

# Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA HROU PRO DĚTI ATLETICKÉ  
PŘÍPRAVKY  
DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Bc. Kateřina Scheinherrová  
*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy - Tv  
(2014 - 2017)*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2017

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

Plzeň, duben 2017

.....  
vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat Mgr. Petře Kalistové za vedení a cenné podněty, které mně pomohly při zpracování této práce. Rovněž bych chtěla poděkovat všem, kteří se ve volném čase podíleli na tvorbě této diplomové práce. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala dětem atletické přípravy za spolupráci při vytváření zásobníku motoricko-funkční přípravy.

**!!!**  
**ORIGINÁL ZADÁNÍ PRÁCE**  
**!!!**

## OBSAH

1	ÚVOD .....	6
2	ATLETIKA .....	8
2.1	POSTAVENÍ A VÝZNAM ATLETIKY .....	8
2.2	ATLETIKA NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH .....	10
2.3	ATLETICKÁ PŘÍPRAVKA .....	12
2.3.1	Pomůcky pro atletickou přípravku .....	14
2.4	ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA TRÉNINKU A SOUVISEJÍCÍ POZNATKY .....	22
2.4.1	Specifika tréninkové jednotky pro děti v přípravce.....	23
3	MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA .....	30
3.1	DRUHY MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY: .....	32
3.2	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ .....	33
4	CHARAKTERISTIKA DĚTÍ ATLETICKÉ PŘÍPRAVY .....	35
4.1	ROZDÍLY MEZI DĚTMI A DOSPĚLÝMI .....	35
4.2	PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	36
4.3	MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	37
	Biologický věk.....	41
4.4	TRENÉRSKÝ PŘÍSTUP V PŘEDŠKOLNÍM A MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	42
4.5	PEDAGOGICKÉ ZÁSADY PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ.....	42
5	POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	45
5.1	CHARAKTERISTIKA A KLASIFIKACE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ .....	47
5.2	OBRATNOST A POHYBLIVOST.....	48
5.3	RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	49
5.4	SILOVÉ SCHOPNOSTI .....	50
5.5	VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI .....	52
6	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	53
6.1	CÍL.....	53
6.2	ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	53
7	CVIČENÍ MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY .....	54
7.1	ODRAZOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA: .....	55
7.2	SILOVÁ OBRATNOST .....	64
7.3	ROVNOVÁHOVÁ PRŮPRAVA .....	73
7.4	POHYBLIVOSTNÍ PRŮPRAVA .....	78
7.5	ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA.....	83
7.6	AKROBATICKÁ/ROTAČNÍ PRŮPRAVA .....	87
7.7	ROZVOJ REAKTIVITY.....	90
7.8	RYTMICKÁ PRŮPRAVA .....	100
7.9	POHYBOVÉ HRY PRO ATLETICKOU PŘÍPRAVKU .....	104
8	ZÁVĚR.....	110
9	SOUHRN.....	112
10	SEZNAM LITERATURY .....	113
11	PŘÍLOHY .....	I
11.1	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	I

# 1 Úvod

Téma zabývající se tréninkem malých atletů jsem si vybrala hned z několika důvodů. Jedním z hlavních důvodů byla skutečnost, že jsem se atletice věnovala od raného dětství. Prošla jsem Plzeňským klubem AK Škoda Plzeň pod vedením několika trenérů. Atletiku jsem měla jako doplňkový sport k alpskému lyžování. Měla jsem tedy možnost poznat různé trenérské přístupy a způsoby tréninku. Po ukončení závodní kariéry jsem se více věnovala trenérství lyžování a časem jsem začala působit (díky praxi na vysoké škole), také jako trenérka atletiky a vést skupinku atletické přípravy.

Motoricko-funkční příprava sportovce je nedílnou součástí procesu všestranné pohybové přípravy, bez které se sportovní trénink neobejde. Zaměřuje se na rozvoj pohybových schopností a dovedností. U dětí předškolního a mladšího školního věku je důležitý všestranný rozvoj, který je vhodný i pro jiné přípravy v dalších sportovních klubech. Zaměřují se především na odraz, skok, hod,... ale uvádím vše - nejen u atletických disciplín se dovednosti prolínají. Více se objevuje zaměření na rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Nesmíme zapomenout na specifika sportu, věk, ale i zvláštnosti v oblasti tělesné, motorické, psychické i sociální. Tréninkové jednotky je potřeba připravovat efektivně, motivačně na základně herního principu, případně soutěže. Vhodné je také dětem zařazovat koordinační, balanční a gymnastická cvičení (především v zimním období, kdy využíváme prostory tělocvičny), jelikož doposud tréninkové hodiny měly občasné nedostatky, jejichž příčinou je několik faktorů - např. velký počet dětí v oddílu-skupině, časová náročnost a věkové složení dětí pro kvalitní přípravu. Tyto faktory mě podnítily k zamyšlení nad motoricko-funkční přípravou dětí a pokusit se o zlepšení kondice, schopností a dovedností malých atletických svěřenců.

Teoretická část zahrnuje charakteristiku atletiky, včetně atletické přípravy, charakterizuje motoricko-funkční přípravu, popisuje věkové a vývojové zákonitosti, sportovní přípravu a též koncipuje rozdělení jednotlivých pohybových schopností.

V praktické části práce najdeme výběr vhodných cvičení rozdělených do jednotlivých průprav od nejjednodušších po nejsložitější. Zásobník cviků slouží pro rozvoj koordinačních, rychlostních a vytrvalostních schopností.

Cílem práce je vytvoření metodického materiálu k pohybovým aktivitám z motoricko-funkční přípravy pro děti z atletické přípravy. Práce by měla sloužit trenérům, cvičitelům i učitelům tělesné výchovy jako podklad k efektivnější přípravě dětí a jejich cílenému rozvoji pohybových schopností. U každého cviku najdete základní pozici, provedení, chyby a případnou modifikaci pohybu. Veškeré cviky budou pro lepší názornost také ve videozáznamu.

## 2 ATLETIKA

Atletika je nazývána „královnou“ sportu. Patří mezi nejmasovější a nejrozšířenější sportovní aktivity. Mezinárodní asociace atletických federací pod zkratkou IAAF sdružuje nejvíc federací ze všech světových sportovních, společenských a jiných organizací. V současnosti je to 212 členských zemí.

Atletika vznikla na základě přirozených pohybových činností člověka. Je tak nejstarším sportovním odvětvím. První zmínky o atletice máme již z antiky. Zde zaznamenala atletika boj, závodění. Dodnes většina atletických disciplín z antiky vychází (odráží se to i v některých názvech-např. maratonský běh). Svou rozmanitostí patří mezi nejvšestrannější a nejzajímavější sporty. Od ostatních sportovních odvětví se atletika liší především svou individuálností. Výkony ve všech atletických soutěžích jsou objektivně měřitelné, lze je poměrně snadno porovnávat. To vede k možnosti průběžně kontrolovat vlastní výsledky, hodnotit je a dávat do vztahu k úsilí vynaloženému v tréninku (Jeřábek, 2008).

### 2.1 POSTAVENÍ A VÝZNAM ATLETIKY

Atletika se svým obsahem a charakterem řadí mezi sporty, které se významně podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Je základní a nedílnou součástí mnoha dalších sportovních odvětví, především různých sportovních her. Většina atletických disciplín vychází z přirozených pohybových činností a je zdrojem i běžných dovedností potřebných pro život. Současný atletický program se sestává z mnoha disciplín. Některé si zachovávají svou „antickou“ podobu, jiné vznikly z tradičních pohybových činností jednotlivých národů a další se vytvořily uměle zásluhou atletických nadšenců. Atletika tedy obsahuje disciplíny velmi rozdílného zaměření, rychlostního, silového i vytrvalostního charakteru. Atletická cvičení působí kladně na úroveň základních pohybových - kondičních schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost), ale i na schopnosti koordinační (prostorově - orientační, kinesteticko-diferenciační, rytmické, rovnovážné, reakční).



Z těchto důvodů je atletická příprava nezbytná pro osvojování si dovedností i v jiných sportovních odvětvích. Řada dalších sportů používá atletickou přípravu pro zlepšení všeobecné kondice. V neposlední řadě působí atletika i na rozvoj a upevňování morálně volných vlastností.

Význam atletiky je nesporný, má na člověka komplexní účinky (výchovné, zdravotní i vzdělávací). Atletické disciplíny jsou založené na přirozených pohybech, a tím je atletika přístupná široké veřejnosti. Její význam můžeme hodnotit z různých hledisek:

**Sportovně - pohybové hledisko** - atletika upevňuje základní pohybové struktury, jako je chůze, běh, skoky a hody, které jsou nezbytné pro běžný život dětí a mládeže i pro provádění řady tělocvičných a sportovních činností. Výkonnostní a vrcholová atletika svým systematickým a dlouhodobým působením vytváří předpoklady pro optimální rozvoj fyzických a psychických schopností vyvíjejícího jedince ve smyslu obecném a speciálním (Choutková a Fejek, 1991).

**Zdravotní hledisko** - atletika se realizuje převážně venku, na čerstvém vzduchu, často i za povětrnostně nepříznivých podmínek. To podporuje odolnost a otužilost (Choutková, 1984). Vhodně zvolené atletické disciplíny mohou kompenzovat jednostranné zatížení. Pravidelné provozování atletiky je prevencí různých civilizačních chorob a nezdravého způsobu života.

**Motivační hledisko** - pravidelné soutěže a různě upravené atletické hry jsou motivací k provádění tělesné výchovy a sportu obecně. Atletika se může stát prostředkem seberealizace, zábavy a sociálního využití. Může být motivem pro začlenění pravidelné sportovní činnosti do životního stylu.

**Výchovné hledisko** - řadu výchovných podnětů poskytuje atletika, náročností na „houževnatost“, cílevědomost, vytrvalost i odhad vlastních sil. Výkony jsou objektivně měřitelné, tím atletika podporuje smysl pro spravedlnost a fair play. Učí sebekontrolu, ovládání se i schopnosti posuzovat a odhadovat vlastní síly.

Je zařazena ve školních osnovách na různých typech škol, je součástí vzdělávání všech dětí a celé populace mládeže (Čilík a Rošková, 2003).

## 2.2 ATLETIKA NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Atletika je na všech typech základních a středních škol součástí povinné tělesné výchovy. Se vstupem ČR do Evropské unie došlo i ke změnám v systému školství. Od školního roku 2007/2008 vstoupily v platnost na všech základních školách tzv. Rámcové vzdělávací plány (RVP). Určují, co a jak se ve školách daného typu bude vyučovat. RVP dělí učivo do tzv. vzdělávacích oblastí. Každá vzdělávací oblast se dělí do vyučovacích předmětů a rozpracovává, popřípadě doplňuje učební osnovy podle potřeb. Jednou z oblastí je Člověk a zdraví, v níž je zakomponován předmět tělesná výchova. Z hlediska vývoje žáka, motorického rozvoje, adaptace na pracovní zátěž, potřeby zdravotní prevence, pohybové úrovně a zájmu žáka je tělesná výchova jako povinný předmět rozdělena do samostatných, na sebe navazujících etap:

1. - 2. ročník zahrnuje vstup do školy, adaptaci na pracovní režim a zátěž, utváření základních pohybových dovedností. Důležitá je také hra s důrazem na prožitek a zdravotní účinek. V dalších ročnících se rozvíjí nové pohybové dovednosti, narůstá zájem o pohybové aktivity. Poté se do popředí dostávají silové a vytrvalostní předpoklady, individualizace a soutěživost (v pubertě).

Tělesná výchova je vyučována v tematických blocích. Učivo je uceleným souborem námětů a výstupů pro dané vzdělávací etapy a není děleno do ročníků. Rozlišujeme pouze učivo základní a rozšiřující. Základní učivo by měl učitel nabídnout všem žákům (pro zajištění vzdělávacího standardu a vzdělávacích cílů). Učivo rozšiřující (nezávazné) učitel zařazuje v případě rozšířené časové dotace předmětu TV, vyšší pohybové úrovně žáků nebo při lepších podmínkách školy (prostorových či materiálních). Rozšiřující učivo může učitel nabídnout celé třídě, skupinám žáků nebo jednotlivcům. Rozvržení základního i rozšiřujícího učiva v průběhu roku je v kompetenci učitele. Základní učivo vyšší etapy je rozšiřujícím pro etapu nižší.

Základní učivo nižší etapy je také součástí základního učiva vyšší etapy. Základní učivo nižší etapy je využíváno k opakování, jako průprava nácviku náročnějších cvičení a ke zkvalitnění pohybových dovedností. Učivo stanovené RVP je školám pouze

doporučeno a dle individuálních podmínek na jeho základě škola výuku konkretizuje ve školních

vzdělávacích plánech. Zde uvedené učivo se pak stává závazným. V současné době má většina základních škol velmi dobré podmínky pro atletické disciplíny, proto je při tvorbě vzdělávacích programů zařazují v doporučeném rozsahu. Atletika zahrnuje zhruba 20 % času věnovaného tělesné výchově. Je řazena do osnov školní tělesné výchovy na všech stupních škol, a to v rozsahu, který odpovídá možnostem výuky - 2 hodiny tělesné výchovy týdně. Atletice je věnováno cca 10 - 15 hodin ročně, a to v sezonních blocích - podzim, jaro (Jeřábek et al., 1996).

Atletická cvičení zařazujeme do plánu výuky hlavně na jaře a na podzim. Cílem tematického celku je osvojit si speciální dovednosti v základním učivu a podle individuálních schopností i další pohybové činnosti z rozšiřujícího učiva. Prostřednictvím běhů, skoků a hodů se rozvíjejí základní pohybové schopnosti - rychlostní schopnosti, aerobní vytrvalost, výbušná síla horních a dolních končetin, obratnost a koordinace, což přispívá k celkovému tělesnému rozvoji a zvýšení tělesné zdatnosti žáků. Žáci zvládnou základy techniky běhu, skoku do dálky a hodu kriketovým míčkem (nebo granátem). Osvojí si základní poznatky o technice nacvičovaných disciplín, seznámit by se též měli s atletickou terminologií a částečně s pravidly vykonávaných disciplín. Zvládnou zásady organizace vyučování, bezpečnost při výcviku a první pomoc při nácvičování a zdokonalování učiva (Rychtecký a Fialová, 2004).

Úkolem prvního stupně je seznámení s atletikou a vytvoření správných pohybových návyků pro běhy, skoky a hody, a to především formou přirozených cvičení a drobných pohybových her (Jeřábek, 2008).

## 2.3 ATLETICKÁ PŘÍPRAVKA

Co je to atletická příprava? Cílem atletických přípravek není prioritně vychovat budoucí profesionální atlety. Jde o službu pro rodiče, kteří chtějí, aby se jejich děti naučily pravidelnému a zdravému pohybu, zabavily se a do budoucna se mohly zaměřit na jakýkoliv sport profesionálně nebo pouze rekreačně.

Do atletické přípravy jsou zpravidla přijímány všechny děti, které projeví zájem, nedělá se talentový výběr.

Atletickou školku, „minipřípravku“ či přípravku (dále jen příprava) zakládá atletický oddíl či klub. Z tohoto důvodu preferuje příprava jiný režim než trénink starších talentovaných atletů.

**Pro fungování atletické školky či přípravy je nutné zajistit především tyto náležitosti:**

- *personální zabezpečení*  
(trenér či trenérka s kvalifikací min. trenér atletických přípravek (TAP),  
prostory pro trénink v letním i zimním období)
- *materiální vybavení*  
(zajištění základních pomůcek - míčků na házení, míčů na hry, švihadel aj.;  
další speciální pomůcky pro malé atlety najdete v sekci náradí a náčiní)
- *vytvoření přihlášky dětí do oddílu s potvrzením o zdravotní způsobilosti*
- *registrace v Českém atletickém svazu* (povinná pro děti od 10 let,  
je viz Směrnice o registrovaných sportovcích)
- *oddílové pojištění*  
(členské oddíly ČUS jsou pojištěny také v rámci pojistky pojišťovny VZP -  
[www.atletika.cz](http://www.atletika.cz))
- *stanovení výše členských (oddílových) příspěvků* (trénink dětí v atletických  
přípravkách je služba pro rodiče, která významně pomáhá oddílům/klubům  
generovat finanční prostředky. Pokud oddíl/klub nevyužívá na činnost

přípravky vlastní zdroje, granty aj., je nutné stanovit takové příspěvky, aby byly pokryty minimálně náklady spojené s fungováním přípravy - finanční ohodnocení trenérů, pronájmy, materiální vybavení, popř. závodní činnost)

- *zapojení do soutěží* (oddílových, krajských či korespondenčních soutěží ČAS podle vlastního uvážení)

O zřízení atletické přípravy informuje Český atletický svaz - zařadí přípravku do databáze na stránkách a prezentuje ji formou článků, fotografií či videí a poskytuje informace od Českého atletického svazu k podpoře přípravek (školení, metodika, soutěže, atd.).

Trénink nejmladších atletů je založen na herním principu. Hrajeme si s dětmi, ale zároveň je učíme novým dovednostem, rozvíjíme pohybové schopnosti. Každý trenér malých atletů by měl mít velkou zásobu různých druhů her.

Český atletický svaz doporučuje při tréninku malých atletů používat náradí, náčiní a pomůcky uzpůsobené jejich věku.

Český atletický svaz ve spolupráci s firmou JIPAST a.s. navrhl celé sady atletického náradí a náčiní (pomůcek). Pomůcky do těchto sad jsou vybrány dle věku dětí, specifika sportovní přípravy dětí a odpovídají bezpečnostnímu nároku. Sady jsou využitelné pro atletický trénink (cvičební jednotku) i pro uspořádání jednoduché soutěže.

Pomůcky umožňují cvičební jednotku/atletický trénink zvládnout pestrou a hravou formou. Lze dosáhnout rychlejšího pokroku v nácviu pohybových dovedností i v rozvoji pohybových schopností malých sportovců. Kromě základních pomůcek jako jsou míčky na házení, míče na hry, švihadla a další, je možné používat speciální dětské atletické náradí, náčiní a pomůcky.

Atletická příprava jako taková nemá oficiálně vypsání závodů. Proto jednotlivé závody zabezpečují jednotlivé oddíly (dobrovolnost trenérů) a vytváří si vlastní klubové závody. My pořádáme závody většinou třikrát do roka. Usilujeme o zajímavé netradiční sportovní disciplíny (soutěží dvojice se svázanýma nohama, nechybí skákání v pytli, překážková dráha...), Do závodů zapojíme občas i rodiče - vytvoří společně s dětmi silnou dvojici. Pro každého malého závodníka, který se neumístí na medailových pozicích,

připravíme pamětní list a drobnou odměnu. První tři „nejlepší“ atleti, kteří dostanou hodnotnější odměny a medaile Ostatní závodníci jsou všichni umístěni na společném čtvrtém místě.

### 2.3.1 POMŮCKY PRO ATLETICKOU PŘÍPRAVKU

#### **SADA PRO ATLETICKOU ŠKOLKU (5 - 7 LET)**

Sada je určena pro nejmladší sportovce. Svojí variabilitou umožňuje cvičení zábavnou a pestrou formu. Z pomůcek lze mj. sestavit různé druhy překážkových drah. Novinkou jsou pěnová zvířátka, která lze spojit vzpěrou a vznikne malá překážka. Sada je vhodná i pro cvičení v mateřských školách.



