

UNIVERSITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky

Sportovní trénink T-ballu dětí předškolního věku

T-ball training for preschool children

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor bakalářské práce: Petra Šmejkalová

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Studijní program: Specializace v pedagogice

Forma studia: prezenční

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Sportovní trénink T-ballu dětí předškolního věku“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 14. 7. 2015

.....

podpis

V první řadě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za cenné rady a trpělivost při konzultacích.

Dále bych chtěla poděkovat panu učiteli Ondřeji Černému ze základní a mateřské školy Lyčkovo náměstí (Fakultní škola Pedagogické fakulty UK v Praze Lyčkovo náměstí 6, Praha 8 - Karlín 186 00) za umožnění realizace výzkumné části mé práce a také rodičům a dětem, kteří s touto spoluprací souhlasili a do projektu se s chutí zapojili.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost, pevné nervy a nekonečnou podporu jak při tvorbě této práce, tak v průběhu celého mého studia.

ANOTACE:

Tato bakalářská práce se zabývá přípravou ročního tréninkového plánu T-ballu vhodného pro předškolní děti. Vyhází z pohybových dovedností a schopností, jichž jsou děti optimálně schopné dosáhnout během jednoletého výcviku. V závěru práce vyhodnocuje výzkum účinnosti tohoto ročního tréninkového plánu.

KLÍČOVÁ SLOVA:

T-ball, předškolní děti, pohybové schopnosti a dovednosti, roční tréninkový plán, senzitivní období

ANNOTATION:

This Bachelor thesis focuses on preparing an annual T-ball training plan suitable for preschool children. It reflects motor skills and abilities which children can optimally achieve after one year long training. Finally, the thesis evaluates research on effectiveness of the annual training plan.

KEYWORDS:

T-ball, preschool children, motor skills and abilities, annual training plan, sensitive period in child development

OBSAH

1. Úvod.....	9
2. Cíle a problémy bakalářské práce	10
2.1. Cíle	10
2.2. Problémy:	10
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	11
3. Obecné pojmy a principy sportovního tréninku.....	11
3.1. Východiska a základ sportovního tréninku dětí	13
3.1.1. Pohybové schopnosti.....	13
3.1.2. Pohybové dovednosti	14
3.1.3. Intenzita a objem zatížení.....	16
3.1.4. Podoba cvičení (míra specifčnosti)	17
3.1.5. Oblasti tréninku	19
4. Podstata sportovní přípravy dětí a její odlišnost od dospělých	20
4.1. Děti ve sportu.....	21
4.2. Pedagogické zásady	22
4.3. Odlišnosti dětí od dospělých a jejich vývoj	23
4.3.1. Senzitivní období u jednotlivých pohybových schopností.....	25
4.3.2. Trénink a RVP PV.....	28
5. Softball a jeho modifikace pro předškolní děti	36
5.1. Základní pravidla softballu.....	36
5.2. T-ball	38
5.3. Bee Ball	40
5.3.1. Varianta pro začátečníky	41
5.3.2. Varianta pro pokročilé.....	41
5.4. Další varianty a modifikace této hry	42

3.4.1	Ruční baseball	42
6.	Hypotézy	43
7.	Metody a postup práce	44
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	46
8.	Roční tréninkový plán	46
8.1.	Teoretický úvod.....	46
8.2.	Hlavní cíle tréninkového plánu:	47
9.	Stavba ročního tréninkového plánu.....	48
9.1.	Charakteristika jednotlivých období ročního tréninkového plánu	49
9.1.1.	Seznamovací a adaptační období	49
9.1.2.	Období seznámení se, se základními pohybovými dovednostmi.....	50
9.1.3.	Období rozvoje základních pohybových dovedností	50
9.1.4.	Období seznámení se, se základními T-ballovými schopnostmi	51
9.1.5.	Závěrečné zhodnocení a vyvrcholení celého roku	51
9.2.	Tréninková jednotka	52
9.2.1.	Úvodní část.....	53
9.2.2.	Příklady mých rozcvičení:.....	55
9.2.3.	Hlavní část.....	60
9.2.4.	Závěrečná část	62
9.2.5.	Příklady činností ze závěrečné části:.....	62
9.2.6.	Shrnutí k realizaci tréninkové jednotky	63
10.	Praktická realizace ročního tréninkového plánu	64
10.1.	Seznamovací a adaptační období	64
10.1.1.	Příklady cvičení z období seznámení a adaptace.....	65
10.2.	Období seznámení se, se základními pohybovými dovednostmi	66
10.2.1.	Nelokomoční dovednosti	67
10.2.2.	Lokomoční dovednosti	67

10.2.3.	Shrnutí celého období.....	71
10.3.	Období rozvoje základních pohybových dovedností.....	71
10.3.1.	Fotbal.....	72
10.3.2.	Ringet.....	74
10.3.3.	Florbal.....	76
10.3.4.	Shrnutí celého období:.....	76
10.4.	Období seznámení se, se základními T-ballovými schopnostmi.....	77
10.4.1.	Hry po metách.....	77
10.4.2.	Házení a chytání.....	78
10.4.3.	Odpalování míčů.....	81
10.4.4.	Celá hra T-ball.....	84
10.4.5.	Shrnutí celého období.....	85
10.5.	Závěrečné zhodnocení a vyvrcholení celého roku.....	85
10.5.1.	Úplný závěr roku.....	87
11.	Diskuse.....	88
11.4.	Výsledky měření podle stanovených cílů, problémů a hypotéz.....	88
11.4.3.	Ověření prvního cíle, problému a hypotézy.....	88
11.4.4.	Ověření druhého cíle, problému a hypotézy.....	99
11.4.5.	Ověření třetího cíle, problému a hypotézy.....	115
12.	Závěry.....	117
13.	Seznam použitých informačních zdrojů:.....	120
14.	Seznam příloh.....	122
15.	Seznam obrázků.....	123
16.	Seznam tabulek.....	124
17.	Seznam grafů.....	125

1. ÚVOD

Téma své bakalářské práce Sportovní trénink T-ballu dětí předškolního věku jsem si vybrala především proto, že k T-ballu, jakožto předstupni softballu, mám velice blízký vztah. Sama jej aktuálně hraji. Myslím si, že z pohybového hlediska, by tento sport mohl být zajímavý i pro předškolní děti. Jeho hlavní náplní je manipulace s míčem a to hned pomocí několika pomůcek. Aby si děti mohly tento sport zahrát, musí se naučit házet, chytat a odpalovat míče. Tedy značné množství koordinačních pohybů vycházejících z přirozeného pohybu. Zdánlivě tento sport může vypadat náročný pro takto malé děti, ale jeho variabilita umožňuje pozměnit jeho pravidla a přizpůsobit ho dané věkové skupině. Troufám si říci, že lidé po celém světě tento sport znají nebo alespoň jeho prvky nebo příbuzné sporty. I u nás je tento sport velice rozšířen a to jak v amatérské tak vrcholové úrovni. Naši mužští reprezentanti se dokonce velice slušně umísťují na mistrovství světa. A právě proto si také myslím, že by tento sport mohl trochu více vstoupit do podvědomí širší veřejnosti a napadlo mě, proč to nezkusit právě přes tu nejmenší a nejmladší generaci. Byla bych velice ráda, kdyby se tato práce dostala nejen k rukám trenérů těch nejmenších, ale i k rukám učitelek v mateřských školách, aby mohly s dětmi vyzkoušet také jiné sportovní hry, než na jaké jsou zvyklé.

Tato práce obsahuje nástin teorie sportovního tréninku a jeho odlišností u dětí. Pak stručná pravidla softballu a jeho různých modifikací, které se dají hrát i s dětmi. Součástí mého výzkumu v rámci této bakalářské práce je sestavení celoročního tréninkového plánu, který je přizpůsoben dětem předškolního věku a průzkum dovedností spojených s T-balem, které jsou děti schopné zvládnout.

2. CÍLE A PROBLÉMY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1. Cíle

1. Na základě zjištění úrovně pohybových schopností a dovedností u vybrané skupiny dětí předškolního věku, sestavit tréninkový plán T-ballu a ověřit jej v praxi, v rámci jednoletého tréninkového období.
2. Zjistit účinnost tréninkového plánu a porovnat úroveň zkoumaných schopností a dovedností na počátku tréninkového období a na jeho konci.
3. Zjistit, zda po realizaci jednoročního tréninkového plánu jsou děti schopné sehrát utkání v T-ballu.

2.2. Problémy:

1. Lze sestavit tréninkový plán pro předškolní děti se zaměřením na rozvoj T-ballových dovedností?
2. Dojde v rámci realizace tohoto tréninkového plánu kromě rozvoje požadovaných dovedností i k rozvoji pohybových schopností?
3. Budou po ročním tréninku děti předškolního věku schopné sehrát utkání v T-ballu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

3. OBECNÉ POJMY A PRINCIPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

V úvodu bych ráda zmínila něco málo o tréninku samotném a jeho nedílných součástech. Začneme tedy tím, co to trénink vůbec je a jak působí na náš organismus. Velice důležitým pojmem z hlediska tréninku je pojem adaptace. Adaptace je totiž základ celého tréninku. *„Každý trénink je v podstatě proces adaptace, neboli přizpůsobení se. Adaptace je vlastně schopnost živého organismu reagovat na podněty z okolního prostředí. Tyto podněty vyvolávají v organismu množství reakcí, které ovlivňují stálost vnitřního prostředí neboli homeostázu. Lidské tělo má neustálou snahu co možná nejméně měnit vnitřní stav organismu. Při jeho narušení má tendenci navracet se k původním hodnotám.“* (Perič, 2012, s. 9) Tyto reakce na změnu v organismu můžeme pozorovat změnou tělesné teploty, změnou srdeční frekvence apod. *„Pokud však vnější prostředí narušuje tyto parametry dostatečně dlouho a často například právě vlivem tréninku, dochází k tomu, že organismus se přestane snažit neustále napravovat narušení homeostázy a raději se přizpůsobí těmto podnětům. A právě toto přizpůsobení se nazývá adaptací organismu.“* (Perič, 2012, s. 9) A především proto je adaptace jedním ze základních východisek tréninku. Opakujeme-li dlouhodobě působení vlivů vnějšího prostředí, reakce na tyto vlivy se postupně začnou zmenšovat, protože dochází k postupné změně v organismu, který si na dané zatížení zvyká. A to je právě podstatou tréninku. V rámci tréninku se snažíme zatěžovat organismus určitými konkrétními podněty, jako je například běh nebo jízda na kole a tyto podněty nazýváme **zatížením**. Zatěžujeme-li takto organismus dlouhodobě a opakovaně, toto zatížení vyvolá řadu změn v našem těle, ať již *„morfologických (změna struktury tkání – např. ve svalech), funkčních (např. zvýšení*

transportní kapacity krve pro kyslík), anebo anatomických (zvětšení srdce), které ve výsledku umožňují lepší reakci organismu na zatížení.“ (Perič, 2012, s. 9)

Děti mají tu výhodu, že adaptace organismu je velmi rychlá, prakticky tuto adaptaci vyvolává jakékoli déletrvající zatížení. Trenér ale musí dát pozor především na to, aby děti nepřetěžoval. Což bývá velice častá chyba ve sportovní přípravě dětí. Kromě adaptace, je také velice důležité tzv. **motorické učení** neboli učení se pohybů, které jsou důležité při daném sportu a při pohybu vůbec. Existují tzv. pohyby přirozené, jako je běh, chůze, skok, hod apod., na jejichž naučení člověk nemusí vynaložit takové úsilí, jelikož tyto pohyby už ovládá přirozeně. Zde jde tedy především o to, tyto pohyby zdokonalovat a ukotvovat. Na druhé straně ale také existují tzv. pohyby umělé, které se teprve musíme naučit, a jsou typické právě pro ten daný sport, ve kterém se chceme zdokonalovat např. driblování s míčem, salto vzad apod. A tyto pohyby se člověk učí právě prostřednictvím již zmiňovaného motorického učení. Zejména u dětí má toto učení velice významnou roli. Dalo by se říct, že je vztyčným bodem celého tréninku a celé sportovní přípravy. (Perič, 2012)

Kromě pohybových složek, je ale součástí tréninku i „**chování člověka** ve smyslu vztahů k ostatním aktérům tréninku, jako jsou spoluhráči, trenér, ale i k rozhodčím. Této složce se odborně říká proces psychosociální interakce a patří mezi ně např. motivace, emoce, vnímání, myšlení, rozhodování, ale i hodnotová orientace a komunikace.“ (Perič, 2012, s. 10) Vzájemné vztahy hrají ve sportovní přípravě velikou roli a to ať už se jedná o vztahy mezi spoluhráči, nebo o vztah trenéra k rodičům a obráceně, nebo o vztah a respekt k soupeři. Zde bychom se také mohli zmínit o chování fair play, jelikož to do této složky také zapadá a trenér by měl již děti v takto útlém věku k tomuto chování vést.

*„Sportovní přípravu tedy můžeme chápat jako složitý komplex, ve kterém se střetávají a prolínají všechny tři výše uvedené oblasti, tedy procesy: **adaptace, motorické učení a ovlivňování chování.**“ (Perič, 2012, s. 10) Tyto oblasti jsou nedílnou součástí každého*

tréninku a měly by se navzájem doplňovat a prolínat, měly by tedy probíhat současně. Trenér, který by se zaměřil jen na motorickou stránku tréninku, by byl považován za špatného trenéra, jelikož děti by později neunesly trénink třeba psychicky nebo by byly vyloučené kvůli nefair play chování.

3.1. Východiska a základ sportovního tréninku dětí

„Sportovní trénink můžeme chápat, jako složitý proces, jehož výsledkem je určitý sportovní výkon.“ (Perič, 2012, s. 11) A právě každý trénink má určitá východiska a základy, ze kterých bychom měli vycházet.

3.1.1. Pohybové schopnosti

Jedním z prvních důležitých pojmů, které je nutné definovat, jsou **pohybové schopnosti**. *„Pohybové schopnosti jsou definovány podle Periče (2012, s. 11) jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.“* Tyto schopnosti má tedy člověk vrozené. *„Nelze je ani získat, ale ani zapomenout. Lze jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje.“* (Perič, 2012, s. 11) Každý je individuálně lepší nebo horší v určitých schopnostech. Např. Někdo výborně běhá sprinty, ale neudělá čelný rozštěp a naopak.

Mezi základní pohybové schopnosti patří:

1. Vytrvalost – schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost
2. Síla – schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce
3. Rychlost – schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době
4. Koordinace – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu

5. Kloubní pohyblivost – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu (Perič, 2012)

Podle Dovalila a Periče (2007, s. 184) existují určitá tzv. „*senzitivní období, neboli časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních úloh spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností.*“ Zejména u dětí je velice důležité tato období podchytit, jelikož dochází k největšímu rozvoji dané schopnosti. Každá pohybová schopnost má jiné senzitivní období. Více o senzitivním období v kapitole: 4.3.1. Senzitivní období u jednotlivých pohybových schopností, str. 25. Stejně tak je i dobré zvažovat pohlaví dítěte, jelikož dívky bývají o něco málo napřed.

3.1.2. Pohybové dovednosti

Dalším důležitým pojmem jsou **pohybové dovednosti**, které jsou naopak definovány takto: „*Jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost.*“ (Perič, 2012, s. 11). K osvojování pohybových dovedností využíváme druh učení, o kterém jsme se bavili již v předchozí kapitole a to učení motorické, které nám pomáhá osvojovat si jednotlivé nové pohybové dovednosti, jako je např. bruslení, jízda na kole nebo lyžování. (Perič, 2012)

Základní rozdíl mezi těmito dvěma pojmy je tedy v tom, že pohybové schopnosti máme získané neboli vrozené a pracujeme jen na jejich rozvoji. Zatímco pohybové dovednosti jsou činnosti, které se musíme naučit pomocí motorického učení.

Když se zaměříme více na pohybové dovednosti, jelikož ty jsou pro trenéra a učitele ta náročnější část tréninku, naučit své svěřence něco nového, tak si je můžeme rozdělit hned několika způsoby.

Jedním ze základních rozdělení je podle přesnosti provedení:

- A. **Hrubé dovednosti** – jsou takové dovednosti, u kterých nejsou tak důležité detaily daného pohybu. Nejde zde o precizní a přesné provedení.
- B. **Jemné dovednosti** – jsou naopak dovednosti, u kterých je preciznost a přesnost velice důležitá. Každá menší odchylka může způsobit úplně jiný výsledek celého snažení. Například nadhoz v softballe nebo lukostřelba.

Dalším rozlišením pohybových dovedností je podle začátku a konce pohybu:

- A. **Diskrétní dovednosti** – ty mají jasně definovaný začátek, průběh a konec pohybu (skok do výšky, nadhoz v softballe, podání ve volejbale)
- B. **Kontinuální dovednosti** – nemají přesně specifikovaný začátek a konec, jeden pohybový cyklus se prolíná s druhým (šlapání na kole)
- C. **Sériové dovednosti** – jedná se o několik po sobě jdoucích diskrétních dovedností. Konec pohybu první dovednosti tvoří začátek pohybu druhé dovednosti.

A posledním dělením je dělení, které je závislé na změně vnějších podmínek:

- A. **Uzavřené dovednosti** – které mají vysokou míru stability a jejich podoba se téměř nemění (např. skok přes kozu – probíhá v tělocvičně a přes stejné nářadí)
- B. **Dovednosti otevřené** – mají vysokou míru proměnlivosti, a závisí na vnějším prostředí (např. fotbal – hraje se na trávě nebo na škváře, zároveň jiní spoluhráči apod.)

Stejně tak existuje pojem - **sportovní dovednosti**, což je další okruh dovedností, který je spojen přímo s daným druhem sportu, který sportovec dělá. Například trénuje-li sportovec zpracování míče v softbale, nebo pákařský postoj, nebo třeba atlet doskok do písku patří to mezi sportovní dovednosti. (Perič, 2012)

3.1.3. Intenzita a objem zatížení

K dalším důležitým pojmům patří **intenzita** a **objem zatížení**. Pod pojmem **intenzita** si můžeme představit rychlost pohybu neboli: „*Čím vyšší je rychlost pohybu tím vyšší je intenzita.*“ (Perič, 2012, s. 13) Nebo jiným způsobem se dá definovat jako množství vykonané práce v čase. (Jansa & Dovalil, 2007) Intenzita zatížení je spjata i s pojmem **srdeční frekvence**, která nám pomáhá určovat, jak vysoká je intenzita pro daného sportovce. Tyto dva termíny mají k sobě vztah přímé úměry, jelikož čím je intenzita nižší, tím je i tepová frekvence nižší a naopak. Stejně tak souvisí i s **energetickým výdejem**: „*Čím má být intenzita daného cvičení větší, tím vyšší musí být intenzita energetického výdeje.*“ (Jansa & Dovalil, 2007, s. 155). I zde nám může orientačně pomoci srdeční frekvence. Intenzitu zatížení tak můžeme rozdělit do tří až čtyř skupin:

1. Nízká intenzita
2. Střední intenzita
3. Submaximální intenzita
4. Maximální intenzita

Dle těchto údajů můžeme pracovat později spíše se staršími dětmi, ale přesto je důležité si tuto informaci uvědomit vzhledem k plánování tréninku. „*Intenzita zatížení je také dána velikostí překonávaného odporu, velikostí překonané výšky či vzdálenosti. Tyto ukazatelé mají kvantitativní základ, což znamená, že je můžeme změřit*“ (Jansa & Dovalil, 2007, s. 155-156).

V jiných případech se pracuje jen s termíny, které jsem zmínila výše, tedy s nízkou intenzitou, střední, submaximální nebo maximální. (Jansa & Dovalil, 2007)

„Mezi kvantitativní stránku zatížení řadíme také **objem zatížení**, který nám ukazuje velikost zatížení.“ (Jansa & Dovalil, 2007, s. 156). Popisuje kolikrát, nebo jak dlouho jsme dané cvičení dělali. (Perič, 2012) Lze na něj nahlížet ze dvou úhlů:

A. Z hlediska času – tj. doba trvání cvičení

B. Z hlediska počtu opakování cvičení (Jansa & Dovalil, 2007, s. 156)

Objem zatížení tedy podle Periče (Perič, 2012, s. 13) „většinou uvádíme v čase (min, hod, sec), v množství (např. počet opakování), nebo v délce (km, m).“

Stejně tak jde na objem nahlížet i z těchto pohledů (Jansa & Dovalil, 2007):

A. Objem tréninkového zatížení – počty skoků, hodů, sestav, úseků atd.

B. Objem soutěžního zatížení – počet soutěží, utkání, závodů, startů apod.

Tyto dva pojmy mají mezi sebou také vztah a to je vztah spíše nepřímé úměry. Což je velice důležité si uvědomit, protože chceme-li jet například na delší výlet na kole, tak nenasadíme tu nejvyšší intenzitu, ale budeme si šetřit síly na celou cestu. Stejně tak, chceme-li trénovat rychlé běhy s vysokou intenzitou, nemůžeme očekávat, že takto děti uběhnou nějaké dlouhé vzdálenosti. Toto je velice důležité uvědomit si zejména při stavbě tréninkové jednotky. (Perič, 2012)

3.1.4. Podoba cvičení (míra specifičnosti)

U tréninkových cvičení je také velice důležitá jejich náplň, neboli z čeho se tréninky skládají a jak vypadají jednotlivá cvičení. Tato cvičení můžeme rozdělit do tří skupin právě podle toho, jak moc jsou si cvičení podobná s výsledným závodním (soutěžním) provedením (neboli mírou specifičnosti). Podle Periče se dělí takto (Perič, 2012):

1. **Cvičení všeobecně rozvíjející** – cílem těchto cvičení je rozvoj všeobecných pohybových schopností a dovedností. Tato cvičení nemají téměř nic společného s danou specializací.
2. **Cvičení speciální** – úkolem tohoto typu cvičení je zlepšovat finální provedení daného závodního výkonu a zlepšovat jednotlivé aspekty výkonu (např. techniku, taktiku apod.). Tato cvičení již mají něco společného s danou specializací.
3. **Cvičení závodní** – jejich úkolem již je samotné upevňování úrovně dosaženého stupně trénovanosti. Tato cvičení jsou již konkrétní přípravou na vlastní sportovní výkon v rámci soutěže nebo závodu.

Abychom si shrnuli tato fakta, je důležité zdůraznit, že každý trénink by měl obsahovat především tyto tři základní parametry. Patří sem míra specifčnosti, o které jsme mluvili, jako poslední tedy to, co v daném cvičení děláme. Dále pak objem zatížení, jak dlouho dané cvičení děláme a v neposlední řadě intenzita zatížení, která značí úsilí, které do tréninku vložíme. Tyto tři parametry jsou v tréninku důležité především proto, že vyvolávají adaptační změny v organismu (Perič, 2012). A o důležitosti adaptace v tréninku bylo pojednáno hned na začátku této kapitoly, tudíž známe její význam a podstatu. Zaměříme-li se ještě zpětně na míru specifčnosti, bylo by dobré zdůraznit, že zejména u tréninku dětí je podstatné zaměřit se na všeobecně rozvíjející cvičení, maximálně zlehka začít se speciálními cvičeními. Pro začátek není z hlediska adaptace úplně vhodné volit hned variantu závodních cvičení, protože dítě by si na dané podmínky zvyklo již v dětském věku a později by na něj přestaly působit. To by mohlo způsobit podle pana Periče (Perič, 2012) stagnaci ve výkonu. Dítě by se nemělo kam dále posouvat. Proto bychom měli míru specifčnosti posouvat velice pozvolna, aby se trénované dítě mělo na co adaptovat i ve vyšším věku. To samé platí i u objemu a intenzity. Nastavíme-li dítěti hned z počátku velkou zátěž, dítě si na ni zvykne a později už nebude mít

kam se posouvat a opět bude ve svém výkonu stagnovat. Nemluvě o tom, že dítě přestane daná aktivita bavit a tak podobně. Zde nám vyvstává na důležitosti další princip tréninku a tím je požadavek na **postupně rostoucí zatížení**, které nám umožní plynule reagovat na rozvoj jedince, a tím i průběžně rozvíjet jeho kapacitu na přiměřenou úroveň (Perič, 2012). Jediným úskalím adaptace je její nestálost. Jelikož změny, které v organismu nastávají, nejsou trvalé, je zapotřebí je neustále udržovat. To klade důraz na dlouhodobou a pravidelnou tréninkovou činnost. (Perič, 2012)

3.1.5. Oblasti tréninku

Krom ucelené formy tréninku je důležité zdůraznit, že úkoly tréninku jsou v mnoha oblastech dosti odlišné. Proto je vhodné rozdělit si trénink do určitých oblastí se společným východiskem. Tyto oblasti se nazývají **složky sportovního tréninku** a jsou to tyto složky:

- A. **Kondiční příprava** – rozvoj pohybových dovedností
- B. **Technická příprava** – nácvik pohybových dovedností
- C. **Taktická příprava** – vedení sportovního boje
- D. **Psychologická příprava** – ovlivňování psychických stavů, odolnost, motivaci, vnímání, myšlení, rozhodování apod.

Tyto složky sportovního tréninku lze dělat odděleně v rámci různých kondičních tréninků apod., ale také společně v rámci celého tréninku. Provázejí nás proto celý rok a měli bychom jim věnovat zvýšenou pozornost (Perič, 2012).

