

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

David Lein

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Mnohočinnostní pojetí dětského sportovního kroužku

Multidisciplinary conception of child sports club

David Lein

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Mnohočinnostní pojetí dětského sportovního kroužku vypracoval 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 18. dubna 2017

.....

podpis

Děkuji vedoucímu práce, učitelům, kolegům a dětem za cenné připomínky.

Abstrakt

Práce řeší zapojení dětí do sportovních kroužků, individuální sportování a zájem dětí o různé pohybové aktivity. Mapuje konkrétní sportovní aktivity dětí v různých kroužcích, samostatné sportování ve volném čase a zjišťuje zájem dětí o různé sportovní aktivity. Zjišťuje nabídku dostupných sportovních aktivit (kroužky, sportovní oddíly, kluby apod.) v zájmové oblasti a porovnává ji se zájmem dětí. Stanovuje podmínky fungování ideálního sportovního kroužku a jeho náplň na základě zájmu dětí o konkrétní aktivity, v rámci experimentálního sportovního kroužku tyto aktivity uskutečňuje a ověřuje.

Klíčová slova

sport, pohybové aktivity, pohyb, volný čas, děti, sportovní kroužek

Abstract

Research of children's participation in sport clubs, individual sports and children's interest in various physical activities. The thesis maps the specific sport activities of children in various sport clubs, individual sport activities in their free time and interest of children in various sport activities. It determines the range of available sport activities (hobby groups, sport teams, clubs, etc.) in the area of interest and it compares it with interest of children. It sets conditions for the functional, ideal sport club and it sets its content based on the interest of children in concrete activities, realizing these activities in experimental sport club and its verification.

Keywords

sport, physical activity, exercise, leisure time, children, sport club

Obsah

1	Úvod	10
2	Problém a cíl práce	11
2.1	Dílčí cíle	11
2.2	Problémové otázky	11
3	Teoretická část.....	13
3.1	Charakteristika dětí mladšího školního věku.....	13
3.1.1	Tělesný vývoj	13
3.1.2	Psychický vývoj.....	14
3.1.3	Pohybový vývoj.....	14
3.1.4	Sociální vývoj.....	14
3.2	Volný čas	15
3.3	Zájmy a zájmová činnost.....	16
3.4	Hra	17
3.5	Pohyb.....	17
3.6	Sport	17
3.6.1	Osobnosti a sportovní systémy	18
3.6.2	Tělovýchovná činnost.....	22
3.6.3	Sportovní trénink	22
3.7	Pohybové schopnosti a dovednosti.....	22
3.7.1	Rychlostní schopnosti.....	23
3.7.2	Silové schopnosti.....	23
3.7.3	Vytrvalostní schopnosti	23
3.7.4	Pohyblivost.....	23
3.7.5	Koordinační schopnosti (obratnost)	23

3.7.6	Dovednosti.....	24
3.8	Význam sportování pro život dětí	24
3.8.1	Zlepšování zdravotního stavu.....	25
3.8.2	Zvyšování tělesného výkonu	26
3.8.3	Zvyšování zdatnosti.....	26
3.8.4	Rozšiřování zájmů	29
3.8.5	Prevence negativních jevů	29
3.8.6	Příprava na svět práce.....	29
3.8.7	Zvyšování kvality budoucího života.....	30
3.8.8	Vliv sportování na učení.....	30
3.8.9	Prožití zážitků z činnosti	30
3.8.10	Aktivní odpočinek	30
3.8.11	Všestrannost pohybových aktivit	31
3.8.12	Rizika pohybových činností	31
3.9	Struktura sportovního kroužku	31
3.9.1	Motivace	32
3.9.2	Vlastní činnost a organizace kroužku.....	33
3.9.3	Hodnocení činnosti.....	34
3.9.4	Bezpečnost.....	35
3.10	Sportovní aktivity	37
3.10.1	Základní dělení sportovních aktivit.....	37
3.10.2	Aktivity s vysokým znakem univerzálnosti.....	38
3.10.3	Aktivity v přírodě	38
3.10.4	Zážitkové aktivity	39
3.10.5	Netradiční sportovní aktivity	40
3.10.6	Obecná kritéria pro výběr aktivit sportovního kroužku.....	40

4	Hypotézy.....	42
5	Metody a postup práce.....	43
5.1	Dotazník	43
5.2	Analýza dokumentů.....	43
5.3	Experiment	43
6	Výzkumná část	44
6.1	Dotazník	44
6.1.1	Struktura dotazníku	44
6.1.2	Průběh dotazníkového sběru dat.....	45
6.2	Analýza dokumentů.....	46
6.2.1	Sběr dat a vytčení zájmové oblasti	46
6.2.2	Přehled subjektů a nabízených aktivit	47
6.3	Vyhodnocení dat dotazníku.....	50
6.3.1	Otázka 1	50
6.3.2	Otázka 2.....	55
6.3.3	Otázka 3.....	59
6.3.4	Otázka 4.....	62
6.3.5	Otázka 5.....	63
6.3.6	Otázka 6.....	64
6.3.7	Otázka 7.....	67
6.3.8	Otázka 8.....	68
6.4	Vyhodnocení dat z analýzy dokumentů	69
6.5	Porovnání získaných dat.....	71
6.5.1	Porovnání otázek 1, 2 a 3 dotazníku.....	71
6.5.2	Porovnání zájmu z dotazníku a nabídky z analýzy dokumentů	74
6.6	Experiment	79

6.6.1	Výběr sportovních aktivit pro experiment.....	79
6.6.2	Průběh experimentu.....	79
6.6.3	Hodnocení aktivit	80
6.6.4	Vyhodnocení experimentu.....	83
7	Interpretace.....	84
8	Diskuse.....	87
9	Závěry.....	90
10	Použitá literatura.....	92
11	Přílohy	94

1 Úvod

Práce vychází z předpokladu, že ačkoliv je nabídka sportovních aktivit pro děti pestrá, soustředí se často jen na jednu konkrétní činnost, kterou rozvíjí, trénuje, dovádí k dokonalosti, soutěží v ní. Děti ale ze své přirozenosti mají zájem o rozličné aktivity, vše si chtějí vyzkoušet, poznávat nové aktivity.

Zjištěním zájmu dětí a následnou nabídkou (a ověřením) rozmanitých pohybových činností je možné vést děti ke sportu, zvyšovat jejich zdravotní zdatnost a konkurovat pasivním zájmům. Víceaktivitový sportovní kroužek je přínosem v tom, že seznamuje děti s různými aktivitami a nabízí startovní pozici ať už pro další sportovní specializaci, nebo „jen“ pro běžné rekreační sportování pro život.

Experiment pak vychází z práce historických osobností, které vytvořily a realizovaly specifické sportovní systémy – Feltrova škola radosti, Komenského škola prožitků a zkušenosti, Lockův a Rousseauův návrat k přírodě, Basedowův filantropismus, Lietzova lesní škola, Štorchova dětská farma a další.

Je veden na podkladu obecných zákonitostí psychického, fyzického, pohybového a sociálního vývoje dětí, s využitím senzitivních období, se znalostí principů volného času, zájmů, motivace, vedení sportovního kroužku, bezpečnosti, významu sportování pro život dětí a širokém povědomí o různých tradičních i nových pohybových aktivitách.

2 Problém a cíl práce

Cílem práce je **zjistit, jaké pohybové kroužky jsou dětem dostupné** v oblasti Praha-Čakovice a blízkém okolí **a porovnat se zájmem dětí o různé sportovní aktivity**, které by chtěly provozovat, tyto aktivity pak zrealizovat v rámci sportovního kroužku a ověřit zájem o ně.

2.1 Dílčí cíle

1. Zjistit, kolik dětí navštěvuje sportovní kroužky.
2. Zjistit, jaké sportovní aktivity děti v rámci kroužků provozují.
3. Zjistit, kolik dětí sportuje ve volném čase, individuálně.
4. Zjistit, jaké sportovní aktivity děti provozují samy ve volném čase.
5. Vyhledat nabídku sportovních aktivit v místě Praha-Čakovice a okolí.
6. Zjistit, zda kroužky nabízejí více sportovních aktivit zároveň.
7. Zjistit zastoupení aktivit provozovaných ve vnitřních prostorách a venku.
8. Zjistit zájem dětí o sportovní kroužek s více aktivitami.
9. Zjistit zájem dětí o konkrétní sportovní aktivity a porovnat s nabídkou kroužků.
10. Určit délku, četnost, prostředí a složení účastníků sportovního kroužku.

2.2 Problémové otázky

1. Kolik dětí navštěvuje sportovní kroužky?
2. Jaké aktivity děti provozují ve sportovních kroužcích?
3. Kolik dětí sportuje ve volném čase, individuálně?
4. Jaké aktivity děti provozují samy ve svém volném čase?
5. Jaké pohybové aktivity nabízejí dostupné sportovní kroužky?
6. Nabízejí kroužky více aktivit zároveň?
7. Převažují aktivity ve vnitřních prostorách nebo venku?
8. Kolik dětí by chtělo navštěvovat sportovní kroužek s více aktivitami?

9. O jaké pohybové aktivity mají děti zájem a shoduje se dostupná nabídka aktivit s tímto zájmem?
10. Jaká kritéria by měl kroužek splňovat (délka, četnost, místo, složení účastníků)?

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Pro správné nastavení pohybových aktivit a celkové struktury sportovního kroužku je podstatné zvážit všechny zvláštnosti věkové skupiny dětí, které se budou účastnit.

Je nezbytné si uvědomit, že **děti nejsou malí dospělí**. ... „*dítě se od dospělého odlišuje téměř ve všem, na co si vzpomene. Má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí, má jiné sociální vztahy...*“ (Perič, 2008, s. 17)

Je důležité mít na paměti, že co zvládne dospělý vedoucí, jaké aktivity mu vyhovují a přinášejí radost – to vše se nemusí nutně shodovat s pohledem dítěte.

Děti mladšího školního věku mají **výrazný přebytek tělesné energie**, pozorujeme u nich značné **kolísání zájmů**, **vyžadují hodnocení**, projevuje se u nich zvýšený zájem o **sběratelství**, **zájem o činnost samu**, kolem 8. roku **snaha o nezávislost** – projevuje se prosazováním své vůle a výběru zájmových činností. (Hájek, B., 2007)

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou **optimistické**, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. **Pohyb působí dětem radost**, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je **hra**. (Perič, 2008)

„*Střídavá intenzita tělesné energie je spojená s kolísavostí zájmů. Charakteristické je časté střídání zájmů. Dítě vyžaduje hodnocení své činnosti.*“ (Hájek, B., 2007, s. 23) Tady pozor, aby aktivity nebyly úplně bez hodnocení. Zvolíme **vhodné způsoby hodnocení**, slovní, bodové, ocenění pokroků, známky za účast, sportovní deník (ne výkonnostní, ale záznamový).

3.1.1 Tělesný vývoj

Plynulý růst, rozvoj vnitřních orgánů, zvyšování kapacity srdce, plic, krevního oběhu, pokračuje osifikace, růst končetin. Nervový systém dětí je zralý pro složitější koordinačně náročné pohyby.

3.1.2 Psychický vývoj

Přibývají vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost. Myšlení je stále spíše konkrétní. Značná **impulzivita**, neschopnost sledovat dlouhodobý cíl, větší **citové prožívání**. **Krátká doba pozornosti: 4–5 minut**.

„Proklamace typu ‘Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný,’ mají minimální účinek v tréninku, neboť malé dítě nechápe termíny, jako je jednou, v budoucnu, v dospělosti.“ (Perič, 2008, s. 24)

3.1.3 Pohybový vývoj

Vysoká, spontánní pohybová aktivita. Podle Periče (2008) dětská motorika postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Projevuje se zvláštní živost a neposednost a výrazný **pohybový luxus**, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídatných pohybů.

Podle Periče (2008) je období deseti až dvanácti let považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj – **zlatý věk motoriky** – charakteristický rychlým učením novým pohybům. Na prvním stupni děti přecházejí od prostého hraní ke složitějším účelovým dovednostem s míčem. Rozvíjí se jejich **koordinální schopnosti** a je důležité využívat jednodušší manipulační cvičení, doplňovaná závody a štafetami. (Tůma, Tkadlec, 2004).

Ve věku 8 až 11 let děti zvládají stále složitější struktury pohybových úkolů. Je to doba zvýšené pohybové vnímavosti, **zásadní je motivace** a vliv osobnosti rodiče a učitele. (Hájek, J., 2012)

3.1.4 Sociální vývoj

Děti v mladším školním věku se začleňují do kolektivu, přijímají zákonitosti a pravidla. Budují si **postavení mezi vrstevníky**, pozorujeme vznik menších skupinek. Rády soutěží. Ke konci období a s blížící se pubertou se snižuje autorita dospělého, naopak roste orientace na kamarády.

3.2 Volný čas

Volný čas nejčastěji chápeme jako dobu, kdy nemáme žádné povinnosti (pracovní, školní) a můžeme si dělat, co chceme. Obvykle to znamená provozovat sportovní, kulturní a různé zábavné činnosti – koníčky.

„Volný čas definují podmínky: jedinec nemá žádné povinnosti, svobodně si vybírá prováděnou činnost, ta mu přináší uspokojení, v kultuře je daná činnost považována za činnost ve volném čase. Zároveň je podstatné, že za činnost ve volném čase ji považuje ten, kdo ji vykonává – nikoliv že je činnost takto označena.“ (Csikszentmihalyi, 1975, Tinsley et Tinsley, 1982, in: Slepíčková, 2005, s. 14)

Jako hlavní funkce volného času uvádí Hofbauer (2004): odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševní síly), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Zde můžeme vidět značný konflikt mezi zájmovou činností, kterou dítě vykonává, protože musí, rodiče kroužek zaplatili, je to jeho povinnost, a takovou, kam dítě dochází zcela dobrovolně, ze své vůle, nezávisle na jiné osobě, s vlastním potěšením. Proto nejlepší zájmový kroužek nemusí být činností volného času, naopak zdánlivé ne příliš aktivní samostatné sportování s míčem na hřišti může zcela naplňovat tuto definici.

„Děti si účastí na volnočasových aktivitách osvojují nový obsah a získávají novou sociální zkušenost. Dospělí v tom pomáhají, a sami se tak obohacují.“ (Hofbauer, 2004, s. 14)

„Lidé se mohou věnovat svobodně vybraným činnostem, a to po splnění pracovních povinností a po tom, co byly zajištěny veškeré jejich biologické nezbytnosti. Důraz je kladen na svobodný výběr činností, které vedou k osobnímu uspokojení.“ (Slepíčková, 2005, s. 12)

Významným faktorem je volný čas pro formování sociálních skupin, neboť většina aktivit ve volném čase se uskutečňuje ve skupinách, ať už velkých, nebo malých. Ve skupinách se setkávají lidé s podobnými zájmy, životním stylem, hodnotami.

„Volný čas vyjadřuje latinské slovo "licere" – co je povoleno, svoboda pro činnost, její volbu a využití podle vlastní vůle.“ (Slepíčková, 2005, s. 11)

V angličtině volný čas vyjadřují slova **free-time** a **leisure time** a ve francouzštině **temps libre** a **loisir**. Prvá vyjadřují právě čas bez práce, druhá svobodný čas určený k činnosti dle vlastního uvážení. V češtině lze použít nepřesnou paralelu **volno – volný čas**. (Slepíčková, 2005)

„Volný čas dětí je doba, kterou netráví ve škole ani doma učením, ale věnují se svým zájmům, mohou si své činnosti dobrovolně vybírat, provádějí činnosti, které mají rády a přinášejí jim pocit uspokojení a uvolnění.“ (Pávková, 2002, s. 13) Hovoříme zde o tzv. rozšířeném volném čase, protože část tohoto času je organizována a ovlivněna určitými pravidly – kroužky, sportovní kluby, vliv rodičů apod. Za skutečně **čistý volný čas** lze považovat pobyt v parku, na hřišti, na ulici, který není nijak organizován a dítě ho naplňuje opravdu jen podle svých potřeb.

„Volný čas dětí a mládeže je žádoucí pedagogicky ovlivňovat, protože nemají dostatek zkušeností a v zájmech potřebují citlivé vedení – to musí být zároveň pestré a poutavé. Výchova ve volném čase má významný preventivní účinek.“ (Pávková, 2002, s. 13)

Z toho bude čerpat přístup kroužku, aby jeho aktivity byly volné, svobodné. Nabízí se totiž otázka, jestli je tzv. volný čas dětí skutečně volným časem, pro který platí základní podmínky volitelnosti, svobody výběru činností. Pro mnoho dětí může být volný čas spíše doba, kdy nemusí do žádného kroužku – vlastně nemusí nic.

3.3 Zájmy a zájmová činnost

„Zájem vzbuzuje snahu po aktivním styku s předmětem zájmu, po jeho poznání i zvládnutí a vyvolává silné citové prožívání činnosti.“ (Hájek, B., 2007, s. 15)

Zájmové činnosti ovlivňují efektivitu výchovy a vzdělávání jako socializačního prostředku a stávají se tak významnými činiteli individuálního i společenského rozvoje. Zájmová činnost poskytuje mnoho podnětů pro rozvoj poznávacích procesů. *„Všechny typy zájmových činností umožňují prožívání kladných citů, odreagování citů negativních i kultivaci citů, poznávání vlastních možností na základě svobodné volby druhu činnosti, dobrovolnosti i individuálních přání.“* (Hájek, B., 2007, s. 7)

Aktivní zájmy jsou takové, kde se něco dělá (cvičí, vyrábí). Pasivní zájmy takové, kdy se něco vstřebává smysly (poslouchá, dívá). Lidé mohou mít zájmy jednostranné, zaměřené na jednu aktivitu nebo skupinu aktivit, a mnohostranné, kdy se věnují mnoha činnostem z různých oborů. Některé zájmy jsou zaměřené jen na činnost samu, jiné vedou navíc k rozvoji osobnosti a aktivnímu životnímu stylu.

Velká část zájmů se provozuje v organizovaných útvarech, je zde i prostor pro individuální přístup a tempo, časová volnost. Člověk jako společenský tvor realizuje své zájmy, i sportovní, ve skupinách – jsou to různé kroužky, sportovní oddíly, kluby apod.

Od obecných pedagogických zásad jsou odvozeny požadavky pro vedení zájmové činnosti „*Činnost v zájmovém útvaru není společensky stanovenou povinností jako školní docházka, ale je motivována především dobrovolným a relativně samostatným rozhodnutím jedince.*“ (Hájek, B., 2007, s. 18)

Kroužek by měl zásadně splňovat podmínku dobrovolnosti a samostatného rozhodnutí jedince. Jeho hlavní atraktivitou by mělo být nejen samotné rozhodnutí se účastnit, ale především možnost sám ovlivňovat dění, navrhopvat a vymýšlet, plánovat aktivity pro ostatní.

3.4 Hra

Důležitou součástí volného času je hra jako aktivita přirozená, svobodná, uspokojující touhu po činnosti. „*Hra je samoučelná činnost s nejistými výsledky, přítomností a otevřeností. Je to zábavná činnost, pro kterou se člověk rozhodl z vlastní vůle.*“ (Zimmerová, 2001, s. 19). Provázanost hry a sportu se ukazuje v mnoha sportovních hrách.

3.5 Pohyb

Jednou ze základních potřeb člověka je pohyb. Podle Grubeho (1984, in: Zimmerová, 2001, s. 19) „*je pohyb svébytný způsob, jak se člověk setkává se světem a získává nové zkušenosti.*“

Podle Zimmerové (2001, s. 19) má pohyb několik zásadních dimenzí, které jasně ukazují, jak důležitý pro člověka je: „*pohyb je sebepoznávání, společenská a sociální zkušenost, smyslová zkušenost, poznání světa, způsob vyjadřování, výraz kreativity, emocionální prožitek.*“

3.6 Sport

Sport je pohyb, ve svém významu ale ne jakýkoliv, nýbrž pohyb zaměřený na nějaký účel, mající nějaký cíl. Podle Slepíčkové (2005, s. 28) „*se sportem obecně rozumí všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“

„Je to, tedy rozhodně by být měla, aktivita, kterou člověk dělá sám od sebe, protože chce. Sport je dobrovolná činnost, která je sama o sobě odměnou.“ (Zimmerová, 2001, s. 19)

Ve sportu rozlišujeme několik kategorií, převážně podle toho, zda se zaměřujeme na výkon či nikoliv. Vrcholový sport stojí na jedné straně, výkonnostní sport se provozuje v klubech a oddílech, rekreační sport je hojně rozšířený i mezi jednotlivci, kosmetický sport je zaměřen na budování těla a postavy, podobně fitness nabízí zvyšování kondice.

„Dříve neexistovalo dělení podle sportů, provozovaly se hry, tělesná cvičení, náročná gymnastika, balancování, komíhání, šplhání, skákání, zápasení, běhání, házení, hry v terénu.“ (Zimmerová, 2001, s. 20)

V pojetí sportovního kroužku budeme nejbližší **rekreačnímu sportu**, který charakterizuje především zábava, aktivní odpočinek, zdraví, budování sociálních kontaktů. Některé aktivity mohou zasahovat do oblasti výkonnostní, kondiční, ale jen okrajově a motivačně.

Současnost

„Ustupuje kultura her venku, ztráta přírodních herních a pohybových příležitostí, vyčlenění pohybových her ze všedního dne a jejich institucionalizace, úbytek věkově různorodých skupin se ztrátou předávání tradic her staršími dětmi, mediální konzum – omezení vlastního pohybu na páčky, ovládací knoflíky a tlačítka, vytlačování těla z běžného života.“ (Zimmerová, 2001, s. 20)

3.6.1 Osobnosti a sportovní systémy

Několik zásadních událostí, osobností a jejich sportovních systémů slouží jako příklad zajímavého pojetí sportovního vzdělávání, výchovy, zapojení mladých lidí, budování jejich zájmu o pohyb. Pro tuto práci jsou v podstatě „příkladem dobré praxe“.

V roce 1425 učitel **Vittorio da Feltre** vytváří „školu radosti“ – využívá aktivit v přírodě a her k výchově i budování vztahu k přírodě. V 17. století **J. A. Komenský** poukazuje na důležitost cestování pro poznávání světa, pokládá základy výchovy zkušeností a prožitkem. **John Lock** považuje za důležitý pobyt žáků na zdravém vzduchu, otužování, tělesnou sílu, odolnost.

Jean Jacques Rousseau

J. J. Rousseau staví potřebu přirozeného pohybu na přední místo při výchově dítěte (**Emil čili o výchově**). Emil běhá bos, překonává přírodní překážky, šplhá přes zdi, cvičí rovnováhu, hraje různé hry. (Baláš a kol., 2008)

Johann Bernhard Basedow

Na základě Rousseauových myšlenek vytvořil výchovný systém – **filantropismus**. Využití našel nejprve v ústavu v Dessavě. Žáci zde cvičili 2 až 3 hodiny denně. (Kossl, Štumbauer, Waic, 1999, in: Baláš a kol., 2008) „*Vedle rytířských umění zařadil další prvky směřující k fyzickému rozvoji žáků. Ti si osvojovali pohybové činnosti s cílem získat obratnost v případě ohrožení života: lezení po skalách a spouštění se po laně dolů, házení a uhýbání před padajícími tělesy, přecházení přes tenký led a přes úzké lávky, plavání, veslování...*“ (Olivová, 1979, in: Baláš a kol., 2008, s. 10).

Další učitelé, Simon, Du Troit, Camp a Salzmann, vytvořili novou soustavu tělesné přípravy, která zahrnovala běhání, různé druhy skoků, šplh, nošení břemen a cviky rovnováhy. Lezení a šplhání zařazuje mezi základní tělesná cvičení také **Johann Christoph Friedrich GutsMuths**. (Baláš a kol., 2008). Basedow, Salzmann i GutsMuths prosazují vycházky do přírody, cestování, dlouhodobé táboření.

Gerhard Ulrich Anton Vieth

Sepsal encyklopedii cviků, ve které popisuje aktivní i pasivní cvičení, zahrnuje lezení a houpání se na lanu, stoupání, šplhání na žebříku. Povznáší význam provazového žebříku, šplhu na laně, popisuje oblíbenost lezení chlapců na stromy a vliv tohoto cvičení na rozvoj síly paží. (Baláš a kol., 2008)

Johann Heinrich Pestalozzi

Švýcarský pedagog přesvědčuje rodiče, aby dětem nezakazovali běhání, skákání, lezení, hry, nošení břemen a zápas jako činnosti, které mají vliv na sílu, odvalu a zdraví. Oceňuje přínos tělesných cvičení, doporučuje žebříky, lezení po stromech, kamenných zdech i skutečných skalách. Radí rodičům, aby vodili děti na věže, vrcholky hor, na okraje strží, na úzké lávky přes řeky a potoky. (Baláš a kol., 2008)

Sportovní historik **Henning Eichberg** v roce 1800 popsal cvičení v přírodě jako zelenou revoluci. V 19. století zažívá rozmach romantismus – lidé cestují, pobývají v přírodě, v Anglii se objevuje systém sportů a her.