Obrázek 1. Sada pro atletickou školku

(převzato z [www.atletikaprodeti.cz/](http://www.atletikaprodeti.cz/), dne 16. 3. 2016)



Obrázek 2. Sada pro atletickou školku

(převzato z <http://www.atletikaprodeti.cz/>, dne 16. 3. 2016)



Obrázek 3. Sada pro atletickou školku

(převzato z <http://www.atletikaprodeti.cz/>, dne 16. 3. 2016)



Obrázek 4. Sada pro atletickou školu – raketky  
(převzato z <http://www.atletikaprodeti.cz/>, dne 16. 3. 2016)



Obrázek 5. Sada pro atletickou školku  
(převzato z <http://www.atletikaprodeti.cz/>, dne 16. 3. 2016)



## SADA PRO DĚTSKOU ATLETIKU 8 - 11 LET

Pomůcky z této sady lze využít k tréninku mladých atletů i k uspořádání jednoduché soutěže (8 disciplín). Tato sada umožňuje pestrou formou zvládnout atletický trénink. Sada je též vhodná pro školní atletiku. ([www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz))



Obrázek 6. Sada pro dětskou atletiku

(převzato z <http://www.atletikaprodeti.cz/>, dne 16. 3. 2016)



Obrázek 7. Sada pro dětskou atletiku

(převzato z <http://www.atletikaprodeti.cz/>, dne 16. 3. 2016)

## DOPLNIT NETRADIČNÍ POMŮCKY

Tělesná výchova bez pomůcek může být jistě také zábavnou, ale jak dlouho? Opravdu děti baví dělat stále to stejné beze změn a obměn? Na základě praxe vím, že ne. Proto je potřeba využívat a do TV zařazovat neustále nové a nové pomůcky, prvky i zajímavé variace cviků. Netradiční náčiní je náčiní, které bychom ještě před pár lety do hodin tělesné výchovy asi nezařadili. Přesto se v poslední době takové pomůcky ve školních tělocvičnách objevují. K rozvoji psychomotoriky využíváme tradičního náčiní a nářadí jako jsou míče, švédské bedny, tyče a jiné. Za netradiční náčiní považujeme kelímky od jogurtů, noviny, deky, padák, klubičko, kolíčky na prádlo, pивní tácky a víčka od PET lahví, nafukovací balonky atd. Dále pracujeme s nářadím pro rozvoj koordinace, orientace a rovnováhy např. rolony, káču, chůdy, malé a velké šlapáky, vozíky na kolečkách .... Za standardní vybavení tělocvičen považujeme kruhy, lavičky, žebřiny, hrazdu, odrazové můstky, koše, kozy, rozkládací bedny, branky, obruče, švihadla atd., jež se také dají také využít jako pomůcky rozvoji psychomotoriky. Současná tělesná výchova taky zná a využívá celou řadu dalších netradičních pomůcek. Ty nejnámější jsme si uvedli. Za netradiční pomůcku v hodinách tělesné výchovy může posloužit téměř jakýkoliv předmět denní potřeby - např. i hřeben, žíněnka, drátěnka, kapesník, peříčko aj.

Na základních školách si děti netradiční pomůcky mohou také samy vyrobit v hodinách výtvarné výchovy či praktických činnosti, čímž se prohlubují i mezipředmětové vztahy. Všechny tyto pomůcky poskytují ozvláštňení „běžných“ hodin tělesné výchovy a v současné uspěchané době, kdy děti ztrácejí zájem o pohybovou aktivitu, může jejich využití přispívat právě ke zvýšení zájmu o tělesnou výchovu (Šlapáková 2007).

Tvorbou vlastních pomůcek podporujeme tvořivost a fantazii dětí i jemnou motoriku. Vlastnoručně vyrobené pomůcky děti motivují k pohybu mnohem více, než ty tradiční, se kterými pracují v každé hodině tělesné výchovy. Navíc jsou děti pyšné na to, že si je vyrobily úplně samy. Jedním z hlavních důvodů používání netradičních pomůcek je taky snadná a účinná motivace žáků. Pro děti jsou netradiční pomůcky neobvyklé, poutavé a zábavné, a vždy se těší na každou aktivitu s jejich využitím. Výroba těchto pomůcek podporuje rozvoj jemné motoriky při šití, stříhání a lepení. Aktivuje

rovněž fantazii a smysl pro originalitu při tvorbě vlastní netradiční pomůcky. Děti si takto vytváří různé míčky, hrkající krabičky, barevná kolečka atd. Netradiční pomůcky přináší do tělesné výchovy něco neobvyklého, pestrého a zábavného. Hry s těmito pomůckami nejsou nikdy stereotypní, protože existuje nekonečné množství nápadů, jak je využít. A když se dětem omrzí, vytvoříme my nebo děti jiné. S netradičními pomůckami je každá hodina zábavnější a to u dětí podporuje pozitivní vztah k pohybu (Göttingerová, 2009).



Obrázek 8. Netradiční pomůcky - vajíčka (Scheinherrová)



Obrázek 9. Netradiční pomůcky - pexeso (Scheinherrová)



Obrázek 10. Netradiční pomůcky - houbičky na nádobí (Scheinherrová)



Obrázek 11. Netradiční pomůcky - drátěnky na nádobí  
(převzato z <http://www.domapotrebuju.cz/>, dne 16. 3. 2017)



Obrázek 12. Netradiční pomůcky - kolíčky na prádlo  
(převzato z <http://www.domapotrebuju.cz/>, dne 16. 3. 2017)



Obrázek 13. Netradiční pomůcky – kelímky

(převzato z <http://www.kaloricketabulky.cz/>, dne 16. 3. 2017)



Obrázek 14. Netradiční pomůcky - pet víčka

(převzato z <http://www.plastovavicka.cz/>, dne 16. 3. 2017)



Obrázek 15. Netradiční pomůcky – víčka

(převzato z <http://www.irt.cz/>, dne 16. 3. 2017)

## 2.4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA TRÉNINKU A SOUVISEJÍCÍ POZNATKY

Trénink představuje proces směřující k naplnění vytčeného cíle. Ve sportu jde především o dosažení co nejlepšího sportovního výkonu. Kromě toho sledujeme soustavným tréninkem ještě další cíle. Především u dětí a mládeže nemůžeme zanedbat zdravotní význam pravidelné pohybové činnosti, pozitivní vliv na utváření zdravé psychiky jedince a na formování osobnosti. V užším smyslu trénink znamená přípravu jedince na soutěže. Zde má sportovec předvést, co vše se v tréninku naučil.

Atletický trénink je velmi pestrý a jeho formy a obsah závisí na mnoha faktorech. Je to proces dlouhodobý a systematický. V průběhu let se měnil. Probíhá v několika etapách. Základní stavba tréninku však vykazuje určité obecné rysy v několika úrovních pohledu bez ohledu na druh sportovního odvětví. Především je vždy třeba respektovat fyziologické možnosti organismu v dané věkové kategorii tak, aby byl podpořen zdravý vývoj jedince a aby nedocházelo k různým zdravotním poškozením. Obsah tréninku vychází ze struktury sportovního výkonu. Zde je třeba si uvědomit, že úroveň osvojení

sportovních dovedností závisí na úrovni pohybových schopností (rychlosti, síle, vytrvalosti, koordinaci, pohyblivosti a rytmických schopnostech). Rozvoj pohybových schopností a sportovních dovedností je v úzké vzájemné souvislosti a musí probíhat společně a přiměřeně. Správně sestavený tréninkový plán musí zohlednit věkovou kategorii a je nutné mít alespoň základní znalosti o stavbě a fungování lidského těla a o jeho odezvě organismu na zatížení.

**Etapa před - sportovní přípravy** - zahrnuje období cca do 10 let věku dětí. V této etapě se jedná spíše o jakési usměrnění spontánní pohybové aktivity. Ještě nejde o sportovní trénink v pravém slova smyslu, ale o rozvoj a utváření základních pohybových schopností a také o vytvoření vztahu k pravidelnému sportování. Děje se tak prostřednictvím různorodé pohybové aktivity. Svým obsahem a zaměřením je shodná pro většinu sportovních odvětví. Soutěže v tomto období mají spíše zábavný charakter a všestranné zaměření.

**Periodizace ontogenetického vývoje** - růst a vývoj jedince se nazývá ontogenetický vývoj. Má pro všechny jedince určité společné rysy charakteristické

pro dané věkové období, a to jak z hlediska somatického růstu, tak i z hlediska vývoje psychiky a formování osobnostních rysů každého člověka. (Perič, 2004)

#### **2.4.1 SPECIFIKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY PRO DĚTI V PŘÍPRAVCE**

Sport se stává významným fenoménem dnešní společnosti. Popularita, kterou dosahují špičkoví závodníci, pozornost jím věnována v médiích snaha o prosazení sportovců na mezinárodní úrovni, zvyšují tlak na jednotlivé závodníky a na jejich připravenost. Již dávno nestačí pouhé krátkodobé zaměření (po dosažení maximálních výkonů), ale z přípravy se stává dlouhodobý proces, ježen začíná již v relativně nízkém věku.

Ale protože děti nejsou „malí dospělí“, měl by mít trenér ucelenou představu, jak trénovat, proč trénovat a jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by znát, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti děti rozvíjí a naopak, které činnosti dětem škodí. V neposlední řadě je nutné vědět, kdy s tréninkem začít u mladých sportovců.

#### **DĚTI VE SPORTU**

Děti mají jinou stavbu kostí a jinak jim pracuje srdce. Také jinak vnímají, myslí a vnímají sociální vztahy. V tréninku dětí se nejedná o vhodné dávkování zatížení, ale spíše o rozvoji pohybových dovedností a schopností. U dětí by měl trénink zohledňovat, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou. Proto se musí trenéři orientovat v celé řadě oborů (teorie sportovního tréninku, psychologie sportu, anatomie, fyziologie, pedagogika). Čím má trenér větší rozsah znalostí, tím má větší šanci na rozvoj svých svěřenců.

## **CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ**

Perič (2012) uvádí, že sportovní přípravu dětí lze považovat za specifický tréninkový proces. Výrazně ji odlišuje od tréninku dospělých, a proto je potřeba, k dětem přistupovat zcela odlišně než k dospělým. Liší se nejen ve stavbě těla, ale i psychikou, vnímáním a chápáním. Hlavním cílem sportovní přípravy dětí je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink.

Sportovní příprava dětí může být zaměřena pouze na vítězství či může přednostně preferovat zábavu a vhodnou náplň volného času. Tyto dva názory jsou považovány za velmi krajní.

Z tohoto pohledu lze stanovit tři základní priority trenéra dětí:

- nepoškodit děti
- vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě
- vytvořit základy pro pozdější trénink (Perič 2004).

### **Konkrétní cíle sportovní přípravy dětí:**

#### **1. poznatků o věkových a vývojových zvláštěnostech dětí s důrazem na:**

- přednostní rozvoj všestranné pohybové přípravy dětí - v prvních letech přípravy
- postupné zvyšování objemu speciálního tréninku - v pozdějších letech

#### **2. Zjišťovat vysokou úroveň trenérského působení v oblasti:**

- důsledné korekce chyb
- jednoduché a srozumitelné výklady, bez zbytečných prostojů dětí

#### **3. Zabezpečovat účelné využití času tréninku:**

- využití času mimo trénink



- vhodná organizace tréninku
- zařazování skupinových forem tréninku
- vyšší počet asistentů

#### **4. Zajišťovat vysokou účelnost jednotlivých cvičení:**

- zařazení relativně složitých cvičení
- dostatečné využíváním tréninkových pomůcek
- využití přestávek na zotavení a pitný režim

Zároveň by však měl trénink dětí zabezpečovat i obecné cíle a úkoly sportovní přípravy dětí, jako je všestranný rozvoj upevňující zdraví a zdatnost dětí, dobré vztahy v kolektivu, dobré školní výsledky (Perič 2004).

### **CHARAKTER A ORGANIZACE CVIČENÍ V TRÉNINKOVÝCH JEDNOTKÁCH**

Jedním z hlavních cílů sportovní přípravy dětí je zvládnutí požadované techniky dané sportovní disciplíny jako předpokladu pro trénink v pozdějším věku. Jelikož se většinou jedná o množství složitých dovedností (případně o dokonalé zvládnutí relativně malého počtu dovedností), dostává tím požadavek maximálního využití času v průběhu tréninku vysokou naléhavost. Vedle výše popsané organizace tréninku je nezbytné zařazovat cvičení, která co nejlépe odpovídají věkovým a vývojovým zvláštnostem:

1. V prvních letech tréninku se zaměřit především na rozvoj základních dovedností dětí v dané sportovní disciplíně. V pozdějších letech tréninku postupně rozvíjet speciální sportovní dovednosti a podle potřeb i dovednosti taktické.

2. Průběžně rozvíjet a zdokonalovat obecné i speciální schopnosti dětí pro získání vysoké individuální úrovně, ale i z důvodu preventivní zdravotní funkce.

3. Provádět relativně složitá cvičení, jejichž náročnost, především z hlediska koordinace pohybů, je na hranici toho, co jsou děti schopny zvládnout.

4. Využití času na zotavení mezi cvičeními, při kterém je vhodné procvičovat některé nenáročné činnosti. Ve většině sportů jsou určité dovednosti, které jsou náročné na přesnost provedení, a proto vyžadují i vysoký počet opakování při nácvičce, ale nízká intenzita provádění děti nezatěžuje (při odpočinku mohou děti dvě minuty zkoušet přihrávky s míčem).

5. Využití herního principu v přípravě, což znamená organizovat trénink tak, aby veškerá činnost, nebo alespoň její většina, byla realizována formou hry. Trenér by měl přípravu dětí zaměřit především na radost a zážitek. Velký význam herního principu je ve spontánnosti pohybu, kdy na děti není vyvíjen žádný tlak z hlediska výkonu či průběhu činnosti. Cvičení, ve kterých děti nemají emotivní prožitek, jsou pro ně nezábavná a velice rychle je přestanou bavit. Pokud si hrají, jsou schopny pracovat dlouho bez větší únavy. Obdobně je tento přístup výhodný i v případě psychického tlaku, na který jsou děti velmi citlivé. Právě při herním principu je tento tlak trenéra minimální a děti se tedy mohou samy rozhodovat a tato svá rozhodnutí realizovat.

Většinu činností lze řešit herní formou, a pokud není možné hru zařadit (u některých nácvičkových dovedností), je důležité připravené aktivity oživit např. prokládáním drobných honiček (Perič, 2004).

## **TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA**

**Úvodní část** je na začátku tréninku - psychická příprava: pozdravení, docházka, navození atmosféry, motivace, co děti čeká a co bude náplní tréninku.

1. *rušná* - zahřátí a prokrvení organismu (rozklusáním, hrou)

2. *průpravná* - protažení hlavních svalových skupin, ve stabilních nízkých polohách (sedu - pokud je možné)

**Hlavní část** zahrnuje rozvoje pohybových schopností, plní cíl tréninku. Dále je důležitá posloupnost jednotlivých cvičení: koordinačně náročná cvičení, rychlostní cvičení, silová cvičení, vytrvalostní cvičení. U dětí se snažíme rozvíjet všechny pohybové schopnosti.

**Závěrečná část** slouží ke zklidnění a zotavení organismu (lze zařadit uvolňovací cviky, protažení, či hru). Na závěr tréninkové jednotky by měly proběhnout tyto aktivity: úklid, zhodnocení tréninku, pochválení dětí a rozloučení se s dětmi (Perič, 2004).

## FORMY TRÉNINKU

Rozlišujeme tři základní formy - hromadnou, skupinovou a individuální.

**Hromadná forma** je charakteristická tím, že všechny děti nacvičují nebo provádějí ve stejnou chvíli shodná cvičení. Trenér zapojí do cvičení velké množství dětí. Nevýhodou je nemožnost kontrolovat všechny děti a také chybí možnost individuálního přístupu. Všechny děti musí dělat to samé, i když cvik již dobře zvládají, či naopak ještě cvik nezvládají.

**Skupinová forma** je vhodná v situaci, kdy co největší počet dětí cvičí souběžně, a tím jsou odstraněny prostoje způsobené pasivním přihlížením. Dále je důležitá průběžná kontrola činnosti dětí - aby děti nacvičovaly požadované činnosti přesně, aby byly co možná nejlépe odstraňovány chyby a aby byl dodržován pořádek a kázeň při cvičeních.

Tyto důležité požadavky je možné řešit rozdělením dětí do několika menších skupin. Při rozdělení dětí by mělo být upřednostňováno kvalitativní hledisko, kde kritériem pro rozdělení do skupinek je určitá základní dovednost dané sportovní specializace. Tento požadavek nabývá na významu zejména v prvních letech přípravy, v pozdějším období rozhoduje výkonnost v soutěžích. Skupinová organizace má své výhody především v rychlosti, jakou jsou v tréninku nacvičovány a rozvíjeny jednotlivé činnosti. Přizpůsobuje se schopnostem jednotlivých dětí, které se mohou rozvíjet svým vlastním tempem. Pokud je pro ně rychlost nácvičku pomalá, mohou postoupit do skupiny s rychlejším nácvičkem, a naopak, pokud je tempo příliš rychlé, dítě bez problémů přejde do skupiny s nižšími nároky. Tím nejsou talentovanější děti omezeny v rozvoji a děti méně talentované nejsou frustrovány tím, že nestačí tempu tréninku. V některých případech je samozřejmě vhodné, aby děti měly volný výběr svých spoluhráčů.

Skupinové rozdělení má i svůj motivační charakter, neboť každé dítě podněcuje jeho zařazení ke snaze být co nejlepší, ať již z důvodu postupu do lepší skupiny, či alespoň kvůli udržení se ve stávající skupině. To také může vést děti k tomu, aby zdokonalovaly své dovednosti i mimo oficiální tréninky a tato snaha by měla být ze strany vedení družstva podporována především pochvalou a oceněním.

**Z hlediska obsahu tréninku a typů skupinových forem tréninku je vhodné, aby:**

- v prvních letech tréninkového procesu (především v etapě seznamování se se sportem) všechny skupiny nacvičovaly stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí (především pro zvládnutí základů techniky dané sportovní disciplíny). V pozdějších letech (v přibližně v době základního tréninku) každá skupina nacvičuje jiný obsah a po určité době se střídají (především po zvládnutí speciálního tréninku v dané disciplíně).
- ke konci dětského věku (v etapě specializovaného tréninku) docházejí již k první diferenciaci v rámci dané specializace, která však není výhradní, ale slouží spíše jako doplnění.

**Další rozdělení:**

- formální a neformální rozdělení
- podle pohlaví (dívky, chlapci, koedukované skupiny)
- podle zájmu (některé děti chtějí hrát fotbal, jiné „Na Mrazíka“)

Se skupinovou organizací tréninku velmi úzce souvisí i rozdělení tréninkových prostorů (hřiště, stadion, tělocvična či běžecký tunel). Každá skupina by měla mít vyhrazený určitý prostor, ve kterém se pohybuje a provádí cvičení. Zabraní se tak vzájemnému překážení si jednotlivých skupin, což nejen zlepšuje využití času při tréninku, ale může se tím i snížit nebezpečí úrazu (nečekaná srážka, úder cvičebním předmětem) (Perič, 2008).

**Individuální forma** je forma, kdy probíhá trénink jednoho svěřence individuálně s trenérem. Jedná se spíše o speciální trénink.

**Individualizovaná forma** je taková, kdy trenér zadá pohyb skupině dětí a vezme si stranou jednoho žáka, kterému pohyb nejde a snaží se mu pomoci (Vališová, Kasíková, 2014).