4. PODSTATA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A JEJÍ ODLIŠNOST OD DOSPĚLÝCH

Sportovní příprava dětí je speciálně vymezená část sportovního tréninku, která má přípravný charakter za cestou k hlavním sportovním výkonům. Je to speciálně vymezené odvětví, které pomáhá trenérům lépe děti připravit na případnou budoucí kariéru vrcholového sportovce anebo jen sportovně žijícího člověka. V tomto odvětví se klade hlavní důraz na to, že děti nejsou „malí dospělí“! Tento pohled na dítě se snažil prosadit už Jan Amos Komenský, který tímto změnil pohled na dítě a snažil se prosadit dětství jako samostatnou vývojovou etapu, která má specifické potřeby, které je potřeba naplnit a také má svá práva. Jak je uvedeno v knize Předškolní a primární pedagogika (Kolláriková & Pupala , 2001, s. 125) „*Poprvé v dějinách myšlení o výchově dokázal na dítě nahlédnout z hlediska jeho svébytnosti a specifických potřeb Jan Amos Komenský.*“ Tuto větu by si měl každý trenér vryt do paměti, jelikož trénink dětí je doopravdy jinak formulován než trénink dospělých. Dle této velice důležité fráze se zejména v pedagogice řídí již mnoho let a má to své výsledky. To samé by tedy mělo platit i v tréninku a celkovém tělovýchovném rozvoji. „*Děti se tedy do dospělosti teprve vyvíjejí, a proto by si měl trenér klást otázky nejen co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Nelze přehlížet ani otázky, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců.*“ (Perič, 2012, s. 16)

4.1. Děti ve sportu

Pro děti je sport a celkově pohyb přirozenou činností, kterou by měly vykonávat takřka každý den. Pro děti je totiž naprosto přirozené celý den pobíhat, skákat, házet míčem, hrát různé hry a soutěže a právě proto je v tomto období ideální začít s nějakou sportovní aktivitou, která dětem vloží základ již nějakého sportovního celku. *„Objem spontánní činnosti dětí byl zkoumán Kučerou a bylo zjištěno, že předškolní děti, jestliže nejsou omezovány, se pohybují denně v průměru 5-6 hodin, děti sedmileté 4-5 hodin.“* (Kučera in Dvořáková, 2000, s. 11)

„Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a budují sebedůvěru“ (Perič, 2012, s. 16). Role trenéra nebo učitele, který se této činnosti věnuje, proto není jednoduchá. Trénink dětí se totiž musí přizpůsobit jejich věku a celkové vyspělosti a jejich schopnostem. Každý, kdo se této oblasti věnuje, by si měl uvědomit, že děti mají oproti dospělým výrazné odlišnosti. Ať už v rozumové sféře, tak i ve stavbě kostí, v srdeční činnosti, ve způsobu vnímání apod. Proto je také potřeba k tréninku dětí přistupovat jiným způsobem než k dospělým. Děti nemohou celou hodinu běhat dokola nebo na pokyn píšťalky, nebo trénovat jen techniku a taktiku hry. Na takovéto činnosti ještě nejsou dostatečně vyspělé, jen těžko by udržely pozornost a celý trénink by měl spíše opačný efekt, v extrémním případě by se stal i škodlivý pro psychiku dítěte. Pro trénink dětí je tedy velice důležitý především prožitek a radost z pohybu. Trénink dětí by měl mít ze začátku spíše formu hry, pomocí které děti rozvíjí nějaké pohybové dovednosti a schopnosti. Toto by měly být hlavní cíle tréninku dětí nebo i jiných zájmových činností zaměřených na pohyb. (Perič, 2012)

Z těchto faktů bychom mohli vyvodit hlavní cíle celkové sportovní přípravy dětí. Nejlépe si tyto obecné cíle stanovíme pomocí tří základních priorit trenéra dětí, kterými by se měl řídit (Perič, 2012):

1. Nepoškodit děti
2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě
3. Vytvořit základy pro pozdější trénink (bude-li následovat)

4.2. Pedagogické zásady

Ve sportu jsou velice důležité, obzvláště u malých dětí, stanovit si i nějaké pedagogické zásady. Opět bych si dovolila čerpat z knížky od pana docent Periče (Perič, 2012), který připomíná důležitost Jana Ámose Komenského, který položil takřka základy dnešní pedagogiky a neopomenul ani pohyb. Pan docenta Perič (Perič, 2012) ve své literatuře zdůrazňuje tyto zásady, které označil, jako základní didaktické zásady:

1. **Zásada uvědomělosti a aktivity** – principem této zásady je především pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti a ztotožnění se s tím. Děti by se měly aktivně zúčastňovat průběhu, ale i výsledku celé činnosti. K naplnění této zásady se využívají různé druhy rozhovorů, povzbuzení a pobídek nebo soutěží apod.
2. **Zásada názornosti** – znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o daném pohybu. Zde se pak využívají ukázky přímé (předvedení daného pohybu trenérem) nebo nepřímé (pomocí obrázků). Možný způsob je i návštěva různých soutěží, kde děti daný pohyb vidí ve správném provedení u starších jedinců.
3. **Zásada soustavnosti** – se odvíjí od řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly a utvářely tak ucelený systém. Soustavnost

také souvisí s pravidelností a systematickou prací podle promyšleného plánu. Může pak obsahovat celý ročníkový i víceletý cyklus. Zahrnuje tyto postupy: od jednoduchého ke složitému, od známého k neznámému apod.

4. **Zásada přiměřenosti** – souvisí s tím, aby byl trénink s celkového jeho zatížení přiměřený stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Prostředkem realizace může být rozdělení do různých skupin a družstev podle dané úrovně.
5. **Zásada trvalosti** – podstatou je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností, které se děti učí a následné vybavení a praktické použití. U této zásady je důležité si uvědomit, že může časem docházet k zapomínání a tudíž je potřeba některé věci si připomínat a opakovat.

4.3. Odlišnosti dětí od dospělých a jejich vývoj

Nejtěžší na práci trenéra dětí je znát, že mezi dospělým a dítětem jsou značné rozdíly. Nejde jen o to, že je dítě mnohem menší, ale má podstatné odlišnosti od dospělého i v rovině rozumové a psychické. Nejdůležitější je, uvědomit si, že dítě v jakémkoli věku prochází řadou změn, což může mít významný vliv na trénink. Některé zásadní změny opět uvádí ve své literatuře pan docent Perič (Perič, 2012):

1. **Intenzivní růst** – děti během relativně krátkého období vyrostou o několik desítek centimetrů, což může mít na provedení různých motorických dovedností značný vliv
2. **Vývoj a dozrávání různých orgánů těla** (srdce, plíce, pohlavní orgány, atd.)
3. **Psychický a sociální vývoj** – změna chápání a uvědomování si sebe a své role ve společnosti
4. **Pohybový rozvoj** – přirozený růst výkonnosti

Pro trenéry a učitele tělesné výchovy je také důležité uvědomit si především tři složky osobnosti ve svém vývoji: tělesnou, psychickou a sociální. (Dvořáková, 2000) Ve stejné literatuře autorka použila obecné zákonitosti vývoje motoriky člověka (Havlíčková, Linc, Kovář a kol. in Dvořáková 2000, s. 15-16), které lze shrnout takto: „*Vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů (kefalo kaudálně – dítě nejprve zvedá hlavu), a od centra (trupu) k jeho periférii (končetinám, prstům), tedy od hrubé motoriky k jemné.*“ Celkový vývoj dítěte probíhá nerovnoměrně. Dalo by se to nazvat tzv. vývojovými skoky. V souvislosti s tím nastupují různá období, která jsou vhodná pro rozvoj některých předpokladů, tzv. „**senzitivní období**“ (Dvořáková, 2000). Tato období se projevují v různých oblastech. Například Perič definoval tato období takto (Perič, 2012, s. 33): „*Vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností.*“ V těchto vývojových období se u dětí dosahuje nejlepších výsledků, proto je potřeba tato období využít a rozvíjet danou schopnost. Nevyužitím těchto období může docházet k zpomalování či nekvalitnímu projevení rozvoje pohybových schopností či dovedností (Perič, 2012). Vývojový postup je neopakovatelný, proto bychom jen těžko mohli napravit to, co jsme opomenuly, nepodchycením těchto období (Dvořáková, 2000). Důležité u těchto období je, nespojovat si je s kalendářním věkem dítěte (tedy podle dne, kdy se dítě narodilo), ale s tzv. biologickým věkem. **Biologický věk** je podle pana docenta Periče: (Perič, 2012, s. 30) „*Dán, nikoli datem narození, ale konkrétním stupněm biologického vývoje organismu.*“ Pan docent Perič (Perič, 2012) také rozlišuje ve spojitosti s biologickým věkem ještě dva pojmy:

- **Biologická akcelerace** – což nastává ve chvíli, kdy je daný jedinec biologicky vyspělejší, než kolik mu je podle kalendářního věku

- **Biologická retardace** – která je opakem akcelerace, tedy jedinec má biologicky opožděný vývoj za svým kalendářním věkem

Biologický věk je tedy z hlediska pohybových aktivit velice důležitý. Při znalosti tohoto věku u našich svěřenců, pak můžeme lépe aplikovat princip přiměřenosti a děti nepřetěžovat nebo naopak nepodceňovat cviky, které pro ně nejsou vhodné, jelikož mají jiný biologický věk než kalendářní. K rozeznání biologického věku máme několik způsobů, vždy to ale očekává citlivé vnímání od trenéra nebo učitele k projevům dětí v dané skupině. Možnostmi poznání biologického věku je například: porovnání výšky a váhy se stanovenými normami, stanovení stupně osifikace kostí (což pro nás není na první pohled zřejmá informace), dále porovnání stupně sekundárních pohlavních znaků, popřípadě stanovení stupně prořezávání druhých zubů (Perič, 2012).

Kromě biologického věku se senzitivní období také diferencuje podle pohlaví. Děvčata většinou biologicky dozrávají dříve než chlapci. V souvislosti s tím, ale u nich také končí senzitivní období pro určitou pohybovou schopnost dříve než u chlapců (Perič, 2012).

4.3.1. Senzitivní období u jednotlivých pohybových schopností

Každá pohybová schopnost má samozřejmě jiné senzitivní období. V rámci plánování tréninku nebo výuky jsou tyto informace velice podstatné z hlediska uvědomění si, kdy jakou schopnost rozvíjet a podporovat. Může to napomoci i při tvorbě celoročního nebo víceletého tréninkového plánu. Pan docent Perič je stanovuje takto (Perič, 2012):

1. **Koordinační schopnosti** - U této schopnosti záleží na vývoji centrální nervové soustavy. Senzitivní období u děvčat se nachází mezi 7 a 10-11 rokem a chlapců je to pak až do 12 let. Ne nadarmo se věku mezi 8-10 rokem říká „zlatý věk motoriky“. Stimulace koordinační schopnosti v tomto věkovém období je proto velice účinná.

2. **Rychlostní schopnosti** – Tuto schopnost je vhodné rozvíjet co nejdříve. Opět souvisí s rozvojem centrální nervové soustavy a to především na principu střídání vzruchů a útlumů. Senzitivní období pro tuto schopnost je stanoveno obecně zhruba okolo 7.-14. roku.
3. **Silové schopnosti** – Tato schopnost se naopak rozvíjí relativně v pozdějším věku. Souvisí totiž s produkcí pohlavních a růstových hormonů. Senzitivní období také může být velice individuální, ale zpravidla se vymezuje u dívek mezi 10.-13. rokem a u chlapců mezi 13.-15. rokem.
4. **Vytrvalostní schopnosti** – Tyto schopnosti nemají senzitivní období přesně dané. Mohly by se označovat univerzálními, jelikož se dají rozvíjet v takřka jakémkoli věku. Souvisí se schopností přenosu kyslíku krví do tkáně – tzv. maximální spotřeba kyslíku. Obecně je ale rozvoj této schopnosti zaměřen spíše na starší děti.
5. **Kloubní pohyblivost** – Největší rozvoj nastupuje kolem 9 - 13. roku. U dívek je možno začít už kolem 8. - 12. roku.

Z těchto informací nám vyplývá, že v předškolním věku se takřka nevyskytuje žádné senzitivní období, ve kterém by se specificky mohla rozvíjet nějaká pohybová schopnost. I přes to máme spoustu sportů, ve kterých děti začínají již ve velmi nízkém věku. Například gymnastika, fotbal, plavání apod. V těchto sportech jsou otvírány tzv. přípravky již od 4. - 6. roku. U dětí tohoto věku je dobré využívat celkový rozvoj prostřednictvím her. Podle Dvořákové: (Dvořáková, 2006, s. 5) „*Obsahem výchovy v oblasti motoriky u nejmenších dětí jsou fylogeneticky dané základní pohybové dovednosti, jako je chůze, lezení, běh, skákání, manipulace a předměty. Teprve na jejich základě se vytvářejí i složitější pohybové dovednosti, přináležící sportovním druhům.*“

Stejně tak můžeme i podle senzitivních období sestavit a plánovat náplň tréninku podle efektivity v určitém věkovém období. Zahrneme-li efektivitu tréninku v rámci jednotlivých senzitivních období, mohli bychom si to rozdělit na dvě části (Perič, 2012):

A. Vysoká efektivita tréninku:

- Základní koordinace pohybů: 6-8 let
- Kombinace pohybů: 7-10 let
- Frekvence pohybů (rychlostní schopnosti): 7-10 let
- Rovnováha: 8-13 let
- Pohyblivost: 10-13 let
- Komplikovaná motorika: 10-13 let
- Přesnost pohybu: 10-13 let

B. Střední efektivita tréninku:

- Správné a rychlé reakce: 7-11 let
- Rychlá a výbušná síla: 10-15 let
- Základní silový rozvoj: 10-13 let
- Vytrvalost: 11-14 let

4.3.2. Trénink a RVP PV

Podíváme-li se na shrnutí z předchozí podkapitoly: 4.3.1. Senzitivní období u jednotlivých pohybových schopností, zjistíme, že do tréninku pohybových schopností vlastně nezapadá předškolní věk, který je cílovou skupinou, o kterou se zajímám. Nicméně u mnoha sportů se začíná již ve velice raném věku již s relativně náročnou přípravou, například gymnastika, tanec, tenis nebo fotbal. V těchto sportech, pokud chtějí rodiče jednou mít doma vrcholového sportovce, se začíná již kolem 4-5 roku. Má tedy toto brzké zatěžování dětského organismu nějaký efekt, nebo je to jen zdraví škodlivé pro jejich následný vývoj? Myslím si, že tento problém by se dal vymezit přístupem k celkovému tréninku a celkovému cíli tréninku. Existuje totiž přístup, který je zaměřený na výkon dítěte již v tomto nízkém věku a naopak přístup, který se snaží přizpůsobit věku dítěte a pozitivně rozvíjet jeho pohybové schopnosti kladným směrem bez ohledu na to, že to chvíli potrvá. Tyto dvě koncepce tréninku dětí opět popsal pan docent Perič (Perič, 2012) a rozdělil je na dva termíny: tzv. „ranou specializací“ a na „trénink přiměřený věku“. Zatímco v rané specializaci se děti musejí přizpůsobovat tréninku, v případě tréninku přiměřenému věku, se naopak trénink přizpůsobuje dětem. U rané specializace se tedy na dítě pohlíží jako na dospělého, jsou na ně kladeny tvrdé požadavky a výkon je dán na první místo. Celá tato koncepce se zaměřuje spíše na momentální úspěch, což vede často k jednostrannosti. Je tedy zřejmé, že to pro děti není prospěšné a zdravé. Jednak je to může limitovat v pozdějších výkonech, na které už nebudou mít sílu, jelikož dochází k předčasnému vyčerpání a později na děti přestanou působit adaptační podněty, které jsou principem celého tréninku, a jednak to dětem může způsobovat zdravotní problémy. Naopak koncepce tréninku přiměřeného věku chápe, že děti nemohou zvládat hned vše a klade na ně požadavky postupně, podle jejich senzitivních období a momentálních stavů. Kladou si za důležitější než výsledky spíše elán a zapálení do soutěže.

Staví si na první místo zábavu a prožitek dětí. Cíl této koncepce je poněkud dalekosáhlejší, chce totiž vytvořit předpoklady pro pozdější rozvoj a vytvořit u dětí co nejširší zásobárnu pohybů (Perič, 2012). A právě tato koncepce si myslím, že odpovídá i přístupu k předškolním dětem. Naučit je nějaký pohybový základ, který pak budou moci uplatnit ve více sportech. Pokud jsou již v nějaké konkrétní sportovní přípravce zaměřené na konkrétní sport, lze je postupně seznamovat s principem tohoto sportu, ale vše by se mělo odehrávat formou hry, zábavy a prožitku dítěte. Myslím si, že v dnešní době je celkově zanedbáván pohyb a proto bychom neměli děti již v útlém věku odrazovat nějakou nepřiměřeně náročnou činností, která jim naopak sport znepríjemní. Podobný přístup tréninku přiměřenému věku, by se podle mě, měl odehrávat i v mateřské škole, samozřejmě v jiné formě, v rámci možností každé mateřské školy. S realizací tělesné výchovy v mateřské škole nám pomáhá **Rámcový vzdělávací program**, který přesně stanovuje oblasti, které by nás u dětí měly zajímat.

1. Biologická oblast – dítě a jeho tělo
2. Psychologická oblast – dítě a jeho psychika
3. Interpersonální oblast – dítě a ten druhý
4. Sociokulturní oblast – dítě a společnost
5. Environmentální oblast – dítě a svět

Je zřejmé, že co se týče tělesné výchovy, tak ta má nejbližší asi k biologické oblasti, tedy „dítě a jeho tělo“. Tato vzdělávací oblast je podle RVP PV definována takto (Smolíková , 2004, s. 13): *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním*

návykům a postojům.“ Což si myslím, že by mělo být krédem každého trenéra nebo učitele, který vede nebo učí děti nějakým pohybovým úkonům. RVP PV nám vymezuje i podrobnější tzv. „dílčí vzdělávací cíle“, což jsou cíle, které když si vytyčíme, tak by nám měly napomoci při přípravě tělovýchovné jednotky a různých pohybových činností. Tyto cíle znějí takto (Smolíková, 2004, s. 14):

- *uvědomění si vlastního těla*
- *rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí*
- *rozvoj a užívání všech smyslů*
- *rozvoj fyzické i psychické zdatnosti*
- *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
- *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě*
- *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí*
- *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu*

Další vzdělávací oblast podle RVP PV je psychologická oblast, tedy „dítě a jeho psychika“. Ta je podle RVP PV (Smolíková, 2004, s. 16) definována takto: „*Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení.*“ Z této definice je zřejmé, že i tato oblast je pro tělesnou

výchovu předškolních dětí podstatným kritériem a mělo by se i z této vzdělávací oblasti vycházet. I ve sportu se najdou určitá relaxační a kompenzační cvičení, kde si dítě dokáže najít svou psychickou pohodu a příjemně si odpočinout. Myslím si, že děti mají svou jistou psychickou pohodu i při velice aktivním pohybu, kdy se cítí šťastné a uvolněné. Stejně tak vzrůstá i odolnost dítěte, jelikož se musí srovnávat s určitou prohrou nebo neúspěchem, který se bohužel občas ke sportu také váže. Dítě při sportu také posiluje vůli a zvyšuje si své sebepojetí a rozvíjí svou kreativitu novými hrami. Zkrátka myslím si, že i psychologická vzdělávací oblast by měla být podstatným východiskem pro učitele a trenéry, kteří se věnují předškolním dětem z hlediska nějakého pohybu. Tato oblast se dělí ještě na další podoblasti: Jazyk a řeč; Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace; Sebepojetí, city a vůle. V každé této oblasti se opět nacházejí nějaké dílčí cíle, které by měly být východiskem pro plánování a přípravu tělovýchovné jednotky. Uvedu tedy pár příkladů z RVP PV (Smolíková, 2004, s.18-20):

Vzdělávací podoblast - Jazyka a řeč:

- *komentování zážitků a aktivit* (tento rituál si myslím, že by mělo být součástí každého zakončení tělovýchovné jednotky, aby se děti vyjádřily k proběhlé činnosti)

Vzdělávací podoblast – Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace:

- *rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání* (smyslové vnímání je podle mého názoru velice důležitou součástí každého sportu, zejména z oblasti zraku)
- *rozvoj paměti a pozornosti* (opět podstatná věc u tělesné výchovy, koncentrovat svou pozornost na dané cvičení a pamatovat si zadání úkolu popřípadě předvedení činnosti)

- *posilování přirozených poznávacích citů* (zde myslím, že jde především o zvědavost, zájem apod.)

Vzdělávací podoblast – Sebepojetí, city a vůle:

- *poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti* – tento cíl je myslím velice podstatnou součástí tělesné výchovy)
- *rozvoj schopnosti sebeovládání* (sebeovládání je také jednou z věcí, která je pomocí pohybu posilována)
- *rozvoj schopnosti citové vztahy vytvářet, rozvíjet je a city plně prožívat* (u tohoto cíle jde především o práci ve družstvech nebo i vytvářet družstva a dvojice určené k určitým cvikům)
- *rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, citění a prožívání* (tady bych zdůraznila především mravní část, jelikož hraní tzv. „fair play“ by podle mě měl učit své svěřence už v tomto věku každý trenér a učitel)
- *získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci* (ve sportu je spousta situací, které má dítě možnost samo ovládat a tím i ovlivňovat své chování)

Další oblastí je Interpersonální oblast neboli „Dítě a ten druhý“. RVP PV ji definuje (Smolíková, 2004, s. 21): *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v interpersonální oblasti je podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů.“* Tato oblast se tréninku dětí týká zejména v rámci tvoření a upevňování týmů a různých skupin, ve kterých děti činnost provádějí. Dílčí cíle z této oblasti, které se podle mého názoru týkají tréninku dětí a tělesné výchovy jsou především tyto (Smolíková, 2004, s. 21-22):

- *seznamování s pravidly chování ve vztahu k druhému*
- *osvojení si elementárních poznatků, schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem (ať už se to týká trenéra nebo nějakého spoluhráče)*
- *posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod. - taktéž ve sportu)*
- *rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností verbálních i neverbálních*
- *rozvoj kooperativních dovedností (spolupráce je nutnou součástí při vykonávání jakéhokoli sportu)*

Neméně podstatnou vzdělávací oblastí je oblast sociokulturní, tedy „dítě a společnost“. Definice podle RVP PV (Smolíková, 2004, s. 23): „*Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti sociálně - kulturní je uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními, uvést je do světa materiálních i duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí.*“ V této vzdělávací oblasti jde především o sport, jako o kulturní a národní tradici. Každý stát má své určité zvyky spojené s určitými sporty a malé povědomí o tom by mohly získat již děti v předškolním věku. Někjaké konkrétní dílčí cíle z RVP PV nám opět pomohou rozšířit hloubku této vzdělávací oblasti (Smolíková, 2004, s. 23-24):

- *poznávání pravidel společenského soužití a jejich spoluvytváření v rámci přirozeného sociokulturního prostředí, porozumění základním projevům neverbální komunikace obvyklým v tomto prostředí (sem by se dala zařadit i pravidla různých her, které se hrají po celé České republice)*

- *rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané*
- *vytvoření povědomí o mezilidských morálních hodnotách (fair play)*
- *seznamování se světem lidí, kultury a umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž dítě žije (národní sporty apod.)*
- *vytvoření základů aktivních postojů ke světu, k životu, pozitivních vztahů ke kultuře a umění, rozvoj dovedností umožňujících tyto vztahy a postoje vyjadřovat a projevovat (turistika je také součástí sportovních aktivit, tudíž nějaký výlet nebo soustředění s dětmi může být příjemné zpestření tréninku i tělesné výchovy)*

Poslední vzdělávací oblast je tréninku dětí a tělesné výchově asi nejvzdálenější, i přes to v ní ale najdeme nějaké vztyčné body, které bychom do sportovní oblasti rozvoje dítěte mohli zařadit. Jedná se o oblast environmentální neboli „dítě a svět“, která je RVP PV definována takto (Smolíková, 2004, s. 26): *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu – a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí.“* Zde bych se rovnou přiklonila k některým dílčím cílům (Smolíková, 2004, s. 26):

- *seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu (Zde bych opět připomenula turistiku, tedy různé výlety)*
- *vytváření elementárního povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jejich rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách (rozmanitost prostředí a jeho proměny souvisí i se sportovními aktivitami, jelikož i ty se střídají například podle ročních období nebo počasí)*

- *poznávání jiných kultur* (oblast různých národních sportů)
- *pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit* (bohužel i některé sporty mohou být nešetrné k vnějšmu prostředí a to by děti také měly vědět)
- *rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám* (zde by se dalo hovořit především o počasí, které nám občas některé sportovní aktivity překazí)

V této kapitole jsem se tedy snažila nastínit v jakých všech oblastech z RVP PV je nám sport při výchově dětí nápomocen. Zjistili jsme, že se tedy nejedná jen o oblast biologickou, která přímo souvisí s pohybovým aparátem dítěte, ale sport se promítá i do ostatních oblastí, které jsou pro dítě velice důležité. Tato kapitola může být nápomocná především paní učitelkám z mateřských škol, ale i zpestřením a rozšířením obzorů trenérům.

5. SOFTBALL A JEHO MODIFIKACE PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

5.1. Základní pravidla softballu

„Softball je sportovní hra pálkovacího typu, která vznikla koncem minulého století na základě úprav pravidel baseballu.“ (Süss, 2003, str. 9)

K této hře je zapotřebí těchto pomůcek:

- Speciální rukavice pro každého hráče
- Softballový míč
- Pálka
- Helma
- Speciální obuv (kopačky)

Rozměry hřiště:

Vzdálenost jednotlivých met je 18,29 m, jen nadhazovací meta je od domácí mety vzdálená 13,11 m pro ženy a pro muže 14,02 m. Vzdálenost od domácí mety ke konci vnějšího pole je pro ženy minimálně 67,06 m a pro muže 76,20 m.

Ke stručnému vysvětlení pravidel softballu jsem použila přímo citaci od pana Süsse, jelikož mi přišla nejvhodnější a nejvýstižnější (Süss, 2003, s. 18): *„Softball hrají dvě družstva o devíti hráčích. Hráči v útoku (pálkaři) a hráči v obraně (polaři) se ve svých úlohách střídají. Pálkaři nastupují podle předem stanoveného pořadí do pálkařského území poblíž domácí mety a snaží se odpálit soupeřem nadhozený míč do pole tak, aby odpal mohli využít k běhu po metách. Po odpalu se role pálkaře mění v roli běžce, který postupuje po obvodu vnitřního pole co nejdál, avšak minimálně na první metu. Další mety získává podle vlastního uvážení,*

nebo na příkaz kouče. Na jedné metě nesmějí zároveň stát dva hráči. Běžec, který přeběhne všechny čtyři mety, získává pro své družstvo bod.

Utkání je v softballu omezeno sedmi směňami. To znamená, že každé družstvo je sedmkrát v poli a sedmkrát na pálce. Při nerozhodném výsledku se nastavuje vždy jedna směna až do rozhodnutí utkání.

Pálkař musí ihned po zdařilém odpalu do pole běžet alespoň na první metu.

Polaři se snaží pravidly dovoleným způsobem zamezit postupu soupeřů, znemožnit jim bodování a především je vyřadit (vyautovat).“

Tzv.“ vyautovat“ soupeře můžeme hned několika způsoby. Zde je pár základních příkladů:

- a) Chycením míče do rukavice hned po odpalu, bez dotyku míče země
- b) Pomocí přihrávek se dostat s míčem k dané metě dříve než běžec, a míčem v rukavici se ho dotknout (tzv. tečování). S tím že v některých situacích stačí metu jen zašlápnout (tzv. nucený postup)
- c) Další možnost získání autu, je když pálkař vůbec neodpálí a nadhazovač hodí třikrát tzv. „strike“, což je správně nadhozený míč

Pravidly je předepsáno postavení pouze u dvou hráčů – nadhazovač se musí v okamžiku zahájení nadhozu dotýkat alespoň jednou nohou nadhazovací mety. A zadák musí v okamžiku nadhozu být ve svém vymezeném území za pálkařem. Zbytek polařů se musí nacházet jen na hrací ploše, jinak nemají pevně stanovené místo. (Süss, 2003)

5.2. T-ball

Ke hře T-ball potřebujete:

- Rukavice pro každého hráče (nejsou nutné)
- Čtyři mety (popřípadě celé softballové hřiště)
- Měkký T-ballový míč
- Odpalovací stativ
- Pálku

Rozměry hřiště:

Vzdálenost jednotlivých met je stejná jako v případě softballového hřiště, jen kruhová výseč má poloměr 40m a dá se i zmenšit kvůli hře v tělocvičně. Obrázek hřiště je v příloze č. 1.