Friedrich Ludwig Jahn

Cvičiště zřízené na Hasenheide umožňovalo mládeži pěstovat mnoho pohybových činností – chůze, běh, skok, šplh, tahání, nošení, zápas, cvičení na bradlech, kruzích, hrazdě, kolovadlu, žebřících (**základy dnešního nářadového tělocviku**), šplhadlech. (Olivová, 1979, in: Zimmerová, 2001)

Zajímavá byla Jahnova představa o cvičišti: „*Musí být na pevné půdě s nízkým trávníkem a se stromy. Pokud by chyběly, musí se vysázet. V blízkosti by mělo být cvičební pole, kde se střídají potůčky a porosty a kde najdeme lesík, křoví, houštiny a volná prostranství, listnaté a jehličnaté stromy.*“ (Jahn, in: Zimmerová, 2001, s. 20)

V roce 1861 pořádá **F. W. Gunn** v USA první tábor, aby uspokojil touhu svých žáků žít v polních podmínkách. V roce 1890 německá organizace **Vandervogel** propaguje pobyt v přírodě a turistiku, vznikají školy v přírodě. V roce 1896 **John Dewey** testuje vliv řešení problémových situací v přírodě pro získání zkušeností pro učení.

V roce 1882 vydává pruský ministr školství von Gosslerem **výnos o hrách** – obsažena je zde myšlenka sportování v přírodě, míčové hry, soutěže (kohoutí souboje, přetahování lanem), házení míči, koulemi, kameny, tyčemi, lovecké a bojové hry. Doporučovány byly vycházky do polí a do lesů, tělocvičné zájezdy, plavání, bruslení.

V roce 1881 byl v Německu založen **Ústřední výbor pro podporu lidových her a her mládeže** – pořádal kurzy pro vedoucí her a propagoval zřizování hřišť u škol, sporty v přírodě.

Karl Groos

Filozof a psycholog zabývající se hrami v roce 1892 přišel s myšlenkou **zřizování venkovních hracích prostor**: „*Protože městské děti vyrůstají v nepřírodných podmínkách, musí se jim uměle vytvářet i příležitost ke hře, především ke zdravým pohybovým hrám tak, že jim zřídíme k tomuto účelu speciální plochy.*“ (Groos, in: Zimmerová, 2001, s. 21)

Hermann Lietz

V roce 1900 zakládá celodenní školy v přírodě, **lesní školy**. „*Nesvolávejte k sobě žáky a žákyně pouze na 3–5 hodin denně, neshromažďujte je jen k vyučování. Semkněte je úžeji kolem sebe k výchově: pěstujte turistiku,, provozujte hry, plavejte, veslujte, jezděte na kole, pracujte s nimi v dílně, na zahradě i v domácnosti.*“ (Lietz, in: Zimmerová, 2001, s. 21)

V roce 1902 zavádí **E. T. Seton** vědomé využívání pobytu a aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti mladých lidí – **Woodcraft Indians**. V roce 1906 vzniká **Scouting** – pobyt v přírodě pro výchovu. V roce 1920 se objevuje **myšlenka přirozeného tělocviku**, který zdůrazňuje přirozené pohybové formy, hry a cvičení v přírodě. V roce 1932 zavádí **Makarenko** výchovné využití her, připravuje a vede expedice. Roku 1943 bylo zbudováno **první dobrodružné hřiště** v Emdrupe nedaleko Kodaně.

V roce 1983 se v prohlášení konference ministrů sportu uvádí: „*Sportovní spolky... mají být otevřeny pro všechny děti... cílem musí být vytvářet pro mládež, i tu neorganizovanou, co nejvíce prostoru pro samostatné jednání a získávání vlastních zkušeností, posilovat pocit vlastní hodnoty.*“ (Zimmerová, 2001, s. 21)

Eduard Štorch

„*Uvědomoval si nutnost a důležitost zdravého tělesného pohybu v přírodě. Proto kromě lyžařství propagoval již ve dvacátých letech 20. století turistiku, o čemž svědčí jeho slova: 'Pusťte mládež do přírody, na trávník, pamatujte i v městech na to, že dětem je nutně potřebí volného vzduchu a slunce!'*“ (Kubcová, 2008, s. 32)

Pořádal množství aktivit pro děti s pohybovým zaměřením, např. výlety do přírody, kurzy plavání a bruslení, zájezdy k moři a lyžařské zájezdy do hor.

Věnoval se výuce ve venkovním prostředí, v přírodě. Na Libeňském ostrově zřídil nejprve velké přírodní hřiště, aby později vybudoval **Dětskou farmu** – místo pro školu v přírodě.

Jaroslav Foglar

Jaroslav Foglar celý svůj život zasvětil výchově mládeže, prosazoval zejména hodnoty lidskosti a postoje k lidskosti. Stejně jako Seton se opírá o hodnoty starořecké filosofie – kalokagathia – z řečtiny „kalos“ a „kagathos“, tedy „krásný“ a „dobrý“.

„Foglar vyzdvihuje zejména princip tzv. „vysokého lidství“, které charakterizuje jako „tělo krásy, mysl pravdy, duch síly a služba lásky. Jeho koncepce je založena na výchově působením čisté přírody na člověka.“ (Nejezchleb, 2012, s. 33)

3.6.2 Tělovýchovná činnost

Je specifickým druhem zájmové činnosti, zaměřené na pohybové aktivity.

„Tělovýchova a sport přispívají k fyzické zdatnosti, mají také důležitou roli při sebepoznání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair-play, při pěstování psychické odolnosti vůči stresu.“ (Hájek, B., 2007, s. 19)

3.6.3 Sportovní trénink

Sportovní trénink je specifickou součástí pohybově zaměřených kroužků, nebo především sportovních oddílů. I tam je však třeba mít na paměti, že děti si potřebují především hrát, bavit se. Trénink by se měl zaměřovat na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství. Jeden krajní názor říká, že cílem sportovní přípravy dětí je zábava a náplň volného času. (Perič, 2008)

Třemi základními prioritami trenéra jsou: nepoškodit, vytvořit vztah ke sportu, vytvořit základy pro budoucí trénink.

Jen málo dětí se v pozdějším věku prosadí jako profesionální sportovci, pro naprostou většinu z nich zůstane sportování především příjemnou činností a zábavou, v přírodě, v kruhu přátel.

Vhodným postupem ve sportovním tréninku je seznámit děti s více „řemesly“ a naučit jejich základům. Později nastane čas na specializaci, kterou si děti vyberou.

Podle Periče (2008) tvoří tréninkový proces čtyři fáze: seznamování se sportem, základní trénink, specializovaný trénink, vrcholový trénink. Pro účel sportovního kroužku budeme pracovat v prvních dvou vrstvách.

3.7 Pohybové schopnosti a dovednosti

Stanovíme si, jaké schopnosti (vrozené předpoklady) a dovednosti (získané způsobilosti) budeme u dětí rozvíjet a v kterém věkovém období je to vhodné a nejúčinnější.

3.7.1 Rychlostní schopnosti

„Rychlost je schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s nejvyšší možnou intenzitou)“ (Perič, 2008, s. 12), nebo v podobném pojetí „schopnost provést pohyb v co nejkratším časovém úseku.“ (Hájek, J., 2012, s. 46) Tyto schopnosti se nejlépe rozvíjejí ve věku 7–14 let.

3.7.2 Silové schopnosti

Podle Periče (2008, s. 12) je síla „schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce.“ Hájek, J. (2012, s. 42) ji definuje jako „schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu prostřednictvím svalového napětí.“ Senzitivní období pro rozvoj síly nastupuje podle Periče (2008) později, ve věku 10–15 let, což souvisí s vyšší produkcí pohlavních a růstových hormonů, a tedy růstem svalové hmoty.

3.7.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je podle Periče (2008, s. 12) „schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity.“ Odbornější definici přináší Hájek, J. (2012, s. 51): „Schopnost provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu.“ Vytrvalost je možné rozvíjet víceméně v jakémkoliv věku.

3.7.4 Pohyblivost

Schopnost těla zaujmout různé polohy je odlišná u různých lidí a je dána pohyblivostí, což je „schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.“ (Perič, 2008, s. 13). Rozvíjí se nejlépe ve věku 9–13 let.

3.7.5 Koordinační schopnosti (obratnost)

Jak budeme úspěšní v pohybových činnostech, záleží také na „schopnosti řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu.“ (Perič, 2008, s. 13) Podle Hájka, J. (2012, s. 58) je to „schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu.“ Rozvíjení této schopnosti dosáhneme nejlépe mezi 7–12 rokem.

Jak se překrývají období vhodná pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností – tzv. senzitivní období, přehledně ukazuje tabulka.

Tabulka 1: Senzitivní období pohybových schopností

Věk	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Základní koordinace pohybů	■	■	■							
Kombinace pohybů		■	■	■	■					
Frekvence pohybů (rychlost)		■	■	■	■					
Rovnováha			■	■	■	■	■	■		
Pohyblivost					■	■	■	■		
Komplikovaná motorika					■	■	■	■		
Přesnost pohybu					■	■	■	■		
Správné a rychlé reakce		■	■	■	■	■				
Rychlá a výbušná síla					■	■	■	■	■	■
Základní silový rozvoj					■	■	■	■		
Vytrvalost						■	■	■	■	

Zdroj: Perič, 2008, s. 33

3.7.6 Dovednosti

Pohybová dovednost je „učení osvojená způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu.“ (Hájek, J., 2012, s. 64) Mohou to být **jednotlivé pohyby** (hod, skok), **opakované pohyby** (běh, šlapání na kole), **složité pohyby** (sestavy).

Co vše můžeme považovat za dovednost: podání, skok, hod, výmyk, běh, kop, hra, útok, jízda na lyžích, hmat, odpal... Záměrně uvádíme v náhodném pořadí, aby bylo zřejmé, jak široký pojem dovednost je.

Dovednosti jsou tedy konkrétní, dosažené učení. Je to právě to, čeho chceme dosahovat prostřednictvím rozličných pohybových aktivit. Tak rozšíříme pohybové dovednosti do mnoha směrů. Děti se naučí velkému množství dovedností, které mohou dále dle vlastního zájmu prohlubovat.

3.8 Význam sportování pro život dětí

Významnou skupinou zájmů dětí mladšího školního věku je pohyb, resp. sport. To je velmi důležité, protože pohybové aktivity přinášejí vyvíjejícímu se organismu mnohé benefity.

„Rodiče teoreticky chápou potřeby dětí v oblasti pohybu, ale prakticky se tyto činnosti v rodinách realizují málo.“ (Merhautová a kol., 1988, Dvořáková, 1989, in: Dvořáková, 2007, s. 86)

„Samostatný pohyb dětí venku je pozitivně spjat s jejich motorickým rozvojem a lepší výkonností.“ (Dvořáková, 1980, in: Dvořáková, 2007, s. 86)

Problém dětství a sportu v současné době je podle Zimmerové (2001) **dvojí extrém** – na jedné straně mají děti nedostatek pohybu z důvodu konzumace televize a počítačových her, na druhé straně jsou přetěžovány mnohostrannou sportovní činností a každodenním tréninkem.

Jelikož se podle různých výzkumů účast jedinců na sportu s věkem snižuje (Teplý, Adamec, Kloudová, 1985, Teplý, 1990, Jansa et al., 1994, Rychtecký, 1997, Slepíčka et al., 2001, in: Slepíčková, 2005), je tím více důležité nejen aktivně zapojovat do sportovní činnosti co nejmladší děti, ale především jim **nabídnout širokou škálu aktivit**, seznámit je s množstvím sportů, aby v budoucnu, budou-li např. opouštět aktivní sport, mohly přesedlat na jiné, jim dobře známé alternativní činnosti.

Je všeobecně známo, že ženy sportují méně než muži, liší se jejich motivace pro pohyb. Smyslem sportu a důvodem, proč lidé sportují a proč vztah k němu pěstovat již u dětí, může být: **výkon, napětí, sociální pospolitost, dobrá kondice a zdraví, znalost vlastního těla, kvalita pohybového výrazu**. (Kurz, 1995, in: Zimmerová, 2001). V popředí stojí **radost z pohybu a příjemných zážitků**, samostatné a zodpovědné zacházení s vlastním tělem, **respektování soupeře a spolupráce** s ostatními členy skupiny. (Zimmerová, 2001)

„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, 2008, s. 17)

Pohyb také podmiňuje normální růst a vývoj tělesný, psychický i sociální. Dostatečně intenzivní tělesné zatížení se projevuje **v pozitivních změnách funkčnosti svalového aparátu a vnitřních orgánů**, především kardiovaskulárních a respiračních. (Dvořáková, 2007).

3.8.1 Zlepšování zdravotního stavu

Přínos sportu ve volném čase na zdraví je zcela zásadní a Slepíčková (2005, s. 64) ho shrnuje do několika bodů: *„zvyšuje účinnost srdce a plic, snižuje riziko srdečně-cévních*

onemocnění, zvyšuje sílu a vytrvalost, snižuje problémy se zády, zlepšuje vzhled, napomáhá k udržení správné tělesné hmotnosti, zlepšuje psychické funkce, snižuje působení stresu, oddaluje proces stárnutí, způsobuje přirozenou únavu a zklidnění“. Záměrné ovlivňování funkčnosti svalového aparátu je **prevencí vadného držení těla**, které je v současnosti stále vážným problémem. (Dvořáková, 2007)

Pohybová aktivita s dostatečným aerobním zatížením spolu s dalšími aspekty životosprávy reguluje složení těla, včetně nadváhy, a také přispívá k **prevenci kardiovaskulárních a endokrinních nemocí**. (Cooper, 1991, Máček, Máčková, 1995, Pařízková, 1996, in: Dvořáková, 2007)

Příspět může i škola, např. vést děti k docházce do školy pěšky, kdy je cesta vyznačena stopami, doplněna jednoduchými zábavnými úkoly (kláda, čtverce pro skoky apod.). (Dvořáková, 2007)

3.8.2 Zvyšování tělesného výkonu

Výkon je míra realizace pohybového úkolu – tzn. udává, jakou měrou je prostřednictvím pohybové činnosti splněn zadaný úkol. Zatímco ve sportu je výkon hlavním cílem činnosti, v pohybové rekreaci a ve školní tělesné výchově je pouze **prostředkem rozvoje osobnosti a prostředkem zdravého životního stylu**. (Hájek, J., 2012) Výkon nebude ve sportovním kroužku podstatnou složkou.

3.8.3 Zvyšování zdatnosti

Zdatnost je připravenost organismu konat práci, způsobilost organismu vyrovnávat se s nároky vnějšího prostředí, komplexní schopnost reagovat pohybovou činností účelně a efektivně na podněty vnějšího prostředí. (Hájek, J., 2012)

Zdatnost může být **orientovaná výkonově**, tzn. v otázce připravenosti a způsobilosti organismu hodnotíme především pohybový výkon, tedy např. jaké opakované výkony dokáže sportovec v závodech podávat.

Oproti tomu rozlišujeme zdatnost **orientovanou zdravotně**, která ovlivňuje zdraví člověka, působí kladně na jeho zdravotní stav a je prevencí.

Zdravotně orientovaná zdatnost se může projevat jako stav dobrého bytí, který dovoluje vykonávat kvalitně a s vysokým nasazením nezbytné každodenní aktivity, může redukovat

výskyt některých zdravotních problémů, může výrazně ovlivňovat psychiku jedince (prožitky) a může tak obecně přispět k plnějšímu prožití života. (Bunc 1991, in: Hájek, J., 2012)

Zvyšování a udržení zdravotně orientované zdatnosti bude hlavním cílem aktivit sportovního kroužku, protože se dnes často setkáme s dětmi, které neumějí chodit pozpátku, mají problémy s držením těla, nadváhu, nekoordinované pohyby. Na druhé straně se mnohé brzy specializují na některý druh sportu, provozují ho na vrcholové úrovni a veškerý volný čas věnují tréninkům. (Zimmerová, 2001)

Hlavním cílem a hlediskem pro výběr aktivit by mělo být zvyšování tělesné zdatnosti (podle Sharkeyho 1990, in: Slepíčková, 2005). Pokud má sportovní aktivita přispívat k pěstování zdravotně orientované zdatnosti, je zapotřebí nesoustřeďovat se na provádění pouze jedné sportovní činnosti. Sport poskytuje pestrou nabídku aktivit, které lze kombinovat tak, aby zdravotně orientovaná zdatnost byla **rozvíjena komplexně**.

Tělesnou zdatnost tvoří jednotlivé složky, oblasti. Aerobní zdatnost, silová zdatnost, pohyblivost, složení těla.

Aerobní zdatnost

Projevuje se při aerobní zátěži, tedy při dlouhodobé pohybové činnosti. Jako ukazatel se užívá srdeční frekvence.

Jelikož nároky na rozvoj aerobní zdatnosti školní TV obvykle nenaplní (Mužík, Krejčí, 1997, in: Dvořáková, 2007), je tento úkol vhodný právě pro sportovní kroužek.

Abychom si představili, jak lze tuto složku rozvíjet, použijeme rady Světové zdravotnické organizace (WHO). Ta doporučuje **tělesnou aktivitu s intenzitou nejméně 2/3 aerobní kapacity, a to 2–3× týdně po dobu nejméně 20 minut**. V praxi to znamená takovou zátěž, kdy tepová frekvence vystoupí do 2/3 svého maxima. Doporučená zóna tepové frekvence pro děti je uvedena v tabulce.

Tabulka 2: Hodnoty srdeční frekvence dětí

Věk	SF v klidu	Cílová zóna 60–85 % SF max.
4	100	170–199
6	100	168–197
8	90	163–194
10	90	162–192

Zdroj: Nelson a spol., 1983, Siegel, 1988, podle Hellera, 1996, in: Dvořáková, 2007, s. 20

Vhodné aktivity pro zvyšování aerobní zdatnosti v rámci sportovního kroužku podle Dvořákové (2007):

- lokomoční cvičení – zvířecí skoky, běhy, výskoky,
- pohybové celky s hudbou s využitím vyššího tempa,
- překážkové dráhy,
- lokomoční pohybové hry – honičky, vybíječky, házení na území,
- obecně tedy prostorové pohyby trvalejšího a intenzivního charakteru.

Svalová zdatnost

Vyjadřuje, jakou sílu mohou svaly vyvinout, ale také zda mají přirozenou délku, tedy nejsou zkrácené, nebo uvolněné. Nedostatečně rozvinutá síla totiž způsobuje **svalové dysbalance** – nerovnoměrně vyvinuté svalstvo.

Předpokladem pro rozvoj silové zdatnosti je **dostatek různorodého pohybu, spontánní dětské aktivity** – lokomoce, skoky, lezení, plazení, přelézání, prolézání, visy, houpání apod., to vše podněcuje svalovou sílu dynamicky a komplexně. (Dvořáková, 2007)

Vhodné je **posilování s vahou vlastního těla** (Dvořáková, 2007) a užívání síly ve spojení s rychlostí, opakovaně, s krátkými přestávkami, dlouhodobě, intenzivně, tedy v aerobním metabolismu. (Kučera, 1984, in: Dvořáková, 2007) Posilování by mělo být pravidelnou činností a aerobní aktivity vhodně doplňovat. Nezaměřujeme se pouze na jednu konkrétní aerobní aktivitu. Např. při běhu se síla svalstva trupu a horních končetin téměř nezvyšuje, což není vzhledem k často se vyskytujícím problémům s pohybovým aparátem, hlavně zad, žádoucí. (Slepičková, 2005)

Pohyblivost

Pohyblivost je určena rovnoměrným vyvinutím svalů, jejich správnou délkou. Nejčastějším problémem jsou **svaly zkrácené**. Pro zvýšení pohyblivosti je důležitá různorodá činnost a zařazování cvičení na protažení nejčastěji zkrácených svalů.

Složení těla

Charakterizuje poměr svalové hmoty a tukové tkáně v lidském těle. Současným problémem je vysoký energetický příjem z potravin, což vede k nevyváženosti tohoto poměru a ukládání tuků. Je nezbytné podporovat u dětí jakoukoliv tělesnou aktivitu a v případě, že již mají problémy s nadváhou, zaměřit se také na ochranu nosného

kosterního systému. Znamená to dlouhodobější činnosti vytrvalostního charakteru provozovat v nižších polohách – např. jízda na kole, plavání apod.

3.8.4 Rozšiřování zájmů

Pohybová činnost prožívaná pozitivně, navozující příjemné pocity, vyhledávaná tvoří významnou složku zájmů dítěte. Naplňuje jeho volný čas, má přínos pro jeho fyzický i duševní rozvoj, ovlivňuje příznivě učení. Stane-li se silným, zvnitřněným zájmem, bude velkým přínosem i pro budoucí život.

3.8.5 Prevence negativních jevů

„Když děti zhmotňují svou specifickou smyslovost a mají se v ní znovu najít, potřebují zřetelnější vymezení veřejného prostoru než dospělí, potřebují terén k experimentování, volné plochy, otevřené pole pro své aktivity, ve kterém věci nejsou umístěny a definovány s konečnou platností, pojmenovány jednou navždy, potřebují prostor nespoutaný příkazy a zákazy.“ (Negt, 1983, in Zimmerová, 2001, s. 21)

Podle Zimmerové (2001) se sportovní kluby věnují především dětem do 12 let a nabízejí jim široké spektrum pohybových aktivit, pro starší nabízejí už jen výkonnostně orientované druhy sportů. Je to celkem logické, pokud smyslem klubu je najít talenty (v široké základně rozličných pohybových aktivit) a ty pak podporovat a rozvíjet.

Ve vztahu k mládeži a prevenci patologických jevů a nevhodného chování lze konstatovat, že sportovní aktivity umožňují (podle Zimmerové, 2001) vybíjet pohybové napětí, agresivitu, uplatnit tělesné schopnosti, pěstovat vzájemné vztahy, vztahy mezi skupinami, vztah k okolí, učit se respektovat pravidla, chápat jejich význam, zažívat úspěch z vlastní činnosti.

3.8.6 Příprava na svět práce

Sport a pohyb mají zásadní význam pro budoucí život dětí s ohledem na jejich zaměstnání, životní hodnoty, postoje. V rámci pohybových činností se budují hodnoty, respekt k pravidlům, spolupráce, cílevědomost.

3.8.7 Zvyšování kvality budoucího života

Zkušenosti z pohybu, návyky se projeví pozitivně v budoucím životě dětí v oblasti zdraví, v partnerských vztazích, rodinné pohodě, ve společných aktivitách s rodinou. Pro mnohé se sport stane celoživotní náplní. Významný vliv na organismus se pak projeví ve stáří.

3.8.8 Vliv sportování na učení

Některé výzkumné práce prokázaly celkově **lepší výsledky ve škole u sportujících dětí**. „Byla zjištěna schopnost lépe si organizovat čas, lépe jej využít.“ (Merhautová a kol., 1988, in: Dvořáková, 2007, s. 87)

3.8.9 Prožití zážitků z činnosti

„Důvody pro pěstování sportu jsou v první řadě emoce jako radost, zábava, potěšení, spokojenost, pohoda.“ (Zimmerová, 2001, s. 25)

Flow zážitek je jakýsi pocit smysluplnosti vykonávané činnosti, souznění s ní, uspokojení s jejím průběhem, vžití se do ní. Podle autora pojem flow vyjadřuje vrcholný psychický zážitek, kdy vědomí a jednání spolu splývají, v sebezapomnění člověk nevnímá čas, je zcela ponořen do činnosti a soustředěn na bezprostřední konání. (Csikszentmihalyi, 1985, in: Zimmerová, 2001) Cílem není výuka sportu, nýbrž **poznávání smysluplné činnosti, při níž je možné zažít radost, potěšení a zábavu**. (Zimmerová, 2001) „Zábava není ve sportu vším, ale vše ve sportu by bez zábavy nebylo ničím.“ (Pawelke, 1995, in: Zimmerová, 2001, s. 19)

3.8.10 Aktivní odpočinek

Pohyb je velmi důležitým a účinným prostředkem odpočinku po práci, především duševní, u dětí po školní práci. Dochází ke zvýšení průtoku krve a zásobování mozku kyslíkem, vyplavují se endorfiny, hormony dobré nálady, odbourává se psychosociální stres. (Slepičková, 2005).

Neopomeňme vliv sportování, resp. pohybu obecně, na lidskou psychiku. V dřívějších dobách byl pohyb nezbytnou součástí života, spíše podmínkou. Bez pohybových dovedností člověk nepřežil. Postupně se pohyb ze života člověka vytrácí, v posledním století je to velmi výrazné a vliv, jaký to na člověka má, si stále ještě nedokážeme přiznat.