### 3 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Pohybový obsah jednotlivých sportů a sportovních disciplín je omezen pravidly, která jasně vymezují, co musí být a co nesmí být jejich součástí. Vlastní tréninkový proces bývá často více ovlivněn těmito normami než potřebami obecné motoricko-funkční připravenosti jedince, která je základem pozdější potenciální vysoké výkonnosti a měla by být prioritní (Křištofič, 2004).

Cílem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí. Určujícím kritériem pro výběr jednotlivých cvičení nejsou pravidla, ale přínos vlastního cvičení pro rozvoj určité pohybové funkce. Tato příprava slouží jako „stavební materiál“ pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností. Motoricko-funkční příprava je tvořena komplexem dílčích příprav (průpravných cvičení) se specifickým zaměřením. Každá z nich zastřešuje rozvoj několika pohybových funkcí, které se vzájemně prolínají a podporují. Motoricko-funkční příprava by měla respektovat přístup od obecného ke speciálnímu. Obsah motoricko-funkční přípravy je dán dávkováním a intenzitou odvíjející se od účelu, ke kterému je cílena. Každá pohybová funkce je do jisté míry geneticky ovlivněna. Její rozvoj je u konkrétního jedince možný jen v určitém rozsahu. U cvičenců je důležité sledovat jejich individuální zlepšení v průběhu času a ne pouze stav k jednomu datu. Důležité jsou také věkové zákonitosti.

*Praktický obsah motoricko-funkční přípravy vychází z následujících poznatků a doporučení:*

- Společný rozvoj kondičních i koordinačních schopností. Koordinační schopnosti umožňují jedinci efektivně realizovat pohybový potenciál. Úroveň kondičních schopností vytváří předpoklad pro racionální využití koordinačních schopností. Obě složky se navzájem ovlivňují a je účelné rozvíjet je společně. Ukazuje se, že dělení pohybových schopností na kondiční ve smyslu energetické a koordinační i ve smyslu řídicí není postačující. Proto je nutné zavedení „hybridních schopností“, které jsou průnikem kondičních a koordinačních schopností (Měkota, 2000). Podobně je na tom také pohyblivost, která je rovněž těžko zařaditelná.

- Každá pohybová funkce je do jisté míry geneticky ovlivněna a její rozvoj je u konkrétního jedince možný jen v určitém rozsahu. Je účelné sledovat vliv motoricko-funkční přípravy na rozvoj vybraných pohybových funkcí, registrovat u jednotlivců jejich individuální zlepšení v průběhu času a nebrat v potaz pouze stav k jednomu datu a jen kvantitativní parametry.
- Mechanický způsob řešení pohybového úkolu u dětí vychází:
  1. z biologických dispozic jedince (váha, výška, síla, flexibilita...)
  2. z fyzikálních vlastností prostředí (pružnost odrazové plochy, povrchu atletické dráhy...)
  3. z fyzikálních zákonitostí, které se uplatňují v průběhu pohybu
  4. z pravidel atletiky

Cílem by mělo být splnění pohybového úkolu, který šetří energetické zdroje tak, že efektivně využijeme síly. Nežádoucí je splnění pohybového úkolu jakkoliv. Účelné je především využívání individuálních biologických předpokladů a fyzikálních vlastností prostředí při respektování pravidel. Účelnost a ekonomika pohybu jsou předpokladem vícenásobného pakování dané činnosti bez zdravotní újmy a jsou kritériem optimalizace hybných stereotypů:

- Cvičení s vlastní tělesnou hmotností ve smyslu „unést se“ by se mělo provozovat v různých režimech – statické polohy, vedené pohyby a švihové pohyby.
- Na motoricko-funkční přípravu se vztahují veškerá obecná pravidla sportovního tréninku včetně kvalitního rozcvičení, které této činnosti předchází.
- Motoricko-funkční příprava svým obsahem a zaměřením spojuje kondiční a technickou přípravu. Z kondiční přípravy je to především energetický potenciál, který je cíleně usměrňován a využíván v projevech pohybových funkcí obecného charakteru, jako je roztočení těla v prostoru, způsobilost zpevnit tělo, a nebo konat pohyby ve velkém rozsahu. Tyto projevy jsou

podkladem konkrétních pohybových dovedností - cviků, jejichž nácvik spadá již do technické přípravy (Krištofič, 2004).

### **Průpravná cvičení můžeme rozdělit od několika skupin:**

1. *Cvičení všeobecně rozvíjející* - jejich pohybová struktura vůbec nesouvisí s danou specializací nebo s ní souvisí jen velmi vzdáleně. Jsou to např. cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti. Cílem těchto cvičení je rozvoj všeobecných pohybových schopností a dovedností.

2. *Cvičení speciální* - tato cvičení už mají určitou podobnost s vlastní specializací, jejich úkolem je zlepšovat úroveň finálního provedení daného závodního výkonu a pomáhají také zlepšovat jednotlivé aspekty výkonu. Příkladem mohou být některá balanční nebo odrazová průpravná cvičení (Sýkora, 2012).

### **3.1 DRUHY MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY:**

**1. Zpevňovací průprava** - slouží k rozvoji schopnosti udržet zpevněné tělo v obtížných polohách. Při těchto cvičeních dochází ke komplexní tonizaci svalového systému a usnadňuje vnímání polohy těla, pokud tvoří jeden segment.

**2. Odrazová a doskoková průprava** - tato příprava slouží ke zlepšení schopnosti odrazu. Při těchto činnostech dochází ke zlepšení koordinace jednotlivých částí, které se do odrazu zapojují - tedy segmenty dolních končetin, synchronizace dolních a horních končetin a zpevnění trupu.

**3. Rotační průprava** - účelem této přípravy je naučit cvičence roztáčet své tělo kolem os otáčení a orientaci v prostoru při těchto pohybech. Velmi důležité je zvládnutí zpevňovací průpravy, ale také odrazové a poskokové aktivity.

**4. Balanční průprava** - je důležitá pro schopnost výdrže v labilních (nestabilních) polohách. Touto přípravou se cvičenec učí nalézt těžiště těla, vnímat polohu těla v prostoru a rozvíjí rovnovážné schopnosti.



**5. Rozvoj rytmických schopností** - rytmické schopnosti učí jedince „slyšet rytmus“ a tím se i rychleji učít novým dovednostem. Takto získané dovednosti mají trvalejší charakter. Při tanci je hudební doprovod významný, proto je důležité věnovat velké množství času základním tanečním krokům a různým variacím na tyto kroky.

**6. Rozvoj kloubní pohyblivosti** - průpravná cvičení z této oblasti slouží k provádění pohybů ve velkém rozsahu. Dochází ke zlepšení funkce svalů a k zvyšování statické pohyblivosti (Sýkora, 2012).

Jednotlivé druhy motoricko-funkční přípravy se navzájem ovlivňují (Krištofič, 2004).

### 3.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Motoricko-funkční příprava je tvořena komplexem dílčích příprav (průpravných cvičení) se specifickým posláním. Každá z nich zastřešuje rozvoj několika pohybových funkcí, které se vzájemně prolínají a podporují. To platí i ve vztahu mezi jednotlivými přípravami, které se překrývají a v ucelené formě představují program motoricko-funkční přípravy sportovce zaměřený na rozvoj pohybových funkcí formou sportovních činností. Kritériem dělení do souborů nejsou použité pomůcky, ale konkrétní pohybové funkce. Příprava sportovce má za úkol zdůraznit komplexnost přípravy, kdy kvalitativně nová vyšší úroveň sportovní činnosti vyžaduje novou vyšší úroveň rozvoje pohybových funkcí jak všeobecných, tak specifických. Tyto činnosti jsou vhodné pro atlety, ale i širokou veřejnost. Výhodou těchto cviků je organizace a zapojení více cvičenců, realizace pomůcek vůči zázemí vybavenosti prostorů) atletického klubu, všestrannost zaměření pohybů a s tím i související kompenzační funkce. Vzhledem k tomu, že tato práce může být určena jednak pro trenéry atletiky, vyučující tělesné výchovy a širokou veřejnost zajímající se o pohybovou aktivitu, není kladen důraz na úplný a názvoslovně přesný popis jednotlivých poloh a pohybů a pro snazší orientaci jsou používány i vlastní mnou vytvořené značky a názvy jednotlivých cviků.

Představíme zásobník vybraných cviků z motoricko-funkční přípravy ve vztahu k atletice a příslušnému předškolnímu věku dětí. Cvičení jsou jednoduchá a organizačně nenáročná. Všechna průpravná cvičení na rozvoj pohybových schopností se vzájemně prolínají a není možné posilovat každou zvlášť, proto je možné jednotlivá cvičení zařadit i do rozvoje jiné pohybové schopnosti. Přiložená fotodokumentace je z vlastních zdrojů. Průpravná cvičení jsou rozdělena do následujících bloků:

- odrazová a poskoková průprava
- rozvoj silové obratnosti
- rovnováhová průprava
- pohyblivostní průprava
- zpevňovací průprava
- akrobatická/rotační průprava
- rozvoj reaktivity
- rytmická průprava
- hry pro atletickou přípravku/atletické hry (Krištofič, 2004).

## 4 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ ATLETICKÉ PŘÍPRAVKY

### 4.1 ROZDÍLY MEZI DĚTMI A DOSPĚLÝMI

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. V rozmezí několika let nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost či jev relativně začíná a na konci období se její vývoj relativně ukončuje. Určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, jež odpovídají jednotlivým věkovým obdobím.

Ta se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Nelze opomenout pedagogické působení trenéra a přístup ke svěřencům.

Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního tréninku patří mezi takové zásadní to změny:

a) **intenzivní růst** - děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg

b) **vývoj a dozrávání různých orgánů těla**, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (zejména práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí)

c) **psychický a sociální vývoj** - dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich

d) **pohybový rozvoj** - výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne

Všechny tyto aspekty (a samozřejmě mnoho dalších) by měl trenér brát v úvahu při stanovení tréninkového zatížení.

Věkové rozpětí dětství 6 - 15 let se dále dělí na dvě věková období - mladší školní věk (6 - 11let) a starší školní věk (12 - 15 let) (Perič, 2004).

## 4.2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

V předškolním věku dítě ovládá všechny základní motorické úkony. Jeho lokomoce je už jistá. Vývoj v tomto období postupuje velmi rychle. Ve vývoji člověka není základním faktorem jen jeho postupující věk, ale i prostředí. Prostor velmi ovlivňuje motorické projevy dítěte. Motorika dětí od tří do šesti let se u různě vychovávaných jedinců liší. Ve čtvrtém roce života se u dítěte postupně osamostatňuje pohyb končetin od pohybu celého těla. Každá končetina může dělat jiný pohyb - dítě ovládá stoj na jedné noze. Chůze jako složitá činnost se postupně automatizuje. U tří až čtyřletého dítěte je urovnanější, plynulejší, v kolenním kloubu není dolní končetina trvale ohnuta. Čtyřleté dítě dovede chodit po špičkách, rovnováha mu však ještě působí značné potíže. Pětileté děti chodí jistě, rovnováhou podmíněné dovednosti jsou dobré a při všech pohybech dítě různě poskakuje, mění směr, rychlost i rytmus. V šesti letech lze dítě poznat podle jeho chůze, která má výrazné množství charakteristických znaků. S přibývajícím věkem se zlepšuje i běh. Předškolní dítě běhá plynuleji, paže drží již často běžecy, kroky jsou krátké, frekvence rychlá. Skok do hloubky je pro děti mnohem snazší než skok přes překážku. Až ve čtyřech letech jsou děti schopny provádět skoky s rozběhem tak, že rozběh je skutečně využit k provedení hlavní fáze. Dítě ve čtyřech letech z rozběhu plynule přeskočí překážku vysokou asi 20 cm. V šesti letech dovede většina již dobře spojovat běh se skokem. Také doskoky jsou již pružnější. Horním obloukem s využitím přípravné (nápřahové) fáze mohou házet čtyř až pětiletí chlapci. Také jsou schopni házet na cíl ve výši hlavy. Zatímco u skoku a běhu jsou rozdíly mezi hochy a děvčaty malé, u hodů jsou značné. Dítě, které nemá příležitost házet, neovládá tuto činnost vůbec. Do šesti let nedokáže dítě spojit rozběh a hod míčkem vrchním obloukem. Při chytání natahuje obě ruce po míči až teprve dítě starší tří let. Teprve v šesti letech spojuje dítě chytání s házením. V předškolním věku děti také do míče kopou (v prvním dětství ho nohou spíše posunují). Ve čtyřech až pěti letech umí děti již spojit rozběh s kopem. Přesnost a jistota pohybů se nápadně zvyšuje ve věku od pěti do osmi let. Ostatní kvalitativní znaky pohybu

a úroveň pohybových vlastností se zlepšují až v dalších vývojových obdobích. Pokud mají děti dostatek vhodného pohybu, popřípadě organizované tělesné výchovy v předškolním věku, přicházejí do školy dobře připravené v základních motorických činnostech. (Čelikovský a kol., 1979)

#### 4.3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství s hranicí kolem devátého roku.

Toto období je přibližně ohraničeno věkem 6 - 10 let. Somatický vývoj zde vykazuje tzv. vývojovou retardaci. To můžeme vysvětlit tak, že po velmi rychlém tempu růstu v prvních letech života dítěte nyní dochází k poměrně výraznému zpomalení růstu. Výškové i hmotnostní přírůstky jsou rovnoměrné. Křivku růstu bychom mohli charakterizovat lineární závislostí. Nejsou výrazné rozdíly mezi chlapci a dívkami, do tohoto věku probíhá růst a vývoj v zásadě shodně u obou pohlaví. Vývoj pohybové soustavy není ještě ukončen a kosti nejsou ještě plně osifikovány. Celý pohybový aparát vykazuje velkou pružnost. Rozsah pohybu v téměř všech kloubech (především velkých) je značný. I bez záměrného cvičení pohyblivosti bývá na hranicích fyziologického maxima, to znamená, že rozsah daný tvarem a velikostí kloubních ploch není nijak výrazně omezován tuhostí svalů, šlach a vazů. Rozvoj dýchací a srdečně - cévní soustavy je již na pokročilém stupni vývoje. Vzhledem k dalším fyziologickým charakteristikám jako kapilárního řečiště ve svalech, transportní schopnosti krve, aktivita oxidativních enzymů, je pohybová výkonnost v tomto věku relativně vysoká. Především v oblasti aerobní kapacity je organismus dětí v mladším školním věku na vysoké úrovni. V rámci své spontánní pohybové aktivity snesou děti značnou vytrvalostní zátěž, kterou dokážou

přirozeně regulovat střídáním zátěže s odpočinkem a velkou rychlostí regenerace. Vytrvalostní zátěž monotónního charakteru nečiní problém z hlediska fyziologických funkcí, ale z hlediska funkce psychické, především v oblasti motivace (Jeřábek, 2008).

**Pohybový vývoj** - z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie 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. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou (imitační učení).

Charakteristické pro dětskou motoriku v tomto období je, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídatných pohybů (pokud dítě vyskočí, přidá další pohyb rukama a nohama, pokud sedí neustále sebou „šije“).

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou kvalitou pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější podmínky pro motorický rozvoj. Nazývá se často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, nebo po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí

a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordináčně náročná cvičení (Perič, 2004).

**Tělesný vývoj** - probíhá rovnoměrně. Kolem 5. roku věku dochází k první proměně postavy - končetiny se prodlužují, mění se tvar trupu, dítě je celkově vyšší (výška se zvyšuje pravidelně o 6 - 8 cm ročně). Mizí baculatost, dítě roste do výšky (ustaluje se zakřivení páteře), zkvalitňuje se činnost orgánů, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšuje, rozvíjí se svalstvo. Toto období se také proto nazývá obdobím první vytáhlosti. Probíhá osifikace kostry, kloubní spojení jsou velmi pružná a měkká. Objevuje se ovšem nebezpečí ortopedických poruch. Dítě má velkou potřebu pohybu a zlepšuje se jeho odolnost proti infekcím. Zároveň se zlepšuje nervosvalová koordinace, náročnější mohou být i jemné pohyby. Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a postupně je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordináčně náročnější pohyby. Děti zvládají i jízdu na kole, drobné pracovní činnosti, sebeobsluhu. Projevuje se u nich velká míra pohybové energie a jejich pohybové činnosti se zkvalitňují. Pohyb je v tomto věku velmi důležitý pro zdravý rozvoj a rovnoměrný vývoj dětí (Perič, 2008).

V tomto období se rozvíjí talent a objevují se předpoklady pro učení se jednotlivým sportům. Motorický vývoj v tomto věku můžeme označit jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance. Dítě se zaměřuje na hru s míči, kreslení, modelování, má zájem o práci se stavebnicemi. Na konci tohoto období se rovněž vytváří příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních schopností. (Brůna a kol., 2007)

**Psychický vývoj** - lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se představivost a paměť (obrazná, citová, živelná, první náznaky úmyslného zapamatování, převážně mechanická, větší kapacita a trvalost). Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost (rozlišení barev, tónů, rytmu, dítě vnímá poněkud nepřesně prostor a čas) k okolnímu prostředí i k faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností.

Schopnost chápat abstraktní formy je ještě malá. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují

i oblasti, které není možné „uchopit“. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má - li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Při rozvoji vyšších citů má velký vliv vzor dospělého. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (pohybové činnosti musí být tedy pestré a během krátké doby je třeba měnit větší počet cvičení a her) (Perič, 2004).

**Sociální vývoj** - u dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období: vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy (a adekvátně také ve sportu v tréninkovém družstvu), klade nároky na zařazení do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti (učení či trénink). Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority (učitelé a trenéři), které mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole či v tréninkovém družstvu setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité mezi osobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní i patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy.

Na konci tohoto období přichází fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost (Perič, 2004).



## **BIOLOGICKÝ VĚK**

Ačkoliv to tak na první pohled nevypadá, každé dítě má ve sportu „několik věků“. Prvním je tzv. kalendářní věk. Ten známe všichni. Když má někdo narozeniny, kupujeme mu dárky, sfoukávají se svíčky na dortu a blahopřeje se. (např. dítěti je 7 let a narodilo se 25. dubna). Znalost kalendářního věku je tedy velmi jednoduchá.

Druhým věkem je tzv. věk biologický. Je dán nikoliv datem narození, ale konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Biologický věk se nemusí shodovat s věkem kalendářním.

Pokud je jedinec více biologicky vyspělý, než kolik mu je podle data narození, potom hovoříme o tzv. biologické akceleraci.

A naopak pokud se biologický vývoj opožďuje za kalendářním věkem, potom hovoříme o tzv. biologické retardaci (pozor - neplést si s retardací mentální, to je něco absolutně jiného).

Třetím je tzv. sportovní věk, což je doba, po kterou se daný jedinec věnuje sportovní přípravě. To znamená, jak dlouho se věnuje atletice, fotbalu, nebo jinému sportu. Tento věk hraje určitou roli při posuzování dosažené výkonnosti dětí. Jedinci, kteří jsou stejně staří, ale mají výrazně různou délku sportovního věku, budou mít pravděpodobně i různou výkonnost. Ve výhodě bude většinou ten, kdo trénuje a závodí déle.

A jaký význam má znalost jednotlivých typů věku dětí pro trénink? Vysvětlíme si to na nejdůležitějším z nich - na věku biologickém (Perič, 2004).