T-ball je pálkovací hra, která vznikla modifikací baseballu a softballu. Je méně náročná jak na vybavení, tak na celkovou fyzickou zdatnost a proto je vhodná právě pro děti různých věkových kategorií (Albrecht, 2003). Tato hra se ideálně hraje v počtu 9 lidí na jeden tým, tedy 18 dětí, ale lze hrát i s více hráči.

Hlavním rozdílem je především to, že děti se nemusejí soustředit na odpal letícího míče, jelikož jim míč určený k odpálení není nadhazován, ale je postaven na tzv. stativu, ze kterého jde poměrně lehce odpálit. Jinak jsou pravidla podobná hře softballu. Celková hra je samozřejmě zkrácena ze 7 směn na 5 anebo je časově omezena hrací dobou 30-45 min. Cílem útoku je opět odpálit míč a postupně oběhnout všechny 4 mety pro získání bodů. Naopak cílem obrany je co nejrychleji udělat 3 auty viz vyučování soupeře v předchozí kapitole a tím se opět dostat do útoku. I v této hře platí, že pokud pálkař neodpálí míč ze stativu na 3 pokusy, je aut.

Z mé zkušenosti znám ještě další modifikace a varianty této hry. Například upravením hracího času variantou, že každé družstvo je pouze 3 minuty na pólce a v obraně a vystřídají se pouze třikrát. Nejde zde tedy o zisk autů, jelikož ty se nepočítají, ale každá směna je časově omezena. Je potřeba i pozměnit způsob hry, protože nám primárně jde o to, aby soupeři nezískávali body a ne abychom, co nejrychleji udělali tři auty. Tato varianta hry se využívá převážně v turnajích, kde se sejde více týmů a je potřeba celkový čas hry zkrátit. Například při školních turnajích.

T-ball je hra, kterou mohou hrát různé věkové kategorie dětí. Je především určena pro děti ze základních škol a to prvního i druhého stupně. Pro děti předškolního věku je zde ještě jedna jednodušší varianta hry, která se nazývá Bee Ball.

K této hře již existují rozmanité materiály v rámci propagace a lehčímu usnadnění výkladu pravidel, pro ty, kteří se v této oblasti moc nepohybují. Jsou tedy vhodné pro učitele tělocviku či vedoucí různých kroužků a táborů. Dovolila jsem si pár těchto materiálů vložit do příloh. Včetně plakátka na propagaci ve škole (viz příloha 1 a 2).

5.3. Bee Ball

Jde o pálkovací hru, která principem vychází z pravidel softballu a baseballu. Je tedy především průpravnou hrou pro začínající hráče, ale i dobrým zpestřením tělesné výchovy, různých kroužků nebo táborů pro předškolní děti, ale i pro starší.

K této hře potřebujete:

- Rukavice (ale ve většině případů, se v této hře nepoužívají)
- Měkký míč (speciální pro bee ball)
- Pálku (také speciální pro bee ball)
- Odpalovací stativ
- 3 mety popřípadě jiné vymezení hřiště

Jak již bylo řečeno, hra vychází z pravidel softballu a baseballu, ale dochází u ní ještě k většímu zjednodušení než u T-ballu. Například nehraje se na všechny čtyři mety, ale jen na 3. Celé hřiště je sestavené do trojúhelníku s výsečí 60° a ne do čtverce, jako v předchozích hrách. Děti obíhají jen 2 mety a po doběhnutí té třetí, ze které před tím pálily, získávají bod. V této hře se nehraje na auty, ale hráči se střídají z obrany do útoku, ve chvíli, kdy odpálí všechny děti z jednoho týmu. V této hře se používají jiné pomůcky než při T-ballu. Děti odpalují o něco větší míč, asi jako na házenou, ale je měkký a skáče. I pálky jsou na povrchu změkčené a kratší, aby se dětem lépe držely a neublížily si s nimi. Bee Ball se dá hrát na 2 úrovních. Jedna je určena úplným začátečníkům a druhá je pro pokročilé.

5.3.1. Varianta pro začátečníky

V této variantě děti obíhají jen 3 mety a odpalují ze stativu. Mety jsou od sebe vzdálené 15m a výseč, ve které se vyskytují, svírá úhel 60°. Pro tuto hru stačí 4-5 hráčů v jednom týmu, celkově tedy 8-10 dětí. Hrací čas se pohybuje mezi 20-35 minutami.

5.3.2. Varianta pro pokročilé

Tato varianta hry se už více podobá T-ballu. Lze hrát už na čtvercové výseči tedy klasicky se čtyřmi metami. Vzdálenost met se může už pohybovat ve stejné jako při softballe a T-balle, což je 18,3 metrů. Děti odpalují buďto opět ze stativu, nebo pokud to již zvládají, jim míč nadhodí trenér, ale jen spodním obloukem z větší blízkosti. Tuto hru hraje 6-9 hráčů, celkem tedy mezi 12-18 dětí. Časově se hraje podobně jako T-ball 45 min. Rozdíl mezi touto variantou Bee Ballu a T-balem, je ve způsobu střídání směn, tedy když odpálí všichni pálkaři a v použitém materiálu.

I k pravidlům této hry existují rozličné kreslené materiály, které mohou viset dětem na nástěnkách nebo pro lepší pochopení pravidel pro trenéry a učitele. Průvodce se symbolem včeličky je součástí přílohy. (viz. Příloha č. 3 .

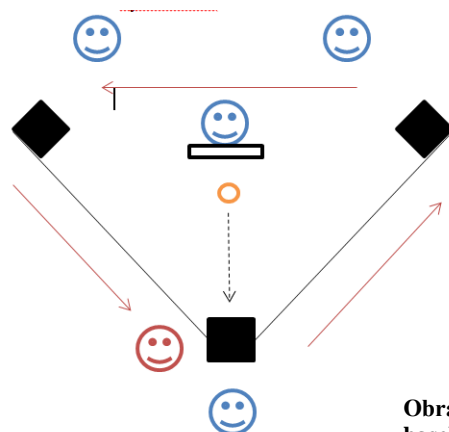
5.4. Další varianty a modifikace této hry

3.4.1 Ruční baseball

K této hře potřebujete:

- Měkký míč o velikosti pěsti

Ke hře vám stačí vymežit si hřiště ve tvaru písmene V a do všech jeho konců umístíte metu. Budou tedy celkem 3 mety s tím, že ve špičce bude umístěna meta domácí a na koncích obou ramen klasické mety. Ke hře vám stačí 2 týmy minimálně o 4 hráčích maximálně o 9 hráčích. Princip hry je stejný jako softball a T-ball, tedy střídají se oba týmy v útoku a v obraně. Rozdíl je v odpalování. Jelikož je tato hra skromná na pomůcky, nepoužíváme k ní pálku, ale pouze své ruce. Nadhazovač bránícího týmu tedy nadhodí měkký míč pálkaři tak, aby ho mohl odpálit buďto jednou pěstí nebo třeba oběma, podobně, jako se dělá ve volejbale bagr. V tomto případě se fantazii meze nekladou. Dokonce si myslím, že by mohla být i zajímavá varianta pro děti, kde by míč neodpalovaly rukama, ale jen jej hodily do pole, tudíž by nebyl zapotřebí nadhazovač. V této hře se nehraje na špatné či dobré nadhozy, zkrátka pálkař to zkouší tak dlouho, dokud neodpálí. A pak už je princip hry podobný, jako u pravidel softballu a T-ballu. Tedy pálkař, který odpálí, rychle utíká na metu, kde je safe, pokud není vyautován pomocí stejných principů, jako u softballu a T-ballu. Tedy pokud míč není chycen ze vzduchu, nebo pokud polaři nehodí míč k metě rychleji anebo není běžec tečován. Tímto způsobem pálkař oběhne všechny 3 mety, a pokud se ho nepodaří polařům během dalších odpalů vyautovat, tak za doběh na domácí metu jeho družstvo získává bod. V útoku je jedno družstvo do té doby, dokud není třikrát vyautováno. V příloze č. 4 přikládám průvodce k této hře.



Obrázek 1 - Schéma hřiště pro ruční baseball

6. HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1 - Předpokládám, že 80% předškolních dětí z tréninkové skupiny zvládne všechny požadavky tréninkového plánu.

Hypotéza č.2 - Předpokládám, že při realizaci tréninkového plánu se ve zkoumaných pohybových schopnostech skupina předškolních dětí zlepší v průměru o 10% za roční tréninkové období.

Hypotéza č.3 - Předpokládám, že na závěr ročního tréninkového plánu děti sehrají minimálně jedno utkání v T-ballu.

7. METODY A POSTUP PRÁCE

Domnívám se, že v mé bakalářské práci jsem aplikovala oba dva typy výzkumů. Jelikož podle paní doktorky Čábalové (Čábalová, 2011, s. 97): „*Kvalitativně orientovaný výzkum uvádí svá zjištění v nečíselné podobě a popisuje jevy a procesy. Více než čísel si cení významů, komunikace a přirozených prostředí kolem nás.*“ A podle pana profesora Průchy (Průcha, 1995) jsou hlavní metody tohoto výzkumu: pozorování, terénní poznámky apod. Což jsou metody, se kterými jsem pracovala, viz níže. Stejně tak ale i v případě kvantitativně orientovaného výzkumu, který podle paní doktorky Čábalové (Čábalová, 2011): „*Pracuje s číselnými údaji. Zjišťuje množství, rozsah, frekvenci jevů, jejich míru a matematicky tyto údaje zpracovává. Zabývá se statickým popisem, ověřováním hypotéz, opírá se o kvantifikovatelná data a svá tvrzení zobecňuje. Využívá metody matematické statistiky a zkoumá velké skupiny lidí.*“ Má skupina lidí, v mém případě dětí, sice není příliš velká, ale v závěru své hypotézy ověřuji především díky matematické statistice, kde jsem využila hned několik statistických výpočtů, abych prokázala ověření těchto hypotéz. Proto si myslím, že v mé práci dochází ke kombinaci těchto dvou výzkumů.

„*Metoda pozorování je plánovitě, cílevědomě a soustavné sledování dané skutečnosti. Sledování této pedagogické skutečnosti, zejména sledování pedagogických situací, jevů, lidí a jejich činností, směřuje k jejich analýze a vyhodnocení.*“ (Čábalová, 2011, s. 100) Pozorování se dá dále dělit do různých kategorií podle určitých kritérií. Hlavním dělením je na pozorování přímé nebo nepřímé. Přímé pozorování nastává, když pozorovatel přímo pozoruje jevy a procesy. Zatímco nepřímé pozorování může nastat v případě pozorování činnosti na nějakém videozáznamu pořízeným jinou osobou. (Čábalová, 2011) V mé práci jsem pozoroval děti přímo já osobně, tudíž šlo o pozorování přímé. Toto pozorování lze dále dělit na více kategorií. Jedním z dělení je rozdělení na pozorování strukturované a nestrukturované. „*Při strukturovaném pozorování máme předem stanovené kategorie, které budeme sledovat. Následně tyto kategorie kódujeme a pak vyhodnotíme. V nestrukturovaném pozorování jsou určeny jen konkrétní osoby a jevy, které chceme pozorovat.*“ (Čábalová, 2011, s. 101) V mém případě jsem použila obojí pozorování, jelikož při zaznamenávání jsem měla připravenou tabulku s určitými kategoriemi, které budu pozorovat a hodnotit a zároveň jsem ale pozorovala děti i během roku bez těchto záznamů v průběhu pozorování. Další dělení přímého pozorování může být na zúčastněné nebo nezúčastněné. „*Při přímém nezúčastněném pozorování pozorovatel přímo sleduje pedagogickou situaci a vede si o ní záznam „zvenku“*“

není účastníkem této situace. Naopak při přímém zúčastněném pozorování se stane pozorovatel přímo součástí sledované skupiny, tj. sleduje ji „zevnitř“, skupina netuší, že je pozorovaná.“ (Čábalová, 2011, s. 103) Zde jsem se opět stala obojím pozorovatelem, jelikož při měření testů jsem pozorovala skupinku dětí z venku, ale během roku jsem byla součástí činností, které se při tréninku odehrávaly a až následně jsem si některé dané situace zaznamenala.

Další mou použitou metodou je **testování**. *„Test je druh zkoušky zaměřené na zjištění úrovně v určité oblasti.“* (Zelinková, 2011, s. 35) Tato metoda byla stěžejním prvkem mého výzkumu. Prováděla jsem jak úvodní testování, abych věděla, co všechno děti zvládnou, tak závěrečné, abych zjistila, jestli za ten rok udělaly děti nějaký posun a případně jaký.

Dalšími metodami byly různé statistické výpočty, jako například: výpočet aritmetického průměru, práce s procenty, apod.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8. ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

8.1. Teoretický úvod

Sportovní trénink je proces, který by neměl postrádat promyšlenou kontinuitu. (Dovalil, 2012, s. 255) Tím si zajistíme relativní posloupnost tréninkového působení. Organizačně se to dá řešit sestavením různě dlouhých tréninkových cyklů. *Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu.* (Dovalil, 2012, s. 255) tyto cykly mohou být různě dlouhé od základních tzv. tréninkových jednotek (tedy jeden trénink) až po týdenní, měsíční, několikaměsíční a roční plány. Tréninkové plány si lze připravit i na určitá věková období, kdy se snažíme dosáhnout nějakého cíle. Stanovení cíle je zásadní složkou a stavebním kamenem celých těchto cyklů. Z těchto cílů pak vychází celé stanovené období. Tréninkové cykly se pohybují v určitých kruzích. Přičemž mají charakter určitého opakování některých činností nebo částí, ale zároveň se v nich pokaždé objeví něco nového. (Dovalil, 2012)

Proto jsem si já stanovila následující cíle, kterých bych chtěla dosáhnout, za můj tréninkový cyklus. Respektive oblasti, které bych chtěla rozvíjet po dobu mého působení. Ke stanovení základních motorických dovedností jsem se inspirovala knížkou od paní docentky Hany Dvořákové – *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte* (Dvořáková, 2002).

8.2. Hlavní cíle tréninkového plánu:

Softballové dovednosti:

1. Zlepšit manipulaci s míčem
 - a. Házení a chytání (různě velké míče)
 - b. Sbírání míčů po zemi
 - c. Manipulace pomocí jiných předmětů (pálka, rukavice atd.)
2. Zlepšit pohyblivost a flexibilitu
3. Zlepšit běžecké schopnosti

Základní motorické dovednosti:

1. Nelokomoční pohyby
 - a. Polohy a pohyby těla na místě
 - b. Vnímání a ovládání těla
 - c. Rovnováha
 - d. Manipulační dovednosti
2. Lokomoční pohyby
 - a. Lezení
 - b. Chůze a běh
 - c. Skákání

Nadstavbové cíle:

1. Svalová zdatnost
2. Aerobní zdatnost

9. STAVBA ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

Většina ročních tréninkových plánů pro starší děti a cvičence je sestavována podle toho, kdy má daný sport své tzv. závodní období. Takový roční tréninkový plán se dělí do jednotlivých oblastí například takto podle pana docenta Periče (Perič, 2012):

1. Přípravné období
2. Předzávodní období
3. Hlavní (závodní) období
4. Přejídné období

Každé toto období je pak naplňováno činnostmi tak, aby k jejich uplatnění došlo především ve třetím období, tedy v hlavním (závodním) období.

Můj roční tréninkový plán je ale přizpůsoben dětem předškolního věku, tudíž nám prozatím nejde o výsledky v závodech, ale pouze o celkovou pohybovou přípravu na případnou následnou závodní činnost nebo zkrátka na celkový rozvoj dětské pohyblivosti a prožitku z prováděné činnosti. Nějaká závěrečná soutěž samozřejmě může být zařazena pro zpestření tréninků, ale není to naším hlavním cílem. Tedy celý tento roční tréninkový plán by se dal zařadit spíše do prvního období následujících tréninkových celků, tedy do období přípravného. Toto období slouží podle pana docenta Periče (Perič, 2012, s. 49) „*K rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink má většinou všestranný charakter, proto se uplatňují především všeobecně rozvíjející cvičení, důležitá je jejich pestrost a různorodost.*“ Což si myslím, že přesně popisuje obsah tréninku takto malých dětí.

Dle těchto závěrů jsem se rozhodla celý roční tréninkový cyklus pro předškolní děti rozdělit do těchto orientačních oblastí:

1. seznamovací a adaptační období
2. období seznámení se, se základními pohybovými dovednostmi
3. období rozvoje základních pohybových dovedností
4. období seznámení se, se základními T-ballovými schopnostmi
5. závěrečné zhodnocení a vyvrcholení celého roku

9.1. Charakteristika jednotlivých období ročního tréninkového plánu

9.1.1. Seznamovací a adaptační období

Toto období je charakteristické vzájemným seznámením se s novou skupinou dětí a trenérem nebo paní učitelkou. Děti si nejprve potřebují zvyknout na nové prostředí, nového člověka a popřípadě i nové kamarády nejsou-li ze stejné mateřské školy. V tomto období je nejvhodnější hrát s dětmi nějaké známé nebo jednoduché hry, které dětem umožní poznat své nové kamarády a pochopit nová pravidla, která se je trenér nebo paní učitelka pokusí naučit, aby mohla fungovat následná cílená činnost. Jednou z osvědčených metod je na začátek tréninku zavést přivítací rituál. Například já jsem se inspirovala svým kolegou, který vždy, když kontroloval docházku dětí tak ten, jehož jméno přečetl, udělal nějaký zajímavý pohyb. Například oběhnout tělocvičnu na různé způsoby, vylézt na žebřiny po danou značku apod. děti se tím nabudí a neztrácíme čas sezením nebo stáním u klasicky čtené docházky. A takovéto úvodní rituály se dají vymyslet různé. Stejně tak nějaký rituál na závěr, ať už nějaké příjemné shrnutí hodiny v rámci relaxace, kdy dětem když leží, opakujeme, co dnes dělaly a ony se mohou postupně hlásit, co se jim líbilo. Nebo jen symbolické plácnutí před odchodem z tělocvičny, které pak děti mohou vidět i u starších sportovců. Vhodné je i dětem na začátku

stručně říct, co budou daný den dělat, aby věděly, co je čeká a na co se mohou těšit. Všechny tyto malé rituály mohou napomoci dětem rychle se adaptovat v nové skupině a cítit se lépe a soustředit se jen na sportovní aktivitu.

Toto období by mělo trvat asi tak 1 měsíc, maximálně 2.

9.1.2. Období seznámení se, se základními pohybovými dovednostmi

Druhým obdobím je období, kdy se děti seznamují se základními pohybovými dovednostmi, které jim vytvoří základ k celkové pohybové průpravě. Tento základ pak budou moci využít v různých sportovních odvětvích. Patří sem například:

- rychlostní dovednosti
- manipulační dovednosti
- silové a vytrvalostní dovednosti – ty ale u předškolních dětí jen v lehké míře

Úkolem tohoto období tedy je seznámení dětí s těmito základními dovednostmi prostřednictvím různých her, cvičení a opičích drah. Dítě by se mělo seznámit s činnostmi, které rozvíjejí tyto jednotlivé oblasti. Toto období není nijak dlouhé, ale je velice důležité, pro následující období.

9.1.3. Období rozvoje základních pohybových dovedností

Toto období může takřka pokrývat celý rok, jelikož dítě se danou dovednost nejdříve naučí (viz předchozí období) a pak v průběhu roku si ji upevňuje a rozvíjí. Důležité je, aby se děti před tímto obdobím seznámily s danými dovednostmi. K rozvoji jednotlivých dovedností opět může docházet formou různých her, cvičení, opičích drah apod.

9.1.4. Období seznámení se, se základními T-ballovými schopnostmi

Když už se děti seznámily s jednotlivými základními pohybovými dovednostmi a patřičně si je osvojili v rámci nějakého individuálního rozvoje, může plynule navázat období rozvoje specializovaných dovedností, v našem případě rozvoje T-ballových dovedností. Zde můžeme navázat na předchozí získané dovednosti a vycházet z nich a jednoduše nabalovat složitější dovednosti na ty již relativně osvojené. Pro děti tak bude jednodušší daný pohyb se naučit a pro nás to bude jednodušší z hlediska vysvětlování.

Důležité u tohoto období je, abychom to v předškolním věku nepřehnali s jeho délkou. Děti totiž daná stereotypní činnost omrzí a přestane je bavit. Proto je dobré toto vrcholné období proložit i třeba jinými sporty nebo se vrátit zpět k rozvoji jednotlivých nesespecializovaných dovedností. Děti si tak na chvíli odpočinou od dané specializace a budou se pak na ni i více těšit. Toto proložení je i velice důležité z hlediska podpory všestrannosti dětí. Děti v tomto věku by se měly rozvíjet ve všech sportovních odvětvích, proto by toto období mělo být rozloženo do celého roku a prokládat ho jinými sporty.

9.1.5. Závěrečné zhodnocení a vyvrcholení celého roku

Toto období není nijak dlouhé. Prakticky se jedná o poslední 2-3 týdny, kdy si na závěr naplánujeme nějaké malé soutěže a hry, které by pro děti byly oživením a příjemným uzavřením toho, co se za celý rok naučily. Zároveň by to pro nás měl být určitý způsob, jak si ověřit, co všechno se děti zvládnou naučit a co si pamatují. Důležité je i zjistit, co vlastně děti nejvíce bavilo a to klidně jednoduchou metodu, tedy dát dětem možnost volby zvolit si, co budeme na poslední nebo předposlední hodině dělat. Někdy je sice problém vyhovět celé skupině, ale u menších dětí to většinou bývají dost podobné věci. Toto období by nás mělo vést k myšlenkám, co s dětmi budeme dělat příští rok. Na čem budeme muset ještě pracovat, nebo co už bezpodmínečně zvládnou, co děti bavilo a dalo by se to zařadit příště v rámci

motivace k nějaké méně příjemné činnosti a podobně. Toto období by mělo obsahovat nějaké soutěže formou nenápadných testů naučených dovedností (různé opičí dráhy, překážkové dráhy, štafety apod.), také nenásilný rozhovor s dětmi o proběhlých činnostech a jejich zájmech a celkové shrnutí celého roku. Pro děti je i velice vhodné a motivační zakončit celý rok nějakou vhodnou odměnou, ať už formou diplomu, vysvědčení nebo nějaké sladkosti v podobě medaile apod.

9.2. Tréninková jednotka

Velice podstatný prvek u tvorby ročního tréninkového cyklu je tréninková jednotka, která je nejmenší částí celého sportovního tréninku. Jak píše pan docent Dovalil (Dovalil, 2012, s. 267): „*Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku.*“ A proto i já se zmiňuji o tomto stavebním prvku v této části tvorby celoročního tréninkového cyklu. Tréninková jednotka je další stupeň přípravy tvorby tréninku pro cvičence. Pomocí tréninkové jednotky následně naplňujeme jednotlivé cíle, které jsme si stanovily v celoročním plánu. Tréninková jednotka se odvíjí od momentální fáze a etapy, ve které se děti nacházejí. Tento princip vyplývá i z o něco širších cyklů tréninku což je tzv. mikrocyklus. Opět jak píše pan docent Dovalil (Dovalil, 2012, s. 263): „*Mikrocykly sehrávají v praktické organizaci tréninkového procesu rozhodující úlohu. Tyto krátkodobé několikadenní cykly jsou nejdůležitějšími manipulačními bloky plánovité tréninkové činnosti.*“ Uvádí také jednotlivé příklady mikrocyklů, například: úvodní, rozvíjející, stabilizační, kontrolní, vyladovací, soutěžní a zotavný (Dovalil, 2012). Každý tento mikrocyklus má svůj specifický úkol a podle toho se také zařazují do celoročního tréninkového plánu. Již podle názvu nám napoví, co se v nich asi odehrává. V našem případě bychom opět nezařadily všechny, jelikož soutěžní (mikrocyklus, který probíhá v době různých závodů a soutěží) se v mém celoročním plánu vyskytovat nebude, protože předškolní děti prozatím nebudou cíleně připravovány pro nějakou soutěž či závod. Z tohoto důvodu nám

také odpadá mikrocyklus vylad'ovací, který se zařazuje obvykle těsně před závody a má připravovat cvičence na soutěže a závody po všech stránkách. Stejně tak i zotavný mikrocyklus, který je určen k regeneraci po soutěžním období. Celkově je pro děti vhodných jen pár těchto mikrocyklů, především úvodní, kdy si děti zvykají na to, že se budou nějak hýbat, tedy na nějakou zátěž. Následně zařadíme mikrocyklus rozvíjející, ten především pro to, že v něm je podstatný rozvoj všech pohybových dovedností, dále by se dal zařadit i stabilizační mikrocyklus, kdy se snažíme s dětmi udržet nějaký pohybový standard, aby děti nezapomněly, co se naučily a pak můžeme použít i kontrolní mikrocyklus, kdy je vhodné zařadit v průběhu roku nějaké malé testy formou soutěží, abychom zjistili, zda náš plán dětí opravdu kladně posouvá tam, kam chceme a abychom ho v případě opaku upravili. Tedy i mikrocykly jsou důležitou nadstavbou před samotnou tvorbou konkrétní tréninkové jednotky. Zejména proto, abychom věděli, v jakém období se s dětmi zrovna nacházíme, a tedy co do jednotky můžeme a musíme zařadit.

Podstatné u tvorby tréninkové jednotky je její rozdělení na určité části. Tyto části jsou: **úvodní, hlavní a závěrečná** (Dovalil, 2012). Každá tato část má opět svůj specifický cíl a charakter. Následná charakteristika a popis jednotlivých částí tréninkové jednotky jsou inspirovány panem docentem Peričem (Perič, 2012).

9.2.1. Úvodní část

Úvodní část je zařazována na začátek tréninku a slouží především k přípravě organismu. Součástí této části je naplnění určitých úkolů. Podle pana docenta Periče jsou to následující 3 úkoly (Perič, 2012, s. 51):

1. **Psychická příprava** – naplňuje určité formality jako zahájení tréninku (patří sem i čtení docházky, pokud je to potřeba), seznámení se s formou a programem následujícího tréninku a navození pracovní aktivity (tzv. vyhecování). Cílem této části je tedy

především uvědomění dětí, že změnily prostředí (např. ze školní třídy na tělocvičnu nebo hřiště) a že si je potřeba uvědomit, že zde mohou platit jiná pravidla, než v prostředí na které byly doposud zvyklé. Zároveň jde také o uvědomění toho, že bude následovat nějaké pohybová aktivita.

