiky	31

7.1 Návrh harmonogramu “nové hodiny”	32
7.2 Vysvětlení her	33
8 Výsledky	36
8.1 Porovnání hodin	38
9 Diskuze	39
Závěr	41
Použité zdroje	43

Úvod

Bakalářská práce pojednává o atletice, jako o zájmovém sportu pro děti mladšího školního věku. Vztah dítěte ke sportu je důležitý a měli bychom ho prohlubovat již v dětství. Děti by měly být správně motivovány ke sportu, aby je to bavilo a u sportu zůstaly co nejdéle. Právě z těchto důvodů bylo dané téma vybráno. Práce bude zjišťovat, zda nové metody výuky budou přínosné a jestli u dětí bude viděn rozdíl v pohledu na atletiku jako zájmový sport.

Práce se dělí na dvě části, na část teoretickou a na část praktickou. Teoretická část obsahuje obecné shrnutí o sportu, rozdělení sportu a vymezení základních pojmů. Následuje kapitola, která se zabývá obecně atletikou. Další kapitola obsahuje charakteristiku dítěte v daném věku. Poslední kapitola práce je zaměřena na motivaci ke sportu a její druhy.

Praktická část bude tvořena výzkumem. Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření nové hodiny atletiky pro děti mladšího školního věku, která bude pozitivně naplňovat volný čas dětí a rozvíjet jejich osobnost především po fyzické stránce. Hodina by měla být zaměřena více na zábavu a hry, aby děti více motivovala k výsledkům. Dalším cílem výzkumu bude zjistit, jak děti pohlíží na nové metody výuky u zájmového kroužku atletiky. Dále jak správně děti namotivovat ke sportu, aby u něj zůstaly. V praktické části bude detailně popsána stávající hodina stávající a také nová hodiny, proběhla inovací. Dále bude uvedeno srovnání mezi hodinami, co inovace hodiny přinesla a jak na dané hodiny pohlíží děti a trenéři.

Autorka práce prováděla výzkum po celý školní rok. Zpětná vazba na inovace hodin přicházela během celého školního roku, jak od rodičů dětí, které docházejí na zájmový kroužek atletiky, tak i od druhých dvou trenérů a v neposlední řadě i od samotných dětí. Z informací, které autorka práce získala, mohla dále inovovat hodiny tréninku

TEORETICKÁ ČÁST

1 Sport

1.1 Pojem sport

Pod pojmem sport si každý z nás představí něco jiného. Velmi záleží na našem stylu života a na přístupu k sobě samému. Psychologický slovník vymezuje pojem sport jako: „*Je to individuální nebo skupinová aktivita prováděna jako cvičení nebo pro zábavu, často s prvky zkoušky fyzických schopností a ve formě soutěže; sport se stal díky nárůstu volného času a masovým médiím globálním jevem sociálním, psychologickým, i pedagogickým; je náhradou za autentické konflikty a prožitky.*“¹

Docentka Irena Slepíčková, specialistka na sociologické aspekty sportu, definuje sport jako: „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“²

Choutka a Dovalil tvrdí, že: „*Sport je účinným prostředkem výchovy a vzdělání lidí, prostředkem sjednocujícím potřeby a zájmy jedince a společnosti.*“³

Sport je aktivita, kterou člověk dělá sám ze své vůle a nějakým způsobem ho naplňuje. U sportu se lidé odreažují a i poznají nové lidi, kteří mají stejný zájem. Nezáleží na tom, jestli je to kolektivní sport, kde člověk přijde a už ví, že lidé “v jeho týmu” mají stejný zájem. Může jít i o nekolektivní sport, jako je například plavání, běhání, atletika, badminton a spoustu dalších sportů. I zde se lidé potkávají a sdílí stejný zájem. Mnoho lidí má po skončení sportovní aktivity pocit štěstí, to znamená, že se jim uvolnil hormon endorfin do mozku, který způsobuje dobrou náladu.

¹ HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X., str. 558

² SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1039-6. str.28

³ CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 318 s. Naučná literatura / Olympia. str.7

1.2 Vymezení základních pojmů

Autorka práce zvolila několik pojmů dané problematiky, které blíže specifikovala. Jsou to pojmy, které se v práci často vyskytují nebo k tématu neodmyslitelně patří.

Sportovec je osoba věnující se sportu. Sportovcem se označuje člověk, který se věnuje sportu vrcholovému nebo aspoň výkonnostnímu. U vrcholových sportovců zabírá trénink několik hodin denně i v případě, že nejde o placené profesionály. Příprava profesionálního sportovce se sestává nejen ze sportovního tréninku, ale také z nezbytné regenerace a rehabilitace, psychologické přípravy a probíhá pod odborným dohledem.⁴

Trénink je osvojování a zdokonalování určité činnosti.

Sportovní trénink *“je složitý, záměrný a cílený účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.”*

Mladší školní věk je velmi dlouhé vývojové období v životě každého člověka. Během něho dochází k různým biologicko-psychicko-sociálním změnám. Období mladšího školního věku dělíme do dvou období: dětství a pozdní dětství, odborně nazývané prepubescence, které končí kolem devátého roku.⁵

Sportovní činnost - *“Tato skupina zahrnuje činnosti, jako: provoz sportovních zařízení, arén a stadionů; činnosti mužstev a sportovních klubů, které se účastní zejména sportovních akcí před platícím publikem; činnosti jednotlivých sportovců, kteří se účastní sportovních akcí před platícím publikem; činnosti majitelů závodních aut, spočívající v účasti na závodech a sportovních akcích s diváckou účastí; činnosti majitelů psů, koní atd., kteří je vysílají na závody a sportovní akce s diváckou účastí; činnosti sportovních trenérů, kteří poskytují specializované služby na podporu sportovců při sportovních akcích a soutěžích; další činnosti související s organizováním a řízením sportovních akcí jinde neuvedených a jejich propagací.”*⁶

⁴ CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 318 s. Naučná literatura / Olympia.

⁵ PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2. str. 24

⁶ 93.1 Sportovní činnosti [online]. NACE-CZ, ©2017 [cit. 08.11.2017]. Dostupné z: <http://www.nace.cz/nace/93-1-sportovni-cinnosti/>.

Pohybová aktivita - *“Pohybová aktivita se obvykle definuje jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností a tance), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou. Vlivy životního prostředí na úroveň pohybové aktivity mohou vedle osobních faktorů zahrnovat pohybové vlivy (např. vliv zástavby, využití půdy) nebo sociální a hospodářské vlivy.”*⁷

Sportovní prostředí - *“Organizace, instituce, spolky a sdružení, kde se realizuje předmětná činnost, nebo se sportovní činností bezprostředně souvisí, navazuje na ní, či jí vytváří podmínky”*⁸

1.3 Dělení sportu

V dnešní době je na sport nahlíženo dvěma přístupy. U prvního jsou hlavními znaky pojetí hra, soutěž a výkon. A u druhého přístupu je sport bráný ze široka a na jeho základě se sportuje pro zábavu, rekreaci a cvičení.⁹

Na světě se nenajde stát nebo národ, který by nectil nějaký sport. Vždyť sport je naším základním stavebním kamenem. Většina sportů je mezinárodních, ovšem na světě najdeme i pár sportů, které mají velmi starou tradici pouze konkrétního národa. Největší počet sportovců co se týče věku je v kategorii dospívání, ale sportují samozřejmě všichni bez rozdílu věku. Právě věk dospívání je pro sportujícího nejvýhodnější po fyzické stránce. Není v lidských silách zjistit přesný počet lidí, kteří aktivně sportují, protože sport není omezen jen na registrované asociace a kluby.¹⁰

Odlišné osobnostní a sociální dopady jsou následkem nesrovnatelné úrovně forem zkušeností u různých druhů sportů. Volnočasové aktivity mají zajistit rozdílné situace než-li

⁷Education and culture DG. *EU Physical Activity Guidelines* [online]. Sport a zdraví EU, 25.1.2008. [cit.[cit. 08.11.2017]. Dostupné z: www.msmt.cz/file/20028/download/.

⁸ doc. PhDr. František Dvořák, CSc., *Organizační struktura a postavení sportovních spolků v ČR* [online]. FTVS, 14.11.2016 [cit. 08.11.2017]. Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-14112016_organizacni_struktura.pdf.

⁹ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas- vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum. 2005, s. 115. ISBN 80-264-1039-6. str. 28

¹⁰ SVOBODA, Bohumil. *Sport a výchova: Pedagogicko-psychologické základy sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1971. 208, [10] s. Edice populárně naučných publikací. str.11

ty, které se odehrávají na poli vrcholového sportu. Proto zde budou uvedeny rozdílné formy sportu. Sekot vymezuje druhy sportů na:

- **Adrenalinový sport** - tento typ sportu má silné znaky rizika. Jejich cílem je uspokojení touhy po napětí, dobrodružství či nebezpečném zážitku při fyzickém výkonu. Často jsou to sporty technicky, organizačně a finančně náročné. Příkladem adrenalinových sportů: parašutismus, vysokohorské horolezectví, kanoistika na divoké vodě.
- **Fitness sport** - klade důraz na rozvoj aerobní silové zdatnosti, pohyblivosti a žádoucích tělesných proporcí. Zabývá se tělesnou zdatností. Tento typ sportu se provozuje především (ne vždy je podmínkou) v technicky vybavených zařízeních. Příkladem fitness sportů: jogging, plavání, online brusle, cyklistika
- **Klubový sport** - je úzce spjat a vázán na kluby a federace. Pro jeho provozování jsou různé motivy, a to: úsilí o dosažení nejlepšího výkonu, vzrušení ze samotného soutěžení, společenský kontakt nebo relaxace.
- **Kosmetický sport** - primárním cílem je získání dokonalého osobního vzhledu. Je to kombinace dvou výše uvedených typů sportů. Sportovec se snaží dobře vypadat, dělat dobrý dojem, být zajímavý či přitažlivý pro své okolí.
- **Požitkářský sport** - jejich hlavním motivem je touha po potěšení, požitku, výjimečné zábavě nebo běžně nedosažitelné chvíle s účelem zlepšení fyzické kondice. Příkladem požitkářského sportu jsou takzvané S-sporty. Tyto sporty se praktikují především na půdě turistických destinací a můžeme si pod pojmem představit rekreační radovánky náročnější klientely, samozřejmě pod vedením odborníků.
- **Rekreační sport** - má přinášet odpočinek a zábavu a je orientován na činnosti ve volném čase. K hlavním znakům patří svobodně volený program, který má za cíl tělesnou i psychickou regeneraci, zdraví a rozvoj harmonizujících mezilidských vztahů.¹¹

