

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

TESTOVÁNÍ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ
U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A JEJICH
ROZVOJ POMOCÍ SPECIFICKÉ FOTBALOVÉ
PŘÍPRAVY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Petr Vlček

Učitelství pro základní školy, obor Tělesná výchova a sport, Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D. - KTV.

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2017

.....
vlastnoruční podpis

Tímto bych rád poděkoval Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování diplomové práce. Dále děkuji Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za pomoc při statistickém zpracování dat.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD	3
1 FORMULACE PROBLÉMU	5
2 CÍL, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE	6
2.1 CÍL:.....	6
2.2 HYPOTÉZY:.....	6
2.3 ÚKOLY:.....	6
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	7
3.1 MOTORIKA ČLOVĚKA	7
3.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI.....	7
3.3 POHYBOVÁ KOORDINACE.....	8
3.4 HRUBÁ A JEMNÁ MOTORIKA	11
3.5 ZÁSADY PRO ROZVOJ KOORDINACE	12
3.6 SENZITIVNÍ OBDOBÍ PRO ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	15
3.7 DIAGNOSTIKA KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ	16
3.8 SPECIFICKÉ DIAGNOSTICKÉ NÁSTROJE PRO KONKRÉTNÍ PROJEV KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	17
3.9 PŘÍKLADY TESTŮ PRO DIAGNOSTIKU KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	18
3.10 MABC - 2 - MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN 2	21
3.11 DOPLŇKOVÝ TEST FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ	32
4 POHYBOVÁ INTERVENCE	35
5 VÝSLEDKY	42
5.1 PRŮBĚH TESTU MABC-2.....	42
5.1.1 VÝSLEDKY TESTU MABC-2 V ROCE 2016	43
MANUÁLNÍ ZRUČNOST	43
MÍŘENÍ A CHYTÁNÍ	44
ROVNOVÁHA	46
MABC-2 CELKOVÉ VÝSLEDKY 2016	47
5.1.2 VÝSLEDKY TESTU MABC-2 V ROCE 2017	50
MANUÁLNÍ ZRUČNOST	50
MÍŘENÍ A CHYTÁNÍ	51
ROVNOVÁHA	53
MABC-2 CELKOVÉ VÝSLEDKY 2017	54
5.1.3 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ TESTU MABC-2 V LETECH 2016 A 2017	57
5.2 PRŮBĚH DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ	63
5.2.1 VÝSLEDKY DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ V ROCE 2016.....	64
5.2.2 VÝSLEDKY DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ V ROCE 2017.....	65
5.2.3 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ V LETECH 2016 A 2017	66
6 DISKUZE.....	68
ZÁVĚR.....	71
RESUMÉ.....	73
SEZNAM LITERATURY	74
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	76
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

CNS – Centrální nervový systém

HČJ – Herní činnost jednotlivce

MOF – Metodicko organizační formy

MCH – Míření a chytání

MZ – Manuální zručnost

RO – Rovnováha

s – sekunda

SS – Standardní skóre

TO – Testovaná osoba

ÚVOD

Vybrané téma diplomové práce jsem si zvolil, protože se věnuji fotbalovému tréninku dětí mladšího školního věku a zajímá mě dopad tréninkové zátěže na mé svěřence. Problematika rozvoje koordinačních schopností dětí mne zajímá i proto, že sám mám děti tohoto věku a rád bych vše sledovat i z pohledu rodiče.

Období mladšího školního věku se podle Kouby (1995) vyznačuje značnou motorickou senzibilitou a zvyšující se motorickou učenlivostí. V této době mají děti schopnost se snadno učit nejrůznějším pohybům. Zdokonalování percepce a motoriky není jen výsledkem vývojových činitelů, ale i školního vyučování. Díky koordinačním předpokladům se výrazně zlepšuje průběh pohybu. Děti se učí navazovat jednotlivé fáze pohybu, a tak se v průběhu praxe fixuje prostorová a časová struktura pohybu. Mnou testované děti se nachází na začátku období mladšího školního věku, a proto předpokládám, že jejich motorika má velké možnosti se zlepšovat. Například jemná motorika v tomto období, jak již bylo výše uvedeno, zažívá hlavně vlivem školní docházky intenzivní rozvoj. Zajímá mne, jak dalece se testované děti dokáží posunout během roční intervence.

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie dle Periče (2012) charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím imitačního učení.

Na všestranný trénink koordinačních schopností navazuje u testovaných dětí fotbalový trénink se specifickou sportovní přípravou, kdy s využitím cvičení zábavnou formou probíhá další fáze zpřesňování, zrychlování a plynulosti pohybů. V tomto věkovém období je také třeba přihlídnout k postupnému vyhraňování laterality.

V teoretické části práce popisuji a vysvětluji základní pojmy v oblasti problematiky vývojové koordinace a rozvoje pohybových schopností u dětí mladšího školního věku. Na základě svých zkušeností z fotbalového tréninku se pokusím specifikovat oblasti sportovní fotbalové přípravy promítající se primárně do oblasti koordinace u této věkové skupiny.

Praktická část obsahuje testování koordinačních schopností dětí navštěvující fotbalové tréninky TJ Sokol Černice. Jde o děti z mladší přípravy ve věku 7 – 9 let. Testování probíhalo v době zimního přípravného období, kdy tréninky probíhají v tělocvičnách, a to pomocí testové baterie MABC-2 (Movement Assessment Battery for Children). A dále doplňkovým testem fotbalových dovedností, který se skládal ze dvou disciplín: 1.) slalom vedení míče, 2.) slalom bez míče s návratem hladkým během pozadu.

Po vstupním testování, které proběhlo v březnu 2016 v tělocvičně v Kyšicích, jsme stanovili vhodnou pohybovou intervenci zařazenou do fotbalových tréninků. Výstupní testování proběhlo v lednu a únoru 2017 v tělocvičně Tyršovy ZŠ a MŠ v Plzni – Černicích, tj. po jednom roce od vstupního testování.

Věřím, že závěry práce budou přínosem, jak pro trenéry, tak pro rodiče dětí, kterým bych rád v závěru individuálně sdělil závěry výzkumu týkajících se jejich dítěte, a dále bych jim rád doporučil další možnosti pohybového uplatnění jejich dítěte.

1 FORMULACE PROBLÉMU

Hlavní problém řešený v této práci spočívá v optimálním nastavení vhodné intervence ovlivňující cílený rozvoj koordinačních schopností dětí v mladším školním věku, neboť jak uvádí Livesey, Coleman a Piek (2007), kvalita koordinačních schopností je určujícím faktorem jeho motorického vývoje. Pro základ motoriky člověka je nejdůležitější přínos rozvoje koordinace v oblasti funkčních dovedností, které jsou využitelné v běžném životě a jejich kvalitu je třeba kultivovat od nejučtějšího věku.

Dle Picka, Handse a Licariho (2012) se promítají nedostatky koordinace pohybu u dětí i do kvality jejich života a negativně ovlivňují mimo jiné i jejich psychickou stránku a postavení ve skupině. V posledních letech narůstá podle odborníků na důležitosti testování funkční stránky motoriky i díky zjištěním, že případná motorická dyskoordinace a nepřesnosti v pohybu významně korelují s kognitivními, jazykovými, sociálními a emočními obtížemi u dětí.

V této práci chceme zjistit, zda se promítne specifická pohybová intervence prováděná převážně dolními končetinami do rozvoje koordinace obecně. Z testování vyplyne, zda jsou všechny testované složky jemné i hrubé motoriky rozvíjené přibližně stejně, či zda se jejich úroveň významně liší. Výsledky jednotlivých testů zaznamenáme do tabulek a graficky vyjádříme v grafech. Komparace výsledků vstupních a výstupních hodnot taktéž zaznamenáme do tabulek a znázorníme v grafech. Výsledná data budou komparována Wilcoxonovým testem, abychom zjistili, zda se statisticky významně liší.

2 CÍL, HYPOTÉZY A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL:

Cílem práce je testování koordinačních schopností dětí mladšího školního věku a sledování jejich rozvoje vlivem intervenčního pohybového programu s využitím specifické fotbalové přípravy.

2.2 HYPOTÉZY:

H1: Předpokládáme, že testované děti dosáhnou statisticky významného zlepšení výsledků v testu MABC-2 po aplikaci pohybového intervenčního programu.

H2: Předpokládáme, že testované děti dosáhnou statisticky významného zlepšení výsledků v doplňkovém testu fotbalových dovedností po aplikaci pohybového intervenčního programu.

2.3 ÚKOLY:

- Výběr probandů (dětí mladšího školního věku) pro testování
- Vstupní testování koordinačních schopností vybraných dětí mladšího školního věku testem MABC-2 a doplňkovým testem fotbalových dovedností
- Aplikace intervenčního pohybového programu s využitím specifické fotbalové přípravy
- Výstupní testování koordinačních schopností vybraných dětí mladšího školního věku testem MABC-2 a doplňkovým testem fotbalových dovedností
- Vyhodnocení, interpretace výsledků a vyvození závěrů pro teorii a pro praxi

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

3.1 MOTORIKA ČLOVĚKA

Podle Choutky, Brklové a Votíka (1999) je motorika proces, který se uskutečňuje pomocí pohybového aparátu a řídí ho centrální nervová soustava. Je to souhrn všech pohybových předpokladů a projevů, jež obsahují jak průběh, tak samotný výsledek pohybové činnosti. S motorikou souvisejí další termíny jako mobilita (hybnost) a motilita. Mobilita obsahuje všechny pohyby vykonávané kosterním a hladkým svalstvem. Oproti tomu motilita obsahuje souhrn pohybů vegetativních systémů, které provádí pouze hladké svalstvo. Motoriku dělíme na jemnou a hrubou. Jemnou motoriku zajišťují malé svalové skupiny, kdy jde např. o uchopování předmětů, modelování, ruční práce atd. Hrubou motoriku zajišťují velké svalové skupiny např. při běhu, skoku, hodů a chytání předmětů a jiné. Pomocí testu MABC 2 můžeme zaznamenat úroveň jak jemné, tak i hrubé motoriky.

Podle Měkoty a Blahuše (1983) můžeme také motorickou schopnost definovat jako soubor předpokladů úspěšně provedené pohybové činnosti. Jde o soubor vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Motoricky schopné dítě na sebe často upozorní svými neobvykle velkými nebo rychlými pokroky, kterých dosahuje ve srovnání se svými vrstevníky.

3.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Dle Periče (2012) můžeme definovat pohybové schopnosti jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Z uvedeného vyplývá, že každý člověk je má na jiné úrovni. Tyto schopnosti nelze ani získat, ani zapomenout. Může se jen zvyšovat či snižovat jejich úroveň.

Základní pohybové schopnosti jsou:

- vytrvalost – schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou
- síla – schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce
- rychlost – schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou)

- koordinace – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu
- kloubní pohyblivost – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu

3.3 POHYBOVÁ KOORDINACE

Můžeme říci, že přesné zařazení a strukturalizace koordinačních schopností dosud nebyla ujednocena. V odborné literatuře se liší v závislosti na autorech.

Pohybová koordinace, v některé literatuře a v oblasti tělesné výchovy též často nazývaná termínem obratnost, patří mezi hlavní složky pohybových schopností. Koordinační schopnosti nám umožňují osvojit si a zdokonalit provádění jednotlivých pohybových dovedností, jež můžeme dále uplatnit při plnění nejrůznějších pohybových úkolů.

Jak píše Votík a Bursová (1994), koordinační schopnosti jsou psychomotorické předpoklady jedince k motorické činnosti, které jsou dominantně ovlivněny centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu. Celý komplex koordinačních schopností vytváří schopnosti obratnostní, rovnováhové, rytmické, reakčně rychlostní a pohyblivostní.

Koordinace odráží skutečnost, že provedení určité dovednosti je proces trvajícím určitou dobu a skládá se z dílčích pohybů, které probíhají v časových relacích charakteristických právě pro tuto dovednost. Pro finální provedení složené pohybu je důležitý tzv. „timing“ neboli časování, což je vlastně provádění dílčích pohybů ve správný čas. Toto bývá označováno jako způsobilost koordinovat pohyby.

Rubáš (1995) řadí mezi nejvýznamnější koordinační schopnosti:

- Orientační
 - Vnímání, určování a řízení vlastních pohybů
 - Koordinace vlastního těla v prostoru
 - Vnímání soupeřů a spoluhráčů na hřišti
 - Funkční součinnost sportovce s náčiním a nářadím

- Kinestetické
 - Vnímání jednotlivých pohybů částí těla a jejich funkční konstrukci do pohybových celků
 - Přesné a ekonomické cítění a provádění pohybu
- Diferenciační
- Rovnovážné
 - Statická
 - Dynamická
- Rytmické
 - Přizpůsobení se pohybu zadanému vnějším rytmem
 - Schopnost provádění pohybových úkolů ve vlastním účelném rytmu

V cizojazyčné literatuře se setkáváme s pojmem „agility“. Tento pojem navíc kromě přesnosti a účelnosti pohybu klade důraz na jeho rychlost. Jde vlastně o rychlost pod kontrolou.

Dle Krištofiče (2006) můžeme mezi koordinační schopnosti zařadit schopnost diferenciací, spojování pohybových operací, přizpůsobivé jednání, reakční schopnost, rovnovážné, orientační a rytmičné schopnosti atd. Pro rozvoj koordinačních schopností je ideální období do 12 let věku dítěte.

Podle Periče (2012) lze říci, že koordinace je schopnost řídit vlastní pohyby podle dané potřeby (splnění zadaného úkolu), přizpůsobit co nejrychleji pohyby novým podmínkám. Z výše uvedeného plyne, že koordinaci charakterizují nároky na rychlost a přesnost pohybu, na přizpůsobení se vnějším podmínkám, na vytvoření nového pohybu. Platí, že u koordinace není až tak důležité energetické zásobování jako u silových a vytrvalostních schopností, ale zásadní nároky jsou zde kladeny na řízení pohybové činnosti. Proto je koordinace většinou spojována s činností centrální nervové soustavy (CNS), která řídí a organizuje množství oblastí důležitých pro konkrétní pohyb. Mezi hlavní oblasti patří:

- činnost analyzátorů – zrakové, sluchové, proprioreceptory (analyzátoři ve svalech, kloubech a šlachách)

- činnost jednotlivých funkčních systémů - (oběhový, dýchací apod.) zabezpečují přísun energetických zdrojů do svalů a buněk, které jsou zapojeny do daného pohybového úkolu
- nervosvalová koordinace – v podstatě „programové vybavení“, kdy mozek prostřednictvím nervové soustavy dává informace kdy, jak rychle, jakou silou a na jak dlouho mají být zapojené svaly v kontrakci
- psychologické procesy – vůle, pozornost a motivace, které jsou pro daný cvik velmi důležité

Perič (2012) dělí koordinaci na:

- a) **obecnou** – schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností, bez ohledu na sportovní specializaci. S obecnou koordinací je třeba začít hned, jakmile děti začnou sportovat. Obecnou koordinaci můžeme nazvat „základním vybavením“ pro každého sportovce.
- b) **speciální** – schopnost provádět rozličné pohyby ve vybraném sportu rychle, ale bez chyb, lehce a precizně. Speciální koordinace se vztahuje k přímo danému sportu a navazuje na obecnou koordinaci.

Podle Periče (2012) je koordinace z hlediska struktury velmi složitá pohybová činnost. Neexistuje tedy jen jedna koordinace, ale skládá se jakoby z jednotlivých samostatných složek. Každá z těchto složek je předpokladem pro osvojení si řady pohybových činností a dovedností. Jako nejdůležitější „součásti“ koordinace považuje:

- **schopnost spojování pohybů** – projevuje se v nejrůznějších podobách při propojování již osvojených jednotlivých pohybových dovedností v nový složitější celek. (např. v gymnastických sestavách, herních situacích při sportovních hrách atd.)
- **orientační schopnosti** – vztažené k funkci analyzátorů (sluchové, zrakové, kinestetické, taktilní, vestibulární) Jde o sledování vlastního pohybu, pohybu ostatních či pohybů zapojených specifických předmětů v prostoru a čase ve vymezených prostorách cvičební plochy. (např. skoky do vody, sportovní hry, bojové sporty)

- **schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla** – vnímání pohybu z hlediska času, prostoru, rychlosti a složitosti pohybu. Důležité je, jak jsme schopni zaujmout přesnou polohu těla nebo jeho částí. (např. střelba, golf, sportovní hry – střelba na branku)
- **schopnost přizpůsobování** – přizpůsobení vlastního pohybu vnějším podmínkám, které se mění. Jsou kladeny nároky na kreativitu. (např. lyžování, kanoistika, sportovní hry atd.)
- **schopnost reakce** – vztahuje se k včasnému zahájení činnosti. Jde o různé možnosti reakce. Co nejrychlejší reakce, nacvičená činnost na daný signál nebo účelová reakce. (např. lyžování, sportovní hry, atletika atd.)
- **schopnost rovnováhy** – udržování těla v různých v určitých polohách. Základem této schopnosti je vysoká úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spojení s orientačními schopnostmi. Rovnováhu rozlišujeme na statickou (na místě) a dynamickou (dynamickou). (např. gymnastika, lyžování, krasobruslení atd.)
- **schopnost rytmická** – vztahuje se v podstatě ke všem sportovním činnostem, ovšem v různé míře a kvalitě. Každý pohyb má svůj rytmus, ať už stálý (běh, veslování) či proměnlivý (gymnastika, sjezdové lyžování).
- **učení neboli docilita** – projevuje se kvalitou a rychlostí učení se novým pohybovým nebo sportovním dovednostem. Jde o souhrnný projev koordinačních schopností mající praktický význam pro zvládnání techniky dané sportovní disciplíny.

3.4 HRUBÁ A JEMNÁ MOTORIKA

Hrubou motoriku provádějí velké svalové skupiny. Zdokonaluje se celková koordinace pohybu. Hrubá motorika je zapojena například do činností, jako je chůze, běh, skoky, stoje, házení a chytání atd. Můžeme říci, že při specifické fotbalové přípravě pracujeme hlavně s hrubou motorikou.

Jemnou motoriku používáme při činnostech prováděných malými svalovými skupinami. Jemná motorika je potřeba při drobnějších ručních pracích, jako je například malování štětcem, zapínání knoflíků, zavazování tkaniček, používání příboru při jídle, navlékání korálků atd. Při fotbalovém tréninku používáme jemnou motoriku například při

předávce nejrůznějších štafetových předmětů při závodech družstev a při již zmiňovaném zavazování tkaniček.

3.5 ZÁSADY PRO ROZVOJ KOORDINACE

Pro rozvoj koordinačních schopností je třeba dle Krištofiče (2006) využít změnu podmínek, za kterých provádíme danou činnost. Jestliže si nějakou dovednost osvojíme, vede její opakování již jen ke stabilizaci a automatizaci. Pro rozvoj obratnosti je nutné neustále měnit podmínky a nutit tak děti, přizpůsobovat se novým okolnostem. Tento prvek novosti je hlavním stimulem rozvoje obratnosti. Jednou ze složek koordinačních schopností je schopnost vnímání a udržování pohybového rytmu. Tato složka má podstatný vliv na techniku cvičení. Koordinační schopnosti umožňují efektivně využít pohybový potenciál představovaný kondiční složkou. Koordinované pohyby znamenají zbavení se neracionálního napětí a efektivní a účelné střídání svalové kontrakce a relaxace.

Jak píše Votík a Bursová (1994), komplexní charakter koordinačních schopností do značné míry určuje formy, prostředky a metody jejich stimulace a rozvoje. Trénovatelnost koordinačních schopností je prokázána, i když je známo, že jednotlivé komponenty jsou schopny se rozvíjet v různé míře. Zásadně však platí, že k rozvoji všech komponent koordinačních schopností je nutné opakovat cvičení v poměrně velkém objemu, v přiměřené intenzitě a na vysoké kvalitativní úrovni. Základní metodou je tedy metoda opakování vhodného cvičení. Dominující složkou zatížení je obsah pohybové činnosti, její složitost, neboť energeticky není tato činnost příliš náročná.

Koordinace ve sportovní přípravě dětí se projevuje podle Periče (2012) ve třech základních oblastech:

- **Všestranný pohybový rozvoj** – zde široká zásobárna pohybů vytváří důležitý předpoklad pro rozvoj pozdější speciální koordinace.
- **Základy pro techniku** – již pro danou sportovní disciplínu – čím větší má člověk zásobárnu pohybů, tím lépe se učí pohyby nové.
- **Lepší zvládnutí nečekaných situací při soutěžích** – správná a rychlá reakce na nové vnější podmínky.

Perič (2012) dále uvádí hlavní zásady pro rozvoj koordinace podle:

- **Volit spíše koordinačně složitá cvičení a jejich složitost dále zvyšovat** – při provádění cviků hledět to, jak časté je správné provedení cviku. Je-li v poměr správně provedených cviků k nesprávně provedeným 9-10:1-0, ukazuje se nám, že je cvik v podstatě zvládnutý. Oproti tomu poměr 1-2:8-9, ukazuje na příliš složitý prvek, který bychom měli zjednodušit. Jako ideální se zde jeví poměr přibližně 6:4.
- **Provádět cvičení v různých obměnách** – navazuje na předchozí zásadu a rozšiřuje ji. Cviky provádíme v různých obměnách a modifikacích. (např. přemet stranu – lze provádět na dominantní stranu, na nedominantní stranu, z místa, z lavičky, z rozběhu atd.)
- **Cvičení v měnících se vnějších podmínkách** – zde musíme přizpůsobovat techniku provedení daným podmínkám (např. běh – po rovině, do kopce, z kopce atd.)
- **Cviky se změnou rytmu** – při konkrétních situacích v závodech či soutěžích, je třeba přizpůsobit rytmus pohybu. Používáme změny rytmu na akustický či vizuální signál. (např. skoky přes švihadlo na hudbu, kdy střídáme rychlejší a pomalejší tempo přeskoků atd.)
- **Kombinace již osvojených pohybových dovedností** – několik činností následujících rychle po sobě. Spojujeme různé dovednosti do celku. (např. u dětí štafetové hry s kombinací různých cviků a pohybových úkolů)
- **Současné provádění několika činností** – důležité cvičení pro sportovní hry, kdy je třeba současně provádět několik činností. (např. vedení míče, sledování postavení spoluhráčů a protihráčů, odmítání soupeře, a to vše současně v jeden okamžik atd.)

Další zásady rozvoje koordinačních schopností využitelné v pozdějším věku a v etapě speciálního tréninku podle Periče (2012) jsou:

- **cvičení s dodatečnými informacemi** – změny probíhají v průběhu cvičení. Cvičenec se v průběhu provádění cviku dozvídá informace a musí správně situaci vyhodnotit a zareagovat. (např. v průběhu výskoku na smeč se dozvídá, kam má smeč odehrát)
- **provádět cvičení pod tlakem** – v co nejvyšší rychlosti, s rozhodováním a následným výběrem z různých variant řešení, s omezením vycházejícím z herní situace, pod psychickým tlakem (např. úpolové sporty, sportovní hry, gymnastika).

- **cvičení po předchozím zatížení** – (při tzv. diskomfortu) pouze v případě dokonalého zvládnutí prvku. Používáme po provedení jiného náročného cviku. Přibližujeme se soutěžnímu provedení, kdy sportovec provádí jednotlivé cviky v únavě.

Podle Votíka a Bursové (1994) je třeba pohybové formy neustále střídat a obměňovat. Velice důležité je dbát na vysokou úroveň koncentrace cvičenců, přesnost, plynulost a správný rytmus provedení. Další rozvoj urychluje a zkvalitňuje sebekontrola cvičence.