2. **Rozcvičení** – je velice podstatnou součástí celé úvodní části tréninkové jednotky. Lze ho ještě rozdělit na další 2 části:

a. **Zahřátí a prokrvení organismu** – tady je velice důležitá aktivace srdečně-cévního a dýchacího systému. Do této části bývá většinou zařazeno rozklusání u dětí je potom vhodnější využít nějakou pohybovou hru, například honičku apod. Děti to lépe nabudí a naplní to aktivační požadavek. Úskalí těchto her může být v tom, že děti přeci jen běhají až moc rychle, tudíž nastává moc veliký výkyv a změna tepové frekvence, což není úplně zdravé a vhodné hned na začátku. Proto je vhodnější začít nějakou klidnější běhací hrou, viz níže.

b. **Protážení hlavních svalových skupin** – je nezbytnou součástí úvodu každé tréninkové činnosti, abychom aktivovali, správně prokrvili a protáhli každý sval v těle. S dětmi jde tato činnost provádět velmi rozmanitou formou, většinou je totiž statickým protahováním na místě moc nezabavíme a děti to nedělají pořádně. O různých formách a možnostech protážení se zmíním později.

3. **Zapracování** – slouží ke konkrétní přípravě organismu na další následující část. Většinou jde o jednoduché rozběhání pomocí atletické abecedy a jiných prostředků například rozházení u míčových her, které nás připraví na další část.

9.2.2. Příklady mých rozcvičení:

U rozcvičení jsem většinou vycházela z toho, co bude následovat. Tedy pokud v hlavní části tréninkové jednotky šlo o manipulaci s míčem, již do rozcvičky jsem zařadila míče. Stejně tak jdou jednotlivá rozcvičení provést buď staticky, tedy na místě anebo dynamicky tedy za pohybu. V tomto případě většinou záleží na rozpoložení dětí anebo na stavbě dalších částí tréninkové jednotky. Pokud by měla být hlavní část tréninkové jednotky zaměřena spíše na statické pohyby, tedy rozvoj nových manipulačních dovedností apod., zařadila bych zde spíše dynamické rozcvičení, aby děti měly nějaký pohyb. Níže uvádím příklady jednotlivých rozcvičení, které jsem sama aplikovala na dětech.

9.2.2.1. Realizace psychické přípravy

Tuto část mívám v každém rozcvičení dosti podobnou, jelikož děti by měly mít v úvodu nějaký pevný řád a rituál, aby měly své jistoty a věděly, na co se těšit. V této části jde tedy o psychickou přípravu dětí na to, že bude následovat nějaké činnosti. Já jsem vždy tuto část zahájila tím, že jsem si na chvíli posadila děti na lavičky, které máme připravené v tělocvičně a seznámila jsem je stručně a pokud možno zábavnou formou s tím, co je bude čekat, na co si budou hrát apod. Pak následuje u dětí oblíbený rituál. Jelikož čtu s dětmi docházku, tak aby to pro ně nebylo nudné, stanovili jsme si to, že pokaždé, když někoho přečtu, tak splní nějaký pohybový úkol. Například oběhne tělocvičnu a dotkne se všech 4 stěn, nebo vyleze na švédskou bednu a na žíněnky apod. Děti tento rituál velice baví a alespoň se nenudí u jinak nudného čtení docházky. Zároveň si opět uvědomí, že už jsou v novém prostředí a že zde máme jiné podmínky.

9.2.2.2. Realizace rozcvičení

Jak jsem již zmínila v teoretickém úvodu, do této části spadají 2 složky: **zahřátí a prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin**. V této úvodní části tréninkové jednotky už mohou nastávat různé rozmanitosti a odlišnosti. Proto zde mám připraveno více příkladů a typů těchto rozcvičení.

A) Zahřátí a prokrvení organismu

Zde je tedy důležité uvědomit si, že děti je potřeba v úvodu nechat proběhnout, protože děti pohyb milují a velice rády běhají, ale také je důležité brát v potaz především to, že by úvodní zahřátí mělo být pozvolné. Někdy jsou děti před naší tréninkovou jednotkou již rozběhané a mají za celý den nějaký ten pohyb za sebou, tím pádem můžeme klidně začít nějakou klasickou běhací hrou, ale pokud si tímto předchozím pohybem nejsme jisti, pak je vhodnější začít nějakou klidnější pohybovou hrou.

Například **Rybičky, rybičky, rybáři jedou**, nebo **Cukr, káva, limonáda**, což jsou hry, kdy děti sice běhají, ale většinou ne s takovou intenzitou, jako při jiných honících hrách, kde běhají naprosto nekontrolovaně po tělocvičně. Zde se jedná o pohyb řízený, impulzem pro vyběhnutí a každé dítě má možnost si v úvodu běžet svým tempem. Jen u hry Cukr, káva, limonáda doporučuji, aby předříkávala paní učitelka nebo trenérka, protože jinak by nastala situace, kdy jedno dítě stojí a vůbec se nehýbe. Tato situace se dá jediné využít v situaci, kdy vám do tělocvičny přijde dítě, které se dnes nechce hýbat a zatvrzele vám sedí na lavičce, pak je vhodnější, aby se zapojilo do činnosti aspoň tím že předříkává. Další hra, která se mi osvědčila, je hra na zvířátka. Je to činnost, kdy děti chodí po prostoru, jako různá zvířátka (podle zadání) a na písknutí, tlesknutí nebo jiný zvukový signál se děti rychle seběhnou na různá vyznačená místa (například do obručí), jako do domečků. Děti se u této hry hezky hýbou, ale zároveň opět kontrolovaným pohybem, což je v úvodu přínosné.

Existuje zde ještě jedna zahřívací varianta a to hra na tzv. **poštu**. Tato hra funguje na principu lehání a zvedání se, což celkový organismus ve výsledku prohřeje úplně ideálně. Princip této hry je v tom, že po ploše rozmístíme různé žíněny nebo karimatky tak, aby každé dítě mělo jednu. Pak dětem prozradíme, že podložky představují poštovní obálky a každá potřebuje dostat razítko. Na začátku mají děti razítko na zadečku. Tudíž každé dítě musí oběhnout všechny žíněny a vždy si na ni sednout, dají tak razítko a zase běží dál. Pak se nám umístění razítek může měnit, například na bříšku, na zádech atd.

Z těchto variant her bych na úvod vybrala jednu. Dětem tak tepová frekvence stoupne pozvolna a nebude to pro jejich organismus taková zátěž. Následně už bych se nebála zařadit nějakou pořádnou běhací hru, kde se děti do sytosti vyběhají. V příloze č. 5 jsem uvedla několik her, jako příkladů pro rozcvičení.

Některá úskalí dětských honiček: Z počátku jsem měla s dětmi problém, že mi u většiny honiček běhaly stále dokola a vůbec nevyužívaly volného prostoru. Toto bývá velice častý problém u běhání dětí po volném prostoru. My jsme se tento problém snažili vyřešit tím, že jsme jim do prostoru dali malé kužely a ony se jim musely vyhýbat. Důležité je, toto nové pravidlo zařadit do hry, kterou již děti dobře znají, aby to na ně nebylo moc komplikované.

B) Protažení hlavních svalových skupin

Jednou z nejdůležitějších součástí rozcvičení, je protažení. S dětmi je tato činnost trochu obtížnější, jelikož je nebaví statické vystávání a protahování pak odbývají. Proto je velice důležité vymyslet vhodnou motivaci anebo, jak jsem již zmiňovala, zařadit dynamickou variantu protažení.

Dynamické rozcvičení:

Dynamické rozcvičení se dá aplikovat různě, buďto pomocí pohybu po volném prostoru, nebo v řadě za sebou nebo v kruhu apod. Níže uvádím možnou variantu dynamického rozcvičení.

Cesta do zoo

První část, by se mohla zdát statická, ale je to jen varianta, jak se vydýchat po honičkách a hlavně, jak se dostat do zoo, tedy navodit dětem motivaci. Všechny děti si tedy lehnou na záda a před náročnou cestou se protáhnou hezky ruce a nohy do dálky, co nejvíc to jde. Pak si přednoží nohy pokrčmo, zvednou hlavu, aby viděly mezi nohama na cestu, uchopí řídítka někde v úrovni nohou (zde je důležité dětem zdůraznit, že až budou namítat, že takhle se na kole nejezdí, že my máme speciální kolo, a že kdybychom neviděli na cestu před sebe, tak se nabouráme). A pak už jen šlapeme ve vzduchu nohama, jako na kole. Hlava je zvednutá proto, aby děti měly správně přitisknutá bedra k podložce a zabíraly především břišní svaly, tedy ty které potřebujeme. Pak můžeme jezdit do kopce a z kopce, podle rychlosti šlapání. Tímto způsobem tedy dorazíme do zoo. Všechny děti se zvednou a ve volném prostoru předvádějí různá zvířátka. Níže uvádím příklady jednotlivých zvířátek, další varianty uvádím v příloze č. 6.

- **Malý vrabčák** – děti mají ruce na ramenou a krouží s nimi jako křídýlky, zároveň se pohybují po prostoru malinkatým skákáním. Zde nám jde o mobilizaci ramen.
- **Velký orel** – děti upaží (roztáhnou křídla, jako orel) a mávají s nimi a pobíhají mezi sebou po prostoru, jako ti orli. Opět mobilizujeme ramena a protahujeme paže.
- **Čáp (plameňák)** – chůze po celém prostoru se zvedáním kolen, jako chodí čápi a klapání rukama, jako zobákem. Čáp se může i předklonit pro nějakou žabičku.

Mobilizace kyčelního a kolenního kloubu a protažení dolních končetin, mobilizace a tonizace paží.

- **Žirafa** – ruce ve vzpažení a chůze po prostoru na špičkách a vytahujeme se ke stropu, jako žirafy s velikým krkem. Děti by se měly snažit být zpevněné a rovné (nepřeklánět se, nezaklánět se, ani vybočovat do stran). Tonizace celého trupu, protažení páteře a oblasti zad.
- **Velbloud** – stoupneme si na všechny čtyři do takového vzporu, ale s vystrčeným zadečkem nahoru, jako s hrbem. A tímto způsobem pobíhají děti po prostoru. Tonizace ramenního kloubu, protažení zadní strany stehů a bederní oblasti zad.

Rozcvičení s pomůckami:

K protažení lze využít i různých pomůcek, ať už těch tělocvičných, jako je obruč, míče, švihadla, tyče apod. Tak i těch, co máme v našem okolí, například kelímků od jogurtu, stuhy nebo provázky apod.

Při využití tělovýchovných pomůcek je vhodné zařadit je především tehdy, když chceme, aby se děti s danou pomůckou patřičně seznámily a mohly s ní pak pracovat dále. Lze tyto pomůcky, ale také využít v rámci zpestření nebo motivace. Například já jsem využila švihadlo před hlavní částí tréninkové jednotky, kdy jsme zkoušeli fotbal, tedy jsme se rozvíchovali, jako opravdoví fotbalisté. V příloze č. 7 uvádím rozvíčení pomocí obruče, švihadla a tyče. Inspiraci pro některá cvičení jsem čerpala z knížek od paní Volfové a Kolovské *Předškoláci v pohybu 1-3* (Volfová & Kolovská, Předškoláci v pohybu, 2014) (Volfová & Kolovská, 2014) (Volfová & Kolovská, 2011)

9.2.3. Hlavní část

Další částí tréninkové jednotky je hlavní část. Tato část nám naplňuje cíle, které jsme si pro danou jednotku stanovili. Jejím obsahem je rozvoj jednotlivých pohybových schopností a dovedností. Velice důležité je, aby tato cvičení měla nějakou posloupnost. Podle pana docenta Periče (Perič, 2012, s. 52) se tato posloupnost určuje podle dvou kritérií: podle množství energetických zdrojů pro pohyb a podle aktivity a únavy nervové soustavy. Tato kritéria naplňuje následné řadění rozvoje jednotlivých pohybových dovedností a schopností:

1. **Koordinačně náročná cvičení** – tedy cvičení, kde není nutná tak velké spotřeba energie, ale spíše je důležité udržení pozornosti a koncentrace. Jsou to tedy cvičení, která vyžadují vysokou úroveň aktivace centrální nervové soustavy. Jde především o nácvik nových herních situací, o gymnastická cvičení apod.
2. **Rychlostní cvičení** – u těchto cvičení naopak jde o vysokou spotřebu energetických zdrojů a naopak vyžadují nižší aktivitu CNS. Zároveň vyžadují určitou vůli a motivaci. U těchto cvičení by mělo docházet až k maximální rychlosti pohybu.
3. **Silová cvičení** – tato cvičení nevyžadují ani tak velké množství energie, ani vysokou aktivitu CNS. Jde především o cvičení, kde děti posilují s vlastní vahou, nebo se různě přetlačují apod.
4. **Vytrvalostní cvičení** – tato cvičení ponecháváme na závěr hlavní části, především z toho důvodu, že již dochází k vyčerpání energetických zásob z předchozích činností a tak dochází k samotnému rozvoji vytrvalosti. Tato cvičení jsou spojena s určitou vůlí, jelikož sportovci musejí překonat v některých případech i určitou nevoli k daným cvičením. Jde tedy i o náročnost pro CNS. Pro děti nižšího věku by se dávkování těchto cvičení neměla přehánět. V závěru stačí zařadit opět nějakou hru, kde děti trénují vytrvalost, aniž by si to uvědomovaly.

Rozšiřující informaci nám o hlavní části tréninkové jednotky podává i pan docent Dovalil (Dovalil, 2012), který tuto část dělí na:

1. Fáze efektivního motorického učení
2. Fáze efektivního kondičního rozvoje, které se ještě dělí na:
 - a. Stimulaci alaktátové anaerobní zóny metabolismu (cvičení s maximální intenzitou)
 - b. Stimulaci laktátové anaerobní zóny metabolismu (cvičení se submaximální intenzitou)
 - c. Stimulaci aerobní zóny metabolismu (cvičení s nízkou intenzitou, dalo by se hovořit o vytrvalosti)
3. Fáze ověřování – kde dochází ke kontrole již osvojených pohybových dovedností

Zde je vidět určitá podobnost sestavení posloupnosti hlavní části tréninkové jednotky, ale také zdůraznění toho, že je vhodné a nejefektivnější začít nácvikem nových dovedností (motorické učení), pak se zaměřit na rozvoj kondice jedinců prostřednictvím rozvoje pohybových dovedností a to víceméně ve stejném pořadí, jako popisuje pan docent Perič (Perič, 2012) koordinace, rychlost, síla, vytrvalost. Důležité také je uvědomění si, že v závěru nejlépe ověříme, zdali si daný cvičenec osvojil již dříve získané dovednosti natolik, že je dokáže kvalitně předvést i v závěru tréninkové jednotky, tedy po značném vyčerpání. Což je pro trenéra velice podstatná informace. Z těchto informací bychom měli vycházet při stavbě hlavní části tréninkové jednotky. Pokud se těmito pravidly budeme řídit, měl by být trénink nejefektivnější.

Příklady činností z hlavní části tréninkové jednotky budu podrobněji probírat v další části této práce (viz kapitola 10 - Praktická realizace ročního tréninkového plánu).

9.2.4. Závěrečná část

Následuje ještě **část závěrečná**, která slouží ke zklidnění organismu po předchozím zatížení a k zahájení zotavení. Lze rozdělit na dvě části (Perič, 2012):

1. **Část dynamickou** – což jsou cvičení s nízkou intenzitou, které nám pomáhají odplavit případné odpadní látky z těla, které vznikly při tréninku. Jde tedy o vyklusání nebo drobné hry na závěr.
2. **Statická část** – kde opět protáhneme všechny svaly, které byly použity a dochází ze ke kompenzaci a vyrovnání případných neblahých dopadů na tělo cvičence, které by mohly nastat v důsledku předchozích cvičení (například po jednostranné zátěži při házení nebo skákání).

Vhodné je trénink zakončit nějakým pozitivním zhodnocením a shrnutím toho, co jsme dělali a nástinem toho, co dělat budeme, aby se děti těšily na příští trénink. Pro radost dětí lze vymyslet i nějaký závěrečný rituál v podobě nějakého pokřiku nebo plácnutí.

9.2.5. Příklady činností ze závěrečné části:

V této části tréninkové jednotky je velice podstatné zklidnění organismu a protažení. Zklidnění může probíhat několika varianty, ideální závěrečná část by pro děti měla mít trochu formu relaxace. Opět k tomu lze využít různých pomůcek. Podstatným rysem této části je i kompenzace činností, které jsme s dětmi dělali. V příloze č. 8 uvádím možné varianty závěrečného protažení s měkkým overballovým míčem, pak naopak protažení bez pomůcek a variantu ven.

9.2.6. Shrnutí k realizaci tréninkové jednotky

Zde jsem uvedla stručný nástin informací, ze kterých by se mělo vycházet při tvorbě jednotlivých tréninkových jednotek a zároveň pár příkladů konkrétních činností. Z těchto zdrojů jsem také vycházela a tréninkové jednotky se podle toho snažila sestavovat. Při následné realizaci jsem si ale také uvědomila, že ne vždy se lze těmto pravidel striktně držet. Jelikož při práci s předškolními dětmi je také velice důležitá spontánnost a každý může mít sice tréninkovou jednotku perfektně připravenou podle všech těchto kritérií, ale děti zrovna budou unavené z předchozí činnosti v mateřské škole nebo naopak rozdováděné a celá tréninková jednotka tím dostane úplně jiný spád. Donutí mě to některé části zkrátit nebo naopak obohatit. Nebo děti třeba nezvládnou úvodní novou činnost tak rychle jak jsem si představovala a už se nedostane k rozvoji ostatních dovedností, které člověk měl připravené v závěru. Nicméně se snažím z těchto informací čerpat a inspirovat se jimi a podle nich i sestavovat následující činnosti.

10. PRAKTICKÁ REALIZACE ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

Celý tréninkový plán jsem realizovala na skupině 13 dětí ve věku mezi 6-7 lety.

Tréninková jednotka se konala jednou týdně (v pátek) po dobu 45 min v odpoledních hodinách.

Na děti jsem nebyla sama, ale většinou mi s nimi pomáhal pan učitel Ondřej Černý ze základní a mateřské školy Lyčkovo náměstí. (Fakultní škola Pedagogické fakulty UK v Praze Lyčkovo náměstí 6, Praha 8 - Karlín 186 00)

10.1. Seznamovací a adaptační období

Hned na prvních pár hodinách jsem zařadila pár seznamovacích her, aby se děti i já mohli společně seznámit. V tomto období jsem se také snažila zjistit, co všechno děti umí a zvládají, tedy proběhlo i první testování jejich dovedností. Sestavit správnou formu testování pro předškolní děti nebylo vůbec jednoduché. Jednak jsem bohužel nenalezla žádné zdroje a jednak provádět testy motorických dovedností s předškolními dětmi není vůbec jednoduché. Velice totiž záleží na náladě a motivaci dětí, a jakmile děti vidí, že máte v ruce nějaký papír a něco si zapisujete, když ony něco dělají, chovají se také trochu jinak. Tedy má první zkušenost s měřením nebyla jednoduchá.

Zde je škála hodnocení a seznam dovedností, které bych si já představovala, že by dítě mělo zvládat v předškolním věku, jako předpoklad pro následující hru T-ballu (později softballu). Jsou zde samozřejmě i zařazené všestranně rozvíjející dovednosti, které by děti měly zvládat. Vzhledem k tomu, že jsem nenalezla žádné prameny, vymyslela jsem si i hodnotící škálu, podle které budu děti hodnotit. V níže uvedené tabulce, je slovní hodnocení toho, jak bych si představovala, že dítě předvede danou činnost a jeho hodnocení. Stanovila jsem pro

jednoduchost jen pěti bodovou škálu, kde tedy 1 je nejlepší hodnocení a 5 nejhorší. Bodové hodnocení 5 jsem si stanovila jako hranici, kdy dítě danou dovednost vůbec neovládá, nebo jen velice ztěžka. Naopak hodnocení 1 je perfektní provedení, jak bych si danou dovednost dokázala představit, maximálně s menšími individuálními odchylkami. Více k průběhu testů a jejich výsledkům uvádím v kapitole 11- Diskuse.

Výsledky testů mě dále inspirovaly a navedly k tvorbě a příprav dalších tréninkových období. Zjistila jsem na jaké pohybové dovednosti a schopnosti se zaměřit a co je potřeba u dětí zlepšovat a podněcovat. Tyto testy mě také pomohly poznat, co už děti zvládají a v čem mají naopak mezery. V dalších částech roku se pokusím vycházet z těchto informací.

10.1.1. Příklady cvičení z období seznámení a adaptace

Seznamovací hry:

Komu míč? (Neuman, 2014)

Tato hra se hraje v kruhu a míč vždy hodíme tomu, koho řekneme jméno. Nutí nás to zapamatovat si jména spoluhráčů.

Drákula (Neuman, 2014)

Opět hra v kruhu. Uprostřed je Drákula, který vždy k někomu míří a snaží se ho urdousit, ostatní ho zachrání tím, že rychle řeknou jméno toho, koho chce uškrtnit. Pak musí Drákula mířit na někoho jiného.

10.2. Období seznámení se, se základními pohybovými dovednostmi

Do tohoto období jsem zařadila především různé opičí dráhy, které obsahovaly všelijaké pohybové dovednosti a schopnosti, které by děti měly zvládnout a naučit se je. Jde však především o seznámení se s těmito dovednostmi, proto je vhodné dělat opičí a různé překážkové dráhy pestré. Toto období trvá zhruba 1-2 měsíce, případně podle potřeby déle.

V tomto období, by bylo vhodné vycházet z již stanovených cílů, které jsme si vybrali v úvodu. Pro začátek v této oblasti, se zaměřím jen na cíle z oblasti základních motorických dovedností, jelikož na softbalové cíle se zaměřím až v následujícím období. Zde jsou tedy pro názornost opět vypsány mé cíle celoročního plánu:

Rozvoj základních motorických dovedností:

1. Nelokomoční pohyby
 - a. Polohy a pohyby těla na místě
 - b. Vnímání a ovládání těla
 - c. Rovnováha
 - d. Manipulační dovednosti
2. Lokomoční pohyby
 - a. Lezení
 - b. Chůze a běh
 - c. Skákání

Nadstavbové cíle:

3. Svalová zdatnost

4. Aerobní zdatnost

10.2.1. Nelokomoční dovednosti

Celá oblast nelokomočních pohybů podle mě spadá spíše do oblasti rozcvičení v úvodu tréninkové jednotky. Jde především o osvojení si různých pozic a poloh na místě. Tyto činnosti jsem prováděla především v druhé části rozcvičení, tedy v protažení jednotlivých partií. K těmto cvičením jsem již praktické příklady uváděla v předchozích kapitolách (viz kapitola 9.2.2. -

Příklady mých rozcvičení: str. 55). Děti se v rámci rozcvičky protáhnou a kromě toho zlepšují i svou rovnováhu, koordinaci, svalovou zdatnost a poznávají své tělo. Zjišťují, co samy dokáží a čeho jsou schopny. Některé rozcvičující cviky jsou pro ně i koordinačně náročné, takže je to příjemné zpestření. Oblast nelokomočních pohybů je zahrnována především do rozcvičení. Tyto dovednosti se u dětí rozvíjí po celý rok.

10.2.2.Lokomoční dovednosti

Cílem tohoto období je, aby se děti seznámily s co nejvíce lokomočními pohyby, abychom s nimi pak mohli dále pracovat a rozvíjet je. Nejlépe se tyto dovednosti rozvíjejí pomocí různých opičích drah, kdy jsou v pohybu všechny děti a tudíž je čas věnovaný tréninku využit na plno. Každá opičí dráha také obsahuje více stanovišť, a tudíž pomocí toho lze rozvíjet více dovedností najednou.

10.2.2.1. Opičí dráhy

Při tvorbě opičích drah pro předškolní děti je vhodné použít nějakou tematickou motivaci.

Zde uvádím příklady pár témat:

Hra s příšerou (švédskou bednou):

Tato opičí dráha je jednou z možností, jak seznámit děti s tělocvičným náčiním, se kterým se ještě neselekaly. V tomto případě jsem se inspirovala svým kolegou a použili jsme švédskou bednu a nazvali ji příšerou. Děti jí pak už jinak neřekly. Rozložením této příšery získáme mnoho rozličných překážek pro děti:

- Ze začátku ji ale vůbec nemusíme rozkládat, ale můžeme vyzkoušet, kam až díky ní můžeme vylézt. Švédskou bednu tedy dáme k žebřinám a děti nejprve vylezou na ni (pomocí dírek v bedně nebo kamarádů) a pak z ní na žebřiny. Děti tak poprvé překonají strach z výšky a posílí určité partie při lezení na švédskou bednu.
- Dále se dá švédská bedna využít, jako kopec. Pod ní dáme molitanovou pomůcku, díky které na ni děti budou moc vylézt. Za ni pak dáme měkkou žíněnku a děti z ní budou seskakovat. Opět zde působí na děti stejný činitel, jako v předchozím cvičení.
- Ze švédské bedny se také pomocí kruhů můžeme zhoupnout, jako indiáni nebo piráti. Stačí pod ni dát jen měkkou žíněnku kvůli dopadu.
- No a v závěru se dá příšera rozdělit na jednotlivá žebra a pod těmi se dá různě prolézat. Ať už je postavíme na výšku nebo na šířku. Jen se musí dětem zdůraznit, že se nesmí žádného žebra vůbec dotknout, ani na něj šlápnout, jinak by je příšera snědla (mohlo by to na ně spadnout). Pak už stačí jen sestavit rozličné dráhy, kde děti žebry prolézají nebo je obcházejí jako slalom, lezou dovnitř a ven apod.

Dobývání hradu

Tato opičí dráha slouží k osvojení si dovedností spojených s manipulací s míčem (ideálně overballem). Míč bude v tomto případě pro děti dělová koule. Jednotlivá stanoviště:

- Válení sudů na žíněnce s míčem ve vzpažení
- Hod o zem míčem do obruče – 2x
- Hod na cíl (na draka) – švédská bedna s molitanovým kruhem jako terčem
- Plazení pod molitanovým půlkruhem s míčem
- Slalom mezi kuželi – kutálíme dělovou kouli okolo kuželů (vyhýbáme se nepřítelům)
- Přeskok kanálu – z lavičky na žíněнку
- Nesení dělové koule na hradbu a poslání na nepřítele – děti vylezou pomocí jedné ruky po žebřinách nad na ně zavěšenou lavičku, po které pošlou dělovou kouli přímo do branky pod ní

Mraveniště

Zde děti opět manipulují s míčem, tentokrát pomocí létajícího talíře. Míče hrají roli mravenčích vajíček. Zde je vhodnější použít tvrdší míč například volejbalový. Jednotlivá stanoviště:

- Projít slalom tak, že kutálíme vajíčko po zemi pomocí létajícího talíře
- Přejít lavičku s míčem na talíři (při druhém kole můžeme lavičku obrátit, abychom to ztížili)
- Překročit překážku s míčem na talíři (lavičku, molitanový půlkruh apod.)

- Udělat dřep ve vymezeném území s míčem na talíři (v dalším kole si mohou zkusit sednout)
- Chůze do kopce s míčem na talíři– po nakloněné rovině (lavička zapřená o švédskou bednu nebo jen skokánek ke koze)

10.2.2.2. Příklad jiné formy rozvoje lokomočních dovedností:

- Nejprve se děti rozběhají, to znamená po rozcvičení na startovní povel (pro děti je vhodnější zkrácená verze „Pozor – teď“) vyběhnou z jedné čáry v tělocvičně k druhé. Důležité u sprintů v tělocvičně je, aby děti nekončily až u stěny, ale abychom jim stanovili cílovou čáru blíže a ony nebrzdily o stěnu. Toto provedeme 2-3x
- Další vhodnou stimulací rychlostních schopností jsou starty z různých poloh. To znamená, že děti před startovním povelém začínají z jiné pozice než ve stoje, například.: sed, sed zády k nám, leh na břicho, leh na zádech apod. Velice děti baví startovat, jako sportovci ze startovní pozice, jako opravdiví sprinteři.
- Další vhodnou hrou nebo soutěží jsou štafetové běhy. Ty se opět dají pro děti různě zpestřit a zařadit do nich i nenásilné posilování. Například: chůze po špičkách, zvedání kolen vysoko za chůze, skákání jako žabák, lezení pozadu jako rak, chůze jako kačenka, cval stranou, běh po všech čtyřech jako pejsek, běh pozadu apod. Tato cvičení vlastně slouží, jako taková první běžecká abeceda. Jen je trochu ozvláštněna principem štafety, což znamená, že doběhne-li dítě ke stanovené značce a zpět, plácne kamaráda do ruky a vybíhá jeho kamarád.
- Pro malý trénink vytrvalosti a rychlosti také slouží tzv. člunkový běh. U předškolních dětí je potřeba nejprve zdůraznit a řádně vysvětlit princip tohoto běhu. Tedy jim i pomoci a předvést z jaké čáry kam, budou běhat. Vhodné je začít nějakou sbírací hrou,

kdy dětem dáme na stanovené značky nějaké věci a ony je po jednom nosí tam i zpět.

Pak na to lze jednoduše navázat člunkovým během a třeba opět s principem štafety.

Při tvorbě těchto opičích drah a jiných cvičení jsem se opět inspirovala knížkami od paní Volfové a Kolovské (Volfová & Kolovská, 2014) (Volfová & Kolovská, 2014) (Volfová & Kolovská, 2011)

10.2.3. Shrnutí celého období

V tomto období se děti seznámily s různými formami lokomočních i nelokomočních pohybů, které využijí v následujícím období. Na závěr je opět vhodné provést alespoň formou nějaké opičí dráhy nebo závodů, ověření toho, co se děti naučily a které činnosti jim uvízly v hlavě a jsou schopné je alespoň v hrubých rysech předvést. Pomůže nám to v tvorbě činností do dalšího období, které podle toho můžeme i přetvořit a upravit.

10.3. Období rozvoje základních pohybových dovedností

Do tohoto období jsem v rámci zpestření zařadila různé sportovní hry, které dětem pomohou rozvíjet a osvojovat si rozličné pohybové dovednosti a schopnosti. Vybrala jsem tři hry, které by děti mohly být schopny zvládnout. Samozřejmě muselo dojít k drobnějším úpravám jejich pravidel.

U každé této hry je důležité začít osvojením specifických dovedností k dané hře. Manipulací s míčem pomocí nohy, nebo pomocí hokejky či tyče a seznámení se s úplně novým náčiním, jako je kroužek na ringet apod. K tomu nám opět nejlépe poslouží různé opičí a překážkové dráhy, které jsem zařadila vždy na úvod každé tréninkové jednotky. Děti si tak rozšíří obzory z hlediska nových her, a jak už jsem říkala, procvičí si i nové užitečné pohybové dovednosti a schopnosti.

10.3.1.Fotbal

První sportovní hrou jsem zvolila fotbal. Děti se pomocí této hry učí manipulovat s míčem jinak než za pomoci rukou a navíc je to náš národní sport, tudíž se děti seznámí s něčím spojeným s naší zemí a vlastně celým světem.

Celková pravidla hry jsem vcelku ponechala. Jen pro zpestření a větší možnost dostat se k míči jsem přidala do hry ještě jeden míč. Tudíž děti hrály se dvěma míči najednou. Jinak jsou celková pravidla zachována, jen brankář není stále jedna osoba, ale mohou se střídat.

Zde uvádím příklad celé tréninkové jednotky, která je zaměřena na fotbal:

Pomůcky:

- ✓ Fotbalové míče – menší pro děti, ideálně pro každé, minimálně 2 (ideální míč pro tento fotbal je především o dost měkčí, aby si děti neublížily)
- ✓ Švihadla
- ✓ Kužely
- ✓ Branky
- ✓ Overbally – 1 na úvodní hru

Zahřátí:

- Baba na dotek s míčem
- Baba kde mohou míč i hodit po ostatních dětech

Protažení:

- viz. Příloha č. 7, kde uvádím možnosti protažení s různými pomůckami, včetně toho se švihadlem.

Hlavní část:

Malá opičí dráha:

- Rovná dráha ze dvou provazů, kudy se děti pokusí kopat míč rovně před sebou
- Na konci bude branka, kde zkusí dát gól
- Slalom mezi kuželi - vedou míč nohou

Kopání penalt:

- Postavíme 2 brány vedle sebe
- Pak vymezíme, odkud děti budou střílet a jedno po druhém bude střílet do branky ze dvou zástupů, kde bude zároveň jedno dítě chytat míč, jako brankář. Každý kdo se pokusí dát gól, pak brankáře vystřídá.

Hra fotbal:

- Varianta se 2 míči
- 2 družstva proti sobě
- Snažíme se dětem připomínat základní fotbalové dovednosti – směr útoku, kopeme jen nohama

Závěr – odpočinek, relaxace:

- V případě výhry jednoho týmu je potřeba zdůraznit smysl hry, naučit děti prohrávat a poblahopřát vítězům. Naopak výherci, by se neměli posmívat. Proto je na místě zařadit do této části děkovací rituál, kdy si všechny děti společně ve dvou zástupech naproti sobě plácnou na znamení poděkování za hru a vyrozumění s výsledkem. Tak jako se to dělá v normálním fotbale a jiných hrách.
- Závěrečné protažení a shrnutí činností a reflexe od dětí

10.3.2.Ringet

U této speciální hry, kterou jsme do tohoto plánu zařadila spíše pro zpestření a hlavně tedy originalitu při manipulativních dovednostech. Děti musí gumový kroužek (ringo) ovládat pomocí tyče a dopravit ho do soupeřovy branky. Hra principem navazuje na fotbal, jen se využívají jiné pomůcky a prostředky k dosažení gólu. Opět budeme hrát se dvěma kroužky. Kromě toho jsem dětem zdůraznila ještě pár pravidel:

1. Nestoupáme do brankového území
2. Brankář si nesedá, ani nelehá a ani nekleká – jen stojí a chytá kroužek
3. Nesekáme holí, ani do hole
4. Jeden kroužek mohou najednou držet jen tři tyče

Příklad tréninkové jednotky:

Pomůcky:

- ✓ ringet hole (jsou na obou koncích označené jinou barvou – modrá a červená, kvůli rozpoznání při hře), ale mohou být i obyčejné tyče
- ✓ ringo kroužek (minimálně 2 a odlišné barvy)
- ✓ kužely

Zahřátí

- Hry s ringo kroužkem
 - Mrazík
 - modrý kroužek = mrazík, červený kroužek = sluníčko
 - Honička pomocí předávání kroužku
 - Na 2 hřiště

- Na každé půlce tělocvičny hrají babu na předávání kroužku, kdo předá kroužek, běží na druhou polovinu a tam ve hře pokračuje

Protažení:

Viz příloha č. 7, kde uvádím možnosti protažení s různými pomůckami, včetně toho s tyčí.

Průpravná cvičení:

- Ve 2 zástupech
 - Děti běží s tyčí a ringo mají na zemi, utíkají na konec tělocvičny – dotknou se zdi a zpět
 - Děti běží ke kuželu – oběhnou ho s ringem a zpět
 - Děti běží ke kuželu a zpět přihrávka kamarádovi
 - Slalom mezi kužely:
 - Jen tyčí s ringem a dítě běží vedle kuželů rovně
 - Naopak běží slalom nohama a tyč s ringem vede vedle

Hra:

Nejprve dětem vysvětlíme pravidla a princip hry. Pak hru zahájíme tzv. buly, kdy mají děti tyče nad ringem a na písknutí děti zahájí boj o ně.

Relaxace a shrnutí:

Opět je vhodné zařadit přátelský rituál s pográtulováním vítězi.

10.3.3.Florbal

Tuto hru jsem zvolila, jelikož je velice podobná ringetu a navíc je u nás velice známá a populární. Tudíž si děti rozšíří obzor z hlediska toho, co by je do budoucna mohlo bavit. Zároveň je to hra, kde dochází k manipulaci s míčem pomocí jiné pomůcky, což se nám bude hodit. Navíc florbal je sport, který softbalistům napomáhá v mimosezónním období s kompenzací, protože většina hráčů u florbalu provádí opačnou rotaci trupu než při hře softbalu.

Opět jsme drobně upravili pravidla. Děti hrály se dvěma míčky, aby si jich více zahrálo a hra byla akčnější a brankáři se opět mohli střídát.

Zde nebudu uvádět příklad tréninkové jednotky, jelikož měla dost podobný princip, jako v případě ringetu, jen se děti musely naučit manipulovat s novou hokejkou a kulatým míčkem.

10.3.4.Shrnutí celého období:

V tomto období, které trvalo asi tak 2-3 měsíce se děti seznámily s novými sportovními hrami, kde nabyly spoustu nových dovedností a pohybově se zase o něco posunuly dále. Myslím si, že toto období je i v tréninku T-ballu, poměrně podstatné, obzvlášť u dětí předškolního věku. Nejdříve jsem sice měla v plánu s dětmi opravdu trénovat jen T-ball, ale velice rychle jsem zjistila, že by to děti brzy přestalo bavit a naopak by na tuto hru zanevřely. Proto jsem se rozhodla pro tento postup, kdy se děti nejdříve seznámí s různými jinými hrami, které jim pomohou k pohybovému rozvoji, a pak plynule navážeme T-balem, který bude vyvrcholení našeho celoročního plánu.

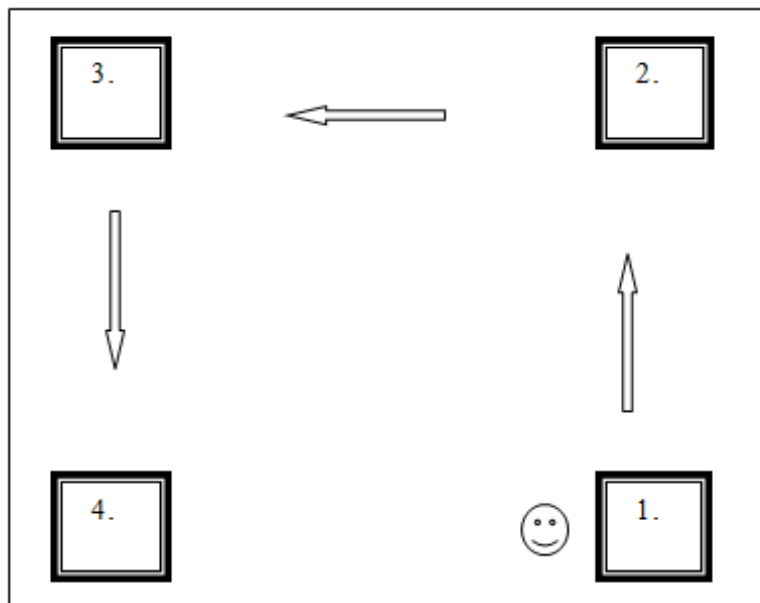
10.4. Období seznámení se, se základními T-ballovými schopnostmi

Tato hra má velice specifické prostorové uspořádání. Dalo by se říci až netypické, oproti ostatním hrám. Děti se proto musí naučit, že nemohou jen tak volně pobíhat po celém hřišti, ale že v případě běžců, je hřiště vymezeno čtyřmi metami, které ony musí oběhnout pomocí nějakých pravidel. Proto jsem první činnosti zaměřila na to, seznámit se s tímto prostorem a pokusit se pochopit důležitost met a jak se kolem nich běhá.

10.4.1. Hry po metách

Vzhledem k tomu, že jsem měla ze začátku k dispozici pouze tělocvičnu, rozhodla jsem se vytvořit si mety pomocí žíněnek. Jsou dost velké, aby se na nich daly dělat nějaké činnosti, a mají i relativně podobný tvar. V tělocvičně jsem rozmístila čtyři žíněny do čtverce, viz obrázek. Ze začátku děti nedobíhaly, jak je pravidlem v T-balu zpět na tu startovní metu, jelikož tam čekal zástup dalších dětí a mohlo by dojít k nějaké srážce.

Náčrt hřiště:



Obrázek 2 - Schéma improvizovaného hřiště z žíněnek

- První, co si děti vyzkoušely, je jen jednoduše oběhnout všechny čtyři mety
- Další hra byla na principu pošty, kterou jsem uvedla v dynamickém rozcvičení (viz str. 58). Tudíž, děti si oběhly všechny mety, ale na každé se musely zastavit, udělat na ni nějaký úkol a pak až běžet na další. Zkoušeli jsme si s dětmi nejdříve sedat, pak lehat na břicho nebo na záda. Tento princip je později spojen i s následným skluzem na metu, který se v opravdové hře ve starších kategoriích dělá. S dětmi jsme si i stanovily, kdy budou vybíhat další, pro lepší organizaci. A to ve chvíli, kdy kamarád před nimi vybíhá z předchozí mety. Děti si tak i zvyknou na to, že existuje nějaký konkrétní okamžik, kdy mohou vyběhnout z mety.
- Dalším krokem a zpestřením pro naučení běhání po metách jsme zvolili, běhání s míčem okolo met. Nejprve děti dostaly míč na létající talíř a zkoušely všechny mety obejít s tím. Pak opět dostaly na každé metě nějaký úkol, například: hodit s míčem o zem, nebo si sednout i s míčem na talíři apod.

Těmito pár hrami si děti vyzkoušely, jaké to je běhat po metách a jak se to správně dělá a poznaly alespoň základní principy.

10.4.2. Házení a chytání

Další dovedností v T-ballu je házení a chytání. U menších dětí, je vhodné nejprve začít s větším míčem a pak ho teprve zmenšovat. První cvičení navazovala na předchozí opičí dráhy. S dětmi jsme si sestavily dráhu, kde si připomněly házení vrchním obloukem na cíl, házení spodním obloukem na cíl, kutálení míče před sebou apod. Takováto opičí dráha jde zopakovat víckrát a s různou velikostí míče.

Dalším krokem bylo, zařadit hry, kde děti hází bez jakékoli kontroly, tudíž si tuto dovednost přirozeně osvojují při nějaké hře.

Příklady her a cvičení:

Zbav se míčů

- Rozdělíme děti na 2 poloviny a stejně tak i tělocvičnu, kam rozmístíme děti
- Všude po tělocvičně jsou míče (overbally) a děti se je snaží házet co nejrychleji na druhou polovinu
- Ideálně by se na konci měly spočítat míče na obou polovinách tělocvičny. V praxi jsme ale zjistila, že to s takto malými dětmi jde velice těžko. Jde jim prostě jen o to házet, co nejvíc to jde a donutit je, aby přestaly na daný pokyn, je velice náročné.

Soutěž ve sbírání

- Děti opět rozdělíme na 2 poloviny, akorát teď vytvoří 2 zástupy
- Na jednu polovinu hřiště rozmístíme všechny míče
- Děti mají za úkol pomocí principu štafet, sesbírat všechny míče po jednom. Tedy vybíhá první dítě, sebere jeden míč, dá ho na smluvené místo, plácne kamaráda do ruky a vybíhá další.
- Na závěr lze opět spočítat kolik, kdo měl míčů, ale není to podstatné, většinou se i snažím dát míčů sudý počet a pak to dost často vyjde, že mají obě družstva stejné množství
- Tato hra může mít různé alternativy. Například může hrát každé dítě za sebe s tím, že každé dostane švihadlo a to má jako šňůru a pak si běhá pro míče (opět po jednom míči) a vytváří tak šňůru perel. Tato hra se pak dá korigovat i barvami, aby se děti soustředily například na to, aby se barvy střídaly atd.

Dalšími průpravnými cvičeními jsou klasická cvičení, kdy si děti navzájem hází míče a chytají je. Tato cvičení se sice dají dělat, ale pro děti nejsou tolik zábavná, baví je jen chvíli. Ale pro klasické chytání, jsou to nejlepší cvičení.

- Děti si vytvoří dvojice, stoupnou si naproti sobě a házejí si měkkým overballovým míčem
 - Nejprve si ho jen hází a chytají
 - Pak kutálí po zemi
 - Pak chytají po odrazu od země od kamaráda

Velice hezká cvičení pro podporu správného provedení házení jsou uvedena v knížce *Předškoláci v pohybu 3* (Volfová & Kolovská, *Předškoláci v pohybu 3*, 2011), kde je využito speciálních destiček, jakožto pomůcek pro správný postoj při házení. Děti si dají obě destičky na zem tak, jak mají při hodě správně stát. Tedy u házečí ruky bude destička na nohu více vzadu a ta druhá vpředu. Děti si tak zafixují správné postavení nohou a nebudou pak vyšlapovat stejnou nohou, jako rukou, kterou házejí.

Dalším zábavným cvičením pro děti je **házení na cíl**, ať už statický nebo pohyblivý. Statický cíl může být například velký gymball položený na švédské bedně a děti se ho pokouší shodit, nebo molitanová pomůcka ve tvaru matice, která má uprostřed díru a děti se jí snaží trefit apod. Ale ještě zábavnější pro děti je pohyblivý cíl. Ten se nejlépe vytvoří tak, že si vy, jakožto trenér vezmete nějakou matraci nebo karimatku, držíte ji v rukou a chodíte nebo běháte ve vymezeném prostoru tam a zpět. Děti pak stojí za čarou a jeden po druhém se snaží vás do žíněnky trefit.

Další pomůcku z hlediska manipulace s míčem k využití pro T-ball jsem objevila velký jogurtový kelímek. Zkusila jsem si jím nahradit rukavici, kterých pro děti moc nemáme. Tyto

kelímky jsme nevyužívali ke hře, to by bylo pro děti moc náročné, ale učili jsme s nimi děti manipulovat. Zvolila jsem tyto kelímky, jako pomůcku, kdy se děti učí manipulovat s míčem pomocí něčeho jiného, co mohou držet přímo v ruce. Vytvořili jsme dětem rozličné opičí dráhy, kde měly tímto kelímkem malý tenisák vést po lavičce, projít s ním slalom po zemi apod. Ale nejvíce se nám ověřily štafetové soutěže, kdy děti běhaly okolo stanovené mety s míčem v kelímku a pak si míč předávali z kelímku do kelímku. U dětí jsme tedy o něco posunuli manipulační schopnosti, touto zpestřující aktivitou.

10.4.3. Odpalování míčů

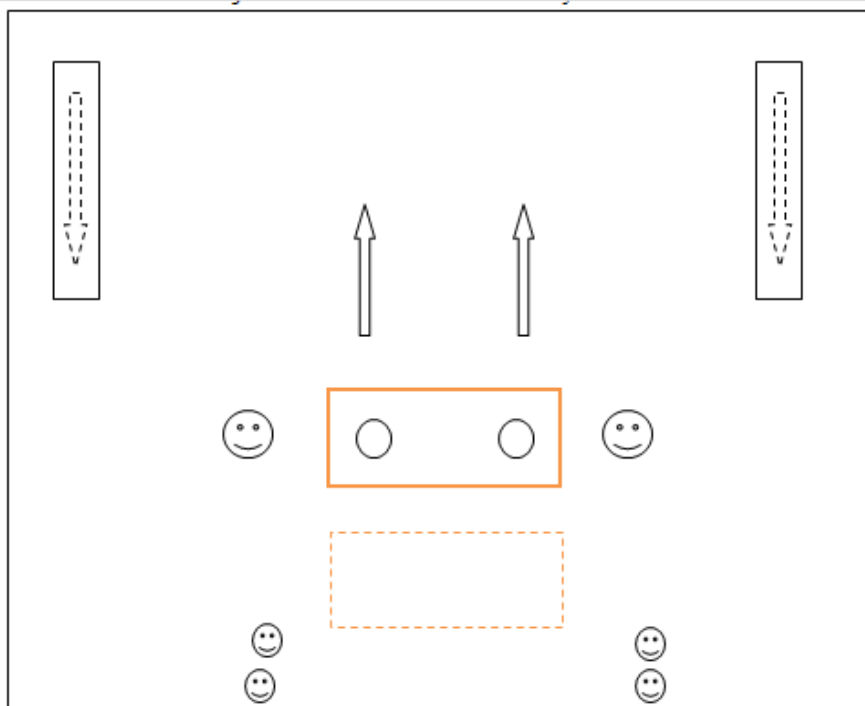
Další velice důležitou dovedností pro hru T-ball, je umět odpálit míč. S předškolními dětmi rozhodně zatím nebudu trénovat odpalování letícího míče, proto jsem si připravila pomůcky, které mám k dispozici a dají se využít i pro lidi, kteří nemají finance a možnosti pořizovat si pálkařské stativy a jiné pomůcky. Já protože využívám k tréninkům tělocvičnu, tak jsem použila mou oblíbenou švédskou bednu. K pálení potřebujeme speciální změkčenou pátku, která slouží ke hře T-ball, ale není tak drahá a navíc, by měla vydržet napořád. Tato pátko je speciálně pokryta měkkou hmotou, tudíž snižuje riziko úrazu a pro děti je i lehčí a kratší. Ale pokud by byl s pořizováním pátky problém, zažila jsem i trénink T-ballu pomocí tenisové rakety, pak by ale nešlo odpalovat ze švédské bedny. Ale i tato alternativa je možná.

První, co jsme s dětmi zkoušeli, bylo opalování většího volejbalového míče. Děti se do něj lehce trefí a docela i hezky letí. Pak jsme míče postupně zmenšovaly, a zjistili jsme, že ideální je asi florbalový míček, protože má podobnou velikost, jako míček na softball a zároveň oproti tenisáku nelétá tak daleko, což se v tělocvičně hodí.

Výhodou švédské bedny je, že si děti mohou stoupnout vedle ní dvě, každé na opačný konec a celé cvičení, tak rychleji utíká. Dítě si tak i vyzkouší, ze které strany se mu pálí lépe. Myslím si, že u takto malých dětí bychom ještě neměli upřednostňovat dominantní stranu,

jelikož by mohlo zbytečně brzo dojít k disbalančním problémům v rámci jednostranného pohybu.

Další důležitá věc, je neustále zdůrazňovat dětem bezpečnost. Tedy kudy mají chodit zpátky, kdy si mohou dojít pro míč a kam ho mají dát apod. Aby zbytečně nedocházelo k úrazům. Zde mám opět nákres toho, jak jsme tuto hodinu zorganizovali my. Děti odpalují ze švédské bedny. Za švédskou bednou, je její spodní díl, protože děti potřebují švédskou bednu nižší, aby mohly pohodlně odpalovat míč kolem úrovně pasu. My jsme zvolili výšku 4 díly. V tomto dílu švédské bedny jsou míče, které pak děti odpalují. Dítě, které odpálí, běží pro míč, který odpálilo a pak se vrací po lavičkách z boku (přerušované šipky) a zadem vrací míč na své místo. Ostatní děti čekají ve frontě až za dílem bedny s míči.



Obrázek 3 - Schéma improvizovaného hřiště pro trénování odpalů

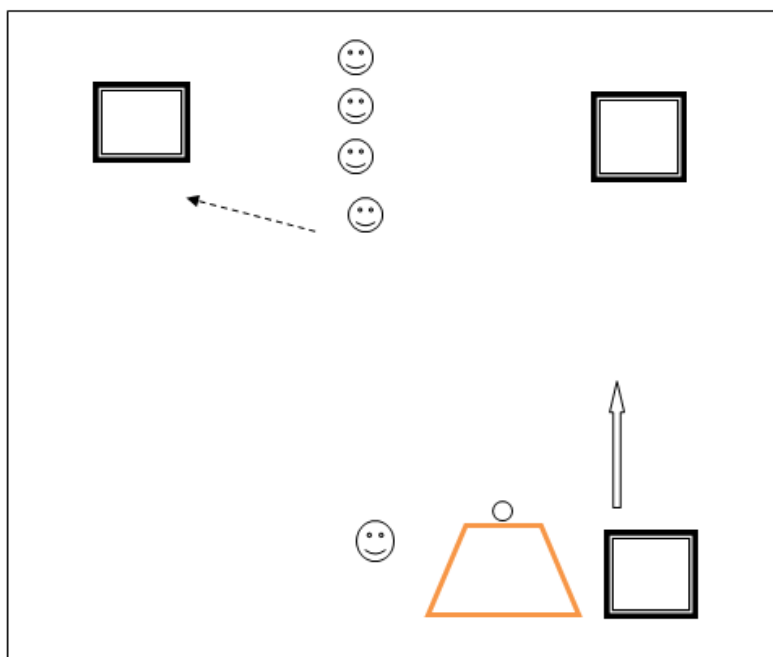
10.4.3.1. Technika odpalování:

- Děti by se v tomto věku, měly naučit postavit se k odpalovanému míči bokem, což je ze začátku pro některé poměrně nepřírozené, proto bychom jim to měli neustále opakovat.
- Dále, je velice podstatné, je naučit správně držet pálku. Spodní ruka (ta blíže ke kolíku pálky) by měla být ruka, která směřuje do hřiště, tedy do směru odpalu. Nad ní bude tedy ruka zadní.
- Pak je ještě podstatné říct dětem, aby vedly pálku ze strany na míč a ne se shora dolu, což občas dělávají.
- No a zbytek už je na nich, pak už jen opakovat a zkoušet odpaly, aby si to děti zafixovaly a měly radost z toho, jak daleko odpálí

10.4.4. Celá hra T-ball

Teď už se děti naučily veškeré podstatné dovednosti, které potřebují k celé hře. Hra, kterou jsme s dětmi zvládly dát dohromady, má ještě daleko od opravdového softballu a i T-ballu. Nicméně základní prvky této hry má. Zde vám proto uvádím nástin hry, které jsme dosáhli u předškolních dětí.

Existuje opět více variant, jak si s dětmi tuto hru zahrát. My jsme pro začátek zvolili variantu dvou met. U jedné byla umístěna švédská bedna, odkud děti odpalovaly míče, a u druhé stál zástup dětí, který čekal na odpálený míč. Princip této prvotní hry byl tedy v tom, že dítě odpálí míč (zůstali jsme zatím u většího volejbalového nebo overballového míče) a rychle



Obrázek 4 - Schéma improvizovaného hřiště pro celou hru T-ball

utíká na druhou metu vzdálenou asi 10-12 metrů. Mezitím dítě, které je první v zástupu rychle utíká za míčem, který byl odpálen. Pak nastává soutěž v tom, které dítě dříve doběhne na stanovenou metu. Podle potřeb se dá pak upravovat vzdálenost mety od švédské bedny. Ale z mé praxe, děti ze začátku měly děti problém, uvědomit si, že mají po odpalu běžet a proto vždy vítězily děti, které míč chytaly. Z hlediska bezpečnosti, protože dětem se občas v zápalu

boje podařilo srazit, jsme pak stanovili ještě druhou metu, ke které děti běžaly s chyceným míčem.

Původně jsme zkoušeli variantu, že všechny děti budou rozmístěné po ploše tělocvičny a všechny chytají odpálený míč, ale docházelo k častým srážkám anebo k nečinnosti většiny dětí. Varianta zástupu se proto nakonec zdála ideální.

Toto je finální verze, kam jsme se s dětmi dostali pomocí rozvoje různých pohybových dovedností včetně základu softbalových dovedností.

10.4.5. Shrnutí celého období

Myslím, že jsme u dětí za těch pár hodin udělali veliký pokrok. Věřím, že kdybychom měli čas a prostor věnovat se jim déle, tak posun bude ještě výraznější. Ale jak jsem již zmiňovala v úvodu, nechtěla jsem děti přetěžovat jen jednostrannou aktivitou, ale seznámit je s různými formami pohybu a her. Proto si myslím, že toto stádium je ideální. Určitě by se na těchto základech dalo pokračovat dál a rozvíjet budoucí hráče softballu. Stejně tak, ale tyto děti mohou přilnout k jinému druhu sportu a softball si občas zahrát jen ve škole.

10.5. Závěrečné zhodnocení a vyvrcholení celého roku

V závěru celoročního plánu, jsme se rozhodli uspořádat dětem miniturnaj v T-ballu, tedy v té variantě hry, kterou se naučily. Výhodou bylo uspořádání tohoto turnaje se stejně starými dětmi, které mají podobný kroužek v úterý. Organizace byla trochu náročnější. Turnaj jsme pořádali venku a výjimečně jsme prodloužili čas tohoto tréninku. Princip hry byl v tom, že jedna skupina dětí chytala míče a druhá odpalovala, a když si všechny děti odpálily jeden míč, vystřídalily se. Počítaly se body, podle toho, kdo byl rychleji na dané metě. Nejnáročnější bylo dětem v novém prostředí, tedy venku připomenout již naučená pravidla a vyzkoušet si je. Nicméně děti to nakonec moc dobře zvládly a zahrály si relativně vyrovnaný turnaj.

Samozřejmě se to neobešlo bez předchozí přípravy dětí z úterního kroužku, tudíž také byly obeznámeny s těmito pravidly a odlišnost mezi herními výkony v tu chvíli nebyla tak výrazná. Děti si na závěr odnesly krásné diplomy a odměny a myslím, že hlavní cíl tento turnaj splnil, tedy radost dětí ze hry.

Následně jsme dětem pomocí pár opičích drah, soutěží a miniolympiády, kde si vyzkoušely nejrůznější pohybové dovednosti, které za celý rok dělaly, připomněly, co se již naučily před závěrečným testováním. Testování zní opravdu hrozně, ale spíše šlo o zjištění toho, jak moc se děti zlepšily a posunuly za ten celý rok v činnostech, které jsme testovali na začátku. Průběh těchto testů musel pro děti opět probíhat nenápadnou formou, proto jsme z toho udělali menší soutěže za malé odměny. Výsledky závěrečných testů jsou uvedené v kapitole č. 11 - Diskuse.

10.5.1. Úplný závěr roku

Úplný závěr roku většinou nechávám na přáních dětí. Je to pro mě i taková reflexe toho, co děti bavilo a co si pamatují. Většina věcí, které děti v závěru roku chtějí dělat, jsou různé hry. Ty jsme si zahráli skoro všechny, se kterými se za ten rok seznámily. Pak děti hrozně moc chtěly cvičit na kruhách a s naší příšerou. Což si myslím, že vypovídá o tom, že děti se k těmto sportovním náčiním ve školce jen tak nedostanou a je to pro ně něco nového a zároveň dobrodružného. Myslím, že by se učitelé a učitelky neměli bát k těmto náčiním a jiným podobným děti pustit, samozřejmě ve školce je to trochu problém, protože jednak je školka nemusí mít k dispozici a hlavně bývá ve třídě většinou hodně dětí a tato cvičení přeci jen vyžadují větší pozornost učitele.

Závěr roku také zakončuji nějakými odměnami v podobě diplomů nebo vysvědčení apod. Letos jsme ale zvolili jinou variantu. Nastříhali jsme různé sportovní černobílé obrázky a rozmístili je na jedné straně tělocvičny. Děti pak vytvořily 2-3 zástupy a postupně si principem štafety braly jeden obrázek po druhém. Takto jsme spojili pohyb s odměnou a děti byly z obrázků nadšené. V závěru je pak porovnávaly a předbíhaly se, kdo jich má více. Myslím, že závěr roku se povedl i bez tradičních diplomů a vysvědčení a možná se to dětem líbilo ještě více, když si mohly odměnu vybojovat.

11. DISKUSE

11.4. Výsledky měření podle stanovených cílů, problémů a hypotéz

11.4.3. Ověření prvního cíle, problému a hypotézy

První cíl: Na základě zjištění úrovně pohybových schopností a dovedností u vybrané skupiny dětí předškolního věku, sestavit tréninkový plán T-ballu a ověřit jej v praxi, v rámci jednoletého tréninkového období.

První problém: Lze sestavit tréninkový plán pro předškolní děti se zaměřením na rozvoj T-ballových dovedností?

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že 80% předškolních dětí z tréninkové skupiny zvládne všechny požadavky tréninkového plánu.

Abych mohla vůbec začít s tvorbou tréninkového plánu, sestavila jsem pro děti úvodní test, pro ověření toho, co děti již zvládnou a co ještě ne. Jde o test složený z 8 úkolů, které ověřují jednotlivé pohybové dovednosti v návaznosti na určité pohybové schopnosti. Prvním úkolem u dětí ověřuji obratnost; druhým a třetím úkolem souhrnně ověřuji dovednost manipulace; čtvrtým a pátým úkolem ověřuji flexibilitu; šestým a sedmým úkolem rychlost a posledním testem prověřuji dovednost a to přímo z oblasti T-ballu. Zde uvádím popis jednotlivých úkolů v tomto úvodním testu:

- 1. Běh (chůze) s míčem na talíři** – zde mají děti za úkol projít určitou trasu s malými překážkami, jako jsou lavička, podlezení provazu, překračování překážek apod. s míčem na létající talíři, který drží v obou rukách v úrovni pasu.
- 2. Hod na cíl vrchním obloukem** – zde mají děti za úkol trefit koš nebo nějaký otvor (například přehodit tyč mezi kruhy, nebo prohodit molitanovou stavebnici) v určité výšce horním obloukem
- 3. Hod na cíl spodním obloukem** – zde mají děti za úkol trefit nějaký níže postavený cíl míčem pomocí hodu spodním obloukem (například shodit lahve z lavičky, trefování obruče na zemi)
- 4. Předklon s nataženýma nohama ve stoji spatném**

5. Předklon v sedu roznožném

- 6. Sbíráání míčů** – zde mají děti za úkol posbírat všechny míče rozházené volně po prostoru, jeden po druhém. Vždy vezmou jeden a donesou na stanovené místo, pak mohou běžet pro druhý. Míčů jsem stanovila 10. Prováděno na půli tělocvičny.
- 7. Člunkový běh** – člunkový běh v rozmezí 2 čar, ke kterým děti musí přiběhnout, vrátit se na start a zase zpět
- 8. Odpal míče** – odpal míče ze švédské bedny, pomocí dětské T-ballové pálky, pro začátek spíše větší míč (overball, volejbalový míč)

11.4.3.1. Škála měření

- 1.** = danou dovednost zvládne bez zjevných problémů
- 2.** = danou dovednost zvládne jen s malými problémy
- 3.** = danou dovednost zvládne jen v hrubých rysech
- 4.** = těžce zvládá danou dovednost
- 5.** = nezvládne vůbec provést to, co po něm chceme

11.4.3.2. Slovní hodnocení k jednotlivým známkám

V následující tabulce uvádím, jak by měly jednotlivé činnosti vypadat při určitém známkování. Toto hodnocení jsem vymýšlela sama, jelikož jiné hodnocení jsem neměla k dispozici.

Tabulka 1- Slovní hodnocení jednotlivých testových dovedností

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Běh s míčem na talíři	Dítě nese míč v lehce pokrčených rukou, míč vyvažuje a nedotýká se ho žádnou jinou částí těla. Jde poměrně svižným tempem.	Dítě nese míč v lehce pokrčených rukou, míč vyvažuje a nedotýká se ho žádnou jinou částí těla. Ale jde relativně pomalým a rozvážným tempem.	Dítě si občas pomáhá vyrovnávat balon pomocí jiných částí těla (opírá si ho o břicho apod.)	Dítě si relativně často pomáhá vyrovnávat balon pomocí jiných částí těla (opírá si ho o břicho apod.). Občas mu i spadne.	Dítě není schopné míč udržet na talíři, pořád mu padá.
2. Hod na cíl vrchním obloukem	Dítě je schopné hodit míč správným směrem se zjevnou kontrolou a mířením na cíl. Úspěšnost trefy je mezi 8-10 hodů z 10.	Dítě je schopné hodit míč správným směrem se zjevnou kontrolou. Má trochu problém s mířením, úspěšnost trefy je 6-7 z 10 hodů.	Dítě je schopné hodit správným směrem, ale bez zjevné kontroly, trefí se spíše náhodou. Loket má dole a spíše vrhá. Poloviční úspěšnost trefných hodů, tedy 5 z 10.	Dítě je schopné hodit správným směrem, ale bez zjevné kontroly, trefí se spíše náhodou. Loket má dole a spíše vrhá. Má menší než poloviční úspěšnost trefných míčů, tedy kolem 3 z 10.	Dítě je schopné hodit míč, ale jiným směrem. Například ho hodí do země nebo moc nahoru. Neumí odhadnout, kdy míč vypustit. Úspěšnost je skoro nulová, tedy méně jak 3 úspěšné hody.

3. Hod na cíl spodním obloukem	Dítě je schopné hodit míč správným směrem se zjevnou kontrolou a mířením na cíl. Úspěšnost trefy je mezi 8-10 hodů z 10.	Dítě je schopné hodit míč správným směrem se zjevnou kontrolou. Má trochu problém s mířením, úspěšnost trefy je 6-7 z 10 hodů.	Dítě je schopné hodit správným směrem, ale bez zjevné kontroly, trefí se spíše náhodou. Poloviční úspěšnost trefených hodů, tedy 5 z 10.	Dítě je schopné hodit správným směrem, ale bez zjevné kontroly, trefí se spíše náhodou. Má menší než poloviční úspěšnost trefených míčů, tedy kolem 3 z 10.	Dítě má problém hodit míč spodem. Házi ho moc nahoru bez kontroly směru. Má téměř nulovou úspěšnost, tedy trefí se méně než 3 hody z 10.
4. Předklon s nataženýma nohama	Dítě provede předklon a dotkne se dlaněmi země s nataženýma nohama.	Dítě se dotkne palců u nohou s nataženýma nohama.	Dítě s nataženýma nohama dosáhne prsty k úrovni kotníků.	Dítě s nataženýma nohama dosáhne do úrovně mezi kotníky a kolena.	Dítě se dotkne maximálně oblasti okolo kolen.
5. Předklon v sedu roznožném	Dítě provede předklon s rovnými zády a nohy má téměř v rozsahu 180°. S přehledem se dotkne oběma lokty země.	Dítě provede předklon s téměř rovnými zády a nohy svírají úhel menší než 180°, ale větší než 90°. Dotkne se oběma lokty země.	Dítě provede předklon se spíše ohnutými zády, nohy svírají spíše pravý úhel, ale dítě se dotkne oběma lokty země a dokáže v této poloze chvíli vydržet.	Dítě provede předklon s ohnutými zády, nohy svírají spíše pravý úhel a lokty se dotkne, nicméně v této poloze nesetrvává moc dlouho.	Dítě provede předklon s ohnutými zády, nohy má pokrčené anebo lokty se nedotýká země.
6. Sbírání míčů	38 s a méně	39-40 s	41-42 s	43-44 s	45 s a více

7. Člunkový běh	11 s a méně	11,5 – 12 s	12,5 – 13 s	13,5 – 14s	14,5 s a více
8. Odpal míče	Dítě zaujme bočný postoj ke švédské bedně (stativu), drží pálku správným držením, tudíž přední ruka drží pálku dole u kolíku. Provede odpal bez pohybu nohou z místa a trefí balon, který letí přímočaře před něj.	Dítě zaujme bočný postoj a správně drží pálku. Jeho úder je ale nepřesný, jelikož neudrží nohy na místě, ale vykračuje si, aby si pomohl k odpalu. Míč trefí a ten letí relativně přímočaře do hřiště.	Dítě musíme upozornit na bočný postoj, popřípadě mu i upravit ruce. Trefí míč, který ale neletí přímočaře vpřed, protože je trefen ze špatného úhlu, tudíž letí nahoru nebo nemá rychlost (je trefen ze spodu). Dochází jen k mírné rotaci po odpalu.	Dítě si automaticky stoupne zezadu za míč (tudíž nezaujme bočný postoj) a míč se snaží trefit v pohybu (nestojí nohama pevně na zemi). Švih vede ze shora dolů, tudíž je trefa velice nepřesná a pomalá.	Dítě není schopné míč trefit, nezaujme bočný postoj a špatně drží pálku, po odpalu se točí za pálkou.

Zdroj: Vlastní zpracování

11.4.3.3. Výsledky úvodních testů

V níže uvedené tabulce uvádím výsledky úvodních testů u jednotlivých dětí.

Tabulka 2 - Výsledky úvodních testů

Jména dětí	Obratnost	Manipulace s míčem		Flexibilita		Rychlost		Softballové dovednosti
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	
Číslo testové dovednosti, podle pořadí								
1. Štěpán	3	4	3	4	4	5	4	3
2. Vašek	4	3	3	5	5	3	3	3
3. Šimon	4	4	3	3	4	3	3	4
4. Michal	3	3	2	4	4	5	4	3
5. Anička	2	4	4	1	2	4	3	4
6. Vojta	4	4	3	3	4	4	4	4
7. Tonda	3	3	3	2	3	3	3	4
8. Filip	2	2	2	3	3	2	2	3
9. David	3	3	4	3	4	4	3	4
10. Valerie	2	3	3	1	2	4	3	5
11. Lukáš	3	3	3	3	3	2	2	2
12. Ondra	3	4	4	4	3	3	2	4
13. Vítek	2	3	3	3	3	3	2	3

Zdroj: vlastní zpracování

11.4.3.4. Úvodní měření

Níže uvádím tabulku s počtem jednotlivých známek v úvodním měření a vyjádření pomocí procent a grafu.

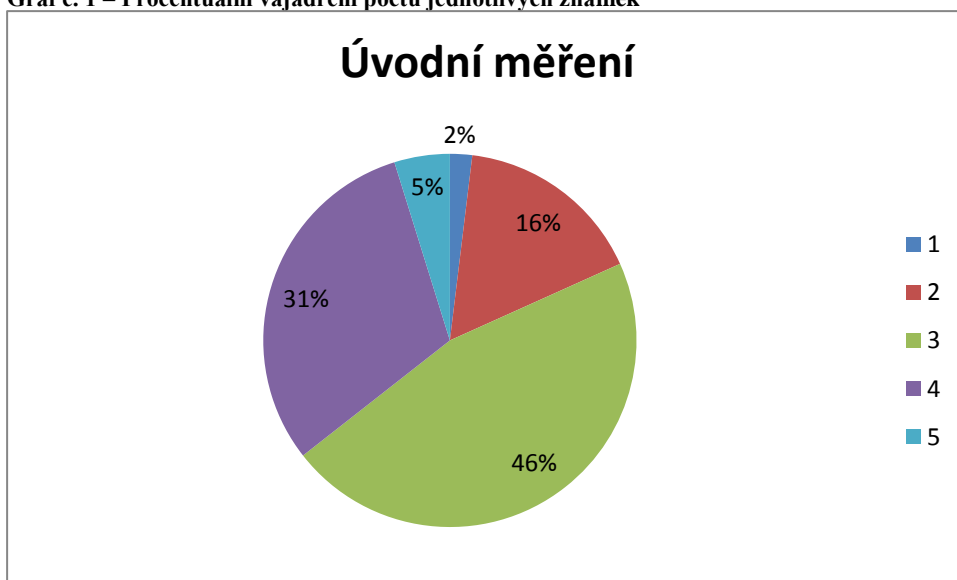
Tabulka 3 - Počet jednotlivých známek v úvodním měření

Známka	Počet známek	Vyjádření procenty
1	2	2%
2	17	16%
3	48	46%
4	32	31%
5	5	5%

Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu můžeme vyčíst, že v úvodním měření byly děti spíše průměrné, jelikož hodnocení známkou 3 se vyskytovalo až ve 46 %, což je skoro polovina. Dalším častým hodnocením bylo hodnocení známkou 4 a to v počtu 31 %, pak teprve následovalo hodnocení známkou 2 a dokonce i bylo více známek s hodnocením 5 než s hodnocením za 1.

Graf č. 1 – Procentuální vyjádření počtu jednotlivých známek



Zdroj: Vlastní zpracování

11.4.3.5. Shrnutí úvodního měření:

Po shrnutí výsledku testů, všechny děti měly v úvodu relativně dobré výsledky. Všechny se pohybují zhruba kolem průměru. Tyto známky mohou být také důkazem toho, že děti dříve neměly možnost si většinu těchto dovedností vyzkoušet, a proto je dělaly třeba poprvé. Tato data dále slouží, jako informace na co se zaměřit při tvorbě ročního tréninkového plánu.

Aby bylo jednodušší vybrat na jaké dovednosti a schopnosti se více nebo méně zaměřit v ročním tréninkovém plánu, byla sestavena tato tabulka:

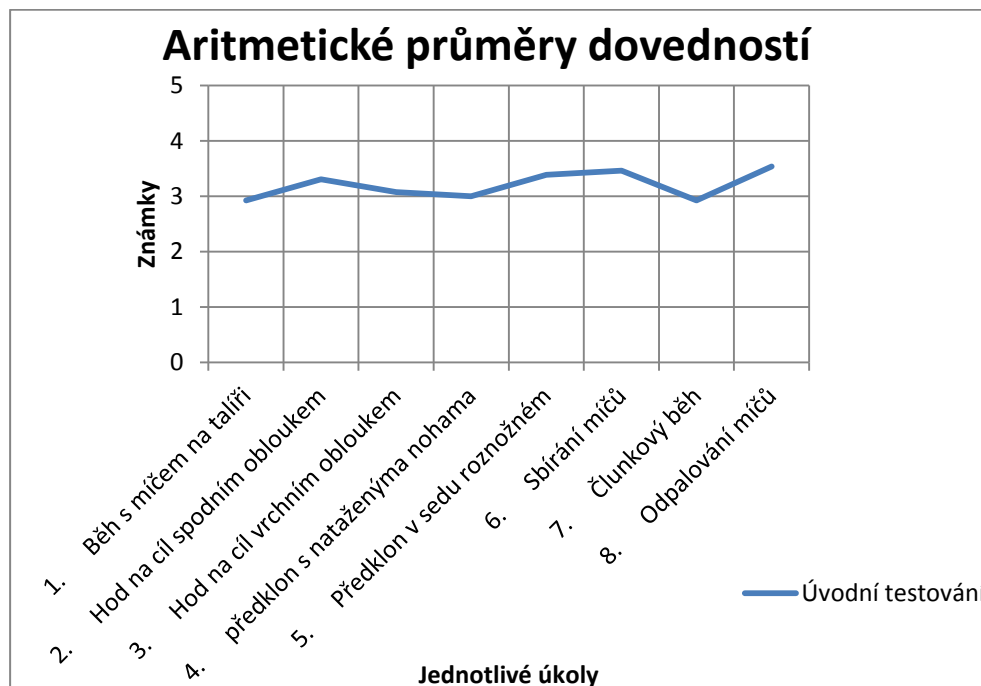
Tabulka 4 - Aritmetický průměr výsledků u jednotlivých dovedností

Měřená dovednost	Aritmetický průměr všech známek
1. Běh s míčem na talíři	2,92
2. Hod na cíl spodním obloukem	3,31
3. Hod na cíl vrchním obloukem	3,08
4. předklon s nataženýma nohama	3
5. Předklon v sedu roznožném	3,38
6. Sbíráání míčů	3,46
7. Člunkový běh	2,92
8. Odpalování míčů	3,54

Zdroj: Vlastní zpracování

Pro větší názornost je zde uveden i graf, kde je zřejmé, že hodnocení jednotlivých dovedností se pohybuje zhruba v průměrných hodnotách. Z grafu můžeme také vyčíst, že nejhorších výsledků děti dosáhly v úkolech číslo 2, 5, 6 a 8. Což vypovídá o tom, že by bylo vhodné zaměřit se na tyto dovednosti během realizace ročního tréninkového plánu. Po shrnutí těchto výsledků, jde především o házení, rozvoj rychlosti, flexibility a speciálních softballových dovedností, kde došlo k nejhorším výsledkům.

Graf č. 2 – Aritmetické průměry jednotlivých dovedností v úvodním měření



Zdroj: Vlastní zpracování

Z těchto výsledků by bylo vhodné sestavit tréninkový plán tak, aby rozvíjel především tyto dovednosti a schopnosti. Do tréninkového plánu byly zařazeny jak činnosti pro rozvoj manipulace s míčem (různé opičí dráhy a soutěže s míči), tak pro rozvoj rychlosti, která byla u dětí rozvíjena především pomocí různých soutěží a úvodního rozběhání. Flexibilita byla podstatnou částí úvodního a závěrečného protažení. Celý plán byl sestavován především proto, aby si děti osvojily speciální softballové dovednosti, tedy naučily se pálit, chytat a házet. Jestli došlo k naplnění a rozvoji těchto dovedností bude pojednáno v dalších kapitolách.

K ověření hypotézy č. 1, by bylo vhodné stanovit si kritérium pro úspěšné splnění požadavku tréninkového plánu. A to bylo stanoveno takto: dané dítě nesmí mít u žádné dovednosti hodnocení známkou 5. Níže pro připomenutí je uvedena tabulka s hodnocením dětí a zvýrazněním známek, které rozhodují o jejich nesplnění úvodních požadavků.

Tabulka 5 - Doplňující tabulka se známkami jednotlivých dětí

Jména dětí	Obratnost	Manipulace s míčem		Flexibilita		Rychlost		Speciální softballové dovednosti	Splnění požadavků
		1.	2.	3.	4.	5.	6.		
Číslo testové dovednosti, podle pořadí	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
1. Štěpán	3	4	3	4	4	5	4	3	NE
2. Vašek	4	3	3	5	5	3	3	3	NE
3. Šimon	4	4	3	3	4	3	3	4	ANO
4. Michal	3	3	2	4	4	5	4	3	NE
5. Anička	2	4	4	1	2	4	3	4	ANO
6. Vojta	4	4	3	3	4	4	4	4	ANO
7. Tonda	3	3	3	2	3	3	3	4	ANO
8. Filip	2	2	2	3	3	2	2	3	ANO
9. David	3	3	4	3	4	4	3	4	ANO
10. Valerie	2	3	3	1	2	4	3	5	NE
11. Lukáš	3	3	3	3	3	2	2	2	ANO
12. Ondra	3	4	4	4	3	3	2	4	ANO
13. Vítek	2	3	3	3	3	3	2	3	ANO

Zdroj: Vlastní zpracování

Z této tabulky můžeme vyčíst, že 9 dětí ze 13 nesplnilo úvodní požadavky tréninkového plánu. Přepočítáme-li si to na procenta, vychází nám to na 69% dětí, které splnily úvodní požadavky tréninkového plánu. Hypotéza č. 1 nebyla naplněna. Tento výsledek může být způsoben hned několika příčinami. Hlavní příčinou mohou být podmínky prostředí, ve kterém děti test dělaly a jejich momentální naladění a nálada, který v ten den měly. Z hlediska podmínek mohl být problém především v tom, že úvodní testy byly prováděny takřka hned v úvodu celého roku a děti byly poprvé v novém prostředí a to mohlo mít značný vliv na výsledky úvodních testů. Dalším vlivem může být naladění a nálada dětí, která velice souvisí s motivací a chutí dítěte. Dítě se před tréninkem mohlo třeba špatně vyspat nebo mohlo být nachlazené a celé testy opět mohly dopadnout jinak než, kdyby dítě bylo zdravé a odpočaté. Bohužel tyto podmínky se u dětí těžko ovlivňují, jelikož trenér je v této situaci externím pracovníkem a s tímto vlivem může být obeznámen jen skrze paní učitelku z mateřské školy. Samozřejmě příčinou neúspěchu dětí může být i přílišná náročnost úvodních testů, které byly pro děti připraveny. Tyto testy byly sestavovány přímo pro potřeby této práce a bohužel nejsou nijak ověřeny na nějaké větší skupině.

Podíváme-li se na neúspěchy v daných testech tak s opakovaným neúspěchem se setkáváme v případě testu rychlostních schopností, konkrétně u dovednosti sbírání míčů. Tento test může být náročný především v tom, že se jedná o koordinaci a spojení dvou prvků, tedy běhu a manipulace s míčem. Pro některé děti tento test tedy může být koordinačně náročný. Neúspěchu v tomto testu tedy dosáhly dvě děti. Další pohybovou schopností, kde se opakuje neúspěch, je flexibilita. Zde se setkáváme s neúspěchem ve dvou dovednostech u jednoho dítěte, tedy u dovednosti předkolu ve stoji spatném a v předklonu v sedu roznožném. Příčinou tohoto neúspěchu mohou být špatné pohybové návyky v rámci předchozích pohybových aktivit. Vzhledem k tomu, že problém flexibility se týká pouze jednoho dítěte, mohlo u tohoto dítěte v předchozích pohybových aktivitách docházet k nedostatečnému protažení a v důsledku toho ke zkrácení daných svalových partií. Poslední oblastí, ve které došlo k neúspěchu, jsou speciální softbalové dovednosti, konkrétně odpalování míčů. U této dovednosti není divu, že k neúspěchu došlo, jelikož je to pro děti naprosto nová pohybová dovednost, se kterou se dříve vůbec nemusely setkat.

Dalším problémem může také být subjektivní hodnocení. Jelikož testy hodnotila jen jedna osoba, která si za daný časový úsek mohla k dětem vytvořit určité sympatie a antipatie a tudíž mohlo dojít ke zkreslení výsledků vlivem těchto podnětů.

11.4.4. Ověření druhého cíle, problému a hypotézy

Druhý cíl: Zjistit účinnost tréninkového plánu a porovnat úroveň zkoumaných schopností a dovedností na počátku tréninkového období a na jeho konci.

Druhý problém: Dojde v rámci realizace tohoto tréninkového plánu kromě rozvoje požadovaných dovedností i k rozvoji pohybových schopností?

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že při realizaci tréninkového plánu se ve zkoumaných pohybových schopnostech skupina předškolních dětí zlepší v průměru o 5% (10%) za roční tréninkové období.

K ověření těchto tvrzení bude zapotřebí porovnat úvodní a závěrečné testy.

V této souhrnné tabulce můžeme vidět poměr počtu známek včetně vyjádření v procentech a zároveň jejich porovnání se závěrečným testem. Z této tabulky také můžeme vyčíst, že pokud jsou čísla záporná, došlo k poklesu známek v závěrečném testování. Došlo tomu tedy u známek 3, 4 a 5. U známky 1 a 2 došlo naopak k nárůstu, což je důkazem zlepšení dětí ve výsledcích na konci roku.

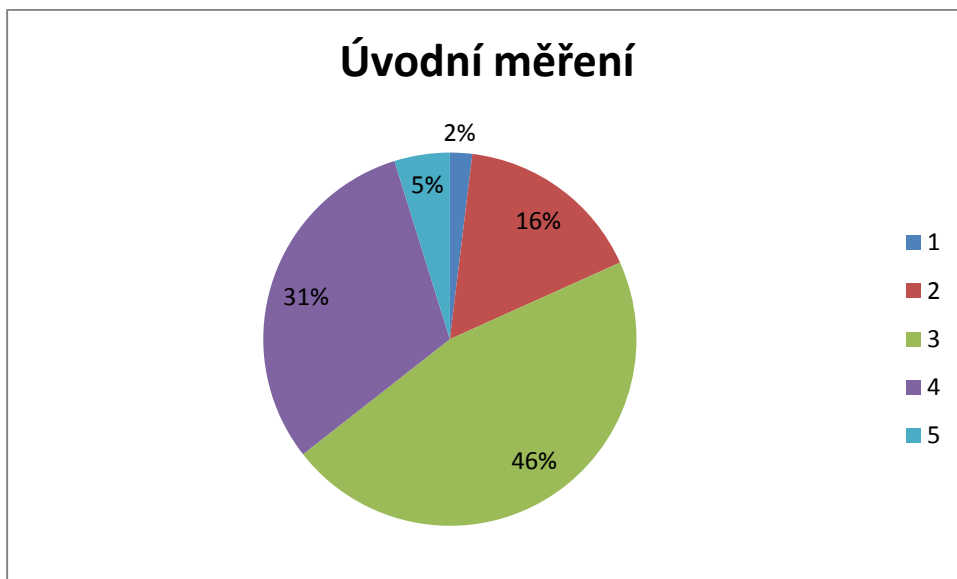
Tabulka 6 - Poměr počtu známek v úvodním a závěrečném měření

Známky	Úvodní měření		Závěrečné měření		Rozdíly	
	Počet známek	Vyjádření procenty	Počet známek	Vyjádření procenty	Rozdíl mezi známkami v počtu	Rozdíl v procentech
1	2	2%	18	17%	16	15%
2	17	16%	33	32%	16	16%
3	48	46%	45	43%	-3	-3%
4	32	31%	7	7%	-25	-24%
5	5	5%	1	1%	-4	-4%

Zdroj: Vlastní zpracování

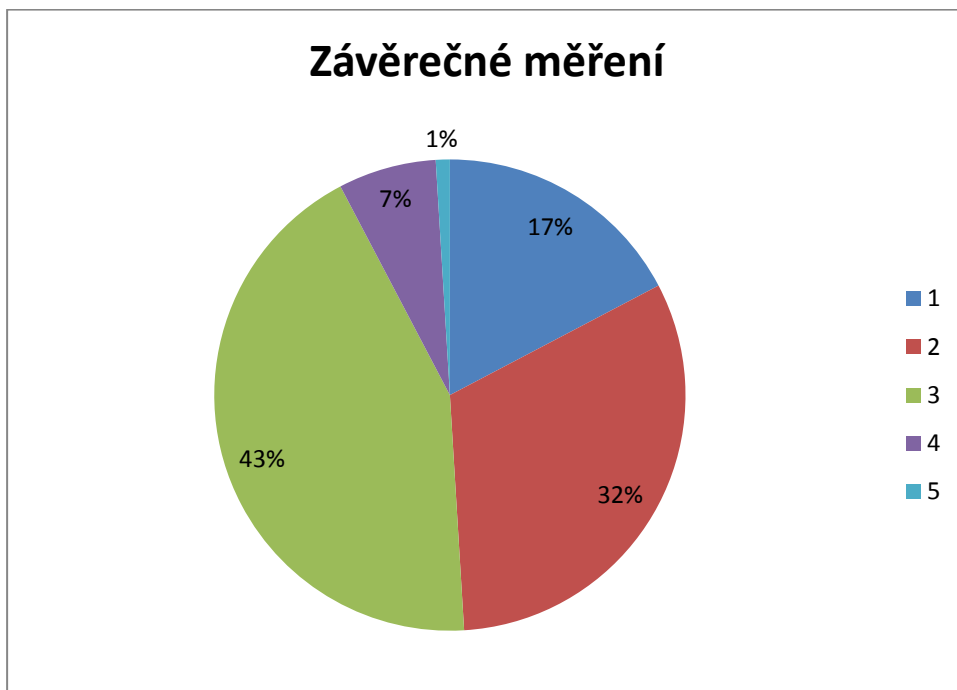
Zde uvádím graf č. 3, který vyjadřuje poměr známek v úvodním testu a pod něj k porovnání graf č. 4 ze závěrečných testů.

Graf č. 3 – Poměr známek v procentech z úvodního měření



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 4. – Poměr známek v procentech ze závěrečného měření



Zdroj: Vlastní zpracování

Zaměříme-li se na graf č. 4 ze závěrečného měření, můžeme zde vidět relativní podobnost v hodnocení známkou tři s úvodním měřením, kde dochází k poklesu množství této známky jen o 3 %. Oproti tomu u známky 2 dochází k nárůstu o 16 % a o 15% u známky 1. U známky 4 a 5 stejně jako u známky 3 dochází k relativně výraznému poklesu, kde známka číslo 5 se vyskytuje pouze jednou a známka číslo 4 pouze 7x oproti předchozím 32, což je výrazný pokles až o 24%. Všechny tyto údaje tedy jasně nasvědčují tomu, že během roku, se děti posunuly k lepším výsledkům.

Pro přesnost údajů uvádím ještě tabulku, která přehledně popisuje výsledky závěrečných testů z hlediska poměru jednotlivých známek.

Tabulka 7 - Výsledky závěrečných testů z hlediska poměru jednotlivých známek

Známka	Počet známek	Vyjádření procenty
1	18	17%
2	33	32%
3	45	43%
4	7	7%
5	1	1%

Zdroj: Vlastní zpracování

11.4.4.1. Celkové průměry dětí v závěrečném a úvodním testování

Samozřejmě podstatnou informací, je i celkový průměr dětí ve všech dovednostech a jejich porovnání. V níže uvedené tabulce můžete vidět jednotlivé celkové aritmetické průměry všech dětí, jak z úvodního testování, tak ze závěrečného testování. V závěru testování je i uveden celkový průměr všech známek, jak v úvodním tak v závěrečném měření. V posledním sloupci vpravo jsou potom uvedené výsledky, o kolik si dané dítě zlepšilo svůj aritmetický průměr a procenty vyjádřené zlepšení.

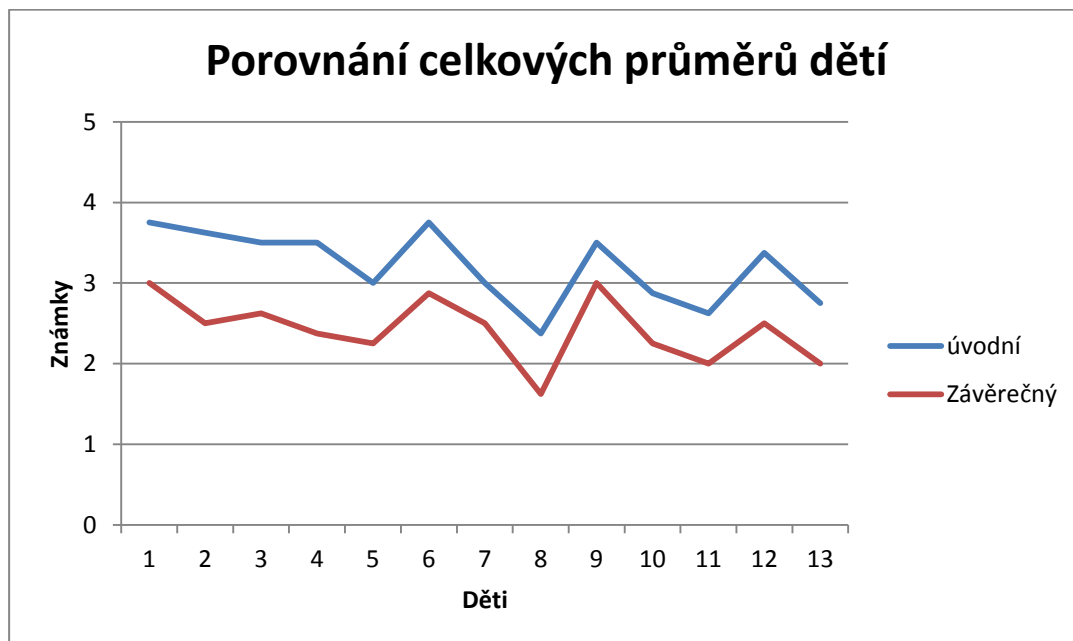
Tabulka 8 - Celkové aritmetické průměry v úvodním a závěrečném testování a procentuální vyjádření zlepšení dětí

Jména dětí	Úvodní testování (aritmetický průměr)	Závěrečné testování (aritmetický průměr)	Rozdíly mezi průměry	Zlepšení vyjádřené procenty
1. Štěpán	3,75	3,00	0,75	20%
2. Vašek	3,63	2,50	1,13	31%
3. Šimon	3,50	2,63	0,88	25%
4. Michal	3,50	2,38	1,13	32%
5. Anička	3,00	2,25	0,75	25%
6. Vojta	3,75	2,88	0,88	23%
7. Tonda	3,00	2,50	0,50	17%
8. Filip	2,38	1,63	0,75	32%
9. David	3,50	3,00	0,50	14%
10. Valerie	2,88	2,25	0,63	22%
11. Lukáš	2,63	2,00	0,63	24%
12. Ondra	3,38	2,50	0,88	26%
13. Vítek	2,75	2,00	0,75	27%
Celkové aritmetické průměry	3,20	2,42	0,78	24%

Zdroj: Vlastní zpracování

Zde je předložen pro lepší názornost graf č. 5, kde je zřejmá změna mezi jednotlivými průměry všech dětí. V tomto grafu č. 5 jsou uvedena pouze čísla dětí, podle toho, jak jsou uspořádána v předchozích tabulkách, je to kvůli větší přehlednosti grafu.

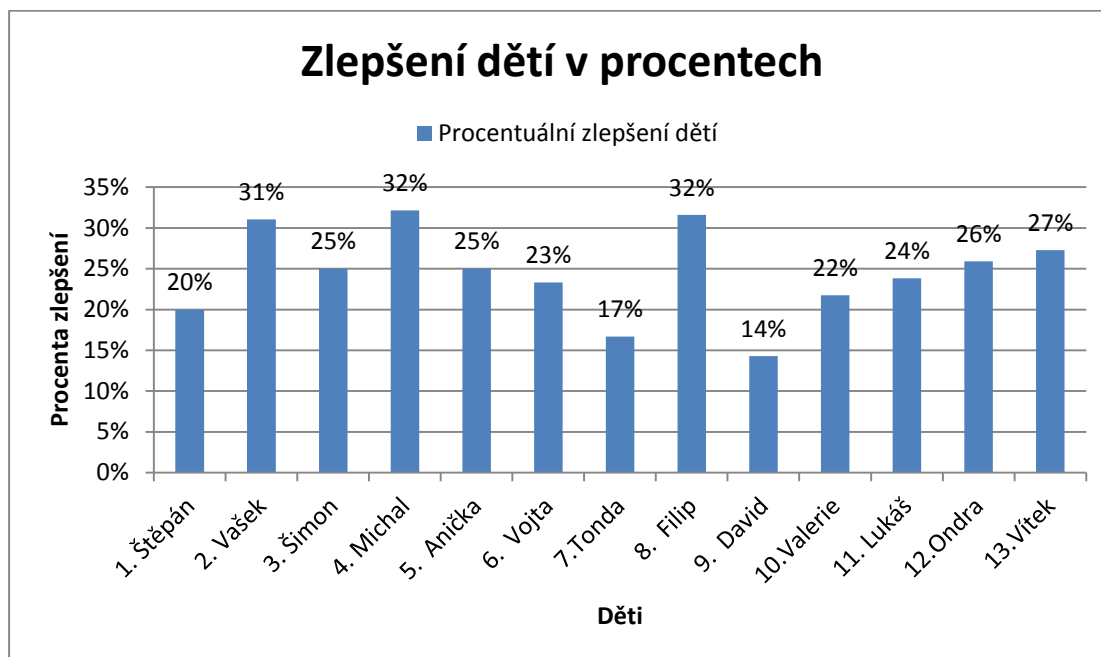
Graf č. 5 – Porovnání celkových průměrů dětí v úvodním a závěrečném měření



Zdroj: Vlastní zpracování

Níže je graf č. 6 s procenty, kde je názorněji vidět o kolik se které dítě zlepšilo.

Graf č. 6 – Zlepšení jednotlivých dětí v procentech



Zdroj: Vlastní zpracování

Shrneme-li tyto údaje, zjistíme, že všechny děti si v průměru zlepšily své aritmetické průměry za jeden tréninkový rok o 24%. Zaměříme-li se na jednotlivé děti, tak nejvíce se zlepšil podle grafu a tabulky Michal a Filip a celých 32% a nejméně David o 14%. Takže všechna zlepšení jsou o více než 10%, čímž je potvrzena hypotéza č. 2.

11.4.4.2. Celkové průměry jednotlivých dovedností v závěrečném a úvodním testování

Podstatnou informaci o zlepšení dětí v rámci ročního tréninkového plánu nám také udávají aritmetické průměry jednotlivých hodnocených dovedností. V níže uvedené tabulce uvádím jednotlivé aritmetické průměry všech měřených dovedností ze známek všech dětí. Opět v případě úvodního i závěrečného testu. V pravém sloupci jsou pak uvedeny rozdíly mezi jednotlivými průměry a vyjádření v procentech. Zde můžeme také vidět, že rozdíl je ve všech případech kladný, tím pádem nám došlo ve všech pohybových dovednostech ke zlepšení. K celkovému zlepšení došlo o 24%.

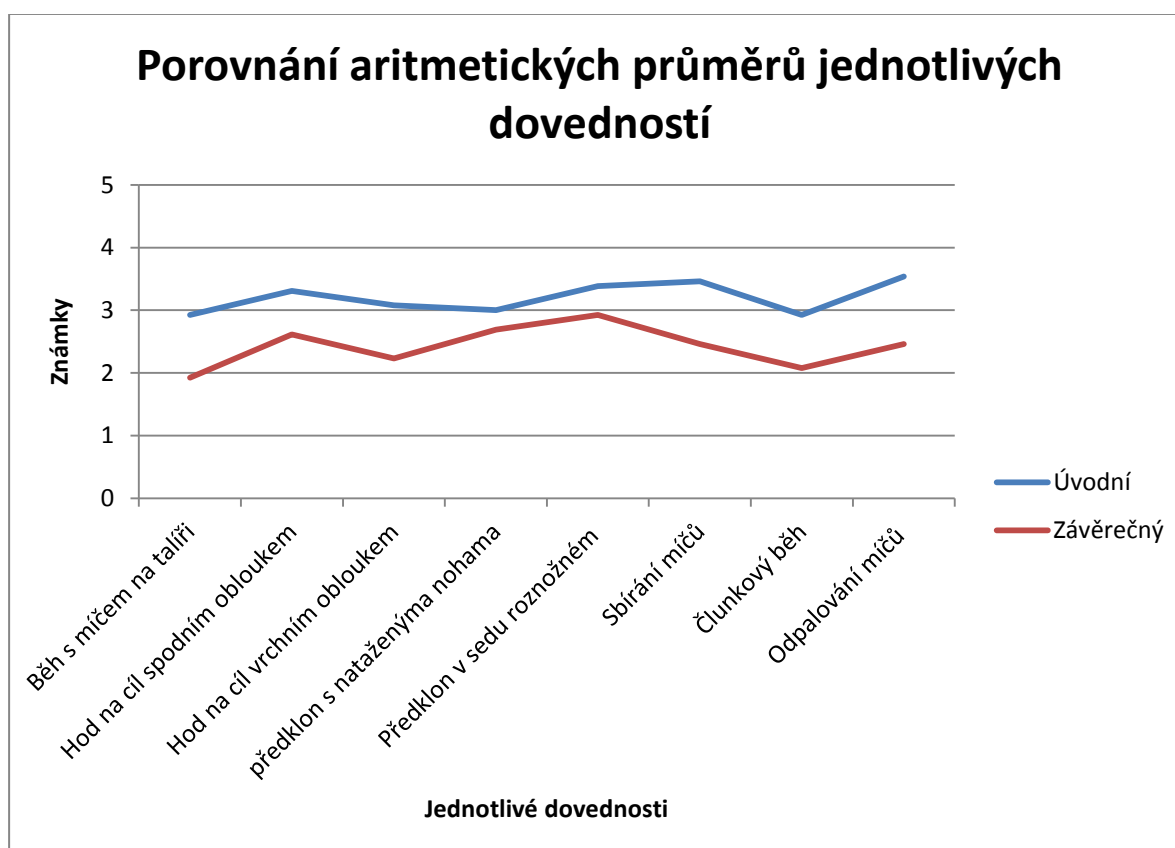
Tabulka 9 - Celkové aritmetické průměry jednotlivých pohybových dovedností a jejich zlepšení v procentech

Měřená dovednost	Úvodní test (aritmetický průměr)	Závěrečný test (aritmetický průměr)	Rozdíly (aritmetický průměr)	Procenta zlepšení
1. Běh s míčem na talíři	2,92	1,92	1,00	34%
2. Hod na cíl spodním obloukem	3,31	2,62	0,69	21%
3. Hod na cíl vrchním obloukem	3,08	2,23	0,85	28%
4. Předklon s nataženýma nohama	3,00	2,69	0,31	10%
5. Předklon v sedu roznožném	3,38	2,92	0,46	14%
6. Sbírání míčů	3,46	2,46	1,00	29%
7. Člunkový běh	2,92	2,08	0,85	29%
8. Odpalování míčů	3,54	2,46	1,08	30%
Celkové průměry:	3,20	2,42	0,78	24%

Zdroj: Vlastní zpracování

K tabulce ještě přikládám přehledný graf č. 7, kde můžeme vidět křivku kolísání průměrů jednotlivých dovedností v úvodním testování a závěrečném testování a jejich vzájemnou rozdílnost. Už na první pohled je zřejmé, že došlo ke zlepšení u všech pohybových dovedností. Dále si můžeme povšimnout, že křivky jsou si nejbliže v oblasti dovedností, které nám měří flexibilitu. V této pohybové schopnosti tedy došlo k nejmenším změnám. Naopak v případě odpalování míčů, sbírání míčů a v běhu s talířem můžeme vidět o něco výraznější změny.

Graf č. 7 – Porovnání aritmetických průměrů jednotlivých dovedností



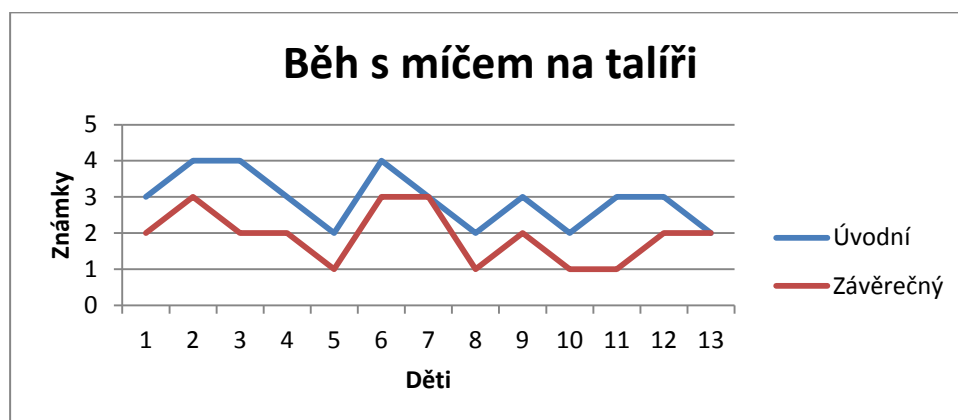
Zdroj: Vlastní zpracování

11.4.4.3. Změny ve výsledcích testů u jednotlivých pohybových dovedností

Abychom mohli sledovat změny u jednotlivých dovedností, byl sestaven pro každou zvlášť přehledný grafy. V každém grafu můžeme vidět 2 křivky s tím, že modrá nám představuje úvodní test a červená naopak závěrečný test. Tyto grafy vyjadřují tedy poměr mezi známkami a všemi dětmi. Tím pádem můžeme sledovat, jak hodnocení u těchto jednotlivých dovedností kolísalo anebo se naopak zhoršovalo.

První dovedností bylo nesení míče na létajícím talíři. Celkově podle předchozí tabulky se tato dovednost zlepšila v průměru o 34%. Níže v grafu můžeme vyčíst, že většina dětí se v této dovednosti zlepšila, vyjímá 2 děti, které měly výsledky shodné.

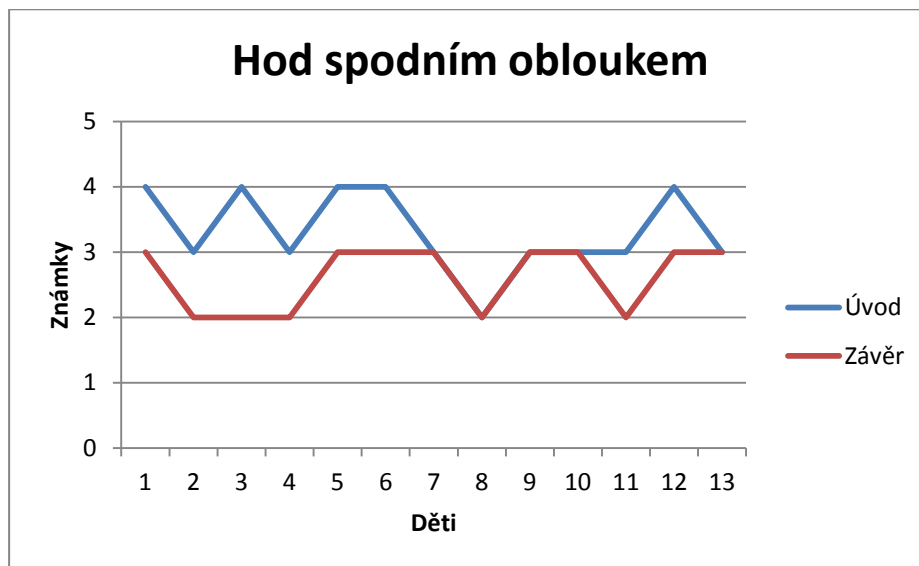
Graf č. 8 – Běh s míčem na talíři



Zdroj: Vlastní zpracování

Druhou testovanou dovedností je hod na cíl spodním obloukem. U této dovednosti došlo k celkovému zlepšení o 21%. Opět můžeme vidět značný posun u jednotlivých dětí. Některé děti měly dobré výsledky už na začátku, a proto jejich posun nebyl takový anebo dokonce nijaký v případě dítěte číslo 7,8,9, a 13.

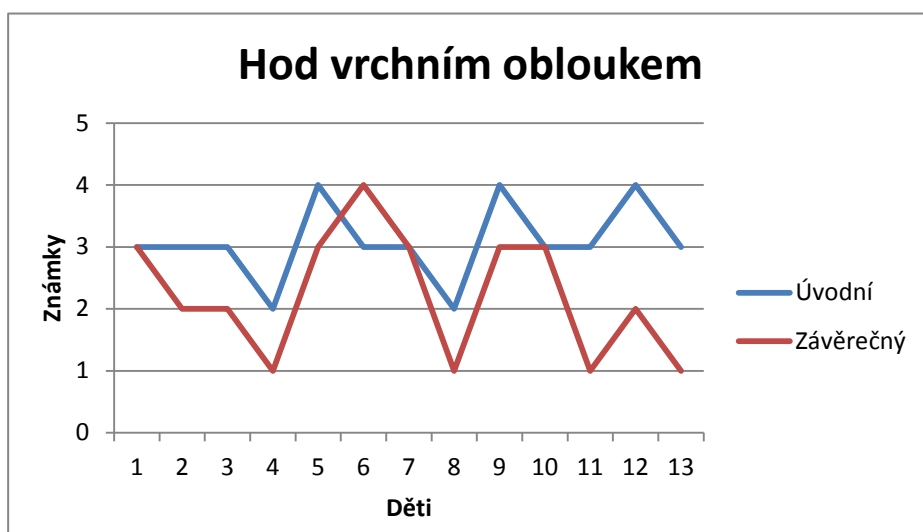
Graf č. 9 – Hod spodním obloukem



Zdroj: Vlastní zpracování

Hod na cíl vrchním obloukem je další testovanou dovedností. V této dovednosti se všechny děti v průměru zlepšily o 28%. I zde jsou z grafu vidět značné výkyvy mezi jednotlivými dětmi. Dochází nám tady ale i k obratu, kdy jedno dítě se dokonce v testech zhoršilo. Tento jev si můžeme vysvětlit tím, že tato dovednost je pro děti o něco náročnější a také souvisí s jejich náladou a rozpoložením. Stačí totiž, aby dítě bylo trochu unavené, a už danému dítěti padá loket a tím pádem výsledné házení může vypadat jinak. Jinak i zde nastaly situace, kdy u dětí nenastal žádný posun, ale opět to byly děti, které měly relativně slušné známky už v úvodu.