#### 4.4 TRENÉRSKÝ PŘÍSTUP V PŘEDŠKOLNÍM A MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Období předškolního a mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže - li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s chutí. Základem jejich konání je hra.

Proto musí v tréninku a v soutěžení převládat herní princip (radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem či rodiči, děti by porážky neměly stresovat. Schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňována.

Děti se dovedou nadchnout pro správně zvolenou činnost - to by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Ten může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné, velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže - li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Je důležité neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim (Perič, 2008).

#### 4.5 PEDAGOGICKÉ ZÁSADY PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Trénování se nezaměřuje pouze na dosahování maximálních sportovních výsledků, ale i na výchovné požadavky.

**Didaktické zásady** přesně určují obecné požadavky, které ovlivňují charakter trénování i jeho efektivitu. Uplatňují se v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi tréninkového procesu. Mezi základní didaktické zásady, které spolu úzce souvisí, patří zásada názornosti, uvědomělosti a aktivity, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti. Původní principy pro výchovu a vyučování vytvořil myslitel, spisovatel a pedagog Jan Ámos Komenský. Vyučovací zásady jsou sestaveny zobecněním staletých zkušeností výchovy a vzdělávání.

*Zásada názornosti* - je založena na vytvoření nejdokonalejší představy o pohybu na základě bezprostředního vnímání předmětů, jevů nebo jejich názorného zobrazení. Jde tedy o účelné využívání všech možných prostředků k rychlému a dokonalému vytvoření správného obrazu o pohybu. V praxi se používají přímé a kvalitní ukázky trenéra nebo demonstrátora (cvičence) i nepřímé jako jsou obrázky, fotografie, schémata a především videozáznamy. K výhodám použití videozáznamu patří bezchybné provedení ukázky, možnost zpomalení nebo zastavení, paralelní výklad s ukázkou a také zvýšení motivace. Jako další podpůrné prostředky se doporučují návštěvy závodů a soutěží, tréninků se staršími závodníky a podobně.

*Zásady uvědomělosti a aktivity* - pro uplatnění této zásady je nutné pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti a i identifikace se stanovenými výchovně vzdělávacími cíli. V praxi jde o ztotožnění se s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Zásada uvědomělosti podmiňuje uvědomělý přístup k činnosti a podněcuje schopnost rozpoznat nedostatky. Vedení cvičení dětí vyžaduje aktivní účast na jeho průběhu a výsledku. Trenér by měl u sportovců rozvíjet schopnost přesně identifikovat vlastní chyby, vést svěřence k samostatné práci při cvičení ve skupinách, při poskytování záchrany a dopomoci, při dodržování pravidel hry, podněcovat je k přesnému a promyšlenému pozorování. Lze k tomu využít různých druhů rozhovorů, povzbuzení, pobídek, soutěží, zpětnovazebného hodnocení atd.

*Zásada soustavnosti* - podstatné je předávat vědecky a empiricky ověřené informace v logickém uspořádání. Vědomosti a dovednosti pak mohou utvořit ucelený systém. S pojmem soustavnost také souvisí pravidelnost a systematičnost. Jedním z hlavních požadavků je řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti

a znalosti navzájem a souvisle navazovaly. Pravidelnost a systematická práce podle promyšleného plánu tvoří roční tréninkový cyklus, který u dětí bývá rozpracován dopředu. Soustavnost vychází od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému, od zvláštního k obecnému.

*Zásada přiměřenosti* - zahrnuje obsah i rozsah tréninkového zatížení, jeho způsob a obtížnost trénování. Vše odpovídá stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem, věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. V přípravě na tréninkovou jednotku i během ní je nutné respektovat pohlaví, věk, zdravotní stav, tělesnou připravenost atd. Přiměřenost ovlivňuje nejen efektivitu tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dětí a jejich bezpečnost. Pro správnou aplikaci této zásady je dokonalá znalost dětí.

*Zásada trvalosti* - hlavní podstatou je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí, s tím, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky je použít. Opakovaný nácvik vede k vtisknutí do paměti dětí. Protože se pohybové dovednosti, vědomosti a návyky po určitém čase zapomínají nebo ztrácejí, je nezbytné důkladně a reálně plánovat tréninkový proces, obměňovat cvičení a pravidelně kontrolovat dostatečnou úroveň rozvoje (Rychtecký, Fialová, 1995).

## 5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pod tímto pojmem si můžeme představit určité předpoklady pro vykonání nějakého pohybového úkolu. Podle charakteru činnosti, způsobu svalové práce a nervosvalové koordinace můžeme pohybové schopnosti klasifikovat. Nejčastěji se setkáváme s těmito pohybovými schopnostmi: síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a rovnováha, někdy jsou samostatně vymezeny kinestetické diferenciatní schopnosti.

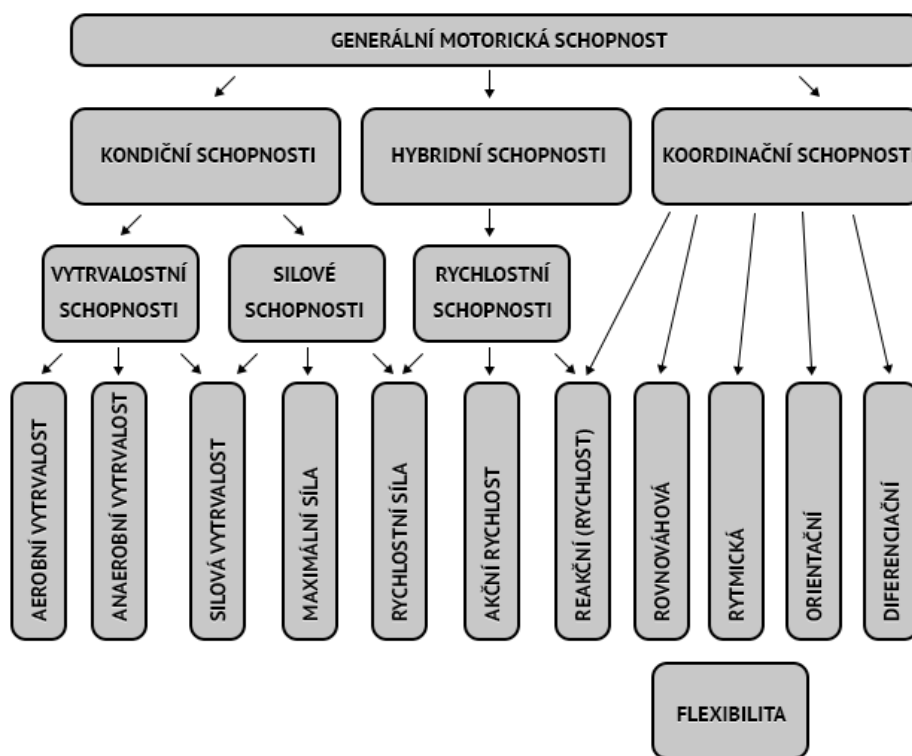
Dle faktorů podmiňujících úroveň příslušné schopnosti můžeme hovořit o determinaci (podmínění, určení) pohybových schopností. Jako kondičně determinované označujeme ty, jejichž úroveň významně závisí na bioenergetickém zabezpečení, tedy na tom, kolik živin a jak rychle dokáže organismus pracujícím svalům dodat. K takto podmíněným schopnostem patří síla, vytrvalost a částečně i rychlost. Jako koordinačně determinované pohybové schopnosti označujeme obratnost, rovnováhu a do značné míry i rychlost. Tyto schopnosti jsou závislé především na způsobu a rychlosti řízení a regulace pohybů. Jinými slovy lze říci, že je podmiňuje úroveň nervosvalové koordinace. U některých schopností ale nemůžeme jednoznačně určit, co jejich úroveň nejvíce ovlivňuje či limituje. Ty pak označujeme jako nejednoznačně determinované (pohyblivost a částečně rovnováha) (Jeřábek, 2008).

Definice motorických nebo také pohybových schopností jsou rozdílné. Chápeme je jako určité pohybové předpoklady, dispozice, způsobilost, stránky či znaky činnosti. Jsou to vnitřní biologické předpoklady k pohybové činnosti (Měkota, Novosad, 2005)

Pohybové schopnosti Měkota (2007) charakterizuje jako obsáhlou a členitou třídu schopností, která podmiňuje úspěšnou pohybovou činnost a dosahování výkonů nejen ve sportu, ale i ve všech oblastech života, kde hrají dominantní roli.

Motorické schopnosti se vyvíjejí zejména v postnatálním období. Schopnosti se během růstu nejen rozvíjejí, ale i diferencují. Motorické schopnosti u osob, které jsou pohybově školeny, jsou vyhraněnější než u osob neškolených a u dospělých jsou pak vyhraněnější než u dětí. Motorické schopnosti mohou být výrazně ovlivněny aktivní

pohybovou činností v dětství, pubertě a adolescenci, nebo naopak zabrzděny nečinností. Proces rozvíjení schopností je však vždy dlouhý a pozvolný. (Měkota, Novosad 2005)



Obrázek 16: Dělení motorických schopností  
(převzato z <http://publi.cz/>, dne 17. 3. 2017)

V současné době platí rozdělení na pohybové schopnosti kondiční, koordinační a smíšené (kondičně-koordinační neboli hybridní). Kondiční pohybové schopnosti dále dělíme na silové, vytrvalostní a rychlostní. Kondiční v symbióze se schopnostmi rychlostními jsou spolu s taktikou a technikou základním předpokladem sportovního výkonu a obecně předpokladem sportovní výkonnosti. (Bedřich, 2008)

## 5.1 CHARAKTERISTIKA A KLASIFIKACE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Motto je známé už od Antiky. Platí pro veškeré sportovní snažení především u dětí. Ty mezi sebou neustále soutěží, běhají, zápasí a jsou většinou v pohybu. Tím dochází k rozvoji pohybových schopností neboli k rozvoji kondice.

Kondiční příprava tvoří základ pro výkon v nejmladších věkových kategoriích. Jejím hlavním úkolem je vytvořit široký pohybový fond, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti, jež sportovec potřebuje. Rozvoj pohybových schopností je důležitý především pro stimulaci základních předpokladů, které umožňují jejich pozdější maximální rozvoj.

Na problematiku pohybových schopností existuje množství názorů. I když celá záležitost je mnohem složitější, pro zjednodušení se obvykle vyčleňuje pět základních pohybových schopností - koordinace, síla, rychlost, vytrvalost a pohyblivost. Dobrá kondice tedy znamená dobrý stupeň rozvoje všech těchto schopností v určitém navzájem provázaném komplexu. Rozvíjení kondice v tréninku zjednodušeně znamená, že budeme běhat, skákat a posilovat (zjednodušeně). Úroveň kondice totiž závisí na rozvoji našich funkčních systémů, především dýchacího, kterým se dostává kyslík do krve, dále pak na činnosti srdce, které krví transportuje kyslík do svalů a tkání. Pro kondici jsou dále důležité, zásoby energetických zdrojů pro pohyb a také schopnost organismu odstranit negativní zplodiny metabolismu ve svalech.

Každé zatížení způsobuje v těle řadu reakcí, které následně vyvolávají menší či větší únavu. Organismus tedy potřebuje odpočinek, aby se mohl zotavit pro další pohyb. Podstata tréninku kondice spočívá v tom, jaký má být poměr mezi zatížením, únavou a odpočinkem (zotavením). Schopnost uplatňovat optimální poměr těchto veličin v konkrétné tréninkové situaci je to, co „dělá z trenéra mistra“. Na prvním místě je obsah cvičení - ten vyplývá z míry specifčnosti. Dále je cvičení charakterizováno objemem a intenzitou a také odpočinkem. Všechny tyto aspekty nám dohromady umožňují stanovit **parametry zatížení:**

- jak dlouho bude jedno zatížení trvat

kolikrát se toto zatížení bude opakovat

- s jakou intenzitou (stupněm úsilí) budeme jednotlivé zatížení provádět
- jaké budou přestávky (délka odpočinku) mezi jednotlivými opakováními a co budeme během odpočinku dělat

Trénink by měl být pestrý, v různých prostředích, měl by vycházet z dětské přirozenosti, měl by být rozmanitý, měl by probíhat v radostné a veselé atmosféře a důležitým momentem je také využívání herního principu. Vycházíme přitom ze senzitivních období. Děti by měly mít z tréninku příjemný pocit a těšit se na další trénink. Důležitou podmínkou je, aby trénink posiloval dětský organizmus, a proto by měl probíhat pokud možno ve zdravém prostředí (Perič, 2008).

## 5.2 OBRATNOST A POHYBLIVOST

Obratnost chápeme jako komplex schopností umožňují účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby (Dovalil, 1992). Součástí obratnostních schopností jsou i diferenciativní kinestetická schopnost, reakční a rytmické schopnosti i rovnováha. Rozvoj obratnosti probíhá v podstatě od prvních pohybů jedince, protože každý nový pohyb je skrytým obratnostním cvičením. K rozvoji obratnosti je tedy možno použít jakákoliv cvičení, která nemá ještě organismus zcela zvládnutá. Z fyziologického hlediska je nácvik obratnosti vlastně vytvářením nových vzorců či schopnost aplikovat již naučené pohybové vzorce za změněných podmínek. Z toho vyplývá i to, že nelze přesně vymezit obratnostní cvičení. Po zvládnutí určitého cviku a jeho automatizaci již tento ztrácí obratnostní charakter a dalším opakováním již danou schopnost nerozvíjíme.

Pohyblivost bývá někdy charakterizována jako samostatná pohybová schopnost. Definujeme ji jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu dle možností kloubního systému člověka (Kos, 1985). Úroveň pohyblivosti je ovlivněna charakterem kloubních spojení (velikostí a tvarem kloubních ploch a elasticitou svalů, šlach a vazů). Jsou zde rozdíly mezi pohlavími, dívky mají lepší předpoklady k pohyblivosti než chlapci.



Ke skokovému zhoršení dochází v pubertě v období rychlého růstu. Cvičení kloubní pohyblivosti má dvojí význam. Tuhost svalů, šlach a vazů ovlivňuje rozsah pohybu i množství vynaložené energie, a tím nepřímo ovlivňuje výkon. Má však také význam z hlediska prevence zranění a předcházení různým svalovým dysbalancím. Proto rozvoj kloubní pohyblivosti zařazujeme již v nejmladších kategoriích do každé tréninkové jednotky. Používáme metody statické (strečink), tak metody dynamické (švihové) (Jeřábek,; 2008, Kos, 1985).

### 5.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Rychlost jako pohybová schopnost se může projevovat několika způsoby. Jednak jako rychlost jednotlivého pohybu- acyklická, nebo jako rychlost cyklická. Vezmeme-li toto v úvahu, můžeme rychlostní schopnosti definovat jako schopnost provést daný pohyb co nejrychleji či provádět určité pohyby s co nejvyšší frekvencí opakování. Lokomoční rychlost lze definovat i jako schopnost překonat určitou vzdálenost v co nejkratším čase. Z toho je patrné, že rychlostní schopnosti mají složitější strukturu. Pokusíme se zjednodušeně vysvětlit, které rychlostní schopnosti jednotlivce určují. V zásadě je můžeme zjednodušit na rychlost reakční a akční.

**Reakční rychlost** je doba, která uplyne od okamžiku, kdy je organismu dán povel k provedení nějaké činnosti, až do okamžiku jejího zahájení. Tato doba závisí především na plasticitě nervové soustavy a smyslových orgánů. Nejprve musí dojít k vnímání daného signálu (vyhodnocení v CNS), následně k rozhodnutí a vyslání signálu k výkonným orgánům (ke svalům). Dále pak záleží na rychlosti předání tohoto podnětu, což je ovlivněno rychlostí vedení vzruchu nervovým vláknem a jeho předání ke svalům. To často shrnujeme pod pojmem nervosvalová koordinace. Reakční doba je závislá nejen na druhu signálu, ale také na stavu připravenosti smyslů a nervové soustavy. Proto je značně ovlivněna stupněm pozornosti a soustředěnosti daného jedince. Rozvoj reakční rychlosti tudíž vyžaduje soustředěnou pozornost, kterou lze u předškolního a mladšího školního věku udržet jen krátkodobě. V atletice hraje reakční doba značnou úlohu u sprintů. Nejčastějším prostředkem jejího tréninku jsou různé typy stratů. Počet přizpůsobujeme

stavu soustředěnosti, necháváme dostatečné přestávky na odreagování, střídáme různé typy povelů.

**Akční rychlost** je pak doba, po kterou je vykonávána vlastní pohybová úloha. Může to být jednotlivý pohyb u hodů a skoků nebo rychlost lokomoce u běhů. U jednorázových pohybů je žádoucí co nejvyšší svalové úsilí soustředěné do co nejkratšího časového úseku. Předpokladem rychlého provedení odrazu nebo odhodu je vysoká úroveň explozivních silových schopností. Rychlost běhu je dána délkou a frekvencí kroku. Délka kroku také závisí na výbušné síle, frekvence je záležitostí především nervosvalové koordinace. Udržení maximální frekvence i délky kroku je záležitostí silové vytrvalosti a také energetických nároků pracujících svalů. Jak bylo již výše popsáno, rychlost svalového stahu závisí na poměru červených a bílých vláken ve svalu. Rychlost je tedy do značné míry limitována genetickou výbavou jedince. Snahou rychlostního tréninku je tuto výbavu maximálně rozvinout a využít v plné míře. Senzitivní období k rozvoji rychlosti je již v mladším školním věku. Vhodným způsobem rychlostního tréninku lze rozvinout především frekvenční schopnosti. Je potřeba vědět, že maximální rychlosti mohou svaly pracovat 5-7 vteřin a na zotavení je potřeba doba dvou až čtyř minut. Účinnější je častěji zařazovat rychlostní cvičení v menších dávkách. Naopak při nevhodném zatěžování (převaha vytrvalostního zatížení a malá frekvence rychlostních podnětů) v období mladšího školního věku může dojít k trvalému poklesu rychlosti přenosu vzruchů mezi nervovými vlákny a svaly. Takto zanedbaný rozvoj rychlostních schopností již později téměř nelze napravit. V pozdějším věku je pak zvýšení rychlosti běhu především záležitostí silové přípravy, která umožní důraznější odraz a tím i delší krok, což při zachování stejné frekvence vede ke zrychlení (Jeřábek, 2008).

## 5.4 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Síla je základním předpokladem jakéhokoliv pohybu. Silové schopnosti můžeme definovat jako schopnost překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové činnosti (Čelikovský a kol., 1985). Můžeme je dále klasifikovat podle způsobu svalové práce na statické a dynamické, přestože vyhranění není úplně jednoznačné a existují vzájemné

vazby navzájem ovlivňující úroveň těchto schopností. Především maximální explozivní schopnosti jsou podmíněny určitou úrovní maximální síly. Rozvoj silových schopností je důležitý v podstatě již od narození, neboť bez síly není jakýkoliv pohyb možný. Nicméně je nutné vždy volit správný způsob rozvoje a mít na zřeteli, jaký typ silových schopností chceme rozvíjet.