3.8.11 Všestrannost pohybových aktivit

„Jednostranné zaměření sportovní aktivity od raného dětského věku může mít záporný vliv na tělesný růst a vývoj dítěte a na jeho zdraví. Může dojít k nereálnému hodnocení dítěte, zkreslení sociálního vnímání a vztahů, případně neurotizaci. Děti mladšího školního věku potřebují především všestranný pohyb, který by rozvíjel všechny jejich předpoklady“. (Dvořáková, 2007, s. 87)

Například raná specializace může mít vliv na pozdější výkonnost sportovce – doba jejich nejvyšší výkonnosti bývá kratší, jejich vrcholová kariéra končí dříve.

3.8.12 Rizika pohybových činností

Pohyb s sebou přináší i mnohá rizika, se kterými je třeba počítat. Především dbáme na přiměřenost pohybových úkolů dětem dle věku a jejich schopností, zkušeností. Nedoporučují se činnosti s maximálním výkonem po delší dobu. (Dvořáková, 2007)

Problémem dětí je, že nemají dostatečně rozvinutou termoregulaci. Hrozí přehřátí organismu, jehož znakem je výrazné zčervenání a pocení. (Dvořáková, 2007)

Rizikovými činnostmi jsou podle Dvořákové (2007): jednostranné zátěže, prosté visy a vzpory, zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez, nošení těžších břemen, než je 10 % hmotnosti těla, dlouhodobé setrvání v polohách – stání a sezení.

3.9 Struktura sportovního kroužku

Pro vytvoření příjemného prostředí v kroužku využijeme doporučení, která dává Dvořáková pro vytvoření zdravějšího prostředí ve škole, nicméně pro oblast volného času a činnosti po vyučování jsou přenositelné: *„Je třeba stanovit stálá, zásadní, jasná pravidla, respektovat individuální předpoklady a individualizovat požadavky a úkoly, vyjadřovat porozumění pro individuální problémy, vytvářet přátelskou atmosféru, využívat praktických zážitků a zkušeností a umožnit pozitivní prožitky“* (Dvořáková, 2007, s. 17).

Základními podmínkami pro efektivitu motorického učení je jasné stanovení cíle (Dvořáková, 2007), správné strukturování činnosti (Dvořáková, 2007), poskytování zpětné vazby, podpory, dopomoci (Ennis, 1992, Rink, 1992, in: Dvořáková, 2007), umožnění prožití úspěchu (Bandura, 1987, in: Dvořáková, 2007), provokování myšlenkové činnosti při učení se pohybovým dovednostem, podporování zvědavosti, nabízení problémů

k řešení a hledání cest ke splnění úkolu (Oetghen, Jacobson, 1981, Friedlander, Lohmeyer, 1988, Flinchum, 1988, in: Dvořáková, 2007).

3.9.1 Motivace

Základním stavebním kamenem jakékoliv činnosti s dětmi je motivace. Bez ní se činnost nemůže uskutečnit, protože si k ní děti nenajdou svou cestu. Můžeme jim pomoci nalézat ji z vnějšku, tzv. vnější motivací, nebo vést děti k tomu, aby si samy k aktivitě vytvořily vztah, který budou kladně prožívat – toho dosáhneme **motivací vnitřní**, která vychází z potřeby pohybu, z reakce na novou situaci a výzvu, ale i z motivů afektivních – z pozitivních zkušeností, z potřeby lidských prožitků, potřeby vzruchu, sociálního kontaktu, identifikace a uznání.

Vnější motivací jsou pak především odměny, pochvaly, různé systémy bodování činnosti a plnění úkolů, např. plnění sportovních odznaků pod patronátem olympijského výboru.

Aktivně se hýbat může být otázka nejen životního stylu, který je momentálně propagován, ale také projevem sociálního statutu. Zde sice převažují jiné aktivity (PC hry, filmy, hudba, móda, technika), ale může se nám povést do hledáčku zájmu prosadit i pohybové činnosti. Např. s využitím moderních technologií a sociálních sítí.

Základní potřeba pohybu

Podle Hájka, B., (2007, s. 31) *„mají děti kromě základních životních potřeb také další potřeby, a to potřebu pohybu, poznávání, citových vazeb, sebevyjádření, uznání, komunikace.“*

Smyslem motivace je podle Hájka, B. (2007, s. 31) *„tyto potřeby vyvolat a z pozice vedoucího činnosti dětem ukázat cestu, jak je uspokojit. Následně tak děti samy budou své potřeby pocítovat, budou motivovány k jejich uspokojení a budou vědět, jak to učinit.“*

Zvídavost

Děti rády objevují, zajímají se o principy fungování věcí. Ptají se, jaká jsou pravidla sportů, co k nim potřebují, rády se dozvídají, jak ovládnout míč, lyže, brusle. Učí se se zájmem, každý nový objev je motivuje k dalším krokům.

Radost z činnosti

Podle Hájka, B. (2007, s. 35) „*je nejlepší motivací právě radost z činnosti, zájem o činnost samu.*“ Nezáleží pak vůbec na výsledcích, na kvalitě ani kvantitě, ale právě čistě na pocitu, který z provozování určité činnosti máme.

Výsledek činnosti

„*Viditelný výsledek je zpětnou vazbou pro dítě a motivuje k další činnosti. Každý úspěch povzbuzuje a láká k dalším úspěchům. Měřítkem úspěchu je ocenění ostatních. Významným motivačním prvkem je soutěživost a chuť vyhrát. Nemůže být ale jediným.*“ (Hájek, B., 2007, s. 35)

Z hlediska volného kroužku bude obtížné zaměřit se na úspěchy v běžném smyslu sportovního oddílu. O to ale nejde, není to důležitou stránkou takového kroužku. Významné bude ocenění vzájemné a **výsledek ve formě zážitku**, potvrzení dobrého výkonu, resp. zlepšení, pokroků, dosažení vytyčeného cíle apod. Děti by měly vědět, **proč činnost vykonávají.**

Participace

Děti se musí podílet na přípravě aktivit sportovního kroužku. Počítá se s tím ve výzkumné části, kde se děti budou podílet na výběru konkrétních aktivit. Bude to součástí činnosti, kdy **děti převezmou část odpovědnosti za přípravu aktivit, jejich průběh i zhodnocení.**

„*Participace, vědomí dítěte, že je zodpovědné za činnost celé skupiny, je výrazným motivačním činitelem.*“ (Hájek, B., 2007, s. 35)

3.9.2 Vlastní činnost a organizace kroužku

Principem úspěšné činnosti, která směřuje k cíli, jsou tři základní stádia. Nejprve vytvoříme obraz, vzor, jak bude činnost probíhat – koncept. Konkrétní aktivity následně naplánujeme, a nakonec uskutečníme.

S konceptem a výběrem aktivit úzce souvisí fakt, že „*účast na činnosti kroužku není povinná – obsah práce musí být natolik zajímavý, aby se dítě chtělo činnosti zúčastňovat.*“ (Hájek, B., 2007, s. 36)

Podle Deweyho (in Hájek, B., 2007, s. 37) lidé „*musí s věcmi něco dělat, chtějí-li něco nalézt.*“ Děti proto samy mohou vytvářet program činnosti, budou sledovat svůj vlastní

zájem a rozvoj. Vedoucí činnosti se zaměří na vedení a podporu dětí, přiměje je ke spolupráci místo toho, aby podporoval jen soutěživost.

Struktura sportovního kroužku by měla odpovídat principům posloupnosti činností z hlediska fyziologické a psychické zátěže: (podle Vlasákové, 1995, in: Dvořáková, 2007, s. 72): „*protahovací cvičení, dynamické rozcvičení, pohybové činnosti s rychlostně-silovými nároky, nácvik nových pohybových dovedností, opakování (výcvik) pohybových dovedností a činností s nároky na aerobní vytrvalost (intenzivní část), kompenzační, relaxační cvičení a závěr.*“

Struktura činnosti zájmového útvaru podle Hájka, B. (2007) vypadá tak, že se děti scházejí postupně, podle časových dispozic. Přichází s různými předchozími zážitky, mohou být unavené nebo nesoustředěné, chtějí si vzájemně zážitky sdělovat. Vytvoříme společnou atmosféru. Zahajujeme signálem, informací o náplni schůzky. Vhodné je ihned zařadit dynamickou hru, kterou všichni znají – splní funkci rozehrátí, navození nálady, rozcvičení, přípravy na další činnost. Motivujeme k činnosti. Zahájíme vlastní činnost, udělujeme pokyny, kontrolujeme, zda jsou srozumitelné. Připomeneme pravidla bezpečnosti. Říkáme vždy, co se má, nikoliv co se nemá. Směřujeme ke stanovenému cíli tak, aby každý účastník dosáhl alespoň malého úspěchu.

Využit můžeme různých organizačních forem: (podle Dvořákové, 2007) jako jsou hromadná cvičení, plnění úkolů v družstvech, na stanovištích, překážkových drahách, kruhové tréninky, individuální úkoly.

V činnosti se budeme držet důležitého pravidla, že na konci schůzky musí být vždy vidět **výsledek snažení**. Hodnotíme reálně, upřednostňujeme ocenění postupu a snahy před výsledkem.

V závěru seznámíme s programem příští schůzky, případně informujeme, co si mají děti přinést nebo připravit.

3.9.3 Hodnocení činnosti

Přímé hodnocení

V rámci činnosti, buď v jejím průběhu, nebo na konci, hodnotíme aktivitu, výkon, zájem. Využíváme různé bodování, sešitky, známky, zápisky, online hodnocení, hodnotící články

na webu apod. Součástí hodnocení by mělo být i osobní ohodnocení jednotlivců, především jejich pokroků, přístupu k činnosti, snahy.

Evaluace

Celkové zhodnocení činnosti, průběhu, atmosféry, metod – tedy zda se daří činnost provozovat, plnit vytčené cíle. U **vedoucího** se sleduje vztah k dětem, ochota naslouchat, empatie, schopnost motivovat, nadchnout k činnosti, přenášet vlastní zanícení, zadává přiměřené úkoly, které děti zvládají – seberealizují se a mají chuť k další činnosti, vhodně rozděluje pozornost mezi jednotlivé děti, využívá příležitostí k individuální práci s dětmi, svou vnější motivaci proměňuje ve vnitřní motivaci dětí, podněcuje kreativitu a výkonnost, zajišťuje bezpečnost při činnostech, vede děti ke vzájemné komunikaci, toleranci, naslouchání, ocenění druhého, zvládá organizaci, vydává jasné a srozumitelné pokyny, ověřuje jejich pochopení, využívá komunikační mechanismy, dokáže děti ztišit, upoutat pozornost při důležitých sděleních, využívá kladného hodnocení, pochval, vyhýbá se zápornému hodnocení, vede děti k hodnocení sebe sama, skupinovému hodnocení činnosti.

U **dětí** je důležité, zda mají chuť k další činnosti, komunikují mezi sebou, samy se hodnotí, probíhá transfer citových reakcí, zvládají zadané úkoly, jsou zaujaté činnostmi.

Hodnocení chování a řešení situací

Rozhodně se vyplatí ohodnotit i pozitivní chování účastníků, spolupráci, fair-play. Pokud musíme vyjádřit naopak výhrady k chování člena, neformulujeme je jako zavržení jeho osoby (jsi nešika, lenoch, problém...), ale vyjadřujeme nesouhlas s jeho projevy nebo výkonem.

3.9.4 Bezpečnost

Na vedení zájmových sportovních aktivit se vztahuje řada právních předpisů, např.: zákon o rodině, zákon o ochraně veřejného zdraví, občanský zákoník, trestní zákoník, zákon o požární ochraně, zákon o silničním provozu, lesní zákon, zákon o ochraně přírody a krajiny, metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách..., uznávaná pravidla, zvyklosti a precedenty, vnitřní předpisy organizací ad. (Kutý, Stíbalová, 2013)

V otevřeném kroužku bude otázka bezpečnosti poměrně komplikovanou záležitostí. Bude nutné splnit obecné povinnosti a dohlédnout na zajištění základních bezpečnostních opatření při každé činnosti.

Vedoucí má povinnost zajistit prokazatelné poučení všech účastníků o základních bezpečnostních podmínkách. (Hájek, B., 2007) To se provádí **na začátku činnosti**, obvykle při první schůzce. **Před každou novou činností** je třeba poučení o bezpečnosti zopakovat se zdůrazněním nových pravidel. Např. při akci v tělocvičně, při výjezdu na silnici, koupání apod. Každá specifická činnost má svá pravidla, která je dobré předem znát a seznámit s nimi i účastníky. Mohou to být pravidla pro pobyt v místnosti, v tělocvičně, na hřišti, střelbu, hody a vrhy, pohyb po silnici, akce v přírodě, horskou turistiku, noční akce, pobyty, putovní akce, koupání, vodáctví, bazén, lyžování, jízdu na kole, koloběžce, bruslích. Stejně tak opakujeme poučení vždy, **když se poprvé seznamujeme s novým sportem**.

Obecně i pro konkrétní činnosti jsou předpisy stanoveny maximální počty účastníků ve skupině, na kterou dohlíží jeden (příp. více) dospělý vedoucí. Standardním počtem pro běžné činnosti je 15 účastníků, někdy se ale počet snižuje u činností rizikovějších. Některé činnosti vyžadují odbornou kvalifikaci, pokud se provozují v rámci školy, nebo jako organizované činnosti.

Tabulka 3: Základní maximální počty účastníků ve skupině při pohybových aktivitách

Činnost	Počet	Poznámka
Neplavci	10	Kvalifikace cvičitel plavání
Plavci	15	Kvalifikace cvičitel plavání
Lyžařský výcvik	15	Kvalifikace instruktor lyžování, snowboardingu
Letní kurz	15	
Cyklistika	10	2 zletilé osoby, vpředu a vzadu, kval. instruktor
Koupání v přírodě	10	

Zdroj: Kutý, Stibralová, 2013

Při každé sportovní činnosti je nezbytné používat vhodné ochranné prostředky podle druhu činnosti. Užívání je někdy přímo nařízeno zákonem – např. cyklistické přilby pro děti na silnici, nicméně se budeme držet pravidla, že budeme **vždy používat všechny dostupné ochranné prostředky**, pokud je to jen trochu možné, i když to žádný zákon nenařizuje.

Podle Dvořákové (2007, s. 77) je důležité „*respektovat úroveň dětí volbou přiměřeného obsahu, dostatečně se rozcvičit, užívat přípravu a správný metodický postup, poskytovat*

dopomoc a záchranu u cviků, které to vyžadují, zabezpečit prostor, zajistit nářadí, rozeztavění, vzdálenost, určit dostatečné rozestupy dětí při házení, manipulaci s nářadím, umět poskytnout první pomoc, mít na dosah lékárničku, v případě úrazu provést záznam“.

Hájek, B. (2007, s. 56) doplňuje: „*dodržovat vnitřní řád tělocvičny, místnosti, sportoviště, bazénu apod., zkontrolovat vhodnost oblečení a obuvi, dodržovat vyhlášku o silničním provozu, určit místo srazu při činnostech v prostoru“.*

3.10 Sportovní aktivity

3.10.1 Základní dělení sportovních aktivit

Jednotlivé sportovní aktivity můžeme zařazovat do různých skupin podle obsahu, užití nářadí a náčiní, prostředí apod. Pomůže nám to zorientovat se v široké nabídce aktivit, a tak vhodné a zajímavé aktivity pro kroužek vyhledávat.

Tabulka 4: Základní dělení sportovních aktivit

<p>Pohybové hry (tzv. malé pohybové hry, drobné hry) Jsou základem pro většinu sportů a svým charakterem jsou velmi vhodné pro děti mladšího školního věku (Hájek)</p>	<p>Přehazovaná, přihrávání, na jelena, rybičky, rybáři...</p>
<p>Týmové sporty (sportovní hry) Využívají náčiní k manipulaci, házení, chytání, přihrávání a střelbě, v rámci soutěže družstev</p>	<p>Fotbal, basketbal, ragby, kriket, baseball, softball, hokej, bandy, pozemní hokej, floorball, lakros, volejbal, netbal, korfbal, házená, ultimate, vybíjená</p>
<p>Atletika</p>	<p>Sprinty, štafety, překážky, běhy, skoky, vrhy, hody, desetiboj, orientační běh, triatlon, moderní pětiboj</p>
<p>Gymnastika</p>	<p>Prostná, hrazda, bradla, kůň, kruhy, kladina, přeskok, moderní, trampolína, akrobacie, aerobik, vzpírání</p>
<p>Sporty s raketou</p>	<p>Tenis, stolní tenis, badminton, squash, pelota.</p>
<p>Bojové sporty</p>	<p>Box, šerm, džudo, sumo, zápas, karate, kung</p>

	fu, taekwondo, kickbox.
Vodní sporty Ve vodě, na vodě	Plavání, skoky do vody, vodní pólo, hry pod vodou , jachting, veslování, kajak, kánoe, dračí lodě, vodní lyžování, windsurfing, surfing.
Zimní sporty Na sněhu, se sněhem	Lyžování, snowboarding, běh na lyžích, skoky na lyžích, biatlon, boby, saně, skeleton, rychlobruslení, krasobruslení
Cílové sporty Dosažení nějakého cíle, mety	Golf, kromet, petanque, bowling, kuželky, kulečnick, lukostřelba
Sporty na kolech Kola, kolečka	BMX, cyklistika, kolečkové brusle, skateboard
Motoristické sporty Využití techniky	Formule 1, GP2, motokáry, rallye, motocykly, čluny, letadla, skútry
Zvířecí sporty Na zvířatech, se zvířaty	Dostihy, drezura, parkur, pólo, závody chrtů, rodeo, horseball, mushering, rybolov
Extrémní sporty Adrenalin, riziko, náročnost	Street luge (káry), parkour, lezení, ultramaratony, freediving, freeride, rafting, paragliding, skydiving, bungee jumping

Zdroj: Stubbs, 2009, Hájek, J., 2012.

3.10.2 Aktivity s vysokým znakem univerzálnosti

Pohybové činnosti, které jsou vhodné pro děti výkonné i méně zdatné, není k nim třeba značné obratnosti, velké síly, postačuje střední vytrvalost. Jsou to například: cyklistika, plavání, bruslení, atletické základy, gymnastické základy, fotbal, florbal, vybíjená, lyžování, saně, petanque, kuželky apod.

3.10.3 Aktivity v přírodě

Provozování pohybových aktivit bylo v historii vždy spojeno s přírodou a využitím jejích prvků, překážek, prostředí apod. Dnes se značná část sportů provozuje v uzavřených objektech, uměle větraných, s nepřírodným klimatem, stálou teplotou.

Turistika a pobyt v přírodě „*aplikují motorické dovednosti s využitím přírodních překážek a předmětů.*“ (Hájek, J., 2012, s. 17)

„Přestože se řada dříve typických sportů v přírodě stěhuje do umělých areálů a hal, zůstává pro nás provádění sportů v relativně málo narušeném přírodním prostředí tou nejvyšší kvalitou.“ (Neuman, 2012, s. 26)

Především proto, že činnosti v přírodě, v prostoru přinášejí jiný rozměr pohybu. Zaměříme se na disciplíny, které se odehrávají převážně v přírodním prostředí. Mohou to být v poslední době oblíbené tzv. **survival aktivity** spojené s překonáváním určitých překážek, pobytem v drsné přírodě bez civilizačních vymožeností. Běžnější aktivitou je „stará známá“ **turistika a putování** jako aktivní pohyb v přírodě, často spojený s tábořením, rozděláváním ohně, tělesnou námahou při získávání dřeva, plaváním v rybníce apod.

V přírodě můžeme také provozovat různá **tělesná cvičení**, překonávat přirozené překážky (kameny, klády, stromy, pařezy), vytvářet lanové překážkové dráhy, nebo jen přírodní prostředí (les, louka, rybník...) využít pro hraní her.

Mnoho sportovních disciplín se již z principu provozuje v přírodě: horolezectví, orientační běh, atletika, běh na lyžích, lyžování, skialpinismus, cyklistika, cyklokros, kanoistika, veslování, jachting, surfíng, windsurfing, jezdeckví, sáně, boby, bruslení, plavání, potápění, golf, lukostřelba a další.

Oblíbená je **cykloturistika** v podobě krátkých jízd zručnosti, vyjížděk, túry, expedice, v činnosti sportovního kroužku využijeme orientační běh, lezení.

Význam aktivit v přírodě je v tom, že kromě vlastního pohybu přinášejí také prožitky, dobrodružství, výzvy a nové zkušenosti

Aktivity v přírodě by měly být stěžejní formou činnosti sportovního kroužku z důvodu jejich **atraktivnosti**, vysoké **prožitkovosti**, **finanční nenáročnosti** a vysokého **přínosu pro zdravotně orientovanou zdatnost**.

3.10.4 Zážitkové aktivity

Speciální, v poslední době velmi oblíbenou formou programů jsou náročnější pobyty v přírodě, jejichž hlavní složkou je **prožitek** – bezprostřední emocionálně zabarvené prožívání minulosti, přítomnosti i očekávaného.

„Výchovné postupy založené na prožitku a zkušenosti se opírají o intenzivní zážitky získané aktivní účastí v programu, obvykle zahrnující náročné fyzické činnosti spojené s určitou mírou rizika.“ (Hájek, B., 2007, s. 42)

Jejich významnou součástí je **práce ve skupině, poznávání druhých i sebe sama, budování sebedůvěry, zvyšování odolnosti.**

Podle Hájka, B. (2007, s. 43) by měl prožitkový program mít „*jasné cíle, širokou paletu aktivit, měl by spojovat pohyb s přemýšlením a rozhodováním, nabízet šance na úspěch pro všechny zúčastněné, zařazovat ekologickou tematiku, využívat získaných poznatků a zkušeností do života, zajistit tělesnou, emoční i sociální bezpečnost a pracovat se skupinou i po skončení akce, zážitky dále využít*“.

3.10.5 Netradiční sportovní aktivity

Aktivity nové, neobvyklé, málo známé, případně adrenalinové. Patří sem např. spikeball, molkki, kubb, discgolf, speedminton, podvodní hokej, ringo, slackline, hokej na jednokolce, žonglování, petanque, longboarding, draci, ladder golf, kriket, kanjam, indoboard, frisbee, footbag, diabola, aerobie, beachvolejbal, kiteboarding a další (více v příloze).

3.10.6 Obecná kritéria pro výběr aktivit sportovního kroužku

Obecně by aktivity měly zahrnovat rozličné činnosti rozvíjející všechny pohybové schopnosti a učící široké škále dovedností. To je důležité skloubit s poptávkou od dětí, náročností apod. Aktivity by měly být vyvážené v každém jednotlivém odpoledním bloku, minimálně tak, že k hlavní činnosti budou vhodně přidána kompenzační cvičení, hry a minimálně jedna aktivita, která se svým obsahem výrazně liší od hlavní činnosti. V průběhu celodenních aktivit náročných na fyzickou sílu a vytrvalost musí být zařazeny lehké, nenáročné, odpočinkové aktivity i aktivity nepohybové (pozorování přírody, materiálová tvorba, stavby, povídání o sportu, zápis do deníku).

Zásadním faktorem při výběru aktivit je jejich zdravotní přínos a **zvyšování zdravotně orientované zdatnosti**. Vhodné jsou pohybové aktivity, které se uskutečňují v aerobním režimu, mají vliv na rozvoj vytrvalosti.

Důležitým činitelem je, zda je možné aktivity provozovat venku, na vzduchu a využít veřejné prostranství, park, louku, les apod. Děti většinu dne, ve vyučování i v kroužcích, tráví v uzavřených místnostech se zvýšenou koncentrací oxidu uhličitého, což je podloženo opakovaným měřením koncentrace CO₂ ve třídách, kde byl prováděn dotazníkový průzkum. Situace v tělocvičnách je značně lepší, ovšem v současné době není nijak

sledován výskyt toxických látek uvolňovaných z nátěrů, umělých povrchů apod., ani koncentrace prachu a jeho víření v uzavřeném prostoru. Z toho důvodu považujeme pohyb ve venkovním prostředí vždy za prospěšnější.

4 Hypotézy

- H1 Předpokládá se, že 60 % dotázaných dětí navštěvuje sportovní kroužek.
- H2 Předpokládá se, že děti provozují v kroužcích nejčastěji těchto 10 aktivit: fotbal, míčové hry, tenis, tanec, florbal, basketbal, atletika, gymnastika, in-line bruslení, plavání.
- H3 Předpokládá se, že 80 % dotázaných dětí sportuje ve volném čase, individuálně.
- H4 Předpokládá se, že se děti ve volném čase věnují nejčastěji těmto 10 aktivitám: míčové hry, cyklistika, jízda na koloběžce, streetboarding, lyžování, plavání, stolní tenis, bruslení, fotbal, turistika.
- H5 Předpokládá se, že dostupné kroužky nabízejí minimálně 20 různých aktivit.
- H6 Předpokládá se, že žádný kroužek nenabízí více sportovních aktivit zároveň.
- H7 Předpokládá se, že více než 70 % aktivit se koná ve vnitřních prostorech objektů – ne ve volném prostoru.
- H8 Předpokládá se, že nejméně 50 % dětí by chtělo navštěvovat kroužek s více sportovními aktivitami.
- H9 Předpokládá se, že kroužky nabízejí maximálně 50 % aktivit, které chtějí děti dělat.
- H10 Předpokládá se, že ideální sportovní kroužek trvá 1 hodinu, koná se 2× týdně, je pouze pro chlapce nebo dívky, nejméně 50 % aktivit se odehrává venku.