Jak již bylo zmíněno výše, veškeré vyjmenované druhy sportů se od sebe odlišují na úrovni fyzické, organizační a finanční náročnosti. Hlavní formou sportu, na vršku žebříčku, je

¹¹ SEKOT A. Sociologické problémy sportu. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 37-38s. ISBN978-80247-2562-8, str. 37-38

dnes vrcholový sport a výše zmíněné sporty jsou pouze okrajovou částí, jsou vykonávány ve volném čase, mimo rámec výkonu profese, bez programové zaměřenosti na vítězství nebo výkon.¹²

Podle Slepíčkové lze přínosy sportu (ve volném čase) v oblasti duševní a tělesné, shrnout do pár bodů:

- Zvyšuje se účinnost srdce a plic.
- Napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti.
- Zvyšuje se svalová síla a vytrvalost .
- Snižuje se působení stresu.
- Snižují se problémy se zády.
- Způsobuje přirozenou únavu a uklidnění.
- Zlepšuje se vzhled.
- Snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění.
- Zlepšují se psychické funkce.
- Oddaluje se proces stárnutí.
- Způsobuje přirozenou únavu a uklidnění.¹³

Podle Dovářa a Choutky dělíme sport na tři skupiny, rekreační sport, výkonnostní sport a vrcholový sport.

Rekreační sport je vykonáván lidmi, kteří mají o daný sport zájem, chtějí ho dělat zcela dobrovolně a ve svém volném čase. Intenzita sportování je pouze příležitostná, v rozsahu pár hodin týdně. Sportovec provozující rekreační sport nemá oficiální registraci. Cílem sportu je radost z pohybu, udržování kondice a zdraví, relaxace a dobrý pocit.¹⁴

“Volnočasový či zájmový rekreační sport je svojí povahou subsystemem moderního sportu, který zahrnuje všechny druhy sportovních aktivit, které nejsou provozovány ambicí vítězství, rekordů a materiálních odměn. Důraz je kladen na osobní projev, prožitek, dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění a podporu spoluhráčů i protihráčů.”¹⁵

Výkonnostní sport má pravidelné tréninky několik desítek hodin za týden. Amatérská tradiční forma organizované činnosti. U sportu je důležitá pravidelná účast v soutěžích.

¹² SEKOT A. Sociologické problémy sportu. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 37-38s. ISBN978-80247-2562-8, str. 37-38

¹³ SLEPIČKOVÁ I. Sport a volný čas. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. 11s, 14-15s. ISBN 80-246-1039-6, str. 64

¹⁴ CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 316 s. 27- 030-87.

¹⁵ SEKOT A. Sociologické problémy sportu. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 37-38s. ISBN978-80247-2562-8, str.31

Základním kamenem je dobrovolnost a aktivita ve volném času sportovců. Cílem je zlepšování sportovní výkonnosti.¹⁶

Vrcholový sport, někdy také nazývaný jako profesionální sport je prací na plný úvazek. Sportovec má v náplni práce každodenní tréninky, které mohou trvat i několik hodin denně. Také se účastní tuzemských i mezinárodních soutěží. Vrcholoví sportovci dosahují velké popularity, což umocňuje zejména tlak masových médií. V dnešní době je pro vrcholový sport důležitá sportovní příprava. Jedná se o dlouhodobý proces, který začíná v mladém věku.¹⁷

1.4 Somatotyp člověka

Podle Wiliama Sheldona, zakladatele somatotypologie se pod pojmem somatotyp skrývá popis stavby těla a její celková kompozice. Dle W. Sheldona je možno dělit populaci na tři odlišné somatotypy: endomorf, mezomorf a ektomorf.

Endomorf - *“Tučný typ s velkým počtem tukových buněk. Relativně velká hlava, široká tvář, krátké končetiny a prsty, poměrně silné kosti, celkově rozložitý, podsaditý a oblý tvar těla. Malý tělesný povrch, nízký energetický výdej. Endomorfové mají často dobrý potenciál k nabírání svalstva, ale obtížně se zbavují tuku. Malá aktivita u nich vede k riziku obezity a srdečním onemocněním.”*¹⁸

Mezomorf - *“Svalnatý typ se silnou kostrou, širokými rameny a úzkými boky. Středně rychlý energetický vývoj. Na silový trénink reaguje rychlým přírůstkem svalové hmoty. Vhodné sporty: kulturistika, sprinty, gymnastika.”*¹⁹

Ektomorf - *“Štíhlý a hubený typ, postava má lineární kontury - dlouhé končetiny, dlouhé prsty a ruce, slabě vyvinuté svalstvo a slabá kostra. Relativně velký povrch těla, rychlý energetický výdej, málo tukových buněk. Špatně nabírá svalovou hmotu, vyžaduje méně*

¹⁶ CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 316 s. 27- 030-87.

¹⁷ PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2. str. 16

¹⁸ GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. Sportovní geny. Brno: Computer Press, 2008, 480 s. ISBN 978-802-5118-733. str.169

¹⁹ GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. Sportovní geny. Brno: Computer Press, 2008, 480 s. ISBN 978-802-5118-733. str.169

náročný trénink, delší pauzy mezi sériemi, vysoký příjem bílkovin a dostatek odpočinku. Vhodné sporty: vytrvalostní disciplíny, skok vysoký, basketbal.”²⁰

Kapitolu somatotyp člověka zvolila autorka, protože ji přišla velmi zajímavá. Na svých hodinách atletiky, (volnočasovém zájmovém kroužku pro děti mladšího školního věku, kterému je věnována praktická část) se pokusila děti také rozškatalkovat dle jednotlivých typů, ale jelikož se jedná o děti, které ještě nedosáhly plného tělesného vývoje, tak to nešlo nijak snadno. Výsledky svého interního mini výzkumu nikde neuvádí.

2 Atletika

V praktické části je atletika hlavním tématem, proto autorka bakalářské práce uvede v této kapitole obecné informace o pojmu atletiky. Oblast atletiky je velmi široká a obsáhlá.

“Atletika je považována za královnu sportů a má ve svých disciplínách všechny základní pohybové vzorce. Patří do ní běhy, chůze, skoky, vrhy a hody. Atletika zahrnuje různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem jsou pohyby cyklické, acyklické a smíšené, podle charakteru disciplín.

Atletika podporuje všestranný rozvoj a současně nabízí široké spektrum pro sportovní využití. Je součástí tělesné přípravy většiny sportů a základem osnov tělesné výchovy.

Dělí se na dvě sportovní odvětví - lehká atletika (obsahuje běhy, skoky, vrhy a hody, chůzi a víceboje) a těžká atletika (obsahuje zápas a vzpírání).”²¹

Atletika je všestranný sport, kde si člověk může zkusit vše od běhů, přes skoky, až k hodům a vrhům. U dětí mladšího školního věku, se zkouší pouze běhy, skok daleký a hod míčkem. Školní věk dětí - již začínají skákat skok vysoký a skok o tyči, začíná vrhat kouli, kladivem a diskem. Také v běhu jsou různé tratě. Od sprintu, až po dlouhé tratě. Běhy jsou i doplněny překážkami, které se děti učí přeskakovat při běhu. Po ukončení základní školy, by již dítě mělo vědět, v čem je dobré a tomu se věnovat víc, než jiným disciplínám. Kolem

²⁰ GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. Sportovní geny. Brno: Computer Press, 2008, 480 s. ISBN 978-802-5118-733. str.169

²¹ MARINOV, Zlatko a kol. *Praktická dětská obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 222 s. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6. str.163

17.roku života dítěte, by se mělo již specializovat na danou disciplínu, ve které závodí. Bohužel s přibývajícím věkem, školou, prací a starostmi, již člověk přestává mít tolik času na sport. V České Republice je jen pár atletických sportovců, kteří se mohou atletikou živit, jako například Pavel Maslák, Adam Sebastian Helcelet, Zuzana Hejnová či Barbora Špotáková.

Atletika má velké množství soutěží. Jsou to nadnárodní a domácí soutěže. Do nadnárodních soutěží se řadí olympijské hry, které vznikly roku 1896. Olympijské hry se dělí na letní a zimní. Vždy po dvou letech se střídají, to znamená, že letní olympijské hry jsou jednou na čtyři roky a to samé i zimní. K nejznámějším nadnárodním soutěžím patří například i mistrovství Evropy, mistrovství světa, zlatá a diamantová liga. Do těchto soutěží se atleti mohou hlásit až po splnění limitu, který je předem dán. Domácí soutěže dělíme do dvou skupin podle ročního období. V zimě se pořádají halové mistrovství České republiky a v létě jde o mistrovství České republiky na dráze. V těchto soutěžích jsou jednotlivé kategorie podle věku atletů. Kategorie jsou tyto: žáci, dorostenci, junioři a poslední muži a ženy. Atlet, který je v nižší kategorii, může soutěžit v kategorii vyšší. Obráceně to nelze.

