

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**VYUŽITÍ NETRADIČNÍCH FOREM VÝUKY ATLETIKY  
NA 2. STUPNI ZŠ – SPRINT A SKOK DO VÝŠKY**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**TOMÁŠ DANĚK**

Vedoucí práce: Mgr. Václav Salcman, Ph.D.

**Plzeň, 2023**

---

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

V Plzni, 30. 6. 2023

vlastnoruční podpis

---

## **Poděkování**

Na tomto místě bych rád vyslovil poděkování vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Václavu Salcmanovi, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, zájem a čas, který mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnoval.

---

## ANOTACE

Tématem této bakalářské práce je vytvořit metodickou příručku obsahující průpravná cvičení s netradičními prvky výuky sprintu a skoku do výšky pro žáky na druhém stupni základní školy. Teoretická část se zabývá základními poznatky o vývoji dítěte staršího školního věku, jeho charakteristice, důležitosti motivace, rozboru pohybových schopností a dovedností, popisu vybraných atletických disciplín. Praktická část obsahuje deset průpravných cvičení zaměřených na nácvik sprintu a deset průpravných cvičení zaměřených na nácvik skoku do výšky netradiční formou pro děti staršího školního věku. Cílem práce je vytvořit metodickou příručku, která by mohla sloužit pedagogům jako inspirace při tvorbě cvičebních jednotek zaměřených na nácvik sprintu a skoku do výšky pro žáky na druhém stupni základní školy.

**Klíčová slova:** atletika, hra, děti staršího školního věku, motivace, sprint, skok do výšky, průpravná cvičení

## ABSTRACT

The topic of this bachelor thesis is to create a methodological manual containing preparatory exercises with non-traditional elements of teaching sprinting and high jump for students at the second level of primary school. The theoretical part deals with the basic knowledge about the development of the child of older school age, its characteristics, the importance of motivation, the analysis of motor abilities and skills, the description of selected athletic disciplines. The practical part includes ten preparatory exercises aimed at training sprinting and ten preparatory exercises aimed at training high jump in a non-traditional form for children of older school age. The aim of the work is to create a methodological manual that could serve as an inspiration for teachers in the creation of exercise units aimed at practicing sprinting and high jump for pupils at the second level of primary school.

**Keywords:** athletics, game, older school-age children, motivation, sprint, high jump, preparatory exercises

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>CHARAKTERISTIKA STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	<b>3</b>
2.1	TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	3
2.2	PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	3
2.3	VÝZNAM POHYBU U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	4
<b>3</b>	<b>MOTIVACE</b> .....	<b>5</b>
3.1	OSOBNOST DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU VE VZTAHU K MOTIVACI .....	5
3.2	JAK MOTIVOVAT? .....	5
3.3	EMOCE VE SPORTU .....	7
3.4	OSOBNOST UČITELE COBY PŘEDPOKLAD VYSOKÉ VNITŘNÍ MOTIVACE ŽÁKŮ .....	8
<b>4</b>	<b>POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI</b> .....	<b>9</b>
4.1	POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	9
4.1.1	<i>vytrvalost</i> .....	10
4.1.2	<i>rychlost</i> .....	10
4.1.3	<i>síla</i> .....	10
4.1.4	<i>Kloubní pohyblivost</i> .....	11
4.2	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI .....	11
<b>5</b>	<b>ATLETIKA</b> .....	<b>12</b>
5.1	ATLETIKA V SOUČASNÉM ŽIVOTĚ DĚTÍ .....	12
5.2	SYSTEMATIKA ATLETICKÝCH DISCIPLÍN .....	12
5.3	ZÁKLADNÍ FORMY ATLETIKY .....	15
<b>6</b>	<b>ATLETICKÉ DISCIPLÍNY</b> .....	<b>16</b>
6.1	SPRINT .....	16
6.1.1	<i>teoretické znalosti</i> .....	16
6.1.2	<i>rozvoj pohybových schopností</i> .....	17
6.2	SKOK DO VÝŠKY .....	18
6.2.1	<i>teoretické znalosti</i> .....	18
6.2.2	<i>rozvoj pohybových schopností</i> .....	19
<b>7</b>	<b>CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>21</b>
<b>9</b>	<b>PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SPRINT</b> .....	<b>22</b>
9.1	ČERVENÁ A ČERNÁ .....	22
9.2	DOMINO .....	23
9.3	HONIČKA V KRUHU .....	24
9.4	CHYŤ MĚ, KDYŽ TO DOKÁŽEŠ .....	25
9.5	NABER A BĚŽ .....	26
9.6	KÁMEN, NŮŽKY, PAPÍR .....	27
9.7	PUSŤ A BĚŽ .....	28
9.8	SOUBOJ S VÍČKY .....	29
9.9	PIŠKVOVRKY .....	30
9.10	STIHNEŠ TO? .....	31
<b>10</b>	<b>PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SKOK DO VÝŠKY</b> .....	<b>32</b>
10.1	BĚH V OBLOUKU .....	32
10.2	SKOK NA ŠVÉDSKOU BEDNU .....	33
10.3	ÚNIK MIMOZEMŠŤANŮM .....	34

---

10.4	VYDRŽ, KDYŽ TO DOKÁŽEŠ .....	35
10.5	DOLEVA NEBO DOPRAVA .....	36
10.6	KDO NALEPÍ NEJVÝŠ.....	37
10.7	OBĚMA NOHAMA .....	38
10.8	SKOK Z VYVÝŠENÍ.....	39
10.9	HLAVIČKUJ JAKO RONALDO.....	40
10.10	KLIKATÁ DRÁHA .....	41
<b>11</b>	<b>VYHODNOCENÍ ANKETY.....</b>	<b>42</b>
<b>12</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>45</b>
<b>13</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>47</b>
<b>14</b>	<b>RESUMÉ .....</b>	<b>48</b>
<b>15</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>49</b>
<b>16</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>51</b>
<b>17</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>I</b>

## 1 ÚVOD

Pro člověka je pohyb velmi důležitý. Pohyb je člověkem řízen a má vliv na fyzickou, ale i psychickou stránku. Potřeba pohybu by měla být naplňována a uspokojována. Často je potřeba děti k pohybu správně motivovat. Neboť jak řekl sám Emil Zátopek: „*Sportovec nemůže utíkat s penězi v kapsách. Musí běžet s nadějí v srdci a se sny v hlavě.*“

Současným problémem po celém světě je nedostatek pohybu u dětí nejen staršího školního věku, nýbrž i mladšího školního věku, ba dokonce se s ním setkáváme již u dětí v mateřských školách. Na vině není jen práce jejich rodičů, ale především dnešní doba plná moderních technologií. Před pobytem venku dávají děti přednost méně náročným aktivitám jako je sledování televize, hraní her na konzolích nebo navštěvování sociálních sítí.

Toto téma jsem si vybral, neboť atletika sama o sobě je velmi stará, ale doba jde dopředu. Při hledání podkladů pro vytvoření průpravných cvičení s netradičními formami výuky vybraných atletických disciplín na 2. stupni na základní škole, kterou jsem navštěvoval již v rámci svých praxí na střední škole, jsem nebyl schopen najít žádnou adekvátní příručku pro inspiraci.

Atletika má na základní škole své nezastupitelné místo. Dokazuje to i tvrzení kandidáta věd Jiřího Šimona a kol.: „*Na nejnižší úrovni tvoří atletické pohyby základ školní tělesné výchovy.*“ Atletika se mimo jiné podílí na zvyšování tělesné zdatnosti a zlepšuje zdraví, působí preventivně proti kardiovaskulárnímu onemocnění a stabilizuje tělesnou hmotnost. Z psychologického hlediska pomáhá kompenzovat množství stresu a má blahodárné účinky i v emoční rovině.

V teoretické části se budu zabývat charakteristikou staršího školního věku a významem motivace. Dále bych chtěl popsat pohybové schopnosti a dovednosti vztahující se konkrétně ke sprintu a skoku do výšky, atletiku, vybrané atletické disciplíny. Praktická část bude obsahovat průpravná cvičení realizovaná prostřednictvím netradičních forem výuky vybraných atletických disciplín. Vybraná průpravná cvičení budu realizovat v rámci mnou vytvořeného programu během hodin tělesné výchovy s dětmi druhého stupně Základní školy ve Švihově. Veškerá průpravná cvičení budou popsána a většina z nich i doplněna o poznámky vycházející z praxe.

Tato bakalářská práce by měla sloužit primárně jako podklad pro pedagogy na druhém stupni základní školy, kdy se věk žáků pohybuje mezi 11. až 15. rokem. Tato průpravná cvičení by se ale mohla dát využít též v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.



## 2 CHARAKTERISTIKA STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

### 2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Z biologického hlediska se u dětí začínají vyskytovat první příznaky pohlavního zrání. Pohlavní orgány dozrávají. U většiny orgánů se projevuje překotný vývoj somatický i fyziologický.

Z hlediska motoriky je první fáze (mezi 10 a 12 rokem dítěte) považována odborníky za vrchol ve všeobecném průběhu ontogeneze. Zlepšuje se schopnost anticipace vlastních pohybů, pohybů spolužáků i pohyby neživých těles. Velkou výhodou se v tomto věku stává rychlost chápání a učení se novým pohybovým dovednostem, to nazýváme pojmem „docilita“. Jedinci si dokážou osvojit pohybovou dovednost již po první ukázce, a dokonce první pokus v základní formě bývá na dobré úrovni. Lze se v odborných člancích setkat s tvrzením, že první fázi lze označovat za „zlatý věk motoriky.“

Ve druhé fázi (mezi 12 a 14 věkem dítěte) se setkáváme se zhoršenou pohybovou koordinací, vyznačující se těžkopádnějšími pohybovými projevy, plynulost a přesnost těchto pohybů bývá též často narušena. Narušena bývá i dynamika pohybu a její ekonomičnost. Nejpatrnější je to u švihových pohybů, které jsou prováděny buďto s nadměrným svalovým úsilím, nebo naopak se sníženým svalovým úsilím. Výjimkou nejsou ani nežádoucí souhyby a nepřiměřeně velký rozsah pohybu. Zajímavé je, že ač vývoj chlapců a dívek nese společné znaky motorického projevu, u dívek se setkáváme s pohybovými poruchami výrazně méně (Juřinová, 1987).

### 2.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pubescenti se vyznačují citlivou labilitou a velkou vnímavostí. Kladou důraz na emotivní vývoj. Období vitálně optimistická a vitálně depresivní se v tomto věku poměrně často střídají. Stejně jako fáze vystupňované aktivity a apatičnosti v oblasti chování. Myšlení je vyspělejší a formálně abstraktnější. Stoupá zájem o uplatnění v různých oborech, včetně sportovních činností. Z hlediska socializace stoupá snaha o emancipaci od rodiny a prohlubování vztahů s vrstevníky jak stejného, tak i opačného pohlaví (Kouba, 1995).

### 2.3 VÝZNAM POHYBU U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Tělesná cvičení nelze chápat pouze jako mechanistické pohybové vzorce. Pohyb nám může přinést silný psychologicko-prožitkový dopad z hlediska sebereflexe, sebeaktualizace, introspekce atd (Ryba, 1998).

Pohyb jako jedna z biologických potřeb člověka a jako každá potřeba musí být uspokojována. Navíc slouží jako prevence před kardiovaskulárními nemocemi, dětskou obezitou či dalšími civilizačními chorobami. Děti během dospívání přecházejí od spontánní hry na hru organizovanou, a to buďto ve formě tělesné výchovy nebo sportu pod záštitou sportovních organizací. Při pravidelné pohybové aktivitě se u dětí setkáváme méně častěji s vadami správného držení těla, a naopak lze u dětí pozorovat nárůst sebedůvěry, zvýšení psychomotoriky atd. Z odborného hlediska se při pohybové aktivitě produkují určité nervosvalové transmitery a modulátory zlepšující náladu, naplňující děti radostí a uspokojením (Marinov, 2012).

### 3 MOTIVACE

#### 3.1 OSOBNOST DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU VE VZTAHU K MOTIVACI

Každý jsme jiný a každý z nás má jinou míru motivace. Naše osobnost a vztah k motivaci se měním během ontogeneze. Pervin vidí osobnost jako „*soubor charakteristik, které jsou zodpovědné za chování z dlouhodobého hlediska.*“ Těchto takzvaných charakteristik je více než mnoho, uvádí se však čtyři základní a nimi jsou: genetika; situace, v nichž se jedinec nachází; zkušenosti a vůle. Těžko určit, která z těchto charakteristik je dominantní a na kolik každá z nich ovlivňuje jedincovu osobnost.

Na míru motivace má dle Atkinsona vliv sebezpešilující systém, který má vliv na sebehodnocení. Velkou roli také hraje jedincem předpokládaný úspěch či neúspěch při pohybové aktivitě.