Kohoutek, Hendl, Véle a Hirtz (2005) uvádějí, že metody pro rozvoj koordinačních schopností ve své podstatě využívají variace a kombinace cvičení v proměnlivých podmínkách a proměnlivém způsobu provádění:

- Variace výchozího postavení – např. různé polohy při startech
- Variace provedení pohybu – např. provádění stejného pohybu zrcadlově
- Variace pohybové dynamiky – např. různá intenzita provádění pohybu
- Variace prostorové pohybové struktury – např. zmenšení prostoru pro provedení cviku
- Variace vnějších podmínek – např. hra na nezvyklém podkladě
- Variace příjmu informace – např. využití taktilního, akustického či optického startovního signálu
- Kombinace různých přirozených pohybových forem – např. běh, obrat
- Kombinace pohybových dovedností – zde je důležité zvládnutí dané dovednosti, kterou chceme kombinovat
- Cvičení v časové tísni – např. příjem míče při bránění protihráčem
- Provádění cvičení po předcházejícím zatížení, někdy kontraproduktivní povahy – např. po provedené sérii obrátů následují rovnovážná cvičení

3.6 SENZITIVNÍ OBDOBÍ PRO ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Podle Periče (2012) v období mladšího školního věku dochází ke změnám tvaru těla. Mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Značná plasticita nervového systému a pohyblivost procesů vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení. Období 8–10 let (s dozníváním do 12 let) je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Často se nazývá „zlatý věk motoriky“, právě z důvodu rychlého učení se novým pohybům. O psychickém vývoji v tomto období můžeme říci, že se rozvíjí paměť a představivost. Při myšlení a poznávání dítě upřednostňuje spíše jednotlivosti nežli souvislosti. Dítě vnímá velké množství informací z okolního prostředí, což mu znemožňuje se plně soustředit na prováděný úkon a mnohdy tento faktor může narušit i provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Z psychického hlediska nazýváme tuto vývojovou etapu života jako období konkrétního (reálného) nazírání. V této době chápe dítě hlavně to, čeho se může tzv. samo dotknout. Abstraktní myšlenkové procesy začínají probíhat až koncem tohoto období. Dětská osobnost v tomto věku je značně nevyrovnaná. Děti jsou často velmi impulzivní, jejich vůle je ještě slabě vyvinuta. Každou svou činnost děti silně citově prožívají. V chování nadále zůstává malá sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování. Při učení novým dovednostem je třeba přihlídnout k tomu, že děti v tomto období dokáží udržet koncentraci přibližně 4–5 minut a následně dochází k útlumu a roztěkanosti.

Dle Kouby (1995) přibližně od 8 let je mentální a fyzická zralost dětí natolik pokročilá a jejich pohybové schopnosti natolik stabilizované, že z výsledků dosahovaných v motorických testech, můžeme hodnotit úroveň motorických schopností. Máme už kvantitativní podklady pro jejich hodnocení ve smyslu úrovně, bisexuálního rozdílu i struktury. Jednotlivé testy naznačují v uvedeném období plynulý a rovnoměrný pozitivní vývoj, který probíhá u chlapců na vyšší úrovni než u dívek. Bisexuální rozdíl je však menší než většina diferencí mezi jednotlivci téhož pohlaví. V osmi letech je struktura motorických schopností podobná struktuře dospělého.

Jak píše Plachý a Procházka (2014), kategorie mezi 6. a 12. rokem bývají označovány jako „zlatý věk učení fotbalu“. Od šesti let proto, že zhruba do 6 let trvá rychlý nervový vývoj a poté je plynulejší. Dítě mezi 6. – 7. rokem věku dozrává ke schopnosti soustředit se a podřizovat se skupině a pravidlům, ačkoliv je stále zaměřeno především samo na sebe. V návaznosti se motorický vývoj mezi 6. – 7. rokem věku dostává do období vhodného pro trénink. Jedním typem tréninku je školní docházka, kde děti dělají činnosti, které je mnohdy nebaví, a navíc vyžadují často plné soustředění a klid. V tom je výhoda fotbalu, který nabízí dětem přirozenější pohyb, zábavu a herní uvolněnost, pokud je tak organizován. Při fotbalovém tréninku je třeba přihlídnout k tomu, že kalendářně jsou například spoluhráči stejně staří, kategorie U8, ale mentálně či fyzicky je jeden spíše v kategorii U7 a druhý již v U10. Proto je třeba přistupovat k tréninku a utkání individuálně, ačkoliv je fotbal brán obecně jako týmový sport. Můžeme říci, že z uvedeného vyplývá, že je třeba přihlížet k motorické akceleraci či retardaci dítěte individuálně.

3.7 DIAGNOSTIKA KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Diagnostika koordinačních schopností je podle odborníků (Perič, Kouba, Měkota aj.) značně složitá. Je to dáno relativní složitostí koordinace jako pohybové schopnosti a současně i tím, že se jedná o vícerozměrovou pohybovou schopnost, která se skládá z komplexu jednotlivých schopností, jak již bylo výše uvedeno. Úroveň rozvoje koordinačních schopností můžeme posuzovat jen dle množství, druhu, náročnosti a doby potřebné k osvojení pohybových dovedností. Z tohoto důvodu jsou obvykle obsahem testů složitější pohybové činnosti.

V koordinačních testech se zohledňují dle Periče (2012) přede vším tato hlediska:

- **Složitost pohybového úkolu** – počet správně provedených pohybových úkolů z celkové sumy zadaných úkolů
- **Přesnost provedení** – důraz na přesnost provedení zadaného úkolu
- **Rychlost provedení** – čas potřebný k provedení zadaného počtu pohybových úkolů či jejich počet ve stanoveném časovém vymezení
- **Přizpůsobivost** – počet chyb v provedení zadaného úkolu

- **Učenlivost** – počet správných pokusů nebo čas, který testovaná osoba potřebuje ke zvládnutí pohybového úkolu.

Podle Kohoutka, Hendla, Véleho a Hirtze (2005) s ohledem na vysokou četnost jednotlivých podschopností, je hodnocení koordinačních schopností jako celku obtížné. Jednotlivé schopnosti vyžadují specifické metody hodnocení. V zásadě se používají dva přístupy k hodnocení:

- **Motorické testy** – používají se hlavně pro terénní diagnostiku ve sportu, tělesné výchově a ve výzkumech populace
- **Laboratorní techniky** – využívají se pro přesnější hodnocení ve vědeckém výzkumu, ve vrcholovém sportu a v klinické praxi

Podle Měkoty (1985) používá motorické testování pro vyhodnocení výkonu v obratnosti a zručnosti čtyři základní kritéria:

1. Kritérium složitosti pohybu
2. Kritérium přesnosti pohybu
3. Kritérium přizpůsobivosti
4. Kritérium učenlivosti

3.8 SPECIFICKÉ DIAGNOSTICKÉ NÁSTROJE PRO KONKRÉTNÍ PROJEV KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Rovnováhové schopnosti – vyhodnocujeme de Periče (2012):

- **Statistickou rovnováhu** – čas, který vydrží testovaná osoba v předepsané labilní poloze či postoji.
- **Dynamickou rovnováhu** – forma chůze nebo běhu po úzkých plochách. Hodnotí se počet chyb či trvání výkonu.
- **Balancování předmětu** – snaží se držet předmět v předepsané vratké poloze. Hodnotíme čas.

Reakční schopnosti – vyhodnocujeme rychlost, správnost a účelnost zvolené pohybové odpovědi na různé druhy podnětů (zvukové, optické či dotykové)

Rytmické schopnosti – nejčastěji hodnotíme správnou pohybovou reprodukci předvedeného pohybového úkolu. Hodnotíme počet správných provedení ve stanoveném čase, sladěnost s hudebním doprovodem atd.

Diferenciační schopnosti – přesná reprodukce zadaného pohybového úkolu.

Orientační schopnosti – nesnadná diagnostika. Hodnocení úrovně orientačních schopností jedince je možné pouze na základě odpozorovaného pohybového jednání jedince v orientačně náročných situacích.

Schopnosti sdružování – hodnotíme propojování jednotlivých prvků v sestavu, kdy jsou jednotlivé prvky diferencovány dle stupňů obtížnosti, jaké je jedinec schopen dosáhnout. Hodnotí se doba, přesnost provedení, nebo pouze splnění či nesplnění požadovaného zadání.

Schopnosti přestavby – nesnadná diagnostika. Porovnávají se výsledky dosažené při standardních a pozměněných podmínkách.

3.9 PŘÍKLADY TESTŮ PRO DIAGNOSTIKU KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Perič (2012) uvádí jako příklady testů pro diagnostiku koordinace:

- **Jacíkův motorický test**
- **Běh k metám se změnami směru**
- **Hod na cíl míčkem**
- **Překážková dráha**
- **Rovnováha na lavičce**
- **Skok daleký vzad**
- **Balancování s tyčí, hod na cíl míčkem**
- **Iowa Brace test**

Kolář, Smržová a Kobesová (2011) uvádějí dva motorické testy nejčastěji používané k diagnostice dyspraxie, což je vývojová porucha motoriky, při které je porušeno motorické učení a projevuje se poruchou obratnosti. Zde se používají testy:

- **Bruininsk-Oseretsky test of Motor Proficiency (BOTMP)**
- **MABC 2 - Movement Assessment Battery for Children 2**

Měkota a Blahuš (1983) rozdělují obratnostní testy na:

- **TESTY OBRATNOSTI A ZRUČNOSTI, které dále dělí dle kritérií:**
 1. **Přístup – kritérium složitosti pohybu**
 - Vertikální skok s rotací
 - Přeskoky jednož
 - Přeskoky skrčmo přes lanko nebo přes tyč
 2. **Přístup – kritérium přesnost pohybu:**
 - Skok na cíl
 - Navlékání korálků
 - Přelévání vody do zkumavek
 - Cílené tečkování
 3. **Přístup – kritérium rychlostního pohybu:**
 - Sestava s tyčí
 - Překládání stranou
 - Běh s kotoulem
 - Běh se změnami směru, přeskakováním a prolézáním
 - Kutálení tří míčů
 - Střídání poloh
 4. **Přístup – kritérium přizpůsobivost pohybu:**
 - Skok daleký vzad

- Vyhazování a chytání míčku vleže
 - Asynchronní a asymetrické polohy pažemi
 - Baterie překážkových drah
5. Přístup – kritérium učení pohybu
- Žonglování se třemi míčky
 - Pohybový výkon s použitím přístroje „pursuit rotor“
 - Vystupování na žebřík
 - Ovládání zavěšeného míčku
- TESTY RYTMICKÝCH SCHOPNOSTÍ
 1. Přístup – hudební nadání
 2. Přístup – zjišťování a kvalifikace pohybové reprodukce
 3. Přístup – reprodukce neznámého rytmického pohybového vzorce
 - Nerytmické bubnování
 - Bubnování rukama i nohama
 - Přeskakování švihadla, udržení stálého tempa pohybu
 - TESTY MOTORICKÉ ROVNOVÁHY
 - Výdrž ve stoji jednož, oči zavřené
 - Výdrž ve stoji jednož na obrácené švédské lavičce chodidlo příčně, oči zavřené
 - Výdrž ve stoji jednož na kladince
 - Chůze vzad po kladinách
 - Chůze vzad po šestiúhelníku
 - Skoky do rovnovážného postoje
 - Zjišťování efektu rotace

3.10 MABC - 2 - MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN 2

Testová baterie MABC - 2 - MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN 2 byla použita v naší práci. Henderson, Sugden a Barnett (2014) popisují testovou baterii MABC-2 jako testovou baterie vycházející ze svojí starší verze MABC. Testová baterie MABC-2 - Movement Assessment Battery for Children2 se používá pro hodnocení úrovně motorického vývoje. Jedná se o standardizovanou zkoušku motoriky. Testová baterie zahrnuje 2 diagnostické přístupy. Jedním je kvantitativní hodnocení výkonu při pohybových úkolech vztažené k věkovým normám. Druhým je kvalitativní přístup, který hodnotí způsob provedení pohybového úkolu. Test dokáže vyhodnotit úroveň motoriky i identifikovat charakter a stupeň možné vývojové poruchy pohybové koordinace u dětí ve věku 3 až 16 let. Testová baterie MABC-2 obsahuje 3 věkové verze:

- 3-6 let (označena AB1)
- 7-10 let (označena AB2)
- 11-16 let (označena AB3)

Test obsahuje 8 položek tzn. 8 pohybových úkolů. Jednotlivé věkové verze se konkrétními pohybovými úlohami liší. Testová baterie MABC-2 se skládá z následujících tří komponent motorické způsobilosti:

1. Manuální zručnost – MZ (jemná motorika)

- MZ 1 - Kolíčky
- MZ 2 - Provlékání nitě
- MZ 3 - Malování stezky

2. Míření a chytání – MCH (hrubá motorika)

- MCH 1 - Chytání oběma rukama
- MCH 2 - Házení sáčku na cíl

3. Rovnováha – RO

- RO 1 - Stoj na jedné noze na kladince
- RO 2 - Tandemová chůze

- RO 3 - Skákání po jedné noze

Výše uvedené pohybové úlohy odpovídají naší věkové verzi s označením AB2. Dosažené výsledky v jednotlivých položkách se převádějí pomocí věkově odlišených tabulek na standardní skóre a příslušné percentilové vyjádření. Každému dokončenému roku věku testovaného dítěte odpovídá specifická tabulka pro přiřazení standardního skóre a percentilu.

Položka MZ 1 – Kolíčky /viz obrázek č. 1/

Pomůcky: Modrá destička s 12 otvory, 12 žlutých kolíčků, krabička, modrá podložka, stopky.

Příprava: Podložku rozložíme na stůl. Destičku položíme na podložku kratší stranou k testovanému asi 2,5 cm od spodního okraje. Na straně nepreferované ruky položíme krabičku s kolíčky. Preferovaná ruka leží volně na druhé straně od destičky, než je krabička s kolíčky.

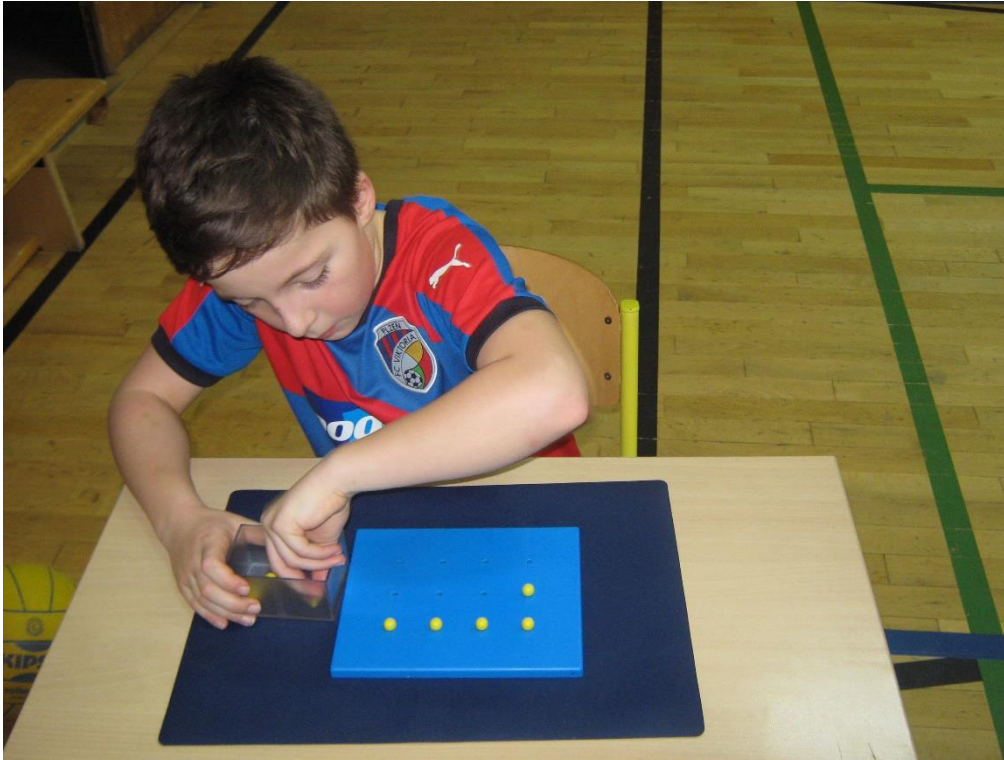
Úkol: Na startovní povel co nejrychleji bere testovaný jednou rukou jeden kolíček za druhým a umísťuje ho do otvoru v destičce. Měří se čas od zdvihnutí sbírající ruky z podložky do umístění posledního kolíčku. Druhá ruka stále drží krabičku. Testuje se nejprve preferovaná ruka, poté druhá ruka.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme a zdůrazníme držení krabičky, práce jen jednou rukou a co nejrychleji.

Zkouška: Jeden pokus na zkoušku, jen 6 kolíčků, vždy předchází testované ruce.

Test: Dva pokusy po sobě.

Chybný pokus: Více než jeden kolíček v ruce, změna rukou během pokusu, upuštění kolíčku, opora.



Obrázek č. 1 – MZ 1 - Kolíčky

Položka MZ 2 – Provlékání nitě /viz obrázek č. 2/

Pomůcky: Žlutá destička s 8 otvory, tkanička s kovovým hrotem, modrá podložka, stopky.

Příprava: Podložku rozložíme na stůl. Destičku položíme na podložku delší stranou asi , 5 cm od horního okraje, tkaničku položíme volně doprostřed podložky, ruce jsou volně položené po stranách podložky.

Úkol: Na startovní povel co nejrychleji provléknout tkaničku otvory v destičce. Preference ruky nehraje roli, ale nesmí se v průběhu úkolu měnit. Měří se čas od zdvihnutí sbírající ruky z podložky do chvíle, než kovový hrot tkaničky projde posledním otvorem a testovaný napne tkaničku. Ruce se mohou opírat.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme a zdůrazníme správné provlékání, napnutí tkaničky v závěru, co nejrychleji.

Zkouška: Jeden pokus na zkoušku, jen 4 otvory, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: Dva pokusy po sobě.

Chybný pokus: Tkanička není provlečena správně, vynechaný otvor.



Obrázek č. 2 – MZ 2 - Provlékání nitě

Položka MZ 3 – Malování stezky /viz obrázek č. 3/

Pomůcky: Fix s jemným hrotem (max. 0,3), arch s předtištěnými stezkami

Příprava: Testovaný sedí u stolu, arch položený na desce, fix položený na straně preferované ruky.

Úkol: Nakreslit souvislou čáru z levé strany od jízdnic kol až do domečku na pravé straně tak, aby nikde nepřekročila okraj stezky a nebyla přerušena. Po cestě je možné si odpočinout a kreslení přerušit. Poté je ale nutno navázat přesně v místě, kde bylo kreslení přerušeno. Arch je možno si natočit.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme na zhruba polovině cesty k bráně v polovině trasy a zdůrazníme, že nejde o rychlost, ale o přesnost, přidržování archu druhou rukou, udržení čáry mezi liniemi, kreslení stále jedním směrem, natočení archu maximálně o 45°.

Zkouška: Jeden pokus, dokončení trasy k bráně, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: Dva pokusy po sobě. Pokud byl první pokus bezchybný, druhý se již neprovádí.

Chybný pokus: Kreslení v protisměru, arch natočený více než 45°.



Obrázek č. 3 – MZ 3 - Malování stezky

MCH 1 – Chytání oběma rukama /viz obrázek č. 4/

Pomůcky: tenisový míček, barevná lepicí páska.

Příprava: Testovaný stojí na čáře vyznačené páskou, která je vzdálena 2 m od hladké, rovné zdi.

Úkol: Testovaný hází jednoruč nebo obouruč míček na zeď a po odrazu ho chytá do obou rukou. Chytání s pomocí jiných částí těla není dovoleno. Děti ve věku 7 a 8 let mohou chytit míček buď přímo po odrazu od zdi, nebo ještě po jednom odrazu od země. Dětem ve věku 9 a 10 let není další odraz dovolen. Při chytání lze čáru odhodu překročit.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: při odhodu je nutné stát za čarou, při chytání lze čáru překročit nebo udělat krok stranou, míček je nutno hodit tak silně, aby se dostatečně odrazil od zdi, chytání pouze do dlaní, 7 a 8 letí mají povolen jeden odraz od země, 9 a 10-ti letým není další odraz dovolen.

Zkouška: 5 pokusů, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: 10 pokusů, pomoc není dovolena, pokud testovaný udělá chybu, upozorníme ho na ni.

Chybný pokus: Přešlap čáry při odhodu, více odrazů míčku, než je povoleno, chycení míčku jinak než pouze do dlaní.



Obrázek č. 4 – MCH 1 - Chytání oběma rukama

MCH 2- Házení sáčku na cíl /viz obrázek č. 5/

Pomůcky: Korálkový sáček, podložka s kruhovým terčem, podložka bez terče.

Příprava: Umístíme podložky ve vzdálenosti 1,8 m kratší stranou k sobě (podložky lze přilepit páskou).

Úkol: Testovaný se postaví na podložku bez terče a hází jednoruč nebo obouruč sáček tak, aby zasáhl kruhový terč. Pokus je úspěšný, když sáček alespoň částečně zůstane ležet na ploše terče, nebo když sáček dopadne do terče a následně sklouzne mimo terč.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: při odhodu je nutné stát na podložce, zaměřit se na terč, raději házet jednoruč, házet přímo na terč (nespoléhat na skluz do terče).

Zkouška: 5 pokusů, doporučíme, aby si testovaný vyzkoušel obě ruce a různý postoj, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: 10 pokusů, pomoc není dovolena, pokud testovaný udělá chybu, upozorníme ho na ni.

Chybný pokus: Když sáček dopadne a zůstane ležet mimo terč nebo dopadne mimo terč a následně sklouzne na plochu terče. Chybou je i vyšlápnutí z podložky při odhodu.



Obrázek č. 5 – MCH 2 - Házení sáčku na cíl

RO 1 – Stoj na jedné noze na kladince /viz obrázek č. 6/

Pomůcky: Stopky, kladinka, podložka, sportovní obuv.

Příprava: Kladinku umístíme na podložku do volného prostoru, úzkou stranou dolů.

Úkol: Testovaný se postaví jednou nohou na širší stranu kladinky a udržuje rovnováhu po dobu 30 sekund. Čas se spouští ve chvíli, kdy testovaný dosáhne rovnovážné pozice a

zastavuje se, když dojde k chybě. Testují se obě nohy. Testovaný si sám vybírá, kterou nohou začne.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: postavit se doprostřed kladinky, kladinka nesmí být nakloněna tak, aby se boční stranou dotýkala podložky, volná noha se nesmí dotýkat podlahy, kladinky ani stojné nohy, ruce udržují rovnováhu.

Zkouška: Testovaný má jeden zkušební pokus trvající nejdéle 15 sekund. Během tohoto pokusu můžeme testovanému pomoci za ruku udržovat rovnováhu, na chybné provedení však upozorníme, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: Dva pokusy na každé noze. Maximální délka pokusu je 30 sekund. Pokud testovaný dosáhne 30 sekund prvním pokusem, již druhý pokus neprovádí. Během testovacích pokusů již není povolena žádná pomoc.

Chybný pokus: nakloní-li se kladinka tak, že se boční stranou dotkla podložky, když se volná noha dotkne podlahy, kladinky nebo stojné nohy.