Atletika nemusí být pouze na stadionu. Je i mistrovství České republiky mimo dráhu. Sem se řadí například maraton, půlmaraton, chůze 20km či silniční běh.

Autorka práce dělala atletiku od druhého stupně základní školy. Poté šla na Sportovní gymnázium do Pardubic, kde se již atletice věnovala vrcholově. Po skončení střední školy nabrala více tréninků a chtěla se atletice věnovat na plný úvazek, ale tělo a zdraví jí to nedovolilo. Chtěla u atletiky zůstat, a proto předává zkušenosti dětem, které trénuje.

V praktické části je na atletiku nahlíženo blíže. Jsou uvedeny různé aktivity, které jsou spjaté s předmětem kapitoly.

3 Charakteristika dítěte v daném věku – období mladšího školního věku

Kapitola se věnuje problematice dětí v mladším školním věku. Zabývá se tělesným, psychickým, pohybovým a sociálním vývojem dítěte v daném věku. Autorka práce v praktické části uvádí, že vede hodiny volnočasového kroužku - atletiky, kde pracuje právě s dětmi mladšího školního věku. Kapitola vznikla pro lepší porozumění dané oblasti.

Mladší školní věk je velmi dlouhé vývojové období v životě každého člověka. Během něho dochází k různým biologicko-psychicko-sociálním změnám. Období mladšího školního věku dělíme do dvou období: dětství a pozdní dětství, odborně nazývané prepubesce, které končí kolem devátého roku.²²

Mladší školní věk se udává do rozmezí šesti až jedenácti let dítěte. U dětí se zřetelně zdokonaluje hrubá i jemná motorika, zrychlují se pohyby a celkově se zvětšuje svalová síla. Důsledkem toho je narůstající zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují vytrvalost, sílu a obratnost. Dívky pak mají sklon přiklánět se k estetickým a harmonickým sportům, jako je například gymnastika, tanec, aerobic. Chlapci nejčastěji volí fotbal či hokej.²³ Vyhovujícím sportem je také plavání, při kterém je potřeba síla a vytrvalost. Klíčovou výhodou je procvičení všech svalů aniž by se tělo přetěžovalo.

3.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

V mladším školním věku je pro děti charakteristický zejména růst do výšky spolu se zvyšováním jejich hmotnosti. Výška dětí se zvyšuje pravidelně o 6-8 cm za rok. S tím souvisí i rozvoj vnitřních orgánů, plic a s těmi pak zvyšováním vitální kapacity. U dětí pokračuje rychlým tempem osifikace kostí a ustaluje se zakřivení páteře. Další důležitým bodem je změna tvaru těla, kdy mezi končetinami a trupem začínají lepší pákové poměry končetin, které tak vytvářejí kladné předpoklady pro rozvoj různých pohybových forem.

Hlavní orgán nervové soustavy, mozek, má vývoj v podstatě ukončený již začátkem tohoto období. V období mladšího školního věku (dětství, viz předešlá kapitola) je nervový systém

²² PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2. str. 24

²³ LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9. str. 120

dostatečně zralý na to, aby dítě mělo schopnost učit se novým koordinačně náročným pohybům. Jedná se o věk kolem šesti let.²⁴

3.2. Psychický vývoj v mladším školním věku

Postupně se rozvíjí paměť, představivost a přibývají nové vědomosti. Dítě se při svém poznávání okolí soustřeďuje na jednotlivosti či detaily a nevidí vše jako celek. Tím pádem mu unikají souvislosti. Pokud dítě má zvýšenou vnímavost k okolním vlivům, které jeho pozornost odvádějí, může narušit provedení již získaných dovedností.

Děti v mladším školním věku jsou velmi impulzivní a jejich vlastnosti ještě nejsou zcela ustáleny. Dokáží rychle přecházet mezi radostí a smutkem. Dítě také ještě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl a jeho vůle je vyvinuta jen slabě. Dítě se v tomto věku cítí velmi odvážné a má zvýšenou vnímavost okolního prostředí. Vše velmi citově prožívá. Koncentrace je na danou činnost či předmět je velmi krátká. Plně se koncentrovat dítě dokáže přibližně 4-5 minut a poté nastává stádium útlumu a roztěkanosti.²⁵

3.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Věková kategorie dětí mladšího školního věku je z hlediska pohybového vývoje charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dítě rychle a snadno zvládá nové prvky a dovednosti, ale při nízké intenzitě opakování je vše rychle zapomínáno. Přirozená motorika je základem při učení nových pohybových dovedností. Rozlišování rytmu pohybu a rozvoj rovnováhy dětem umožňuje lepší nácvik pohybových dovedností. Účinnému nácviku pohybových dovedností pomáhá rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu.

“Období osmi až deseti let (s dozníváním do dvanácti let) je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace

²⁴ PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2. str.24

²⁵ PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2. str.24

složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinčně náročná cvičení.”²⁶

3.4 Sociální vývoj v mladším školním věku

Důležitým mezníkem ve vývoji dětí mladšího školního věku jsou dvě období: jde o vstup do školy a období kritičnosti. Dítě se postupně začleňuje do kolektivu a musí se přizpůsobit pravidlům. Prožívá postupné období socializace. U dítěte dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Formální autority, například učitelé, trenéři, mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Začínají si vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby, ze kterých pak vznikají první kamarádské vztahy.

Konec tohoto období provází fáze kritičnosti. Především v hodnocení podnětů a jevů ze sociálního prostředí. Dítě začíná negativně hodnotit skutečnost a přirozená autorita dospělých se velmi snižuje. Vytvoření přirozené autority si dítě může osvojit při hledání svého idolu, který může nalézt například i v řadách svých vrstevníků. Dítě postupně přebírá odpovědnost za své činy, osvojuje se kulturní návyky a prohlubuje začlenění do nových sociálních skupin.²⁷

Rozvoj dítěte a jeho pohybových schopností závisí také na předpokladech, které mu připravuje škola a rodina. Děti vyžadují povzbuzení a motivace je pro ně zásadní. Motivací nejsou myšleny jen materiální odměny. Děti v mladším předškolním věku preferují například uznání od vrstevníků a správný pedagogický přístup. Další kapitola navazuje s tématem motivace dětí.

²⁶ PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2. str.25

²⁷ PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2. str.26

4 Motivace

Kapitolu motivace autorka práce zvolila zcela záměrně. V praktické části, která je věnována hodině atletiky jako volnočasové aktivitě, je motivace nepostradatelnou součástí.

Autorka si v kapitole 7 Návrh a realizace nové hodiny atletiky, položila základní otázku: Jaká je pro dítě nejlepší motivace ke sportu? Odpověď pak byla velmi jednoduchá: Zábava, se kterou přichází zájem. Jinými slovy - Motivace je pro sport a atletiku nezbytná.

Motivace je definována jako: *“Hypotetický konstrukt sloužící k popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.”*²⁸

*„Z psychologického hlediska je pojem motivace chápán jako duševní proces související se zvýšením, popřípadě s poklesem aktivity. Projevuje se napětím, neklidem a činností směřující k vyrovnání porušené rovnováhy organismu. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti i dovednosti. Podstatou procesu motivace je zaměření a aktivace jedince, což bývá vyjadřováno v termínech pudy, potřeby, zájmy, ideály apod.”*²⁹

Podle autorů Průchy, Walterové a Mareše je motivace *„Souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na své jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.”*³⁰

K účasti dětí na sportovních aktivitách je nezbytná dostupnost příležitosti, podpora rodiny či nejbližší komunity a i vnímavost samotného dítěte. Vliv sportovní činnosti na dítě je velmi podstatný. K utváření povahových rysů působením dané sportovní činnosti se přistupuje bez výhrad. Je základnou pro budování sportovních programů, sportovních zařízení a akcí. Také je důležitým prvkem pro povzbuzování dětí a motivaci pro danou sportovní aktivitu. Postupná sportovní specializace v dětech ukotvuje profesionální přístup. Žáci jsou vedeny k tomu, aby

²⁸ TOD, David, THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

²⁹ GOŠOVÁ, Věra. *Motivace*. In: Metodický portál RVP. [online]. 12. 10. 2017 15:44 [cit. 2011-10-17]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Motivace.

³⁰ PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ. *Pedagogický slovník – 2., rouš. A přeprac. vyd.* Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.

se více upoutali kvalitním sportovním výkonem a vizí v podobě vítězství, než principy hraní fair play. Radost z pohybu zcela vystihuje radost z vítězství a z dobrého výkonu. Vývoj schopností, zejména pohybových závisí kromě jiného i na podmínkách, které připraví pro dítě rodina a škola. Pro děti je motivace a povzbuzení nezbytností. Pod pojmem motivace si nemusíme představit jen odměny, ale i uznání od vrstevníků. Děti jsou velmi přelétavé a nestálé a bez dostatečné motivace leckdy zbytečně zahazují své nadání.³¹

4.1 Druhy motivace

Motivaci můžeme dělit do dvou skupin. Můžeme ji dělit na :

1. Krátkodobá a dlouhodobá motivace

Krátkodobá motivace je velmi intenzivní, silná, ale jak je již z názvu zřejmé, má krátké trvání. Nejvíce se vyskytuje u dětí mladšího školního věku.

Dlouhodobá motivace vyžaduje velkou míru cílevědomosti a objevuje se především u starších jedinců. Správná motivace je důležitá dovednost a výzva pro každého kantora, trenéra, kouče apod. Pokud vedoucí hodiny/tréninku “umí”, zvyšuje výsledky učení. Důležitá je samozřejmě příprava na hodinu tak, aby motivace žáka byla dobře cílená.³²

2. Vnitřní a vnější motivace

Vnější motivace: *“Žáci mají pro učení vnější motivaci tehdy, když chtějí získat nějakou odměnu, která byla uměle spojena s provedením činnosti, nebo když se chtějí vyhnout nepříznivým následkům, které byly záměrně stanoveny za nespolupracující chování. Žáci získávají vnější motivaci k provádění učebních činností na základě zkušeností, kdy bylo spolupracující chování kladně zpevněno odměnami, které nemají přímou souvislost s učební činností samotnou.*

Samozřejmě je lepší u žáků budovat vnitřní motivaci. Tu však mohou mít pouze v případě, pokud jsou učební činnosti připraveny a vybrány tak, aby jim pomohly dosáhnout cílů, které

³¹ SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, FSpS MU, 2003. 196 s. edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-047-6.

³² GOŠOVÁ, Věra. Motivace. In: Metodický portál RVP. [online]. 12. 10. 2017 15:44 [cit. 2011-10-17]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Motivace

jednoznačně uspokojují jejich potřeby. K podnícení zájmu a k vnitřní motivaci je vhodné využít problémového učení.”³³

Vnitřní motivace: Žáci jsou vnitřně motivováni k zapojení do učební činnosti, když si uvědomují, že účastí na ní uspokojí nějakou svou potřebu. Vnitřně motivovaní žáci vnímají aktivní účast jako něco, co jim přímo přinese užitek. Také samotnou učební činnost považují za hodnotnou.³⁴

Motivace se lze u dětí získat i formou odměn a trestů. Dítě se bude více snažit, když bude vědět, že na konci ho čeká odměna nebo naopak, že by ho čekal trest. Příklad motivace trestem je taková, když děti mezi sebou soutěží a vědí, že ten kdo prohraje, bude například cvičit či běhat. Děti jsou poté namotivováni k tomu, aby nebyly poslední. Snaží se, než kdyby soutěžily jen tak. I touto formou lze děti mladšího školního věku motivovat, ale z dlouhodobého hlediska je tato motivace neúčinná.

4.2 Motivace ke sportu

Motivaci ke sportu mají lidé obecně danou. U mužského pohlaví je motivace dána převážně tím, aby dobře vypadali a přitahovali opačné pohlaví. I ženy mají tuto vyhlídku štíhlé postavy. Další důležitý faktor je zdraví. Sport obecně prokrvuje cévy, uvolňuje hormon endorfin, tedy hormon štěstí, odbourává stres a tukové buňku. Rekreační sport dělá velká část populace a i díky tomu se lidé mohou seznámit. Lidé mají stejný zájem a tím je sport.

Děti na základních školách mají tělesnou výchovu. Zde se učitelé převážně zaměří na motoricky vyspělé jedince, kteří v daném věku vynikají, místo toho, aby se snažili získat méně pohybově nadané žáky.

Sport je významný faktor pro člověka a nejdůležitější pro děti. U dětí je motivace ke sportu poměrně vyšší, než u starší populace. Mělo by se dbát na to, aby děti nad sportem nezanevřely a vybudovaly si ke sportu vztah, který jim vydrží i v pokročilém věku, protože lidem se mění

³³ GOŠOVÁ, Věra. Motivace. In: Metodický portál RVP. [online]. 12. 10. 2017 15:44 [cit. 2011-10-17]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Motivace

³⁴ GOŠOVÁ, Věra. Motivace. In: Metodický portál RVP. [online]. 12. 10. 2017 15:44 [cit. 2011-10-17]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Motivace

hodnoty a na sport již nezbyvá čas či chuť. Nejen díky technologiím, které v dnešní době jsou, stále větší procento lidí přestává sportovat a to nejen dospělí, ale i děti.³⁵

³⁵ SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-802-4616-025.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Projekt nové hodiny atletiky

5.1 Základní informace

Popis projektu

Návrh a realizace nové hodiny a její porovnání se stávající. Jedná se o volnočasovou aktivitu, kde se děti mladšího školního věku aktivně zaměřují na atletiku.

Předmět a cíl projektu

Předmětem projektu je inovace hodiny atletiky se zaměřením na konkrétní pohybové schopnosti- vytrvalost, rychlost, skok, hod. Nová hodina je vytvořena za účelem vytvoření příležitosti pro zábavu, tělesný rozvoj dětí a vedení dětí ke sportu. Do projektu jsou zapojeny takové aktivity, prvky a sportovní hry, které podporují rozvoj dětí.

Cílem je vytvořit novou hodinu atletiky pro děti mladšího školního věku, která bude pozitivně naplňovat volný čas dětí a rozvíjet jejich osobnost především po fyzické stránce. Hodina by měla být zaměřená více na zábavu a hry, aby děti více motivovala k výsledkům. Dalším cílem výzkumu bude zjistit, jak děti pohlíží na nové metody výuky u zájmového kroužku atletiky. Dále jak správně děti namotivovat ke sportu, aby u něj zůstaly.

Cílová skupina

Děti mladšího školního věku. Konkrétně se jedná o 35 dětí ve věku šesti až dvanácti let. Děti jsou různého pohlaví.

Místo a čas

Hodina atletiky je pod záštitou Domova dětí a mládeže v Chrudimi. Atletický kroužek probíhá vždy ve středu od 16:00 do 18:00 hodin. V zimním období je pronajata tělocvična na Střední zemědělské škole v Chrudimi a v letním období se dochází na Atletický stadion v Chrudimi.

5.2 Vymezení oblasti výzkumu

Samotný výzkum byl vybrán atletický kroužek, který je pod záštitou Domova dětí a mládeže v Chrudimi. Atletický kroužek probíhá vždy ve středu od 16:00-18:00. Výzkumný vzorek se skládá z 35. dětí ve věku od 6-12let různého pohlaví. Na 35 dětí jsou 3 trenéři, mezi kterými je i autorka práce. Počet dětí na hodinách je různý, vždy některé z dětí chybí. Průběh hodiny si trenéři určí vždy na začátku tréninku i právě podle počtu dětí.

V atletickém kroužku se děti učí základy atletiky, které poté ukazují při závěrečných závodech na konci školního roku.

5.3 Realizace zjišťování potřebných údajů

Veškerému zjišťování údajů potřebných pro vypracování této práce předcházelo důkladné seznámení se s kroužkem atletiky. Po roce sledování dětí a jejich výsledků byl vytvořen návrh na vylepšení stávající hodiny. Autorka přišla s nápadem, že by se mohly hodiny pro děti vést jiným způsobem a využívat i nové pomůcky, které vyhledala. Dům dětí a mládeže souhlasil a poskytl autorce finance, aby mohla nakoupit nové vybavení.

6 Rozbor hodiny před inovací

Zájemový kroužek, kterým je atletika, se vyučuje vždy jednou týdně a trvá 2 hodiny. V zimním období jsou děti v tělocvičně, kdežto v létě se schází na atletickém stadionu.

6.1 Tělocvična – zimní období

Pro krátké přiblížení autorka nastíní obecně, jak probíhá hodina atletiky v tělocvičně. Vždy na začátku hodiny se děti rozběhají či si zahrají vybíjenou. Poté přichází rozcvičení a protažení. Po protažení děti dělají atletickou abecedu, při čemž jim trenéři pokaždé ukazují, jak se to správně dělá. Průběh hodiny si trenéři řeknou na začátku, bez jakékoli přípravy či posloupnosti z minulých hodin.

V tělocvičně se často využívají pomůcky, které jsou k dispozici, jako například lavička, kruhy, tyč, žebřiny. Trénuje se zde rychlost, tedy krátké úseky na maximální možnou vynaloženou sílu a vytrvalost a to znamená, že děti obíhají několikrát tělocvičnu v předem určeném čase. V hale se využívají pomůcky, které na stadionu nejsou. Jedná se o potřeby

určené ke gymnastice. Tedy děti se učí na kruzích různé kotouly, stojky či se jen houpat. Dále se naučí jak se správně odrážet z odrazového můstku a doskočit na švédskou bednu. Starší děti přeskakují gymnastickou kozu, která se dá zvyšovat. Naučí se šplhat po tyči, či jak se dá posilovat na žebřinách. Také se využívá lavička, na které děti trénují rovnováhu či odrazy ze země na lavici. V zimním období by děti měly co nejvíce natrénovat techniku disciplín a získat fyzickou zdatnost, kterou využijí na konci sezóny na závodech.

Příklad hodiny v tělocvičně

Po příchodu všech dětí se podle počtu rozdělí na kluky a holky, pokud je málo dětí, tak jsou všichni pohromadě. Dá se jim míč a hrají vybíjenou. Když je někdo vybit, tak musí udělat cvik. Chlapci 5 kliků a dívky 5 dřepů. Když děti nejsou dostatečně zahřáté, tak se hraje hra na Mrazíka, přičemž je jeden mrazík a honí ostatní děti, pokud někoho chytí, tak se chycené dítě postaví, rozkročí nohy a čeká, až ho někdo podleze a tím ho „rozmrazí“.

Po rozehrání dětí přichází rozcvičení. Trenéři vyberou dva, kteří budou vést rozcvičku, která trvá 15 minut. Na rozcvičku navazuje atletická abeceda.

Trenéři rozdělí děti na mladší a starší. Mladším dětem se každou hodinu atletická abeceda názorně ukazuje, aby jí chodily správně. Vzniklé skupinky si trenéři rozdělí na dvě stanoviště, u kterých se dětem věnují. Na jednom ze stanovišť jsou připravené žíněny, na kterých se děti učí kotrmelce popředu a pozadu, dále skáčou po jedné i druhé noze, skáčou žabáky či zkouší skočit gymnastickou hvězdu. Na druhém stanovišti se děti učí, jak správně vylézt na tyč až nahoru. Aby děti viděly, že se zlepšují, tak se jim změří, za jak dlouho vylezou až nahoru. Pokud dítě nevyleze, napíše se mu výška, do které vylezl. Měření různých disciplín se provádí ob jednu hodinu. Měří se například hluboký předklon, skok z místa či hod medicinbalem.

Po otočení skupin se jde běhat. Děti se rozdělí do skupin se stejným počtem, aby byly skupiny vyrovnané. Po celé délce tělocvičny se rozestaví kužely. Děti běhají od kuželu ke kuželu, přeběhnou celou tělocvičnu a běží zpět ke svému týmu, aby mohl vyběhnout další. Říká se tomu člunkový běh. U toho typu závodění s kužely, se mohou vymýšlet různé druhy závodů. Děti mohou běžet pozadu, bokem či skákat po jedné noze. Člunkovým během se u dětí trénuje rychlost, výbušnost, soutěživost.

Závěrem hodiny se děti rozdělí do dvou skupin podle věku. Starší děti střílí na koš formou hry. Děti se seřadí za sebou a hází na koš. Pokud dá dítě koš, tak ten kdo stojí za ním, ho musí

dát také, jinak vypadává. Kdo zůstane poslední, vyhrál. Mladší děti střílí na branku molitanovým míčem. Je to na stejný způsob. Udělají řadu a střílí, kdo nedá, vypadává.

6.1.1 Harmonogram hodiny v zimním období

Docházka

- Do archu se zapíše děti, které přišli a které chybí

Rozehřátí

- Doba trvání: 20 minut
- Formou hry. Vybíjená (míčová hra, při které vybitý hráč musí dělat předem určené cviky, než se zapojí zpátky do hry)

Mrazík (určené dítě “zmrazuje” ostatní, osvobodit je lze podlezením)

Rozcvičení

- Doba trvání: 15 minut
- Předevičují dva vybraní žáci. Základní protažení svalstva.

Atletická abeceda

- Doba trvání: 15 minut
- Rozdělení dětí do dvou věkových skupin. Provádí se například: zakopávání, předkopávání, odrazy do výšky, odrazy do dálky, skoky do stran a tak dále.

Hlavní program

- Doba trvání: 60 minut
- Stávající dvě skupiny(dle věku) jsou odděleně na stanovištích, avšak absolvují nakonec obě. První stanoviště je na žíněnkách, druhé je u tyče.
- Přerozdělení na dvě vyrovnané skupiny a zahájení člunkového běhu. Je zaměřen na různé jeho možnosti.

Závěr hodiny

- Doba trvání: 10 minut
- Rozdělení na dvě skupiny dle věku. Starší hází na koš, mladší odpalují míčky do branky.

6.2 Atletický stadion – letní období

Na začátku každé hodiny se děti rozběhají po ovále. Vybere se dvojice, která bude předcvičovat. Po protažení přichází atletická abeceda. Průběh hodiny se domluví na začátku tréninku. Na atletickém stadionu se s dětmi dá dělat více věcí, než v tělocvičně. Je zde více prostoru na běhání, házení či skoky do písku. Zde si děti již více zkusí přímo danou disciplínu, jako například již zmíněný skok do písku, který se v tělocvičně zkusí pouze náznakem skoku.

Příklad hodiny na atletickém stadionu.

Děti si zaběhnou jedno kolo po ovále v poslední dráze, tedy nejvzdálenější od mantinelu. Po doběhnutí se vybere dvojice, která bude předcvičovat. Již protažené děti vytvoří tři řady se stejným počtem a přichází na řadu atletická abeceda, při které si děti rozhýbají a posílí převážně kotníky, které jsou náchylné na úrazy. Atletická abeceda se zakončí třemi rovinkami, které se stupňují od pomalé, přes rychlejší, až k rovince nejrychlejší, tedy na maximální možný výkon dítěte.

Trenéři seřadí děti podélně na čáru do čtyř řad za sebe. Nejprve jsou nejmladší dívky, po nich nejmladší chlapci, poté nejstarší dívky a nejstarší chlapci. Jeden z trenérů je u dětí a ukazuje jim různé polohy, ze kterých budou startovat a druhý z trenérů jde o 30m dál, kde je pomyslný cíl, kde děti budou končit. Které dítě doběhne jako poslední, tak cvičí – dívky 10 dřepů, chlapci 10 kliků. Takových to startů se jde 10. Děti například leží na zádech a mají zvednutou levou nohu nebo sedí v tureckém sedě, ruce na týlu hlavy a zavřené oči. Těchto startů z místa se dá vymyslet mnoho.

Poté se děti spolu s trenéry přesunou k doskočišti na dálku. Nejprve se udělají dvě řady a děti si třikrát zkusí skočit z místa do písku, přičemž jim trenéři nejprve vysvětlí a poté ukáží správný postup, to znamená nohy mírně od sebe, vytáhnout se s propnutýma rukama do špiček, pokrčit se v kolenou a ruce jsou souměrně dozadu a švihnutím rukou zpět a předkopnutím nohou dopředu, se skáče dálka z místa. Po odsákání třech pokusů skoku z místa si děti vyzkouší skočit do písku s rozběhem. Nejprve jim to trenéři vysvětlí a názorně předvedou. Nezáleží na tom, kde se dítě odrazí, jde o to, aby se rozběhlo, odrazilo a předkoplo nohy. Takto si zkusí skočit dvakrát. Děti převážně skáčou tak, že se moc neodrazí a „zapíchnou“ se hned do písku, proto si trenéři berou na pomoc švihadlo. Každý chytne jeden konec a natáhnou ho před začátkem doskočiště. Děti pak musí skočit jak do dálky, tak i do

výšky. Po odskákání třech pokusů si děti vyklepou boty a přesunou se na start 60m, kam trenéři připraví startovací bloky. Názorně dětem předvedou, jak se startuje z bloků, vysvětlí jim to a poté si to děti vyzkouší s dopomocí trenérů. Jeden z trenérů jde do cíle, kde bude měřit čas a druhý zůstane na stratu a pomáhá dětem do startovacích bloků a hlavně dětem startuje. Dětem je řečeno, že musí běžet na plno a hlavně ve své dráze. Časy se zapisují, aby měli děti motivaci k tomu se na dalším tréninku zlepšit.

Po odběhnutí posledních závodníků si děti na konci hodiny zahrají na Mrazíka, přičemž je dán prostor, ve kterém se děti pohybují. Jeden je Mrazík a koho se dotkne, tak ten se musí zastavit na místě a čekat, až ho někdo vysvobodí tím, že ho podleze.

6.2.1 Harmonogram hodiny v letním období

Docházka

- Do archu se zapíše děti, které přišli a které chybí

Rozehřátí

- Doba trvání: 5 minut
- Formou rozběhání se po atletické ovále - jedno kolo

Rozcvičení

- Doba trvání: 20 minut
- Předcvičují dva vybraní žáci. Základní protažení svalstva.

Atletická abeceda

- Doba trvání: 20 minut
- Rozdělení dětí do dvou věkových skupin. Provádí se například: zakopávání, předkopávání, odrazy do výšky, odrazy do dálky, skoky do stran, rovinky a tak dále.

Hlavní program

- Doba trvání: 65 minut
- Děti se řadí do čtyř řad podle věku a pohlaví. Startují z různých poloh a závodí mezi sebou na vzdálenost 30m.
- Všechny děti jsou odvedeny k doskočišti na dálku, kde se učí skákat z místa i s rozběhem do písku.

Závěr hodiny

- Doba trvání: 10 minut
- Formou hry. Mrazík (určené dítě “zmrazuje” ostatní, osvobodit je lze podlezením) podrobný popis hry je uveden v kapitole 7.2

6.3 Ukončení sezóny

Sezóna se ukončuje vždy závody, které se konají na konci školního roku. Zde soutěží všechny děti ve stejných disciplínách a jsou rozděleny do různých věkových kategorií. Jedná se o skok daleký, hod míčkem, běh na 60m a běh na 600m. Do těchto závodů jsou pozvány všechny základní školy v Chrudimi, přičemž musí dát vyrozumění, jestli se zúčastní nebo ne, aby pořadatelé věděli, kolik se musí nakoupit medailí. Tyto závody pořádá Dům dětí a mládeže v Chrudimi, neboli autorka práce spolu s dalšími trenéry. Město Chrudim a atletický oddíl Chrudim na tyto závody přispívá finanční částkou. Je oslovena Základní škola U Stadionu, kde jsou mladí atleti, kteří pomáhají na stanovištích například měřit skok daleký, hrabat doskočiště, sbírat míčky či zapisovat časy závodníků. Po ukončení závodů se jednotlivé kategorie vyhlásí a každý ze závodníků dostane medaili a diplom. První tři nejlepší k tomu dostanou nějaké ceny. Tyto závody slouží k tomu, aby namotivovaly děti k tomu, aby přišly i další rok a pokusily se zvítězit nebo jak se říká, obhájit prvenství.

6.4 Negativa tréninků a pozitiva tréninků

Negativa tréninků

Není dán harmonogram, který by se měl plnit, aby děti měly vyvážený poměr běhů, skoků, hodů a gymnastiky. Hodina se plánuje z minuty na minutu, což může být občas chaotické a bezvýznamné. Na stadionu se nevyužívá tolik prostor, který je k dispozici. Děti si tolik nevyzkouší disciplíny a poté při závodech si nejsou jistí, co mají dělat. Největší mínus autorka vidí v tom, že děti bezmyšlenkovitě běhají kolem dokola (v tělocvičně) a je na nich vidět, že je to nebaví. Vždy když se jim řekne, co půjdou dělat, tak všechny děti začnou říkat „NE, to nechceme“. Další z velkých negativ je bráno to, že děti už dopředu věděly, co se bude dělat, když se řeklo, že se půjde běhat či skákat. Pokud se šlo skákat (v tělocvičně), tak děti už šly a stavěly žíněnký do řady, protože věděly, že se půjdou skoky na žíněnce. Takovéto předvídatelné tréninky nejsou vůbec motivující. Děti se na nic netěší, protože nepřichází nic nového. To není ta správná motivaci dětí ke sportu a právě to by se mělo změnit.

Pozitiva tréninků

Měření a zapisování výsledků dětí, aby věděly, zdali se zlepšily či nikoli. Ať je to v tělocvičně či na stadionu. Mezi pozitiva se řadí různé malé závody při hodinách, u kterých se děti učí soutěžit, podporovat se v týmu či chtít zvítězit a o to při sportu jde.

7 Návrh a realizace nové hodiny atletiky

Autorka práce vedla rok atletický kroužek v DDM Chrudim spolu se dvěma trenéry. Měla možnost vidět, jak trénují trenéři, se kterými pracovala a i trenéry z jiných oddílů se kterými přicházeli do kontaktu na atletickém stadionu. Následující rok autorka přišla s nápadem, že by se mohly hodiny pro děti vést jiný způsobem a využívat i nové pomůcky, které vyhledala. Trenéři byli sami zvědaví na inovace a na to, jak k tomu přistoupí děti.

Dům dětí a mládeže souhlasil a poskytl autorce finance, aby mohla nakoupit nové vybavení. Byly nakoupeny placaté plastové kruhy a látkový žebřík. Dále autorka spolu s dětmi z DDM sbírala víčka od plastových lahví, které poté využívali k různým hrám.

V hodinách zájmového kroužku atletiky by mělo jít převážně o zábavu. Děti by měly hodiny bavit. Měly by se vždy těšit na trénink a být zvědavý, co se zrovna bude dělat či jakou novou hru budou hrát. Hodiny by neměly být stereotypní a předvídatelné. Autorka netvrdí, že by každou hodinu mělo být něco nového, ale občasná změna či nová hra, je určitě pozitivně vnímána. Vymyslet se toho dá spoustu.

Autorka si položila základní otázku: Jaká je pro dítě nejlepší motivace ke sportu? Odpověď pak byla velmi jednoduchá: Zábava, se kterou přichází zájem.

Hodina by se měla skládat z her a z techniky atletiky. Člověk musí neustále myslet na to, že trénovány jsou to děti, a ty si chtějí hrát. Takže pokud se jim dá hra, při které budou běhat, uběhnou toho tolik, jak kdyby běhaly kolem tělocvičny. Hodiny touto formou jsou pro ně zábavnější.

7.1 Návrh harmonogramu “nové hodiny”

Autorka rozdělila dvě hodiny času, které měla k dispozici na čtyři části. Přičemž největší procento času zabírá hlavní část. Dvojhodinovku atletiky rozdělila následovně:

1. Úvodní zahřívací část
2. Průpravná část
3. Hlavní část
4. Závěr

Úvodní zahřívací část

- Doba trvání: 15-20 minut
- V první části se děti rozehřívají za pomoci her: Mrazík, had, vybíjená, na ovečky, kočka a myš.. (vysvětlení her na konci harmonogramu)

Průpravná část

- Doba trvání: 15 minut
- atletická abeceda, rovinky: děti jsou rozděleny podle věku do dvou skupin

Hlavní část

- Doba trvání: 75 minut
- V této sekci je cíleno na jednotlivé důležité prvky, jako jsou vytrvalost, rychlost, skoky a hod. Podrobnější informace v následující kapitole.

Závěr

- Doba trvání: 10-15 minut
- V závěrečné části mají děti možnost si říct, co by si chtěly zahrát. Buď se děti rozdělí na dvě skupiny podle věku a každá skupina si sama řekne co by chtěla hrát nebo jsou všechny děti pospolu a hrají něco dohromady.

7.2 Vysvětlení her

Mrazík – Dětem je dán prostor, ve kterém se pohybují. Jeden je Mrazík a honí ostatní děti, koho se dotkne, tak ten se musí zastavit na místě a čekat, až ho někdo vysvobodí tím, že ho podleze.

Had - Podle počtu dětí se vymezi prostor. Vybere se jeden, který představuje hada. Ostatní jsou jeho kořist. Koho had chytí, s tím se chytne za ruku. Takto hra pokračuje a had se zvětšuje. Hra končí, až jsou všichni spojeni v jednoho velkého hada.

Vybíjená – Podle počtu dětí se vymezi prostor. Dětem se dá míč, se kterým se snaží trefit ostatní. Při zásahu musí zasažené dítě udělat cvik – dívky 5 dřepů, chlapci 5 kliků. Poté se opět vrací do hry. Děti se snaží míč chytat či se letícímu míči uhýbat.

Na ovečky – Vymezi se prostor a vybere se jedno dítě, které bude představovat vlka a postaví se na jednu stranu hřiště. Ostatní děti představují ovečky a postaví se na protilehlou stranu hřiště. Při písknutí se rozběhnou proti sobě. Vlk se snaží pochytat co nejvíce oveček, ale nesmí se vracet. Může běžet pouze dopředu a do stran. Chycené děti se promění ve vlka a při zapísknutí opět vybíhají a snaží se pochytat co nejvíce dětí. Hra končí, když jsou všechny děti pochytány. Tato hra se dá opakovat vícekrát za sebou, trvá jen pár minut.

Kočka a myš – Děti vytvoří kruh. Měly by mezi sebou mít metr rozestup. Vyberou se dvě děti, přičemž jedno z dětí bude kočka a druhé myš. Jak je známo, kočka honí myš. Děti běhají kolem vytvořeného kruhu. Když už myška nemůže či je kočka moc blízko, postaví se před někoho a tím je v domečku. V tomto okamžiku musí vyběhnout dítě, které již není v kruhu a snaží se kočce utéct. Pokud kočka myš chytí, role se obrací a myš opět utíká se schovat před někoho.

Autorka se při návrhu a realizaci nové hodiny zaměřila na konkrétní a velmi důležité prvky jako jsou vytrvalost, rychlost, skoky a hod. ke každé disciplíně uvádí hry, které danou věc trénují.

Vytrvalost

Na běžných hodinách atletiky jako zájmového kroužku se vytrvalost trénuje tak, že se dětem dá určitý čas a ony musí daný čas běžet a uběhnout předem danou vzdálenost. Další možnost, že běží do kola a na každé zapísknutí trochu změní styl běh, ale stále běží dokola. Pohledy dětí mluví za vše, nebaví je to, jsou znuženi, že musí kroužit kolem tělocvičny. Proto autorka přišla s nápadem postavit hodinu na hrách.

Na běhání jsou různé hry, jako například “**Nabírač**”. Jedná se o soutěžní hru, při které se udělají dvě družstva se stejným počtem. Vyběhne první dvojce, běží na konec a zpět. Při doběhnutí ke svému týmu vezme za ruku dalšího a společně běží na konec tělocvičny a zase zpět, kde opět naberou člena týmu a takto to pokračuje do posledního člena družstva. Poté se naopak děti odpojují. Jako první se odpojí ten, co začínal a pokračuje to až k dítěti, které bylo chyceno poslední. Děti takto uběhnou například sedm kol a ani jim to nepřijde, protože se soustředí jak na závod, tak na spoluhráče, které drží. Dále je hra, která nese název **Běh k neznámému cíli**. *Vyznačte dvě rovnoběžné čáry, vzdálené od sebe 25 - 30 metrů. Všichni hráči se shromáždí za jednou z nich a na písknutí vyběhnou k druhé čáře. Jakmile však uslyší hvizd píšťalky, obrátí se a běží zpátky ke startu. Rozhodčí může písknout ještě několikrát a pokaždé je to povel: obraťte se čelem vzad a utíkejte na opačnou stranu. Nikdo z hráčů si není jist, zda bude cílem první nebo druhá čára. Pak se píšťalka odmlčí, a kdo nejdřív proběhne čáru vpředu, vyhraje.*

Rychlost

Rychlost nebo také výbušnost se u dětí nejlépe trénuje starty z různých poloh či člunkovým během. Mělo by se jednat o okamžitou sílu a rychlost dítěte, kterou dokáže vynaložit na krátkou vzdálenost cca 30m.

Jednou z her na rychlost je například **Tasemnice**. “*Podle počtu dětí se vymezí hřiště a děti rozdělíme na stejně početná družstva (doporučuji 4 - 5 dětí v jednom družstvu). Děti se chytanou za pas nebo za ramena a vytvoří tasemnici. Poslední v řadě si za kalhoty zastrčí rozlišovací předmět (šátek, noviny), který značí ocásek. Na písknutí se tasemnice snaží sbírat ocásky těm ostatním. Pokud se jí to podaří, hodí ocásek na zem a pokračuje ve hře. Tasemnice, které byl sebrán ocásek, musí vyloučit posledního člena - ten který měl zastrčený ocásek za tepláky - ze hry. Hráč, který je nyní na konci, sebere ze země ocásek, zastrčí si ho opět za tepláky a tasemnice může pokračovat ve hře. Ocásky může sbírat jakýkoliv člen*

tasemnice, ale musí se vždy jednou rukou držet hráče vpředu. Pokud se tasemnice rozpojí, vypadává hráč, který se neudržel hráče před ním. Pokud tasemnice nemá minimálně 2 články (2 hráče, kteří se spolu drží) umírá a vypadává ze hry. Vyhrává tasemnice, která vydrží ve hře nejdéle.” To je příklad jedné z několika her na rychlost.

Druh příklad hry je **Semafor**. *“Hráči se rozdělí do několika skupin (minimálně po 4 hráčích). Vedoucí vytyčí trasu (podle věku dětí, vhodná je kolem 20 m). Na začátek se postaví hráči a na konec položí vedoucí kartičky s barvami, které jsou na semaforu. Počítáme tak se 4 kartičkami od každé barvy na skupinu. Kartičky dobře promícháme. První hráči běží ke kartičkám, jednu si vylosují. Mají-li zelenou, běží hned zpátky. Na oranžovou udělají 2 dřepy a na červenou 5 dřepů. Která skupina jako první vystřídá všechny své členy?”³⁶*

Jedna z her, kde se mohou využít **víčka od plastových lahví**, které děti pomáhaly sbírat je taková, že se děti rozdělí do tří vyrovnaných družstev. Na konec tělocvičny se vysypou a rozmístí víčka. Na písknutí vybíhá vždy jeden z družstva pro jedno víčko a vrací se zpět. Druhý člen týmu může vyběhnout, až když se ho dobíhající dotkne. Tým se musí protočit tolikrát, dokud jsou na druhé straně tělocvičny víčka. Tým s největším počtem víček vyhrává.

Rychlost se dá trénovat nejen během, ale i rychlostí pohybu nohou. Takže na zem se položí látkový žebřík, který je dlouhý 15m a vzdálenosti mezi jednotlivými pruhy je 30cm. S tímto žebříkem se dá vymýšlet velké množství rychlostních prvků.

Skoky

U skoků by měly děti posílit kotníky. Nejedná se o skok daleký či vysoký, ale spíše o odrazy. Dítě by se mělo umět odrazit jak z jedné i z druhé nohy, tak i z obou najednou. Odrazy jak na žíněnce, na parketách, tak i z odrazového můstku.

Na zem se rozestaví různě daleko od sebe placaté obruče, které mají v průměru 40cm. Děti musí skákat z obruče do obruče. Na odrazy se využívá i látkový žebřík, který se natáhne a děti skáčou různými způsoby po celé jeho délce. Například po jedné noze, snožmo, ob jedno políčko a tak dále. Odrazy se můžou trénovat i formou hry, jako je například hra **Z vody do vody**. *“Děti si stoupnou za sebou do řady. Na levou stranu od dětí položíme několik klobouků žluté barvy (značí souš) a na pravou stranu položíme několik klobouků modré barvy (značí*

³⁶ *Atletika pro děti, Hry* [online]. Česká atletika s.r.o., ©2014-2017 [cit. 10.11.2017]. Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/hry>

vody). Děti na povel do vody skočí 1 boční skok směrem k modrým kloboukům. Na povel z vody skočí děti 1 boční skok směrem ke žlutým kloboukům. Trenér libovolně určuje pořadí a rychlost slov. Kdo se splete a skočí na povel špatným směrem, vypadává. Vyhrávají Ti, kteří vydrží správně skákat co nejdéle.”

Jedna z neznámějších her je hra “**Na babu**”, kdy jedno dítě chytá ty ostatní. Po chycení se “baba” přenesse na chycené dítě a to honí ostatní. Aby děti trénovaly odrazy, tak místo běhání děti musí skákat žabáky.

Hod

U hodů děti trénují švih, který jde od nohou, přes trup, až do paže. Je potřeba děti naučit, že musí mít vždy opačnou nohu ve předu, než ruku se kterou hází. U hodů je potřeba trénovat švih a co nejvíce házet. Na to je dobrá hra **Granáty**. Děti se rozdělí na dvě skupiny, například na dívky a chlapce. Týmy se postaví proti sobě na protější strany tělocvičny. Do každého družstva se dá stejný počet tenisových míčků. Na písknutí všechny děti začnou házet míčky na protější stranu hřiště. Po celou dobu sbírají míčky na své půlce a hází je na druhou stranu, dokud trenér opět nepískne. Poté si týmy spočítají míčky na své půlce. Který tým má méně míčků, tak vyhrává.

8 Výsledky

Jedním z cílů bakalářské práce je zjistit, jak děti pohlíží na nové metody výuky u zájmového kroužku atletiky. V této kapitole byl tento cíl splněn

Jak děti reagovali na novou hodinu?

Autorka práce byla domluvena s trenéry, že se dětem nebude říkat nic o inovacích, aby nebyly ovlivněny.

V začátcích byly děti často překvapeny, že se jde najednou něco jiného, než na co byly zvyklí. Například, když se dřív dětem řeklo, že se půjdou běhat dlouhé tratě, tak se často stávalo, že najednou některé děti začalo “bolet břicho”. V nových hodinách se dětem nic takového neřikalo, jen se řeklo, že půjdou hrát hru a hned bylo vidět, že se těší. Přestalo se

stávat, že by děti z ničeho nic začalo něco bolet či by se jim nechtělo. Postupem času byly děti zvědaví, co se zrovna v ten den bude dělat a jaká hra se bude hrát.

Na dětech bylo vidět, že je to baví. A to má být základ pro zájmový kroužek pro děti, aby se bavily a chtěly to dělat.

Celkově byl po celý rok kladný ohlas na každou hodinu a byla i zpětná vazba od rodičů dětí, kteří sami přišly a říkaly, jak děti doma vypráví co dělaly, jak je to baví a že se těší na další trénink.

Jaká hra se jim nejvíce líbila?

Každé dítě je jiné a každé má svůj názor a zároveň jsou snadno ovlivnitelné druhými. Nelze s naprostou přesností říci, jaká hra děti nejvíce bavila. Hry je bavily, některé více, některé méně. Autorka si zjišťovala co o různých hrách děti říkají, které je baví a které tolik ne a od toho se také odvíjely následující hodiny a připravovaly se nové věci.

Hra s názvem “**vička**” je ale bavila vždy a když se dlouho nehrála, tak si o ní sami řekly. *“Děti rozdělíme do družstev. Do kruhu se rozhází vička. Děti pro ně běhají (na boso – předem si sundaly boty) a chodidlem (se zapojením prstů) je přenesou zpět ke svému týmu. Hra končí tehdy, kdy v kruhu nejsou žádná vička. Tým s větším počtem vyhrává..”*

Co naopak se jim nelíbilo?

Autorka práce si není vědoma ničeho, na co by děti reagovaly vyloženě negativně. Občas se stalo, že děti “nejásaly”, když měly zkoušet odrazy, ale zároveň když se šla hra na odrazy, tak proti tomu nebyly.

Hodnocení ostatních trenérů na novou hodinu?

Autorka práce měla plnou podporu a důvěru od zbylých dvou trenérů po celý rok. Někdy se stalo, že se tedy něco trenérům nepozdávalo, ale po vysvětlení, proč se to dělá a co to přinese dětem, již bylo vše v pořádku. Trenéři byli rádi, že nemusí na hodiny nic připravovat či se o ně starat, ale zároveň když bylo potřeba, tak se vším pomohli.

V průběhu celého roku se autorka s trenéry neustále bavila o inovaci, chtěla vědět jejich názor, jak na celkový průběh hodin pohlíží, co by změnili či co by nechali, když by autorka po roce skončila. Oba dva trenéři se shodli v tom, že na dětech je vidět to, že mají o atletiku

větší zájem, že se děti na tréninky těší, víc je to baví a na jednotlivé tréninky chodí více dětí, než roky předtím. Po celkovém zhodnocení nepřišli s ničím, co by autorce práce vytkli a chtějí v tomto duchu pokračovat i nadále, protože vidí pozitivní změny u dětí.

8.1 Porovnání hodin

Po porovnání hodin byly zjištěny rozdíly v pohledu dětí na zájmový kroužek atletiky. Autorka práce udělala svůj osobní mini dotazník pro rodiče, ze kterého bylo zřejmé, že rodiče na svých dětech vidí změny převážně v docházení na kroužek. To znamená, že se děti více těšily na hodiny.

Časové úseky na jednotlivé aktivity při hodině se nijak zvlášť nezměnily. Vždy je děti potřeba na začátku hodiny zahřát běháním či hrou, protáhnout, udělat atletickou abecedu a až poté přejít k hlavnímu programu hodiny.

Další aspekt, který se mohl změnit, je místo, ale ani v tomto případě se změny nekonalaly. Prostory byly vyhovující, tudíž zůstaly stejné.

Největší rozdíl se nacházel ve skladbě v hlavní části hodiny. To znamená, že na děti nebyl vyvíjen takový nátlak a nemusely atletiku tolik trénovat. Hodiny byly vedeny převážně formou her, při čemž se děti zdokonalovaly ve skocích, hodech i bězích. Děti nové hodiny bavily a chtěly je dělat, nestávalo se, že by někdo uprostřed hodiny přišel, že ho „bolí břicho“, jako tomu bylo dříve. Děti jsou zvědavé a během hodiny se ptají, co se bude dělat. Když se jim řeklo, že se bude trénovat vytrvalost formou obíhání koleček, tak minimálně dvě děti přišly, že je něco bolí. Když se hrála hra na vytrvalost, tak žádné dítě nic nebolelo. Děti to berou jako hru - zábavu a ne jako trénink. Což je hlavní rozdíl ve vedení hodin dřív a nyní.

9 Diskuze

Bakalářská práce se zaměřila na vytvoření nové hodiny u zájmového kroužku atletiky a také na motivaci dětí ke sportu. Autorka práce vymyslela nový koncept hodin a ten zkusila použít na dětech, které dochází na kroužek atletiky. Nově vytvořený plán byl nejprve zkontrolován s ředitelkou Domu dětí a mládeže v Chrudimi. Ředitelka neměla žádné výhrady a nápad podpořila i po finanční stránce a nakoupila vybavení, o které si autorka práce zažádala.

Spolu s autorkou práce vedli kroužek další dva trenéři, kteří ho vedou již deset let a mají již zavedená svá pravidla. Oba trenéři byli pro to, aby se to zkusilo. Sami byli zvědaví, jak na nové hodiny budou děti reagovat. Autorka práce vždy před hodinou trenérům nastínila, co se bude daný trénink dělat. V začátcích měla autorka práce obavy, že trenéři budou mít k některým postupům výhrady, ale byla mile překvapena. Bylo vidět, že trenéři uvítali změnu a nemuseli téměř nic dělat či vymýšlet. Samozřejmě, že se párkrát stalo, že chtěli s dětmi jít něco jiného a musel se udělat kompromis ve stylu, že se šlo chvíli něco podle trenérů a poté se šlo podle autorky práce. Po skončení školního roku bylo celkové zhodnocení pouze od trenérů. Oba dva byli rádi, že zkusili nové věci, mají nové pomůcky a hlavně, že viděli na dětech změny v postoji k atletice. Trenéři se shodli na tom, že v tomto duchu budou i nadále pokračovat, ale zároveň, že budou chtít zařadit jednou za měsíc klasický trénink, jak tomu bylo dřív.

Na dětech byla viděna změna v postoji k atletice jako zájmovému kroužku. V prvních hodinách bylo na dětech vidět, že neustále čekají na „dril“ a ten nepřicházel. V atletickém kroužku jsou děti, které rodiče zapíší na jeden rok a další rok je nepřihlásí nebo jsou děti, které chodí od první do páté třídy, tedy každý rok. Právě u těchto dětí je viděna změna. Také se děti dělí na dvě skupiny. První skupiny dětí je ta, která si užívá hry a chce zábavu. Oproti tomu druhá skupina dětí je taková, že děti si nechtějí hrát a chtěly by mít normální tréninky. Jde převážně o nejstarší děti, kteří do kroužku dochází. Po celém školním roce se autorka práce snažila získat zpětnou vazbu od dětí, jaký na to měly pohled, zda se jim to líbilo či nelíbilo a hlavně, jestli by chtěly následující rok mít opět formou her. Převážná většina dětí byla spokojena, líbilo se jim to a chtěly by takto pokračovat i další rok. Nejstarší děti, které tvrdily, že nemusí tolik hrát hry, nakonec změnu v hodinách také uvítaly a shodly se na tom, že je celý rok bavil. To nás přivádí k novému tématu a tím je, jak by se měly děti trénovat na druhém stupni základní školy? Děti by měly mít získanou motivaci ke sportu právě díky

hrám. Tedy motivace u nich je vzbuzena a nyní by měla přijít již „normální“ tréninková příprava. Již by si děti neměly hrát, ale měly by zkoušet jednotlivé atletické disciplíny a k nim průpravu a techniku.

Děti většinou sami od sebe nebo po dotázání rodičů vypráví, co bylo ve škole a jak bylo na tréninku. Právě díky tomu autorka práce měla i zpětnou vazbu od rodičů dětí. Nejen, že rodiče dětí chodily již během roku a pozitivními ohlasy, ale i skončen školního roku většina rodičů přišla a řekla, že další školní rok své dítě či děti opět přihlásí. Sami rodiče viděly změnu v postoji dítěte k docházení na zájmový kroužek. Děti si přestaly vymýšlet výmluvy, proč „nemůžou“ na trénink a to rodiče hnedka poznají. Nejen, že si přestaly vymýšlet výmluvy pro rodiče, přestaly se vymlouvat i během hodin. Dříve hodiny probíhaly tak, že se děti zeptaly, co se bude dělat během tréninku. Pokud byla v plánu vytrvalost a děti věděly, že budou hodně běhat, tak se stávalo, že ze „záhadných důvodů“ děti začalo bolet břicho, hlava nebo nohy. Po skončení běhání se šly například odrazy na trampolíně a to najednou přestalo všechno bolet a již mohly pokračovat s námi v tréninku. V inovovaných hodinách se děti zeptaly, co se bude dělat. Dostaly vždy odpověď, že se bude něco hrát. Buď nová hra, nebo hra, kterou již znaly. Přestalo se stávat, že by děti bolela hlava či břicho a všechny se zapojovaly do tréninku. To byla také jedna z věcí, co chtěla autorka práce změnit. Chtěla, aby se děti těšily na hodiny a byly zvědaví, co půjdou za novou hru či soutěž.

Autorka práce si před dvěma roky udělala trenérský kurz pro děti mladšího školního věku a právě díky tomu získala tento nápad. Kurz ji nasměroval k tomu, že se sport dá učit i jinak, tedy zábavou. Dále jí poskytl literaturu, ze které mohla autorka práce čerpat inspiraci a v neposlední řadě i internetové zdroje, na kterých našla spoustu her, které s dětmi zkoušela. Během hraní her se vyvíjely nové hry, které sami vyplynuly, takže hry neustále přibývaly.

Pro autorku práce bylo nejdůležitější, aby změna, která přišla, k něčemu vedla a inovace hodin měla pozitivní dopad. To se jí splnilo. Nejen kvůli výzkumu, ale hlavně kvůli dětem, aby získaly motivaci ke sportu, že i sport může být zábavný. V dnešní době techniky, kdy si děti mezi sebou téměř nepovídají a spíše si to napíší, je důležité i to, že během tréninku se děti mezi sebou baví a nepotřebují k tomu žádný telefon.

Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na atletiku jako zájmový sport pro děti mladšího školního věku. Práce měla nastínit problematiku vztahu dětí ke sportu. V dnešní době technologie, kdy děti mají tolik možností s čím si hrát, je obtížné vít do přírody či je dát na nějaký sport, který by je mohl bavit a na chvíli přestaly myslet na počítačové hry, na facebook a spoustu dalších věcí. Právě z těchto důvodů autorka práce se zaměřila na tuto problematiku a chtěla zjistit, zda dokáže děti natolik namotivovat ke sportu, aby si k němu vytvořily vztah a chtěly ho vykonávat. Motivace dětí je obtížná. Někteří děti motivují výhrůzkami či tresty. Ano, i takováto motivace má své výsledky, ale ne dlouhodobé a určitě ne pozitivní pro dítě. Přesně takovou motivaci autorka práce dělat nechtěla a zaměřila se na motivaci formou zábavy. Bylo na první pohled zřejmé, že to děti více baví a ke sportu přistupují jako k zábavě, což by v tomto věku mělo být. Musíme si uvědomit, že se jedná o děti prvního stupně základní školy.

Tréninky probíhaly formou časového úseku stejně, jen se změnila hlavní část hodiny. Tréninky již nebyly o drilu, ale o hrách, přičemž děti naběhaly, naházely a naskákaly stejně, jak kdyby to šly jeden po druhém a to byl přesně ten přístup, který děti nebavil a který se snažila autorka práce změnit. Tedy všechny aktivity převést do forem her a zábavy pro děti. Takto inovované hodiny dokázaly i to, že se děti již nevymlouvaly na nějaké zranění či bolesti, jak tomu bylo doposud. Dříve když se dětem něco nechtělo dělat, tak řekli, že je něco bolí a nedělaly to, ale nyní, když se dětem řeklo, že se půjde nějaká nová hra, tak ji všichni chtěly hrát a už nikoho ze záhadných důvodů nic nebolelo.

Práce přinesla poznatky o tom, že nové věci nejsou na škodu a měli bychom je přivítat a nedržet se starých a zavedených tradičních metod. Děti byly nadšené, že se dá atletika dělat i jinou formou, než drilem, tedy formou her. A to byl hlavní cíl práce, přivést děti ke sportu, namotivovat je a získat jejich pozornost a zájem. Což se autorce práce podařilo.

Autorka práce měla i zpětnou vazbu od rodičů dětí, kteří za ní chodily a říkaly, že se jejich děti na tréninky těší, že je to baví a že je to jiný, než tomu bylo rok předtím. I sami děti během roku za autorkou práce chodily a říkaly, že je to takhle baví a zajímalo je, jaké další hry a novinky budou dělat. To je to nejdůležitější o co autorce šlo, aby to děti bavilo a získaly tak vztah ke sportu.

Zpětná vazba od dětí ukázala i to, že nejstarší děti již tolik nechtěly hry. Vždy všechny hry hrály, ale již se cítily být starší a chtěly více dělat atletiku, protože již měly danou motivaci ke sportu. Právě z těchto důvodů by se nově vzniklé hodiny měly využívat pouze u dětí mladšího školního věku, kdy si děti rády hrají. Děti staršího školního věku by se již měly více zaměřit na jednotlivé disciplíny a na správnou techniku.

Použité zdroje

Monografie

GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, 2008, 480 s. ISBN 978-802-5118-733.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 318 s. Naučná literatura / Olympia.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

MARINOV, Zlatko a kol. *Praktická dětská obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 222 s. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 2 sv. (176, 112 s.). Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ. *Pedagogický slovník – 2.*, rouš. A přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.

SEKOT Aleš. *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 37-38s. ISBN 978-80247-2562-8.

SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, FSpS MU, 2003. 196 s. edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-047-6.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-802-4616-025.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1039-6.

SVOBODA, Bohumil. *Sport a výchova: Pedagogicko-psychologické základy sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1971. 208, [10] s. Edice populárně naučných publikací.

TOD, David, THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

Webové zdroje

Atletika pro děti, Hry [online]. Česká atletika s.r.o., ©2014-2017 [cit. 10.11.2017]. Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/hry>

doc. PhDr. František Dvořák, CSc., *Organizační struktura a postavení sportovních spolků v ČR* [online]. FTVS, 14.11.2016 [cit. 08.11.2017]. Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-14112016_organizacni_struktura.pdf.

Education and culture DG. *EU Physical Activity Guidelines* [online]. Sport a zdraví EU, 25.1.2008. [cit. 08.11.2017]. Dostupné z: www.msmt.cz/file/20028/download/.

GOŠOVÁ, Věra. *Motivace*. In: *Metodický portál RVP*. [online]. 12. 10. 2017 15:44 [cit. 2011-10-17]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Motivace.

93.1 Sportovní činnosti [online]. NACE-CZ, ©2017 [cit. 08.11.2017]. Dostupné z: <http://www.nace.cz/nace/93-1-sportovni-cinnosti/>.