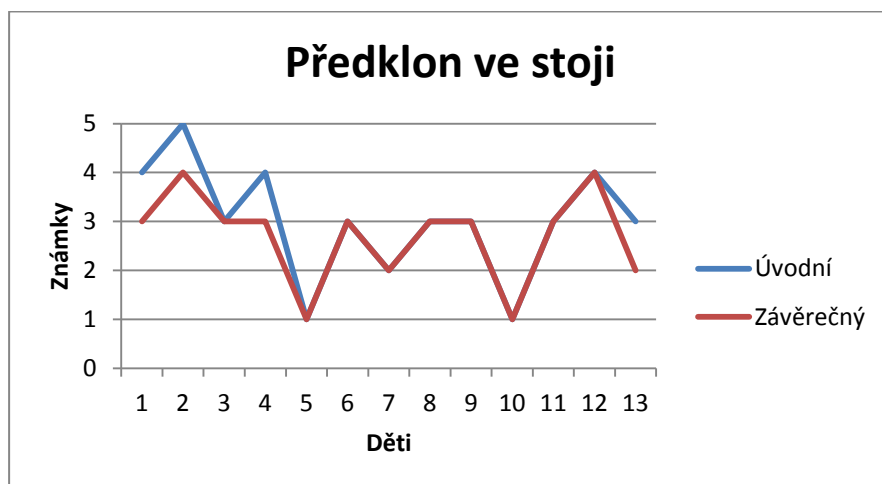
Graf č. 10 – Hod vrchním obloukem



Zdroj: Vlastní zpracování

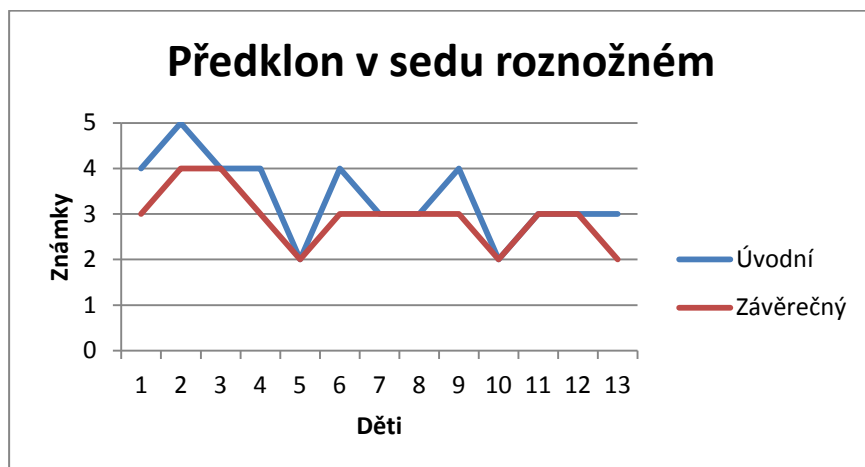
Předklon ve stoji spatném je jednou z dovedností, kterou se mi během mého působení, nepodařilo příliš ovlivnit. Ke změně došlo v průměru o pouhých 10%. Jen u pár dětí se mi podařilo docílit kladné změny, jinak většina dětí zůstala u původních výsledků. V této dovednosti došlo ke zlepšení jen u 4 dětí, zbytek měl stejné známkování jako na začátku. Nutno ale podotknout, že dvě děti již na začátku dosahovaly výborných výsledků a tudíž ke zlepšení ani nemohlo dojít. Rozhodující může být i to, že na pohyblivost, jako takovou působí mnoho vedlejších činitelů. Jak uvádí pan docent Perič (Perič, 2012): „K hlavním činitelům patří tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, síla svalů kolem daného kloubu. Svou roli hraje i pohlaví, denní doba, teplota prostředí, rozcvičení apod.“ Z těchto informací je tedy zřejmé, že k dosažení změn u této schopnosti, tedy flexibility, je relativně náročné. Tytéž informace souvisejí i s dalším grafem, který znázorňuje změnu v testování v dovednosti předklonu v sedu roznožném. Změny opět nebyly tolik výrazné, ale přeci jen o něco větší. Průměrné zlepšení u této dovednosti bylo o 14%.

Graf č. 11 – Předklon ve stoji spatném



Zdroj: Vlastní zpracování

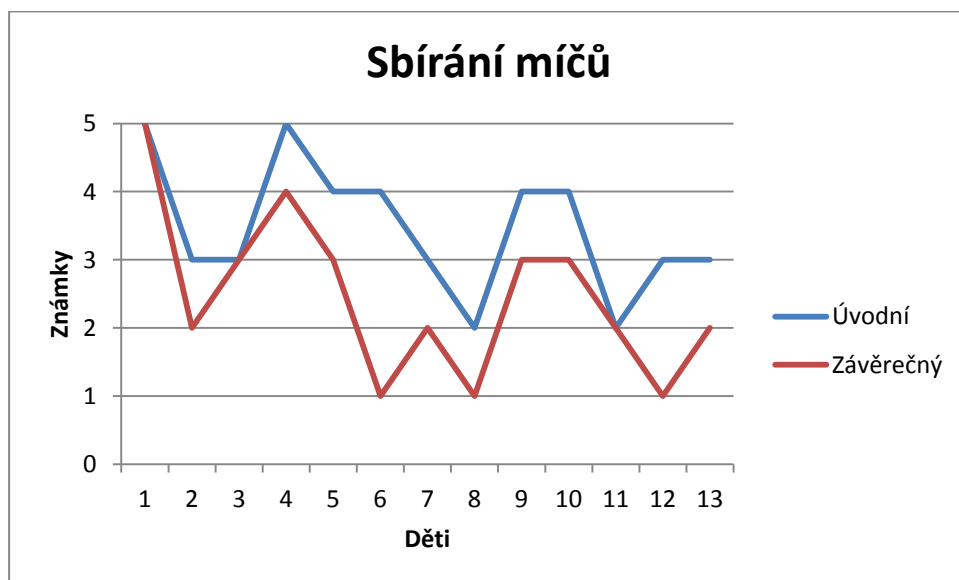
Graf č. 12 – Předklon v sedu roznožném



Zdroj: Vlastní zpracování

Další dovedností je sbírání míčů za určitý časový údaj. V této dovednosti jsou pozitivní změny zase o trochu výraznější, konkrétně se tato dovednost průměrně zlepšila o 29%. Kromě čtyř dětí došlo k pozitivní změně u všech dětí.

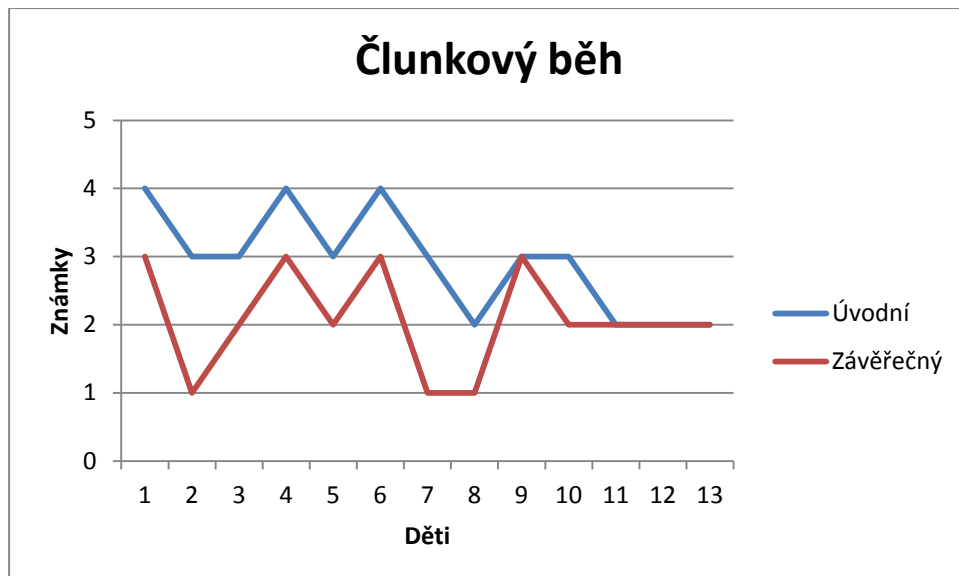
Graf č. 13 – Sbíráni míčů



Zdroj: Vlastní zpracování

Člunkový běh je jednou z dovedností, kterou děti zvládly velice dobře vylepšit. Ke zlepšení došlo v průměru také o 29%. K pozitivní změně stejně jako u předchozí dovednosti, nedošlo jen u čtyř dětí a u těchto dětí byly již v úvodním testování velice dobré výsledky.

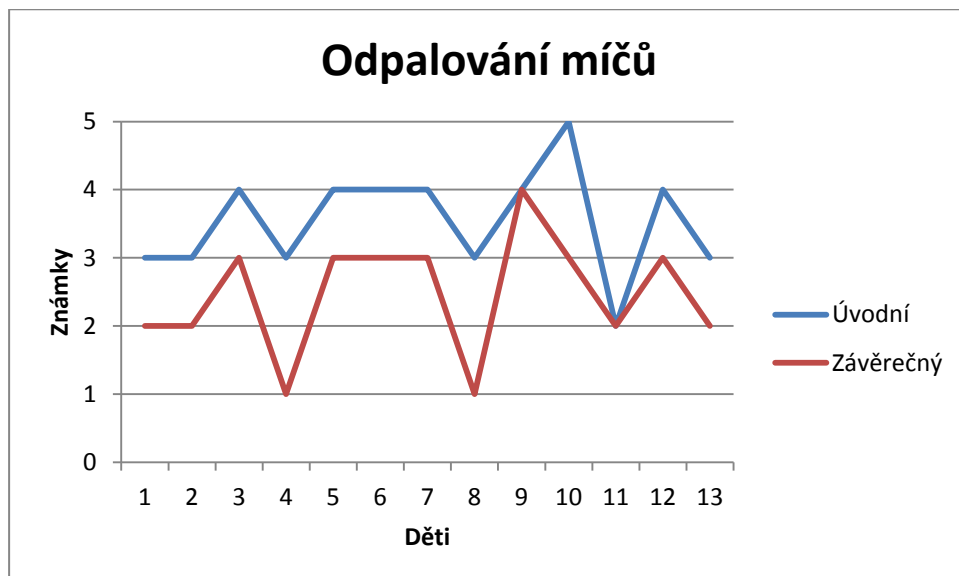
Graf č. 14 – Člunkový běh



Zdroj: Vlastní zpracování

A poslední dovedností je odpalování míčů, což je dovednost, se kterou se většina dětí před tím nesetkala a možná právě proto u ní došlo ke změně snad u všech dětí, kromě dvou. K celkové průměrné změně u ní došlo o 30%.

Graf č. 15 – Odpalování míčů



Zdroj: Vlastní zpracování

11.4.4.4. Zhodnocení výsledků testů z hlediska pohybových schopností

Zaměříme-li se na pohybové schopnosti, tedy: koordinaci, rychlost, vytrvalost, pohyblivost a sílu, tak z předchozích grafů můžeme také vyvodit jejich zlepšení. Jednotlivé dovednosti byly sestavovány tak, aby zároveň napomáhaly k rozvoji pohybových schopností. Běh s míčem na talíři zde zastává roli koordinace neboli obratnosti. Podíváme-li se tedy zpět ke grafu obratnosti, zjistíme, že se nezlepšily pouze 2 děti, jinak u všech dětí došlo ke zlepšení hodnocení.

Další pohybovou schopností je rychlost a tu jsem se snažila zařadit do testu člunkového běhu a z části do sbírání míčů. U obou těchto dovedností nedošlo ke změně pouze u čtyř dětí ze 13, tudíž také ve většině případů došlo k pozitivní změně.

Poslední schopnost, kterou bych do svých testů mohla zařadit, je vytrvalost. U předškolních dětí její rozvoj sice není typický, nicméně myslím si, že v rámci sbírání míčů, kdy dítě muselo běžet 10x pro míč a zpátky k určitému posunu této schopnosti také mohlo nastat. Jak jsem již zmiňovala, tak v tomto úkolu nedošlo ke změně pouze u 4 dětí ze 13, zbytek by se tedy dal považovat, že došlo k malému rozvoji i u této schopnosti.

Pro přesnější vyjádření je zde k dispozici tabulka:

Tabulka 10 - Vyjádření pohybových schopností z jednotlivých testů

Měřená dovednost	Rozdíly (aritmetický průměr)	Procentuální vyjádření	Procenta z hlediska schopností	Jednotlivé schopnosti
1. Běh s míčem na talíři	1	34%	34%	Koordinace
2. Hod na cíl spodním obloukem	0,69	21%	24%	(Manipulativní dovednosti)
3. Hod na cíl vrchním obloukem	0,85	28%		
4. předklon s nataženýma nohama	0,31	10%	12%	Flexibilita
5. Předklon v sedu roznožném	0,46	14%		
6. Sbíráání míčů	1	29%	29%	Rychlost
7. Člunkový běh	0,85	29%		
8. Odpalování míčů	1,08	30%	30%	(Softballové dovednosti)
Celkový aritmetický průměr	0,78	24%	26%	

Zdroj: Vlastní zpracování

Z této tabulky tedy můžeme vyčíst, že u všech pohybových schopností došlo k rozvoji o více než 10%. Čímž byla opět potvrzena hypotéza č. 2. V celkovém průměru se dokonce jedná o kladný posun o 26%. K největšímu nárůstu došlo především u koordinačních schopností, kam bych troufla zařadit i v závorce uvedené softballové dovednosti a manipulativní dovednosti,

jelikož k těmto pohybovým dovednostem je zapotřebí především koordinace pohybů, obzvláště v tomto věku. U koordinačních dovedností tedy došlo k nárůstu až o 30-34%. K nejmenšímu nárůstu došlo u rozvoje flexibility, tedy o pouhých 12%. Důsledek tohoto výsledku byl vysvětlen u podrobného rozboru jednotlivých dovedností.

11.4.5.Ověření třetího cíle, problému a hypotézy

Třetí cíl: Zjistit, zda po realizaci jednoročního tréninkového plánu jsou děti schopné sehrát utkání v T-ballu.

Třetí problém: Budou po ročním tréninku děti předškolního věku schopné sehrát utkání v T-ballu.

Hypotéze č. 3: Předpokládám, že na závěr ročního tréninkového plánu děti sehrají minimálně jedno utkání v T-ballu.

Těchto tezí jsme bohužel nedosáhla. Děti sice sehrály společné utkání, nicméně T-ball to ještě nebyl. Děti se dostaly na úroveň, kterou popisují v kapitole: 10.4.4.

10.4.4. Celá hra (str. 84)

Tato hra sice není ještě T-ball nicméně má velice podstatné prvky této hry. Děti se naučily odpalovat míče alespoň ze švédské bedny a chytat nebo sbírat odpálený míč a běžet na stanovenou metu. Tyto naučené dovednosti jsou dobrým předpokladem k tomu, že si třeba příští rok budou moci zahrát celou hru T-ballu.

Hlavním důvodem neúspěchu nenaplnění těchto tezí, je nejspíš všestranně zaměřený tréninkový plán, který jsem dětem sestavila. Možná kdybych se věnovala čistě jen T-ballu, děti by v závěru roku tuto hru zvládly, protože byly velice učenlivé. Ale jak jsem již v této práci zmiňovala, předškolní děti podle mě potřebují všestranný rozvoj a to zejména v pohybové oblasti. Kdybych směřovala již v takto nízkém věku jen jedním směrem, mohlo by v důsledku toho dojít k určitým pohybovým disbalancím a nerovnostem v jejich vývoji.

Důvodem proč jsme se s dětmi nedostaly až k samotné hře T-ball může také být ten, že pravidla této hry jsou poměrně složitá. Proto jsme šli postupnými kroky, a když jsme viděli, že děti zadaný úkol, který jsme vymysleli, zatím nechápou, vrátili jsme se o krok dál. Například poměrně náročným úkolem bylo naučit děti rozběhnout se hned po odpalu. Většinou byly nadšené z toho, že odpálily a stály na místě. Dále se nám také stávalo, že dítě odpálilo a jak bylo naučené z předchozího cvičení, utíkalo za odpáleným míčem a meta kam má běžet ho příliš nezajímala. Především proto jsme mnohokrát měnili a upravovali pravidla hry, kterou jsme s dětmi zkoušeli. Toto jsou tedy důvody hlavního neúspěchu.

12. ZÁVĚRY

Pro ověření hypotéz byly zvoleny metody pozorování, experimentu a testování. Pouze 1 hypotéza se výzkumem potvrdila, zbylé dvě ne. Z toho jedna poslední se potvrdila pouze částečně.

S dětmi jsem pracovala 1 rok podle mnou zpracovaného tréninkového plánu a došlo ke zlepšení v rozsahu 24% z hlediska průměrů dětí a stejně tak i o 24% z hlediska jednotlivých dovedností. U obou těchto kritérií došlo k průměrnému zlepšení o 0,78.

Na základě výzkumu, který jsem provedla v rámci testování schopností a dovedností mohu konstatovat následující závěry:

1. I pro předškolní děti lze sestavit tréninkový plán se zaměřením na rozvoj pohybových dovedností. V průměru se děti zlepšily o 24%.

Již z diskuse je zřejmé, že závěrečné zlepšení bylo u dětí velice rozmanité. Pohybovalo se v rozmezí mezi 14-32%. Tyto výsledky mohly být zapříčiněné odlišnostmi mezi jednotlivými dětmi již v úvodu. Každé dítě do tréninku vstupovalo jinak sportovně nadané a mělo jiné předchozí zkušenosti se sportovními aktivitami. Proto také došlo u některých dětí ke zlepšení o pouhých 14%, jelikož již před tím byly sportovně zdatné a u jiných až o 32%, jelikož třeba do té doby neměly tolik možností sportovního vyžití. Tento jev ale může být také podmíněn dědičnými předpoklady. Každé dítě má jiné vlohy a jiný talent a proto některým dětem trvá déle, než se naučí a osvojí si nový pohybový vzorec a jiné děti to naopak pochyty velice rychle.

2. V rámci tréninkového plánu se z pohledu dovedností děti zlepšily o 24 % a dále došlo i k rozvoji pohybových schopností o 26%.

I u tohoto tvrzení platí předchozí argument, že každé dítě je jinak talentované a vstupovalo do ročního tréninkového období s jinými dispozicemi a zkušenostmi. Proto se i v případě jednotlivých pohybových dovedností a schopností každé dítě posunulo trochu jinak. I zde došlo velice odlišným změnám u jednotlivých dětí. Rozmezí se pohybovalo mezi 10-34% u pohybových dovedností a u pohybových schopností tomu bylo rozmezí 12-34%.

3. I přes specializovanou T-ballovou přípravu, děti předškolního věku po absolvování ročního tréninku nejsou schopné sehrát utkání v T-ballu. + vypsát důvody!!

Důvodů nenaplnění této teze může být hned několik. Prvním důvodem může být stanovená všestrannost celého ročního tréninkového cyklu. Jelikož, jak jsem již uváděla v diskusi, tak jsem se snažila děti rozvíjet i v jiných sportovních hrách než je pouze T-ball, aby nedocházelo k přílišné jednostrannosti již v takto nízkém věku. Následkem by mohly být určité disbalance a jiné zdravotní problémy z hlediska pohybové nevyrovnanosti a také určité demotivace dětí kvůli stereotypu.

Dalším důvodem může být relativní náročnost tohoto sportu a vůbec pochopení jeho pravidel. S dětmi jsem sice zkoušela různé alternativní zjednodušené varianty této hry, nicméně jsme zůstaly s dětmi jen u těchto alternativ a dále jsme se zatím nedostaly, jelikož děti měly problém s pochopením pravidel.

Toto jsou tedy dva hlavní důvody, které si myslím, že zapříčinily neúspěch v rámci sehrání celé hry T-ball.

Přínos této práce může být, jak pro trenéry předškolních dětí, tak pro učitelky v mateřské škole. Tento tréninkový plán přináší nástin možných činností, které jsou vhodné realizovat s předškolními dětmi a to nejen v tréninku T-ballu, ale také i pro jiná sportovní odvětví. Tento tréninkový plán je tedy jistou formou práce s předškolními dětmi, což v tréninku není vždy

jednoduché. Pro učitelky z mateřských škol, které by naopak měly umět pracovat s takto malými dětmi, tento tréninkový plán může být zásobníkem aktivit z oblasti pohybu pro děti. T-ball a s ním softball je totiž u nás velice opomíjený sport. Všichni hrají fotbal, přehazovanou, florbal apod., ale tento sport je úplně odlišnou sportovní hrou oproti všem známým sportům v České republice. Atypický je především v manipulativních schopnostech, které jsou svým způsobem atypické. Přeci jen odpálit malý míč pomocí pálky, která bývá dokonce někdy užší než ten míč, není nic jednoduchého. Stejně tak umět hodit míč na přesné místo a to ne s cílem vybít soupeře, ale přesně nahrát spoluhráči, je také trochu jiná ideologie sportu, než jsme zvyklí. Natož pak naučit se později chytat míč do rukavice. Tento úkon také není jednoduchý. Proto si myslím, že i když ze začátku rozhodně s dětmi nikdo do rukavice míče chytat nebude, ani s nimi nebudeme pálit menší míče než je průměr pálky, že tento sport dětem dokáže přinést radost z pohybu. Prostřednictvím této hry, která se dá zjednodušit na pouhé odpalování a chytání míčů, jak jsem popsala v závěrečném turnaji, se děti jednak naučí manipulovat s míčem a jednak jim to přinese radost z pohybu, což je u těchto dětí velice důležité.

Tento tréninkový plán ale není jen o T-ballu, přináší i spoustu jiných variant pohybu a možností, jak se s dětmi hýbat a rozvíjet jejich pohybové dovednosti. Možná by mohl být i inspirací v tom smyslu, pokusit se navázat kontakt mateřských a základních škol a občas dětem dopřát pohyb v klasické tělocvičně s opravdovým náradím. Nebo ještě lépe, pokusit se obstarat si podobná náčiní přímo do mateřské školy. Přeci jen v dnešní době již vyrábějí různé pomůcky přizpůsobené předškolním dětem, včetně švédské bedny, malých překážek na atletiku apod.

13. SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ:

Odborná literatura:

1. ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-2993-0
2. DOVALIL, J. (Eds.). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8
3. DVOŘÁKOVÁ, H. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8
4. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha : Univerzita karlovav Praze - Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80-7290-005-6
5. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4
6. JANSA, P., DOVALIL, J., PERIČ, T. (Eds.) *Sportovní příprava*, Praha: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art. 2007. ISBN 80-903280-8-3
7. KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA, B. (Eds.). *Předškolní a primární pedagogika*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-71718-585-7
8. NEUMAN, J., *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, s.r.o., 2014. ISBN 978-80-262-0628-6
9. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-4218-2
10. PRŮCHA, J. *Pedagogický výzkum, uvedení do teorie a praxe*. Praha: Karolinum Praha, 1995. ISBN 80-7184-132-3
11. SÜSS, V. *Softball a baseball*. Praha: Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0658-X
12. VOLFOVÁ, H., & KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu* . Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. ISBN 978-80-247-2317-4
13. VOLFOVÁ, H., & KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. ISBN 978-80-247-2748-6
14. VOLFOVÁ, H., & KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3590-0

15. ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0044-4

Elektronické zdroje:

1. ALBRECHT, V. (Květen 2003). *Česká softballová asociace*. Získáno 10. Dubna 2015, z Česká softballová asociace: <http://www.softball.cz/>
2. SMOLÍKOVÁ, K. (2004). *Národní ústav pro vzdělání*. Získáno 11. březem 2015, z Národní ústav pro vzdělání : <http://www.nuv.cz/cinnosti/kurikulum-vseobecne-a-odborne-vzdelavani-a-evaluace/ramcove-vzdelavaci-programy/rvp-pro-vseobecne-vzdelavani>

14. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Jak začít s T-balem

Příloha č. 2 – Plakát ke hře T-ball

Příloha č. 3 – Bee Ball

Příloha č. 4 – Ruční baseball

Příloha č. 5 – Hry na zahřátí

Příloha č. 6 – Rozcvičení se zvířátky

Příloha č. 7 – Rozcvičení s pomůckami

Příloha č. 8 – Příklady závěrečného protažení a relaxačních cvičení

15. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Schéma hřiště pro ruční baseball	42
Obrázek 2 - Schéma improvizovaného hřiště ze žíněnek	77
Obrázek 3 - Schéma improvizovaného hřiště pro trénování odpalů	82
Obrázek 4 - Schéma improvizovaného hřiště pro celou hru T-ball	84

16. SEZNAM TABULEK

Tabulka 1- Slovní hodnocení jednotlivých testových dovedností	90
Tabulka 2 - Výsledky úvodních testů.....	93
Tabulka 3 - Počet jednotlivých známek v úvodním měření.....	94
Tabulka 4 - Aritmetický průměr výsledků u jednotlivých dovedností.....	95
Tabulka 5 - Doplnující tabulka se známkami jednotlivých dětí.....	97
Tabulka 6 - Poměr počtu známek v úvodním a závěrečném měření	99
Tabulka 7 - Výsledky závěrečných testů z hlediska poměru jednotlivých známek.....	101
Tabulka 8 - Celkové aritmetické průměry v úvodním a závěrečném testování a procentuální vyjádření zlepšení dětí.....	102
Tabulka 9 - Celkové aritmetické průměry jednotlivých pohybových dovedností a jejich zlepšení v procentech	105
Tabulka 10 - Vyjádření pohybových schopností z jednotlivých testů	114

17. SEZNAM GRAFŮ

Graf č.1 - Procentuální vyjádření počtu jednotlivých známek.....	89
Graf č.2 - Aritmetické průměry jednotlivých dovedností v úvodním měření.....	91
Graf č.3 - Poměr známek v procentech z úvodního měření.....	95
Graf č.4 - Poměr známek v procentech ze závěrečného měření.....	95
Graf č.5 - Porovnání celkových průměrů dětí v úvodním a závěrečném měření.....	98
Graf č.6 - Zlepšení jednotlivých dětí v procentech.....	98
Graf č.7 - Porovnání aritmetických průměrů jednotlivých dovedností.....	101
Graf č.8 - Běh s míčem na talíři.....	102
Graf č.9 - Hod spodním obloukem.....	103
Graf č.10 - Hod vrchním obloukem.....	104
Graf č.11- Předklon ve stoji spatném.....	105
Graf č.12 - Předklon v sedu roznožném.....	106
Graf č.13 - Sbíráání míčů.....	106
Graf č.14 - Člunkový běh.....	107
Graf č.15 - Odpalování míčů.....	107