5 Metody a postup práce

Pomocí dotazníkového šetření v rámci základní školy byla získána data o navštěvovaných kroužcích a o zájmu dětí o sportovní aktivity. Analýzou dokumentů se získala data o nabízených sportovních aktivitách. Data byla vyhodnocena podle četnosti a vzájemně porovnána.

5.1 Dotazník

Získávání dat pomocí vhodně zvolených otázek písemnou formou. Využije se otázek otevřených, kdy děti budou volně doplňovat odpovědi.

Sledován bude výskyt jednotlivých položek pohybových aktivit:

- aktivity, které děti dělají v rámci sportovního kroužku, oddílu apod.,
- aktivity, které dělají mimo kroužek, oddíl,
- aktivity, které by chtěly dělat.

Dále budou získána důležitá data pro nastavení sportovního kroužku: prostředí, četnost v týdnu, časové trvání, složení skupiny, nápady.

5.2 Analýza dokumentů

Shromažďování dat z přístupných dokumentů s cílem získat data o nabízené činnosti sportovního charakteru ve vymezené oblasti.

5.3 Experiment

Experiment bude spočívat ve výběru žádaných aktivit (na základě získaných dat z dotazníků), které budou v rámci experimentálního sportovního kroužku nabídnuty dětem k vyzkoušení. Aktivity budou hodnoceny účastníky bodově a slovně.

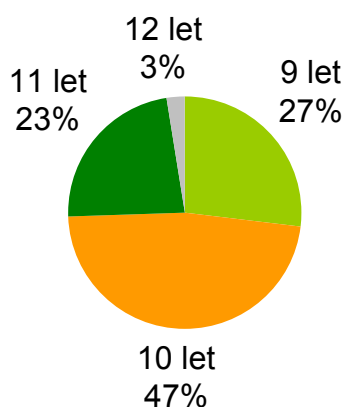
6 Výzkumná část

6.1 Dotazník

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem **196 dětí ve věku od 9 do 12 let**, z toho 97 chlapců a 99 dívek. Z hlediska věku bylo 53 devítiletých, 93 desetiletých, 45 jedenáctiletých a 5 dvanáctiletých. Šetření proběhlo ve 3 čtvrtých ročnících, 4 pátých ročnících a 1 šestém ročníku, celkem tedy v 8 školních třídách. Výzkum proběhl v září 2016 na Základní škole v Praze-Čakovicích.

Poznámka: Šetření předcházela anketa na jaře 2016, kdy děti vybíraly aktivity z předem dané nabídky. Od toho bylo upuštěno s ohledem na kritiku, že děti některé aktivity neznají a mohou vybírat náhodně. Nový dotazník byl upraven tak, aby samy děti vypsaly aktivity, které je zajímají.

Graf 1: Věkové rozložení respondentů



Zdroj: vlastní

6.1.1 Struktura dotazníku

Úvod dotazníku zjišťoval pohlaví a věk respondentů.

První otázka zjišťovala, zda děti navštěvují nějaký sportovní kroužek, tzn. organizovanou aktivitu. Pokud ano, měly tuto aktivitu konkretizovat slovním doplněním.

Druhá otázka zjišťovala, zda děti sportují samy ve svém volném čase (s kamarády, rodiči, sami). Pokud ano, měly tuto aktivitu konkretizovat slovním doplněním.

Třetí otázka zjišťovala, zda by děti chtěly chodit do sportovního kroužku, kde by mohly dělat více různých sportů. Pokud ano, měly konkretizovat slovním doplněním aktivity, které by chtěly v takovém kroužku provozovat.

Čtvrtá otázka zjišťovala, kde by děti chtěly kroužek provozovat. V nabídce mohly zaškrtnout více možností z této nabídky: v tělocvičně, na hřišti, v parku, v lese, jinde (a mohly doplnit vlastní položku).

Pátá otázka se zaměřila na četnost konání kroužku, tedy zda by měl být jednou, dvakrát nebo třikrát týdně a zda také o víkendu.

Šestá otázka řeší ideální délku trvání kroužku, nabízela hodnoty: 1 h, 1,5 h, 2 h, 2,5 h a 3 h.

Sedmá otázka se zaměřila na to, zda děti chtějí raději sportovat ve skupině homogenní (zvláště chlapci a dívky), nebo heterogenní (smíšené).

Osmá otázka nabízela otevřený prostor pro vyjádření, co by pro účastníka kroužku bylo důležité, aby tam rád chodil.

6.1.2 Průběh dotazníkového sběru dat

Děti měly o vyplňování dotazníku zájem, neboť se věnoval jim blízkému tématu. Pokládaly mnoho dotazů, sdělovaly připomínky. **Zajímaly se o sportovní kroužek, navrhovaly, jak by mohl fungovat.** Vyjadřovaly se, že takový kroužek bude drahý. Zjišťovali, které dny by kroužek byl, aby jim nekolidoval s jinými zájmy.

Honza: „Na dovolené jsme hráli minigolf a je to dobrá hra. To by mě bavilo.“

Lucie: „To je dobrý nápad, takovej kroužek, kde by se toho dělalo víc.“

Pozitivní byly reakce učitelek. Z jejich komentářů vyplynulo, že takový kroužek by děti ocenily, že něco podobného neznají a že je to téma vhodné ke zkoumání.

6.2 Analýza dokumentů

6.2.1 Sběr dat a vytčení zájmové oblasti

Byla provedena analýza nabídky sportovních kroužků, oddílů, klubů apod. (dále jen kroužků) přístupným dětem navštěvujícím základní školu v Praze-Čakovicích.

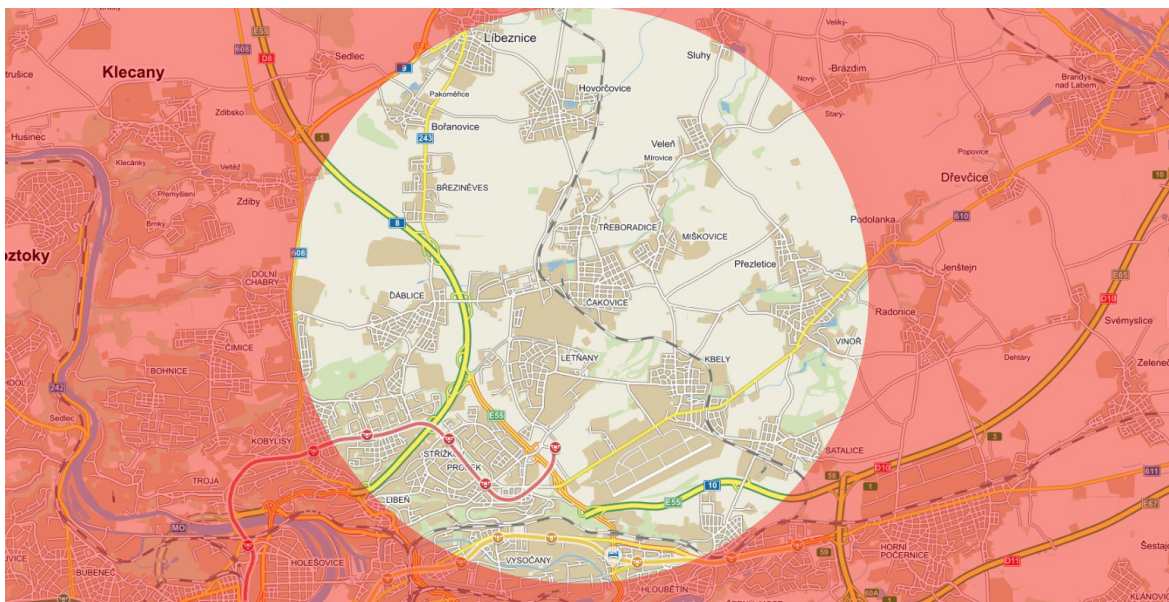
Pro zjišťování dostupnosti sportovních kroužků byl stanoven **okruh 5 km** od sídla základní školy, což odpovídá zhruba 15minutové jízdě městskou hromadnou dopravou.

Na základě těchto kritérií byla vybrána místa (obce, městské části), kde se nabídka kroužků sleduje:

Čakovice, Miškovice, Třeboradice, Letňany, Kbely, Ďáblice, Březiněves, Přezletice, Vinoř, Veleň, Hovorčovice, Bořanovice, Líbeznice, Satalice, Střížkov, Prosek.

Část Vysočan a Hloubětína sice ještě spadá do 5km vzdálenosti vzdušnou čarou, nicméně nesplňuje podmínku dostupnosti MHD.

Obrázek 1: Mapa oblasti pro zjišťování sportovních kroužků



Zdroj: vlastní, mapy.cz

Obrázek naznačuje 5km okruh kolem ZŠ Čakovice. V lokalitách spadajících do kruhu byly vyhledávány kroužky se sportovním zaměřením.

6.2.2 Přehled subjektů a nabízených aktivit

ZŠ Čakovice

Nabízená aktivita (kroužek): atletika, florbal, tanec, minibasketbal (basketbal), ranní pohybové hry (hry), sport'áček – mix, lyžování, stolní tenis, tanec.

<http://www.zsčakovice.cz/krouzky-aktivity> [20.10.2016]

DDM Čakovice

Nabízená aktivita (kroužek): aerobic, florbal, fotbal, streetdance.

<http://ddmpraaha9.cz/krouzky/#p:čakovice> [20.10.2016]

DDM Prosek

Nabízená aktivita (kroužek): aikido, badminton, basketbal, breakdance, discgolf, florbal, fotbal / futsal, geocaching, irské tance, lakros a jiné netradiční sporty, míčové hry, nerf, sportovní hry, standardní tance, stolní tenis, streetdance, volejbal, zumba.

<http://ddmpraaha9.cz/krouzky/> [20.10.2016]

Mateřské centrum Cirkus

Nabízená aktivita (kroužek): orientační běh, míčové hry.

<http://www.mccirkus.cz/?kurzy> [20.10.2016]

SK Prosek

Nabízená aktivita (kroužek): badminton volejbal.

<http://www.badmintonprosek.cz/> [20.10.2016]

Athletics (Čakovice, Zeleneč)

Nabízená aktivita (kroužek): florbal.

<http://www.athletics.cz/> [20.10.2016]

AC Sparta Satalice

Nabízená aktivita (kroužek): fotbal.

<http://www.spartadivky.cz> [20.10.2016]

Orientační běh Čakovice

Nabízená aktivita (kroužek): orientační běh.

<http://obcakovice.blogspot.cz/2016/10/trenink-10102016.html> [20.10.2016]

My Way Boulder Čakovice

Nabízená aktivita (kroužek): lezení.

<http://www.bouldermyway.cz/cz/kurzy-a-krouzky/> [20.10.2016]

Krav maga Čakovice

Nabízená aktivita (kroužek): krav maga.

<http://www.krouzkuj.cz/krouzek-1613-krav-maga-pro-deti-6-12-let-cakovice/> [20.10.2016]

TJ Avia Čakovice

Nabízená aktivita (kroužek): fotbal.

<http://aviacakovice.cz/nabor/> [20.10.2016]

Knoflík Prosek, kulturní a rodinné centrum

Nabízená aktivita (kroužek): junior aerobik, streetdance.

<http://www.krouzkuj.cz/krouzek-903-junior-aerobic/> [20.10.2016]

<http://www.krouzkuj.cz/krouzek-1312-street-dance-show/> [20.10.2016]

Škola taekwondo ITF Dan-Gun

Nabízená aktivita (kroužek): taekwondo.

<http://www.krouzkuj.cz/krouzek-1651-taekwondo-zacatecnici-12-99-let/> [20.10.2016]

Tenisová škola Tallent (Prosek, Letňany)

Nabízená aktivita (kroužek): tenis.

<http://www.krouzkuj.cz/krouzek-190-tenis-tj-ckd-kompresory/> [20.10.2016]

Tenisová škola Ondřej Duffek Letňany

Nabízená aktivita (kroužek): tenis.

<http://www.krouzkuj.cz/krouzek-1766-tenis-letnany/> [20.10.2016]

Junák Prosek

Nabízená aktivita (kroužek): turistika, lodě, cyklistika, hry.

www.prosek.org [20.10.2016]

Sportcentrum Letňany

Nabízená aktivita (kroužek): plavání, hokej, florbal, badminton, šerm.

<http://www.oc-letnany.cz/o-centru/365-dnu-v-oc-letnany/privedte-deti-na-krouzky-k-nam/>
[20.10.2016]

HC Letci Letňany

Nabízená aktivita (kroužek): lední hokej.

<http://www.prahasportovni.cz/kluby?p=3> [20.10.2016]

Kazimírka Letňany

Nabízená aktivita (kroužek): junior aerobik, zumba (sloučeno do položky „aerobik apod.“).

<http://www.kazimirka.cz/krouzky-junior-aerobiku-a-zumby-v-letnanech/> [20.10.2016]

TJ karate Praha-Letňany

Nabízená aktivita (kroužek): karate.

<http://www.krouzkuj.cz/krouzek-167-karate-zacatecnici-praha-9-letnany/> [20.10.2016]

Mladí hasiči Letňany

Nabízená aktivita (kroužek): hasičský sport.

<http://www.sdh-letnany.eu/mladi-hasici/> [20.10.2016]

6.3 Vyhodnocení dat dotazníku

Kritériem pro zařazování aktivit byl název kroužku, ne jeho obsah, protože některé pohybové činnosti se překrývají.

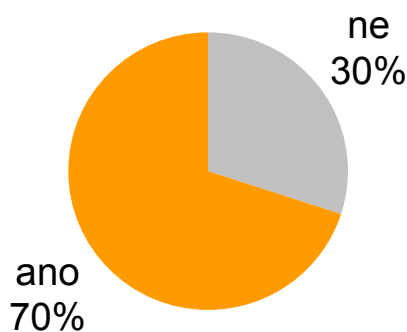
Pro zjednodušení byla některá data upravena, resp. zařazena do určité skupiny pohybových aktivit. Pennyboarding, streetboarding, skateboarding byly zařazeny jako streetboarding, ritmix jako aerobic, kajak a veslování jako loď, fitcross jako fitness, zumba jako aerobic, bruslení a in-line bruslení jako bruslení.

6.3.1 Otázka 1

První otázka zjišťovala, zda děti navštěvují nějaký sportovní kroužek, tzn. organizovanou aktivitu. Pokud ano, měly tuto aktivitu konkretizovat slovním doplněním.

137 ze 196 dětí (70 %) uvedlo, že nějaký sportovní kroužek navštěvuje, 59 (30 %) nenavštěvuje žádný. Rozdíl mezi chlapci a dívkami je nepatrný, kroužek navštěvuje o 1 % více dívek než chlapců.

Graf 2: Návštěvnost sportovního kroužku



Zdroj: vlastní

Tabulka 5: Přehled aktivit provozovaných ve sportovních kroužcích

5a			5b			5c		
Chlapci	p	%	Dívky	p	%	Celkem	p	%
fotbal	23	27,4	tanec	23	25,8	fotbal	26	15,0
florbal	17	20,2	tenis	8	9,0	tanec	23	13,3
bojové sporty	10	11,9	plavání	7	7,9	florbal	22	12,7
házená	4	4,8	atletika	5	5,6	bojové sporty	12	6,9
tenis	4	4,8	házená	5	5,6	tenis	12	6,9
ping-pong	3	3,6	florbal	5	5,6	házená	9	5,2
hokej	2	2,4	badminton	5	5,6	plavání	9	5,2
badminton	2	2,4	jezdectví	5	5,6	badminton	7	4,0
plavání	2	2,4	volejbal	4	4,5	atletika	5	2,9
běhání	2	2,4	fotbal	3	3,4	jezdectví	5	2,9
bruslení	2	2,4	basketbal	3	3,4	volejbal	4	2,3
cyklistika	2	2,4	aerobic	3	3,4	gymnastika	4	2,3
šachy	1	1,2	gymnastika	3	3,4	basketbal	3	1,7
lyžování	1	1,2	bojové sporty	2	2,2	ping-pong	3	1,7
orientační běh	1	1,2	hasičský sport	1	1,1	cyklistika	3	1,7
fitness	1	1,2	cyklistika	1	1,1	aerobic	3	1,7
míčové hry	1	1,2	trampolína	1	1,1	hokej	2	1,2
squash	1	1,2	bouldering	1	1,1	běhání	2	1,2
hokejbal	1	1,2	orientační běh	1	1,1	bruslení	2	1,2
gymnastika	1	1,2	fitness	1	1,1	orientační běh	2	1,2
sokol	1	1,2	lakros	1	1,1	fitness	2	1,2
šerm	1	1,2	sokol	1	1,1	sokol	2	1,2
lodě	1	1,2	baseball	0		šachy	1	0,6
baseball	0		hokej	0		hasičský sport	1	0,6
atletika	0		šachy	0		lyžování	1	0,6
basketbal	0		parkur	0		trampolína	1	0,6
parkur	0		nohejbal	0		bouldering	1	0,6
nohejbal	0		běhání	0		lakros	1	0,6
Hasičský sport	0		bruslení	0		míčové hry	1	0,6
skok do dálky	0		skok do dálky	0		squash	1	0,6
golf	0		golf	0		hokejbal	1	0,6
kulečník	0		ping-pong	0		šerm	1	0,6
tanec	0		kulečník	0		lodě	1	0,6
volejbal	0		vybíjená	0		baseball	0	
vybíjená	0		zloděj vlajek	0		parkur	0	
zloděj vlajek	0		poker	0		nohejbal	0	
jezdectví	0		aquabely	0		skok do dálky	0	
poker	0		snowboarding	0		golf	0	
aquabely	0		lyžování	0		kulečník	0	
snowboarding	0		paintball	0		vybíjená	0	
paintball	0		běh na lyžích	0		zloděj vlajek	0	
trampolína	0		hod oštěpem	0		poker	0	
běh na lyžích	0		joga	0		aquabely	0	

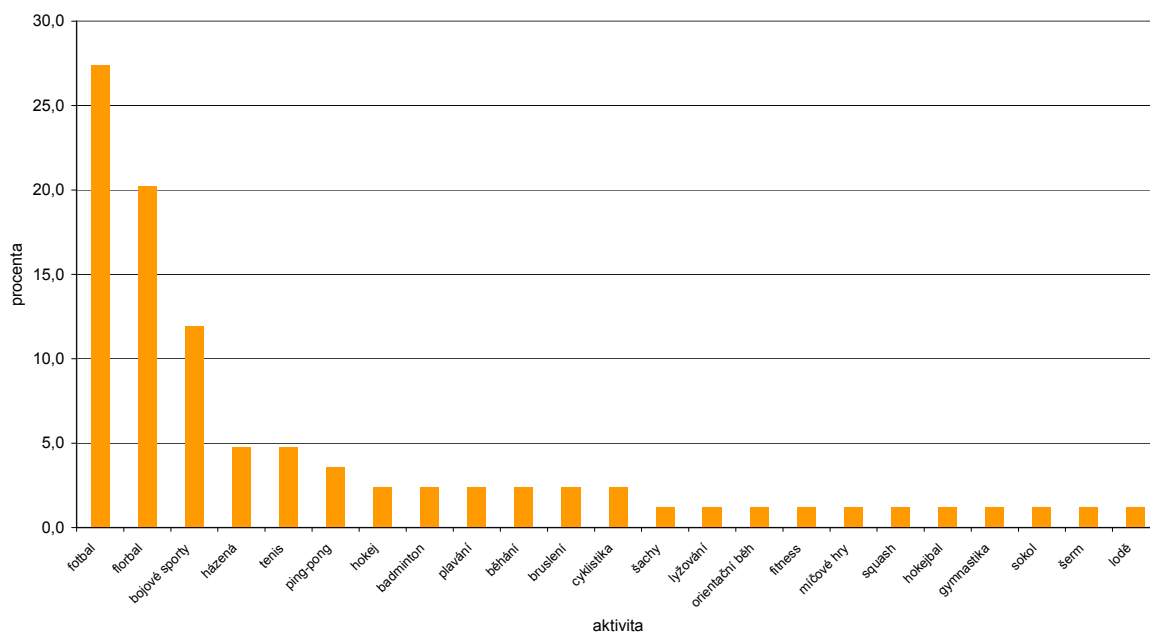
hod oštěpem	0	
joga	0	
hry	0	
bouldering	0	
lakros	0	
aerobic	0	
vodní polo	0	
jízda na koloběžce	0	
nerf	0	
hra na babu	0	
streetboarding	0	
turistika	0	
hokejbal	0	
kriket	0	
protahování	0	
skákání přes švihadlo	0	
rybaření	0	
posilování	0	
wakeboarding	0	
minigolf	0	
laser game	0	
přehazovaná	0	
parašutismus	0	
lukostřelba	0	
kroket	0	
branball	0	
házím si se sestrou	0	
házím si s míčem	0	
cokoliv	0	
co nejvíce	0	

hry	0	
míčové hry	0	
squash	0	
hokejbal	0	
vodní polo	0	
šerm	0	
jízda na koloběžce	0	
nerf	0	
hra na babu	0	
streetboarding	0	
turistika	0	
hokejbal	0	
kriket	0	
protahování	0	
skákání přes švihadlo	0	
rybaření	0	
posilování	0	
wakeboarding	0	
minigolf	0	
laser game	0	
přehazovaná	0	
lodě	0	
parašutismus	0	
lukostřelba	0	
kroket	0	
branball	0	
házím si se sestrou	0	
házím si s míčem	0	
cokoliv	0	
co nejvíce	0	

snowboarding	0	
paintball	0	
běh na lyžích	0	
hod oštěpem	0	
joga	0	
hry	0	
vodní polo	0	
jízda na koloběžce	0	
nerf	0	
hra na babu	0	
streetboarding	0	
turistika	0	
hokejbal	0	
kriket	0	
protahování	0	
skákání přes švihadlo	0	
rybaření	0	
posilování	0	
wakeboarding	0	
minigolf	0	
laser game	0	
přehazovaná	0	
parašutismus	0	
lukostřelba	0	
kroket	0	
branball	0	
házím si se sestrou	0	
házím si s míčem	0	
cokoliv	0	
co nejvíce	0	

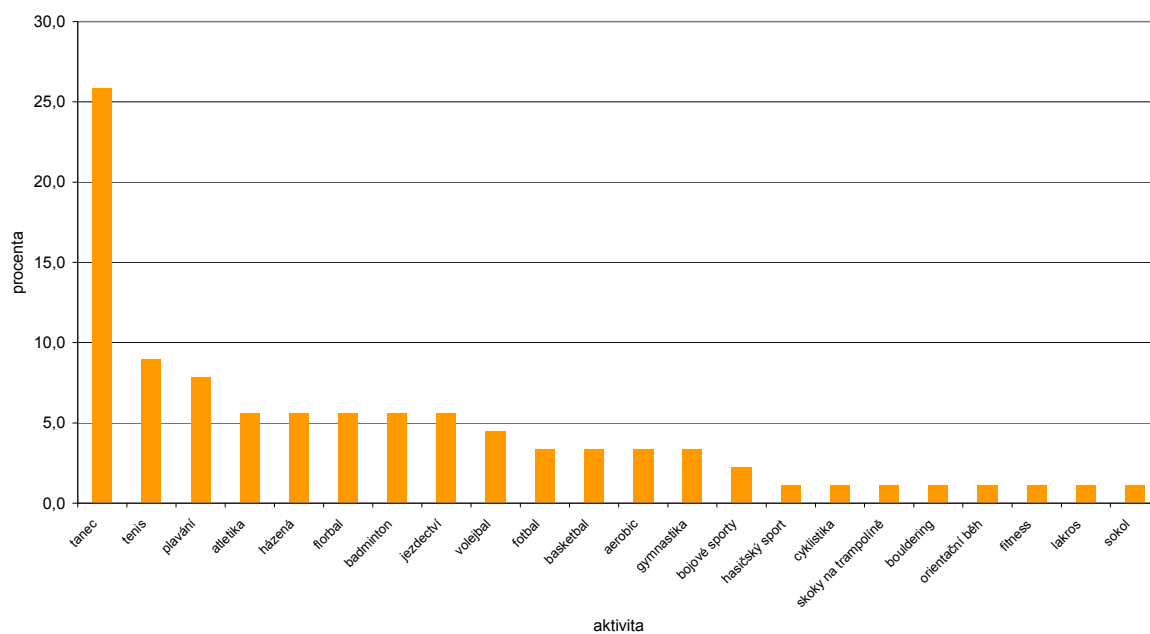
Zdroj: vlastní p – počet

Graf 3: Přehled sportovních aktivit v kroužku (chlapci, v procentech)



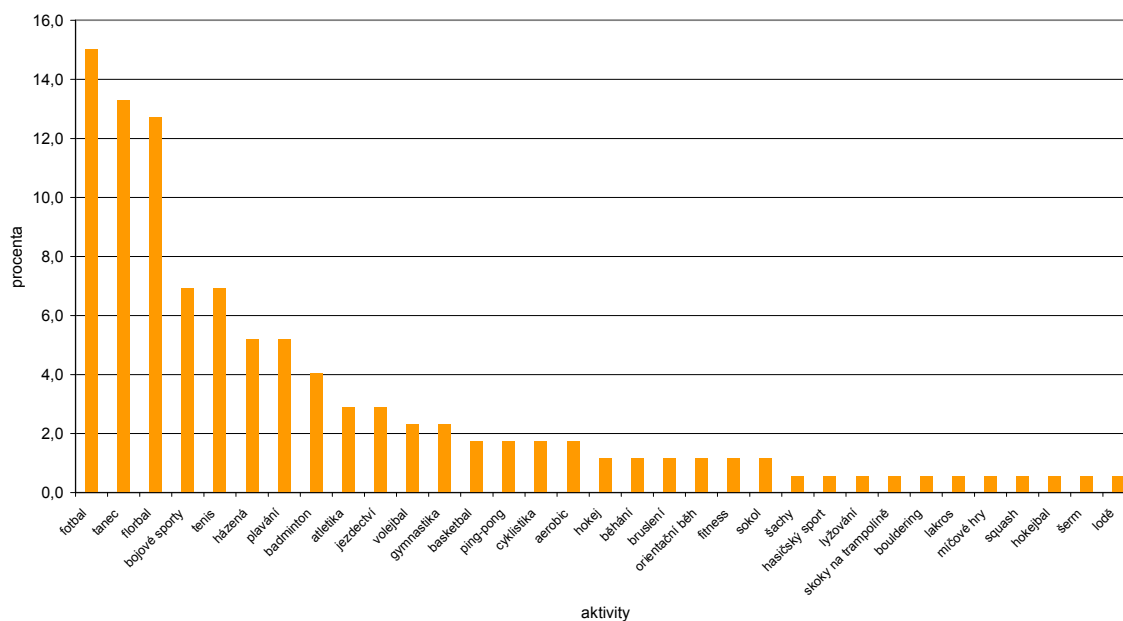
Zdroj: vlastní

Graf 4: Přehled sportovních aktivit v kroužku (dívky, v procentech)



Zdroj: vlastní

Graf 5: Přehled sportovních aktivit v kroužku (celkem, v procentech)



Zdroj: vlastní

Nejčastěji provozovaným sportem v kroužku je u chlapců:

- fotbal, florbal a bojové sporty, s odstupem pak dalších 20 sportů (celkem 23 různých sportů).