Eysenckova teorie, výrazně vycházející jak z Jungmanova pojetí extraverte a introverte, tak z Hippokratova rozdělení „tělesných št'áv“ nám udává, že dle temperamentu jedince lze předpokládat úroveň motivace, kdy mají v oblasti motivace výhodu sangvinici a cholericci (potřeba u nich udržet motivaci na „zdravé“ úrovni) před melancholiky a flegmatiky (Blažej, 2019).

#### 3.2 JAK MOTIVOVAT?

Když není dostatečná potřeba seberealizace (vrchol Maslowovy pyramidy), musejí přijít na řadu motivační nástroje a techniky. Nezapomínejme ale, že jejich nadužívání může mít za následek „motivační krizi.“

Vnitřní a vnější komponenty motivace spolu koexistují a nelze je tedy považovat za „antagonisty.“ To potvrdili ve své teorii kognitivního hodnocení Deci a Ryan (1985). Jejich teorii potvrzuje i studie D. Harrise a B. Harrise (1984), kteří ve své studii uvádějí, že se zvýší úroveň odhodlání, pokud bude jedinec za svou práci veřejně oceněn (pozitivní zpětná vazba od okolí). Právě zpětná vazba od veřejnosti bývá často silným spouštěčem vnitřní motivace.

Z pozice učitele, rodiče je důležité najít správnou rovnováhu mezi pochvalami (odměnami). Pochvala je mocná zbraň, může pomoci, ale i ublížit. Nechceme se dostat do stavu, kdy je dítě na pochvale závislé. Je proto potřeba volit správná slova, abychom nedostali dítě do situace, kdy se snaží být „dobré“ pro ostatní, a ne pro sebe. Současně s tím bychom se měli zamyslet nad kritikou dětí, kterou bychom měli co nejvíce šetřit. Úspěch nesmí být důležitější než snaha vykonávat daný pohybový úkol. Učme se tak spojovat úspěch s procesem. Již Goethe nad touto myšlenkou uvažoval: *“Jednáme-li s lidmi podle toho, jací jsou, činíme je horšími. Jednáme-li s nimi jako by už byli těmi, jimiž se mohou stát, zavedeme je tam, kam je chceme zavést”* (Blažej, 2019).

Imaginace bývá také velmi často užívaná jako nástroj k motivaci, ale ještě častěji bývá užívána špatně. Není potřeba děti nabádat k představení si jich samých jako nejlepších sportovců ve svém oboru. Místo toho může být velmi efektivní prohloubení vnitřní motivace představa dětí, že jsou na sportovním poli, davy šílí a oni cítí atmosféru té situace (Sheldon, 2006).

Další možností prohloubení motivace je možnost volby. Velmi účinné je pověřit skupinu dětí přípravou tréninkové jednotky na dané téma.

Důvěra mezi učitelem a žákem je velmi důležitá. Experiment Rosenthala a Jacobsona (1968), dokazuje, že pokud žáci cítí důvěru ze strany učitele, může to být velmi silná determinanta v jejich růstu.

Prostřednictvím závěrečné části tréninkové jednotky jsme schopni zařazením adekvátních her a cvičení namotivovat děti do další hodiny. Tato teorie je nazvaná “peak-end”, autorem této teorie je izraelský psycholog Daniel Kahnema.

### 3.3 EMOCE VE SPORTU

Emoce každý projevujeme individuálně. Není tedy divu, že se každý den setkáváme s několika různými emočními projevy, jak v televizi, tak na tréninku, ve škole při hodině tělesné výchovy, nebo kdekoliv jinde. Stuchlíková chápe emoce jako evolučně vzniklé mechanismy adaptace na přežití. Ze sportovního hlediska rozdělujeme emoce na pozitivní a negativní. Pocit hrdosti z vítězství, dobrého výkonu či samotné natěšení se na závody jsou ideálními příklady pozitivních emocí ve sportu. Ale jelikož nezažíváme vždy jen vítězství, nastupují na scénu i negativní emoce ve sportu. Ať už frustrace ze špatného výkonu, ze své prohry nebo prohry svého týmu. I když nám to občas nepřijde, emoce nemusejí vždy vést přímo k lepšímu nebo horšímu výsledku. Dokonalým příkladem je zvýšení intenzity a motivace k tréninku po prohraném zápase/zápasech (Pavel, 2019).

Ani v dnešní vyspělé době neznáme celkový počet emocí. Z obecného hlediska je Tomkins rozdělil na hněv, znechucení, strach, smutek, a překvapení. Jejich zvolení bylo více než logické, a to z několika důvodů. Vycházejí ze základních potřeb člověka, lze je spatřit ve všech etapách lidského rodu, a dokonce se s nimi setkáváme i u některých zvířat. Pokud stojí nějaká z těchto základních emocí za zmínění, co se týče sportovního odvětví, je to nepochybně strach. Sama Stuchlíková ho vnímá za velmi efektivní motivátor, který nemusí být vždy jen záporný. Strach nás může vést k podání co nejlepšího výkonu, proto není až tak důležitá hodnota strachu, tak jako schopnost pracovat s ním (Blažej, 2019).

### 3.4 OSOBNOST UČITELE COBY PŘEDPOKLAD VYSOKÉ VNITŘNÍ MOTIVACE ŽÁKŮ

Kromě teoretických znalostí, by měl pedagog disponovat vysokou úrovní sociálních schopností. Ty lze ve vztahu učitele a žáků vnímat jako tzv. „leadership“, neboli schopnost vůdcovství. Existuje mnoho definic toho termínu, pro nás je však nejdůležitější si uvědomit, že nejde jen o „organizování“ lidí, nýbrž o předpoklad (de)motivovat, pracovat s úrovní sebedůvěry žáků, či je dokonce činit spokojenějšími v životě jako takovém.

Lewis ve své studii zjistil, že k úspěchu či neúspěchu vede daleko méně *co* řekneme, než *jak* to řekneme. Jedná se o gestikulaci, držení těla, mimiku či intonaci hlasu, a to důsledkem působení těchto informací pod hranici vědomí žáků.

Nesmíme ale zapomínat, že i verbální komunikace (přijímána převážně na vědomé úrovni) nám prostřednictvím různých výroků může pomoci budovat u žáků sebedůvěru či je správně namotivovat. Technik existuje spousta, já zde zmíním techniku Repertice („trojení“); „Pozitivní“ řeči a techniku Nikoliv „já“ nebo „ty“, ale „my“ (Blažej, 2019).

## 4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

Pohybové schopnosti a dovednosti se vzájemně ovlivňují a jsou navzájem podmíněné, vztah mezi nimi je dynamický. Pohybové dovednosti lze definovat jako: „*Účelné způsoby realizace pohybových schopností, které byli zvládnuty v procesu výuky*“ (Matějev a Novikov, 1976). Osvojování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností má reflexní podstatu. Na pohybové schopnosti a dovednosti je potřeba se dívat jako na nedělitelný celek, aneb jednotu pohybového projevu (chování) žáka. Úroveň, jakou mají naše pohybové schopnosti a dovednosti je dáno naším věkem, pohlavím, somatickými předpoklady, stravováním atd. (Kouba, 1995), (Juřinová, 1987).

### 4.1 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti ovlivňují kvalitu a úroveň pohybové činnosti, výkonnosti i motorické zdatnosti. Jsou naším předpokladem pro úspěšné zdokonalení techniky ve sportu i při tělovýchovné činnosti. Pohybové schopnosti lze charakterizovat jako „*integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění pohybového úkolu*.“ (Kouba, 1995). Funkce jednotlivých orgánů našeho těla zapříčiní vnitřní vlastnosti organismu. Pohybové schopnosti jsou poměrně stálé jak v čase, tak prostředí, jejich ovlivnění může být jen částečné. K rozvoji dochází při tělesných cvičeních. Každá pohybová schopnost má však rozdílný poměr rozvoje a poklesu. Jejich rozvoj se děje v přímé linii s obecnými vývojovými zákony celého organismu člověka, mírou pohybové aktivity a životosprávou jedince.

Pohybové schopnosti neexistují izolovaně. Spojují je anatomické, biomechanické, psychické a fyziologické zákonitosti. Pokud vykonáváme pohyb, v menší, či větší míře se na něm podílí všechny pohybové schopnosti (Kouba, 1995), (Juřinová, 1987).

#### 4.1.1 VYTRVALOST

Jde o soubor předpokladů k provádění určité činnosti dlouhodobě na určité úrovni, bez snížení efektivity. Vytrvalostní schopnost je závislá na souhře všech systémů lidského těla a orgánů jeho organismu. Zároveň klade nároky na psychiku člověka, především na volní úsilí a vnitřní pocity při nadměrné tělesné zátěži. Vytrvalost lze strukturovat z několika pohledů. Máme vytrvalost lokální a globální (podle množství zapojených svalů), dále rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou (podle doby trvání pohybové činnosti), v neposlední řadě také statickou a dynamickou (podle typu svalové kontrakce) (Kouba, 1995), (Juřinová, 1987).

#### 4.1.2 RYCHLOST

Jde o soubor relativně na sobě nezávislých nebo jen z malé části závislých dílčích specifických schopností. Nelze mluvit jen o jedné rychlosti schopnosti, neboť existuje několik rychlostních projevů. Jako mnohofaktorový projev je lze rozdělit na tři složky. První složkou je rychlost pohybové reakce, druhou rychlost jednotlivého pohybu a třetí rychlost komplexního pohybového projevu. Strukturovat je lze na rychlostní schopnost reakční (odpověď přichází v co nejkratším čase) a akční (provedení v co nejkratším časovém úseku). U reakční máme tři druhy podnětů: vizuální, dotykový a sluchový. U akční se lze bavit o frekvenční rychlostní schopnosti (co nejvíc opakování), schopnosti změny směru a akcelerační schopnosti (zrychlování pohybu na jeho počátku) (Kouba, 1995), (Juřinová, 1987).

#### 4.1.3 SÍLA

Silová schopnost, ta nejzákladnější a rozhodující. Ta, bez které se ostatní pohybové schopnosti nemají šanci projevit. Je to „*předpoklad překonávat vnější odpor podle zadaného pohybového úkolu*“ (Čelíkovský, 1990). Nejčastěji se setkáváme s klasifikováním ze dvou hledisek, kdy podle Javůrka lze rozdělit svalové projevy na izometrické a izokinetické. Ty izometrické mají vyrovnaný odpor a svalovou kontrakci, při čemž vzrůstá svalové napětí. Izokinetické lze dále rozdělit na koncentrické (aktivní zkrácení svalu proti odporu) a excentrické (pasivní protahování svalu vnější silou). Svalové projevy lze též rozdělit na statické a dynamické, a to podle charakteru prováděné činnosti. Silové schopnosti statické jsou jednorázový či vytrvalostní projev. Silové schopnosti dynamické řadíme na: výbušné (s maximálním zrychlením), rychlostní (se zrychlením nedosahujícího maxima) a vytrvalostní (relativně stejnou rychlostí) (Kouba, 1995), (Juřinová, 1987).



#### 4.1.4 KLOUBNÍ POHYBLIVOST

Kloubní pohyblivost umožňuje vykonávat pohyby ve velkém rozsahu a je označována za celostní schopnost, neboť je závislá na tělesném typu člověka. Samotný rozsah pohybů je ovlivněn několika faktory. Lze mezi ně zařadit: pohlaví, věk, typ určitého kloubu, sílu svalů atd. Pohyblivost dělíme na pasivní a aktivní. Pokud chceme pohybovou činnost vykonávat kvantitativně a kvalitativně správně, musíme mít dostatečnou úroveň pohyblivosti. Je však třeba upozornit na hypermobilitu neboli zvýšenou kloubní pohyblivost, která je nežádoucí z hlediska správného držení těla. Za zmínku jistě stojí i významný vztah mezi silovou schopností a pohyblivostí (Kouba, 1995), (Juřinová, 1987).

#### 4.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Definice pohybových dovedností existuje mnoho, spousta z nich si je ale velice podobných. Většina vědců se shoduje v označování pohybových dovedností za předpoklady pro určitou činnost, ne za činnost samotnou. Dle Rychteckého a Fialové jsou kvalita výsledku, rychlost, ekonomičnost a způsob realizace provedení základními znaky nacvičené pohybové dovednosti (Rychtecký, 1998).

Za tzv. elementární pohybové dovednosti lze dle Schnabela a Thiese považovat: házení, chytání, zvedání, nošení, válení, kutálení, balancování, šplhání, stoupání, poskoky, skákání, podpírání, komíhání, visení, chůze, běh, tahání, strkání a plazení (Schnabel a Thies, 1993).

Dvořáková klasifikovala základní pohybové dovednosti na: nelokomoční, lokomoční (rozvíjí se na základě nelokomočních dovedností) a manipulační. Mezi nelokomoční patří pohyby celého těla a změny poloh těla na místě, polohy kolem různých os těla. Mezi lokomoční patří pohyby v prostoru, různém směru a prostředí, skoky, poskoky, pohyby podřízené hudbě a rytmu. Mezi manipulační patří aktivity s pomůckami, předměty a náčiním.