**Statická síla** se navenek neprojevuje pohybem. Jedná se o udržení nějaké pozice (postavení těla proti vnějšímu odporu-gravitační síle). Pod pojmem statická síla rozumí většina autorů i takovou svalovou práci, která sice má za následek pohyb, ale ten je pomalý. Často je jako úroveň statické síly chápána maximální síla, tedy schopnost překonat svalovou silou co největší odpor nebo zatížení. Rozvoj statické síly je důležitý již od útlého věku. Soustředíme se na rozvoj síly svalových skupin zjišťujících správné držení těla. Posilování se až do staršího školního věku provádí pouze přirozeným způsobem a bez vnější zátěže (pouze vlastní vahou těla). Využíváme různá zpevňovací cvičení, krátkodobé výdrže v různých polohách, v omezené míře i izometrické posilování.

**Dynamická síla** se vždy projevuje pohybem těla či jeho částí. Ve většině atletických disciplín se snažíme provést daný pohyb co nejrychleji. Mluvíme pak o schopnosti explozivní neboli výbušné síle. Ta do značné míry podmiňuje rychlost. Proto máme-li na mysli explozivní neboli výbušnou sílu, setkáváme se často s označením rychlostně-silové schopnosti. Jejich úroveň závisí na mnoha faktorech. Jedním z nejdůležitějších je složení svalů (poměr rychlých a pomalých vláken). To je do značné míry dáno geneticky, a proto je úroveň rychlostně silových schopností výrazně limitována vrozenými předpoklady. Snahou je maximálně využít potenciál k jejich rozvoji. Dynamickou sílu tedy můžeme cíleně rozvíjet již od mladšího školního věku. Využíváme především přirozených pohybových dovedností jako je běh, skoky, hody a jako zátěž využíváme především vlastní váhu těla. S přibývajícím věkem můžeme zátěž zvyšovat ztížením podmínek. Chceme-li však rozvíjet dynamické silové schopnosti, musíme vždy dbát na to, aby zátěž umožňovala dostatečně rychlé provedení daného pohybu. V opačném případě rozvíjíme svalovou vytrvalost, při vysokém zatížení dokonce až statickou nebo maximální sílu (Jeřábek, 2008).

## 5.5 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost co nejdéle, bez poklesu její intenzity. Nebo ji také můžeme charakterizovat jako schopnost odolávat únavě (Rychtecký, 2004). Podle délky trvání výkonu můžeme rozlišovat vytrvalost krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Podle množství zapojených svalových skupin známe vytrvalost lokální, při které pracuje pouze několik málo svalů, nebo celkovou, kdy je zapojena více než polovina svalstva. Podle charakteru činnosti pak rozlišujeme vytrvalost obecnou a speciální. Předpokladem vysokého rozvoje vytrvalostních schopností je především výkonnost srdečně-cévní a aktivita dýchací soustavy. Limitujícím faktorem svalové práce je dostatečné množství živin a především kyslíku. Proto především u běžců lze vytrvalostní schopnosti posuzovat podle hodnot maximální kyslíkové spotřeby.

Rozvoj vytrvalosti lze vhodnou formou provádět téměř po celý život. Tato schopnost je tréninkem nejlépe ovlivnitelná a při vhodně zvolených metodách rozvoje lze dosáhnout výrazného zlepšení již v relativně krátkém čase (cca 3-4 měsíce). Základní metodou rozvoje vytrvalosti je metoda souvislá a metoda opakovaných úsilí neboli intervalová metoda. U dětí je souvislá metoda méně vhodnou, a to především z hlediska psychického zatížení a motivace k dlouhotrvající monotónní činnosti. Metoda opakovaných úsilí spočívá ve střídání intervalů zatížení a odpočinku. Volbou intenzity zatížení (délkou a rychlostí pohybové činnosti), délky a způsobu odpočinku koriguje celkové zatížení a účinnost tréninku (Jeřábek, 2008).

## 6 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 6.1 CÍL

Cílem práce je vytvoření metodického materiálu k pohybovým aktivitám z motoricko-funkční přípravy pro děti z atletické přípravy. Práce by měla sloužit trenérům, cvičitelům a popřípadě učitelům tělesné výchovy jako podklad k efektivnější přípravě dětí a jejich cílenému rozvoji pohybových schopností.

### 6.2 ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

- výběr, popis a uvedení cvičení z motoricko-funkční přípravy s ohledem na věkovou a zájmovou kategorii dětí
- prezentace vybraných cvičení formou názorné fotodokumentace a přiloženého videozáznamu (dle charakteru cvičení)
- vyhodnocení a zpracování získaného materiálu

## 7 CVIČENÍ MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVY

V této kapitole jsou popsány praktické výsledky práce. Kapitola je rozdělena na jednotlivé průpravy. Jednotlivé cviky jsou vybrány tak, aby obtížností odpovídaly zvolené kategorii dětí. Cviky jsou odstupňovány od jednodušších ke složitějším. Veškeré fotografie jsou z vlastní fotodokumentace.

U každého cviku je popsáno:

- Výchozí poloha
- Provedení
- Chyby v provedení
- Modifikace

Fotografický záznam zvolených cviků byl zhotoven během roku 2016 a 2017. Všechny cviky uvedené ve výsledné části jsem nejdříve sama vyzkoušela a následně zařadila do tréninku atletických svěřenců, kteří jsou ve stejném věku, jako je věk zvolený pro účely práce. Inspiraci pro jednotlivé cviky a tréninkové jednotky jsem čerpala zejména z vlastní tréninkové praxe (atletiky a lyžování), studia Sportovního gymnázia, studia

oboru Tělesné výchovy na Pedagogické fakultě a také z publikací Sportovní příprava dětí (Perič, 2004, <http://tv4.ktv-plzen.cz/>).

## 7.1 ODRAZOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA:

Účel této průpravy směřuje ke zkvalitnění techniky odrazu ve smyslu koordinace činností jednotlivých segmentů a svalových smyček a zvýšení jejich kondiční způsobilosti, která je předpokladem účelné techniky odrazu ([www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz)).

Při doskoku je nutné ztlumit kinetickou energii letícího těla. Hlavní roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti (Zítka, 2005). Doskoková průprava bývá v hodinách tělesné výchovy velmi často opomíjena.

### Cvik č. 1 - Poskoky stranou

- Výchozí poloha: Stoj, připažit
- Provedení: Cvičenec provádí přeskoky stranou přes čáru, nebo určenou pomůcku. Přeskoky provádí na místě nebo s posouváním vpřed. Lze využít přeskoky stranou vpřed či vzad
- Chyby: Ztráta rovnováhy a koordinace pohybu, nezpevnění těla
- Modifikace: Po jedné noze, snožmo, vpřed vzad (čelně)



Obrázek 17. Poskoky stranou

### **Cvik č. 2 - Poskoky po jedné noze**

- *Výchozí poloha:* Stoj na jedné noze, připažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí skoky odrazem jednož
- *Chyby:* Ztráta rovnováhy a koordinace pohybu, nezpevnění těla
- *Modifikace:* Zavřené oči



Obrázek 18. Poskoky po jedné noze

### **Cvik č. 3 - Poskoky snožmo**

- *Výchozí poloha:* Stoj, připažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí skoky odrazem snožmo
- *Chyby:* Ztráta koordinace pohybu
- *Modifikace:* Míč mezi koleny, míč mezi kotníky, therabendem svázat nohy (švihadlo)





Obrázek 19. Poskoky snožmo

#### Cvik č. 4 - Žabáci

- *Výchozí poloha:* Dřep, připažit
- *Provedení:* Cvičenec začíná pohyb ze dřepu, ruce připažit, vyskočit vpřed odrazem snožmo z hlubokého dřepu do hlubokého dřepu, v letové fázi vzpažit
- *Chyby:* Nedosažení hlubokého dřepu a následného nízkého výskoku do nenatažení nohou
- *Modifikace:* Míč do rukou, míč mezi kotníky, poskoky po terčících, skoky přes obruče



Obrázek 20. Žabáci

### Cvik č. 5 - Skok z místa

- *Výchozí poloha:* Podřep mírně rozkročný (na šířku ramen nebo pánve), připažit
- *Provedení:* Cvičenec se postaví na čáru. Nohy široce rozkročené na šířku ramen. Podřep, švih paží a trupu vpřed, odraz a skok do dálky. Dbát na odraz z obou nohou.
- *Chyby:* Odraz z jedné nohy, přešlap, nízký skok, záklon při dopadu, nohy u sebe, malý pohyb paží a trupu
- *Modifikace:* Skok přes překážku, skok k danému bodu, trojskok



Obrázek 21. Skok z místa

### Cvik č. 6 - Skoky do obrazce

- *Výchozí poloha:* Stoj, připažit
- *Provedení:* Cvičenec plynule provádí skoky do předem zadaného obrazce a tím spojuje protilehlé strany obrazce
- *Chyby:* Příliš tuhá práce kotníků, nesprávné dodržení zadání obrazce
- *Modifikace:* Přeskok předmětu, různé tvary a obdoby odrazce (čtverce, trojúhelníku, kříže, šestiúhelník ...)



Obrázek 22. Skoky do obrazce

### Cvik č. 7 - Přeskoky přes švihadlo

- *Výchozí poloha:* Stoj, ruce drží švihadlo
- *Provedení:* Cvičenec skáče přes švihadlo odrazem snožmo, střídnoož, po jedné noze, s meziskokem, bez meziskoku, vpřed, vzad, „vajíčko“, ve dvojici
- *Chyby:* Nesouhra ruce nohy, ztráta rytmu, příliš úzký úchop švihadla
- *Modifikace:* Poskoky přes obruč, přeskoky přes složené (zkrácené) lano, poskoky na nestabilní ploše



Obrázek 23. Přeskoky přes švihadlo

### Cvik č. 8 - Přeskoky přes švihadlo v prostoru

- *Výchozí poloha:* Stoj, ruce drží švihadlo
- *Provedení:* Cvičenec provádí přeskoky přes švihadlo za poklusu, běhu, cvalu
- *Chyby:* Chybná koordinace, zhoršený pohyb v prostoru
- *Modifikace:* Dvojice, cval stranou, snožmo, po zadu, ...



Obrázek 24. Přeskoky přes švihadlo v prostoru

### Cvik č. 9 - Překážky

- *Výchozí poloha:* Mírný stoj rozkročný, běžecké paže uvolněné (pokrčené v loktech)
- *Provedení:* Cvičenec má za úkol daným způsobem přeskákat překážky
- *Chyby:* Nedostatečná práce kotníků, odraz a doskok na paty, záklon trupu
- *Modifikace:* Varianty překážek - molitanové, plastové, způsob přescočení - snožmo, střídnonož, různé mezery mezi překážky, výška překážek, střídání typů překážek



Obrázek 25. Překážky

### Cvik č. 10 - Skok do dálky

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Cvičenec ze tří kroků/rozběhu se odráží z jedné nohy, využije letovou fázi, doskok do doskočiště
- *Chyby:* Přešlap, nedošlap, malý odraz, nízký/vysoký skok, odraz z obou nohou, dopad do záklonu
- *Modifikace:* Zkrácený rozběh, plný rozběh, přes překážku, z odrazového můstku (bedny)



Obrázek 26. Skok do dálky



### Cvik č. 11 - Skoky na trampolíně

- *Výchozí poloha:* Podřep, připažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí skoky na trampolíně, rozvoj prostorové orientace, opakované skoky na středu trampolíny,
- *Chyby:* Nezpevněné tělo při výskoku, skok na natažené nohy
- *Modifikace:* Varianty odrazu a dopadu



Obrázek 27. Skákání na trampolíně

### Cvik č. 12 - Skoky z malé trampolíny

- *Výchozí poloha:* Podřep
- *Provedení:* Cvičenec provádí skoky z malé trampolíny modifikací nohou (roznožení, skrčení, aj.) po odrazu
- *Chyby:* Nezpevněné tělo při výskoku, dopad na natažené nohy
- *Modifikace:* Z místa, z rozběhu, přímé skoky - skrčka, roznožka, obraty



Obrázek 28. Skoky z malé trampolíny

### Cvik č. 13 - Výskok na švédskou bednu

- *Výchozí poloha:* Podřep, připažit
- *Provedení:* Cvičenec se odrazí z můstku a vyskoč do dřepu (hlavně ne do kleku), dřepu na švédskou bednu. Výšku švédské bedny volíme dle věku a šikovnosti dětí
- *Chyby:* Přešlap, nedošlap, malý odraz, vysoký skok, odraz z obou nohou, dopad do záklonu
- *Modifikace:* Výskok na kozu, molitanovou švédskou bednu



Obrázek 29. Výskok na švédskou bednu

(Krištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

## 7.2 SILOVÁ OBRATNOST

K vykonání jakéhokoliv pohybu je nutná svalová aktivita, respektive síla. Síla je příčinou změny pohybového stavu. Ne síla maximální, ale jen takové množství síly a její rozložení v čase, abychom splnili pohybový úkol co nejpřesněji. Míra užití síly a její načasování se odráží v komplexním pohybovém projevu, který lze vnímat jako silovou obratnost (Křištofič, 2004).

### Cvik č. 14 - „Jízda na kole“

- *Výchozí poloha:* Leh na zádech pokrčmo, připažit
- *Provedení:* Cvičenec v lehu na zádech, přednožit pokrčené dolní končetiny a napodobit pohyb šlapání na kole
- *Chyby:* Pohyb nohama nenaznačuje krouživé šlapání na kole, neplynulá rytmizace pohybu
- *Modifikace:* Šlapání vzad, šlapání do strany



Obrázek 30. "Jízda na kole"

### Cvik č. 15 - „Střihání nohama“

- *Výchozí poloha:* Podpor ležmo vzadu na předloktí
- *Provedení:* Cvičenec je v podporu ležmo na předloktí vzadu, přednožit nad zem (15 cm.) a provádí „střihy“ s napjatýma dolními končetinami, dochází k překřížování natažených dolních končetin i paží



- *Chyby:* Pokrčené nohy, nepropnuté špičky, „vypouklé břicho“
- *Modifikace:* Přidání paží



Obrázek 31. "Stříhání nohama"

### Cvik č. 16 - Dřepy

- *Výchozí poloha:* Mírný stoj rozkročný, předpažit
- *Provedení:* Cvičenec vykoná pohyb ze dřepu s předpažením paží do stoje, poté zpět do dřepu
- *Chyby:* Prohnutá, ohnutá záda, nedostatečný dřep (pouze podřep)
- *Modifikace:* Dřep s výskokem, dřepy na balančních plošinách (bosu, balanční čochka, válec,...)



Obrázek 32. Dřepy

### **Cvik č. 17 - Běh se švihadlem ve dvojici „na koně“**

- *Výchozí poloha:* Stoj, pokrčit připažmo (uchopit švihadlo)
- *Provedení:* Dvojice cvičenců - jeden je „kůň“ stojí první v pořadí a má kolem pasu švihadlo, druhý běhá za prvním jako „jezdec“, který drží konce švihadla. Poté si role vymění.
- *Chyby:* Nesouhra dvojic
- *Modifikace:* S obručí



Obrázek 33. Běh se švihadlem ve dvojici "na koně"

### **Cvik č. 18 - Přitahování na lavičce**

- *Výchozí poloha:* Leh na břiše, vzpažit (na lavičce)
- *Provedení:* Cvičenec začíná v lehu na břiše na lavičce, chytne se rukama lavičky ve vzpažení a začíná se přitahovat
- *Chyby:* Krátký posun vpřed, nezpevněné tělo
- *Modifikace:* Použití koberečků pro lepší skluz, přitahování v lehu na zádech



Obrázek 34. Přitahování na lavičce

### Cvik č. 19 - Vis na žebřinách

- *Výchozí poloha:* Vis
- *Provedení:* Cvičenec je ve vise na žebřinách, bez opory nohou
- *Chyby:* Nezpevněné tělo
- *Modifikace:* Vis na hrazdě



Obrázek 35. Vis na žebřinách

### Cvik č. 20 - Vis na žebřinách se skrčováním přednožmo

- *Výchozí poloha:* Vis
- *Provedení:* Cvičenec provede vis zády k žebřinám, přitahuje pokrčené dolní končetiny k trupu

- *Chyby:* Úchyt bez palce,
- *Modifikace:* Vis na hrazdě se skrčováním přednožmo



Obrázek 36. Vis na žebřinách se skrčováním přednožmo

#### **Cvik č. 21 - Kyvadlo na žebřinách**

- *Výchozí poloha:* Vis na žebřinách
- *Provedení:* Cvičenec provede vis na žebřinách, švih trupu a dolními končetinami do strany
- *Chyby:* Nezpevněné tělo, pokrčené dolní končetiny
- *Modifikace:* Na hrazdě



Obrázek 37. Kyvadlo na žebřinách

## Cvik č. 22 - Ručkování ve visu na žebřinách

- *Výchozí poloha:* Vis na žebřinách
- *Provedení:* Cvičenec čelem k žebřinám ručkuje po příčce (lezení po žebřinách), u dětí lze využít zábavnější a zajímavější formu tím, že připevníme doplňkové pomůcky (obruče, švihadla, aj.)
- *Chyby:* Nezpevněné tělo
- *Modifikace:* Připevněné obruče či lana na žebřinách mohou děti prolézat, oblézat, nebo se dotýkat se označených míst (předmětů, nalepených značek), ručkování ve visu zády k žebřinám



Obrázek 38. Ručkování ve visu na žebřinách



Obrázek 39. Ručkování ve visu na žebřinách



### Cvik č. 23 - Přeskoky přes lavičku ve vzporu pomocí paží

- *Výchozí poloha:* Ohnutý předklon, vzpor podřepmo na straně lavičky
- *Provedení:* Cvičenec provádí přeskoky z jedné strany lavičky na druhou
- *Chyby:* Nedostatečný odraz, povolení paží, nezpevněné tělo
- *Modifikace:* Odraz z jedné nohy na druhou, snožmo, šířka/výška lavičky



Obrázek 40. Přeskoky přes lavičku ve vzporu pomocí paží

### Cvik č. 24 - Přetahování se lanem

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start, předpažit (uchopit lano)
- *Provedení:* Děti rozdělíme na dvě poloviny (snažíme se silově vyrovnané skupiny), na laně označíme půlku, poté označíme území kam, až mají za úkol přetáhnout druhou skupinu. Vyhrává ten silnější tým, který soupeře přetáhl svým směrem (až k označenému území). Rozmístění ob jednoho z každé strany lana
- *Chyby:* Malé rozestupy, postavení jen na jedné straně lana, příliš v přední části lana, nevyrovnaná družstva (trenér rozděluje)
- *Modifikace:* Přetahování ve dvojici (úpolové hry-přetahy přetlaky)



Obrázek 41. Přetahování lanem

### Cvik č. 25 - Kruhy v hupu

- *Výchozí poloha:* Svis stojmo
- *Provedení:* Cvičenec je v hupu na kruzích v čelném postavení, drží se obou kruzů. S rozběhem po podložce cvičenec provádí odraz a dochází ke kyvadlovému houpavému pohybu
- *Chyby:* Úchyt bez palce proti prstům
- *Modifikace:* Při zhoupnutí obrat (o 180 stupňů)



Obrázek 42. Kruhy v hupu

### Cvik č. 26 - Překot vzad

- *Výchozí poloha:* Svis stojmo
- *Provedení:* Cvičenec na kruzích provede překot vzad do svisu stojmo vzad
- *Chyby:* Úchyt bez palce proti prstům, nedostatečný odraz dolních končetin
- *Modifikace:* Překot vpřed