Dívky v kroužku nejčastěji provozují:

- tanec (s výrazným náskokem), tenis a plavání a dalších 19 sportů (celkem 22 různých sportů).

Celkově lze za 5 nejčastěji provozovaných sportů v kroužku považovat:

- fotbal, tanec, florbal, bojové sporty a tenis (celkem 33 různých sportů).

Více než 3× se pak v dotazníku objevuje házená, plavání, badminton, atletika, jezdeckví, volejbal, gymnastika, basketbal, ping-pong, cyklistika, aerobic.

6.3.2 Otázka 2

Druhá otázka zjišťovala, zda děti sportují samy ve svém volném čase (s kamarády, rodiči, samy). Pokud ano, měly tuto aktivitu konkretizovat slovním doplněním.

168 dětí ze 196 (85,71 %) uvádí, že ve volném čase sportují. Dívek sportuje 86 z 99 (86,9 %), chlapců 82 z 97 (84,5 %), což je o 2,4 % méně.

Nejčastěji samostatně provozovanými aktivitami jsou:

- cyklistika, fotbal, běhání, plavání, badminton, bruslení, tenis, florbal, lyžování a streetboarding.

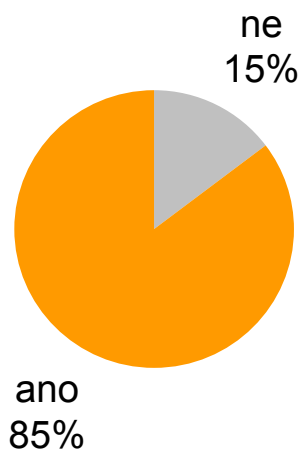
Chlapci samostatně nejvíce provozují:

- fotbal, cyklistiku, běhání, florbal, plavání, tenis, lyžování.

Dívky samostatně nejvíce provozují:

- cyklistiku, běhání, badminton, plavání, bruslení, fotbal, tenis, volejbal, lyžování, streetboarding.

Graf 6: Samostatné sportování dětí mimo kroužek



Zdroj: vlastní

Tabulka 6: Přehled aktivit samostatného sportování dětí mimo kroužek

6a			6b			6c		
Chlapci	p	%	Dívky	p	%	Celkem	p	%
fotbal	28	20,6	cyklistika	28	19,9	cyklistika	43	15,5
cyklistika	15	11,0	běhání	18	12,8	fotbal	36	13,0
běhání	12	8,8	badminton	13	9,2	běhání	30	10,8
florbal	10	7,4	plavání	9	6,4	plavání	18	6,5
plavání	9	6,6	bruslení	9	6,4	badminton	16	5,8
tenis	6	4,4	fotbal	8	5,7	bruslení	13	4,7
lyžování	5	3,7	tenis	6	4,3	tenis	12	4,3
bruslení	4	2,9	volejbal	6	4,3	florbal	11	4,0
ping-pong	4	2,9	lyžování	5	3,5	lyžování	10	3,6
streetboarding	4	2,9	streetboarding	5	3,5	streetboarding	9	3,2
badminton	3	2,2	házená	4	2,8	ping-pong	7	2,5
vybíjená	3	2,2	tanec	4	2,8	volejbal	6	2,2
nerf	3	2,2	ping-pong	3	2,1	vybíjená	6	2,2
turistika	3	2,2	vybíjená	3	2,1	házená	5	1,8
bojové sporty	2	1,5	basketbal	2	1,4	turistika	5	1,8
šachy	2	1,5	aerobic	2	1,4	basketbal	4	1,4
basketbal	2	1,5	jízda na koloběžce	2	1,4	tanec	4	1,4
jízda na koloběžce	2	1,5	turistika	2	1,4	jízda na koloběžce	4	1,4
lodě	2	1,5	hokej	1	0,7	nerf	3	1,1
atletika	1	0,7	florbal	1	0,7	bojové sporty	2	0,7
házená	1	0,7	golf	1	0,7	šachy	2	0,7
parkur	1	0,7	kulečnick	1	0,7	aerobic	2	0,7
nohejbal	1	0,7	poker	1	0,7	gymnastika	2	0,7
hasičský sport	1	0,7	snowboarding	1	0,7	lodě	2	0,7
hry	1	0,7	trampolína	1	0,7	atletika	1	0,4
vodní polo	1	0,7	běh na lyžích	1	0,7	hokej	1	0,4
gymnastika	1	0,7	gymnastika	1	0,7	parkur	1	0,4
sokol	1	0,7	hra na babu	1	0,7	nohejbal	1	0,4
hokejbal	1	0,7	skákání přes švihadlo	1	0,7	hasičský sport	1	0,4
kriket	1	0,7	házení míčem	1	0,7	golf	1	0,4
protahování	1	0,7	bojové sporty	0		kulečnick	1	0,4
rybaření	1	0,7	baseball	0		poker	1	0,4
posilování	1	0,7	atletika	0		snowboarding	1	0,4
wakeboarding	1	0,7	šachy	0		trampolína	1	0,4
hazím si se sestrou	1	0,7	parkur	0		běh na lyžích	1	0,4
cokoliv	1	0,7	nohejbal	0		hry	1	0,4
baseball	0		hasičský sport	0		vodní polo	1	0,4
hokej	0		skok do dálky	0		sokol	1	0,4
skok do dálky	0		zloděj vlajek	0		hra na babu	1	0,4
golf	0		jezdeckví	0		hokejbal	1	0,4
kulečnick	0		aquabely	0		kriket	1	0,4
tanec	0		paintball	0		protahování	1	0,4
volejbal	0		hod oštěpem	0		skákání př.švihadlo	1	0,4
zloděj vlajek	0		joga	0		rybaření	1	0,4
jezdeckví	0		hry	0		posilování	1	0,4
poker	0		bouldering	0		wakeboarding	1	0,4
aquabely	0		orientační běh	0		hazím si se sestrou	1	0,4

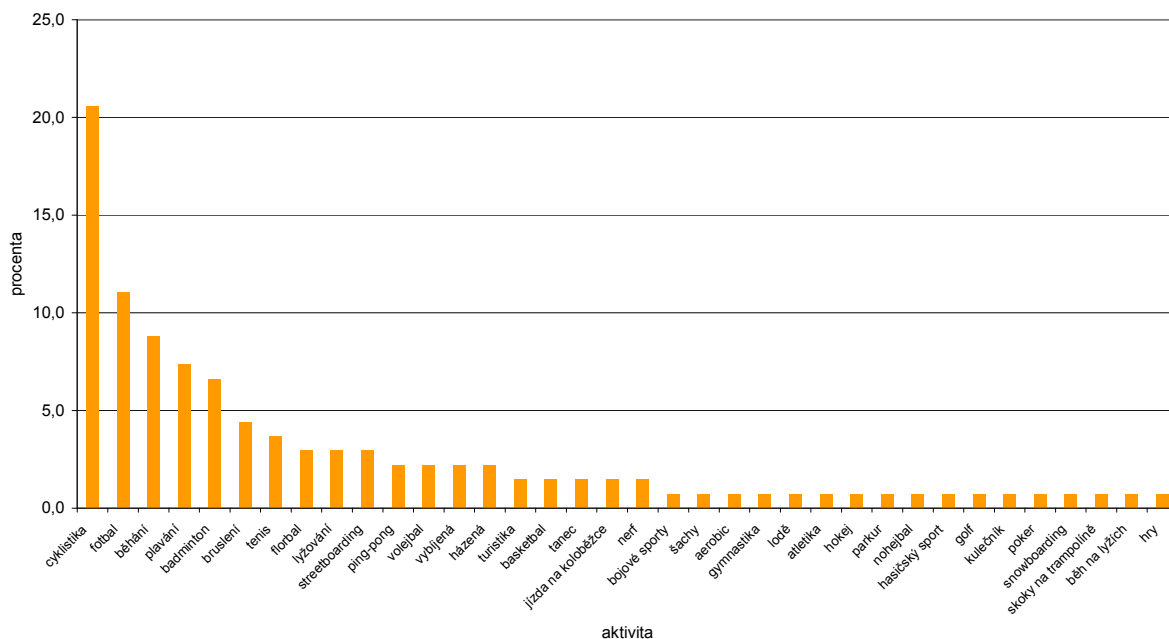
snowboarding	0
paintball	0
trampolína	0
běh na lyžích	0
hod oštěpem	0
joga	0
bouldering	0
orientační běh	0
fitness	0
lakros	0
míčové hry	0
squash	0
aerobic	0
hokejbal	0
šerm	0
hra na babu	0
skákání přes švihadlo	0
minigolf	0
laser game	0
přehazovaná	0
parašutismus	0
lukostřelba	0
kroket	0
branball	0
házím si s míčem	0
co nejvíce	0

fitness	0
lakros	0
míčové hry	0
squash	0
hokejbal	0
vodní polo	0
sokol	0
šerm	0
nerf	0
hokejbal	0
kriket	0
protahování	0
rybaření	0
posilování	0
wakeboarding	0
minigolf	0
laser game	0
přehazovaná	0
lodě	0
parašutismus	0
lukostřelba	0
kroket	0
branball	0
házím si se sestrou	0
cokoliv	0
co nejvíce	0

házím si s míčem	1	0,4
cokoliv	1	0,4
baseball	0	
skok do dálky	0	
zloděj vlajek	0	
jezdeckví	0	
aquabely	0	
paintball	0	
hod oštěpem	0	
joga	0	
bouldering	0	
orientační běh	0	
fitness	0	
lakros	0	
míčové hry	0	
squash	0	
hokejbal	0	
šerm	0	
minigolf	0	
laser game	0	
přehazovaná	0	
parašutismus	0	
lukostřelba	0	
kroket	0	
branball	0	
co nejvíce	0	

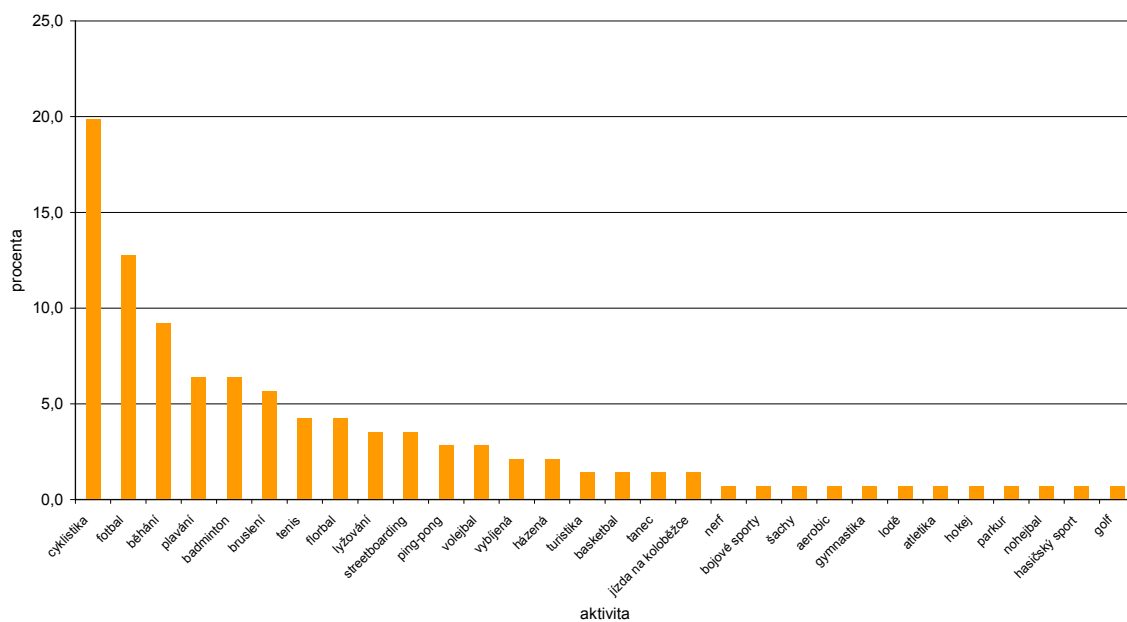
Zdroj: vlastní p – počet

Graf 7: Samostatné sportování (chlapci, v procentech)



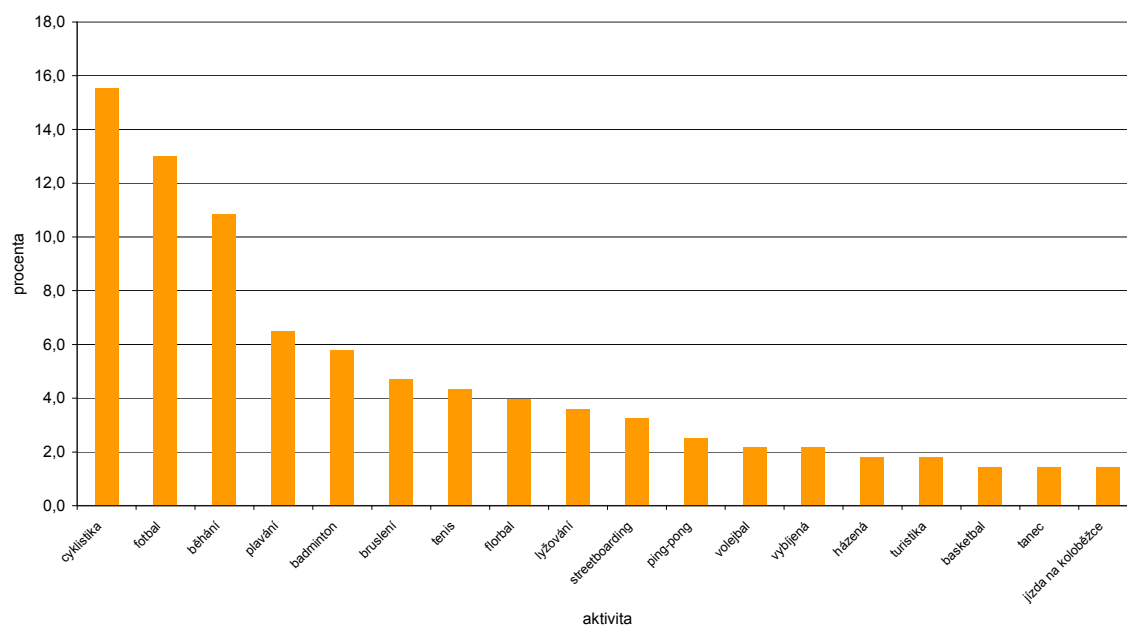
Zdroj: vlastní

Graf 8: Samostatné sportování (dívky, v procentech)



Zdroj: vlastní

Graf 9: Samostatné sportování (celkem - chlapci + dívky, 1 % a více)



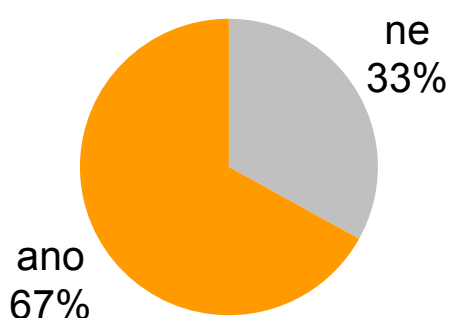
Zdroj: vlastní

6.3.3 Otázka 3

Třetí otázka zjišťovala, zda by děti chtěly chodit do sportovního kroužku, kde by mohly dělat více různých sportů. Pokud ano, měly konkretizovat slovním doplněním aktivity, které by chtěly v takovém kroužku provozovat.

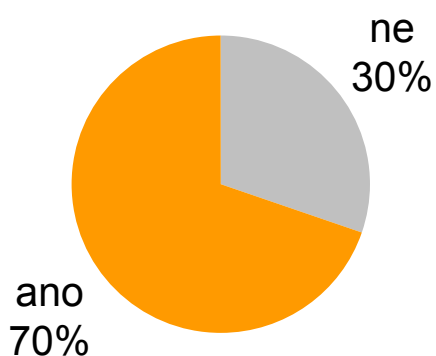
Do sportovního kroužku s nabídkou více aktivit by chtělo chodit 131 dětí z celkového počtu 196, tj. 66,8 % dětí, opět o něco více dívek (69,7 %) než chlapců (63,9 %).

Graf 10: Zájem chodit do sportovního kroužku (celkem)



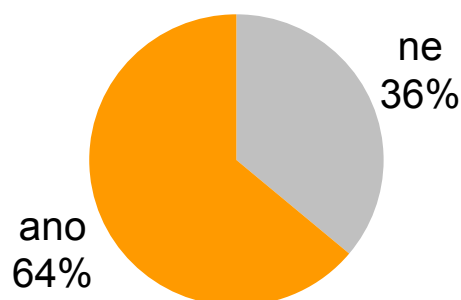
Zdroj: vlastní

Graf 11: Zájem chodit do sportovního kroužku (dívky)



Zdroj: vlastní

Graf 12: Zájem chodit do sportovního kroužku (chlapci)



Zdroj: vlastní

Ve výsledcích se objevuje **několik sportů, které děti ani v kroužcích, ani samy neprovozují, ale chtěly by je dělat**. U některých hraje jistě roli jejich dostupnost (hokej), většina z nich jsou ovšem aktivity, které není problém v kroužku provozovat.

Nejvíce uváděné sporty, které děti neprovozují a provozovat by je v kroužku chtěly:

- vybíjená, gymnastika, běhání (neprovozují v kroužku), minigolf, hry, paintball, volejbal, basketbal, hokej, atletika.

Vyhodnocení četnosti oblíbených aktivit, které by děti rády provozovaly ve sportovním kroužku, ukazují grafy a tabulky.

Z výsledků vyplývá, že neexistuje úzká skupina aktivit, které by výrazně převyšovaly zbývající. Z toho lze soudit, že děti nemají omezený zájem pouze o některé známé, propagované aktivity, ale že se skutečně zajímají o různé sporty a rády by je také vyzkoušely.

Celkem se objevilo 57 různých aktivit.

Tabulka 7: Přehled žádaných aktivit

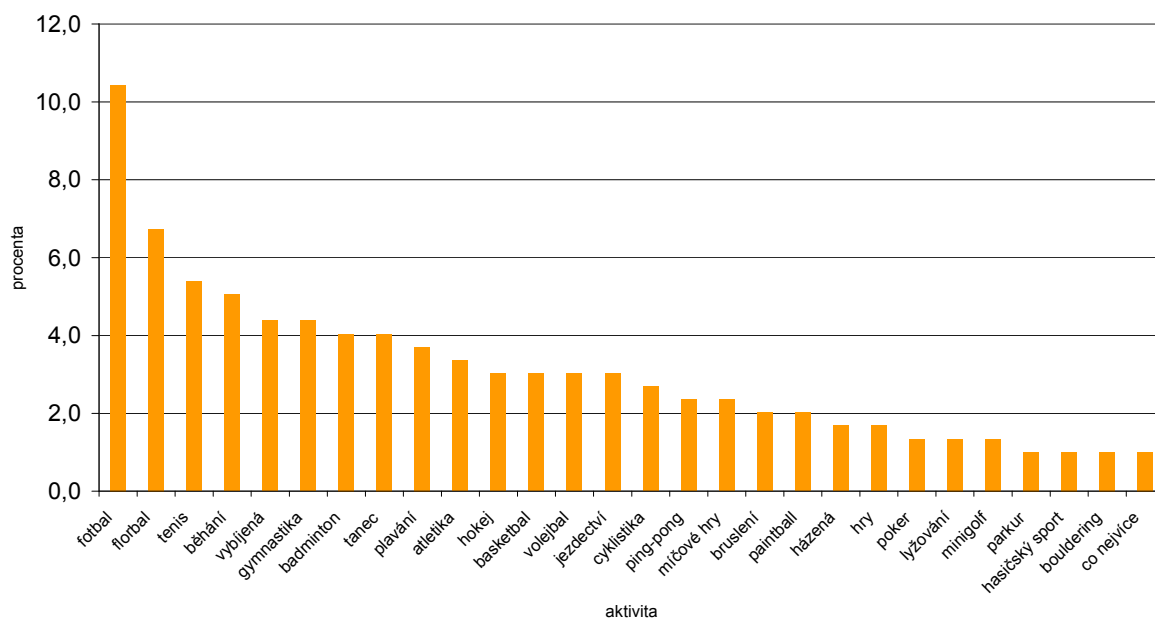
Aktivita	Počet	%
fotbal	31	10,4
florbal	20	6,7
tenis	16	5,4
běhání	15	5,1
vybíjená	13	4,4
gymnastika	13	4,4
badminton	12	4,0
tanec	12	4,0
plavání	11	3,7
atletika	10	3,4
hokej	9	3,0
basketbal	9	3,0
volejbal	9	3,0
jezdectví	9	3,0
cyklistika	8	2,7
ping-pong	7	2,4
míčové hry	7	2,4
bruslení	6	2,0
paintball	6	2,0
házená	5	1,7
hry	5	1,7
poker	4	1,3
lyžování	4	1,3
minigolf	4	1,3

1,3

parkur	3	1,0
hasičský sport	3	1,0
bouldering	3	1,0
co nejvíce	3	1,0
baseball	2	0,7
nohejbal	2	0,7
golf	2	0,7
trampolína	2	0,7
šerm	2	0,7
laser game	2	0,7
přehazovaná	2	0,7
lodě	2	0,7
lukostřelba	2	0,7
kroket	2	0,7
branball	2	0,7
bojové sporty	1	0,3
šachy	1	0,3
skok do dálky	1	0,3
kulečnick	1	0,3
zloděj vlajek	1	0,3
aquabely	1	0,3
snowboarding	1	0,3
běh na lyžích	1	0,3
hod oštěpem	1	0,3
joga	1	0,3
lakros	1	0,3
aerobic	1	0,3
vodní pólo	1	0,3
jízda na koloběžce	1	0,3
nerf	1	0,3
streetboarding	1	0,3
parašutismus	1	0,3
cokoliv	1	0,3

Zdroj: vlastní

Graf 13: Žádané aktivity (výběr)



Zdroj: vlastní

Graf obsahuje výběr aktivit, které tvoří alespoň 1 % odpovědí.