## 5 ATLETIKA

### 5.1 ATLETIKA V SOUČASNÉM ŽIVOTĚ DĚTÍ

Atletika je jedním ze sportů, který má značný vliv na všestranný rozvoj dětí a mládeže. Tvoří základní pilíře pro několik dalších sportovních odvětví. Je nedílnou součástí nejedné sportovní hry. Tvoří základ pro běžné fungování v našem životě prostřednictvím dovedností vycházejících z přirozených pohybových činností (běh, hod, skok atd.). Všestrannost atletické přípravy pomáhá žákům zlepšovat se v činnostech rychlostního, vytrvalostního i silového charakteru. Což jim umožňuje zlepšovat úroveň většiny pohybových schopností (rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost, ...). Komplexnost atletiky má pro žáky nespornou výhodu z několika hledisek. A to jak z hlediska sportovně – pohybového, zdravotního, motivačního i výchovného (Jeřábek, 2008).

### 5.2 SYSTEMATIKA ATLETICKÝCH DISCIPLÍN

Atletika je svým obsahem velmi různorodá. Není tedy divu, že se některé disciplíny liší po všech stránkách. Skoro by se dalo říci, že atletika není jen jedním sportovním odvětvím, ale několik různých na sobě nezávislých sportů. Pokud bychom tedy chtěli atletiku systemizovat, musíme hledat společné znaky. Základní pohybová charakteristika, způsob závodění, technika provádění, fyziologické nároky apod. Proto si v této kapitole charakterizujeme skupiny atletických disciplín z několika pohledů.

Atletika v současné době nabízí 46 disciplín pro muže a 44 disciplín pro ženy. Ve všech těchto disciplínách se vedou světové rekordy, souběžně existují alternativní disciplíny pro halovou atletiku a pro mládežnické soutěže (Jeřábek, 2008), (Pruknera, 2011).

**Ted už k samotnému rozdělení atletických disciplín pro muže a ženy:****Podle charakteru pohybové struktury**

- chůze a běhy
- skoky horizontální a skoky vertikální
  - horizontální – skok daleký a trojskok
  - vertikální – skok vysoký a skok o tyči
- vrh a hody
  - vrh – vrh koulí (muži 7,26 kg, ženy 4 kg)
  - hody – hod oštěpem (muži 800 g, ženy 600 g), hod diskem (muži 2 kg, ženy 1 kg), hod kladivem (muži 7,26 kg, ženy 4 kg)
- víceboj
  - muži – desetiboj (100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, 400 m, 110 m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem a 1500 m)
  - ženy – sedmiboj (100 m překážek, skok vysoký, vrh koulí, 200 m, skok daleký, hod oštěpem a 800 m)

**Podle délky běžecké tratě**

- běhy na krátké vzdálenosti (sprinty)
  - 100 m, 200 m, 400 m
- běhy na střední vzdálenosti
  - 800 m, 1500 m, 3000 m
- běhy na dlouhé vzdálenosti
  - 5 km, 10 km, hodinovka, maratónský běh

**Podle obsahu disciplíny**

- hladké běhy
  - 100 m, 800 m, 5000 m, ...
- překážkové běhy
  - 100/110 m překážek, 400 m překážek, 3000 m překážek
- štafetové běhy
  - 4 x 100 m, 4 x 400 m

**Podle uplatnění jednotlivých pohybových schopností**

- disciplíny rychlostní
  - sprinty, krátké překážky, 4 x 100 m, skoky, vrhy a hod
  - 400 m, 400 m překážky, 4 x 400 m
- disciplíny vytrvalostní
  - běhy na střední a dlouhé vzdálenosti, 3000 m překážek

**Rozdělení upravené pro starší žactvo:****Běhy**

- 60 m, 150 m, 300 m
- 100 m a 400 m překážek
- štafety 4 x 60 m a 3 x 300 m

**Vrh a hody**

- koule a kladivo
  - 4 kg chlapci a 3 kg dívky
- disk
  - 1 kg
- Oštěp
  - 600 kg

### Atletický víceboj

- starší žákyně – sedmiboj (100 m překážek, skok vysoký, vrh koulí, 150 m, skok daleký, hod oštěpem a 800 m)
- starší žáci – devítiboj (100 m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, 60 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký a 1000 m)

(Prukner, 2019)

### 5.3 ZÁKLADNÍ FORMY ATLETIKY

**Základní atletika** – Zaměřuje se na získání základů techniky atletické chůze, běhů, některých skoků, vrhů a hodů, prostřednictvím minimálního zatížení a upravených pravidel. Trénink obsahuje v rekreačním pojetí běhy, skoky, hody či vrhy. Trénink se uskutečňuje jednou až dvakrát týdně, má masový a lidový charakter.

**Výkonnostní atletika** – Uskutečňuje se pod záštitou atletických oddílů či v jiných institucionálně rozličných organizovaných formách (sportovní školy atd.). Zaměření tréninků je na výkon a techniku provedení, což vyžaduje úpravu režimu dne či týdne tréninkovým požadavkům, které se pohybují v rozmezí dvou až čtyř tréninků týdně se střední až velkou intenzitou. Výkonnostně tato forma spadá do druhé výkonnostní třídy dle limitů ČAS.

**Vrcholová atletika** – Dochází k maximálnímu zatížení. Výkonnostně se pohybuje minimálně na úrovni první třídy dle limitů ČAS. Úkolem této formy je připravit sportovce na reprezentaci státu a k dosahování nejlepších světových výkonů.

**Zdravotní atletika** – Prostřednictvím zlepšení funkčnosti důležitých systémů v organismu pomáhá k získání či upevnění zdraví.

**Rekreační atletika** – Tato forma umožňuje aktivní naplnění volného času jednotlivců po pracovním zatížení.

**Kondiční atletika** – Prostřednictvím specifických a nesespecifických pohybových činností z atletického tréninku umožňuje využívání do jiných sportovních odvětví.

(Prukner, 2011)

## 6 ATLETICKÉ DISCIPLÍNY

### 6.1 SPRINT

#### 6.1.1 TEORETICKÉ ZNALOSTI

Jedná se o cyklický pohyb, tedy stále stejný sled pohybů tvořící pohybový cyklus. Tento pohybový řetězec je nazýván běžecký krok. Ten je složen ze dvou fází a ze dvou způsobů běhu.

#### **Fáze oporová**

Oporová fáze začíná od prvního doteku nohy s podložkou a končí posledním dotekem nohy s podložkou. Takzvaný moment vertikály (těžiště těla se nachází na kolmici vztyčené z podložky na místě došlapu) nám oporovou fází rozdělujeme na fázi amortizační a odrazovou.

Při amortizační fázi došlapuje přední část chodidla před těžiště těla. Tím utlumuje dopad nohy na zem prostřednictvím práce zapojených svalů, dochází k pokrčení nohy v kolenu, těžiště klesá, pánev mírně podsazena, trup ve vzpřímené a uvolněné poloze. Lokty svírají pravý úhel a pohyb paží je aktivován s pohybem opačné nohy. Pohyb paží vychází z ramen a je uvolněný. V okamžiku dopadu se druhá noha stává švihovou a její pohyb jde opačným směrem než u došlapové nohy. Při zásvihu se krčí v kolenu, pata jde směrem k hýždím a stehno jde směrem vpřed. Ve chvíli, kdy je těžiště nad místem opory ve vertikály je v nejnižším bodě. Obě stehna jsou u sebe, bérec švihové nohy je složen pod hýždí. Paže se zblíhají na stejné úrovni podél trupu. Do této chvíle klesá rychlost těžiště, z toho důvodu se o této fázi mluví jako o brzdivé.

K zrychlení pohybu těžiště těla dochází až v odrazové fázi, chcete-li ve fázi akcelerační. Dochází v ní až k úplnému dopnutí odrazové nohy ve všech kloubech (kyčelním, kolenním, hlezenním). Ukončení odrazu doprovází i úplné dopnutí palce, který opouští podložku jako poslední. Celá tato fáze je doprovázena zrychlováním pohybu. Těžiště se nachází před místem opory a mírně stoupá. Na odraz se napojuje švih druhé nohy a obou paží. Švihová noha jde stále vpřed vedena kolenem, bérec jen mírně, koleno švihové nohy svírá ostrý úhel. Obě paže stále v pravém úhlu a pohyb vychází též z ramen. Rozsah paží je u protilehlé paže zhruba ve výši čela, druhá paže u boku. Trup a hlava stále ve vzpřímené poloze. Pánev protlačujeme vpřed (Jeřábek, 2008).

### **Fáze letová**

Během letové fáze se nohy vymění a připravují se na další oporovou fázi. Těžiště se dostává nejvýše uprostřed letové fáze, poté začíná opět pozvolna klesat až k momentu vertikály. Cyklus končí při doteku nohy s podložkou a poté se opakuje, ale zrcadlově obráceně (Jeřábek, 2008).

### **Šlapavý způsob běhu**

Jedná se o vystupňování rychlosti v poměrně krátkém časovém úseku. Lze ho zahájit z klidové pozice, nebo z již vykonávaného pohybu. Nejtypičtější způsob užití šlapavého běhu je v atletice z nízkého startu při startovním rozběhu. Charakteristikou správné techniky šlapavého běhu je odraz ze špiček za svislou těžnicí, běh po přední části chodidel, tělo je nakloněno dopředu, mění se frekvence a délka kroku, práce svalů je usilovná a nepřetržitá, došlap se provádí za těžnicí. Běh je po přední části chodidla, neboť při došlapu na patu by došlo ke vzpřímení trupu, což by vedlo k zpomalení pohybu. Větší sklon trupu rovná se ostřejší úhel, což klade vyšší požadavky na sílu a rychlost běžce. Čím víc se setrvačnost zvětšuje, tím více prodlužujeme krok a napřimujeme trup. Hranice mezi šlapavým a švihovým během je přechod místa opory před těžnicí.

### **Švihový způsob běhu**

Švihový způsob běhu nám pomáhá ekonomicky udržet vyvinutou rychlost po celé délce trati prostřednictvím setrvačnosti pohybu. Má tři fáze: odraz (síla musí směřovat do těžiště), let (tělo se pohybuje setrvačností) a dokrok (nemělo by docházet ke zbrzdění pohybu), plus střední polohu, tedy moment vertikály (uděluje běžci nové zrychlení). Charakteristikou správné techniky švihového běhu je pružné došlápnutí švihové nohy před těžnicí, odvíjení chodidla, vzpřímení trupu s tendencí pohybu směrem vpřed, stálá délka i frekvence kroku a uvolnění svalstva při využití setrvačnosti (Jeřábek, 2008).

#### **6.1.2 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ**

V podmínkách školy pro rozvoj běžeckých pohybových schopností se nachází tři cíle. Prvním cílem je zlepšení maximální běžecké (letmé) rychlosti. Druhým cílem je zlepšení obecné vytrvalosti a třetím cílem je základní rozvoj speciální vytrvalosti na tratích určených osnovami pro jednotlivé ročníky (Prukner, 2011).

## 6.2 SKOK DO VÝŠKY

### 6.2.1 TEORETICKÉ ZNALOSTI

Mezi tradiční dělení pohybu na jednotlivé složky řadíme: rozběh, odraz, přechod laťky a dopad. Během let byl vývoj této disciplíny poměrně pestrý, prozatím ale završil na používání techniky flop, a to jak u vrcholových skokanů, tak i u začátečníků. Příčinou bude jeho znatelnější jednoduchost ve srovnání s předchozím používanými způsoby. Umožňuje skokanovi rychlejší rozběh a často ho dovede i k vyššímu výkonu. Mezi další způsoby přechodu laťky řadíme: způsob valivý obkročný (stredl) a způsob střížný (nůžky).

#### **Rozběh a příprava na odraz**

Rozběh a jeho délka je dán počtem kroků. Nejčastějším počtem, který bude dostatečný k získání rychlosti cca 5 m/sec se udává 7–12 kroků u začátečníků, vyspělý skokani se mohou za stejného počtu kroků dostat až na rychlost přesahující 7 m/sec. Zakřivení je stupňované až k odrazu, za současného zvyšování rychlosti a odklonu těla do středu oblouku, aby skokan kompenzoval odstředivou sílu, která na něj během opisování kružnice působí. Náklon musí vycházet z kotníků, pokud vychází z boků, tak je to špatné provedení. Skokan nesmí během oblouku vybočovat doleva ani doprava, ale musí běžet plynule v oblouku a malém poloměru. K úpravě do správné polohy na kombinovaný skok nazad a odklonu od laťky nám napomáhá současné zvyšování rychlosti a zakřivení rozběhu.

Nárůst rozběhových kroků je z počátku plynulý, nepravidelné změny se objevují až v závěru, a to v závislosti na způsobu přípravy na samotný odraz, a především vzhledem ke zvolené variantě skoku.