Obrázek 43. Překot vzad

### Cvik č. 27 - Svis vznesmo na kruzích

- *Výchozí poloha:* Svis stojmo
- *Provedení:* Cvičenec na kruzích provede svis vznesmo, nohy jsou natažené, propnuté špičky a kolena u sebe
- *Chyby:* Úchyt bez palce proti prstům, záklon hlavy, nepromnuté nohy
- *Modifikace:* Na podložce na zemi - leh vznesmo





Obrázek 44. Svis vznesmo na kruzích

(Křištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

### 7.3 ROVNOVÁHOVÁ PRŮPRAVA

Rovnováhová schopnost je předpoklad člověka udržet tělo a jeho části v určité, relativně stabilní poloze. Rovnováha je zajišťována prostřednictvím mnoha analyzátorů a funkcí. Rovnováha je velice specifická schopnost závislá na individuálních předpokladech a na motorickém učení. Rovnováhu můžeme rozdělit na statickou a dynamickou. Statická se objevuje neustále a doprovází člověka ve všech jeho postojích. Dynamická rovnováha se objevuje v závislosti na pohybové aktivitě člověka a souvisí se setrvačností předem ukončeného pohybu. Obtížnost polohy v závislosti na udržení rovnováhy je dána velikostí oporné plochy a na vzdálenosti těžiště od opory. Cílem rovnováhové průpravy je rozvoj balančních analyzátorů (vestibulární, zrakový a kinestetický), pochopení principů stability a praktická aplikace principů stability v podmínkách statické i dynamické rovnováhy ([www.tv1.ktv-plzen.cz](http://www.tv1.ktv-plzen.cz))

#### Cvik č. 28 - Chůze po čáře

- *Výchozí poloha:* Stoj, upažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí chůzi po čáře, lze vpřed i vzad

- *Chyby:* Nezpevnění těla, zdvih ramen, hlava v předklonu, ztráta rovnováhy, došlápnutí na zem mimo čáru
- *Modifikace:* Vzdálenost, tloušťka čáry



Obrázek 45. Chůze po čáře

#### Cvik č. 29 - Chůze po laně (švihadle)

- *Výchozí poloha:* Stoj, upažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí chůzi po laně, balanční cvičení, vhodné naboso nebo ve sportovní obuvi, lze vpřed i vzad
- *Chyby:* Nezpevnění těla, zdvih ramen, hlava v předklonu, ztráta rovnováhy, došlápnutí na zem mimo lano (švihadlo)
- *Modifikace:* Po čáře, po švihadle



Obrázek 46. Chůze po laně

### Cvik č. 30 - Chůze po lavičce

- *Výchozí poloha:* Stoj, upažit
- *Provedení:* Cvičenec chodí po lavičce nebo jiné úzké ploše. Balanční cvičení, v určité výšce, lze zvolit dvě varianty obtížnosti, lze pro ztížení otočit lavičku, chůze vpřed, chůze vzad
- *Chyby:* Nezpevnění těla, zdvih ramen, hlava v předklonu, ztráta rovnováhy, došlápnutí na zem mimo lavičku
- *Modifikace:* Chůze po kladině, využití dvou stran lavičky (úzká, široká plocha), vzdálenost - napojení více laviček za sebe, položit mety nebo plastové ježky na lavičku a překračovat je



Obrázek 47. Chůze po lavičce

### Cvik č. 31 - Chůze po lavičce s podřepem „nabírání vody“

- *Výchozí poloha:* Stoj, (upažit)
- *Provedení:* Cvičenec chodí s podřepem po lavičce nebo jiné úzké ploše a napodobuje nabírání vody nártem, balanční cvičení
- *Chyby:* Ztráta rovnováhy, došlápnutí na zem mimo lavičku, nedostatečné nabírání vody (málo pokrčená noha, na které je váha)
- *Modifikace:* Chůze po kladině, využití dvou stran lavičky (úzká, široká plocha), vzdálenost - napojení více laviček za sebe



Obrázek 48. Chůze po lavičce s podřepy "nabírání vody"

### Cvik č. 32 - Stoj na jedné noze

- *Výchozí poloha:* Stoj, upažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí stoj na jedné noze
- *Chyby:* Ztráta rovnováhy, naklonění trupu vpřed nebo do stran, nezpevnění těla, zdvih ramen, hlava v předklonu, zdvih ramen, hlava v předklonu, prohnutá záda,
- *Modifikace:* Využití balančních pomůcek, zavřít oči



Obrázek 49. Stoj na jedné noze

### Cvik č. 33 - Stoj na jedné noze na balančních pomůčkách

- *Výchozí poloha:* Stoj upažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí stoj na jedné noze na balanční pomůcce. Stimulace rovnováhových funkcí lze navodit formu mírného hupu na

balanční ploše. Cvičenec střídavě přednoží pokrčmo povýš levou a pravou dolní končetinu - stojí na jedné noze uprostřed balanční plochy. Paže jsou v upažení

- *Chyby:* Ztráta rovnováhy, naklonění trupu vpřed nebo do stran, nezpevnění těla, zdvih ramen, hlava v předklonu, zdvih ramen, hlava v předklonu, prohnutá záda,
- *Modifikace:* Zavřené oči, změna balanční pomůcky bosy (dvě strany, trampolíny, balanční čocky, válec,...



Obrázek 50. Stoj na jedné noze na balančních pomůckách

### **Cvik č. 34 - Dřepy na balančních pomůckách**

- *Výchozí poloha:* Stoj, připažit
- *Provedení:* Cvičenec stojí a opakovaně provádí dřepy - jde do podřepu s předpažením paží
- *Chyby:* Nedostatečný rozsah pohybu, moc velký předklon, prohnutá/ohnutá záda
- *Modifikace:* Zavřené oči, změna balanční pomůcky (bosu - obě strany, balanční čocka, na dvou medicinbalech,...)





Obrázek 51. Dřepy na balančních pomůckách

(Krištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

## 7.4 POHYBLIVOSTNÍ PRŮPRAVA

Pohyblivostní průpravná cvičení z této oblasti slouží k provádění pohybů ve velkém nejen kloubním rozsahu. Dochází k zlepšení funkce svalů a k zvyšování statické pohyblivosti (Sýkora, 2012).

### Cvik č. 35 - Kolébka

- *Výchozí poloha:* Sed pokrčmo, chytit kolena
- *Provedení:* Cvičenec provádí kolébku ze dřepu pádem vzad do lehu na zádech skrčmo, poté přes zhoupnutí zpět do dřepu
- *Chyby:* Záklon hlavy, kolena od sebe, nohy překřížení
- *Modifikace:* Míček po bradu, ze strany na stranu, míček mezi kotníky, případně kolena



Obrázek 52. Kolébka



Obrázek 53. Kolébka do strany

### Cvik č. 36 - Kolébka s přidáním paží

- *Výchozí poloha:* Sed pokrčmo, skrčit upažmo lokty vpřed dlaně vzhůru
- *Provedení:* Cvičenec provádí kolébku ze dřepu zhoupnutím do lehu na zádech s přidáním paží, opora o dlaně u hlavy, průprava na kotoul
- *Chyby:* Záklon hlavy, poloha paží, dlaně v pěst, vytáčení loktů
- *Modifikace:* Míček pod bradu, ve dvojici dopomoc při zvedání - chycení druhého za ruce, míček mezi kotníky, případně kolena



Obrázek 54. Kolébka s přidáním paží

### Cvik č. 37 - Leh vznesmo

- *Výchozí poloha:* Leh na zádech pokrčmo, připažit
- *Provedení:* Cvičenec je v lehu na zádech (pokrčmo), poté se dostává do lehu vznesmo, „dát nohy za hlavu“, nohy jsou natažené, propnuté špičky a kolena u sebe.
- *Chyby:* Pokrčené nohy, nohy od sebe, nepropulé špičky
- *Modifikace:* Na lavičce



Obrázek 55. Leh vznesmo

### Cvik č. 38 - Kotoul vpřed

- *Výchozí poloha:* Vzpor dřepmo
- *Provedení:* Cvičenec provádí kotoul vpřed ze dřepu do dřepu, nohy jsou natažené, propnuté špičky a kolena u sebe
- *Chyby:* Nedostatečně ohnutý předklon, nedostatečná opora dlaní - kotoul přes rameno, vytáčení loktů ven
- *Modifikace:* Kotoul vpřed, z nakloněné roviny



Obrázek 56. Kotoul vpřed



### Cvik č. 39 - Kotoul vzad skrčmo

- *Výchozí poloha:* Dřep, skrčit upažmo lokty vpřed dlaně vzhůru
- *Provedení:* Cvičenec provádí kotoul vzad ze dřepu do dřepu, nohy jsou pokrčené, propnuté špičky a kolena u sebe
- *Chyby:* Záklon hlavy, nedostatečný odraz z rukou, pokládání kolen na zem, vytáčení loktů stranou, ruce v pěst, nepropnuté nohy, ukončení v kleku
- *Modifikace:* Kotouly vzad z nakloněné roviny



Obrázek 57. Kotoul vzad skrčmo

### Cvik č. 40 - Prolézání tunelem

- *Výchozí poloha:* Vzpor dřepmo
- *Provedení:* Cvičenec proleze tunelem (popřípadě v kleku). Lze ve směru hlavou napřed nebo nohama napřed
- *Chyby:* Zhoršená koordinace pohybu, nezvládnutí provedení v uzavřeném prostoru
- *Modifikace:* Prolézání obručí, pod překážkami



Obrázek 58. Prolézání tunelem

### Cvik č. 41 - Medvěď

- *Výchozí poloha:* Sed skrčit roznožmo, chodidla u sebe, držení za nártý
- *Provedení:* Cvičenec provádí krouživý pohyb ze sedu, skrčit roznožmo, chytit rukama spojená chodidla, pohyb začíná náklonem na jednu stranu, kdy se koleno dotkne země, poté převalení přes záda na druhé koleno a vrácení se zpět do sedu roznožného skrčmo
- *Chyby:* Puštění se rukama nohou, špatná rytmizace pohybu



Obrázek 59. Medvěď

(Křištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

## 7.5 ZPEVNŮVACÍ PRŮPRAVA

Účelem těchto pohybových činností je rozvoj způsobilosti udržet zpevněné tělo v obtížných polohách pohybech, respektive svalovou aktivitou zamezit nežádoucím souhybům mezi jednotlivými tělesnými segmenty. Pro zpevňovací cvičení je charakteristická komplexní tonizace nervosvalového systému, kdy není hlavní zřetel zaměřen na posilování určité svalové partie, ale na držení těla jako celku. Platí zde pravidlo, že je to proces uvědomělého zpevňování a probíhá vždy od hmotného středu těla směrem k okrajovým částem. Zpevněné držení těla usnadňuje vnímání pohybu (kinestezii) (Krištofič, 2004).

### Cvik č. 42 - Prkýnko (deska)

- *Výchozí poloha:* Leh na zádech, připažit
- *Provedení:* Cvičenec je ve zpevněném lehu na zádech, na povel dochází ke zpevnění celého těla, ověření správnosti - trenér chytí cvičence za kotníky a pozvolně přizvedne nad zem
- *Chyby:* Nedokonalé zpevnění všech částí těla, pánev na zemi
- *Modifikace:* Lze chytit za obě nohy, či pouze za jednu nohu (těžší varianta), přidání paží, v podporu na předloktí ležmo



Obrázek 60. Prkýnko (deska)

### Cvik č. 43 - Vzpor ležmo

- *Výchozí poloha:* Vzpor ležmo
- *Provedení:* Cvičenec je ve vzporu ležmo (výdrž)
- *Chyby:* Prohnutí v bederní oblasti, předklon nebo záklon hlavy, pokrčení kolen
- *Modifikace:* Jednodušší varianta v podporu na předloktí ležmo



Obrázek 61. Vzpor ležmo

### Cvik č. 44 - Svíčka

- *Výchozí poloha:* Leh na zádech, připažit
- *Provedení:* Cvičenec z lehu na zádech přejde zpevněně do stoje na lopatkách
- *Chyby:* Poloha paží (podepření hýždí), pokrčené nohy, nepropnuté špičky
- *Modifikace:* Roznožení ve svíčce



Obrázek 62. Svíčka

#### Cvik č. 45 - Poskoky ve vzporu dřepmo zánožném

- *Výchozí poloha:* Vzpor ležmo
- *Provedení:* Cvičenec je ve vzporu dřepmo zánožném levou, odrazem vzpor dřepmo zánožný pravou
- *Chyby:* Prohnutí v bedrech
- *Modifikace:* Změna šíře hmatu, změna rytmu cvičení (zpomalení, zrychlení)



Obrázek 63. Poskoky ve vzporu dřepmo zánožném

#### Cvik č. 46 - „Pejsek“

- *Výchozí poloha:* Vzpor ležmo
- *Provedení:* Cvičenec je ve vzporu ležmo, pokrčování dolních končetin směrem k hrudníku, pokládání dolní končetiny chodidlem vedle ruky z venku, dochází ke střídání levé a pravé dolní končetiny
- *Chyby:* Prohnutí v bedrech



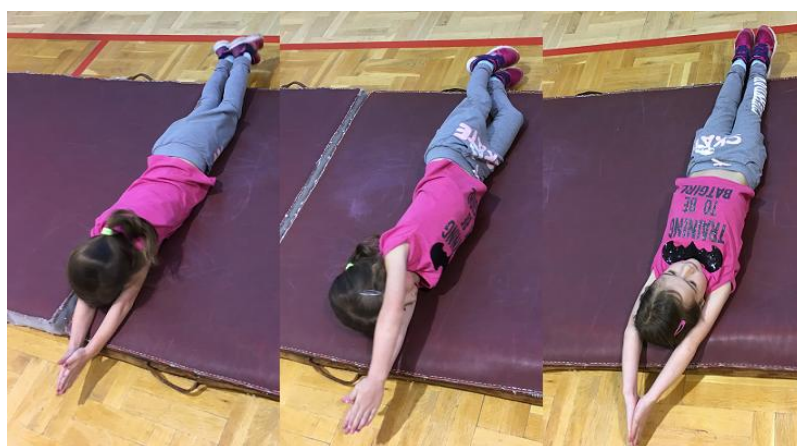
- *Modifikace:* Změna šíře hmatu, změna rytmu cvičení (zpomalení, zrychlení), výměna nohou skokem



Obrázek 64. "Pejsek"

#### Cvik č. 47 - Převaly v lehu na zádech

- *Výchozí poloha:* Leh na břicho ve vzpažení
- *Provedení:* Cvičenec začíná pohybem z lehu na zádech přizvednutím horních a dolních končetin přibližně o 15 centimetrů, plynulý pohyb, v průběhu převalování se paže, hlava ani dolní končetiny se nedotýkají země
- *Chyby:* Nezpevněné tělo, ruce nejsou nevzpažené, nepropnuté hodní i dolní končetiny
- *Modifikace:* Výdrž - paže a dolní končetiny přizvednout 15 cm nad zem poté se převalit



Obrázek 65. Převaly v lehu na zádech

### Cvik č. 48 - Stoj na rukou (s dopomocí za boky u dětí)

- *Výchozí poloha:* Stoj připažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí stoj na rukou, poté se balí do kotoulu schylmo do dřepu/sedu
- *Chyby:* Záklon hlavy, pokrčení v loktech, nezpevněné tělo, nepropnuté špičky
- *Modifikace:* Stoj na rukou o zeď, na trampolíně



Obrázek 66. Stoj na rukou

(Krištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

## 7.6 AKROBATICKÁ/ROTAČNÍ PRŮPRAVA

Účelem této průpravy je především naučit jedince roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení. Je třeba naučit se využívat fyzikální principy, které jsou příčinou vzniku otáčivého pohybu a osvojit si pohybové chování, které tento pohyb podporuje. Předpokladem pro úspěšné provádění pohybu je zvládnutí zpevňovací průpravy (Krištofič, 2004)

### Cvik č. 49 - Skok s obratem

- *Výchozí poloha:* Stoj, připažit
- *Provedení:* Cvičenec provede obrat ve výskoku

- *Chyby:* Přetočení o více stupňů, nedotočení pohybu, nezpevnění těla
- *Modifikace:* Různé stupně otočení, na jedné noze, otočení na druhou stranu, poloha paží



Obrázek 67. Skok s obratem

#### **Cvik č. 50 - Medvídek**

- *Výchozí poloha:* Stoj rozkročný vzpažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí průpravné cvičení na přemet stranou přes lavičku, kdy jsou zatím pokrčené dolní i horní končetiny
- *Chyby:* Nepravidelná rytmizace pohybu, přetáčení trupu
- *Modifikace:* Lano, švihadlo, gumové makety dlaní a nohou, nohy (nakreslené/obtisknuté), provedení do půlkruhu



Obrázek 68. Medvídek



### Cvik č. 51 - Motýlek

- *Výchozí poloha:* Stoj rozkročný, vzpažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí průpravné cvičení na přemet stranou přes lavičku, kdy už má natažené dolní i horní končetiny
- *Chyby:* Pořadí pokládání rukou,... nepropnuté špičky, nepropnuté nohy, nepravidelná rytmizace pohybu nezpevněné tělo,
- *Modifikace:* Lano, švihadlo, gumové makety dlaní a nohou, nohy (nakreslené/obtisknuté), provedení do půlkruhu



Obrázek 69. Motýlek

### Cvik č. 52 - Přemet stranou

- *Výchozí poloha:* Stoj, upažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí přemet stranou ze stoje rozkročného, upažit, vzpažit zevnitř, přemet vlevo/vpravo, do stoje rozkročného, upažit, vzpažit
- *Chyby:* Pořadí pokládání rukou,...prsty nesměřují proti sobě, nepropnuté špičky, nepropnuté nohy
- *Modifikace:* Průprava - Medvídek, Motýlek, provedení do půlkruhu, po čáře, po švihadle, gumové makety dlaní a nohou, nohy (nakreslené/obtisknuté), mezi dvěma postavenými duchnami



Obrázek 70. Přemet stranou

(Křištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

## 7.7 ROZVOJ REAKTIBILITY

Jde o reakci na určitý podnět, taktilní, akustický nebo optický. Funkce této přípravy spočívá v její komplexnosti a prověřuje senzorické, řídicí i motorické funkce. Soustředíme se především na vnímání situace, její vyhodnocení a následnou pohybovou reakci. Nejúčelnější metoda rozvoje je soutěživá a herní forma cvičení, například různé obměny štafetových běhů a využití náčiní (míč, dřevěné tyče, štafetový kolík, nebo švihadlo) (Křištofič, 2004).

### **Cvik č. 53 - Běhání s novinami / papíry**

- *Výchozí poloha:* Stoj mírně rozkročný
- *Provedení:* Cvičenec si přiloží noviny / list papíru na břicho a musí běžet dostatečně rychle tak, aby mu list papíru zůstal na břiše
- *Chyby:* Nedostatečná rychlost běhu, použití rukou
- *Modifikace:* Noviny na paži (běh s upažením), slalom, štafeta



Obrázek 71. Běhání s papíry

#### Cvik č. 54 - Slalomy

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Cvičenec probíhá danou slalomovou dráhu s využitím met, stojanů pro určení dráhy na slalom
- *Chyby:* Chyby v běhu - po patách, záklon, nedostatečná práce paží
- *Modifikace:* Vzdálenost, pohyby, kužele, stojany a jiné pomůcky,...