Obrázek č. 6 - RO 1 – Stoj na jedné noze na kladince

RO 2 – Tandemová chůze /viz obrázek č. 7/

Pomůcky: barevná páska, sportovní obuv.

Příprava: Páskou nalepená rovná čára dlouhá 4,5 m.

Úkol: Testovaný přejde čáru od začátku na konec. Začíná tak, že má špičku libovolné nohy na začátku čáry a poté jde tak, aby se vždy pata krácející nohy při dokroku dotkla špičky stojné nohy.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: udržení chodidel na čáře, dotyk paty při každém kroku, posouvání již položené nohy zpět na čáru není dovoleno.

Zkouška: Testovaný má jeden zkušební pokus o déle maximálně 5 kroků. Na chyby upozorníme, v případě nepochopení znovu předvedeme.

Test: Testovaný má dva pokusy, maximální délka pokusu je 15 kroků. Pokud testovaný dosáhne v prvním pokusu 15 kroků nebo dojde na konec čáry méně než 15 kroky, druhý pokus již neprovádí.

Chybný pokus: Špička se nedotkne paty, noha dokročí mimo čáru, dotyk nohou podlahy pro udržení rovnováhy během kroku, posunutí chodidla na čáru po dokroku mimo čáru.



Obrázek č. 7 – RO 2 – Tandemová chůze

RO 3 – Skákání po jedné noze /viz obrázek č. 8/

Pomůcky: 6 barevných podložek, sportovní obuv.

Příprava: Podložky leží v řadě za sebou, dotýkají se delšími stranami, barvy se střídají, první je žlutá, poslední je podložka s terčem.

Úkol: Testovaný se postaví jednou nohou na první žlutou podložku. Z klidu udělá 5 plynulých poskoků z podložky na podložku a zastaví se na terči. Dосkok na terč se nepočítá, pokud dojde ke ztrátě rovnováhy – testovaný na terči poskočí vícekrát, nebo po doskoku vyskočí ven z podložky. Testují se obě nohy. Testovaný si sám vybere, kterou nohou začne.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: Nepřešlápnout okraj podložky (ani spojnicí mezi podložkami), jen jeden poskok na každé podložce, plynulost – nezastavovat, nedotýkat se volnou nohou podlahy nebo podložky, doskok na poslední podložku do rovnovážného a kontrolovaného stoje na jedné noze.

Zkouška: Testovaný má jeden zkušební pokus na každou nohu, vždy před testovacími pokusy. Na chybné provedení upozorníme, v případě nepochopení opakovaně předvedeme.

Test: Testovaný má dva pokusy na každé noze. Pokud testovaný dosáhne prvním pokusem maxima, druhý pokus již neprovádí.

Chybný pokus: Přešlap přes okraj podložky, zastavení na podložce, více poskoků na jedné podložce, volná noha se dotkla podlahy nebo podložky, doskok mimo poslední podložku nebo ztráta rovnováhy při doskoku na ní.



Obrázek č. 8 – RO 3 – Skákání po jedné noze

3.11 DOPLŇKOVÝ TEST FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Pro naši práci jsme si vytvořili doplňkový test fotbalových dovedností, který se skládal ze dvou složek:

1. Slalom vedení míče tam i zpět s nutností proběhnout cílovou čáru mezi dvěma kužely. /viz obrázek č. 9/



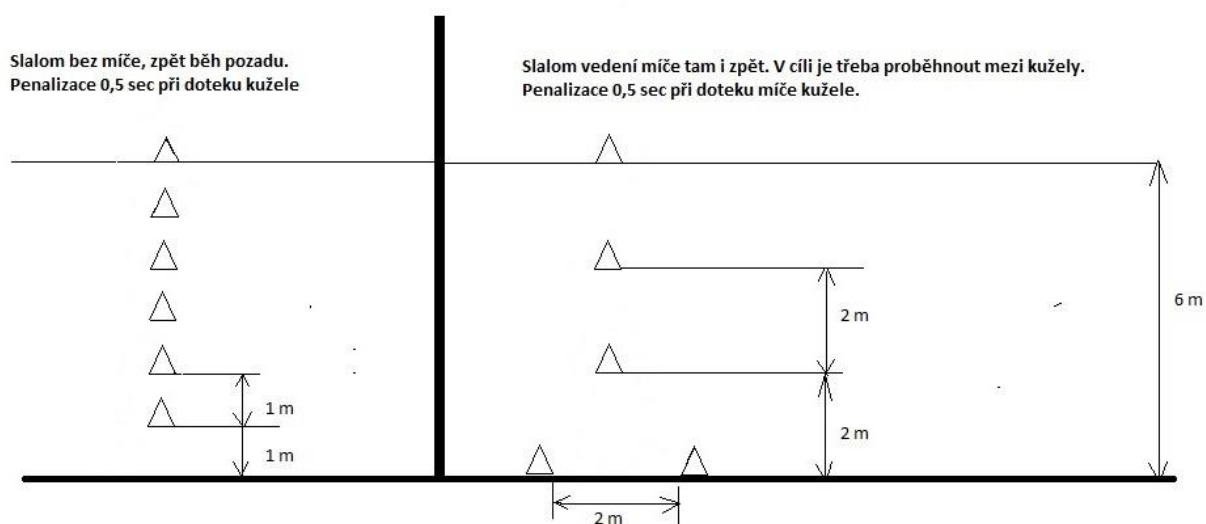
Obrázek č. 9 - Slalom vedení míče

2. Slalom bez míče s návratem hladkým během pozadu. /viz obrázek č. 10/



Obrázek č. 10 – Slalom bez míče

Doplňkový test fotbalových dovedností byl prováděn za stejných podmínek v tělocvičně na stejném povrchu. Umístění kuželů /viz obrázek č. 11/



Obrázek č. 11 – Schéma slalomu s míčem a bez míče

Složky doplňkového testu fotbalových dovedností byly vybrány s ohledem na dovednosti, které patří k základní technické vybavenosti hráče fotbalu, i s ohledem na věk testovaných dětí. Vedení míče ukazuje kvalitu obratnostních schopností i docilitu

probandů, patří k základním prvkům HČJ. V tomto věkovém období je kladen největší důraz na individuální dovednosti hráčů s míčem, neboť ještě nejsou schopni konstruktivně spolupracovat při hře. Nácvik slalomu bez míče a následný běh vzad, umožňuje hráčům fotbalu při nutnosti častých změn směru a intenzity běhu, být ve správném prostoru rychleji, než soupeř a tím se zmocnit míče.

4 POHYBOVÁ INTERVENCE

Pohybová intervence proběhla prostřednictvím sportovního tréninku. V našem případě se jednalo o specifickou fotbalovou přípravu. V tréninkovém procesu dětí a mládeže existují dvě protichůdné základní koncepce. Jedna upřednostňuje dosažení aktuálně co nejvyšších výkonů a druhá preferuje příjemné prožitky při sportu s možností, dojít ke kvalitním výkonům postupnou cestou.

Jak uvádí Perič (2012) jde o tzv. ranou specializaci či trénink přiměřený věku. Zásadním rozdílem obou teorií je rozdílný obsah tréninku. Zjednodušeně lze říci, že při rané specializaci se dítě přizpůsobuje tréninku, kdežto při tréninku přiměřenému věku se trénink přizpůsobuje dětem. Koncepce rané specializace znamená zaměření se na okamžitý výkon. Hrozí zde přetěžování zatížených partií těla a současně oslabení nezatěžovaných partií. Koncepce tréninku přiměřeného věku se snaží vytvořit co nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvořit širokou zásobu pohybů, kterou lze dále rozvíjet. Širokou škálu pohybů získáme díky všeobecné a všestranné přípravě, kdy v tréninku využíváme různých jiných činností, které nejsou zrovna pro náš daný sport specifické. Často využíváme i pohybových činností z jiných sportovních odvětví.

Do našeho fotbalového tréninku zařazujeme např. úpolové hry a prvky průpravných úpolů, gymnastické dovednosti s využitím moderních pohybových forem, hrajeme sportovní hry (házená, basketbal). Naše pohybová intervence se řídí zásadami sportovního tréninku přiměřeného věku s využitím zábavných forem cvičení. Myslím, že při tréninku v tomto věku je důležité, aby byl trénink pestrý a zábavný. Pak děti rozvíjí své schopnosti a získávají dovednosti daleko rychleji a efektivněji. I z důvodu pozitivní motivace je důležitá dobrá nálada a lidský přístup. Mnohonásobná opakování jedné dovednosti nejsou pro děti záživná, a tudíž nepřinášejí výsledný efekt. Děti v této věkové kategorii se podle mého názoru nejlépe učí hrou. Hra navíc s sebou přináší tzv. „flow efekt“ (ubíhání), kde i při delší časové zainteresovanosti není přetížen CNS. Důležité je vymyslet tréninkovou přípravu tak, aby děti bavila, a při tom se učily nové dovednosti a rozvíjely své schopnosti.

Pro rozvoj jednotlivých schopností je třeba přihlédnout ke správné skladbě tréninkové jednotky. Hlavní části tréninkové jednotky, jak je uvádí Perič (2012) jsou:

1. Úvodní část
2. Průpravná část
3. Hlavní část
4. Závěrečná část

Úvodní část – je zařazena na začátek tréninkové jednotky a slouží k přípravě všech orgánových systémů na tréninkovou zátěž. Úvodní část děti připravuje psychicky tím, že se zde seznamují s obsahem tréninkové jednotky a s pokyny k organizaci tréninku, čímž je také motivujeme. V této části dále dochází k rozcvičení, které se skládá většinou ze zahřátí a prokrvení organismu, čímž aktivujeme srdečně-cévní a dýchací systém, dochází zde ke zvýšení tepové a dýchací frekvence. V této fázi používáme u dětí nejčastěji různé honičky či sportovní hry. Tato část bývá označována jako rušná.

Průpravná část – (někdy uváděná jako zapracování) plynule navazuje na úvodní část, jíž často bývá součástí. V průpravné části zařazujeme cvičení uvolňovací, protahovací a posilovací. Tato část připravuje organismus na zatížení v hlavní části tréninkové jednotky a její skladba je ovlivněna hlavní částí tréninku. Do této části bývají zařazována průpravná cvičení pro cvičení zařazená do hlavní části tréninkové jednotky. Tato část se dále dělí na obecnou a specifickou, kdy specifická již směřuje k danému sportu a často zde bývá využito specifických prostředků daného sportu, v našem případě fotbalového míče. V obecné fázi průpravné části často využíváme prvků dynamického strečinku a atletické abecedy.

Hlavní část – má za úkol plnit cíl tréninkové jednotky. Zde je obsaženo hlavní zatížení cvičenců. Velice důležité je správné řazení cvičení v hlavní části tréninkové jednotky. Zde uveďme, že je nutné přihlédnout ke dvěma fyziologickým zákonitostem. Prvním je množství energetických zdrojů pro pohyb a druhým je aktivita a únava CNS.

Proto řadíme cvičení následovně:

1. **Koordinačně náročná cvičení** – vyžadují vysokou aktivitu CNS. Většinou nejsou náročná na energetické krytí. V této části tréninkové jednotky lze u dětí lépe dosáhnout soustředění při provádění nových nácviků.

2. **Rychlostní cvičení** – charakterizují je vysoké nároky na energetické krytí, ale i na aktivitu CNS. Důležitá je správná motivace a aktivace morálně volních vlastností. Je třeba dohlédnout na provádění cviků v maximální rychlosti pohybu.
3. **Silová cvičení** – nevyžadují tak vysoké energetické krytí jako rychlostní cvičení, ani tak vysokou míru aktivity CNS jako koordinační cvičení. Zde je třeba připomenout, že do silových cvičení zařazujeme cvičení s vlastní vahou.
4. **Vytrvalostní cvičení** – zařazujeme je na závěr hlavní části, neboť zde se snažíme vyčerpát energetické zdroje pro pohyb, ale i CNS. V této části rozvíjíme i morálně volní vlastnosti, neboť tato část se sebou nese často dosti nepříjemné pocity. U dětí je třeba být v tomto ohledu velice opatrní. Často zde využíváme především hry a závody, kdy děti v zápalu boje zapomínají na únavu.

Každá tréninková jednotka nemusí rozvíjet současně všechny druhy pohybových schopností. My jsme se ovšem snažili v tréninkových jednotkách rozvíjet co nejvíce pohybových schopností současně, neboť v období mladšího školního věku je třeba se zaměřit na celkový rozvoj všech pohybových schopností.

Závěrečná část – má za úkol zklidnit organismus dítěte a zahájit jeho zotavení. Měla by obsahovat složku dynamickou a statickou. Dynamická složka připravuje organismus k regeneraci cvičeními nízké intenzity a statická část využívá hlavně kompenzační a protahovací cvičení k potlačení možných svalových dysbalancí. U dětí pomáhají statická cvičení k jejich celkovému zklidnění organismu, což pozitivně ovlivňuje jejich zotavení.

Jak již bylo výše uvedeno, v mladším školním věku nastává tzv. „Zlatá doba motoriky“. V tréninkových jednotkách jsme se snažili, jak již bylo výše uvedeno, rozvíjet koordinační schopnosti, které v tomto věku procházejí svým senzitivním obdobím. Trénink specifických fotbalových dovedností je zaměřen hlavně na práci dolních končetin. My jsme se snažili do tréninkové náplně zapojit celé tělo a rozvíjet nejen specifickou koordinaci potřebnou při učení se fotbalovým dovednostem v podobě jednotlivých HČJ, ale i obecnou koordinaci využitelnou i v ostatních sportech a běžných činnostech. Koordinaci jsme rozvíjeli s využitím všech metodicko organizačních forem (pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry). Přikláníme se zábavné formě učení, a proto jsme v tréninkové jednotce střídali intenzitu zatížení tak, aby pro nácvik koordinačních

schopností byly vždy děti odpočaté se zklidněnou tepovou a dechovou frekvencí. Dodržovali jsme časté přestávky mezi cvičeními i hrami a využívali je k doplnění tekutin.

Společně s koordinací jsme rozvíjeli i rychlostní schopnosti. Po zvládnutí jednotlivých koordinačních cviků a tvarů, jsme tyto cviky následně využili při rozvoji rychlostních schopností při reakční rychlosti, kdy děti na různý signál (akustický, vizuální či taktilní) závodní formou rozvíjely, jak koordinační, tak rychlostní schopnosti.

Základními prostředky pro rozvoj koordinace jsou překážkové dráhy. Při tvorbě překážkových drah jsme využili nejrůznější akrobatické cviky, přelézání, podlézání, plazení atd. Ve většině případů jsme použili závodní podobu překážkové dráhy, kde samotný závod motivuje děti k provádění cviků v maximální rychlosti. Do překážkové dráhy jsme zařadili i specifická fotbalová cvičení např. vedení míče či střela na branku. Při vyhodnocení závodu jsme kladli důraz nejen na rychlost provedení, ale i na technickou správnost provedení cviků a na dodržování pravidel ve smyslu Fair Play. Důležitými pomůckami pro nás byly: koordinační žebřík, obruče, překážky, tyče, kužely atd. Pro rozvoj koordinačních schopností jsme použili i specifickou pomůcku pro fotbal – míč. Ten lze využít na místo: kuželu při slalomu, menší překážky při přeskokách, štafetového kolíku při závodních překážkových drahách. Překážkové dráhy jsme používali v tréninku, jak v tělocvičně, tak i na venkovním hřišti.

Rovnovážná a balanční cvičení jsme zařazovali do tréninkové jednotky s využitím nářadí (lavičky) i náčiní (švihadlo). Používání těchto pomůcek zpestřuje celý tréninkový proces a dětem pomáhá udržet nutnou koncentraci. Důležitým psychickým faktorem je rovněž porovnávání se s ostatními při soutěžích ve výdrži v nestabilních polohách. Jakákoliv forma závodu děti motivuje. Pro nás je ovšem důležité v první řadě dbát na bezpečnost cvičenců.

Rytmické schopnosti jsme např. rozvíjeli při tzv. „fotbalovém aerobiku“, kdy se v úvodní části tréninkové jednotky snažíme při hudbě udržovat rytmus a současně provádět různé rytmické prvky s využitím fotbalového míče. Toto cvičení nám pomáhá připravit organismus na pozdější tréninkovou zátěž, ale i pomáhá dětem spontánně udržovat rytmus cvičení podle názorné ukázky cviků trenérem. Rytmické schopnosti jsme rozvíjeli také použitím švihadel při práci s hudbou, ale i bez ní. Švihadlo jsme použili při práci jednotlivců při nejrůznějších druzích přeskoků. Dále i při individuálním nebo skupinovém podbíhání či

přeskakování delšího švihadla, kterým otáčí trenéři. Vše bylo prováděno zábavnou formou s možností zařazení soutěže.

Testová baterie MABC – 2 je zaměřena ve složce MZ (manuální zručnost) na jemnou motoriku. V této oblasti můžeme u testovaných vidět výsledky intervence, která probíhá převážně v době školní docházky, kdy děti věnují velkou část výuky nácviku jemné motoriky při psaní, malování, vystřihování atd. Tato položka v naší intervenci byla rozvíjena pouze okrajově. Proto můžeme říci, že jakékoliv zlepšení v položce MZ v testové baterii MABC–2, je důsledkem intervence školní docházky či jiných aktivit testovaných dětí.

Pohybová intervence probíhala nejen při trénincích, ale i při utkáních. Každé utkání klade na děti i psychické nároky. Dochází ke stresovým situacím v průběhu utkání, kdy může chování dítěte ovlivňovat atmosféra kolem utkání. Fakt, že jsou děti oblečeny do dresů, že je povzbuzují rodiče a fanoušci, je svým způsobem pro děti stresový faktor, se kterým se musejí potýkat. V důsledku mentální nevyrovnanosti v tomto věku nelze od dětí očekávat vyrovnané výkony. Prostředí zápasu děti do značné míry rozptyluje a jejich soustředěnost bývá okolím do značné míry narušena. Proto některé dovednosti, které v tréninku zvládají, často při utkání nedokáží provést. Zde je důležité, aby trenéři i rodiče dokázali k této skutečnosti přihlédnout a nevytvářeli na děti ještě větší psychický tlak. Zde se snažíme děti vést podle našeho hesla: „Chtěj vyhrát, ale důležitější než výhra je, si hru užít“

Ukázka 2 tréninkových plánů tréninkové jednotky:

Tréninková jednotka č. 1 – tělocvična, délka tréninkové jednotky cca 80 min.:

Úvodní část: - (20 min.)

- Nástup – přivítání, seznámení s programem

Rušná část: - „fotbalový aerobik“ - rozcvičení a rozhýbání na hudbu s využitím míče – hromadná forma

- Honička ve dvojicích – držíme se za ruce, s „domečkem“ (nelze dát „babu“- v domečku počítáme nahlas do 5, pak musí domeček opustit)

Průpravná část:

- Dynamický strečink a atletická abeceda

- Hlavní část: - (20 min.) - 2 družstva štafeta - 2 kola - Slalom, přelézt přes švédskou bednu, sprint zpět. Přeskoky snožmo přes míče, přelézt přes švédskou bednu, sprint zpět. Slalom po čtyřech, sprint zpět.
- (10 min) – Fotbal bowling – 2 družstva – snažím se kopem sestřelit kužele, když nesestřelí 1. pokusem míč doběhne a kope dál, dokud nějakou kuželku nesestřelí. Pak s míčem návrat a výměna v družstvu.
- (10 min) – Včelaři – 2 družstva- 2 kola – jeden vybíhá do středu, kde jsou míče, jeden míč vezme a vedením u nohy přivede do svého družstva, pak jde další člen družstva – Včelky sbírají med. Vyhrává mužstvo s více míči.
- (15 min.) - Fotbal – hra na 2 branky
- Závěr: - (5 - 10 min.) – Protahování, uvolnění, nástup, rozchod.

Tréninková jednotka č. 2 – venkovní hřiště, délka tréninkové jednotky cca 80 min.:

- Úvodní část: - (20 min.)
- Nástup – přivítání, seznámení s programem
- Rušná část: - Honička – jednotlivci s „domečkem“(nelze dát „babu“- v domečku počítáme nahlas do 5, pak musí domeček opustit)
- Fotbalová „Cukr, káva, limonáda“ – vedení míče a na signál zůstaneme stát jako sochy, míč se také nehýbe
- Průpravná část:
- chůze kolem ¼ hřiště po špičkách, po patách, po vnitřní straně chodidel, po vnější straně chodidel, běh popředu, pozadu, stranou, po čtyřech popředu, pozadu, prvky běžecké abecedy, uvolnění, rozhýbání (kroužení v kloubech) protahovací cvičení.
- Hlavní část: - (20 min.) – Štafety - 2 družstva – slalom, přeskok míčů, oběhnout metu a sprint zpět, předávka. Slalom po čtyřech vpřed, poslední kužel obkroužit a zpět znovu slalom po čtyřech, předávka. Slalom po čtyřech vzad (rak),

přeskákat míče, oběhnout metu a sprint zpět, předávka. Vedení míče, střela na branku, zpět slalom a předávka.

- (10 min.) – Práce s míčem – Vyhodím a chytnu. Vyhodím, tlesknu, chytnu. Bouchnu o zem a chytím. Kutálení ve dvojici. Přihrávám si rukama, házím a chytám ve dvojicích. Přihrávky vnitřní stranou nohy ve dvojicích. Válení míče podrážkou. Přizvednutí míče špičkou.

- (10 min.) – Červení a modří – 2 řady proti sobě ve vzdálenosti 2 metry. Barva, kterou řeknu, ta honí. Různé polohy na startu (stoj, sed, leh, klek)

- (15 min.) – Fotbal – hra na 2 brány

Závěr: - (5 - 10 min.) - Uvolnění, vydýchání, nástup, rozchod.

5 VÝSLEDKY

5.1 PRŮBĚH TESTU MABC-2

Před provedením testu MABC-2 proběhla schůzka examinátorů, kde jsme si rozdělili jednotlivé položky testu. Každý examinátor měl za úkol podrobně prostudovat provádění a vyhodnocení jednotlivých položek testu, které bude mít na starost. Důležité bylo stanovení jednotného zápisu výsledku do testového archu. Pro testované děti bylo velmi důležité, že si mohly před samotným testovacím pokusem částečně testovou úlohu vyzkoušet (jak návod testu umožňuje). Většina dětí přistupovala k testu s tím, že se chtěla poměřovat s ostatními probandy, což v některých případech vedlo ke ztrátě motivace, jindy ke zvýšené motivaci jednotlivců. V této fázi byla vidět na testovaných dětech s výkonovou motivací velká snaha o maximální možný výsledek. U některých jsme mohli pozorovat radost z možnosti, vyzkoušet si něco nového, neboť použité pomůcky pro provedení testu pro ně byly nestandardní a nové. Testování probíhalo ve dvou tělocvičnách za stejných podmínek.

Vstupního testování se zúčastnilo 16 probandů a 4 examinátoři. Testovaný soubor byl homogenní. Skládal se pouze z chlapců navštěvujících fotbalové tréninky mladší přípravy TJ Sokol Černice. Vstupní testování probíhalo ve dvou termínech, a to 8. 3. 2016 a 30. 3. 2016 v tělocvičně v Kyšicích. 16 probandů bylo rozděleno do 2 skupin. Každý examinátor testoval 2 položky testu MABC-2.

Výstupního testování se zúčastnilo 13 probandů a 2 examinátoři. Počet probandů byl zúžen, neboť jsme potřebovali vyhodnotit pouze děti, které se zúčastnily vstupního testu MABC-2. Výstupní testování probíhalo taktéž ve dvou termínech, a to 25. 1. 2017 a 22. 2. 2017 v tělocvičně Tyršovy ZŠ v Plzni – Černicích. 13 probandů bylo rozděleno do 2 skupin. Každý examinátor testoval 4 položky testu MABC-2.

Testování probíhalo v době tréninku, kdy byla zvolena skupinová organizační forma tréninku tím způsobem, že děti byly rozděleny do 3 skupin, z nichž jedna byla testována další dvě hrály sportovní hry.

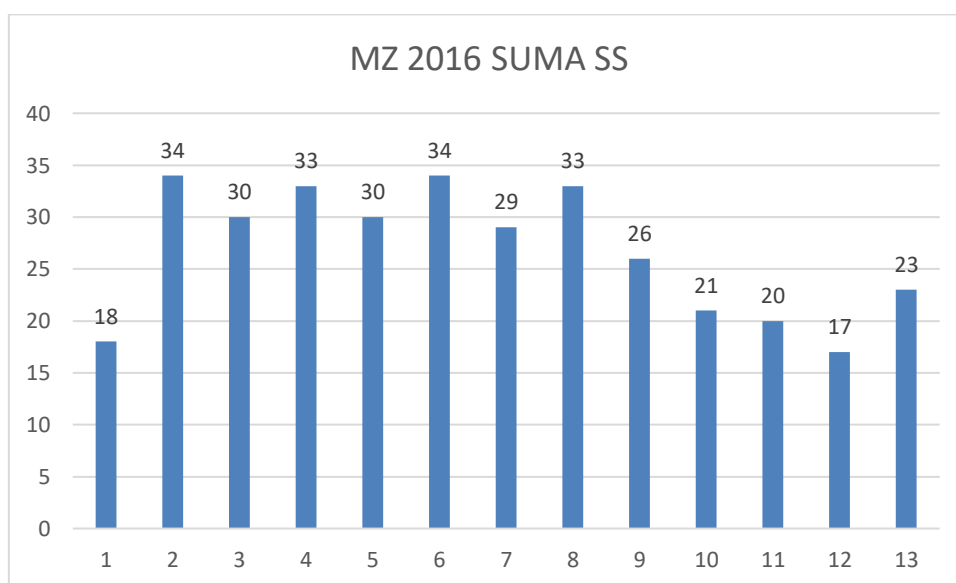
5.1.1 VÝSLEDKY TESTU MABC-2 V ROCE 2016

MANUÁLNÍ ZRUČNOST

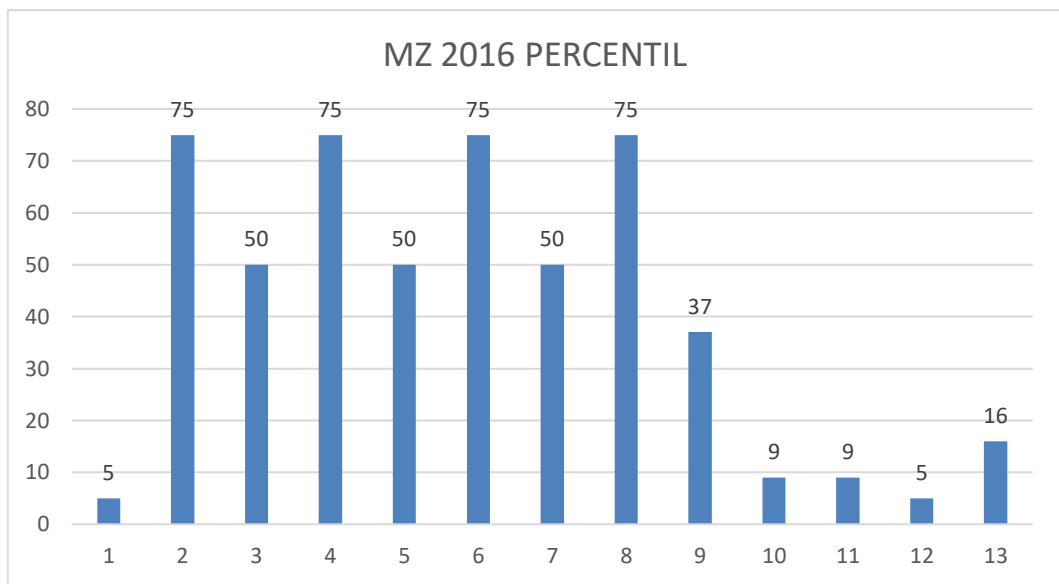
	JMÉNO	NAROZEN	MZ 1		MZ 1 VÝSLEDNÁ	MZ 2	MZ 3	MZ SOUČET	PERCENTIL	SS
			PREF. R.	DRUHÁ R.						
1	AA	2008/05	8	7	7	9	2	18	5	5
2	AK	2007/01	12	11	12	11	11	34	75	12
3	AM	2009/05	14	10	12	10	8	30	50	10
4	JJ	2007/02	13	15	14	13	6	33	75	12
5	KA	2009/04	8	10	9	13	8	30	50	10
6	KK	2007/09	7	15	11	11	12	34	75	12
7	LK	2008/02	10	14	12	5	12	29	50	10
8	MM	2008/12	12	12	12	13	8	33	75	12
9	PM	2008/08	15	12	14	7	5	26	37	9
10	RM	2008/05	12	9	11	9	1	21	9	6
11	ŠM	2007/05	6	10	8	7	5	20	9	6
12	VD	2009/10	7	6	6	6	5	17	5	5
13	VM	2007/05	6	8	7	10	6	23	16	7

Tabulka č. 1 – MABC-2 - Manuální zručnost 2016

Výsledky ve složce manuální zručnost (MZ) v roce 2016 jsou značně rozptýleny. Z celkového počtu 13 probandů se 4 dostali pouze na 9. percentil a nižší. Nejlepší 4 se oproti tomu dostali na 75. percentil. Celkově lze říci, že složka MZ v roce 2016 dopadla svými výsledky podprůměrně. /viz tabulka č. 1 a grafy č. 1, 2/



Graf č. 1 – MABC-2 - Manuální zručnost suma standardního skóre



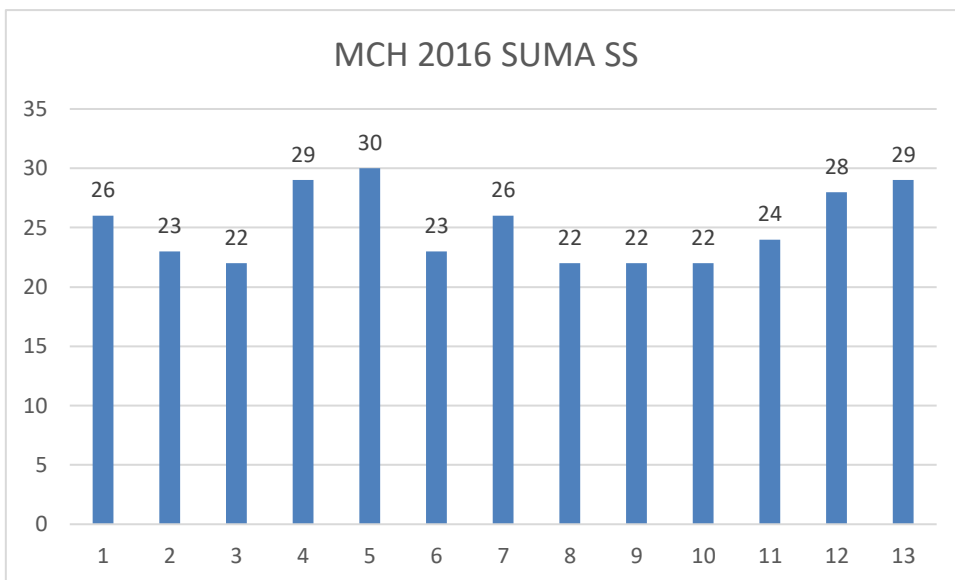
Graf č. 2 – MABC-2 - Manuální zručnost 2016 percentil

MÍŘENÍ A CHYTÁNÍ

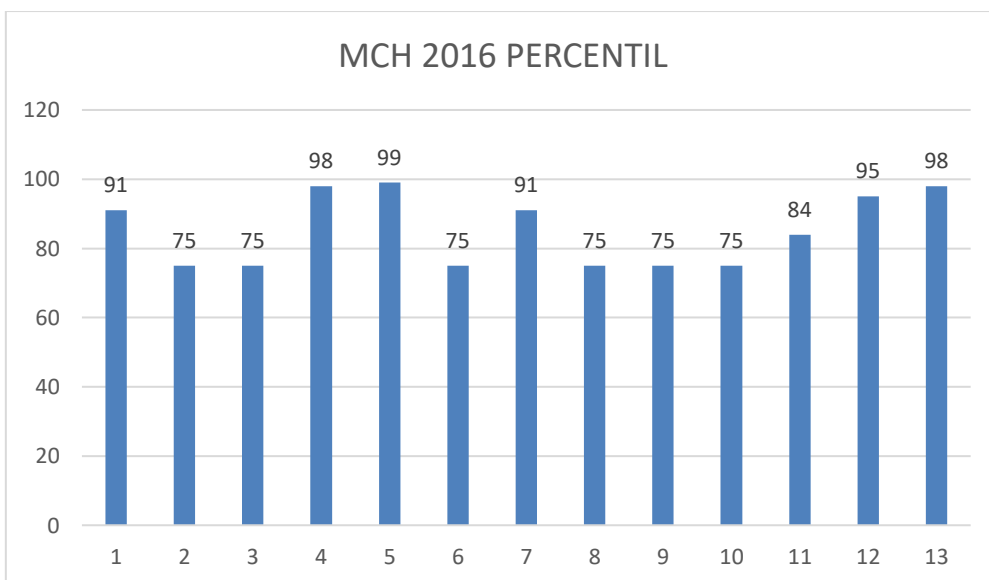
	JMÉNO	NAROZEN	MCH 1	MCH 2	MCH SOUČET	PERCENTIL	SS
1	AA	2008/05	11	15	26	91	14
2	AK	2007/01	12	11	23	75	12
3	AM	2009/05	10	12	22	75	12
4	JJ	2007/02	15	14	29	98	16
5	KA	2009/04	15	15	30	99	17
6	KK	2007/09	9	14	23	75	12
7	LK	2008/02	15	11	26	91	14
8	MM	2008/12	11	11	22	75	12
9	PM	2008/08	10	12	22	75	12
10	RM	2008/05	10	12	22	75	12
11	ŠM	2007/05	7	17	24	84	13
12	VD	2009/10	11	17	28	95	15
13	VM	2007/05	15	14	29	98	16

Tabulka č. 2 – MABC-2 - Míření a chytání 2016

Výsledky ve složce míření a chytání (MCH) v roce 2016 se již tolik neliší. Z celkového počtu 13 probandů se 6 dostalo nad 90. percentil. Nejhorších 5 se oproti tomu dostalo na 75. percentil. Celkově lze říci, že složka MCH v roce 2016 dopadla svými výsledky vysoce nadprůměrně. /viz tabulka č. 2 a grafy 3, 4/



Graf č. 3 – MABC-2 - Míření a chytání 2016 suma standardního skóre



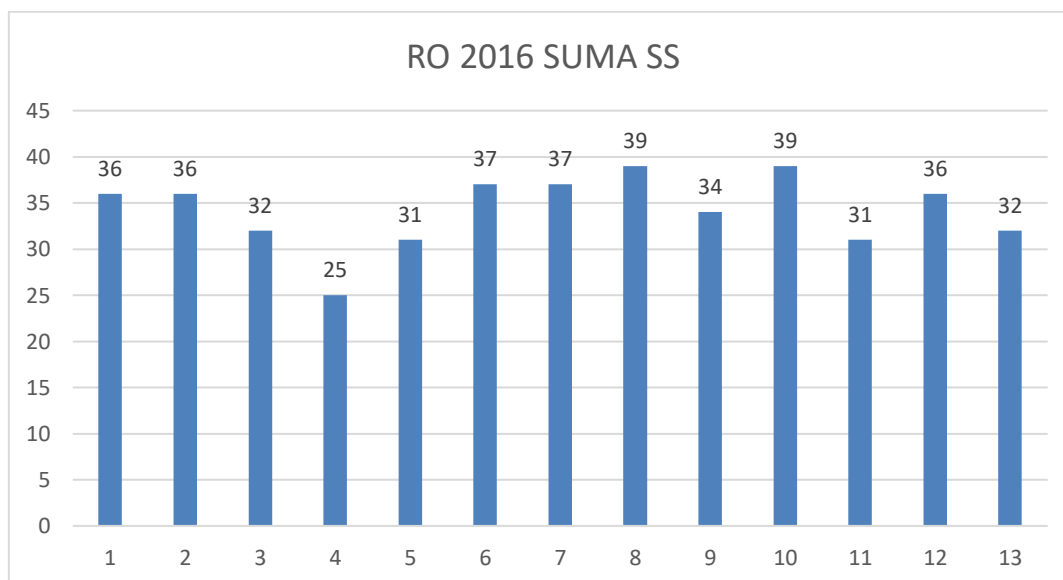
Graf č. 4 – MABC-2 - Míření a chytání 2016 percentil

ROVNOVÁHA

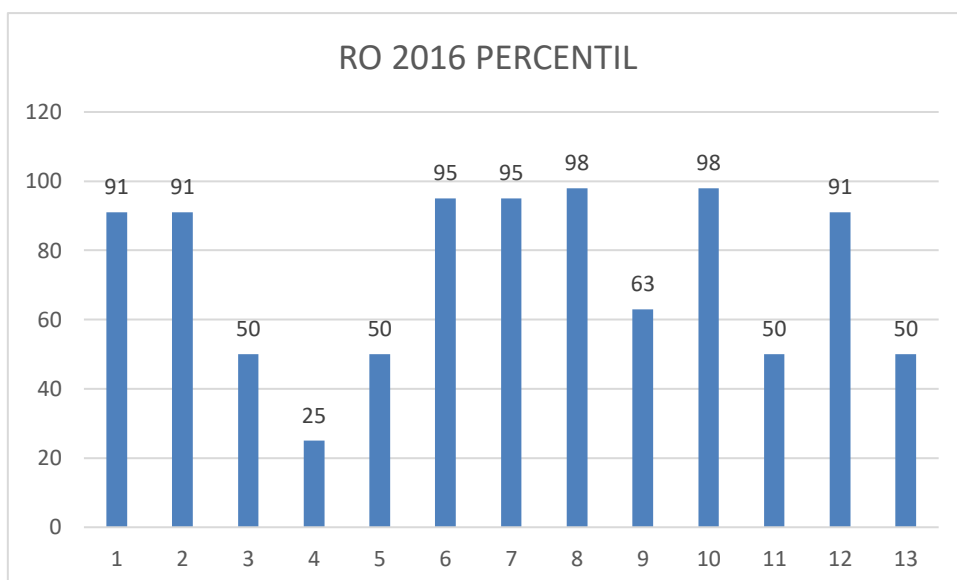
RO 2016												
	JMÉNO	NAROZEN	RO 1		RO 1 VÝSLEDNÁ	RO 2	RO 3		RO 3 VÝSLEDNÁ	RO SOUČET	PERCENTIL	SS
			LEPŠÍ N.	DRUHÁ N.			LEPŠÍ N.	DRUHÁ N.				
1	AA	2008/05	9	15	12	12	11	13	12	36	91	14
2	AK	2007/01	13	13	13	11	11	12	12	36	91	14
3	AM	2009/05	8	8	8	12	11	13	12	32	50	10
4	JJ	2007/02	9	12	11	2	11	12	12	25	25	8
5	KA	2009/04	14	15	15	4	11	13	12	31	50	10
6	KK	2007/09	13	15	14	11	11	12	12	37	95	15
7	LK	2008/02	13	15	14	11	11	12	12	37	95	15
8	MM	2008/12	14	15	15	12	11	13	12	39	98	16
9	PM	2008/08	9	11	10	12	11	13	12	34	63	11
10	RM	2008/05	14	16	15	12	11	13	12	39	98	16
11	ŠM	2007/05	13	9	11	11	11	6	9	31	50	10
12	VD	2009/10	10	13	12	12	11	13	12	36	91	14
13	VM	2007/05	11	7	9	11	11	12	12	32	50	10

Tabulka č. 3 – MABC-2 - Rovnováha 2016

Výsledky ve složce rovnováha (RO) v roce 2016 jsou rovněž nadprůměrné. Z celkového počtu 13 probandů se 7 dostalo nad 90. percentil. Nejhorší proband se oproti tomu dostal na 25. percentil. Celkově lze říci, že složka RO v roce 2016 dopadla svými výsledky také nadprůměrně. /viz tabulka č. 3 a grafy č. 5, 6/



Graf č. 5 – MABC-2 - Rovnováha 2016 suma standardního skóre



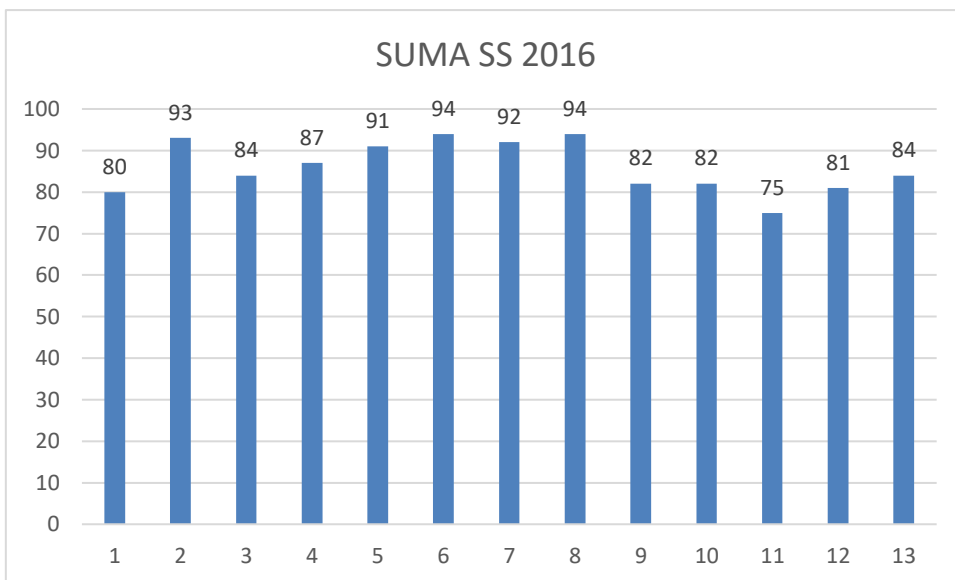
Graf č. 6 – MABC-2 - Rovnováha 2016 percentil

MABC-2 CELKOVÉ VÝSLEDKY 2016

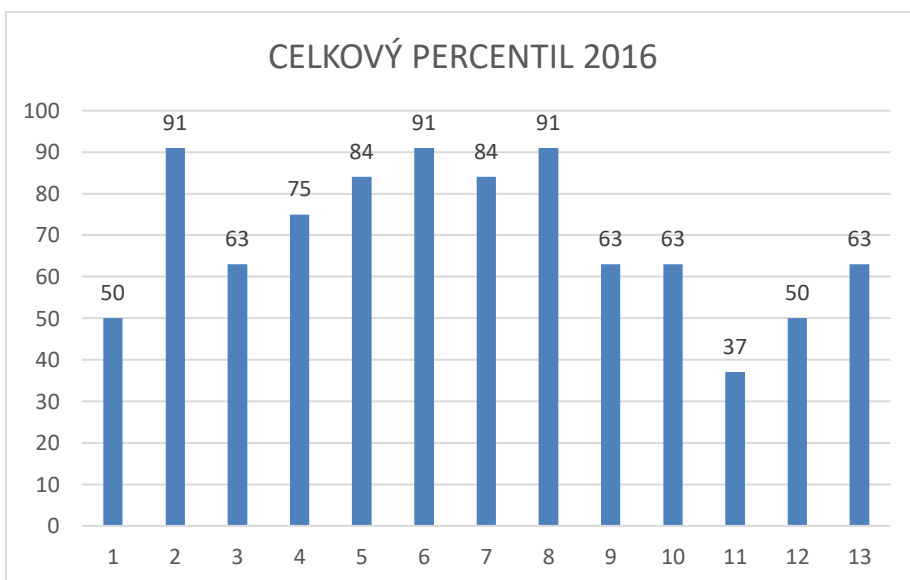
	JMÉNO	NAROZEN	SUMA SS	CELKOVÉ SS	CELKOVÝ PERCENTIL	"TRAFFIC LIGHT" SYSTEM
1	AA	2008/05	80	10	50	
2	AK	2007/01	93	14	91	
3	AM	2009/05	84	11	63	
4	JJ	2007/02	87	12	75	
5	KA	2009/04	91	13	84	
6	KK	2007/09	94	14	91	
7	LK	2008/02	92	13	84	
8	MM	2008/12	94	14	91	
9	PM	2008/08	82	11	63	
10	RM	2008/05	82	11	63	
11	ŠM	2007/05	75	9	37	
12	VD	2009/10	81	10	50	
13	VM	2007/05	84	11	63	

Tabulka č. 4 – MABC-2 celkové výsledky 2016

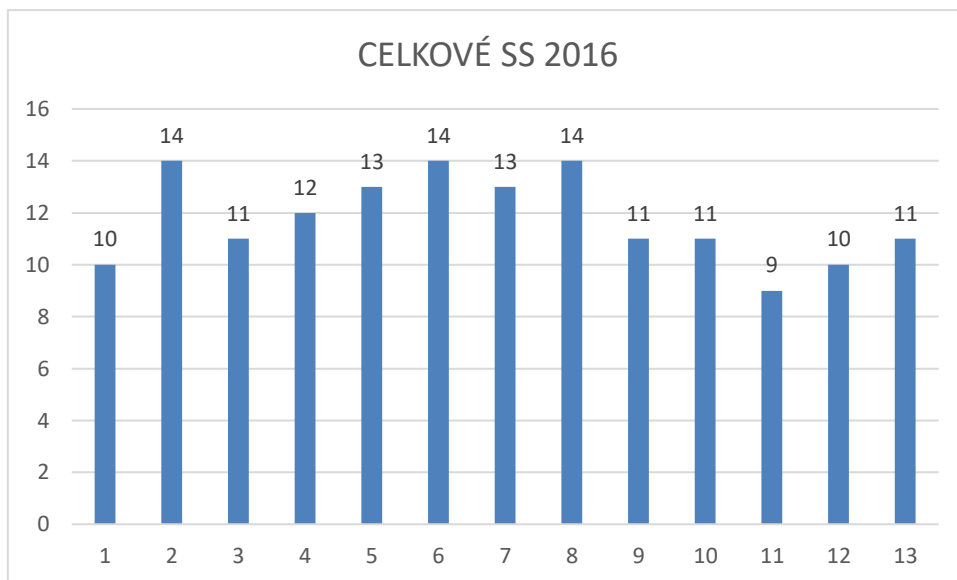
Celkové výsledky testu MABC-2 v roce 2016 ukazují, že všichni probandi kromě jednoho dosáhli minimálně průměrného výsledku neboli minimálně 50. percentilu. Dle hodnocení „Traffic light“ systému dosáhli všichni probandi zelené zóny. Tři probandi dosáhli výsledku 91. percentilu, což je výborný výsledek. /viz tabulka č. 4 a grafy č. 7, 8, 9/



Graf č. 7 – MABC-2 - Suma standardního skóre 2016



Graf č. 8 – MABC-2 - Celkový percentil 2016



Graf č. 9 – MABC-2 - Celkové standardní skóre 2016

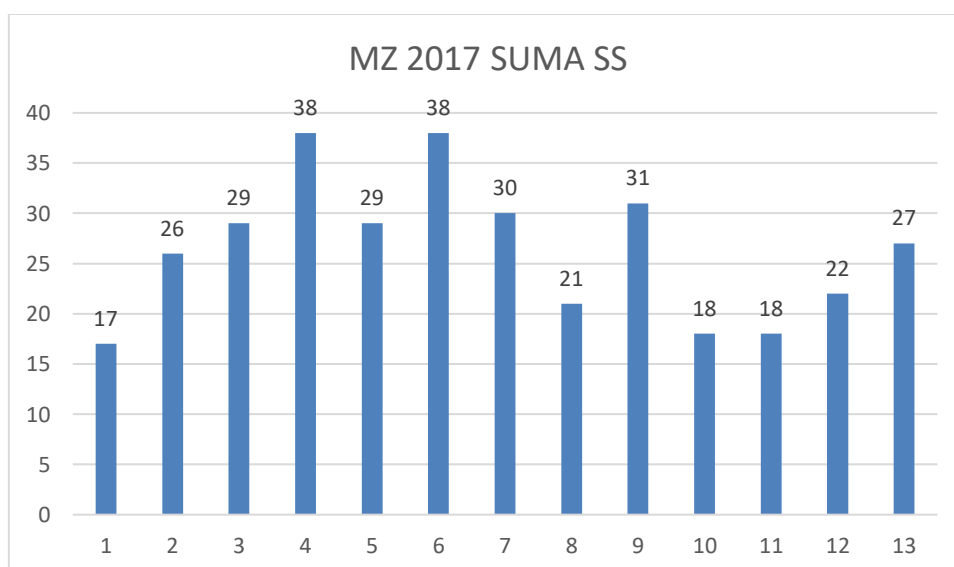
5.1.2 VÝSLEDKY TESTU MABC-2 V ROCE 2017

MANUÁLNÍ ZRUČNOST

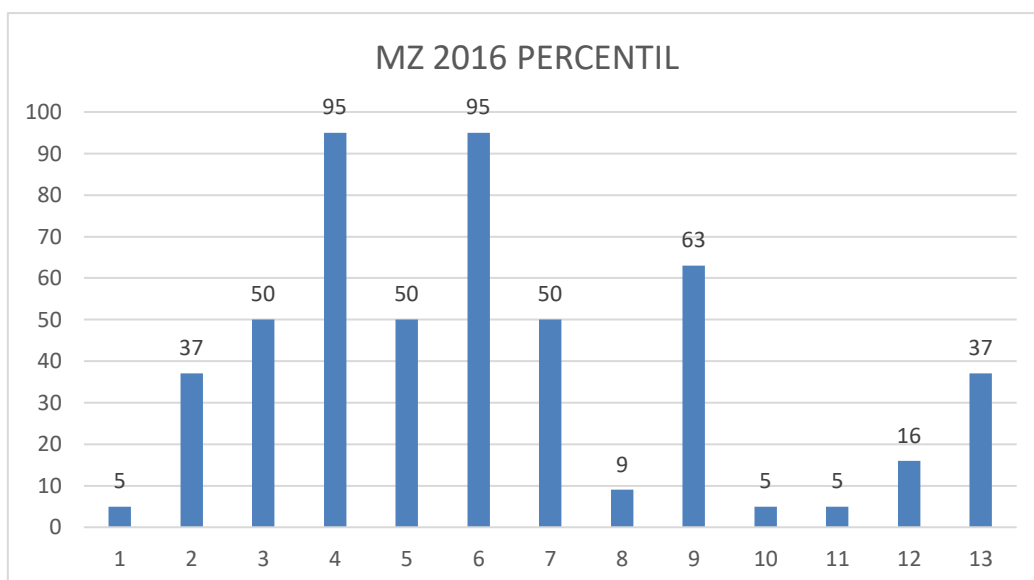
	JMÉNO	NAROZEN	MZ 1		MZ 1 VÝLEDNÁ	MZ 2	MZ 3	MZ SOUČET	PERCENTIL	SS
			PREF. R.	DRUHÁ R.						
1	AA	2008/05	6	10	8	8	1	17	5	5
2	AK	2007/01	8	9	8	12	6	26	37	9
3	AM	2009/05	12	15	14	12	3	29	50	10
4	JJ	2007/02	14	14	14	13	11	38	95	15
5	KA	2009/04	11	14	13	13	3	29	50	10
6	KK	2007/09	11	15	13	14	11	38	95	15
7	LK	2008/02	13	14	14	10	6	30	50	10
8	MM	2008/12	11	8	9	11	1	21	9	6
9	PM	2008/08	15	11	13	12	6	31	63	11
10	RM	2008/05	9	8	8	9	1	18	5	5
11	ŠM	2007/05	6	9	7	7	4	18	5	5
12	VD	2009/10	4	10	7	12	3	22	16	7
13	VM	2007/05	6	9	7	14	6	27	37	9

Tabulka č. 5 – MABC-2 - Manuální zručnost 2017

Výsledky ve složce manuální zručnost (MZ) v roce 2017 jsou opět značně rozptýleny. Z celkového počtu 13 probandů se 4 dostali pouze na 9. percentil a nižší. Nejlepší 2 probandi se oproti tomu dostali na 95. percentil. Celkově lze říci, že složka MZ v roce 2017 dopadla svými výsledky stejně jako v roce 2016 podprůměrně. /viz tabulka č. 5 a grafy č. 10, 11/



Graf č. 10 – MABC-2 - Manuální zručnost 2017 suma standardního skóre



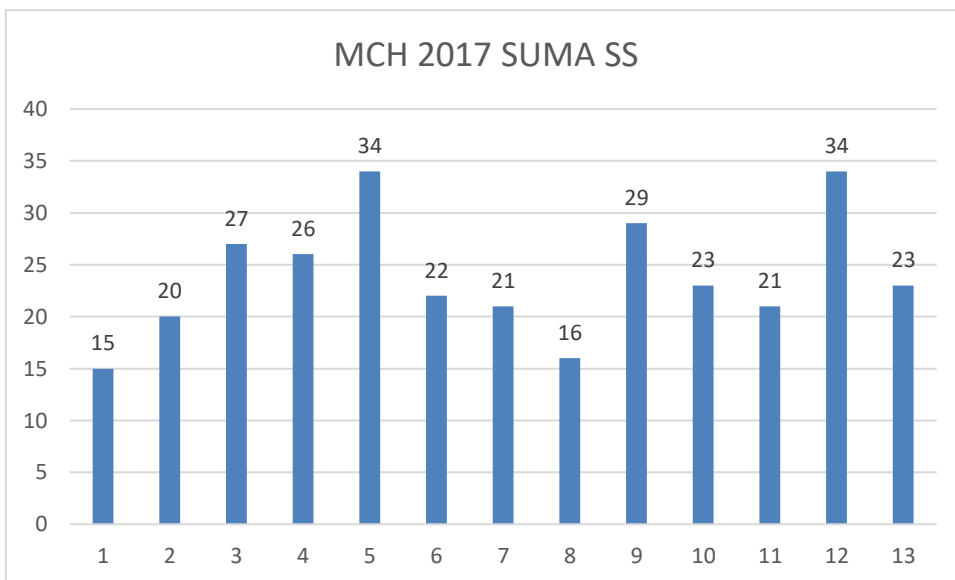
Graf č. 11 – MABC-2 - Manuální zručnost 2017 percentil

MÍŘENÍ A CHYTÁNÍ

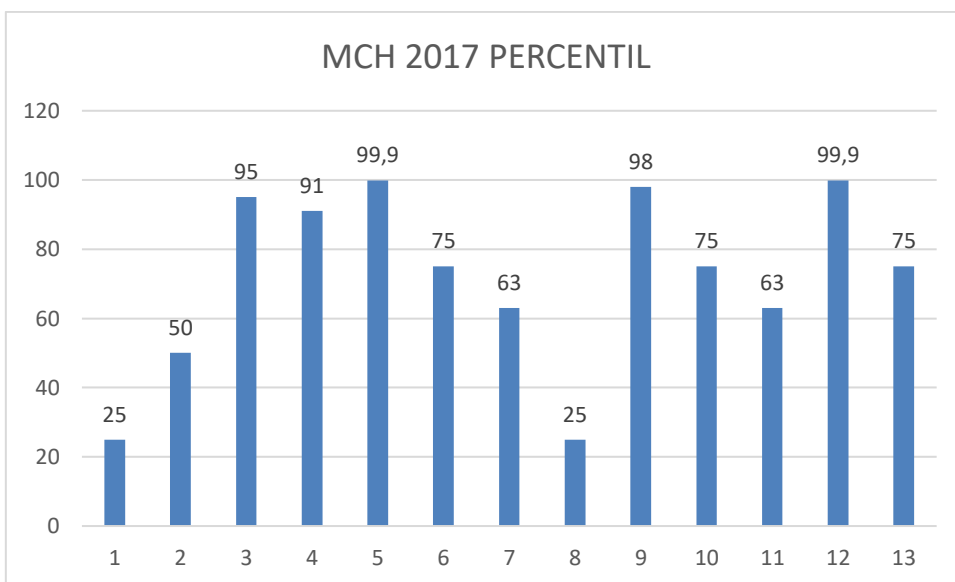
	JMÉNO	NAROZEN	MCH 1	MCH 2	MCH SOUČET	PERCENTIL	SS
1	AA	2008/05	9	6	15	25	8
2	AK	2007/01	12	8	20	50	10
3	AM	2009/05	15	12	27	95	15
4	JJ	2007/02	12	14	26	91	14
5	KA	2009/04	17	17	34	99,9	19
6	KK	2007/09	10	12	22	75	12
7	LK	2008/02	10	11	21	63	11
8	MM	2008/12	8	8	16	25	8
9	PM	2008/08	15	14	29	98	16
10	RM	2008/05	9	14	23	75	12
11	ŠM	2007/05	10	11	21	63	11
12	VD	2009/10	17	17	34	99,9	19
13	VM	2007/05	15	8	23	75	12

Tabulka č. 6 – MABC-2 - Míření a chytání 2017

Výsledky ve složce míření a chytání (MCH) v roce 2017 jsou opět značně rozptýleny. Z celkového počtu 13 probandů se pouze 3 dostali na 50. percentil a nižší. Oproti tomu nejlepší 2 probandi dosáhli maximálního možného výsledku 99,9. percentil. Celkově lze říci, že složka MCH v roce 2017 dopadla svými výsledky nadprůměrně. /viz tabulka č. 6 a grafy č. 12, 13/



Graf č. 12 – MABC-2 - Míření a chytání 2017 suma standardního skóre



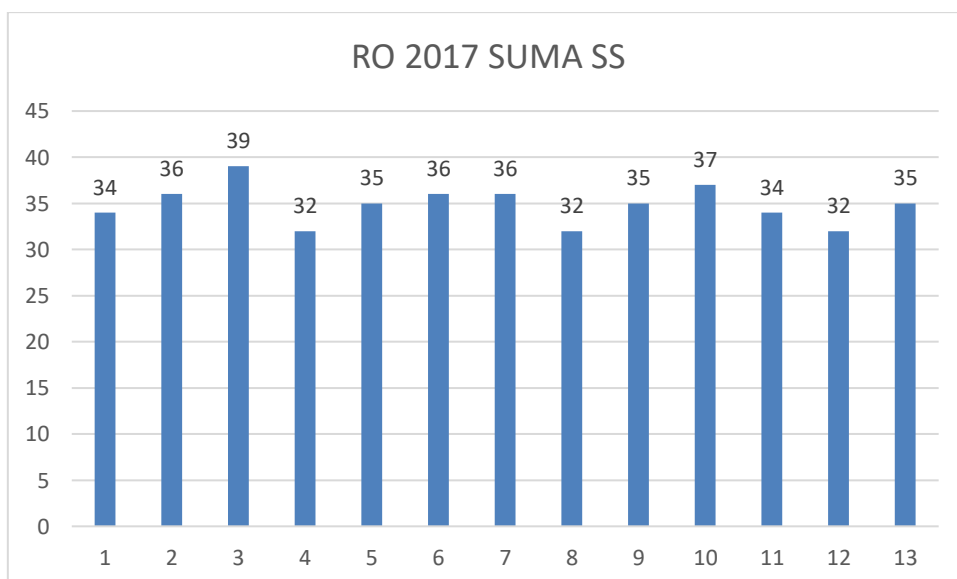
Graf č. 13 – MABC-2 - Míření a chytání 2017 percentil

ROVNOVÁHA

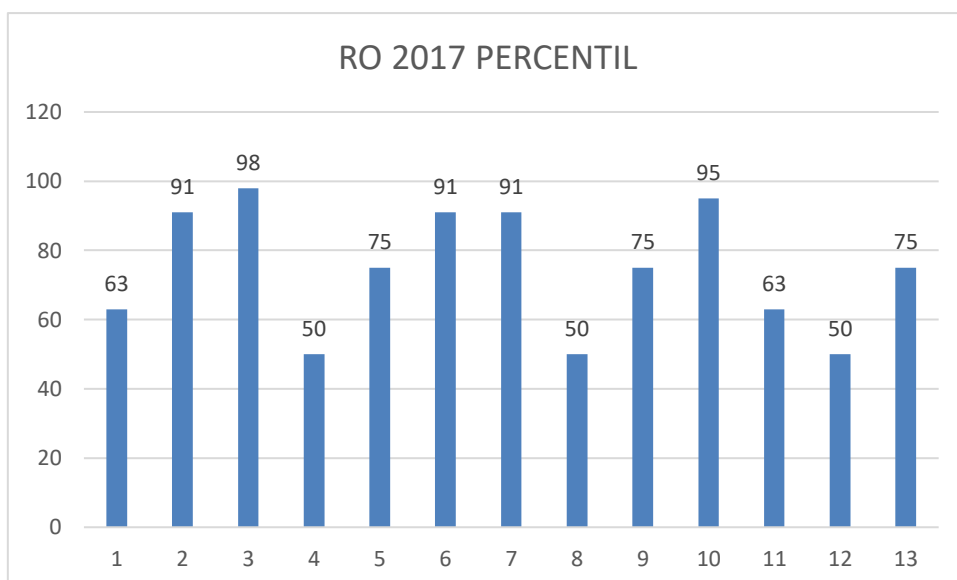
RO 2017												
	JMÉNO	NAROZEN	RO 1		RO 1 VÝSLEDNÁ	RO 2	RO 3		RO 3 VÝSLEDNÁ	RO SOUČET	PERCENTIL	SS
			LEPŠÍ N.	DRUHÁ N.			LEPŠÍ N.	DRUHÁ N.				
1	AA	2008/05	13	9	11	11	11	12	12	34	63	11
2	AK	2007/01	13	13	13	11	11	12	12	36	91	14
3	AM	2009/05	14	15	15	12	11	13	12	39	98	16
4	JJ	2007/02	9	10	9	11	11	12	12	32	50	10
5	KA	2009/04	14	8	11	12	11	13	12	35	75	12
6	KK	2007/09	13	13	13	11	11	12	12	36	91	14
7	LK	2008/02	13	13	13	11	11	12	12	36	91	14
8	MM	2008/12	9	10	9	11	11	12	12	32	50	10
9	PM	2008/08	13	10	12	11	11	12	12	35	75	12
10	RM	2008/05	13	14	14	11	11	12	12	37	95	15
11	ŠM	2007/05	9	12	11	11	11	12	12	34	63	11
12	VD	2009/10	8	9	8	12	11	13	12	32	50	10
13	VM	2007/05	11	12	12	11	11	12	12	35	75	12

Tabulka č. 7 – MABC-2 - Rovnováha 2017

Výsledky ve složce rovnováha (RO) v roce 2017 jsou rovněž nadprůměrné. Z celkového počtu 13 probandů se 5 dostalo nad 90. percentil. Nejhorší 3 probandi se oproti tomu dostali na 50. percentil. Celkově lze říci, že složka RO v roce 2017 dopadla svými výsledky nadprůměrně. /viz tabulka č. 7 a grafy č. 14, 15/



Graf č. 14 – MABC-2 - Rovnováha 2017 suma standardního skóre



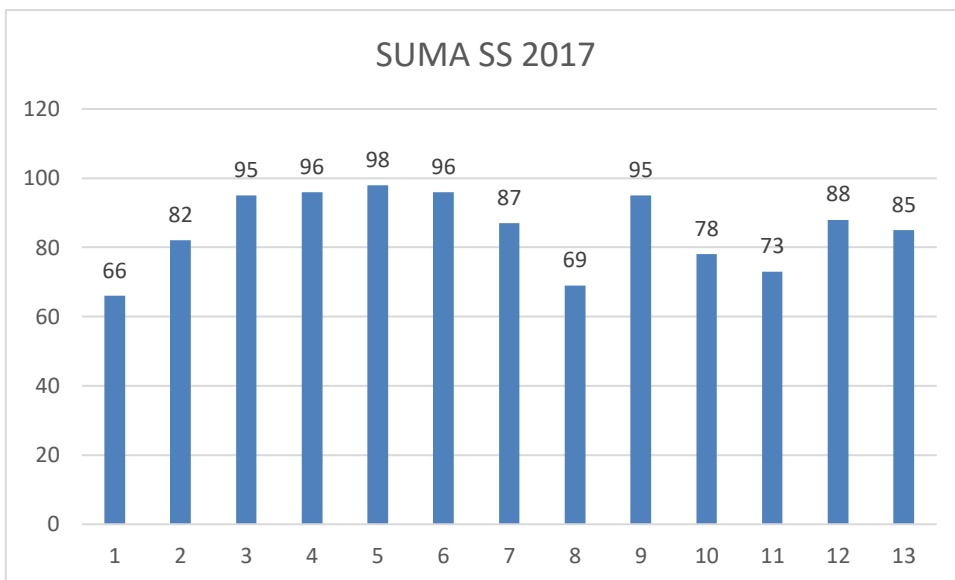
Graf č. 15 – MABC-2 - Rovnováha 2017 percentil

MABC-2 CELKOVÉ VÝSLEDKY 2017

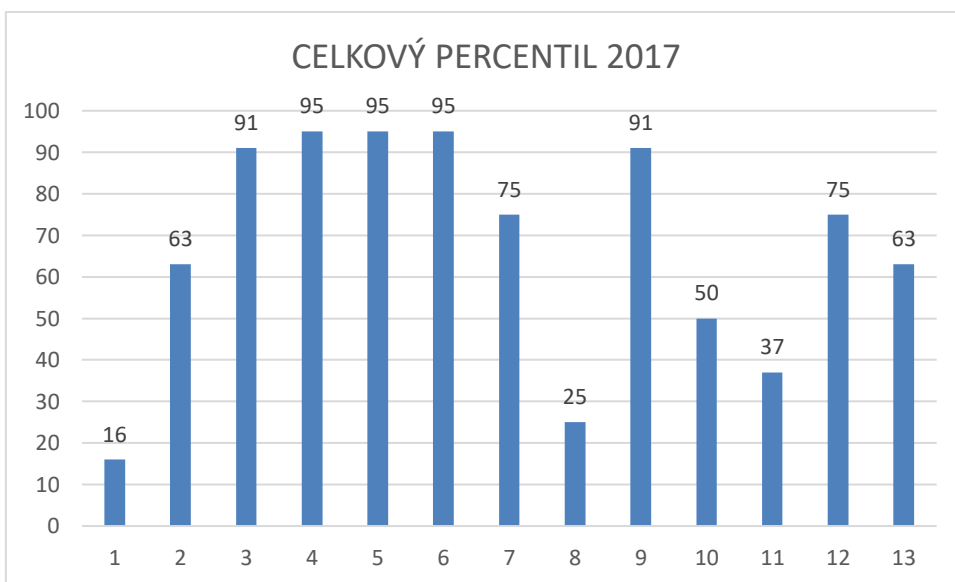
	JMÉNO	NAROZEN	SUMA SS	CELKOVÉ SS	CELKOVÝ PERCENTIL	"TRAFFIC LIGHT" SYSTÉM
1	AA	2008/05	66	7	16	
2	AK	2007/01	82	11	63	
3	AM	2009/05	95	14	91	
4	JJ	2007/02	96	15	95	
5	KA	2009/04	98	15	95	
6	KK	2007/09	96	15	95	
7	LK	2008/02	87	12	75	
8	MM	2008/12	69	8	25	
9	PM	2008/08	95	14	91	
10	RM	2008/05	78	10	50	
11	ŠM	2007/05	73	9	37	
12	VD	2009/10	88	12	75	
13	VM	2007/05	85	11	63	

Tabulka č. 8 - MABC-2 celkové výsledky 2017

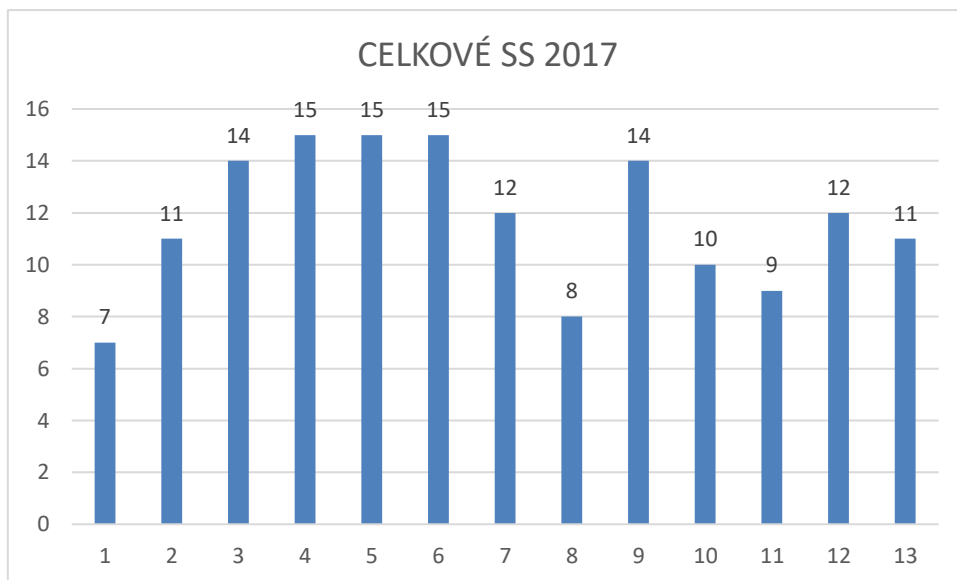
Celkové výsledky testu MABC-2 v roce 2017 ukazují, že 3 probandi dosáhli podprůměrného výsledku. Jeden proband dosáhl pouze 16. percentilu, což se blíží v celkovém vyhodnocení testu MABC-2 k hodnotě, kdy je na dítě třeba dávat pozor, neboť může mít pohybové potíže. 5 probandů dosáhlo výsledku nad 90. percentilu, což je výborný výsledek. /viz tabulka č. 8 a grafy č. 16, 17, 18/