Až během posledních 2–3 kroků probíhá příprava na odraz, během nich skokan došlapuje na celé chodidlo a provádí je co možná nejrychleji. Příprava na odraz spočívá v plynulém snížení těžiště dosahovaném sklonem těla i pokrčením dolních končetin. V této části se setkáváme se změnou charakteru a časování pohybu.

#### **Odraz (oporová fáze)**

Odraz je nejdůležitější částí celého skoku, jelikož rozhoduje o jeho samotné výšce. Aktivní provedení je u fropu hlavní požadavek. Odraz s přepětím je nezbytný nejen proto, aby skokan, při rychlejší rozběhu stihl odrazovou extenzi, ale vytváří prostor pro vznik optimálního rotačního impulsu pro přechod přes laťku.

Vznik rotace, která přetáčí skokana za letu ze svislé do vodorovné polohy vzniká v oporové fázi, a to vykývnutím těla skokana kolem pevné opory odrazu i působením odrazu mimo



---

těžiště. Váha odrazové nohy přechází na špičku. Při odrazu dochází k prudkému napnutí kolena a kotníku odrazové nohy. Švih, odraz, i pohyb paží probíhají u flopu současně.

Z hlediska času odrazu se u flopu pohybujeme okolo 0,16 – 0,20 sekund, což je naproti předchozímu používanému způsobu (strédl) kratší.

### **Přechod laťky**

Způsob přechodu laťky udávají rotační impulsy již při odrazu. Jakékoliv pohyby prováděné v letové fázi nemohou celkový rotační impuls zvětšit. Co ale ovlivnit mohou jsou vnější projevy rotace a mají dokonce kompenzační charakter. Nejedná se o aktivní záklon. Změnou svislé polohy při odrazu do polohy vodorovné je způsobena kombinací několika faktorů. Napřímením skokana vpřed – z polohy sklonu nazad a odklonu od laťky, i otáčení kolem délkové osy těla. Laťku přechází postupně celé tělo skokana. V konečné fázi může dojít k vysazení pánve a sklopení v okamžiku, kdy pánev přeletí laťku.

### **Dopad**

Dopad je závislý na všech předešlých fázích skoku vysokého a velikostí rotace. Dopad nemá žádný vliv na výkon skokana. Nejdůležitějším požadavkem na dopad je, aby byl vždy bezpečný. Předkopnutí nohou do přednožení a reaktivní protipohyb trupu a hlavy dokončují jednak přechod přes laťku, ale především mají zabránit pádu na hlavu a týl. Druhou možností dopadu je dopad na ramena nebo horní část zad zakončených obvykle kotoulem vzad (Dostál, 1983).

## 6.2.2 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

**Síla** – Rozvoj silových schopností spočívá v schopnosti změny směru setrvačných sil rozběhu do směru pohybu skokana v závěru odrazu silou, která přibrzdí pohyb a vzápětí stupňuje dynamiku odrazu.

**Rychlost** – Rozvoj rychlostních schopností je zaměřen na dosažení maximální rychlosti skokanova těla při zakončování odrazu.

**Koordinace** – Rozvoj koordinačních schopností je zaměřen na regulaci pohybu a poloh těla tak, aby veškerá činnost odpovídala zákonům biomechaniky.

**Pružnost a ohebnost** – Rozvoj pružnosti a pohybu je zaměřen na kloubní pohyblivost a svalové skupiny, které jsou nejvíce namáhané při skoku do výšky.

(Dostál, 1983)

## 7 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### CÍLE PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvořit metodickou příručku obsahující názorná průpravná cvičení zaměřená na nácvik sprintu a skoku do výšky netradiční formou pro děti 2. stupně základní školy. Obsahem budou průpravná cvičení, které budu realizovat s žáky 2. stupně Základní školy ve Švihově.

Vytvořená průpravná cvičení by mohla sloužit primárně jako podklad pro pedagogy na druhém stupni základní školy, kdy se věk žáků pohybuje mezi 11. až 15. rokem. Tato průpravná cvičení se ale dají využít též v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

### ÚKOLY PRÁCE

1. Rozbor teoretických východisek.
2. Příprava a popis realizace ankety.
3. Vytvoření souboru průpravných cvičení.
4. Popis realizace vybraných průpravných cvičení
5. Zpracování jednotlivých průpravných cvičení.

## 8 METODIKA PRÁCE

Hlavní metodou využitou při vytváření bakalářské práce je analýza odborné literatury. Právě studium několika na sobě nezávislých odborných literatur a článků sloužilo jako inspirace pro vytvoření průpravných cvičení s netradičními prvky výuky sprintu a skoku do výšky pro děti staršího školního věku. Nejen odborná literatura a články, ale i konzultace s pedagogy učících na druhém stupni základní školy a mé vlastní trenérské zkušenosti napomohly tvorbě průpravných cvičení.

Průpravná cvičení byla realizována s chlapci osmého ročníku Základní školy ve Švihově, kde jsem studoval a zároveň také působil jako praktikant během praxí na střední škole. Osmý ročník je rozdělen na dvě třídy, kdy při hodině tělesné výchovy jsou obě třídy spojené dohromady. Celkem se tedy hodin tělesné výchovy účastní 21 žáků. Vybraná cvičení jsem s žáky realizoval na fotbalovém hřišti s tartanovou dráhou. Při těchto cvičeních byl přítomen jeden učitel tělesné výchovy.

Výstupy praktické části jsou tvořeny deseti průpravnými cvičeními na nácvik sprintu a deseti průpravnými cvičeními zaměřených na nácvik skoku do výšky, formou hry, pro děti staršího školního věku. Tato průpravná cvičení slouží jako inspirace pro vytvoření cvičebních jednotek na nácvik sprintu a skoku do výšky netradiční formou pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. U každého průpravného cvičení je uvedený název, cíl, potřebné vybavení, popis průpravného cvičení a poznámky vycházející z praxe. Každé průpravné cvičení obsahuje též obrázek pro lepší představu a upřesnění popsané aktivity.

Cílem ankety je zjistit, zda netradiční formy výuky vybraných atletických disciplín kladně oslovily žáky navštěvující Základní školu ve Švihově.

## 9 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SPRINT

### 9.1 ČERVENÁ A ČERNÁ



**CÍL:** rozvoj techniky běhu, akcelerace a zlepšení reakce při startu



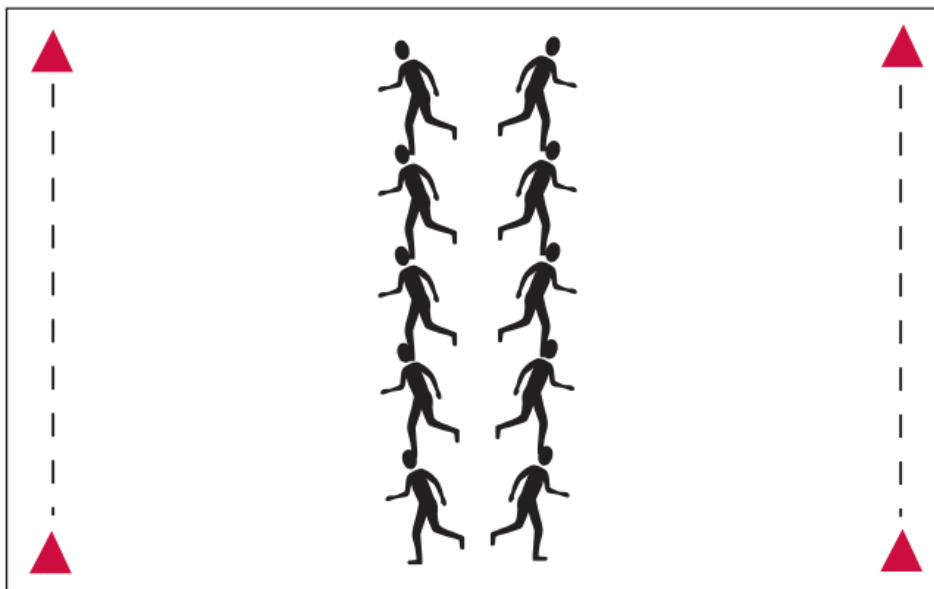
**VYBAVENÍ:** kloboučky



**ORGANIZACE:** Žáky rozdělíme do dvou týmů, které postavíme zády k sobě. Jeden tým bude „červený“ a druhý bude „černý.“



**POPIS:** Učitel stojí mezi týmy a dává povely: „Na místa, připravte se, pozor!“ a poté jeden z názvů týmů (červená/černá). Tým, jehož barva byla vybrána se snaží co nejrychleji doběhnout k vyznačenému místu, a poté se vrátí zpět do výchozí pozice. Druhý tým musí zůstat ve startovací poloze bez jakéhokoliv pohybu. Možnost střídat výchozí pozice (turecký sed, leh na břicho, leh na zádech apod.), v konečném stavu se můžeme dostat do nízkého startu. Úkolem je být v cíli první nebo vydržet ve výchozí pozici.



Obrázek 1 - Červená a černá

OBRÁZEK: WENSOR, Darren, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. GREAT IDEAS FOR GROUP GAMES: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training. *Littleathletics.com* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>

## 9.2 DOMINO



**CÍL:** rozvoj rychlosti, akcelerace a zlepšení reakce při startu



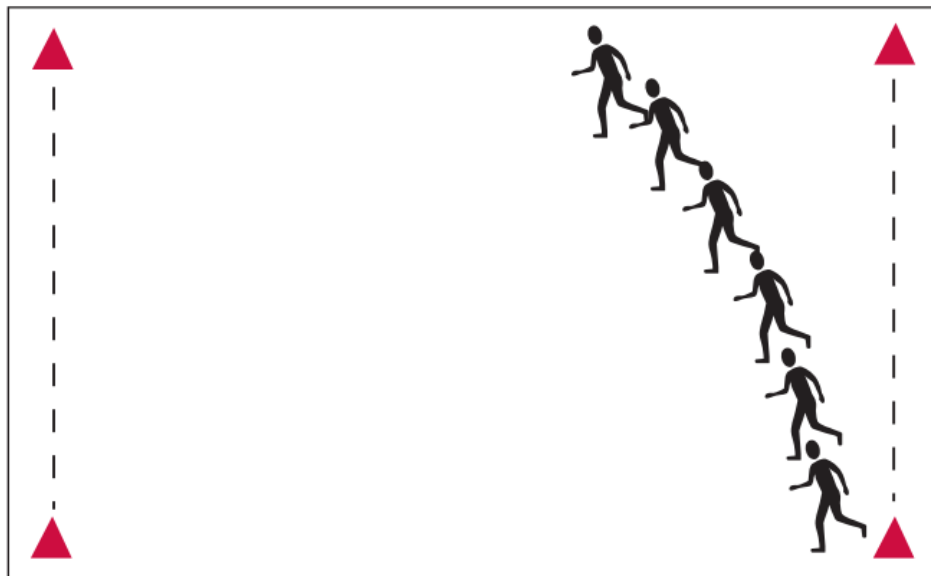
**VYBAVENÍ:** kloboučky



**ORGANIZACE:** Žáci se seřadí do řady vedle sebe směrem k cíli, koukají vpřed.



**POPIS:** Učitel se postaví na pravou či levou stranu řady a dává povely: „Na místa, připravte se, pozor!“ a následně se dotkne žáka po své levici/pravici dle svého postavení. V tu chvíli žák, kterého se učitel dotkl, startuje a běží do cíle. Výběh prvního žáka dává impuls žákovi, který stojí vedle něj a tím se spouští sekvence celé řady. To znamená, že každý žák může vyběhnout až po startu svého spolužáka. Úkolem je se snažit předběhnout spolužáka, který startoval přede mnou.



Obrázek 2 - Domino

OBRÁZEK: WENSOR, Darren, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. GREAT IDEAS FOR GROUP GAMES: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training. *Littleathletics.com* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>

### 9.3 HONIČKA V KRUHU



**CÍL:** rozvoj rychlosti a zlepšení reakce při startu



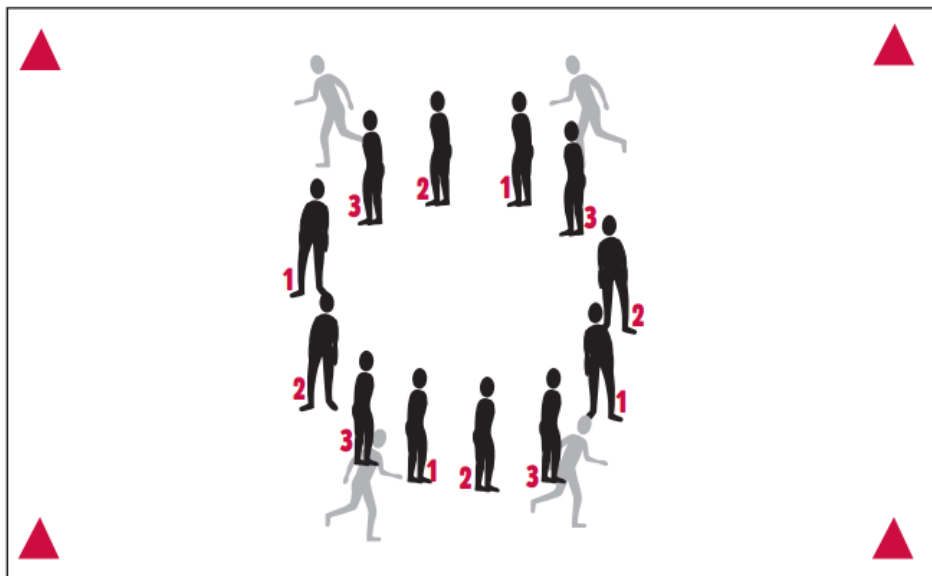
**VYBAVENÍ:** žádné



**ORGANIZACE:** Žáci utvoří kruh proti směru hodinových ručiček. Učitel jim rozdává čísla podle postavení (1., 2., 3., 1., 2., 3., ...)