Obrázek 72. Slalomy

### Cvik č. 55 - Koordinační frekvenční žebřík

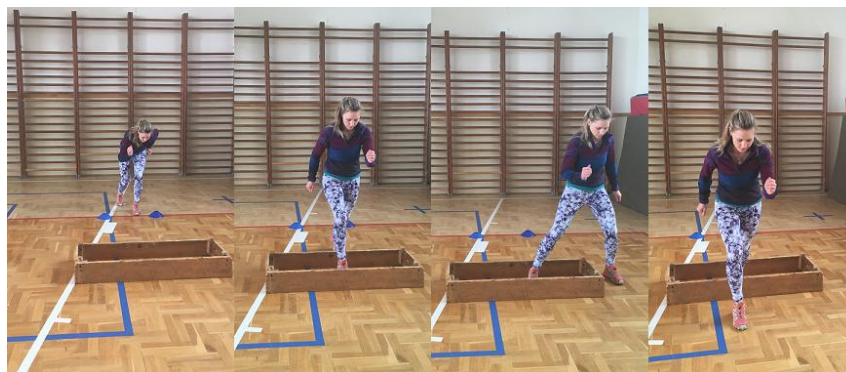
- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Cvičenec probíhá přes příčky žebříku, dostane předem zadaný způsob, jak žebřík proběhnout
- *Chyby:* Nesouhra horních a dolních končetin
- *Modifikace:* Využití met nebo obručí, obměny běhu (poskoky, cval, aj.) lze zapojit i horní polovinu těla pohybem paží



Obrázek 73. Koordinační frekvenční žebřík

### Cvik č. 56 - Probíhání přes díly rozložené švédské bedny

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Cvičenec běží, poté dle předem daných pokynů realizuje pohyb např. (skočit do dílu švédské bedny, vyskočit vlevo, zpět skočit do dílu švédské bedny, skočit vpravo, skočit do dílu švédské bedny a vyběhnout vpřed), lze také snožmo nebo po jedné noze s následným vyběhnutím vpřed
- *Chyby:* Chyby v běhu - po patách, záklon, nedostatečná práce paží
- *Modifikace:* Obruče, lana, švihadla, varianty pohybu



Obrázek 74. Probíhání přes díly rozložené švédské bedny

### Cvik č. 57 - Házení a chytání míče

- *Výchozí poloha:* Stoj rozkročný, připažit
- *Provedení:* Cvičenec chytá míč (chytání oběma rukama, jednou rukou, házení o zem, využití netradičního míče)
- *Chyby:* Pomalá reakce na přihrávku, chybný odhod
- *Modifikace:* Velikost míče, vzdálenost hodu



Obrázek 75. Házení a chytání míče

### Cvik č. 58 - Házení a chytání míče po obratu

- *Výchozí poloha:* Stoj rozkročný, připažit
- *Provedení:* Cvičenec stojí zády, trenér dá pokyn obrat za danou rukou a poté sportovec chytá míč (možnost střídát obě strany obratu, cvik jednou



rukou lze ještě ztížit, když trenér řekne, jakou rukou má sportovec míč chytit)

- *Chyby:* Špatná koordinace, pomalý obrat, špatný odhod
- *Modifikace:* Velikost míče, vzdálenost hodu



Obrázek 76. Házení a chytání míče po obratu

#### **Cvik č. 59 - Protisměrné kruhy pažemi**

- *Výchozí poloha:* Stoj, vzpažit
- *Provedení:* Cvičenec provádí krouživý pohyb pažemi boční kruhy. Ve stoji, vzpažit, paže jdou současně jedna vpřed a druhá vzad
- *Chyby:* Nekoordinovaný pohyb pažemi, špatná rytmizace pohybu
- *Modifikace:* --



Obrázek 77. Protisměrné kruhy pažemi

### **Cvik č. 60 - Podbíhání lana**

- *Výchozí poloha:* Polohový start
- *Provedení:* Dvojice trenérů točí lanem, pro cvičence je úkolem podběhnout točící se lano a nedotknout se, lze podbíhat samostatně nebo ve dvojici, či skupinkách
- *Chyby:* Předčasné nebo zpožděné vyběhnutí, špatné načasování, zastavení hned za lanem po proběhnutí
- *Modifikace:* Kombinace s přeskočením lana



Obrázek 78. Podbíhání lana

### **Cvik č. 61 - Polohové starty**

- *Výchozí poloha:* Dle zadání...
- *Provedení:* Cvičenec dle pokynů trenéra provádí různé polohy startů a výběhu, ze sedu, lehu, stoje (turecký sed, leh na břicho, stoj zády na jedné noze)
- *Chyby:* Opožděná reakce, nekoordinovanost pohybu,
- *Modifikace:* Změna akustického signálu - na tlesnutí, písknutí, povel nebo sám si zvolí čas vyběhnutí



Obrázek 79. Polohové starty

### Cvik č. 62 - Padavé starty

- *Výchozí poloha:* Stoj, připažit
- *Provedení:* Cvičenec padá vpřed do směru běhu a v krajní poloze přijde do běhu
- *Chyby:* Opožděná nebo uspěchaná reakce
- *Modifikace:* Změna akustického signálu - na tlesknutí, písknutí, povel nebo sám



Obrázek 80. Padavé starty



### Cvik č. 63 - Start z běhu na místě

- *Výchozí poloha:* Běh na místě
- *Provedení:* Cvičenec běží na místě, na tlesnutí vybíhá vpřed
- *Chyby:* Opožděná nebo uspěchaná reakce
- *Modifikace:* Vybíhá sám na svůj impulz



Obrázek 81. Start z běhu na místě

### Cvik č. 64 - Štafetové soutěže

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Cvičenci jsou v jednotlivých zástupech, soutěží o to kdo bude rychlejší. Cvičenec musí zdolat určitou vyznačenou vzdálenost a poté předat štafetu dalšímu členu ve svém zástupu
- *Chyby:* Opožděná reakce, zbrkllost při předávce, předčasné vyběhnutí
- *Modifikace:* Změna vzdálenosti



Obrázek 82. Štafetové soutěže

### Cvik č. 65 - Překážkové dráhy

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Cvičenec vybíhá z daného místa, kde cestou musí zdolat připravenou trať a doběhnout do cíle. Dle možností, které skýtá vybavení a velikost tělocvičny (prostorů), je vytvořena překážková dráha. V ní by měly být zastoupeny činnosti různých obměn a variant pohybu
- *Chyby:* Nedodržení pořadí překážek, záměna pohybu
- *Modifikace:* Různé varianty dráhy



Obrázek 83. Překážkové dráhy

### Cvik č. 66 - Člunkový běh

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Běh 4 x 10metrů, cvičenec vyběhne od startovní mety, oběhne druhou metu a vrátí se zpět ke startovní metě, kterou oběhne a běží do osmičky
- *Chyby:* Opožděná nebo předčasná reakce na startovní povel, nesprávně oběhnuté mety
- *Modifikace:* Různé vzdálenosti met, různé pohyby



Obrázek 84. Člunkový běh

### Cvik č. 67 - Sprinty

- *Výchozí poloha:* Polovysoký start
- *Provedení:* Cvičenec běží přibližně v intenzitě přibližně 80 - 90 % maximální tepové frekvence, na určenou vzdálenost
- *Chyby:* Chyby v běhu - po patách, záklon, nedostatečná práce paží
- *Modifikace:* Různá vzdálenost sprintu



Obrázek 85. Sprinty

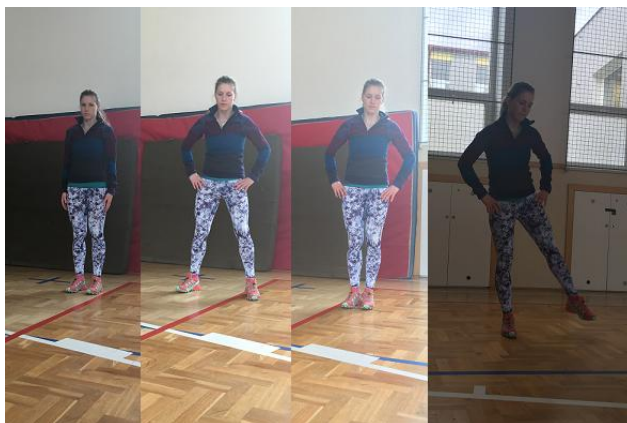
(Křištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

## 7.8 RYTMICKÁ PRŮPRAVA

Rytmické schopnosti učí jedince „slyšet rytmus“ a tím se i rychleji učít novým dovednostem. Takto získané dovednosti mají trvalejší charakter. V atletice je samozřejmě rytmus velmi důležitý (rytmus kroků na rozběh, běžecké paže, švih při hodech a skocích) (Křištofič 2004).

### **Cvik č. 68 - Cval stranou**

- *Výchozí poloha:* Stoj spatný, připazít
- *Provedení:* Cvičenec provádí cval stranou přísunný (vzniká opakováním poskoku jednou a přinožením druhou nohou)
- *Chyby:* Cval čelně
- *Modifikace:* S přeskokem švihadla



Obrázek 86. Cval stranou

### Cvik č. 69 - „Klepačky“

- *Výchozí poloha:* Sed, připažit
- *Provedení:* Cvičenec v sedu „dupe“ v daném rytmu
- *Chyby:* Ztráta rytmu, zpomalení pohybu
- *Modifikace:* Současně přidá údery dlaní



Obrázek 87. "Klepačky"

### Cvik č. 70 - Paže běžecké

- *Výchozí poloha:* Stoj, pokrčit připažmo
- *Provedení:* Cvičenec ve stoji na místě nacvičuje běžecké paže, paže jsou pokrčené (pravý úhel v lokti), pohyb vpřed do výšky očí, pohyb vzad do zapažení, lokty u těla



- *Chyby:* Ostrý/tupý úhel v lokti, lokty daleko od těla, pohyb ukončen u těla, paže se pohybují před trupem
- *Modifikace:* Za chůze, běhu, předměty v dlaních



Obrázek 88. Paže běžecské

#### Cvik č. 71 - Běžecská abeceda

- *Výchozí poloha:* Stoj spatný, paže jsou pokrčené (pravý úhel v lokti)
- *Provedení:* Rozložený běžecský krok, zjednodušená malým sportovcům – zakopávání, předkopávání, skipping, lifting, poskok (klus poskočný vzniká opakováním skoku a poskoku na jedné noze a pohybem druhé nohy nad základnou)
- *Chyby:* Došlap/dopad na patu, záklon trupu, nekoordinovanost běžecských paží a nohou
- *Modifikace:* Běh na duchně



Obrázek 89. Běžecská abeceda

### Cvik č. 72 - Kroužení s obručí „hula hop“

- *Výchozí poloha:* Stoj mírně rozkročný
- *Provedení:* Cvičenec krouží s obručí v pase, vhodná průprava na procvičení pohybu trupu
- *Chyby:* Nekoordinovanost pohybu
- *Modifikace:* Kroužení na paži, na noze a na krku



Obrázek 90. Kroužení s obručí "hula hop"

### Cvik č. 73 - Běh ve dvojici

- *Výchozí poloha:* Stoj, připažit
- *Provedení:* Cvičenci se chytanou společně za ruce a na povel trenéra vykonávají předem zadané společné pohyby v souhře ve dvojici.
- *Chyby:* Nesouhra pohybů dvojice, nekoordinovanost pohybů ve dvojici
- *Modifikace:* Varianty pohybu - po předu, po zadu, zády k sobě, souhra (stejná noha, nohy vnitřní, vnější,...)



Obrázek 91. Běh ve dvojici



Obrázek 92. Běh ve dvojici 2

(Křištofič, 2004; tv4.ktv-plzen.cz; Appelt, Horáková 1989; Appelt, Libra 1984)

## 7.9 POHYBOVÉ HRY PRO ATLETICKOU PŘÍPRAVKU

Především vhodně zvolenou formou určenou právě pro děti - malé atlety, použití vhodných poloh, zajímavosti, s dokonalou správnou názornou ukázkou a vhodně zvolenou instrukcí, nejlépe za přítomnosti říkanky či krátké básničky.



*Nejoblíbenější hry:*

### **BĚH K NEZNÁMÉMU CÍLI**

Vyznačte na hřišti dvě rovnoběžné čáry, vzdálené od sebe 25 - 30 metrů. Všichni hráči se shromáždí za jednou z nich a na písknutí vyběhnou k druhé čáře. Jakmile však uslyší hvizd píšťalky, obrátí se a běží zpátky ke startu. Rozhodčí může písknout ještě několikrát a pokaždé je to povel: obraťte se čelem vzad a utíkejte na opačnou stranu. Nikdo z hráčů si není jist, zda bude cílem první nebo druhá čára. Pak se píšťalka odmlčí, a kdo nejdřív proběhne čáru vpředu, vyhraje.

### **ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU**

Hra je pro úplně malé děti. Na začátku hry se určí jeden hráč, který představuje čápa a jeho úkolem je chytat děti. Vedoucí i děti říkají říkanku a klapou při tom nataženýma rukama před sebou (představují zobák čápa). Říkanka zní takto: "Čáp ztratil čepičku, mela barvu barvičku ...". Na místo doplněných teček vedoucí řekne nějakou barvu, např. žlutou. Úkolem dětí je co nejrychleji tuhle barvu najít a dotknout se jí (stačí jedním prstem). Nesmí se jí však dotknout sami na sobě. Jakmile se barvy dotknou, jsou v bezpečí před čápem. Dokud se však barvy nedrží, může je čáp chytit. Koho chytne jako první, vystřídá si s ním místo a stává se čápem pro další kolo.

### **CO NEJVÍCE VÍČEK**

Děti rozdělíme na dvě družstva, každé dostane stejný počet víček, které mají na své polovině tělocvičny v obruči. Úkolem je běhat tak rychle a odnášet víčka od sousedů. Ale zároveň probíhá výměna víček mezi jedním a druhým družstvem. Jde o to kdo je rychlejší v přenášení víček.

### **CHOBOTNIČKY**

Zvolí se jeden rybář. Ten si stoupne na jeden konec místnosti. Ostatní se postaví proti němu. Rybář řekne: "Rybičky, rybičky, rybáři jedou!" a rozběhne se proti nim. Snaží se jich co nejvíce chytit, ale nesmí se vracet dozadu. Toho, koho rybář chytí, si sedne

na zem a hraje chobotnici. Chobotnice se nesmí po zemi posouvat, ale rukama se snaží chytit ostatní. Vyhrává ten, koho nechytí rybář ani chobotnice.

### **EPIDEMIE**

Vybere se jeden člověk, který bude dělat epidemii. Ostatní před ním budou utíkat. Epidemie se pokouší všechny chytit. Když se epidemie někoho dotkne, tak nesmí používat to, čeho se dotkla, takže např. epidemie se dotkne mojí nohy - nesmím ji používat a můžu skákat jen po jedné noze. Když se dotkne mojí ruky, nesmím ji používat. Když se dotkne i mojí druhé nohy a ruky, jsem taky epidemie. Ten, co zůstane jako poslední na živu, je v dalším kole epidemie.

### **EVOLUCE**

Hráči si stříhají s ostatními, kdo vyhrává, posouvá se v žebříčku úrovní o něco výše. Každý si může stříhat pouze s někým, kdo je na stejné úrovni, jako on, tedy kuře s kuřetem, opice s opicí. Kdo prohraje, propadá se zase o místo níže, z nejnižší úrovně pochopitelně nejde jít ještě níže. Hra se jmenuje Evoluce, protože základní

#### **žebříček takovýto:**

sliz - srká a plazí se

kuře - pípí a dělá kačáky

pes - po čtyřech a štěká

slon - vytvoří chobot a troubí

opice - skáče a dělá opičky

člověk - chodí po dvou = vyhrává

### **HONIČKA PO ČÁRÁCH**

Děti se smějí pohybovat jen po nakreslených čárách v tělocvičně.

Honička ve dvojici

### **KAM MĚ PLÁCNE, TAM SE CHYTNU**

Na začátku hry zvolíme jednoho, kdo má babu a snaží se chytit ostatní, koho plácne, tomu babu předá. Chycený (plácnutý) se musí chytit nejprve pravou rukou na daném místě a ztížit si tak pohyb. Kdo už nemá možnost se po třetí chytit, dělá pohybovou aktivitu na uzdravení (dřepy, žabáky, stříhání nohama, trestná kolečka, ...)

### **KROKODÝLÍ HRA**

Na zemi vyznačte dva břehy řeky (2 lana, cca 5-10 metrů od sebe). Rozdělte skupinu hráčů na poloviny. Každá polovina si stoupne na jeden břeh řeky. Jeden hráč si stoupne do řeky jako krokodýl. Každému hráči přiřadíte číslo (v každém týmu budou hráči s číslem od 1 do počtu hráčů ve skupině).

Krokodýl nahlas zakřičí číslo nebo jméno. Hráč z každé skupiny s tím číslem musí vyběhnout k protějšímu břehu. Pokud krokodýl některého z hráčů chytne, vymění si s ním místo. Pokud není nikdo chycen, vymění si s krokodýlem místo ten hráč, který doběhl na protější břeh jako druhý.

### **NA MEDVĚDA**

Tato hra spočívá v tom, že trenér je medvěd. Vyznačí si své území (lanem, kužely), kde rozsype víčka od pet-lahví. Děti v roli veverek si z obruče, krabice,... na druhé straně tělocvičny připraví svůj domeček, kam budou nosit své zásoby jídla - oříšků nasbíraných v území u medvěda. Děti vybíhají společně pro jedno víčko, nesmí se jich ale v území při sbírání víčka dotknout medvěd. Jestliže se jich medvěd dotkne, musí vrátit víčko a běží se bez úlovku uzdravit do domečku. Veverky běhají tak dlouho, dokud nevysbírají všechny oříšky z území medvěda. Medvěd se pohybuje pouze v kruhu a brání si svoje víčka. Snaží se zabránit veverkám ve sbírání oříšků.

### **NA OCASATÉ**

Hrají dvě družstva nebo více družstev. Postaví se za sebe a navzájem se drží v pase (vypadají, jako kdyby dělali vláček). Druhé družstvo udělá to samé. Poslední hráči z řady dostanou šátek, jehož konec si zastrčí do kalhot. V momentu kdy se řekne HRA, jedno družstvo se snaží strhnout šátek tomu druhému. Strhávat šátek jinému družstvu může

jenom hráč, který je první v celém vláčku, protože on jediný se nemusí držet nikoho před ním.

Vlak se nesmí roztrhnout, jinak automaticky vyhrává druhý tým. Uži-li jsme si přitom velké množství srandy a rádi tuto hru na táboře opakujeme.

#### **NA PNEUMATIKY**

Mezi dětmi vybereme 1-2 honiče, které nazveme špendlíky a viditelně je označíme. Ostatní se stávají pneumatikami. Špendlíky mají za úkol propíchnout co nejvíce pneumatik. Když se mu to povede, sedne si pneumatika do dřepu (my to doprovázíme "vyfouknutím" - pneumatika zasyčí). Pneumatiky se mohou vrátit do hry ve chvíli, když je jiná pneumatika dofoukne - 3 dřepy.

#### **NA PLÁČAČKY A MOUCHY**

Mezi dětmi vybereme 1-2 honiče, které nazveme pláčačky, do ruky dostanou pláčačku nebo podobný předmět. Ostatní se stávají mouchami a poletují - běhají po prostoru. Pláčačky mají za úkol plácnout co nejvíce much. Když se to povede, stoupne si moucha a skáče panáka a přitom bručí. Moucha se může vrátit do hry ve chvíli, když ji jiná moucha zachrání pohlazením po hlavě.