Graf č. 16 - MABC-2 - Suma standardního skóre 2017



Graf č. 17 – MABC-2 - Celkový percentil 2017



Graf č. 18 – MABC-2 - Celkové standardní skóre 2017

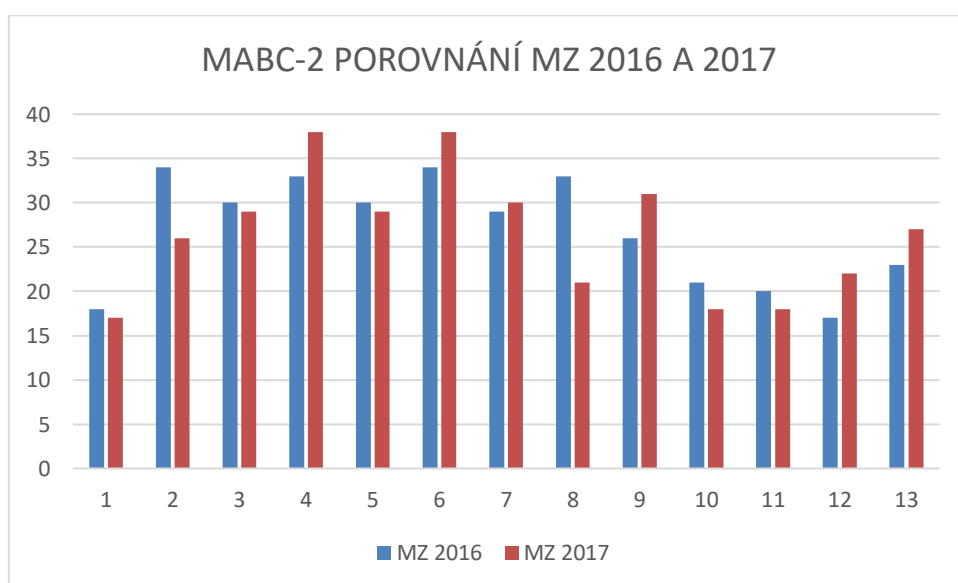
5.1.3 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ TESTU MABC-2 V LETECH 2016 A 2017

POROVNÁNÍ MZ V LETECH 2016 A 2017

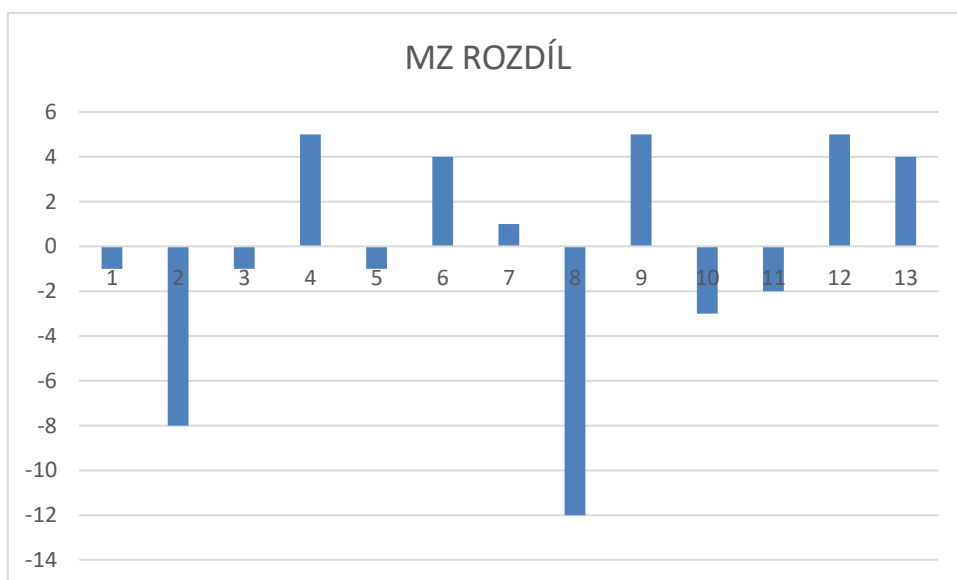
	JMÉNO	NAROZEN	MZ 2016	MZ 2017	MZ ROZDÍL
1	AA	2008/05	18	17	-1
2	AK	2007/01	34	26	-8
3	AM	2009/05	30	29	-1
4	JJ	2007/02	33	38	5
5	KA	2009/04	30	29	-1
6	KK	2007/09	34	38	4
7	LK	2008/02	29	30	1
8	MM	2008/12	33	21	-12
9	PM	2008/08	26	31	5
10	RM	2008/05	21	18	-3
11	ŠM	2007/05	20	18	-2
12	VD	2009/10	17	22	5
13	VM	2007/05	23	27	4
celkem					-4

Tabulka č. 9 – MABC-2 porovnání MZ 2016 a 2017

Výsledky v položce MZ ukázaly, že probandi v obou letech dosahovali podprůměrných výsledků. Navíc v roce 2017 došlo k celkovému průměrnému zhoršení celého testovaného souboru. Tato negace se objevila hlavně v důsledku velkého zhoršení probandů MM a AK. /viz tabulka č. 9 a grafy č. 19, 20/



Graf č. 19 – MABC-2 - Manuální zručnost – Porovnání 2016 a 2017



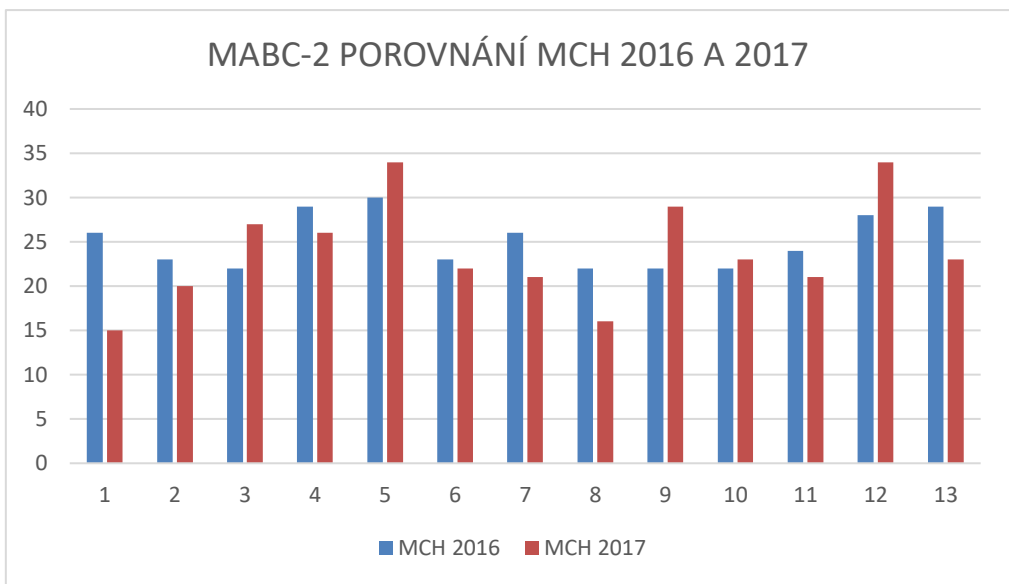
Graf č. 20 – MABC-2 - Manuální zručnost – Rozdíl 2016 a 2017

POROVNÁNÍ MCH V LETECH 2016 A 2017

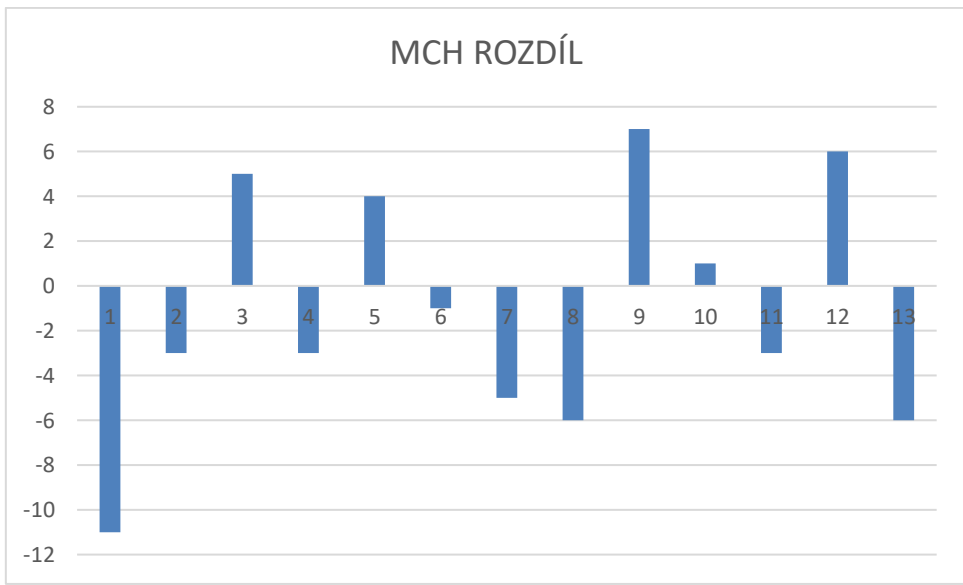
	JMÉNO	NAROZEN	MCH 2016	MCH 2017	MCH ROZDÍL
1	AA	2008/05	26	15	-11
2	AK	2007/01	23	20	-3
3	AM	2009/05	22	27	5
4	JJ	2007/02	29	26	-3
5	KA	2009/04	30	34	4
6	KK	2007/09	23	22	-1
7	LK	2008/02	26	21	-5
8	MM	2008/12	22	16	-6
9	PM	2008/08	22	29	7
10	RM	2008/05	22	23	1
11	ŠM	2007/05	24	21	-3
12	VD	2009/10	28	34	6
13	VM	2007/05	29	23	-6
celkem					-15

Tabulka č. 10 – MABC-2 - Porovnání MCH 2016 a 2017

Výsledky v položce MCH byly v obou letech nadprůměrné, ale i zde se objevilo celkové průměrné zhoršení výsledků, které zde bylo dáno maximálním zhoršením v celém testu MABC-2 a to u probanda AA, který se v položce MCH zhoršil o 11 bodů standardního skóre, a to ovlivnilo výsledek celého testovaného souboru. Oproti tomu zde můžeme vidět zlepšení probanda PM o 7 bodů standardního skóre. /viz tabulka č. 10 a grafy č. 21, 22/



Graf č. 21 – MABC-2 - Míření a chytání – Porovnání 2016 a 2017



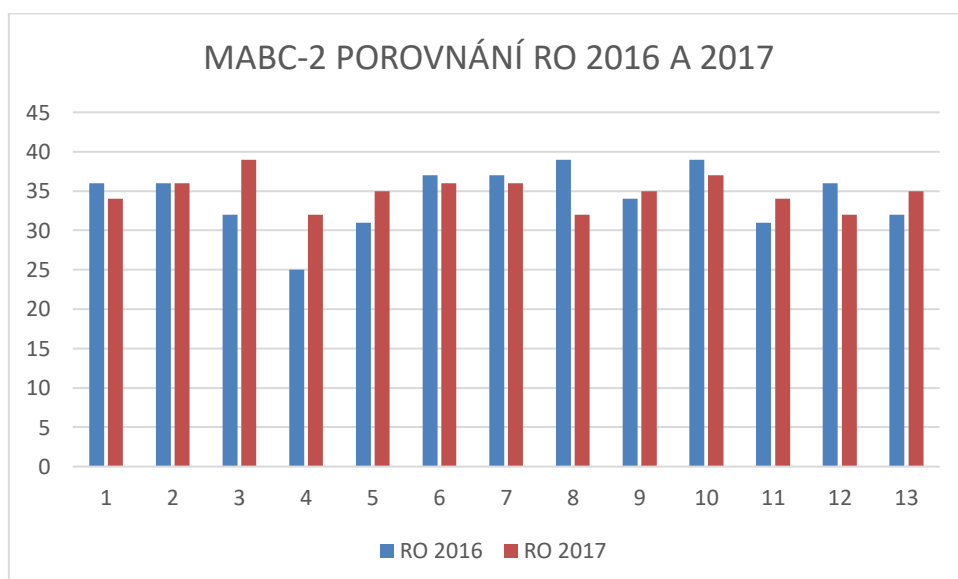
Graf č. 22 – MABC-2 - Míření a chytání – Rozdíl 2016 a 2017

POROVNÁNÍ RO V LETECH 2016 A 2017

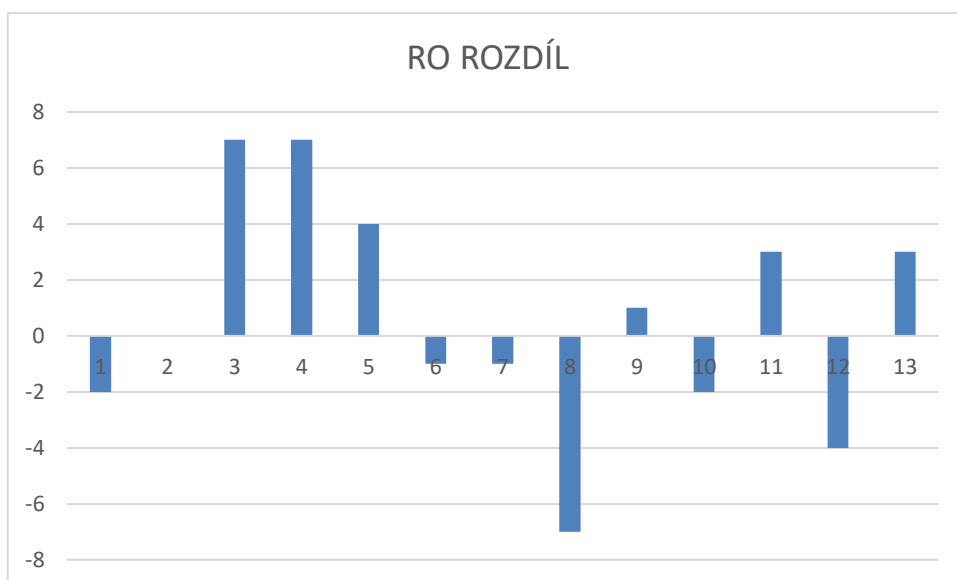
	JMÉNO	NAROZEN	RO 2016	RO 2017	RO ROZDÍL
1	AA	2008/05	36	34	-2
2	AK	2007/01	36	36	0
3	AM	2009/05	32	39	7
4	JJ	2007/02	25	32	7
5	KA	2009/04	31	35	4
6	KK	2007/09	37	36	-1
7	LK	2008/02	37	36	-1
8	MM	2008/12	39	32	-7
9	PM	2008/08	34	35	1
10	RM	2008/05	39	37	-2
11	ŠM	2007/05	31	34	3
12	VD	2009/10	36	32	-4
13	VM	2007/05	32	35	3
celkem					8

Tabulka č. 11 – MABC-2 – Porovnání RO 2016 a 2017

Výsledky v položce RO skončily celkovým průměrným zlepšením, když v obou letech byly nadprůměrné. Nejvyšší hodnotu zhoršení opět dosáhl proband MM. Naopak nejvíce se zlepšili JJ a AM. /viz tabulka č. 11 a grafy č. 23, 24/



Graf č. 23 – MABC-2 - Rovnováha – Porovnání 2016 a 2017



Graf č. 24 – MABC-2 - Rovnováha – Rozdíl 2016 a 2017

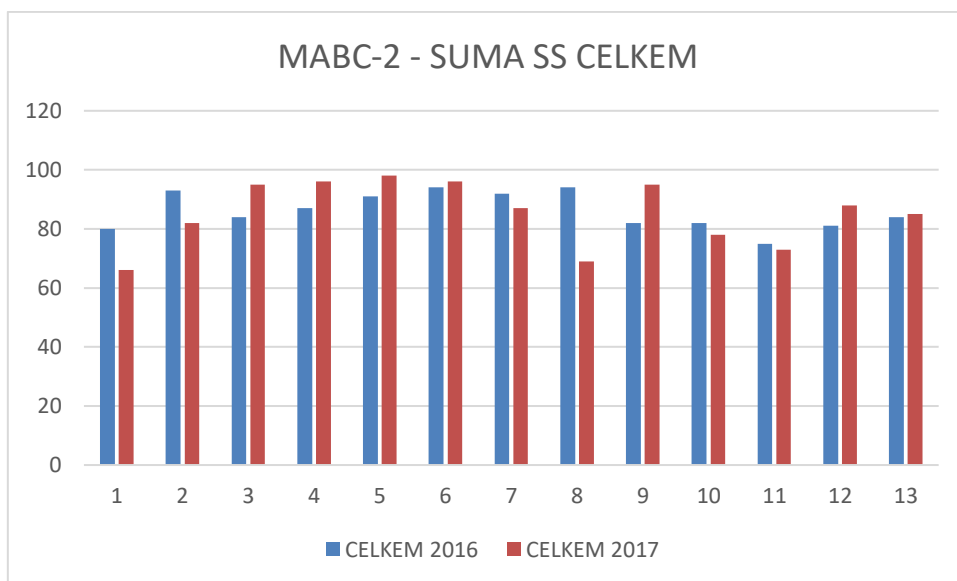
CELKOVÉ POROVNÁNÍ V LETECH 2016 A 2017

	JMÉNO	NAROZEN	CELKEM 2016	CELKEM 2017	CELKEM ROZDÍL
1	AA	2008/05	80	66	-14
2	AK	2007/01	93	82	-11
3	AM	2009/05	84	95	11
4	JJ	2007/02	87	96	9
5	KA	2009/04	91	98	7
6	KK	2007/09	94	96	2
7	LK	2008/02	92	87	-5
8	MM	2008/12	94	69	-25
9	PM	2008/08	82	95	13
10	RM	2008/05	82	78	-4
11	ŠM	2007/05	75	73	-2
12	VD	2009/10	81	88	7
13	VM	2007/05	84	85	1
Celkem					-11

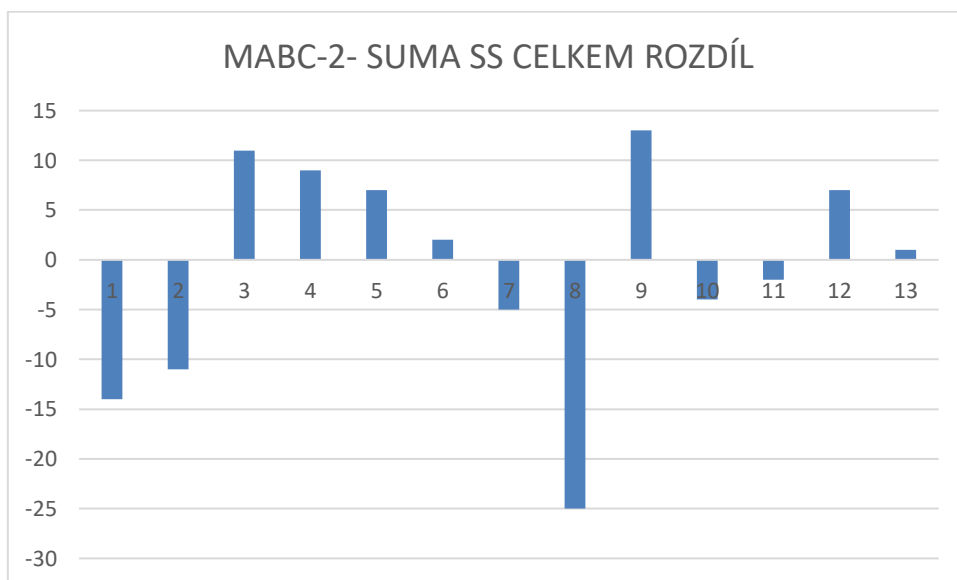
Tabulka č. 12 – MABC-2 – Porovnání celkem 2016 a 2017

Z celkového porovnání výsledného standardního skóre v letech 2016 a 2017 můžeme vidět, že celkově se testovaný soubor v testu MABC-2 zhoršil. Tento výsledek je do značné míry ovlivněn velkým zhoršením probanda MM. Největší pokrok udělal v době

mezi vstupním a výstupním testem MABC-2 proband PM a AM. /viz tabulka č. 12 a grafy č. 25, 26/



Graf č. 25 – MABC-2 – Suma SS celkem



Graf č. 26 – MABC-2 – Suma SS celkem rozdíl

5.2 PRŮBĚH DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Test doplňkových fotbalových dovedností probíhal stejně jako test MABC-2 v tělocvičně. Časová náročnost tohoto testu nebyla tak velká jako u testu MABC-2. Testované děti tento test bavil, neboť v sobě obsahoval jejich oblíbené činnosti a nebyl zdoluhavý. Obsahoval pouze dvě složky. Testované děti pojaly test jako závod o to, kdo bude mít nejlepší čas a tím byly pozitivně motivovány. Každé testované dítě mělo dva pokusy na každé položce testu. Započítával se lepší pokus. Při slalomu s míčem i bez míče byla zvolena penalizace 0,5 sekund při dotyku kuželu testovaným dítětem či míčem.

Vstupního testování se zúčastnilo 18 probandů a 1 examinátor. Testovaný soubor byl homogenní, neboť se skládal pouze z chlapců. Vstupní testování probíhalo 1. 3. 2016 v tělocvičně v Kyšicích. 18 probandů bylo rozděleno do 3 skupin. Testování probíhalo v době tréninku, kdy byla využita skupinová organizační forma tréninku, při které byla jedna skupina testována a další dvě hrály házenou.

Výstupního testování se zúčastnilo 23 probandů a 1 examinátor. Počet probandů byl zúžen, neboť jsme potřebovali vyhodnotit pouze děti, které se zúčastnily vstupního doplňkového testu fotbalových dovedností. Výstupní testování probíhalo ve dvou termínech, a to 19.1.2017 a 2.3.2017 v tělocvičně Tyršovy ZŠ v Plzni – Černicích. Postup výstupního testování byl stejný jako při vstupním testování.

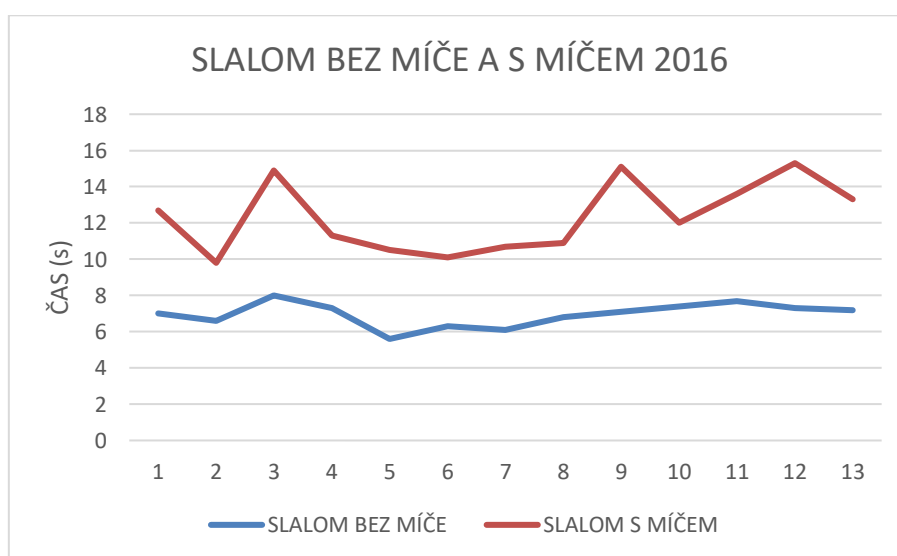
5.2.1 VÝSLEDKY DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ V ROCE 2016

Výsledné časy doplňkového testu fotbalových dovedností v sekundách v roce 2016 ukazují, že při slalomu s míčem jsou ve výsledcích značné rozdíly, tzn. mezi nejrychlejším a nejpomalejším 5,5 sekund. Oproti tomu při slalomu bez míče byly výsledky vyrovnanější, tzn. mezi nejrychlejším a nejpomalejším 2,1 sekundy. /viz tabulka č. 13 a graf č. 27/

SLALOM BEZ MÍČE A S MÍČEM 2016

	JMÉNO	NAROZEN	SLALOM BEZ MÍČE (s)	SLALOM S MÍČEM (s)
1	AA	2008/05	7	12,7
2	AK	2007/01	6,6	9,8
3	AM	2009/05	8	14,9
4	JJ	2007/02	7,3	11,3
5	KA	2009/04	5,6	10,5
6	KK	2007/09	6,3	10,1
7	LK	2008/02	6,1	10,7
8	MM	2008/12	6,8	10,9
9	PM	2008/08	7,1	15,1
10	RM	2008/05	7,4	12
11	ŠM	2007/05	7,7	13,6
12	VD	2009/10	7,3	15,3
13	VM	2007/05	7,2	13,3

Tabulka č. 13 – Slalom bez míče a s míčem 2016



Graf č. 27 – Slalom bez míče a s míčem 2016

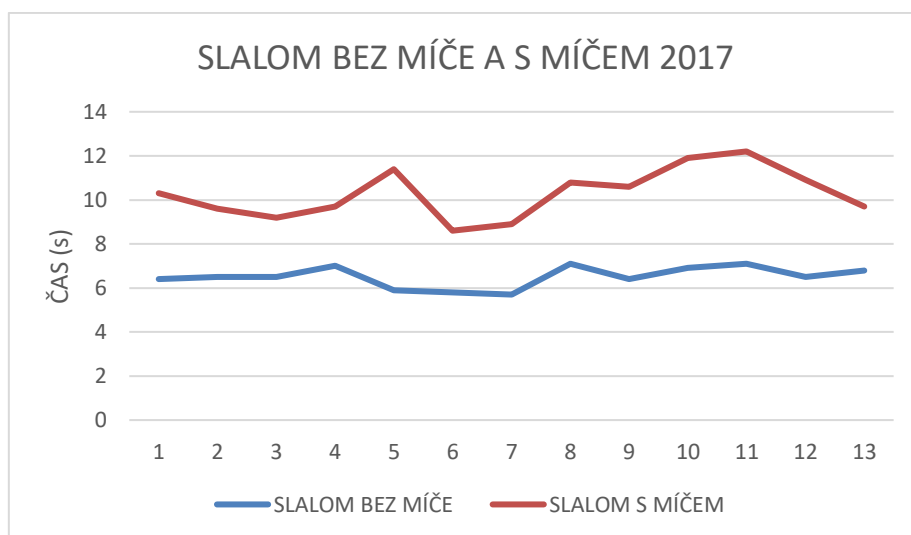
5.2.2 VÝSLEDKY DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ V ROCE 2017

Výsledné časy doplňkového testu fotbalových dovedností v sekundách v roce 2017 ukazují, že při slalomu s míčem jsou opět ve výsledcích značné rozdíly, i když již ne tak velké jako v roce 2016, tzn. mezi nejrychlejším a nejpomalejším 3,6 sekundy. Oproti tomu při slalomu bez míče byly výsledky ještě vyrovnanější, tzn. mezi nejrychlejším a nejpomalejším 1,4 sekundy. /viz tabulka č. 14 a graf č. 28/

SLALOM BEZ MÍČE A S MÍČEM 2017

	JMÉNO	NAROZEN	SLALOM BEZ MÍČE (s)	SLALOM S MÍČEM (s)
1	AA	2008/05	6,4	10,3
2	AK	2007/01	6,5	9,6
3	AM	2009/05	6,5	9,2
4	JJ	2007/02	7	9,7
5	KA	2009/04	5,9	11,4
6	KK	2007/09	5,8	8,6
7	LK	2008/02	5,7	8,9
8	MM	2008/12	7,1	10,8
9	PM	2008/08	6,4	10,6
10	RM	2008/05	6,9	11,9
11	ŠM	2007/05	7,1	12,2
12	VD	2009/10	6,5	10,9
13	VM	2007/05	6,8	9,7

Tabulka č. 14 – Slalom bez míče a s míčem 2017



Graf č. 28 – Slalom bez míče a s míčem 2017

5.2.3 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ DOPLŇKOVÉHO TESTU FOTBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ V LETECH 2016 A 2017

V celkovém porovnání doplňkového testu fotbalových dovedností můžeme říci, že se celý soubor probandů průměrně zlepšil v obou položkách testu.

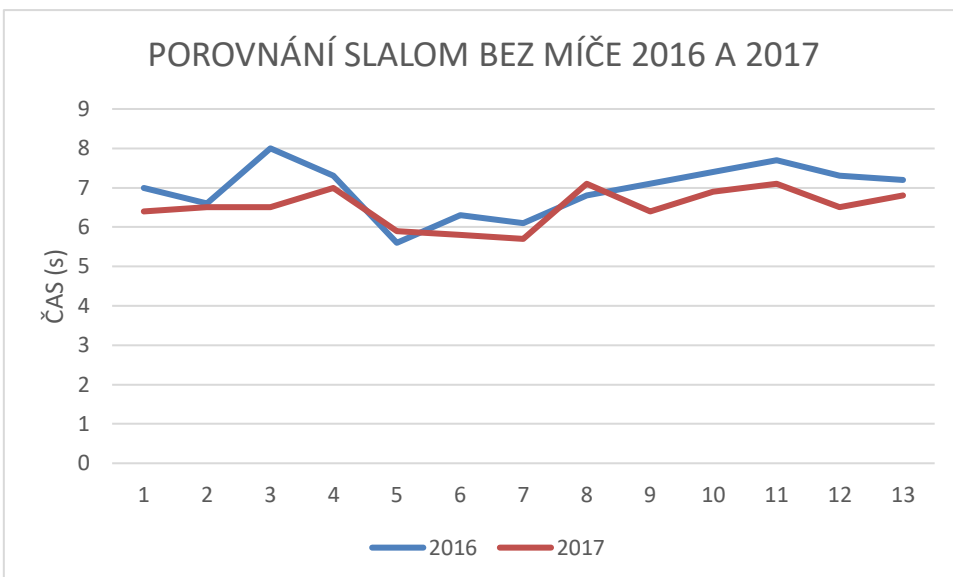
Celkové průměrné zlepšení ve slalomu bez míče bylo 0,45 sekundy. Největší pokrok udělal proband AM, který se zlepšil o 1,5 sekundy. Oproti tomu probandi KA a MM se zhoršili shodně o 0,3 sekundy.

Celkové průměrné zlepšení ve slalomu s míčem bylo 2,03 sekundy. Největší pokrok zde udělal opět proband AM, který se zlepšil o 5,7 sekund. Oproti tomu proband KA se zhoršil o 0,9 sekundy. Je nutné podotknout, že to byl jediný případ zhoršení z celého souboru testovaných dětí ve slalomu s míčem.

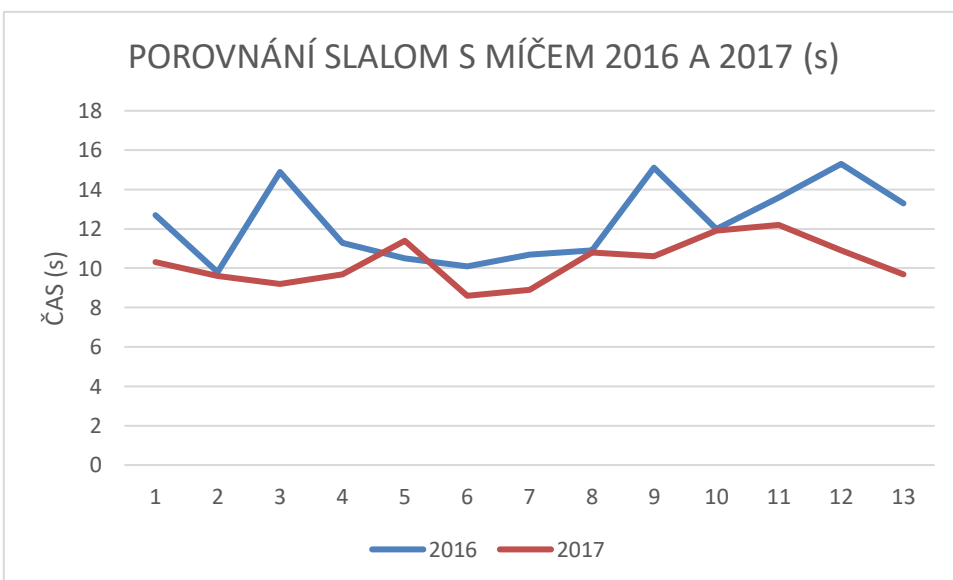
POROVNÁNÍ SLALOM BEZ MÍČE A S MÍČEM 2016 A 2017 (s)

	Jméno	Narozen	bez míče			s míčem		
			2016	2017	rozdíl	2016	2017	rozdíl
1	AA	2008/05	7	6,4	-0,6	12,7	10,3	-2,4
2	AK	2007/01	6,6	6,5	-0,1	9,8	9,6	-0,2
3	AM	2009/05	8	6,5	-1,5	14,9	9,2	-5,7
4	JJ	2007/02	7,3	7	-0,3	11,3	9,7	-1,6
5	KA	2009/04	5,6	5,9	0,3	10,5	11,4	0,9
6	KK	2007/09	6,3	5,8	-0,5	10,1	8,6	-1,5
7	LK	2008/02	6,1	5,7	-0,4	10,7	8,9	-1,8
8	MM	2008/12	6,8	7,1	0,3	10,9	10,8	-0,1
9	PM	2008/08	7,1	6,4	-0,7	15,1	10,6	-4,5
10	RM	2008/05	7,4	6,9	-0,5	12	11,9	-0,1
11	ŠM	2007/05	7,7	7,1	-0,6	13,6	12,2	-1,4
12	VD	2009/10	7,3	6,5	-0,8	15,3	10,9	-4,4
13	VM	2007/05	7,2	6,8	-0,4	13,3	9,7	-3,6

Tabulka č. 15 – Porovnání slalom bez míče a s míčem 2016 a 2017



Graf č. 29 – Porovnání slalom bez míče 2016 a 2017



Graf č. 30 – Porovnání slalom s míčem 2016 a 2017

6 DISKUZE

Protože trénuji fotbalové mužstvo mladší přípravky TJ Sokol Černice, použil jsem jako testovaný soubor mnou vedené děti. Výhodou je, že testované děti dobře znám, a i ony znají mne a důvěřují mi. Myslím, že i tato skutečnost napomohla příjemné atmosféře při testování a snižovala možný faktor stresu na testované děti. S rodiči dětí mám blízký vztah, a i proto nikdo z rodičů neměl problém s účastí jeho dítěte při testování, což písemně potvrdili. Při testování měli rodiče umožněn vstup a mohli své děti při testování podpořit svou účastí.

Vstupní a výstupní testování probíhalo v průběhu tréninku, což mohlo negativně ovlivnit výkony testovaných dětí, protože jak uvádí Perič (2012) dětská osobnost v tomto věkovém období je značně nevyrovnaná a děti tudíž mají problémy udržet koncentraci při prováděném úkolu. Testované děti mohla rozptylovat současně probíhající hra v jejich blízkosti při skupinové organizační formě tréninku v době testování. Tato negace se pravděpodobně neprojevovala u doplňkového testu fotbalových dovedností. Děti jsou zvyklé při skupinové organizační formě tréninku, absolvovat odlišná cvičení formou kruhového provozu, ale všechna mají spojitost s fotbalem a bývají zábavná. Test MABC-2 je nefotbalový a vyžaduje od dětí zvýšenou koncentraci, což je pro děti náročné a méně zábavné.

Při pohybové intervenci jsem dbal na komplexní zatížení mých svěřenců a uplatňoval jsem trénink zábavnou formou. Nepreferuji systém rané specializace ve fotbale a snažím se podle Periče (2012) o trénink přiměřený věku. V praxi to znamená, že při tréninku zapojujeme vyváženě všechny partie těla. Je třeba říci, že v průběhu intervence nebyla prováděna žádná cvičení, která by byla stejná či značně podobná těm, ze kterých se skládal test MABC-2. Cvičení v podobě HČJ, jako je vedení míče hladké či slalomové, byla v době intervence prováděna. Jsem si vědom, že v průběhu intervence na testované děti působily i další faktory. Zejména školní i další zájmová činnost. Složka jemné motoriky byla nejvíce rozvíjena při školní činnosti. Některé děti navíc navštěvují i kroužky s jiným než sportovním zaměřením. Velká část dětí například navštěvuje Tyršovu ZŠ a MŠ v Plzni – Černicích, kde také probíhal výstupní test MABC-2. Tato škola nabízí zájmové kroužky jako například artefietiku, keramiku, animaci, hru na kytaru atd., kterých se děti zúčastňují, a

zde je činnost zaměřena především na rozvoj jemné motoriky, kterou jsme při specifické fotbalové přípravě rozvíjeli pouze okrajově.

K vyhodnocení lze říci, že v průběhu testování testem MABC-2 jsme objevili 2 probandy, jejichž výsledky se během roku výrazně zhoršily. Jeden z nich se dokonce posunul ze zelené zóny „Traffic Light“ Systemu na krajní mez oranžové zóny, která označuje dítě, na které je třeba dávat pozor, neboť může mít pohybové potíže. Zajímavé je, že tento proband současně prokázal značné zlepšení v doplňkovém testu fotbalových dovedností, což žádné pohybové problémy nenaznačuje. Druhý proband, který zaznamenal absolutně největší negativní rozdíl v obou testech MABC-2 současně v doplňkovém testu fotbalových dovedností spíše stagnoval. To znamená, že ve slalomu bez míče se nepatrně zlepšil a ve slalomu s míčem se mírně zhoršil. Tito dva probandi v tréninku mezi ostatními nikterak nevybočují. Je u nich pouze znatelný problém s koncentrací. Jedná se o spolužáky, kteří jsou spolu většinu dne a ve vyušování se doplňují. Domnívám se, že při vyhodnocení testů jednotlivců, bude vhodné s rodiči těchto dvou probandů pohovořit o jejich chování ve škole a doma. Zda by nebylo vhodné provést diagnostiku odborným pracovištěm, se zaměřením na poruchu pozornosti či hyperaktivitu těchto dvou probandů. Každopádně si myslím, že nesoustředěnost měla na výsledky testování nemalý vliv.

Vyhodnocení testovaného souboru probíhalo nejen z pohledu celku, ale i každého jednotlivce. Každé testované dítě se během aplikace intervenčního pohybového programu rozvíjelo s různou dynamikou v jednotlivých složkách pohybových schopností. Výše uvedení 2 probandi s negativními výsledky ovlivnili celkový výsledek celého testovaného souboru. I proto si myslím, že je důležité na testované děti nahlížet jednotlivě a provést individuální vyhodnocení testování. V testu MABC-2 se z testovaného souboru 13 probandů v celkové sumě standardního skóre zlepšilo 7 probandů. Zhoršení jsme mohli pozorovat u 6 probandů v testu MABC-2. Při testování v doplňkovém testu fotbalových dovedností se ze 13 probandů 11 zlepšilo v obou položkách testu. Jeden proband, již výše zmiňovaný, se v jedné položce nepatrně zlepšil a ve druhé pak mírně zhoršil. V doplňkovém testu fotbalových dovedností jsme objevili pouze 1 probanda, který se zhoršil v obou položkách testu. Myslím si, že k tomuto došlo z důvodu jeho nižší tréninkové docházky, neboť tento proband navštěvuje i jiné sportovní kroužky. Současně je nutné připomenout, že tento proband zaznamenal velké zlepšení v testu MABC-2, což ukazuje na jeho výborné koordinační

pohybové schopnosti. Při testování jsme objevili 6 probandů, kteří se zlepšili současně v testu MABC-2 i v doplňkovém testu fotbalových dovedností, což lze, podle mého názoru, brát jako úspěch našeho intervenčního pohybového programu.

Ve vyhodnocení závěrů pro teorii a praxi bych zmínil asi ne úplně vhodné zvolení testu MABC-2 jako posouzení úrovně koordinačních schopností dětí mladšího školního věku, které nemají žádné zdravotní ani mentální oslabení. Navíc tím, že navštěvují sportovní kroužek je u nich viditelná snaha o pohybovou aktivitu. Tento test hodnotí jen některé složky koordinačních schopností. Například reakční, rytmické či orientační schopnosti v testu nejsou testovány, byť se do výkonu v testech částečně také promítají. Některé položky testu (např. MZ 3 – Malování stezky) jsou pro děti zdoluhavé a tím i nezáživné. Je nutné podotknout, že i celková časová a materiální náročnost testu MABC-2 je značná. Zařazení doplňkového testu fotbalových dovedností se jeví jako vhodné, neboť jsme zde testovali pohybové dovednosti, které s testovanými dětmi prokazatelně nacvičujeme a můžeme vidět progres naší práce, což u testu MABC-2 říci nelze. Jak bylo již uvedeno, složky jemné a hrubé motoriky prováděné horními končetinami jsou procvičovány hlavně v době školní docházky či mimoškolních kroužků, což my s naším intervenčním pohybovým programem nedokážeme ovlivnit.

V této práci jsme se utvrdili v tom, že je možné koordinační schopnosti rozvíjet i tréninkem přiměřeným věku. Pro zlepšení se ve sportovních dovednostech tedy není nutná raná specializace.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo testování koordinačních schopností dětí mladšího školního věku a sledování jejich rozvoje vlivem intervenčního pohybového programu s využitím specifické fotbalové přípravy.

Pro testování bylo použito dvou testů. Test MABC-2 byl časově i materiálně náročnější. Testované děti měly problémy s udržení koncentrace v průběhu testování, což se pravděpodobně negativně odrazilo na výsledcích testu. Úkoly testu MABC-2 byly pro testované děti speciální, neboť se s nimi doposud neměli možnost setkat, a ani v průběhu intervenčního pohybového programu nebyly žádné podobné úkoly plněny. Doplnkový test fotbalových dovedností děti pojaly jako závody mezi sebou, čímž se zvýšila jejich pozitivní motivace při provádění úkolů. Navíc doplnkový test fotbalových dovedností v sobě obsahoval úkoly dětem dobře známé z tréninku.

K intervenčnímu pohybovému programu měly děti velice kladný vztah. Zde jsme mohli těžit z toho, že testované děti mají fotbal rády a trénink vedený zábavnou formou je baví. V průběhu intervenčního pohybového programu nenastal žádný problém a děti si plnění programu užívaly.

Pro statistické porovnání výsledků byl použit program Statistica, kde jsme využili Wilcoxonova párového testu ke zjištění statisticky významného rozdílu ve výsledcích.

Z dosažených výsledků v testu MABC-2 konstatujeme, že se hypotéza **H1** z hlediska statistického vyhodnocení **nepotvrdila**. V žádné složce testu MABC-2 nedošlo ke statisticky významnému rozdílu. V položce MZ byla hodnota p-level = **0,888842**. V položce MCH byla hodnota p-level = **0,552498**. V položce RO byla hodnota p-level = **0,610124**. V celkovém porovnání testu MABC-2 byla hodnota p-level = **0,972126**.

Z dosažených výsledků v doplnkovém testu fotbalových dovedností konstatujeme, že se **hypotéza H2** z hlediska statistického vyhodnocení **potvrdila**. V obou položkách doplnkového testu fotbalových dovedností došlo ke statisticky významnému rozdílu. V položce slalom bez míče byla hodnota p-level = **0,005186**. V položce slalom s míčem byla hodnota p-level = **0,003731**.

Celkově lze říci, že výsledky testovaného souboru do značné míry ovlivnily negativní výsledky prabanda MM. Ohledně jednotlivých položek testu MABC-2, lze říci, že v položce

MZ byly výsledky souboru podprůměrné, a navíc se po pohybové intervenci ještě mírně zhoršily. V položce MCH dosahovaly testované děti nadprůměrných výsledků, ale i zde se v porovnání let 2016 a 2017 zhoršily. Jediná položka testu MABC-2, kde probandi dosáhli nadprůměrných výsledků, a ještě se po aplikaci intervenčního pohybového programu zlepšili, byla položka RO. Specifický doplňkový test fotbalových dovedností jsme si vytvořili pouze pro tuto práci, a proto nemůžeme jeho výsledky komparovat s jinými soubory dětí v tomto věku. Z tohoto důvodu můžeme vyhodnotit pouze posun celého testovaného souboru i jednotlivců vzhledem k jejich vlastním výsledkům v obou letech. Zde můžeme konstatovat, že po aplikaci intervenčního pohybového programu se testované děti zlepšily v obou položkách doplňkového testu fotbalových dovedností.

RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá rozvojem koordinačních schopností u dětí mladšího školního věku. Cílem výzkumu je testování a cílený rozvoj koordinačních schopností dětí mladšího školního věku aplikací vhodného intervenčního pohybového programu. Práce se dále zabývá problematikou vlivu specifické fotbalové přípravy na děti této věkové kategorie. Zaměřujeme se na rozvoj koordinačních schopností s využitím převážně specifických fotbalových cvičení. Děti absolvují hravou formou tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj koordinačních schopností bez přehnaného důrazu na výsledky utkání. Zajímá nás, zda se tato cílená, optimálně tomuto věku přizpůsobená, pohybová intervence projeví v testech koordinačních motorických schopností u vybraných dětí mladšího školního věku.

The object of this thesis is development of coordination skills of younger school aged children. The aim of the research is to test and targeted development of coordination skills of younger aged children by appropriate intervention exercise program application. Another object of the thesis is the impact of specific football training for children in this age category. We focus on the development of coordination abilities, using mainly soccer-specific exercises. Children attend playful way training units that are not focused on match results. We wonder whether this targeted, optimally adapted to this age physical intervention reflected in the test coordination of motor skills in selected younger school aged children.

SEZNAM LITERATURY

BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. a kol. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. Plzeň: FPE ZČU, 1998.

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 195 s. ISBN 80-247-0948-1.

ENGEL-YEGER, B. ROSENBLUM, S. a JOSMAN, N. *Movement Assessment Battery for Children (M-ABC)*: 2010, Pages 87-96

HENDERSON, S. E., SUGDEN, D. A. a BARNETT, A. L. *MABC - 2: Test motoriky pro děti*. Rudolf Psotta. Praha: Hogrefe – Testcentrum, 2014.

CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D. a Jaromír VOTÍK, J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická, 1999, 70 s. ISBN 8070825006, 9788070825006.

KOHOUTEK, M. et al. *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. 139, 87 s. ISBN 80-86317-34-X.

KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995, 100 s. ISBN 9788070401378.

KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

LIVESEY, D., COLEMAN, R., & PIEK, J. (2007). *Performance on the Movement Assessment Battery for Children by Australian 3- to 5-year-old children*. Child: Care, Health & Development, 33(6), 713-719

MAŇÁK, J., ed. a ŠVEC, V., ed. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. 78 s. Pedagogický výzkum v teorii a praxi; sv. 1. ISBN 80-7315-078-6.

MĚKOTA, K. a BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově: Učebnice pro vysoké školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 335 s.

PERIČ, T. a DOVALIL J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Překlad Jana Hájková. Praha: Grada, 2010, 157 s. ISBN 978-802-4721-187.

PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PIEK, J., HANDS, B. P., & LICARI, M. (2012). *Assessment of motor functioning in the preschool period*. Neuropsychology Review, 22 (4), 402-413.

PLACHÝ, A. a PROCHÁZKA, L. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. 381 s. Edice Českého olympijského výboru. Modrá řada. ISBN 978-80-204-3477-7.

RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. 142 s. ISBN 80-7082-294-5.

RUŽBARSKÁ, I. a TUREK, M. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. 1. vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta sportu, 2007, 142 s. ISBN 978-80-8068-670-3

VALTR, L. *Hodnocení motoriky českých dětí předškolního věku testovou baterií MABC-2: diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2012. 70 l., 6 l. příl. Vedoucí diplomové práce doc. PaedDr. Rudolf Psotta, Ph.D.

VINTERLÍKOVÁ, M. *Posouzení stupně vývoje koordinace u dětí se sluchovým postižením*. Plzeň, 2013. Diplomová práce (Mgr.). Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Věra Knappová.

VOTÍK, Jaromír a BURSOVÁ, Marta. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita, 1994. 77 s. ISBN 80-7043-114-8

ELEKTRONICKÉ DOKUMENTY

KOLÁŘ, P., SMRŽOVÁ, J. a KOBESOVÁ, A. *Vývojová porucha koordinace – vývojová dyspraxie* [online]. 2011 [cit. 2017-03-23]. Dostupné z: http://www.csnn.eu/ceska-slovenska-neurologie-clanek/vyvojova-porucha-koordinace-vyvojova-dyspraxie-36049?confirm_rules=1

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – MZ 1 – Kolíčky (zdroj – vlastní)	23
Obrázek č. 2 – MZ 2 - Provlékání nitě (zdroj – vlastní)	24
Obrázek č. 3 – MZ 3 - Malování stezky (zdroj – vlastní)	25
Obrázek č. 4 – MCH 1 - Chytání oběma rukama (zdroj – vlastní)	26
Obrázek č. 5 – MCH 2 - Házení sáčku na cíl (zdroj – vlastní)	27
Obrázek č. 6 - RO 1 – Stoj na jedné noze na kladince (zdroj – vlastní)	29
Obrázek č. 7 – RO 2 – Tandemová chůze (zdroj – vlastní)	30
Obrázek č. 8 – RO 3 – Skákání po jedné noze (zdroj – vlastní)	31
Obrázek č. 9 - Slalom vedení míče (zdroj – vlastní)	32
Obrázek č. 10 – Slalom bez míče (zdroj – vlastní)	33
Obrázek č. 11 – Schéma slalomu s míčem a bez míče (zdroj – vlastní)	33

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – MABC-2 - Manuální zručnost 2016	43
Tabulka č. 2 – MABC-2 - Míření a chytání 2016	44
Tabulka č. 3 – MABC-2 - Rovnováha 2016	46
Tabulka č. 4 – MABC-2 celkové výsledky 2016	47
Tabulka č. 5 – MABC-2 - Manuální zručnost 2017	50
Tabulka č. 6 – MABC-2 - Míření a chytání 2017	51
Tabulka č. 7 – MABC-2 - Rovnováha 2017	53
Tabulka č. 8 – MABC-2 celkové výsledky 2017	54
Tabulka č. 9 – MABC-2 porovnání MZ 2016 a 2017	57
Tabulka č. 10 – MABC-2 - Porovnání MCH 2016 a 2017	58
Tabulka č. 11 – MABC-2 – Porovnání RO 2016 a 2017	60
Tabulka č. 12 – MABC-2 – Porovnání celkem 2016 a 2017	61
Tabulka č. 13 – Slalom bez míče a s míčem 2016	64
Tabulka č. 14 – Slalom bez míče a s míčem 2017	65
Tabulka č. 15 – Porovnání slalom bez míče a s míčem 2016 a 2017	66

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – MABC-2 - Manuální zručnost suma standardního skóre	43
Graf č. 2 – MABC-2 - Manuální zručnost 2016 percentil	44
Graf č. 3 – MABC-2 - Míření a chytání 2016 suma standardního skóre	45
Graf č. 4 – MABC-2 - Míření a chytání 2016 percentil	45
Graf č. 5 – MABC-2 - Rovnováha 2016 suma standardního skóre	46
Graf č. 6 – MABC-2 - Rovnováha 2016 percentil	47
Graf č. 7 – MABC-2 - Suma standardního skóre 2016	48
Graf č. 8 – MABC-2 - Celkový percentil 2016	48
Graf č. 9 – MABC-2 - Celkové standardní skóre 2016	49
Graf č. 10 – MABC-2 - Manuální zručnost 2017 suma standardního skóre	50
Graf č. 11 – MABC-2 - Manuální zručnost 2017 percentil	51
Graf č. 12 – MABC-2 - Míření a chytání 2017 suma standardního skóre	52
Graf č. 13 – MABC-2 - Míření a chytání 2017 percentil	52
Graf č. 14 – MABC-2 - Rovnováha 2017 suma standardního skóre	53

Graf č. 15 – MABC-2 - Rovnováha 2017 percentil	54
Graf č. 16 – MABC-2 - Suma standardního skóre 2017	55
Graf č. 17 – MABC-2 - Celkový percentil 2017	55
Graf č. 18 – MABC-2 - Celkové standardní skóre 2017	56
Graf č. 19 – MABC-2 - Manuální zručnost – Porovnání 2016 a 2017	57
Graf č. 20 – MABC-2 - Manuální zručnost – Rozdíl 2016 a 2017	58
Graf č. 21 – MABC-2 - Míření a chytání – Porovnání 2016 a 2017	59
Graf č. 22 – MABC-2 - Míření a chytání – Rozdíl 2016 a 2017	59
Graf č. 23 – MABC-2 - Rovnováha – Porovnání 2016 a 2017	60
Graf č. 24 – MABC-2 - Rovnováha – Rozdíl 2016 a 2017	61
Graf č. 25 – MABC-2 – Suma SS celkem	62
Graf č. 26 – MABC-2 – Suma SS celkem rozdíl	62
Graf č. 27 – Slalom bez míče a s míčem 2016	64
Graf č. 28 – Slalom bez míče a s míčem 2017	65
Graf č. 29 – Porovnání slalom bez míče 2016 a 2017	67
Graf č. 30 – Porovnání slalom s míčem 2016 a 2017	67

PŘÍLOHY

Příloha I. – Ukázkový záznamový arch MABC-2

Movement Assessment Battery for Children – 2

Záznamový arch

Věková skupina 7 - 10 let

Jméno:	VLČEK DOMINIK	Pohlaví: D/C/H	CH
Bydliště:			
Škola:		Ročník/třída:	
Testoval:			
Preferovaná ruka (používaná ke psaní):		Rok	Měsíc
P	Datum testování	25.1.2017	
	Datum narození	18.10.2009	
	Věk	7	

Hrubé skóre v jednotlivých položkách a odpovídající standardní skóre

Kód	Název	Hrubé skóre (nejlepší pokus)	Standardní skóre	
MZ 1	Količky – preferovaná ruka	30	10	7
	Količky – druhá ruka	65	4	7
MZ 2	Provlékání nitě	25		12
MZ 3	Malování stezky č. 2	4		3
MCH 1	Chytání oběma rukama	10		17
MCH 2	Házení sáčku na cíl	10		17
RO 1	Stoj na jedné noze na kladince - lepší noha	7,6	8	8
	Stoj na jedné noze na kladince - druhá noha	4,2	9	12
RO 2	Tandemová chůze	15		12
RO 3	Skákání na jedné noze – lepší noha	5	11	12
	Skákání na jedné noze – druhá noha	5	13	12

Celkový výsledek testu: Součet standardního skóre 8 položek: 86

U MZ 1, RO 1 a RO 3 vyhledat standardní skóre pro jednotlivé končetiny, sečíst je a vydělit 2. Je-li výsledek větší než 10, zaokrouhlit směrem nahoru; je-li nižší než 10, zaokrouhlit směrem dolů.

Výsledky ze tří dílčích složek

Manuální zručnost: MZ 1 + MZ 2 + MZ 3			
Součet	22	Standardní skóre	7
		Percentil	16

Míření a chytání MCH 1 + MCH 2			
Součet	24	Standardní skóre	19
		Percentil	99,9

Rovnováha RO 1 + RO 2 + RO 3			
Součet	32	Standardní skóre	10
		Percentil	50

U každého bodu sečtete standardní výsledky jednotlivých aktivit

Celkový výsledek testu	88	Standardní skóre	12
		Percentil	75

MZ 1 - Manuální zručnost 1: Količky

Pomůcky: Modrá destička s 12 otvory, 12 žlutých kuliček, krabička modrá podložka, stopky

Příprava: Podložku rozložit na stole, destičku položit na ní kratší stranou k testovanému asi 2,5 cm od spodního okraje, na straně nepreferované ruky položit krabičku s kuličky – zarovnaná s dolní hranou destičky, preferovaná ruka leží volně na druhé straně od destičky než je krabička s kuličky.

Úkol: Na startovní povel co nejrychleji brát jednou rukou jeden kuliček za druhým a umístit je do otvorů v destičce. Měří se čas od zdvihnutí sbírací ruky z podložky do umístění posledního kuličku. Druhá ruka stále drží krabičku. Testuje se **nejdříve preferovaná** ruka, poté druhá ruka.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme a zdůrazníme držení krabičky, práce jen jednou rukou, co nejrychleji.

Zkouška: Jeden pokus na zkoušku, jen 6 kuliček, vždy předchází testované ruce.

Test: Dva pokusy po sobě.

Záznam: Preferovanou ruku: P/L (měla by být stejná jako u aktivity Malování stezky); Naměřený čas (v sekundách); Ch - chybný pokus, O – odmítnutí.

Chybný pokus: Více než jeden kuliček v ruce, změna rukou během pokusu, upuštění kuličku, opora

	Preferovaná ruka	Nepreferovaná ruka
Pokus č. 1	38	65
Pokus č. 2	30	O

MZ 2 - Manuální zručnost 2: Provlékání nitě

Pomůcky: Žlutá destička s 8 otvory, tkanička s kovovým hrotem, modrá podložka, stopky

Příprava: Podložku rozložit na stole, destičku položit na ní delší stranou asi 2,5 cm od horního okraje, tkaničku položit volně uprostřed podložky, ruce volně položené po stranách podložky.

Úkol: Na startovní povel co nejrychleji provléknout tkaničku otvory v destičce. Preference ruky nehraje roli, nesmí se v průběhu úkolu měnit. Měří se čas od zdvihnutí sbírací rukou z podložky do chvíle, než kovový hrot tkaničky projde posledním otvorem a testovaný napne tkaničku. Ruce se mohou opírat.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme a zdůrazníme správné provlékání, napnutí tkaničky v závěru, co nejrychleji.

Zkouška: Jeden pokus na zkoušku, jen 4 otvory, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: Dva pokusy po sobě.

Záznam: Naměřený čas (v sekundách); Ch - chybný pokus, O – odmítnutí

Chybný pokus: Tkanička není provlečena správně, vynechaný otvor.

	Počet sekund
Pokus č. 1	44
Pokus č. 2	25

MZ 3 - Manuální zručnost 3: Malování stezky

Pomůcky: Fix s jemným hrotem (max. 0,3), arch s předtisknutými stezkami

Příprava: Testovaný sedí u stolu, arch položený na desce, fix položený na straně preferované ruky.

Úkol: Nakreslit souvislou čáru z levé strany od jízdních kol až do domečku na pravé straně tak, aby se nikde nepřekročila okraj stezky a nebyla přerušena. Po cestě je možné si odpočinout a kreslení přerušit. Poté je ale nutno navázat přesně v místě, kde bylo kreslení přerušeno. Arch je možno si natočit.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme na zhruba polovině cesty k bráně v polovině trasy a zdůrazníme že nejde o rychlost, ale přesnost, přidržování archu druhou rukou, udržení čáry mezi liniemi, kreslení stále jedním směrem, natočení archu maximálně 45 stupňů.

Zkouška: Jeden pokus, dokončení trasy k bráně, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: Dva pokusy po sobě. Pokud byl první pokus bezchybný, druhý se již nedělá.

Záznam: Preferovanou ruku: P/L , počet chyb, Ch - chybný pokus, O – odmítnutí

Chybný pokus: Kreslení v protisměru, arch natočený více než 45 stupňů.

Ruka:	Počet chyb
Pokus č. 1	2 4
Pokus č. 2	4

MCH 1 - Míření a chytání 1: Chytání oběma rukama

Pomůcky: Tenisový míček, barevná lepicí páska.

Příprava: Testovaný stojí na čáře vyznačené páskou, která je vzdálena 2 m od hladké, rovné zdi.

Úkol: Testovaný hází jednoruč nebo obouruč míček na zeď a po odrazu ho chytá do obou rukou. Chytání s pomocí jiných částí těla není dovoleno. Děti ve věku 7 a 8 let mohou míček chytit buď přímo po odrazu od zdi, nebo ještě po jednom odrazu od země.

Dětem ve věku 9 a 10 let není další odraz dovolen. Při chytání lze čáru odhodu překročit.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: při odhodu je nutno stát za čárou, při chytání lze čáru překročit nebo udělat úkrok stranou, míček je nutno hodit tak silně, aby se dostatečně odrazil od zdi, chytání pouze do dlaní, 7 a 8 leti mají povolen jeden odraz od země, 9 a 10 letým není další odraz dovolen.

Zkouška: 5 pokusů, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: 10 pokusů, pomoc není dovolena, pokud testovaný udělá chybu, upozorníte ho na ni.

Záznam: Počet úspěšných pokusů - 1, Chybný pokus - 0, O - odmítnutí.

Chybný pokus: Přeslap čáry při odhodu, více odrazů míčku, než je povoleno, chycení míčku jinak než jen do dlaní.

Cvičné pokusy: Testovací pokusy: Celkem: 10

MCH 2 - Míření a chytání 2: Házení sáčku na cíl

Pomůcky: Korálkový sáček, podložka s kruhovým terčem, podložka bez terče.

Příprava: Umístí podložky ve vzdálenosti 1,8 m kratší stranou k sobě (podložky lze přilepit páskou).

Úkol: Testovaný se postaví na podložku bez terče a hází jednoruč nebo obouruč sáček tak, zasáhne kruhový terč. Pokus je úspěšný, když sáček alespoň částečně zůstane ležet na ploše terče, nebo když sáček dopadne do terče a následně sklouzne mimo terč.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: při odhodu je nutno stát na podložce, zaměřit se na terč, raději házet jednoruč, házet přímo na terč (nespoléhat na skluz do terče).

Zkouška: 5 pokusů, doporučíme, aby si vyzkoušela obě ruce a různý postoj, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: 10 pokusů, pomoc není dovolena, pokud testovaný udělá chybu, upozorníte ho na ni.

Záznam: Počet úspěšných pokusů - 1, Chybný pokus - 0, O - odmítnutí.

Chybný pokus: Pokus je chybný tehdy, když sáček dopadne a zůstane ležet mimo terč nebo dopadne mimo terč a následně sklouzne na plochu terče. Chybou je i vyšlápnutí z podložky při odhodu.

Cvičné pokusy: Testovací pokusy: Celkem: 10

R1 - Rovnováha 1: Stoj na jedné noze na kladince

Pomůcky: Stopky, kladinka, podložka, sportovní obuv.

Příprava: Kladinku umístit na podložku do volného prostoru, úzkou stranou dolů.

Úkol: TO se postaví jednou nohou na širší stranu kladinky a udržuje rovnováhu po dobu 30 sekund. Čas se spouští ve chvíli, kdy TO dosáhne rovnovážné pozice a zastavuje se, když dojde k chybě. Testují se obě nohy, TO si sama vybere, kterou začne.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: postavit se doprostřed kladinky, kladinka nesmí být nakloněna tak, aby se boční stranou dotýkala podložky, volná noha se nesmí dotýkat podlahy, kladinky ani stojné nohy, ruce udržují rovnováhu.

Zkouška: TO má jeden zkušební pokus trvající nejdéle 15 sekund. Během tohoto pokusu můžeme TO pomoci za ruku udržovat rovnováhu, na chybné provedení však upozorníme, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: TO má dva pokusy na každé noze, maximální délka pokusu je 30 sekund. Pokud TO dosáhne výkonu 30 sekund již prvním pokusem, druhý pokus neprovádí. Během testovacích pokusů již není povolena žádná pomoc.

Záznam: Čas držení rovnováhy v sekundách, O – odmítnutí.

Chybný pokus: Pokus je chybný tehdy, když se kladinka nakloní tak, aby se boční stranou dotýkala podložky, když se volná noha dotkne podlahy, kladinky nebo stojné nohy.

		Počet sekund
Pravá noha	Pokus č 1	47
	Pokus č 2	4

		Počet sekund
Levá noha	Pokus č 1	24
	Pokus č 2	26

R2 - Rovnováha 2: Tandemová chůze

Pomůcky: Barevná páska, sportovní obuv.

Příprava: Páskou nalepená rovná čára dlouhá 4,5 m.

Úkol: TO přejde čáru od začátku na konec. Začíná tak, že má špičku libovolné nohy na začátku čáry a poté jde tak, aby se vždy pata kráčející nohy při dokroku dotkla špičky stojné nohy.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: udržení chodidel na čáře, dotyk paty na špičce při každém kroku, posouvání již položené nohy zpět na čáru není dovoleno.

Zkouška: TO má 1 zkušební pokus o délce maximálně 5 kroků. Na chyby upozorníme, v případě nepochopení znovu předvedeme.

Test: TO má dva pokusy, maximální délka pokusu je 15 kroků. Pokud TO dosáhne v prvním pokusu výsledku 15 kroků nebo dojde na konec čáry méně než 15 kroky, druhý pokus již neprovádí.

Záznam: Počet kroků provedených bez chyby, O – odmítnutí. Zakroužkování, pokud TO došla na konec čáry.

Chybný pokus: Pokus je chybný tehdy, když se špička nedotkne paty, noha dokročí mimo čáru, dotyk nohou podlahy pro udržení rovnováhy během kroku, posunutí chodidla na čáru po dokroku mimo čáru.

	Počet kroků	Došel na konec čáry?
Pokus č. 1	15	ANO/NE
Pokus č. 2		ANO/NE

R3 - Rovnováha 3: Skákání na jedné noze

Pomůcky: 6 barevných podložek, sportovní obuv.

Příprava: Podložky leží v řadě za sebou, dotýkají se delšími stranami, barvy se střídají, první je žlutá, poslední podložka s terčem.

Úkol: TO se postaví jednou nohou na první žlutou podložku. Z klidu udělá 5 plynulých poskoků z podložky na podložku a zastaví se na terči. Doskok na terč se nepočítá, pokud dojde ke ztrátě rovnováhy? TO na terči poskočí vícekrát, nebo po doskoku vyskočí ven z podložky. Testují se obě nohy, TO si sama vybere, kterou začne.

Předvedení: Nejdříve vysvětlíme, předvedeme a zdůrazníme: nepřeslápnout okraj podložky (ani spojnice mezi podložkami), jen jeden poskok na každé podložce, plynulost – nezastavovat, nedotýkat se volnou nohou podlahy nebo podložky, doskok na poslední podložku do rovnovážného a kontrolovaného stoeje na jedné noze.

Zkouška: TO má jeden zkušební pokus na každou nohu, vždy před testovacími pokusy. Na chybné provedení upozorníme, v případě nepochopení předvedeme opakovaně.

Test: TO má 2 pokusy na každé noze. Pokud TO dosáhne v prvním pokusu maxima, druhý pokus již neprovádí.

Záznam: Počet správných poskoků, maximum je 5, O – odmítnutí.

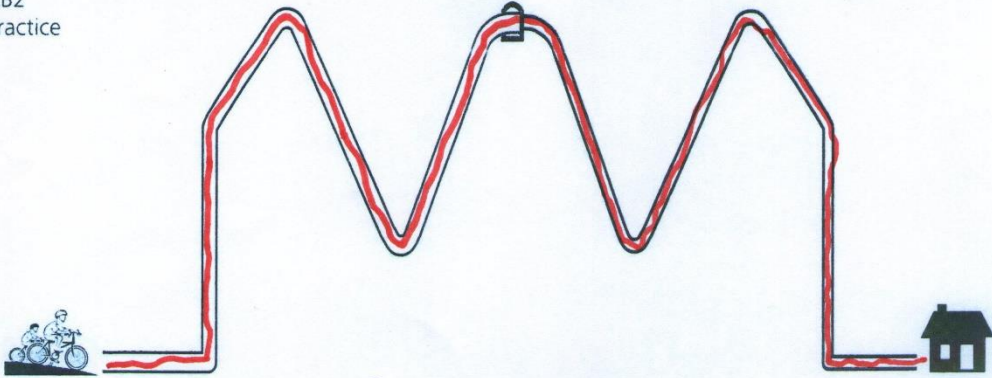
Chybný pokus: Přesláp přes okraj podložky, zastavení na podložce, více poskoků na jedné podložce, volná noha se dotkla podlahy nebo podložky, doskok mimo poslední podložku nebo ztráta rovnováhy při doskoku na ní.

		Počet skoků
Pravá noha	Pokus č 1	5
	Pokus č 2	

		Počet skoků
Levá noha	Pokus č 1	5
	Pokus č 2	

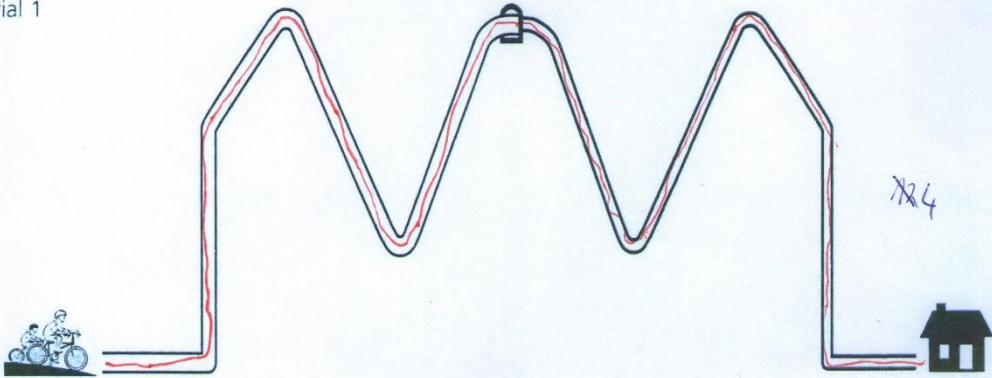
AB2
Practice

2017



Name Dorin Vleček

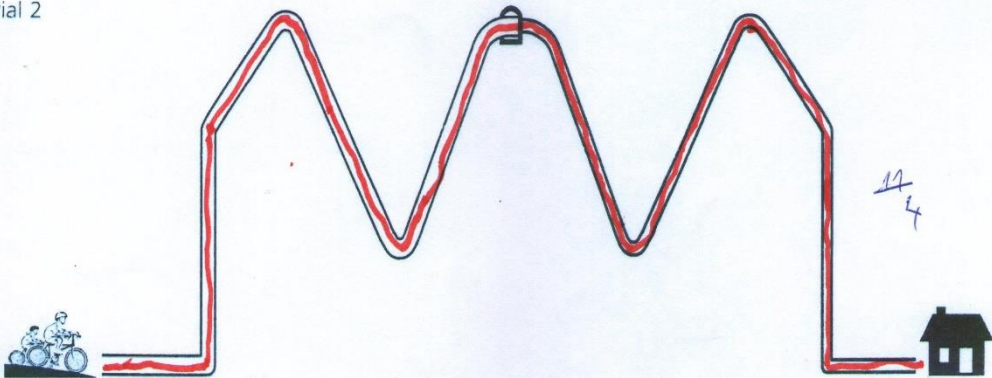
Trial 1



17/4

Name _____

Trial 2



17/4

Name _____