**POPIS:** Učitel dává povel: „Na místa, připravte se, pozor!“ a následně řekne jedno ze tří čísel (1/2/3). Hráči s vybraným číslem musí co nejrychleji oběhnout celý kruh a vrátit se zpět do výchozí pozice. Úkolem je být nejrychleji zpět na svém místě. Aby se dětem netočila hlava, v polovině hry se změří směr běhu.



Obrázek 3 - Honička v kruhu



**POZNÁMKY:** Pokud žáci chtějí předbíhat, musejí spolužáky míjet zprava. Žáci, kteří neběží, nesmějí překážet běžícím spolužákům. Všichni žáci běží stejným směrem.

OBRÁZEK: WENSOR, Darren, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. GREAT IDEAS FOR GROUP GAMES: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training. *Littleathletics.com* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>

## 9.4 CHYŤ MĚ, KDYŽ TO DOKÁŽEŠ



**CÍL:** rozvoj rychlosti a zlepšení reakce při startu



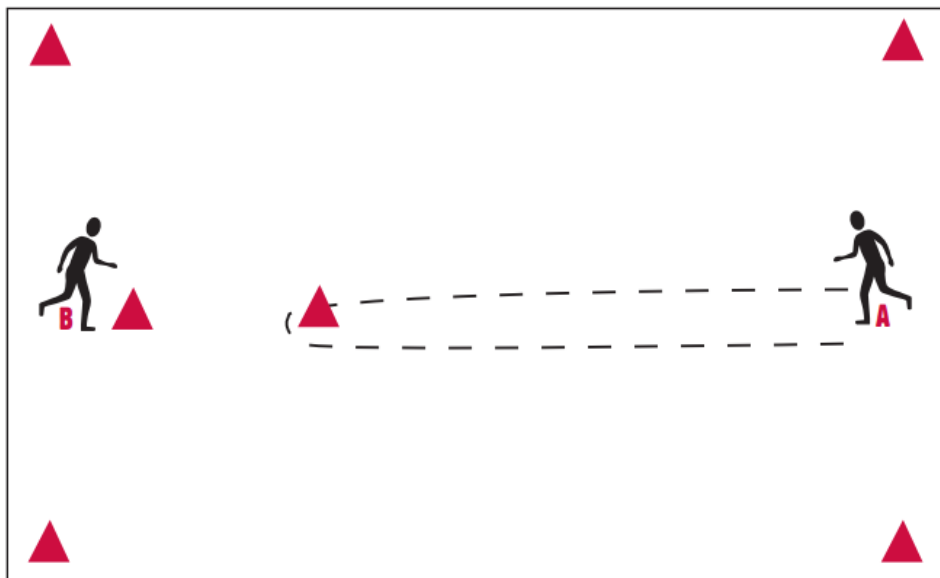
**VYBAVENÍ:** kuželky



**ORGANIZACE:** Žáci utvoří dvojice a udělají mezi sebou rozestupy 20–30 metrů.



**POPIS:** Žák A běží sprintem ke kuželce, obíhá ji a snaží se co nejrychleji běžet zpět. Žák B čeká až žák A oběhne kuželku a v té chvíli startuje a snaží se svého spolužáka dohnat, než se dostane za svou startovací čáru. Po dvou až třech pokusech si žáci vymění role a opakují cvičení na jiných pozicích.



Obrázek 4 - Chyť mě, když to dokážeš



**POZNÁMKY:** Žáci si mohou počítat, kolikrát svého spolužáka dohnali a podle úspěšnosti si poté mohou vyměnit dvojice.

OBRÁZEK: WENSOR, Darren, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. GREAT IDEAS FOR GROUP GAMES: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training. *Littleathletics.com* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>

## 9.5 NABER A BĚŽ



**CÍL:** rozvoj rychlosti



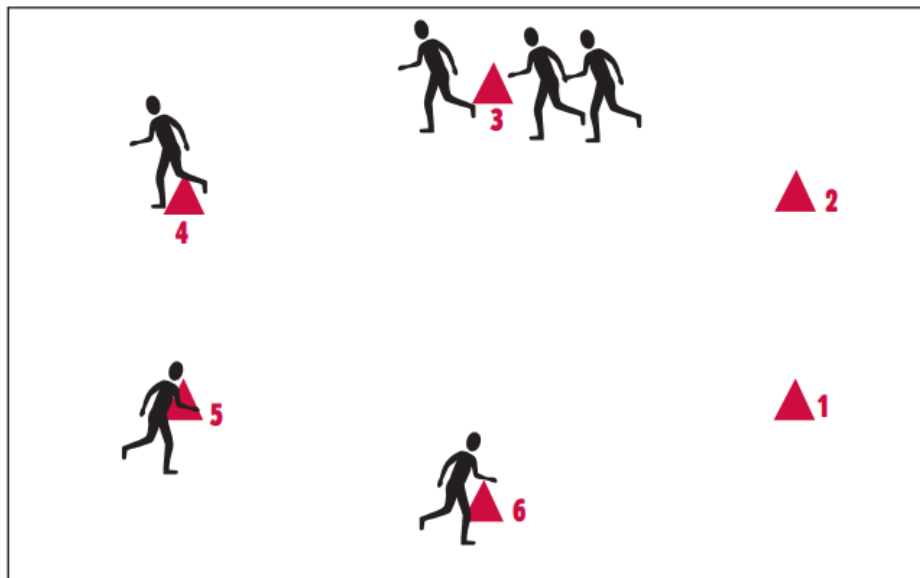
**VYBAVENÍ:** kuželky



**ORGANIZACE:** Žáky rozdělíme na dva až tři týmy po 5 (lze upravit dle počtu žáků)



**POPIS:** Vytvoříme pro každý tým dráhu, na které bude jedna startovací stanice a čtyři mezistanice. Na startovací stanici i na všech mezistanicích bude vždy právě jeden žák. Na povel startuje první žák ze startovací stanice, a co nejrychleji běží k první mezistanici, kde „nabere“ svého spolužáka a spolu za ruku běží na další mezistanici, kde „naberou“ dalšího spolužáka, a tak dokola dokud nejsou všichni. Poté, když jsou všichni, tak se na další (původně startovací stanici) odpoutá první žák a ostatní (čtyři žáci) pokračují, u první mezistanice se uvolní další (zbydou jen tři), a tak dále dokud nedoběhne poslední žák na svou mezistanici. Tím závod končí. Tým, který doběhne jako první vítězí.



Obrázek 5 - Naber a běž

OBRÁZEK: WENSOR, Darren, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. GREAT IDEAS FOR GROUP GAMES: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training. *Littleathletics.com* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>



## 9.6 KÁMEN, NŮŽKY, PAPÍR



**CÍL:** rozvoj rychlosti a zlepšení reakce při startu



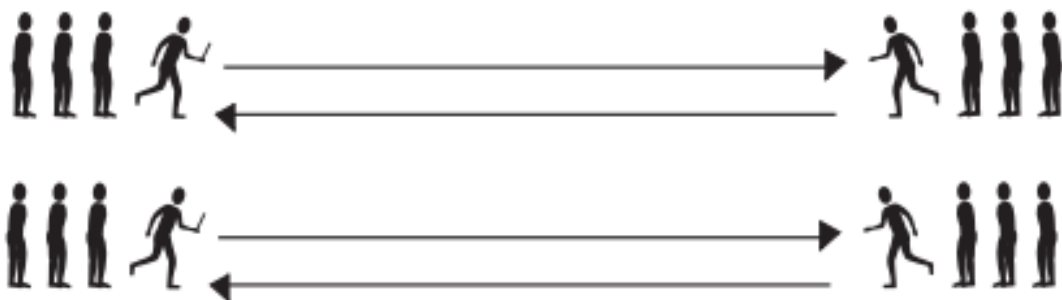
**VYBAVENÍ:** kuželky



**ORGANIZACE:** Žáky rozdělíme na dva týmy proti sobě, popřípadě na čtyři (podle počtu žáků), abychom neměli dlouhé prostoje. Každý tým je seřazen v zástupu za kuželkou čelem proti soupeřovo týmu. Vzdálenost mezi dvěma proti sobě stojícími týmy je 15 až 20 metrů.



**POPIS:** Na učitelův povel proti sobě vybíhají první žáci ze svých týmů, v místě setkání si zahrají hru „kámen, nůžky, papír“ a vítěz pokračuje směrem k soupeřově týmu (žák, který prohrál, jde okolo zpět do svého zástupu a zařadí se nakonec). Ve chvíli prohry svého spoluhráče vybíhá ze zástupu druhý žák, který se snaží co nejrychleji reagovat a doběhnout protihráče. V místě setkání opět začíná hra „kámen, nůžky, papír“ a tak stále dokola. Úkolem hry je pomocí své rychlosti a výher ve hře „kámen, nůžky, papír“ doběhnout k soupeřově kuželce, čímž získává tým tohoto běžce bod. Po získání bodu opět vybíhávají aktuálně první ze svého týmu a hra pokračuje dále.



Obrázek 6 - Kámen, nůžky, papír

**OBRÁZEK:** WENSOR, Darren, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. GREAT IDEAS FOR GROUP GAMES: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training. *Littleathletics.com* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>

## 9.7 PUSŤ A BĚŽ



**CÍL:** rozvoj rychlosti a zlepšení reakce při startu



**VYBAVENÍ:** tyče/švihadla, kuželky



**ORGANIZACE:** Žáci se rozdělí na skupiny po čtyřech. Každá skupina dostane jednu tyč nebo švihadlo. Žáci se ve skupině postaví vedle sebe s mírnými rozestupy. Cílovou čáru dáme cca 10–20 metrů a označíme ji kuželkami.



**POPIS:** Skupiny stojí v řadě vedle sebe a mají mezi sebou rozestupy. Učitel dává povel: „Na místa, připravte se, pozor!“ a poté pískne. Úkolem žáků je po písknutí co nejrychleji pustit tyč/švihadlo a běžet k vyznačenému cíli. Po pár opakováních, si každá skupina určí jednoho „startéra,“ který když pustí tyč/švihadlo, dává tím impuls ke startu a běhu do cíle sobě a ostatním ve skupině. Poté se mohou „startéři“ ve skupinách vystřídat.



Obrázek 7 - Pusť a běž



**POZNÁMKY:** Při startování samotnými dětmi jsou skupiny na sobě nezávislé a nemusejí tak čekat na ostatní skupiny.

## 9.8 SOUBOJS VÍČKY



**CÍL:** rozvoj rychlosti a zlepšení reakce při startu



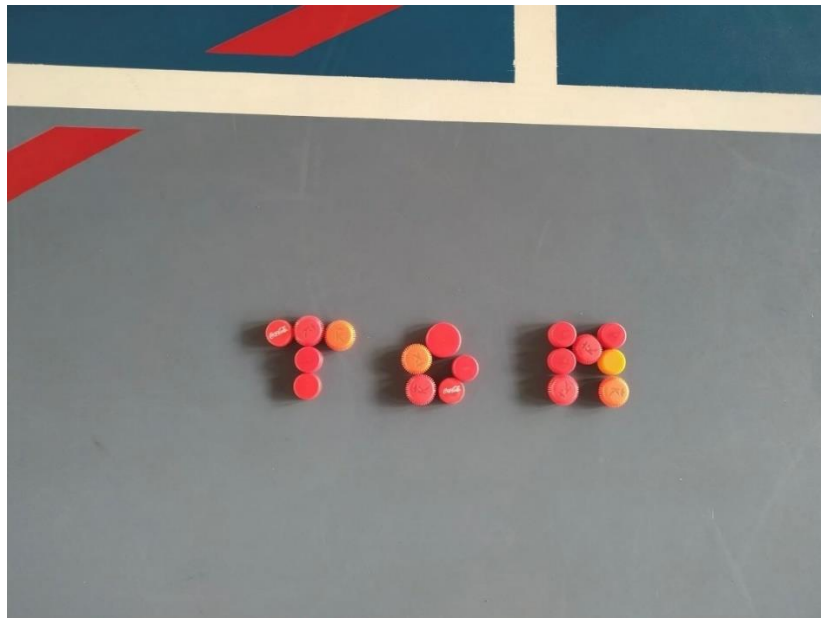
**VYBAVENÍ:** víčka, kuželky



**ORGANIZACE:** Žáky rozdělíme do skupin po třech. Každá skupina má svoji kuželku, která je pro ně startovací bod. Asi 20–30 metrů od kuželek vysypeme víčka v různých barvách, ale tak, aby každá barva byla alespoň po 10 kusech. Každá skupina žáků má svoji barvu.