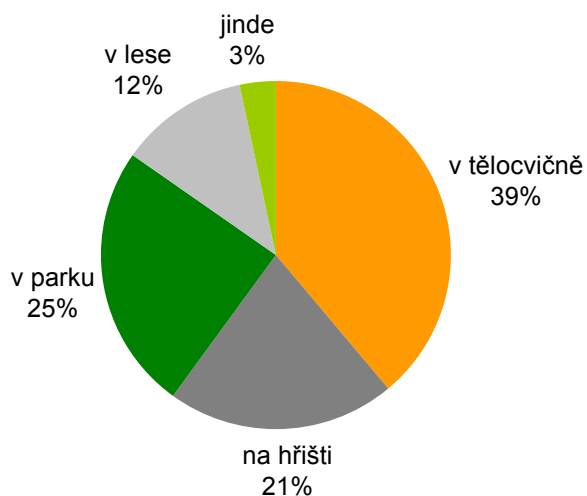
6.3.4 Otázka 4

Čtvrtá otázka zjišťovala, kde by děti chtěly kroužek provozovat. V nabídce mohly zaškrtnout více možností z těchto: v tělocvičně, na hřišti, v parku, v lese, jinde (a mohly doplnit vlastní položku).

Nejvíce dětí (114 z 293 odpovědí) by chtělo kroužek provozovat v tělocvičně (39 %), 72 (25 %) v parku, 62 (21 %) na hřišti, 35 (12 %) v lese a 10 (3 %) uvádí jiné místo jako vlastní položku: bazén, atletický ovál, studio.

Je zajímavé, že velká část dětí chce sportovat v otevřeném prostoru na hřišti, v parku nebo v lese (58 %).

Graf 14: Místo konání kroužku



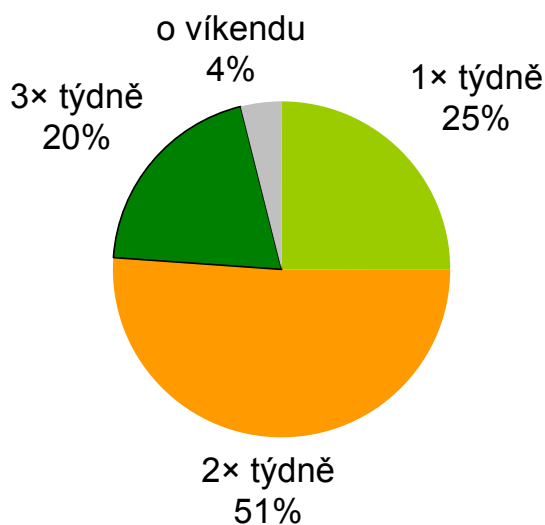
Zdroj: vlastní

6.3.5 Otázka 5

Pátá otázka se zaměřila na četnost konání kroužku, tedy zda by měl být jednou, dvakrát nebo třikrát týdně a zda také o víkendu.

95 dětí ze 185 (51 %) požaduje, aby se sportovní kroužek konal 2× týdně, 46 (25 %) by rádo sportovalo 1× týdně a 37 (20 %) 3× týdně, což je celkem překvapující a pozitivní zjištění. Zájem o konání kroužku o víkendu projevilo 7 dětí (4 %), což je nevýznamné.

Graf 15: Četnost konání kroužku



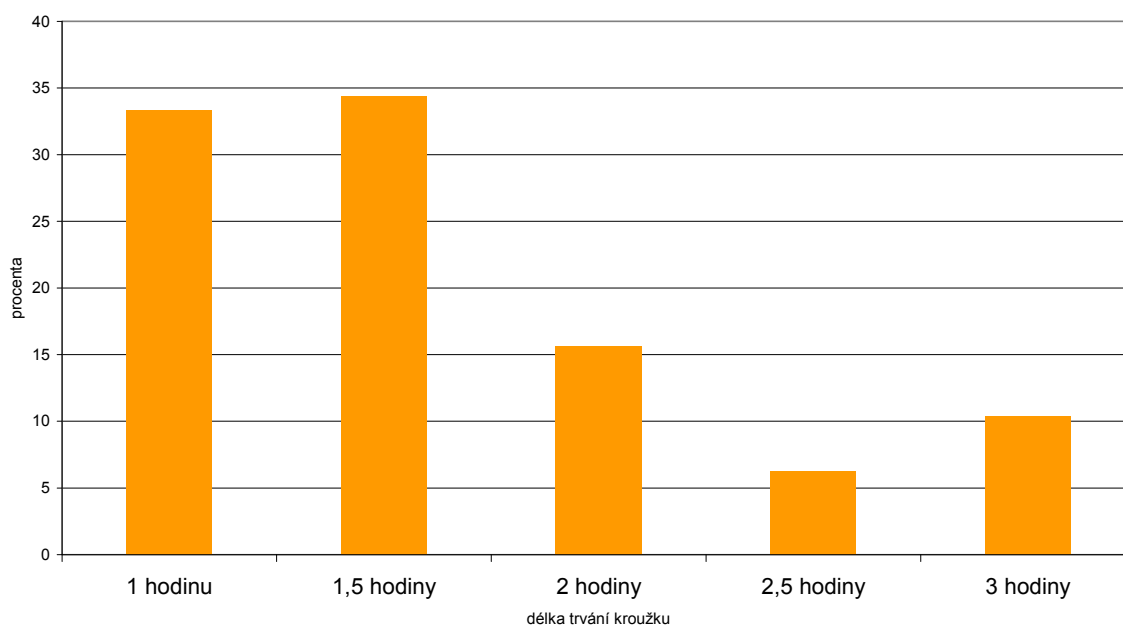
Zdroj: vlastní

6.3.6 Otázka 6

Šestá otázka měla dojít k ideální délce trvání kroužku a nabízela hodnoty: 1 h, 1,5 h, 2 h, 2,5 h a 3 h. Většina odpovědí (86 %) spadala do rozmezí 1–2 hodiny, ale až 8 % dětí by chtělo sportovní kroužek v trvání 3 hodin (2krát více chlapců než dívek).

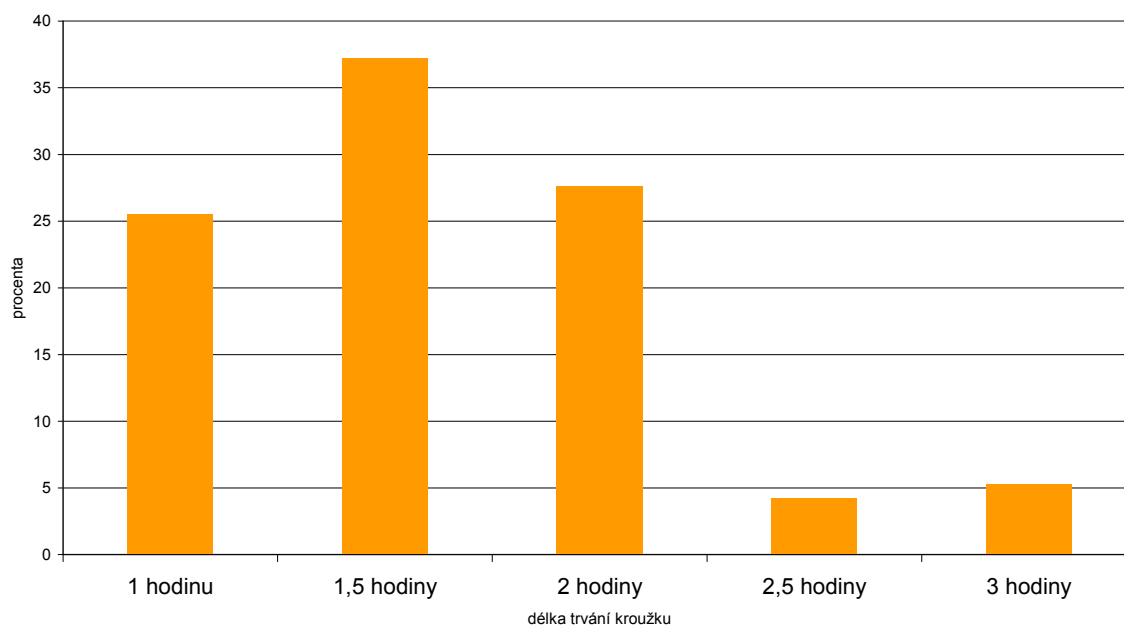
56 ze 190 dětí (29 %) požaduje, aby kroužek trval 1 hodinu, 68 dětí (36 %) preferuje 1,5 hodiny a 41 dětí (22 %) trvání 2 hodiny. Zatímco pro 1 hodinu je nepatrně více chlapců a pro 1,5 hodiny víceméně stejný počet chlapců i dívek, 2 hodiny upřednostňuje významně více dívek (téměř dvojnásobek).

Graf 16: Upřednostňovaná délka trvání kroužku (chlapci)



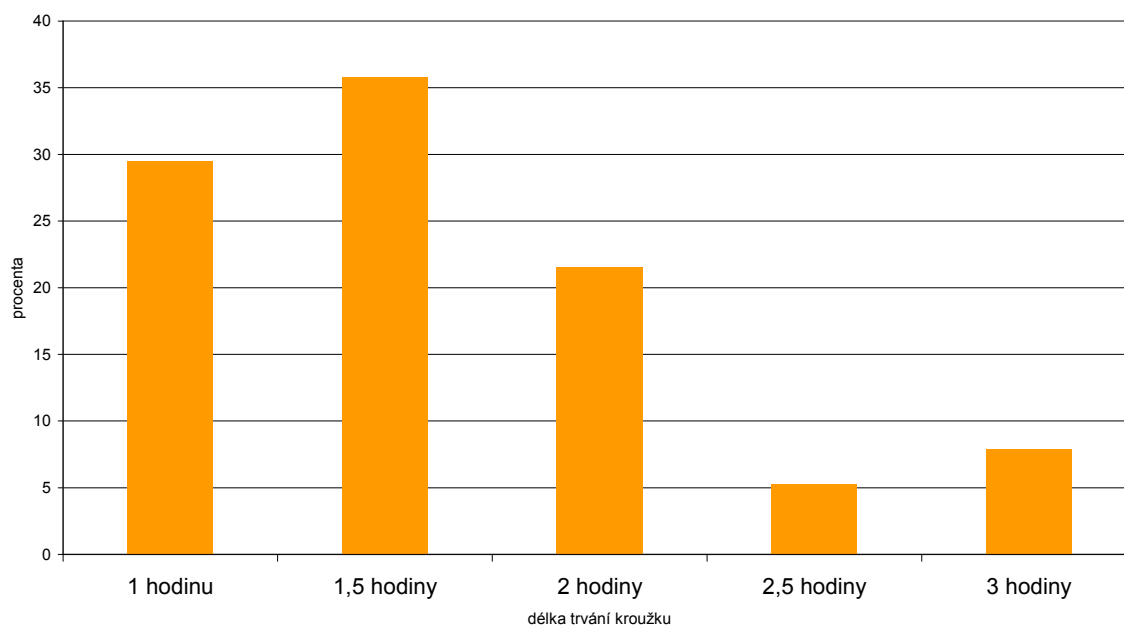
Zdroj: vlastní

Graf 17: Upřednostňovaná délka trvání kroužku (dívky)



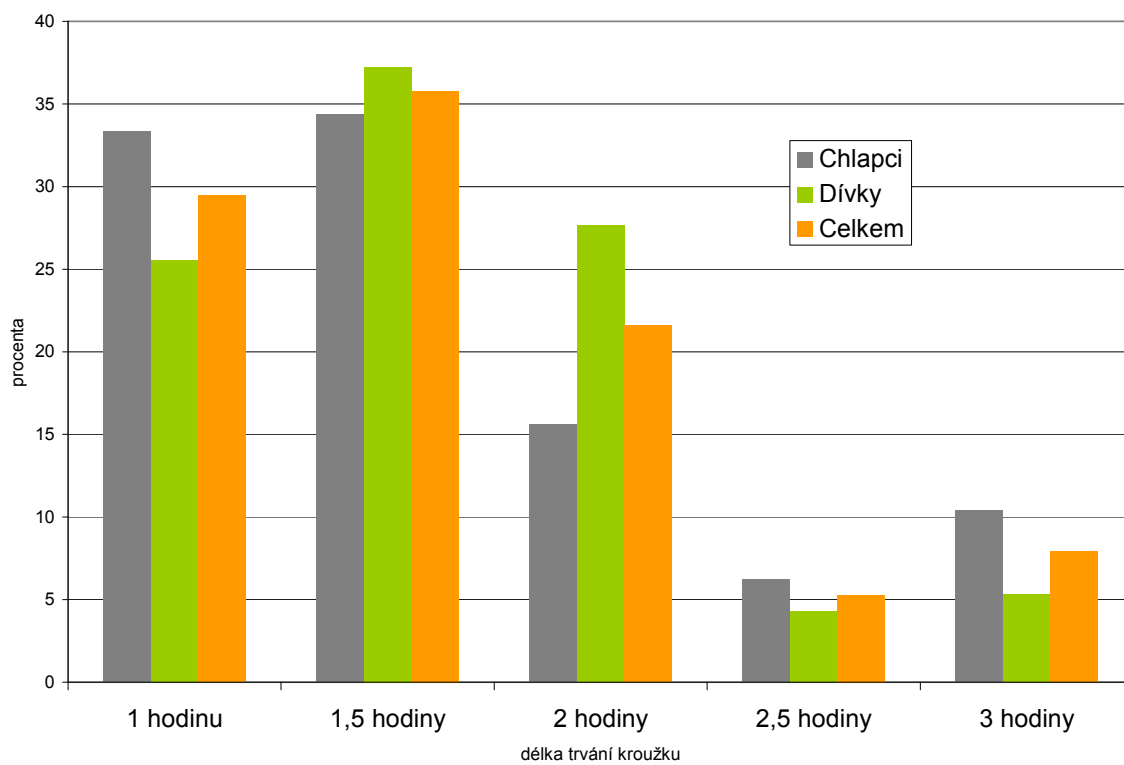
Zdroj: vlastní

Graf 18: Upřednostňovaná délka trvání kroužku (celkem)



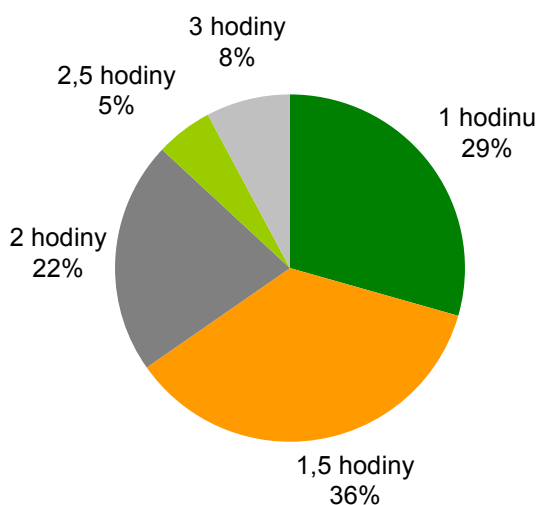
Zdroj: vlastní

Graf 19: Upřednostňovaná délka trvání kroužku (porovnání)



Zdroj: vlastní

Graf 20: Upřednostňovaná délka trvání kroužku (celkem)



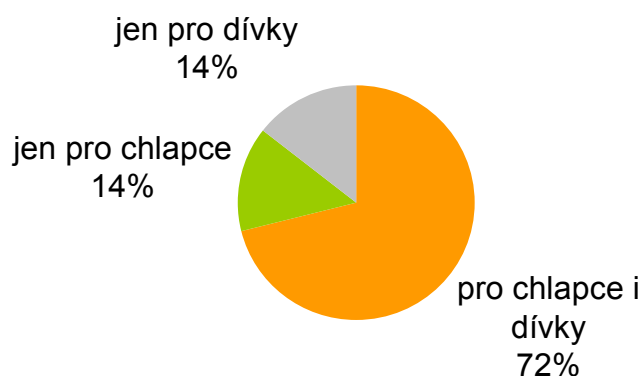
Zdroj: vlastní

6.3.7 Otázka 7

Sedmá otázka se zaměřila na to, zda děti chtějí raději sportovat ve skupině homogenní (zvláště chlapci a dívky), nebo heterogenní (smíšené).

Naprostá většina, konkrétně 123 ze 173 dětí (72 %) dává přednost **smíšené skupině chlapců a dívek**. Na druhé straně stejné množství chlapců (25, 14 %) i dívek (25, 14 %) by raději sportovalo v homogenní skupině – chtěli by kroužek jen pro chlapce nebo jen pro dívky.

Graf 21: Zájem o kroužek z hlediska pohlaví účastníků



Zdroj: vlastní

6.3.8 Otázka 8

Osmá otázka nabízí otevřený prostor pro vyjádření, co by pro účastníka kroužku bylo důležité, aby tam rád chodil. Objevilo se několik zajímavých a podnětných vyjádření:

Žádná rozsvička, jen fotbal, branball, basket, házená, minigolf. – Dobrý dozor, dobrý hry, dobrá cena. – Chtěla bych zkusit co nejvíc sportů a abych tam měla přátele. – Mohly by se dělat sportovní výlety, kde bychom ten sport dělali. – Dobrý lidi, zábava. – Aby se nemuselo sportovat povinně. – Hrát hry, aby tam byli hodní učitelé. – Jen aby to bylo pro první stupeň. – Aby tam byla možnost si vše vypůjčit. – Abychom hráli vybiku a chodili ven a různé další věci v parku třeba. – Abychom jenom hráli hry. – Po rozsvičení hrát hry. – Abychom nebyli moc věkově rozdílný. – Zábavné hry. – Naučit se něco nového. – Jeden by řekl jeden sport a pak by se hlasovalo. – Chtěl bych stín. – Né moc namáhavé. – Abychom hráli hry. – Trochu namáhavé a zábavné. – Se něco nového naučit. – Abychom si mohli vybrat, co budem dělat, z možností. – Zábava. – Mít tam kamarády, různé hry a aby mě to bavilo. – Mít kamarády a hrát tam sporty. – Mělo by tam být míň dětí, nesnáším hluk. – Aby si tam člověk mohl vyzkoušet hodně sportů za jednu lekci. – Aktivní. – Souhrnně by tedy v kroužku měl být dobrý kolektiv, vedoucí, zábava, mnoho aktivit, hry, příjemné prostředí a demokratické rozhodování.

6.4 Vyhodnocení dat z analýzy dokumentů

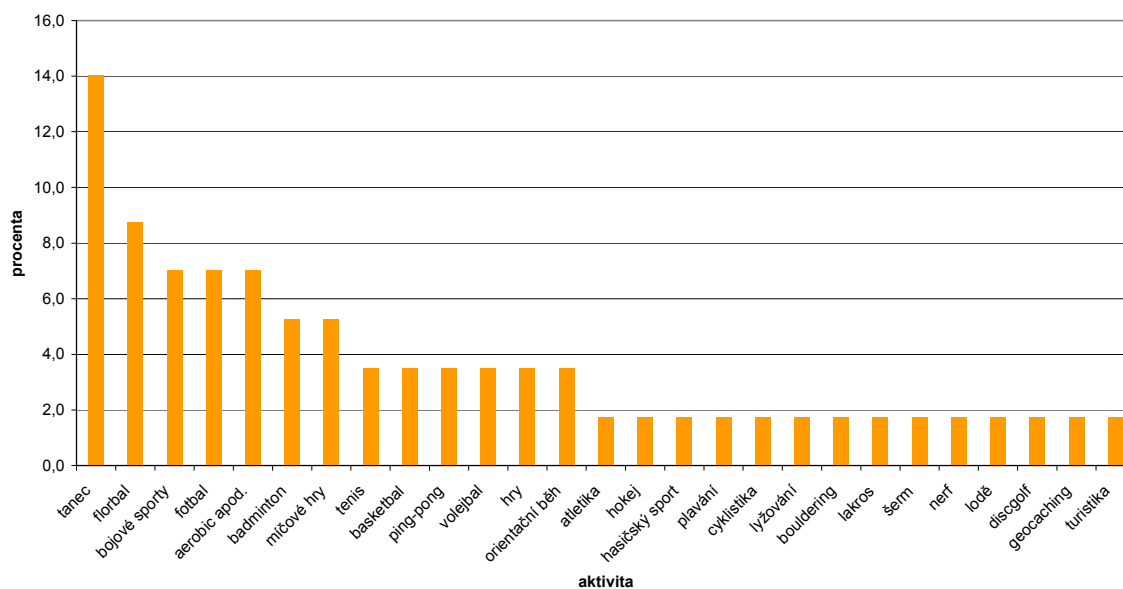
V rámci výtčené oblasti bylo analýzou dokumentů zjištěno **21 subjektů** nabízejících sportovně zaměřené aktivity pro děti ve věku 8–12 let, a to **celkem 27 různých aktivit v 57 kroužcích** (jednotlivých aktivitách).

Tabulka 8: Přehled nabízených sportovních kroužků v oblasti

Kroužek	Počet	%
tanec	8	14,0
florbal	5	8,8
bojové sporty	4	7,0
fotbal	4	7,0
aerobic apod.	4	7,0
badminton	3	5,3
míčové hry	3	5,3
tenis	2	3,5
basketbal	2	3,5
ping-pong	2	3,5
volejbal	2	3,5
hry	2	3,5
orientační běh	2	3,5
atletika	1	1,8
hokej	1	1,8
hasičský sport	1	1,8
plavání	1	1,8
cyklistika	1	1,8
lyžování	1	1,8
bouldering	1	1,8
lakros	1	1,8
šerm	1	1,8
nerf	1	1,8
turistika	1	1,8
lodě	1	1,8
discgolf	1	1,8
geocaching	1	1,8

Zdroj: vlastní

Graf 22: Znárodnění nabízených sportovních kroužků



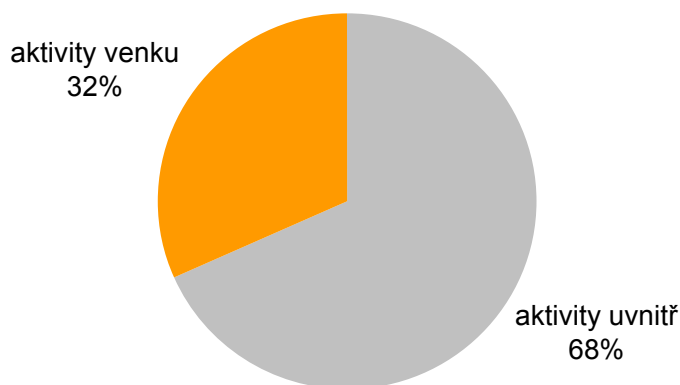
Zdroj: vlastní

Graf ukazuje, které sporty jsou v nabídce nejvíce zastoupeny. Tanec nabízí nejvíce kroužků (8). 13 aktivit je nabízeno jedním kroužkem v oblasti. Aktivity, které nenabízí žádný kroužek, nejsou v tomto přehledu zahrnuty.

Analýza se zaměřila také na to, zda jsou nabízené aktivity provozovány ve vnitřních prostorech nebo ve venkovním prostředí.

Z celkem 57 aktivit je 39 (68%) aktivit provozováno uvnitř, 18 (32%) aktivit se provozuje ve venkovním prostředí, a to převážně na hřišti (8) a dále na vodě, v lese, na svahu, obecně v přírodě.

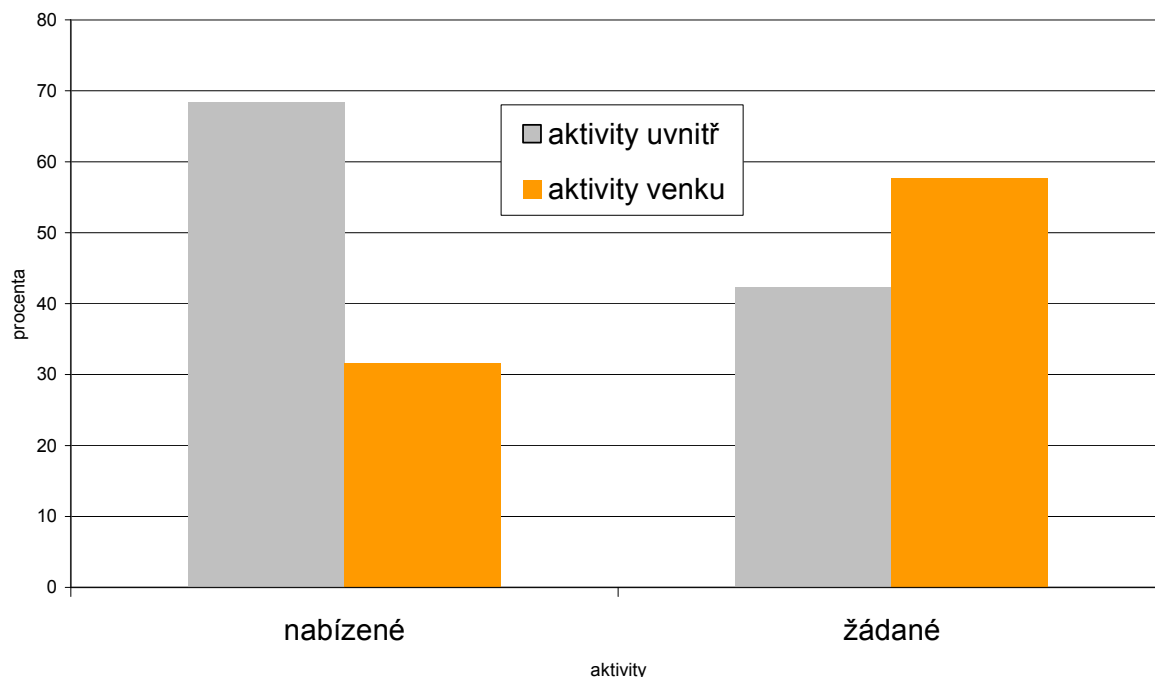
Graf 23: Nabízené aktivity venku a uvnitř



Zdroj: vlastní

Oproti tomu z otázky č. 4 dotazníku vyplývá, že 58 % dětí chce provozovat aktivity venku (hřiště, park, les). Nabídka aktivit venku je z tohoto pohledu nedostatečná, což názorně ukazuje graf.

Graf 24: Porovnání nabízených a žádaných aktivit venku a uvnitř



Zdroj: vlastní

6.5 Porovnání získaných dat

Data získaná z dotazníků a analýzy dokumentů porovnáme nejprve v rámci otázky 1–3 dotazníku pro zjištění souvislostí mezi sportovními aktivitami navštěvovanými v rámci kroužků, samostatným sportováním ve volném čase a zájmem o aktivity.

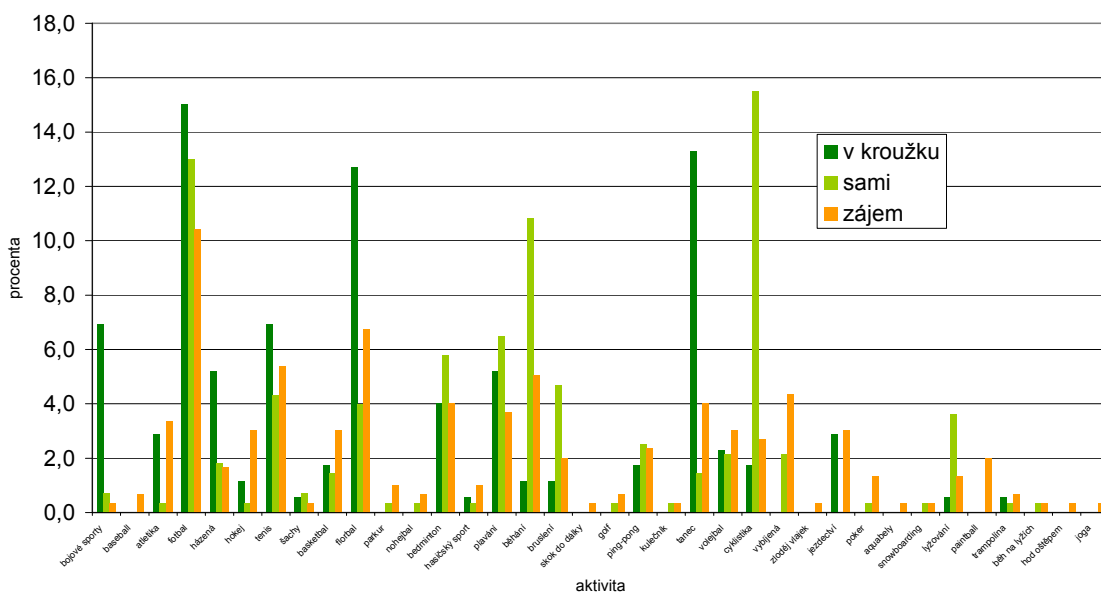
V druhé části porovnáme data z otázky č. 3 s daty získanými analýzou nabídky sportovních aktivit pro zjištění, zda a jakou měrou nabídka kroužků pokrývá zájem dětí o aktivity.

6.5.1 Porovnání otázek 1, 2 a 3 dotazníku

Získané hodnoty z dotazníku (otázka 1, 2, 3) ukazují množství dětí, které daný sport provozují v rámci kroužku (otázka 1, tmavě zelená), počet těch, které se sportu věnují samy ve svém volném čase (otázka 2, světle zelená) a počet těch, které uvádějí, že by daný sport měl být náplní sportovního kroužku (otázka 3, oranžová).

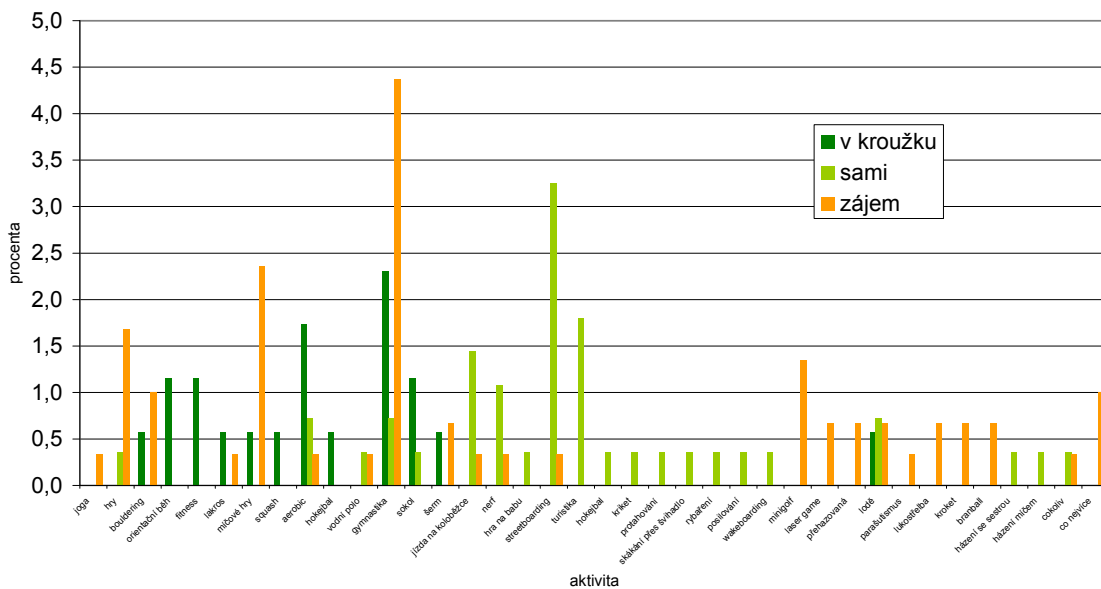
Graf 25: Porovnání zájmu s návštěvou kroužků a samostatným sportováním

26a



Zdroj: vlastní

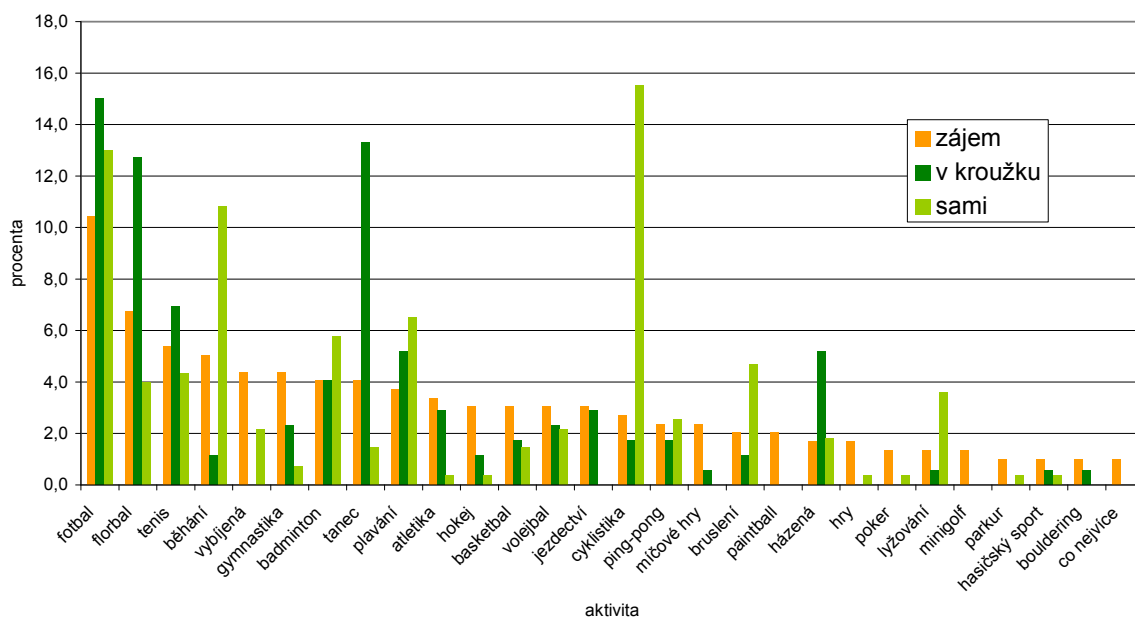
26b



Zdroj: vlastní

Graf uvádí četnost jednotlivých aktivit v odpovědích a zároveň přehledně ukazuje poměr aktivit v kroužku (tmavě zelená), aktivit samostatně (světle zelená) a zájmu o aktivity (oranžová).

Graf 26: Porovnání zájmu s návštěvou kroužků a samostatným sportováním (řazeno podle zájmu, výběr)



Zdroj: vlastní

Graf ukazuje zájem o aktivity v pořadí jejich četnosti. Kde oranžový sloupec výrazně převyšuje zelené, je to aktivita žádaná, ale málo provozovaná (v kroužku nebo samostatně).

U několika aktivit lze sledovat **výrazný zájem provozovat aktivity, které děti nedělají v kroužku nebo sami**. Je to např.:

- atletika, hokej, basketbal, vybíjená, paintball, míčové hry, gymnastika, tenis, volejbal.

Naopak např. u cyklistiky, běhání, plavání, bruslení, tance, lyží pozorujeme výrazně nižší zájem o tento typ činnosti v kroužku. Může to být tím, že jsou to typické činnosti vhodné pro provozování v rámci rodiny (cyklistika, plavání, lyžování), nebo specifické činnosti v rámci nějakého kroužku (tanec), kde je aktivita navíc na pomezí sportu a společenské činnosti.

Mnoho činností se objevuje okrajově. Nebylo by vhodné se o ně nezajímat, ale naopak se může jednat o zajímavé aktivity, kterou jsou nové, něčím specifické a tolik dětí je zná. Jejich zařazení do sportovního kroužku může být velkým přínosem pro diverzifikaci sportovních zájmů a všestrannost.

6.5.2 Porovnání zájmu z dotazníku a nabídky z analýzy dokumentů

Hodnoty vyjadřující zájem dětí vychází z dotazníků, konkrétně z uvedených aktivit, které by děti rády provozovaly v kroužku (otázka 3). Hodnoty vyjadřující nabídku jsou počtem kroužků daného sportu, které nabízejí různé subjekty v dosahu. Jak moc nabídka uspokojuje zájem dětí o konkrétní aktivity vyjadřuje procentuální pokrytí zájmu nabídkou.

Tabulka 9: Pokrytí zájmu nabídkou (řazeno podle zájmu)

Aktivita	Zájem	Nabídka	Pokrytí zájmu nabídkou %
fotbal	31	4	13
florbal	20	5	25
tenis	16	2	13
běhání	15		-
vybíjená	13		-
gymnastika	13		-
badminton	12	3	25
tanec	12	8	67
plavání	11	1	9
atletika	10	1	10
hokej	9	1	11
basketbal	9	2	22
volejbal	9	2	22
jezdeckví	9		-
cyklistika	8	1	13
ping-pong	7	2	29
míčové hry	7	3	43
bruslení	6		-
paintball	6		-
házená	5		-
hry	5	2	40
poker	4		-
lyžování	4	1	25
minigolf	4		-
parkur	3		-
hasičský sport	3	1	33
bouldering	3	1	33
co nejvíce	3		-
baseball	2		-
nohejbal	2		-
golf	2		-
skákání na trampolíně	2		-
šerm	2	1	50
laser game	2		-
přehazovaná	2		-

lodě	2	1	50
lukostřelba	2		-
kroket	2		-
branball	2		-
bojové sporty	1	4	400
šachy	1		-
skok do dálky	1		-
kulečník	1		-
zloděj vlajek	1		-
aquabely	1		-
snowboarding	1		-
běh na lyžích	1		-
hod oštěpem	1		-
joga	1		-
lakros	1	1	100
Aerobic	1	4	400
vodní pólo	1		-
jízda na koloběžce	1		-
nerf	1	1	100
streetboarding	1		-
parašutismus	1		-
cokoliv	1		-

Zdroj: vlastní

Tabulka ukazuje míru zájmu, nabídky a pokrytí zájmu nabídkou kroužků. Třetí sloupec uvádí hodnoty nabídky, v případě nulové nabídky je prázdný. Čím vyšší hodnota v posledním sloupci, tím více nabídka pokrývá zájem, resp. ho převyšuje.

Tabulka 10: Pokrytí zájmu nabídkou (řazeno podle nabídky)

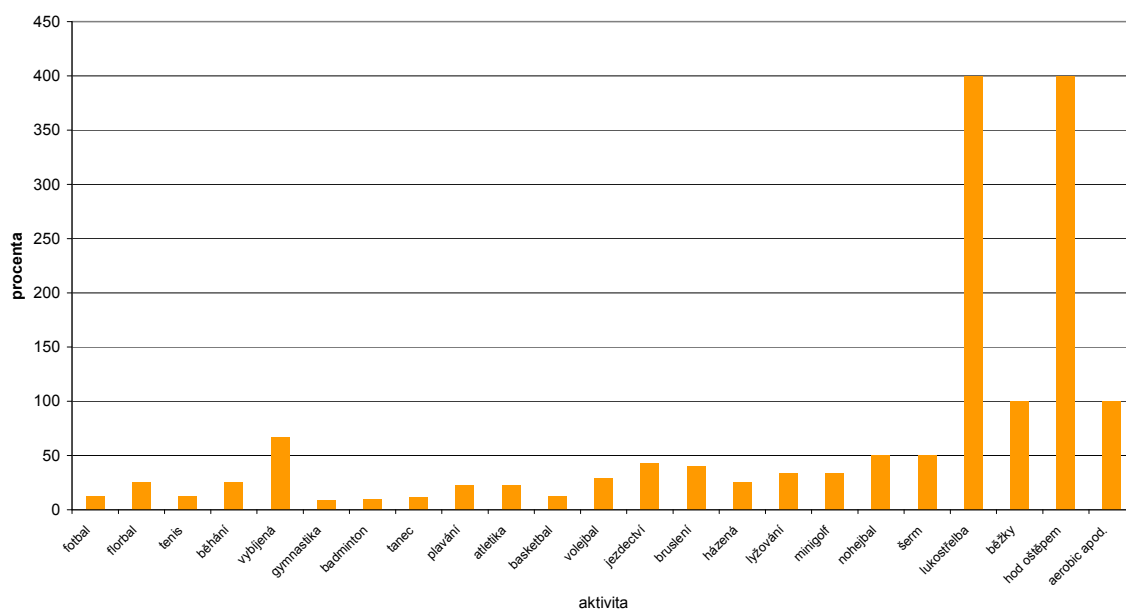
Aktivita	Zájem	Nabídka	Pokrytí zájmu nabídkou %
tanec	12	8	67
florbal	20	5	25
bojové sporty	1	4	400
fotbal	31	4	13
aerobic	1	4	400
badminton	12	3	25
míčové hry	7	3	43
tenis	16	2	13
basketbal	9	2	22
ping-pong	7	2	29
volejbal	9	2	22
hry	5	2	40
atletika	10	1	10
hokej	9	1	11
hasičský sport	3	1	33
plavání	11	1	

cyklistika	8	1	13
lyžování	4	1	25
bouldering	3	1	33
lakros	1	1	100
šerm	2	1	50
nerf	1	1	100
lodě	2	1	50

Zdroj: vlastní

Atletika je nabízena jedním kroužkem, ale zájem o ni má 10 dětí, podobně je na tom plavání. Tanec má nejvyšší nabídku, která výrazně převyšuje zájem, podobně je to u bojových sportů, aerobiku, orientačního běhu.

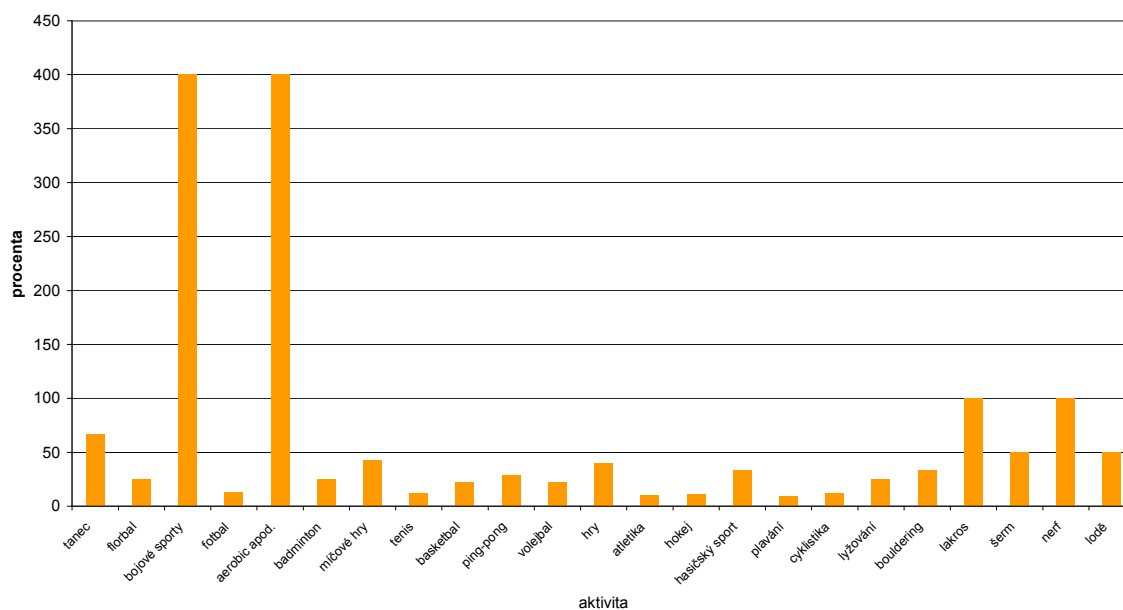
Graf 27: Pokrytí zájmu nabídkou (podle zájmu)



Zdroj: vlastní

Graf vyjadřuje míru pokrytí zájmu nabídkou kroužků. Čím vyšší hodnota, tím více nabídka pokrývá zájem, resp. ho převyšuje. Nulové hodnoty (aktivitu žádný subjekt nenabízí) v grafu vynechány. Aktivity jsou řazeny podle zájmu.

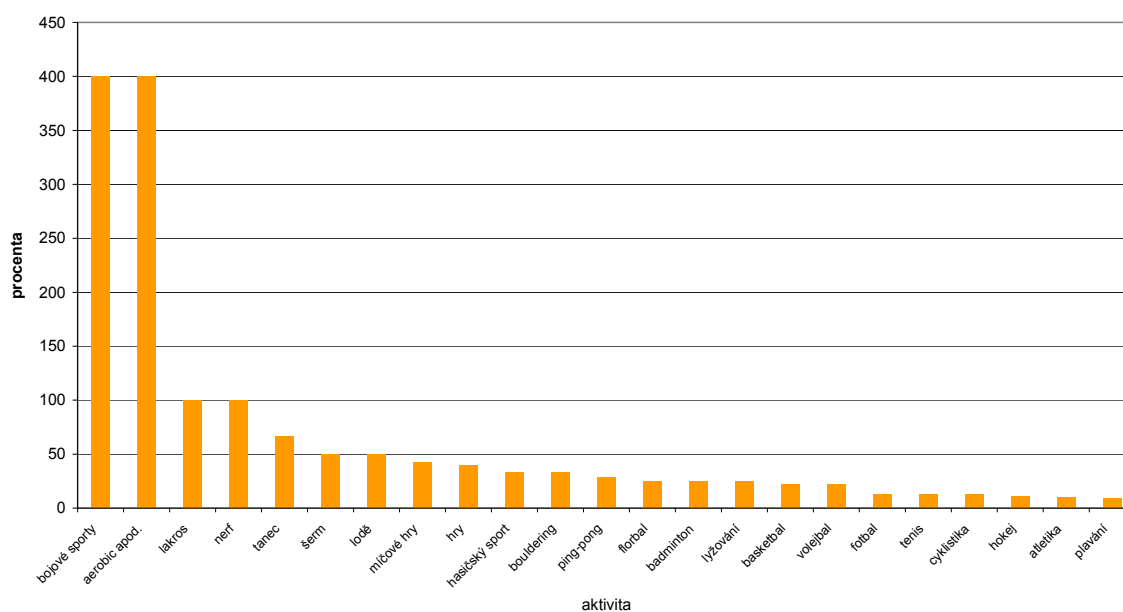
Graf 28: Pokrytí zájmu nabídkou (podle nabídky, výběr)



Zdroj: vlastní

Graf vyjadřuje míru pokrytí zájmu nabídkou kroužků. Čím vyšší hodnota, tím více nabídka pokrývá zájem, resp. ho převyšuje. Nulové hodnoty (aktivitu žádný subjekt nenabízí nebo není žádána) v grafu vynechány. Aktivity jsou řazeny podle nabídky.

Graf 29: Pokrytí zájmu nabídkou (podle pokrytí)



Zdroj: vlastní

Graf vyjadřuje míru pokrytí zájmu nabídkou kroužků. Čím vyšší hodnota, tím více nabídka pokrývá zájem, resp. ho převyšuje. Nulové hodnoty (aktivitu žádný subjekt nenabízí nebo není žádána) v grafu vynechány. Aktivity jsou řazeny podle pokrytí zájmů nabídkou.

Sporty, které jsou žádané alespoň jedním dítětem a zároveň existuje alespoň jeden kroužek v oblasti, který je nabízí (v pořadí, jak nabídka uspokojuje zájem):

- bojové sporty, aerobic, lakros, nerf, tanec, šerm, míčové hry, hasičský sport, bouldering, ping-pong, florbal, badminton, lyžování, basketbal, volejbal, hry, fotbal, tenis, hokej, atletika, plavání.

Sporty, o které je zájem, ale v nabídce zcela chybí:

- běhání, vybíjená, gymnastika, jezdeckví (i když několik dětí chodí na kroužek, zřejmě kroužek není provozován ve vytčené oblasti, proto se nehodnotilo, jak naplňuje zájem), cyklistika, bruslení, paintball, házená, poker, minigolf, parkur, co nejvíce sportů a další s nižší četností (celkem 33).

Sporty, kde je nabídka nedostatečná oproti zájmu:

- fotbal, tenis, atletika, hokej, plavání.

6.6 Experiment

Aktivita, které byly na základě dotazníku vyhodnoceny jako žádané, byly zařazeny do náplně experimentálního sportovního kroužku zaměřeného na seznámení dětí s těmito aktivitami, jejich praktické vyzkoušení a vyhodnocení.

6.6.1 Výběr sportovních aktivit pro experiment

Do experimentu byly zařazeny činnosti dětmi označené jako žádané (viz tabulka 7).

Do kroužku byly zařazeny a v praxi ověřeny tyto aktivity:

- fotbal, florbal, tenis, běhání, vybíjená, gymnastika, badminton, plavání, atletika, hokej, basketbal, volejbal, cyklistika, stolní tenis (ping-pong), míčové hry, bruslení (rozděleno na lední a in-line bruslení), házená, hry, lyžování, kriket (jako alternativa minigolfu), bouldering (v pořadí dle výsledků z dotazníku).

Do kroužku byly zařazeny navíc tyto aktivity:

- frisbee, nohejbal, branball.

Nezařazeny byly tyto aktivity:

- tanec (z důvodu nedostupnosti), paintball (z důvodu nedostupnosti), poker (nesplňuje požadavek zvyšování zdravotní zdatnosti), parkur (z důvodu bezpečnosti), hasičský sport (z důvodu nedostupnosti), jezdectví (z důvodu nedostupnosti).

6.6.2 Průběh experimentu

Kroužku se zúčastnily převážně děti, které se účastnily dotazníkového průzkumu. Probíhal v úterý a ve čtvrtek (výjimečně v sobotu) v září, říjnu, listopadu, prosinci 2016 a v lednu 2017 v prostorách venkovního veřejného víceúčelového hřiště s umělohmotným povrchem (branky, koše, síť, čáry, stoly pro stolní tenis), malého travnatého hřiště s brankami, asfaltové dráze na veřejném parku, trávníku v parku, lesíku, parku a na veřejných sportovištích – zimní stadion, in-line dráha, rybník.

Každá jednotka byla zaměřena na jednu hlavní aktivitu, kterou občas doplnily jiné aktivity. Hodnocena byla hlavní aktivita.

Jednotek se účastnilo 6–15 dětí, průměrně 11 dětí. Počet dětí někdy neumožňoval provozovat aktivity vyžadující větší množství hráčů, na druhou stranu výhodou bylo, že veškeré činnosti si děti mohly dostatečně vyzkoušet.

6.6.3 Hodnocení aktivit

Na závěr každé aktivity probíhalo hodnocení. Děti měly za úkol udělit aktivitě body od 1 do 10 podle toho, jak moc se jim aktivita líbila, a připojit slovní hodnocení, co se jim líbilo a co ne.

Tabulka 11: Formulář pro hodnocení aktivit

Aktivita:
Jméno, věk:
Jak hodnotím dnešní kroužek: 1–10 bodů (1–vůbec nelíbilo, 10–velmi líbilo)
Co se mi dnes líbilo:
Co se mi dnes nelíbilo:

Zdroj: vlastní

Na základě hodnocení všech aktivit bylo vytvořeno pořadí oblíbenosti aktivit. Velmi oblíbenými ze žádaných bylo především **plavání, vybíjená a fotbal**. Nejvíce oblíbenými byl **branball, lyžování a hokej**, dále pak **bouldering, bruslení a házená**, ačkoliv se tyto aktivity neumístily na vyšších pozicích mezi žádanými. To je zajímavé zjištění, že děti velmi baví aktivity, které se příliš neprovozují a nejsou tolik známé. Celkový přehled ukazuje tabulka.

Tabulka 12: Hodnocení aktivit

12a

aktivita	body	účastníci
branball	9,0	14
lyžování	8,9	9
hokej	8,8	10
cyklistika	8,8	8
plavání	8,6	10
vybíjená	8,5	13
bouldering	8,5	10
fotbal	8,4	14
bruslení	8,4	10
míčové hry	8,3	10
házená	8,0	12
hry	8,0	14
bruslení in-line	7,6	8
florbal	7,2	10
atletika	6,9	15
tenis	6,7	6
basketbal	6,7	15
nohejbal	6,7	9
běhání	6,6	12
badminton	6,4	14
ping-pong	6,4	8
gymnastika	6,3	8
minigolf	6,1	10
frisbee	6,0	12
volejbal	5,5	13

12b

zájem	
fotbal	31
florbal	20
tenis	16
běhání	15
vybíjená	13
gymnastika	13
badminton	12
plavání	11
atletika	10
hokej	9
basketbal	9
volejbal	9
cyklistika	8
ping-pong	7
míčové hry	7
bruslení	6
házená	5
hry	5
lyžování	4
minigolf	4
bouldering	3

Zdroj: vlastní

Celkové hodnocení aktivit dětmi, v pořadí podle získaných bodů (11a). K porovnání slouží sloupec „zájem“ (11b), který uvádí aktivity žádané v dotazníku. Tučně aktivity, které jsou v zájmu na vyšších pozicích.

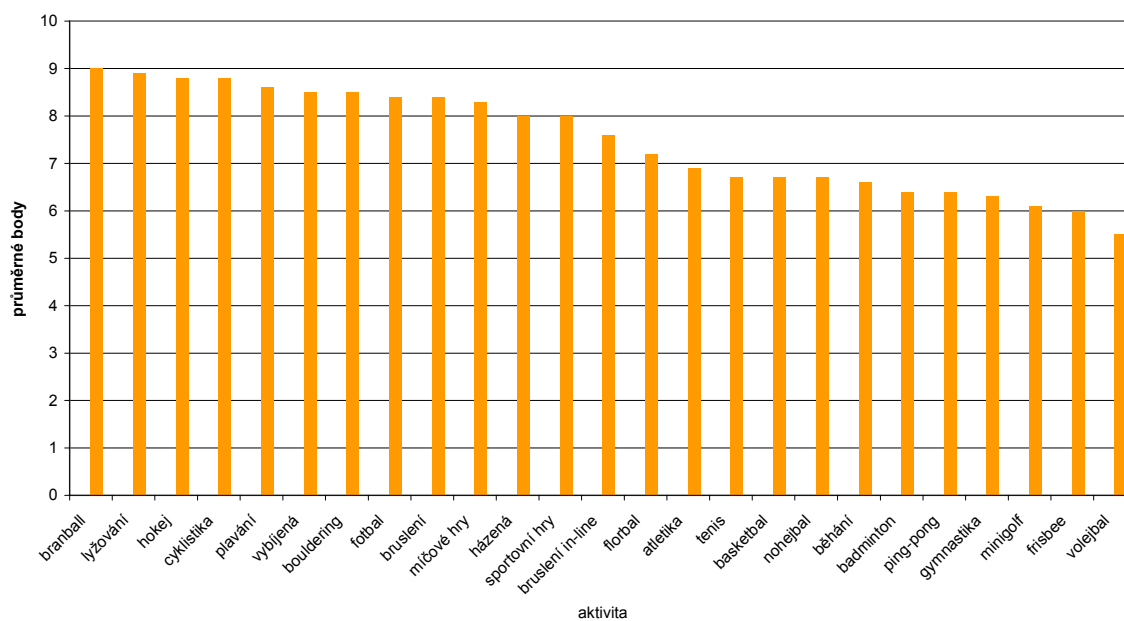
Tabulka 13: Celkový přehled hodnocení aktivit

aktivita	body	účast	body jednotlivě														
fotbal	8,4	14	10	8	5	9	10	6	10	10	9	4	10	9	8	10	
florbal	7,2	10	8	9	8	6	9	6	2	5	10	9					
tenis	6,7	6	8	5	8	6	5	8									
běhání	6,6	12	8	2	6	8	7	9	5	9	3	8	6	8			
vybíjená	8,5	13	10	9	6	10	10	9	8	9	5	8	9	9	8		
gymnastika	6,3	8	8	6	8	5	7	3	8	5							
badminton	6,4	14	3	5	6	10	10	8	2	5	8	4	6	8	10	5	
plavání	8,6	10	9	10	8	7	9	10	8	6	9	10					
atletika	6,9	15	7	5	9	10	6	6	5	8	7	9	5	8	6	8	5
hokej	8,8	10	8	9	8	10	9	8	9	10	9	8					
basketbal	6,7	15	4	9	6	5	10	8	9	6	7	9	8	3	4	9	6
volejbal	5,5	13	4	5	6	7	4	9	5	6	8	1	3	8	5		
cyklistika	8,8	8	8	10	10	6	7	10	9	10							
ping-pong	6,4	8	8	5	3	8	6	8	6	7							
míčové hry	8,3	10	9	8	10	8	5	8	10	6	9	10					
bruslení	8,4	10	10	5	10	8	8	10	6	9	8	10					
bruslení in-line	7,6	8	8	6	9	6	8	6	10	8							
házená	8,0	12	8	8	6	10	9	8	4	10	9	6	8	10			
hry	8,0	14	9	7	8	3	9	6	8	9	10	10	9	8	6	10	
lyžování	8,9	9	10	9	10	6	9	8	10	8	10						
minigolf	6,1	10	8	2	3	8	7	6	8	5	6	8					
bouldering	8,5	10	10	8	6	9	10	5	8	10	9	10					
frisbee	6,0	12	4	3	8	3	6	10	9	2	8	5	6	8			
nohejbal	6,7	9	8	3	6	9	5	9	6	8	6						
branball	9,0	14	10	8	9	10	10	9	10	9	6	10	9	8	10	8	
aritm. průměr	7,5	10,96															

Zdroj: vlastní

Celkový přehled včetně jednotlivých přidělených bodů od účastníků aktivit.

Graf 30: Přehled hodnocení aktivit



Zdroj: vlastní

6.6.4 Vyhodnocení experimentu

Experiment ověřil 25 pohybových aktivit a zájem dětí o tyto aktivity. Všechny předložené aktivity získaly v hodnocení po uskutečnění aktivity alespoň 50% bodovou podporu. Mezi nejúspěšnější patří:

- branball, lyžování, hokej, cyklistika, plavání, vybíjená, bouldering, fotbal, bruslení, míčové hry, házená, hry.

7 Interpretace

1.

Alespoň jeden sportovní kroužek navštěvuje 137 dětí ze 196, tj. **70 % dětí** (oproti předpokládaným 60 %), nicméně to znamená, že plných 30 % dětí žádný kroužek nenavštěvuje.

2.

Děti provozují v kroužcích celkem 33 různých sportů. **10 nejčastěji provozovaných sportů v kroužku jsou: fotbal, tanec, florbal, bojové sporty, tenis, házená, plavání, badminton, atletika, jezdectví.** Vyšší zastoupení mají dále tyto sporty: volejbal, gymnastika, basketbal, ping-pong, cyklistika, aerobic.

Nejčastěji provozovaným sportem v kroužku je u chlapců fotbal, florbal a bojové sporty. U dívek je s výrazným náskokem preferován tanec, tenis a plavání.

Z předpokládaných aktivit se potvrdily tyto: **fotbal, tenis, tanec, florbal, atletika, plavání (6).**

3.

Ve volném čase, individuálně samostatně sportuje 168 dětí ze 196, tj. **86 %.**

4.

Nejčastěji provozovanými aktivitami ve volném čase, individuálně jsou: cyklistika, fotbal, běhání, plavání, badminton, bruslení, tenis, florbal, lyžování a streetboarding. Chlapci nejvíce provozují fotbal, cyklistika, běhání, florbal, plavání, tenis, lyžování. Dívky nejvíce provozují cyklistiku, běhání, badminton, plavání, bruslení, fotbal, tenis, volejbal, lyžování, streetboarding.

Z předpokládaných aktivit se potvrdily tyto: **cyklistika, streetboarding, lyžování, plavání, bruslení, fotbal (6).**

5.

Ve vytyčené oblasti 21 subjektů nabízí sportovně zaměřené aktivity pro děti – celkem **27 různých aktivit** v 57 kroužcích (jednotlivých aktivitách). To je o 7 aktivit více, než bylo předpokládané minimum 20 aktivit.

Kroužky nabízí tyto aktivity: tanec, florbal, bojové sporty, fotbal, aerobic, badminton, míčové hry, tenis, basketbal, ping-pong, volejbal, hry, orientační běh, atletika, hokej, hasičský sport, plavání, cyklistika, lyžování, bouldering, lakros, šerm, nerf, turistika, lodě, discgolf, geocaching.

6.

Většina kroužků je zaměřena na konkrétní činnost – kdyby chtěly děti provozovat všechny žádané aktivity, musely by navštěvovat značné množství různých kroužků. Nabídka kroužků žádané aktivity odráží, i když obecně spíše jednotlivě a zdaleka ne všechny. Více aktivit se objevuje u kroužků typu sportůáček, ranní pohybové hry – jsou to ale spíše doplňkové aktivity, ne samostatné sporty.

Více skutečných aktivit nabízí kroužek „lakros a jiné netradiční sporty“, „míčové hry“ (omezený okruh aktivit) a především junák (turistika, lodě, cyklistika, hry), což je zajímavé, neboť junák není primárně sportovním kroužkem.

Kroužek, který by pohromadě nabízel opravdu větší množství různorodých sportovních aktivit, v nabídce chybí, což potvrzuje hypotézu.

7.

Z celkem 57 aktivit je 39 (68%) aktivit provozováno uvnitř, 18 (32%) aktivit se provozuje ve venkovním prostředí, a to převážně na hřišti (8) a dále na vodě, v lese, na svahu, obecně v přírodě.

8.

Do sportovního kroužku s nabídkou více aktivit by chtělo chodit 66,8 % dětí. Předpokládáno bylo 50 %, zájem dětí o takový kroužek je ještě o 16,8 % vyšší.

9.

Celkem se objevilo 57 různých žádaných aktivit. 33 z těchto aktivit (58 %) zcela chybí v nabídce kroužků, kroužky tedy nabízejí jen 42 % žádaných aktivit.

Mezi 20 nejžádanějších aktivit patří: fotbal, florbal, tenis, běhání, vybíjená, gymnastika, badminton, tanec, plavání, atletika, hokej, basketbal, volejbal, jezdectví, cyklistika, ping-pong, míčové hry, bruslení, paintball, házená.

10.

Ideální kroužek by měl trvat 1–2 hodiny, měl by se konat 2× týdně, 72 % dětí preferuje smíšenou skupinu chlapců a dívek, 58 % činností by mělo probíhat venku. Zásadně v rozporu s předpokladem je, že děti preferují heterogenní skupinu.

8 Diskuse

Výsledky práce pokrývají malé území, což bylo záměrem, neboť cílem bylo získat data pro konkrétní skupinu dětí, ověřit možnosti realizovat se v dostupných sportovních kroužcích, zjistit zájem a nabídnout žádané aktivity.

Stejně tak je nutné počítat s tím, že aktivity uváděné v dotazníku jsou ovlivněny zkušenostmi dětí s kroužky, které navštěvují, nebo s nabídkou aktivit ze strany učitelů konkrétní školy.

Je nepochybné, že děti mají přehled o sportovních disciplínách, objevilo se jich v dotaznících velké množství a svědčí to o širokém záběru jejich zájmů. To je také důvod, proč nabízet kroužek s velkým záběrem aktivit. Nejžádanější aktivity byly realizovány a setkaly se prakticky všechny s pozitivním hodnocením.

Množství dětí navštěvujících sportovní kroužky se může zdát být vysoké, ale ve skutečnosti svědčí výsledky o tom, že každé třetí dítě žádný takový kroužek nenavštěvuje. Sice to neznamenaá, že by vůbec nesportovalo třeba ve volném čase mimo kroužek, nabízí to ale nad druhou stranu prostor pro další nabídku aktivit.

Potvrdilo se, že děti dělají mnoho aktivit, ovšem žádný kroužek není ze své podstaty zaměřen na větší množství různých aktivit. Zde existuje prostor pro aktivity subjektů, které nejsou zaměřeny na jeden druh sportu (běžné sportovní kluby).

Ačkoliv se dnes mluví o pasivitě dětí a jejich zaměření na digitální média, výsledky hovoří naopak o zájmu dětí o sport a překvapivě v kontrastu s tím i značném zájmu o aktivity v přírodě, v parku, na hřišti. Zřejmě je to otázka motivace a takové nabídky, která převyšší uspokojení z virtuálního prostředí. Děti sportovat chtějí a zajímají se o takové aktivity, chtějí být venku.

Svědčí o tom i značný zájem o kroužek, který by nabídl více aktivit. Možná je to tím, že fungující zaběhlé sportovní kroužky jsou zkrátka příliš jednostranně zaměřené, často se v nich klade důraz na výkon v soutěžích, což dnešní děti může odrazovat.

Realizované aktivity jsou výběrem na základě zájmu dětí, což vede k očekávání kladného hodnocení. Koresponduje to i se slovními vyjádřeními, kdy děti od sportovního kroužku požadují např. volnost, zkoušení nového, zábavu, dobrovolnost, hru, příjemné prostředí, výběr, sociální kontakty.

Oproti předpokladu, že existující kroužky nenaplňují zájem dětí, je nutno říct, že převážně naplňují, alespoň tedy ty nejžádanější činnosti. Horší situace je právě u aktivit, které nejsou tolik rozšířené, masové, oblíbené nebo propagované a podporované. Bohužel tady asi hraje roli otázka financí, neboť kroužky dnes fungují často především na podnikatelském principu a samozřejmě musejí především generovat zisk. Proto se zabývají těmi nejobvyklejšími a nejžádanějšími (rozumí se často mediálně podporovanými) aktivitami a na okrajové, nové, alternativní sporty nezbyvá prostor. Což je velká škoda, protože výsledky jasně ukazují, že děti mají zájem i o jiné aktivity než ty, které jsou hlavním sportovním proudem. Ukazuje se to např. u běhání, gymnastiky, atletiky, basketbalu, branballu aj.

Experimentální kroužek ověřil 24 aktivit, které lze uskutečnit bez zásadních nároků na prostor nebo finance. Všechny aktivity získaly nadprůměrné hodnocení od účastníků, rozšířily obzor o možnostech aktivního pohybu. Žádná nešla do hloubky, bylo to vždy základní seznámení a motivování pro daný sport, vybavení účastníků vědomostmi, jak, kde a proč aktivitu provozovat. Z tohoto hlediska experiment splnil svůj účel.

Verifikace hypotéz

H1 Předpokládá se, že 60 % dotázaných dětí navštěvuje sportovní kroužek.

Hypotéza se potvrdila, neboť dotazováním se zjistilo, že sportovní kroužek navštěvuje 137 dětí ze 196, což představuje 70 % dotázaných.

H2 Předpokládá se, že děti provozují v kroužcích nejčastěji těchto 10 aktivit: fotbal, míčové hry, tenis, tanec, florbal, basketbal, atletika, gymnastika, in-line bruslení, plavání.

Hypotéza se nepotvrdila, protože dotazováním bylo jako 10 nejčastěji provozovaných aktivit zjištěno: fotbal, tanec, florbal, bojové sporty, tenis, házená, plavání, badminton, atletika, jezdeckví. Předpokládaných aktivit je zastoupeno pouze 6, tedy 60 %.

H3 Předpokládá se, že 80 % dotázaných dětí sportuje ve volném čase, individuálně.

Hypotéza se potvrdila, neboť dotazováním se zjistilo, že ve volném čase, individuálně sportuje 168 dětí ze 196, což představuje 86 %

H4 Předpokládá se, že se děti ve volném čase věnují nejčastěji těmto 10 aktivitám: míčové hry, cyklistika, jízda na koloběžce, streetboarding, lyžování, plavání, stolní tenis, bruslení, fotbal, turistika.

Hypotéza se nepotvrdila, protože dotazováním bylo jako 10 nejčastěji provozovaných aktivit zjištěno: cyklistika, fotbal, běhání, plavání, badminton, bruslení, tenis, florbal, lyžování a streetboarding. Předpokládaných aktivit je zastoupeno pouze 6, tedy 60 %.

H5 Předpokládá se, že dostupné kroužky nabízejí minimálně 20 různých aktivit.

Hypotéza se potvrdila, protože bylo zjištěno, že v oblasti Praha-Čakovice nabízejí subjekty 27 různých aktivit v kroužcích, což je o 7 aktivit více, než bylo předpokládáno.

H6 Předpokládá se, že žádný kroužek nenabízí více sportovních aktivit zároveň.

Hypotéza se nepotvrdila, neboť byly zjištěny 2 kroužky, které nabízí více aktivit zároveň, a to kroužek lakrosu a jiných netradičních sportů a junák (turistika, loď, kolo, hry).

H7 Předpokládá se, že více než 70 % aktivit se koná ve vnitřních prostorách objektů – ne ve volném prostoru.

Hypotéza se nepotvrdila, protože bylo zjištěno, že 68 % aktivit je provozováno uvnitř objektů.

H8 Předpokládá se, že nejméně 50 % dětí by chtělo navštěvovat kroužek s více sportovními aktivitami.

Hypotéza se potvrdila, neboť dotazováním bylo zjištěno, že do sportovního kroužku s nabídkou více aktivit by chtělo chodit 66,8 % dětí.

H9 Předpokládá se, že kroužky nabízejí maximálně 50 % aktivit, které chtějí děti dělat.

Předpoklad se potvrdil, protože bylo zjištěno, že kroužky nabízejí 24 aktivit z 57 dětmi žádaných, tedy nabízejí 42 % žádaných aktivit.

H10 Předpokládá se, že ideální sportovní kroužek trvá 1 hodinu, koná se 2× týdně, je pouze pro chlapce nebo dívky, nejméně 50 % aktivit se odehrává venku.

Předpoklad se nepotvrdil, neboť dotazováním bylo zjištěno, že ideální sportovní kroužek by měl trvat 1–2 hodiny, měl by se konat 2× týdně, 72 % dotázaných dětí preferuje smíšenou skupinu chlapců a dívek, 58 % činností by mělo probíhat venku.

9 Závěry

Práce zjišťovala nabídku sportovních kroužků v oblasti Praha-Čakovice, zapojení dětí do sportovních kroužků a sportování dětí ve volném čase, individuálně a zájem dětí o sportovní aktivity. Získaná data byla porovnávána a bylo zjištěno, které aktivity mají malou nabídku, jaké aktivity jsou nejvíce žádané a jak by měl vypadat ideální sportovní kroužek. Žádané aktivity byly realizovány.

- 1. V oblasti Praha-Čakovice se aktivně zapojuje do činnosti sportovních kroužků 70 % dětí. 14 % dětí vůbec nespportuje, a to ani individuálně, s rodiči, sourozenci nebo kamarády.**
- 2. V oblasti Praha-Čakovice nejčastěji děti provozují v kroužku fotbal, tanec, florbal, bojové sporty, tenis, házenou, plavání, badminton, atletiku, jezdeckví. Chlapci nejčastěji provozují fotbal, florbal a bojové sporty, dívky tanec, tenis a plavání.**
- 3. V oblasti Praha-Čakovice ve volném čase, individuálně sportuje 86 % dětí.**
- 4. V oblasti Praha-Čakovice ve volném čase, individuálně děti nejčastěji provozují cyklistiku, fotbal, běhání, plavání, badminton, bruslení, tenis, florbal, lyžování a streetboarding. Chlapci nejvíce provozují fotbal, cyklistiku, běhání, florbal, plavání, tenis a lyžování, dívky nejvíce provozují cyklistiku, běhání, badminton, plavání, bruslení, fotbal, tenis, volejbal, lyžování a streetboarding.**
- 5. V oblasti Praha-Čakovice nabízí 21 subjektů v 57 různých kroužcích 27 sportovních aktivit: tanec, florbal, bojové sporty, fotbal, aerobic, badminton, míčové hry, tenis, basketbal, ping-pong, volejbal, hry, orientační běh, atletika, hokej, hasičský sport, plavání, cyklistika, lyžování, bouldering, lakros, šerm, nerf, turistika, lodě, discgolf, geocaching.**
- 6. V oblasti Praha-Čakovice 2 kroužky nabízí více aktivit dohromady, zbylých 55 je zaměřeno na jednu konkrétní aktivitu.**
- 7. V oblasti Praha-Čakovice 68 % aktivit ve sportovních kroužcích probíhá ve vnitřních prostorách objektů.**
- 8. V oblasti Praha-Čakovice by 66,8 % dětí chtělo chodit do sportovního kroužku s nabídkou více aktivit.**
- 9. Sportovní kroužky v oblasti Praha-Čakovice nabízejí 42 % dětmi žádaných aktivit.**

10. Ideální kroužek by měl trvat 1–2 hodiny, měl by se konat 2× týdně, 72 % dětí preferuje smíšenou skupinu chlapců a dívek, 58 % činností by mělo probíhat venku.

Učitelé, vychovatelé, rodiče, vedoucí mohou práci využít jako informaci o porovnání nabídky a poptávky sportovních kroužků, zájmu dětí o konkrétní aktivity a oblíbenosti uskutečněných aktivit. Informace lze využít k zapojení těchto aktivit do kroužků a zvýšení povědomí dětí o rozličných sportovních aktivitách.

10 Použitá literatura

1. BALÁŠ, Jiří, Barbora STREJCOVÁ a Ladislav VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2272-6.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
3. HÁJEK, Bedřich. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-265-1.
4. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika. 2., přeprac. vyd.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0.
5. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
6. KUTÝ, Jan a Jana STIBRALOVÁ. *Bezpečně s dětmi a mládeží: metodická příručka Mladých ochránců přírody*. Praha: Mladí ochránci přírody, 2013. ISBN 978-80-87221-20-4.
7. LANDA, Pavel, LIŠKOVÁ, Jitka. *Rekreační cyklistika*. Praha: Grada, 2004.
8. LEIN, David. *In-line bruslení ve volném čase dětí a jeho výuka*. Bakalářská práce. Praha: PedF UK, 2010.
9. MCMANNERS, Hugh. *Vodní sporty: průvodce pro mladé vodáky*. Praha: Ikar, 1997. Beruška. ISBN 80-7202-175-3.
10. NEJEZCHLEB, Ondřej. *Analýza životního stylu dětí ve velkoměstské aglomeraci*. Diplomová práce. Brno: Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2012.
11. NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.
12. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

13. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
14. SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 80-247-0383-1.
15. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
16. STUBBS, Ray. *Knihy sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6.
17. TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2.
18. TŮMA, Martin. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0707-1.
19. ZAPLETAL, Miloš. *Vycházky a výlety s dětmi: zážitky, objevy, hry, zábava, poznání*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-750-7.
20. ZIMMER, Renate (ed.). *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5.

Online zdroje

21. KUBCOVÁ, Šárka. *Eduard Štorch jako inspirátor* [online]. Časopis Informatorium č. 7/2006. Dostupné z <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=10006> [24.02.2016]
22. *Úpolové sporty pro děti*. Street survival, informace [online]. Dostupné z <http://www.streetsurvival.cz/upolove-sporty-pro-deti/> [26.2.2016]
23. *Dětská farma* [online]. 2008. Dostupné z <http://mista.unas.cz/index.php?clanek=79> [24.02.2016]
24. *Extrémní sporty* [online]. Wikipedie. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Extr%C3%A9mn%C3%AD_sporty [06.04.2016]

11 Přílohy

1. Dotazník
2. Aktivity kroužku
3. Fotodokumentace
4. Vybrané pohybové činnosti vhodné pro sportovní kroužek
5. Protahovací cviky v cyklistice
6. Cvičení pro manipulaci s míčem
7. Protahovací cvičení
8. Netradiční sporty
9. Extrémní, zážitkové, adrenalinové sporty