#### **RACI, PSI**

Hra je velmi jednoduchá. Vybere se jeden rak/pes, který bude chodit po čtyřech nebo po čtyřech zády dolů. Všichni ostatní před ním utíkají. Když se rak/pes někoho dotkne, tak je taky rak/pes. Ten kdo zůstane jako poslední je v dalším kole rak/pes.

#### **RYBIČKY, RYBIČKY, RYBÁŘI JEDOU**

Tuhle hru zná určitě každý. Vybere se jeden rybář a ten se postaví na jednu stranu louky. Ostatní jsou rybičky a jdou na druhou stranu. Rybář pak dotykem ruky chytá ostatní rybičky. Chycená ryba se stane rybářem. A teď pozor!!! Tahle hra se dá hrát i ve vodě tím že se vymezí prostor a rybář chytá rybičky, které se snaží přeplavat bazén či kus rybníka.

### **VELKÁ BITVA**

Na prostřední čáru položíme co nejvíce míčů (měkkých). Děti rozdělíme na dvě poloviny. Na písknutí mají za úkol házet míče na polovinu soupeře. Hra končí po časovém limitu, tím že kdo má na své polovině méně míčů vyhrává.

### **VIRUS**

Určíme 1 virus, který bude chytat ostatní hráče plácnutím rukou. Chycený hráč si dřepne. Zachránit ho může čtveřice spoluhráčů, a to tak, že jej odnese do vyznačeného kruhu - nemocnice. Během přenosu jsou nosiči nesmrtelní.

### **ŽABKY VS. MOUCHY**

Hra je pro neomezené množství dětí. Na začátku se určí jeden, který bude zastupovat žábu a bude skákat jako žabky. Ostatní budou hrát mouchy, které budou lézt po zadních (jako raci). Během hry žába loví mouchy. Žába uloví mouchu dotekem nebo na ní skočí a z mouchy se stane žába atd. Nakonec zbyde jen jedna moucha, která je v dalším kole žabou. Hra má také obměny: když žába chytne mouchu, tak se z mouchy stane žába a původní žába odstoupí ze hry (tato varianta je vhodnější pro menší děti) ([www.hranostaj.cz](http://www.hranostaj.cz)).

## 8 ZÁVĚR

V diplomové práci se nám podařilo splnit všechny předem stanovené cíle a úkoly.

Cílem této práce bylo podat ucelený přehled o přípravě atletické přípravy a upozornit na případné nedostatky. Předkládáme zde informace o struktuře sportovního tréninku atletické přípravy a zásobník cviků z motoricko-funkční přípravy, která jsou vhodná pro všestranný rozvoj dětí předškolního a mladšího věku. Tyto děti by měly tvořit širokou základnu pro pozdější užší výběr talentovaných sportovců. Na základě teoretické části jsme se věnovali sestavení zásobníku cviků.

Na základě opakujících se problémů, kdy tréninky neprobíhali efektivně a zábavně a neplnily očekávání dětí, rozhodli jsme se tomuto tématu věnovat více do hloubky. Nejprve jsem prostudovala danou literaturu související s problematikou zvoleného tématu. Zaměřili jsme se na přípravu a vedení tréninkových jednotek pro danou věkovou skupinku dětí, jež trénovaly jedenkrát v týdnu na atletickém stadionu. V teoretické části jsme se věnovali v úvodu atletice jak samotné, tak věkovým zákonitostem, charakteristice tréninku malých atletů, motoricko-funkční přípravě a také pohybovým schopnostem. V druhé polovině práce jsme se věnovali cvičením, která by měla být postupně zařazována a měla by se stát běžnou součástí náplní tréninkové jednotky, a to především zábavnou nebo soutěžní formou.

Cviky přispěly nejen k všestrannému rozvoji malých atletů, ale napomohly ke kladné další cílené specializaci dětí. Vytvořený metodický materiál k pohybovým aktivitám z motoricko-funkční přípravy pro děti z atletické přípravy může být součástí každé tréninkové jednotky a měl by sloužit trenérům, cvičitelům, učitelům tělesné výchovy a všem dalším zájemcům, jako základ k efektivnější přípravě dětí a jejich cílenému rozvoji pohybových schopností.

Veškerá průpravná cvičení jsou rozdělena do jednotlivých průprav. Cviky jsou také seřazeny od nejjednoduššího po nejsložitější v rámci pohybového projevu a náročnosti

z pohledu dětí a praxe s nimi. U každého cviku najdeme popsanou výchozí polohu, provedení pohybu, chyby a modifikaci.

Zásobník cviků z motoricko-funkční přípravy byl tvořen během celého poletí atletického kroužku. Fotodokumentace a natáčení videí bylo prováděno během celého roku 2016 a dotvořeno v roce 2017.

Trénování dětí vyžaduje množství znalostí z různých oborů. Dodržováním zásad, daných specifik sportovní disciplíny, věkových a vývojových zvláštností v oblasti tělesné, motorické, psychické i sociální by se děti měly harmonicky rozvíjet bez poškození. Proto je důležité, aby se už u dětí nepodceňovala příprava, která by měla především probíhat zábavnou a herní formou. Je to jedna z cest, jak u dětí vytvořit kladný vztah ke sportu a položit dobré základy pro pozdější trénink a celkový přístup ke sportování.

Motoricko-funkční příprava všestranně rozvíjí pohybové schopnosti a respektuje přístup od obecného ke speciálnímu. U dětí se její obsah, dávkování a intenzita odvíjejí od určeného cíle, který koresponduje s fyzickým i psychickým stavem jedinců. Motoricko-funkční příprava komplexně rozvíjí úroveň koordinačních (obratnostních), rychlostních, silových a vytrvalostních schopností. Všechny tyto pohybové složky jsou propojeny a navzájem se ovlivňují.

## **9 SOUHRN**

### **RESUMÉ ČESKY**

Nedostatky ve sportovní přípravě atletické přípravy mě vedly k této vytvoření diplomové práce. V teoretické části práce nalezneme charakteristiku atletiky, předškolní a mladší školní věk dětí, část odborného textu je zaměřena na věkové a vývojové zákonitosti, motoricko-funkční přípravu, sportovní přípravu dětí a na rozdělení pohybových schopností. Praktická část je věnována cvičení motoricko-funkční přípravě. Kapitola je rozdělena na jednotlivé průpravy - odrazová a doskoková průprava, rozvoj silové obratnosti, rovnováhová průprava, pohyblivostní průprava, zpevňovací průprava, akrobatická/rotační průprava, rozvoj reaktivity, rytmická průprava. Jednotlivá průpravná cvičení jsou popsána, doplněna fotografiemi. A v příloze diplomové práce nalezneme videoprogram.

### **RESUMÉ ANGLICKY**

Deficiencies in sports athletic training preparations led me to create this thesis. In the theoretical part we find the characteristics of athletics, preschool and school age children, part of a scientific text focuses on the age and developmental patterns, motor-functional training, sports training for children and the division of physical abilities. The practical part is devoted to exercise motor-functional training. The chapter is divided into individual training - rebound and landing training, development agility, power, balance training, pohyblivostní training, strengthening training, acrobatic / rotational training, development reactivity, rhythmic grounding. Individual training exercises are described, accompanied by photographs. Annex A thesis can be found video program.



## 10 SEZNAM LITERATURY

1. ALTER, M. *Strečink - 311 protahovacích cvičení*. 2.vyd. Praha: Grada, 1999. 232s. ISBN 80-7169-763.
2. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ L. *Názvosloví pro cvičitele*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. ISBN: 80-7033-011-2.
3. APPELT, K., LIBRA, M. *Gymnastické názvosloví 1.*, Univerzita Karlova Praha 1984, ISBN: 60-89-84
4. APPELT, K., LIBRA, M. *Gymnastické názvosloví 2: Cvičení na nářadí.*, Univerzita Karlova Praha 1989, ISBN: 1041-6502
5. BEDŘICH, L. *Základy sportovního tréninku v alpských disciplínách*. Učební texty pro trenéry alpských disciplín. Praha, 2008, ÚAD SLČR
6. BRŮNA V., BURSOVÁ M., VOTÍK J., ZALABÁK J. *Fotbalová školička*. Vyd. 1. Praha, Grada, 2007. 118s. ISBN 978-80-247-1908-5
7. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-0948-2.
8. BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. 86 s. ISBN 80-7082-822-6.
9. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 1.vyd. Praha: SPN, 1979
10. ČELIKOVSKÝ, S., MĚKOTA, K., KASA, J., BELEJ, M. *Antropomotorika I*. Prešov: PF, 1985.
11. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: SPN, 1990. 286 s. ISBN 80-04-23248-5.
12. Čilík I., Rošková, M. *Základy atletiky*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2003

13. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. ISBN 27-050200
14. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu. Lexikon základních pojmů*. Praha UK: Karolinum 1992
- DOVALIL, J. a kol. *Sportovní příprava*. Praha: Olympia, 2007. ISBN 80-903280-8-3
- 2.
15. DVORŽÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*. Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3733-1
16. GÖTTINGEROVÁ, M. *Příprava a využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Brno 2009, Diplomová práce. Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity Brno Katedra tělesné výchovy
17. HAVEL, Z., HNÍZDIL, J. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2010, ISBN 978-80-8083-950-5.
18. HIRTZ , P. et al. *Untersuchungen zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Kindes – und Jugendalter*. In G. Ludwig & B. Ludwig (Eds.), *Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetent* (pp. 104-112). Kastel: Universität Kasel 2002.
19. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004.
20. HRBKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky atletiky pro učitele 1. Stupně ZŠ*. 1. vyd. Plzeň: ZČU, 2001. ISBN: 80-7082-734-3.
21. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s. ISBN: 80-7033-099-6.
22. CHOUTKOVÁ, B. *Vybrané kapitoly ze školní atletiky*. Praha: SPN, 1984
23. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Atletika pro 5. až 8. ročník základní školy*. 1. vydání. Praha: SPN, 1991. 112 s. ISBN 80-04-24901-9.

24. JEBAVÝ, R., ZUMR, T. *Posilování s balančními pomůckami*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 175 s. ISBN 978-80-247-2802-5.
25. JEŘÁBEK. J. a kol., *Učební osnovy pro 1. a 9. Ročník Praktické činnosti, vzdělávací program Základní škola*. Praha Fortuna, 1996
26. JEŘÁBEK. J. a kol., *Vzdělávací program Základní škola*. Praha Fortuna, 1996
27. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-0797-6.
28. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80- 247-1636-4.
29. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická průprava sportovce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
30. KOS, B. *Celoživotní změny kloubní pohyblivosti*. In: MĚKOTA, K. *Ontogeneze lidské motoriky*. Sborník UV ČSTV, Praha Olympia 1985
31. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983.
32. MĚKOTA, K. (2000 in Měkota 2005). *Definice a struktura motorických schopností*.
33. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-0981-X.
34. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
35. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
36. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

37. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-246-1506-6
38. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4742-182.
39. RUBÁŠ, K. *Základní atletické disciplíny*. Plzeň 1996. Západočeská univerzita. Fakulta Pedagogická. ISBN: 80-7082-290-2
40. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7.
41. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004
42. SKORUNKOVÁ, R. *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-253-9.
43. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.
44. SOUKUPOVÁ, N. *Motoricko - funkční příprava dětí v ledním hokeji pro mladší žáky*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita. Fakulta pedagogická.
45. STEJSKAL, F. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: SPN, 1987.
46. SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc, 1992. ISBN: 80-900925-5-1
47. SÝKORA, J. *Motoricko - funkční příprava u vybraných prvků v break dance*. Plzeň, 2012. Diplomová práce. Západočeská univerzita. Fakulta pedagogická.
48. ŠLAPÁKOVÁ, L. *Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol*. Brno 2007 Diplomová práce, Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity Brno Katedra tělesné výchovy
49. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
50. VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2014, ISBN: 978-80-247-3357-9

51. VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. 1. vyd. Olomouc: 1992. ISBN: 80-900925-3-5.

52. VOHRNA, M. *Vliv životního stylu na úroveň motorických schopností dětí mladšího školního věku*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita. Fakulta pedagogická.

53. ZÍTKO, M. *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČASPV, 2005. ISBN 80-86586-08-1.

#### **INTERNETOVÉ ZDROJE:**

Atletika. [online] 2016. [cit. 2016 - 03 - 06] Dostupné z: <http://www.atletika.cz/>

Atletika [online] 2017. [cit. 2016 - 03 - 16] Dostupné z: <http://www.akskodaplzen.cz/>

Atletická příprava. [online] 2016. [cit. 2016 - 03 - 16] Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/>

Didaktika TV. [online] 2016. [cit. 2016 - 01 - 23] Dostupné z: <http://www.tv4.ktv-plzen.cz/>

Gymnastika. [online] 2016. [cit. 2016 - 01 - 22] Dostupné z: <http://www.tv1.ktv-plzen.cz/>

Obrázek sada pro atletickou přípravku. [online] 2016. [cit. 2016 - 03 - 16] Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/>

Obrázek sada pro atletickou přípravku. [online] 2016. [cit. 2016 - 03 - 16] Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/>

Obrázek sada pro atletickou přípravku. [online] 2016. [cit. 2016 - 03 - 16] Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/>

Obrázek sada pro atletickou přípravku. [online] 2016. [cit. 2016 - 03 - 16] Dostupné z: <http://www.atletikaprodeti.cz/>

Odrazová průprava. [online] 2017. [cit. 2017 - 03 - 15] Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/>

Pohybové hry. [online] 2016. [cit. 2016 - 01 - 23] Dostupné z: <http://www.tv2.ktv-plzen.cz/>

Pohybové hry. [online] 2016. [cit. 2016 - 12 - 06] Dostupné z: <http://www.hranostaj.cz/>

Pohybová průprava. [online] 2017. [cit. 2017 - 12 - 02] Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/>

Pohybové schopnosti. [online] 2017. [cit. 2017 - 17 - 03] Dostupné z: (převzato z <http://publi.cz/>, dne 17. 3. 2017)

Zdravotní TV. [online] 2016. [cit. 2016 - 01 - 22] Dostupné z: <http://www.tv3.ktv-plzen.cz/>

## 11 PŘÍLOHY

### 11.1 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Sada pro atletickou školku .....	14
Obrázek 2. Sada pro atletickou školku .....	15
Obrázek 3. Sada pro atletickou školku .....	15
Obrázek 4. Sada pro atletickou školu – raketky .....	16
Obrázek 5. Sada pro atletickou školku .....	16
Obrázek 6. Sada pro dětskou atletiku .....	17
Obrázek 7. Sada pro dětskou atletiku .....	17
Obrázek 8. Netradiční pomůcky - vajíčka (Scheinherrová) .....	19
Obrázek 9. Netradiční pomůcky - pexeso (Scheinherrová).....	19
Obrázek 10. Netradiční pomůcky - houbičky na nádobí (Scheinherrová) .....	20
Obrázek 11. Netradiční pomůcky - drátěnky na nádobí.....	20
Obrázek 12. Netradiční pomůcky - kolíčky na prádlo .....	20
Obrázek 13. Netradiční pomůcky – kelímky.....	21
Obrázek 14. Netradiční pomůcky - pet víčka .....	21
Obrázek 15. Netradiční pomůcky – víčka .....	21
Obrázek 16: Dělení motorických schopností .....	46
Obrázek 17. Poskoky stranou .....	55
Obrázek 18. Poskoky po jedné noze.....	56
Obrázek 19. Poskoky snožmo .....	57
Obrázek 20. Žabáci.....	57
Obrázek 21. Skok z místa.....	58
Obrázek 22. Skoky do obrazce .....	59
Obrázek 23. Přeskoky přes švihadlo.....	59
Obrázek 24. Přeskoky přes švihadlo v prostoru .....	60
Obrázek 25. Překážky.....	61
Obrázek 26. Skok do dálky .....	61
Obrázek 27. Skákání na trampolíně.....	62
Obrázek 28. Skoky z malé trampolíny .....	63
Obrázek 29. Výskok na švédskou bednu.....	63
Obrázek 30. "Jízda na kole" .....	64
Obrázek 31. "Střihání nohama" .....	65
Obrázek 32. Dřepy.....	65
Obrázek 33. Běh se švihadlem ve dvojici "na koně" .....	66
Obrázek 34. Přitahování na lavičce .....	67
Obrázek 35. Vis na žebřinách.....	67
Obrázek 36. Vis na žebřinách se skrčováním přednožmo.....	68
Obrázek 37. Kyvadlo na žebřinách .....	68
Obrázek 38. Ručkování ve visu na žebřinách.....	69
Obrázek 39. Ručkování ve visu na žebřinách.....	69
Obrázek 40. Přeskoky přes lavičku ve vzporu pomocí paží.....	70

Obrázek 41. Přetahování lanem.....	71
Obrázek 42. Kruhy v hupu .....	71
Obrázek 43. Překot vzad.....	72
Obrázek 44. Svis vnesmo na kruzích.....	73
Obrázek 45. Chůze po čáře.....	74
Obrázek 46. Chůze po laně.....	74
Obrázek 47. Chůze po lavičce .....	75
Obrázek 48. Chůze po lavičce s podřepy "nabírání vody" .....	76
Obrázek 49. Stoj na jedné noze .....	76
Obrázek 50. Stoj na jedné noze na balančních pomůckách.....	77
Obrázek 51. Dřepy na balančních pomůckách .....	78
Obrázek 52. Kolébka .....	79
Obrázek 53. Kolébka do strany .....	79
Obrázek 54. Kolébka s přidáním paží .....	79
Obrázek 55. Leh vnesmo .....	80
Obrázek 56. Kotoul vpřed .....	80
Obrázek 57. Kotoul vzad skrčmo .....	81
Obrázek 58. Prolézání tunelem.....	82
Obrázek 59. Medvěd.....	82
Obrázek 60. Prkýnko (deska) .....	83
Obrázek 61. Vzpor ležmo .....	84
Obrázek 62. Svíčka.....	85
Obrázek 63. Poskoky ve vzporu dřepmo zánožném .....	85
Obrázek 64. "Pejsek" .....	86
Obrázek 65. Převaly vlehu na zádech.....	86
Obrázek 66. Stoj na rukou .....	87
Obrázek 67. Skok s obratem.....	88
Obrázek 68. Medvídek .....	88
Obrázek 69. Motýlek .....	89
Obrázek 70. Přemet stranou.....	90
Obrázek 71. Běhání s papíry.....	91
Obrázek 72. Slalomy .....	91
Obrázek 73. Koordinační frekvenční žebřík.....	92
Obrázek 74. Probíhání přes díly rozložené švédské bedny .....	93
Obrázek 75. Házení a chytání míče .....	93
Obrázek 76. Házení a chytání míče po obratu .....	94
Obrázek 77. Protisměrné kruhy pažemi .....	94
Obrázek 78. Podbíhání lana.....	95
Obrázek 79. Polohové starty.....	96
Obrázek 80. Padavé starty .....	96
Obrázek 81. Start z běhu na místě .....	97
Obrázek 82. Štafetové soutěže.....	98
Obrázek 83. Překážkové dráhy .....	98
Obrázek 84. Člunkový běh .....	99
Obrázek 85. Sprinty.....	100
Obrázek 86. Cval stranou .....	101



Obrázek 87. "Klepačky" .....	101
Obrázek 88. Paže běžecké .....	102
Obrázek 89. Běžecká abeceda .....	102
Obrázek 90. Kroužení s obručí "hula hop" .....	103
Obrázek 91. Běh ve dvojici .....	104
Obrázek 92. Běh ve dvojici 2 .....	104