**POPIS:** Na učitelův povel: „Na místa, připravte se, pozor!“ a následném tlesknutí (písknutí) vyběhají první žáci z každé skupiny. Jejich úkolem je vzít vždy pouze jedno víčko své barvy a přinést ho ke svému týmu, poté vybíhá druhý ze skupiny, a tak stále dokola. Cílem hry je, aby žáci ze sesbíraných víček co nejrychleji utvořili nějaký obrazec, který učitel zadá předem. Doporučuji obrazce motivované na období, ve kterém se tato hra hraje (stroměček, vajíčko, drak, ...), či obrazce s jakoukoliv tématikou.



Obrázek 8 - Souboj s víčky



**POZNÁMKY:** Obrázek slouží jako příklad jednoho z obrazců, který používám při florbalových trénincích.

## 9.9 PIŠKVOVRKY



**CÍL:** rozvoj rychlosti a zlepšení reakce při startu



**VYBAVENÍ:** obruče, rozlišovací dres (dále jen „rozlišovák“), kuželky



**ORGANIZACE:** Dle počtu žáků upravíme složení týmů. Je lepší mít v jednom týmu maximálně čtyři žáky, aby tato hra byla efektivní, a aby se všichni zapojili. Proti sobě hrají vždy dva týmy, možno vytvořit více hřišť.



**POPIS:** Žáci stojí ve svém týmu v řadě za sebou. Učitel dává povel: „Na místa, připravte se, pozor!“ a poté pískne. Po písknutí vybíhají první z týmů, kteří mají v ruce „rozlišovák“, když doběhnou k obručím pokládají ho do jedné z obručí. Následně běží zpět ke svému týmu a po tlesknutí se svým spolužákem vybíhají druzí z týmu. Ti činnost opakují. To samé třetí v řadě. Čtvrtý a poté všichni následující běží k obručím bez „rozlišováku“ a když doběhnou k obručím, berou jeden „rozlišovák“ svého týmu a pouze ho přendají do volné obruče. Cílem hry je diagonálně, vertikálně nebo křížem poskládat všechny tři „rozlišováky“ vedle sebe.



Obrázek 9 - Rozlišováky

## 9.10 STIHNEŠ TO?



**CÍL:** rozvoj rychlosti a zlepšení reakce při startu



**VYBAVENÍ:** tyče (florbalky)



**ORGANIZACE:** Rozdělíme žáky do dvojic. Žáci budou mít mezi sebou ve dvojici rozestup cca 3 metry. Na první část hry postačí do dvojice jedna tyč (florbalka), na druhou část bude potřebovat tyč (florbalku) každý žák.



**POPIS:** Jeden žák z dvojice drží jedním prstem ruky tyč (florbalku) tak, aby byla rovně. Druhý žák stojí připravený k výběhu a chycení tyče. Vybíhá ve chvíli kdy, žák s tyčí (florbalkou) zvedne prst a tím nechá tyč (florbalku) volně padat k zemi. Úkolem je zareagovat dostatečně rychle na vizuální podnět a chytit tyč (florbalku) před dopadnutím na zem. Po pár pokusech si žáci ve dvojici vymění role. Poté si vezme tyč (florbalku) každý žák a postaví se opět proti sobě do dvojic. Opět drží tyč (florbalku) jedním prstem ruky rovně. Žáci ve dvojicích čekají na povel učitele: „Teď!“, poté pouští tyč (florbalku) do volného pádu a snaží se chytit tyč (florbalku) spolužáka ve dvojici.



Obrázek 10 - Stihneš to?



**POZNÁMKY:** Pokud máte pohybově nadanější děti, lze upravovat startovací polohy (z kleku, ze sedu, z otočení k sobě zády apod) – možnost upravit vzdálenost mezi dvojicemi. Důležité je domluvit směr běhu žáků, aby se nesrazili.

## 10 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SKOK DO VÝŠKY

### 10.1 BĚH V OBLOUKU



**CÍL:** zlepšení dovednosti rozběhu



**VYBAVENÍ:** švihadlo



**ORGANIZACE:** Žáky rozdělíme do dvojic, každá dvojice bude mít jedno švihadlo.



**POPIS:** První žák stojí a drží jeden konec švihadla, druhý žák si vezme druhý konec a napne švihadlo. Jeho úkolem je běžet okolo prvního žáka a udržet švihadlo napnuté po celou dobu kroužení. Po celou dobu kroužení musí žák udržet náklon těla dovnitř oblouku (boků, ramen, hlavy), aby si zvykl na odstředivou sílu, která na něj bude během pokusu skoku do výšky působit.



Obrázek 11 - Běh v oblouku



**POZNÁMKY:** Žák běží nejprve na jednu stranu, pro kompenzaci poté i na druhou.

Poté si žáci vymění role.

**OBRÁZEK:** ČAS. *Atletika pro děti a mládež: skok do výšky* [online]. 19. 10. 2017 [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=l8sJltQLIYQ&t=42s>

## 10.2 SKOK NA ŠVÉDSKOU BEDNU



**CÍL:** zlepšení výskoku z jedné nohy, nácvik rozběhu, nácvik natočení v rozběhu



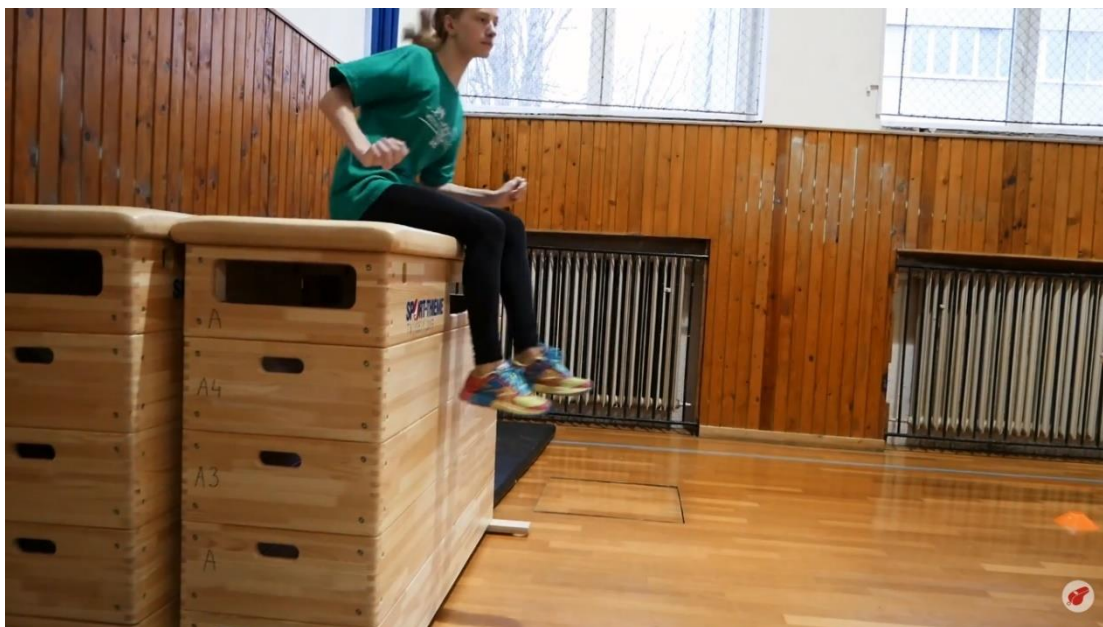
**VYBAVENÍ:** švédské bedny, kuželky, žíněny



**ORGANIZACE:** Doporučuji dát dvě bedny za sebe, z důvodu bezpečnosti pro žáky. Z levé i pravé strany dáme žíněny. Výšku bedny nastavíme podle schopností žáků. Toto cvičení je z hlediska organizace lepší zařadit zároveň s dalšími 2 cvičeními, aby žáci neměli dlouhé prostoje a zároveň se toho více naučili.



**POPIS:** Žáci začínají od kuželky. Kuželku dáme cca tři kroky od švédských beden. První krok je rovný, další dva kroky jsou do zatáčky, poté výskok. Pokud žáci znají svou silnější nohu, necháme je skákat ze silnější strany. Pokud žáci neznají svoji silnější nohu, necháme je vyzkoušet obě strany. Pokud mají žáci strach, můžeme je nechat první pokusy odrazet z obou nohou, aby se ujistili, že se nemusí bát nedoskočení na švédskou bednu.



Obrázek 12 - Skok na švédskou bednu

### 10.3 ÚNIK MIMOZEMŠŤANŮM



**CÍL:** zlepšení výskoku z jedné nohy a nácvik rozběhu



**VYBAVENÍ:** žíněnky, guma, stojany na skok do výšky



**ORGANIZACE:** Výšku gummy nastavíme podle schopností žáků. Toto cvičení je z hlediska organizace lepší zařadit zároveň s dalšími 2 cvičeními, aby žáci neměli dlouhé prostoje a zároveň se toho více naučili.



**POPIS:** Žáci začínají od kuželky, která je cca 3 kroky od gummy. Dle vlastních potřeb si žáci mohou vzdálenost upravit tak, aby jim to vyšlo na tři kroky a odraz ze silnější nohy. První pokusy můžeme nechat rovný rozběh, pokud žáci zvládnou, můžeme vyzkoušet první krok rovný a dva do zatáčky. Cílem hry je „uniknout mimozemšťanům,“ kteří nemohou za gumu. Výšku gummy postupně zvyšujeme, aby žáci dosáhli svého maxima.



Obrázek 13 - Únik mimozemšťanům



**POZNÁMKY:** Gumu zařazujeme proto, aby žáci neměli strach při přeskoku a zároveň aby věděli, že si nemají jak ublížit, neboť je guma natahovací.

OBRÁZEK: TELOCVIKARI.SK. *Ako skákať do výšky #1 - Odrázová noha a príprava na flop* [online]. 4. 2. 2018 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QkkemB5dPeU>



## 10.4 VYDRŽ, KDYŽ TO DOKÁŽEŠ



**CÍL:** nácvik polohy v letové fázi



**VYBAVENÍ:** žíněnky, doskočiště na skok do výšky



**ORGANIZACE:** Toto cvičení je z hlediska organizace lepší zařadit zároveň s dalšími 2 cvičeními, aby žáci neměli dlouhé prostoje a zároveň se toho více naučili.



**POPIS:** Žáci začínají v poloze stojky na lopatkách (ve „svíčce“) a přepadem se dostávají do flopařského mostu (nohy jsou na špičkách). Pokud to zvládnou, přesunou se do stoje a pokusí se dostat do flopařského mostu na lopatkách ze stoje. Cílem je udržet tělo při dopadu do flopařského mostu.



Obrázek 14 - Vydrž, když to dokážeš

## 10.5 DOLEVA NEBO DOPRAVA



**CÍL:** nácvik rozběhu na skok do výšky



**VYBAVENÍ:** kuželky



**ORGANIZACE:** Dle počtu žáků je rozdělíme na skupiny po šesti. Každá skupina utvoří kruh a každý žák si stoupne k jedné kuželce. Rozdáme žákům čísla jedna a dva dle rozestavení vedle sebe, aby se čísla střídali.



**POPIS:** Učitel udává prvním povelům směr a druhým číslo. Směr je buďto vlevo nebo vpravo a poté číslo, jedna nebo dva. Dle výběru učitele se žáci natočí vlevo nebo vpravo a poté pokud je jejich číslo vybráno vyběhají či nikoliv. Úkolem žáku je co nejrychleji oběhnout kruh, vrátit se na své místo a zároveň udržet náklon celého těla na stranu do směru kruhu, jak je tomu při rozběhu na skok do výšky.



Obrázek 15 - Doleva nebo doprava



**POZNÁMKY:** Lze střídát udávání směru: počet tlesknutí, barvy, opačné směry apod.

## 10.6 KDO NALEPÍ NEJVÝŠ



**CÍL:** nácvik výskoku z jedné nohy



**VYBAVENÍ:** žíněnka, odrazový můstek, lepicí papírky



**ORGANIZACE:** Žáci stojí v řadě za sebou.



**POPIS:** Všichni žáci dostanou tři lepicí papírky, na které si napíšou své jméno. Jejich úkolem bude ze tří kroků, následného výskoku z jedné nohy a odrazu z odrazové můstku nalepit svůj papírek co nejvýše na zeď. Každý žák má tři pokusy. Vyhrává ten, čí papírek se jménem bude na zdi nejvýše. Po prvním kole, zvýšíme na druhé kolo počet kroků na 7–12, jako je tomu u samotného skoku do výšky.



Obrázek 16 - Kdo nalepí nejvýš

## 10.7 OBĚMA NOHAMA



**CÍL:** nácvik výskoku a letové fáze



**VYBAVENÍ:** doskočiště pro skok do výšky, stojany pro skok do výšky, guma



**ORGANIZACE:** Žáci vybíhají jeden po druhém v dostatečné vzdálenosti, aby nedošlo ke kolizi.



**POPIS:** Žáci začínají rozběhem, který bude 3 kroky, a to z důvodu naučení se správného rytmu. Po rozběhu následuje otočka o 90 stupňů, odraz z obou nohou a přechod přes laťku, končí se dopadem na lopatky do doskočiště. Rozběh žáci začínají z levé (pokud je jejich odrazová noha levá) či pravé nohy (pokud je jejich odrazová noha pravá), následují další dva kroky, otočka o 90 stupňů (ne více) do správného směru (pokud se žáci odráží z levé nohy, otočka je doleva; pokud se žáci odrážejí z pravé nohy, otočka je doprava). I když je to proti pravidlům, odraz z obou nohou zařazujeme z důvodu nácviku správného vedení hlavy a těla přes laťku.



Obrázek 17 - Oběma nohama

## 10.8 SKOK Z VYVÝŠENÍ



**CÍL:** nácvik výskoku z jedné nohy



**VYBAVENÍ:** doskočiště na skok do výšky, stojany na skok do výšky, laťka na skok do výšky (guma), odrazový můstek



**ORGANIZACE:** Žáci se rozdělí na dvě skupiny, a to dle odrazové nohy. Pokud je jejich odrazová noha levá, budou stát vpravo, pokud je jejich odrazová noha pravá, budou stát vlevo. Určí se, která strana bude začínat a ta celá odskáče, poté odskáče celá druhá strana. Opakujeme dle potřeby.



**POPIS:** Žáci začínají rozběhem, který bude 3 kroky, a to z důvodu naučení se správného rytmu. Po rozběhu následuje otočka o 90 stupňů, odraz z odrazového můstku a přechod přes laťku, končí se dopadem na lopatky do doskočiště. Rozběh žáci začínají z levé (pokud je jejich odrazová noha levá) či pravé nohy (pokud je jejich odrazová noha pravá). Po úspěšném zvládnutí můžeme prodloužit rozběh na 7–12 kroků, jak je tomu u samotného skoku do výšky.



Obrázek 18 - Skok z vyvýšení

## 10.9 HLAVIČKUJ JAKO RONALDO



**CÍL:** nácvik výskoku z jedné nohy



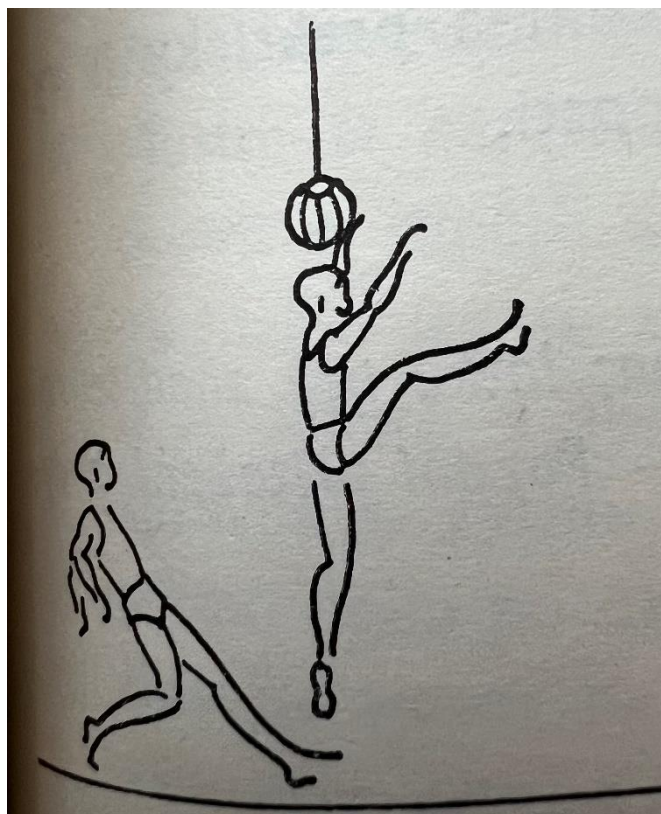
**VYBAVENÍ:** míč, guma



**ORGANIZACE:** Žáci jsou v zástupu za sebou a jeden po druhém provádějí výskok se snahou o dotyk míče hlavou.



**POPIS:** Zavěsíme míč na gumičce do výšky, aby na něj vyskočili všichni žáci. Úkolem žáků je ze tří kroků a následného výskoku z jedné nohy (z odrazové nohy) se dotknout míče hlavou. Po všech úspěšných pokusech zvedneme výšku o pár centimetrů a žáci se opět pokoušejí ze tří kroků a výskoku dotknou hlavou míče. Výšku zvedáme, dokud nebude pro všechny příliš vysoko.



Obrázek 19 - Hlavičkuj jako Ronaldo

..

OBRÁZEK: CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena, Petr SUŠANKA a Pavel BERAN, 1977. Běhej, skákej, házej: jak trénuje atletické žactvo. Praha: Olympia.

## 10.10 KLIKATÁ DRÁHA



**CÍL:** nácvik rozběhu a odrazu z jedné nohy



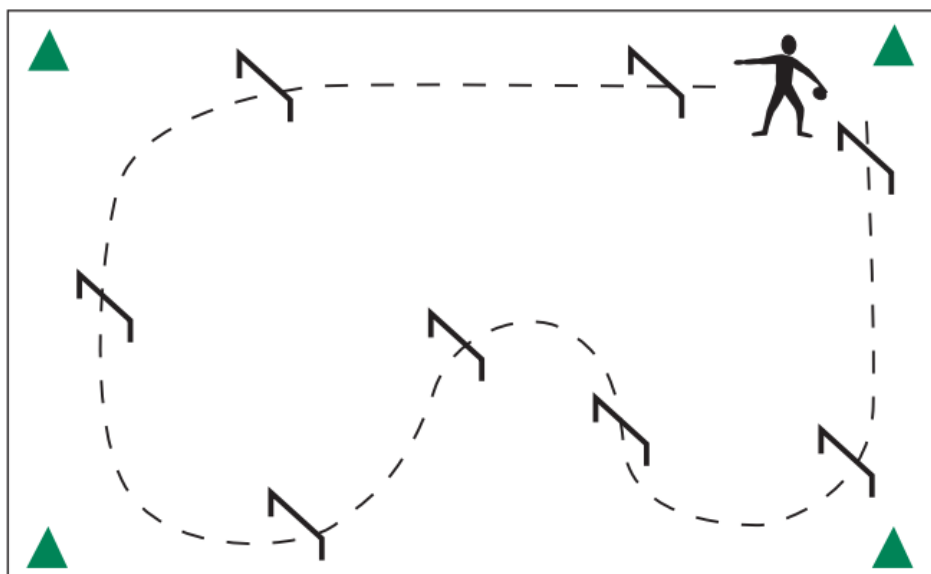
**VYBAVENÍ:** překážky různé výšky



**ORGANIZACE:** Postavíme dvě shodné dráhy o osmi překážkách, které dáme od sebe tak, aby v nich byli všichni žáci schopni udělat 4 kroky. Žáky rozdělíme do dvou skupin, v ideálním případě dát do každé skupiny podobně vysoké žáky (z důvodu délky kroků).



**POPIS:** Žáci stojí v zástupu a vyběhávají v předem domluvených rozestupech. Jejich úkolem je pomocí tří kroků a následného odrazu z jedné nohy (odrazové nohy) překonat překážku. Po dopadu (dopad se nepovažuje za první krok) následují další tři kroky a odraz. Tak pokračují po celé dráze a přes všechny překážky.



Obrázek 20 - Klikatá dráha

OBRÁZEK: DARREN, Wensor, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. *Great ideas for group games: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>

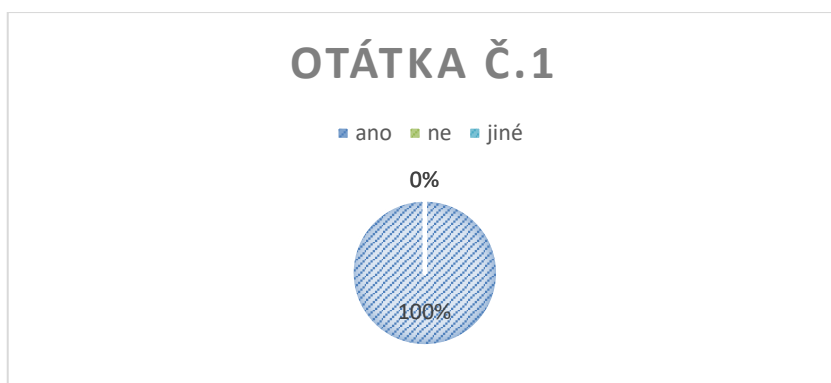
## 11 VYHODNOCENÍ ANKETY

Šetření prostřednictvím ankety bylo provedeno na hodině tělesné výchovy na Základní škole ve Švihově. Anketa byla předložena žákům 8. ročníku.

Anketa obsahuje celkem 5 otázek. Otázky mají zjistit, zda průpravná cvičení realizovaná netradiční formou výuky kladně oslovily děti druhého stupně Základní školy ve Švihově a jestli učitelé na této škole využívají netradiční formy výuky pro nácvik atletiky.

Celkem jsem oslovil 18 respondentů a od všech jsem dostal vyplněnou anketu zpět. Následující část bude zaměřena na vyhodnocení a rozbor výsledků ankety.

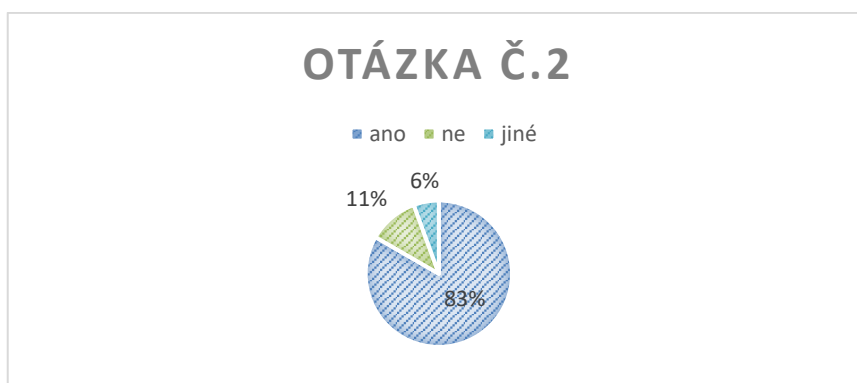
**1. otázka:** Bavila vás tato forma nácviku atletických disciplín?



Graf 1 - otázka č. 1

Z grafu číslo jedna vyplývá, že na všech 18 oslovených respondentů měly netradiční formy výuky atletických disciplín kladný dopad.

**2. otázka:** Využívají vaši učitelé tělesné výchovy formu hry pro nácvik atletiky?

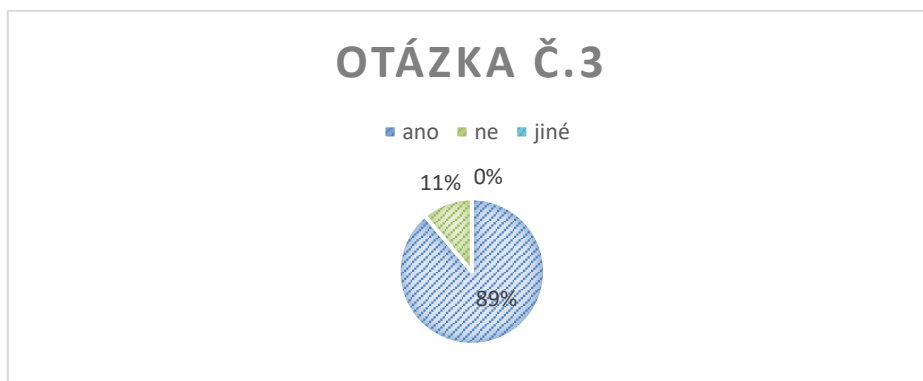


Graf 2 - otázka č. 2



Z grafu číslo 2 vyplývá, že z 18 respondentů se 83% shodlo, že učitelé tuto netradiční formu využívají, 11% se shodlo, že tuto formu jejich učitelé nepoužívají a 6% zvolilo možnost jiné, kde dopsali: „Někdy ano, někdy ne.“

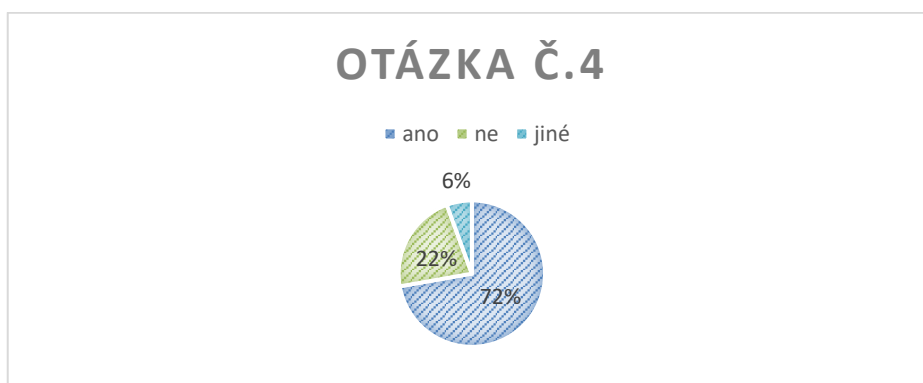
**3. otázka:** Chtěli byste, aby se touto formou atletika vyučovala častěji?



Graf 3 - otázka č. 3

Graf číslo 3 nám popisuje, že 89% z dotazovaných respondentů by rádo, aby se netradiční formou vyučovala atletika častěji. Pouze 11% by raději zvolilo formu tradiční, či jim časová dotace využívání netradičních forem výuky atletiky vyhovuje.

**4. otázka:** Naučili jste se díky této formě něco nového?



Graf 4 - otázka č. 4

Z grafu číslo 4 lze vyčíst, že 72% dotazovaných na sobě pocítila změny v oblasti pohybových schopností a dovedností. Dále se dozvídáme, že 22% respondentů na sobě nepocíťovalo žádné výrazné změny. Pouhých 6% si nebylo jisto, zda jsou tyto změny v oblasti pohybových schopností a dovedností dostatečně relevantní či nikoliv.

**5. otázka:** Která hra vás bavila nejvíce?

Graf 5 - otázka č. 5

Z grafu číslo 5 lze usoudit, že největší úspěch u respondentů měla hra s názvem Piškvorky. Hlasovalo pro ni 61% dotazovaných. Na druhé příčce v oblíbenosti se umístila hra s názvem Souboj s víčky s 28%. Jako třetí s 11% se obsadila hra s názvem Chyt' mě, když to dokážeš.

## 12 DISKUZE

Bakalářskou práci jsem rozdělil na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem se zaměřil na charakteristiku dítěte staršího školního věku, a to především na jeho tělesný a psychický vývoj. Upozornil jsem na důležitost pohybu v tomto věku. Dalším tématem v teoretické části byla motivace. Podíval jsem se na to, jak žáky motivovat a jaký mají žáci v tomto věku k motivaci vztah. Nastínil jsem emoce vznikající při sportu a též jsem vysvětlil důležitost osobnosti učitele, coby předpoklad vysoké vnitřní motivace žáků. Popsal jsem pohybové schopnosti a dovednosti vztahující se k vybraným atletickým disciplínám. Dále jsem se věnoval atletice. A to, jak ovlivňuje děti v tomto věku, systemizoval jsem ji a též jsem popsal její základní formy. V této části se také nachází popis teoretických znalostí sprintu a skoku do výšky.

Praktická část obsahuje průpravná cvičení zaměřená na nácvik sprintu a skoku do výšky netradiční formou pro děti staršího školního věku. Průpravná cvičení popsaná v praktické části jsem realizoval s žáky ze Základní školy ve Švihově, kterou jsem navštěvoval již v rámci svých praxí na střední škole. Průpravná cvičení na rozvoj rychlostních schopností jsem též využíval při vytváření mých florbalových tréninkových jednotek pro hráče našeho týmu ve věku jedenácti až patnácti let.

Pro žáky jsem připravil cvičební jednotku, pro kterou jsem vytvořil soubor průpravných cvičení zaměřených na rozvoj sprintu. Před začátkem každé pohybové aktivity byli žáci namotivováni a seznámeni s pravidly a cílem hry. Poté byli rozčleněni do skupin, vždy podle charakteru samotného cvičení. Metodický soubor obsahoval tato průpravná cvičení: Souboj s víčky; Honička v kruhu; Piškvorky; Chyť mě, když to dokážeš; Kámen, nůžky, papír. Na dětech bylo vidět, že je tato průpravná cvičení pojata netradiční formou baví, což odpovídá i výsledkům ankety.

Po optimální modifikaci těchto průpravných cvičení je lze zařadit do cvičebních jednotek pro děti mladšího školního věku. Co se týče nepedagogických pracovišť, tyto podklady mohou pomoci trenérům při vytváření tréninkových jednotek nejen v rámci atletiky. Stejně tak školským zařízením, jako je například DDM (Dům dětí a mládeže), nebo organizacím zajišťující pedagogiku volného času (Sokol, skauting apod).

Cílem ankety byl zjistit, zda netradiční formy výuky vybraných atletických disciplín kladně oslovily žáky Základní školy ve Švihově. Pomocí této ankety se zjistilo, že žáci mají

k netradičním formám výuky atletických disciplín kladný vztah, a dokonce by si přáli, aby se tato metoda využívala častěji.

### 13 ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce jsem prostřednictvím studia odborné literatury shromáždil potřebné informace a poznatky o problematice tohoto tématu. Cílem bylo popsat charakteristiku dítěte staršího školního věku, popsat důležitost motivace u žáků v tomto věku, rozvoj pohybových schopností a dovedností související se sprintem a skokem do výšky. Dále jsem se zaměřil na atletiku a popis vybraných atletických disciplín.

Jedním z úkolů práce bylo vytvořit metodickou příručku obsahující deset průpravných cvičení zaměřených na nácvik sprintu a deset průpravných cvičení zaměřených na nácvik skoku do výšky netradiční formou, pro děti staršího školního věku. Tato průpravná cvičení se nachází ve výstupech v praktické části. Každé průpravné cvičení obsahuje název, cíl, potřebné vybavení, organizační zajištění a popis. Zároveň obsahuje obrázek pro lepší představu a upřesnění popsané aktivity.

Zmínil jsem také, že atletika se vyznačuje všestranností a harmonickým rozvojem, což je podklad pro lidské zdraví. Má zdravotní význam, a to nejen pro její provádění na čerstvém vzduchu a v přírodě. Prostřednictvím atletických cvičení jsme schopni u dětí kompenzovat civilizační vlivy současného života, působit preventivně proti nemocím i proti civilizačním chorobám.

Práce by mohla sloužit jako vhodný podklad pro tvorbu cvičebních jednotek pro pedagogy vyučující tělesnou výchovu na druhém stupni základní školy. Tato průpravná cvičení se v plném rozsahu či po modifikaci dají využít též v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

## 14 RESUMÉ

Cílem bakalářské práce na téma „Využití netradičních forem výuky atletiky na 2. stupni ZŠ – sprint a skok do výšky“ bylo vytvořit metodickou příručku obsahující průpravná cvičení s netradičními prvky výuky sprintu a skoku do výšky pro druhý stupeň základní školy, která by mohla sloužit jako inspirace pedagogům tělesné výchovy. Tato průpravná cvičení jsou určena pro děti staršího školního věku. Tyto aktivity by se daly však využít i u dětí mladšího školního věku.

Teoretická část obsahuje charakteristiku staršího školního věku, důležitost motivace, rozbor pohybových schopností a dovedností, popis vybraných atletických disciplín. Praktická část obsahuje deset průpravných cvičení zaměřených na nácvik sprintu a deset průpravných cvičení zaměřených na nácvik skoku do výšky netradiční formou pro děti staršího školního věku.

### SUMMARY

The aim of the bachelor's thesis on the topic "The use of non-traditional forms of athletics teaching at the second level of primary school – sprint and high jump" was to create a methodological manual containing preparatory exercises with non-traditional elements of teaching sprint and high jump for the second level of primary school, which could serve as inspiration for physical education teachers. These preparatory exercises are designed for children of older school age. However, these activities could also be used with younger school-age children.

The theoretical part includes the characteristics of older school age children, the importance of motivation, an analysis of movement abilities and skills, and a description of selected athletic disciplines. The practical part contains ten preparatory exercises aimed at training sprinting and ten preparatory exercises aimed at training high jump in a non-traditional form for children of older school age.

**15 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

BLAŽEJ, Adam, 2019. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-802-1093-553.

DECI, L. a RYAN, R., 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York. Plenum.

CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena, Petr SUŠANKA a Pavel BERAN, 1977. *Běhej, skákej, házej: jak trénuje atletické žactvo*. Praha: Olympia.

DOSTÁL, Emil, 1983. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

HARRIS, D. a HARRIS, B., 1984. *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.

JUŘINOVÁ, Irina a František STEJSKAL, 1987. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KOUBA, Václav, 1995. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-704-0137-0.

MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA, 2012. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6., m

PAVEL, Honzik a Alena PAVLOVÁ, 2019. *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-802-7108-961.

PRUKNER, Vítězslav a Iva MACHOVÁ, 2011. *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2757-7.

ROSENTHAL, R. a JACOBSEN, L., 1968. *Pygmalion in the classroom: teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

RYBA, Jiří, 1998. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-704-1722-6.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S., 2006. *How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves*. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82.

VÁLKOVÁ, Hana, 1992. *Atletika je i hra: metodická příručka pro učitele základní školy*. Olomouc: Hanex. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900-9253-5.

**Internetové zdroje:**

ČAS. *Atletika pro děti a mládež: skok do výšky* [online]. 19. 10. 2017 [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=18sJltQLIYQ&t=42s>

ČAS. *Atletika pro děti: Souboj čápů* [online]. [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.atletikaprodeti.cz/hra/souboj-capu/>

DARREN, Wensor, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. *Great ideas for group games: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>

TĚLOCVIKARI.SK. *Rozvoj reakčnej rýchlosti s palicami a loptičkami* [online]. 17. 11. 2019 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=HDKVFj6zD6o>

TĚLOCVIKÁŘI.SK. *Ako skákať do výšky #2 - Skákacie nožničkami a príprava na flop* [online]. 4. 3. 2018 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Fvflv6270J0&t=356s>

OUTPERFORM. *High jump technique: How to master the approach* [online]. 9. 11. 2020 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://outperformsports.com/high-jump-approach/>

TELOCVIKARI.SK. *Ako skákať do výšky #1 - Odrazová noha a príprava na flop* [online]. 4. 2. 2018 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QkkemB5dPeU>

TĚLOCVIKARI.SK. *Parkour Tic-tac, učíme deti odrazy od steny* [online]. 19. 3. 2023 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=JLbs\\_soRloQ&t=88s](https://www.youtube.com/watch?v=JLbs_soRloQ&t=88s)

TELOCVIKARI.SK. *Tic-tac-toe, piškvorky na hodine telesnej výchovy* [online]. 28.1.2018 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=8nYMKYnE7A>

WENSOR, Darren, Nicole DUFFEY a Stephen CHU. *Great ideas for group games: A collection of games for conducting warm up activities and event skill training* [online]. 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.littleathletics.com.au/wp-content/uploads/2022/11/Great-Ideas-for-Group-Games.pdf>



**16 SEZNAM PŘÍLOH**

Obrázek 1 - Červená a černá.....	22
Obrázek 2 - Domino .....	23
Obrázek 3 - Honička v kruhu .....	24
Obrázek 4 - Chyt' mě, když to dokážeš .....	25
Obrázek 5 - Naber a běž .....	26
Obrázek 6 - Kámen, nůžky, papír.....	27
Obrázek 7 - Pust' a běž .....	28
Obrázek 8 - Souboj s víčky .....	29
Obrázek 9 - Rozlišováký .....	30
Obrázek 10 - Stihneš to?.....	31
Obrázek 11 - Běh v oblouku.....	32
Obrázek 12 - Skok na švédskou bednu.....	33
Obrázek 13 - Únik mimozemšťanům .....	34
Obrázek 14 - Vydrž, když to dokážeš.....	35
Obrázek 15 - Doleva nebo doprava .....	36
Obrázek 16 - Kdo nalepí nejvýš .....	37
Obrázek 17 - Oběma nohama .....	38
Obrázek 18 - Skok z vyvýšení.....	39
Obrázek 19 - Hlavičkuj jako Ronaldo .....	40
Obrázek 20 - Klikatá dráha.....	41
Graf 1 - otázka č. 1 .....	42
Graf 2 - otázka č. 2 .....	42
Graf 3 - otázka č. 3 .....	43
Graf 4 - otázka č. 4 .....	43
Graf 5 - otázka č. 5 .....	44

## 17 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Anketa pro žáky osmého ročníku základní školy ve Švihově.

### **ANKETA**

Bavila vás tato forma nácviku atletických disciplín?

- a) ano
- b) ne
- c) jiné:

Využívají vaši učitelé tělesné výchovy formu hry pro nácvik atletiky?

- a) ano
- b) ne
- c) jiné:

Chtěli byste, aby se touto formou atletika vyučovala častěji?

- a) ano
- b) ne
- c) jiné:

Naučili jste se díky této formě něco nového?

- a) ano
- b) ne
- c) jiné:

Která hra vás bavila nejvíce?

- a) odpověď: