

**Západočeská univerzita v Plzni**

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Netradiční pohybové odpoledne pro děti  
mladšího školního věku**

**Bakalářská práce**

**Tereza Petržilková**

Tělesná výchova a sport

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

**Plzeň, 2017**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně z vlastních vědomostí,  
s použitím uvedené literatury a informačních zdrojů.

V Plzni 12.4. 2017

.....

## PODĚKOVÁNÍ

Děkuji především panu Mgr. Salcmanovi za konzultace, užitečné rady a nápady. Děkuji atletickému klubu Škoda Plzeň, festivalu Sport'áček a všem, kteří se podíleli na realizaci sportovního dne pro děti.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ PRÁCE

## OBSAH

1. Úvod.....	5
2. Cíl a úkoly práce .....	6
2.1 Cíl práce.....	6
2.2 Úkoly práce.....	6
3. Teoretická část.....	7
3.1 Mladší školní věk.....	7
3.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	7
3.1.2 Pohybové dovednosti v mladším školním věku .....	8
3.2 Pohyb a jeho význam.....	10
3.3 Hra .....	11
3.3.1 Historie her .....	11
3.3.2 Dělení her .....	12
3.3.3 Herní metodika pro mladší školní věk.....	14
3.4 Metodika nácviku užitých pohybových dovedností .....	14
3.4.1 Metodika nácviku hodů .....	14
3.4.2 Metodika nácviku běhů a startů.....	15
3.5 Studie proveditelnosti .....	18
4. Praktická část.....	20
4.1 Studie proveditelnosti Netradičního trojboje .....	20
4.1.1 Prostorové zajištění .....	20
4.1.2 Propagace.....	22
4.1.3 Rizika.....	22
4.1.4 Organizační tým .....	23
4.2 Metody získávání a vyhodnocení dat.....	24
4.3 Program Netradičního trojboje .....	25
4.3.1 Kolíčkový sprint .....	26
4.3.2 Hod raketkou na cíl.....	27
4.3.3 Připravit, pozor, teď.....	28
4.4 Realizace sportovního dne .....	29
4.4.1 Harmonogram.....	29
4.4.2 Příprava stanovišť.....	29
4.4.3 Průběh dne .....	31

4.4.4	Výsledky.....	31
5.	Diskuze a závěr .....	36
6.	Resumé.....	39
7.	Seznam obrázků, grafů.....	40
8.	Internetové zdroje.....	41
9.	Bibliografie.....	42
	Přílohy .....	43

## 1. Úvod

Bakalářská práce se zabývá přípravou a realizací sportovní akce určené pro děti mladšího školního věku. Cílem je naplánovat, zrealizovat a zhodnotit netradiční pohybové odpoledne pro děti. V práci je popsána charakteristika daného věkového období a jeho specifika, vysvětlení pojmů, které se vážou k tématu, studie proveditelnosti a užitá metodika.

Stále častěji se setkáváme se stejným problémem u dětí mladšího školního věku. Lidé se generaci od generace mění. Postupuje vývoj věd, poznání, ale také technologií, které nám mnohdy ulehčují život. Ne vždy mají tyto vymoženosti pozitivní vliv na náš vývoj. Už od dob samotné industrializace vymýšlíme způsoby, jak si práci co možná nejvíce zjednodušit, čímž pomalu ale jistě přicházíme o náš přirozený pohyb. To vede k problému hypokineze.

Ohlédneme-li se jen několik let zpět, pro děti bylo vždy samozřejmostí trávit volný čas se svými vrstevníky venku v přírodě. Zákaz chodit s nimi do přírody, nebo na hřiště, byl pro tyto děti trestem a zároveň výchovným prostředkem. Rozdíl, který jsme vyzorovali u dnešních dětí je, že v případě nějakého prohřešku jsou potrestáni odebráním chytrých mobilních telefonů, nemožností sledovat televizi, zákazem her na PC a podobně. Priority a zájmy dětí se pomalu mění. Pomalu ztrácí schopnost být kreativní, kterou se nenaučí sledováním seriálu. Více a více se objevuje u dětí obezita zapříčiněná věčným vysedáváním doma o osobních počítačů a nedostatkem pohybu na čerstvém vzduchu. Nejvíce alarmující je, že stále více dětí ztrácí schopnost komunikovat. Tento problém se bohužel nevyskytuje jen u dětí.

Tyto důvody přispěly k tomu, aby se uskutečnilo netradiční dětské odpoledne. Cílem je dát impuls jednak rodičům, aby nezahléleli, věnovali pozornost svým dětem a šli jim příkladem, a také přesvědčit děti, že sport má důležité místo v životě každého z nás. Úkolem je zorganizovat sportovní den tak, aby zanechal jistý odkaz a každý si z něho něco odnesl.

## **2. Cíl a úkoly práce**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem práce je naplánovat a zorganizovat sportovní odpoledne pro děti mladšího školního věku, zhodnotit práci ze získaných výsledků a poznatků, vyvodit závěr a napsat doporučení pro další organizaci. Zaměření této akce je netradičního charakteru, pro osvěžení a kompenzaci oproti běžným cvičením a hrám.

### **2.2 Úkoly práce**

Úkolem je pečlivě naplánovat jednotlivé kroky pro organizování pohybového odpoledne.

Jednotlivé kroky jsou:

- Stanovit cíl práce
- Program sportovního dne
- Rozepsat jednotlivé hry a pravidla
- Sepsat projekt
- Konzultace s vedoucím práce
- Zajistit místo konání
- Zorganizovat personál zajišťující přesný chod akce
- Uspořádat sportovní den
- Vyhodnotit výsledky a shrnout celou událost.



### **3. Teoretická část**

#### **3.1 Mladší školní věk**

Jedním z nejdůležitějších pojmů, kterým se tato práce zabývá, je mladší školní věk. Toto období je vymezeno vstupem do školy (6. – 7. rok) až do začátku tělesného a psychického dospívání, tj. asi do 11–12 let, zpravidla se kryje s prvními pěti lety školní docházky. V průběhu tohoto období dochází k řadě značných bio-psycho-sociálních změn. Jak je již zmíněno, začíná povinná školní docházka a s tím také jisté množství změn. Přichází nová zkušenost, zařadit se do nové společnosti vrstevníků. Končí učení hrou a nastupuje vážnost v učení. Dochází k postupnému osamostatňování dítěte od rodičů a k výchovnému vlivu se dostává také funkce pedagoga. Vyvíjí se vnitřní orgány (plíce, srdce apod.) a jejich funkčnost, dochází k růstu do výšky i objemu. Z hlediska motoriky se dostáváme k pojmu „zlatý motorický věk“, což jak z názvu vyplývá, je obdobím největšího rozvoje pohybových dovedností. Na konci tohoto období dochází dítě do tzv. kritické fáze, kdy se prohlubuje zodpovědnost sám za sebe, prohlubují se nové návyky a děti začínají díky tomu negativně hodnotit realitu a svět kolem. Hledají si své vzory a utváří se autorita. Mladší školní věk bychom mohli rozdělit na dvě samostatná období a těmi jsou dětství a pubescence, nebo také pozdní dětství. (PERIČ, 2012)

##### **3.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku**

První roky vývoje jsou popisovány rovnoměrným růstem do výšky. Názory jsou různé, avšak vesměs se o tolik neliší. Miklánková (2009) uvádí, že děti v tomto období rostou o šest až osm centimetrů ročně, Perič (2012) tvrdí pět až šest centimetrů za rok a Kouba (1995) popisuje průměrný růst do výšky o šest centimetrů. Průměrné přírůstky na hmotnosti činí devět až dvanáct procent. Opora těla, kostra, osifikuje rychlým tempem. Typické dvojité esovité zakřivení páteře se dostává do své finální podoby. Kloubní spojení a chrupavky jsou stále velmi pružné, měkké a poddajné, přizpůsobené vykonávat pohyby do velkých rozsahů. Díky tomu může ovšem dojít i k tělesným deformitám, zapříčiněné nesprávným držením těla, jednostrannému nebo nepřiměřenému zatěžování. Svůj podíl viny nese i statická námaha na tělo, několikahodinové sezení v lavici ve škole. Setkáváme se pak se skoliózami, kyfózami apod. a těm je nutné předcházet právě pedagogickým úsilím. Je tedy na místě, aby učitel rozpoznal vhodný moment a zařazoval do výuky krátké tělocvičné

prvky trvající například dvě až tři minuty. Pokud k těmto závadám dojde, musí je řešit lékař. (PERIČ, 2012) (KOUBA, 1995) (MIKLÁNKOVÁ, 2009)

Zvyšuje se vitální kapacita plic, krevní oběh, zvětšuje se srdce, průřez cév je větší než u dospělého člověka, a to má pozitivní vliv na výkonnost jedince.

Rostou především velké svalové skupiny, rozvíjí se pomalu jemná motorika. Jako hlavní orgán nervového systému je vývoj mozku před začátkem období mladšího školního věku dokončen. Nervové struktury v mozkové kůře dozrávají a dochází k příznivým podmínkám rozvoje nových podmíněných reflexů. Je to ideální doba pro učení se novým pohybovým dovednostem, rozvoji koordinačních a rychlostních schopností. (PERIČ, 2012).

Vyznačují se pomalu pohlavní diferenciací ve vývoji chlapců a dívek, které se začnou plně rozvíjet v období pubescence. Můžeme pozorovat na příklad rychlejší růst chlapců do výšky, náznak odlišnosti růstu ramen, pánve či lebky. (MIKLÁNKOVÁ, 2009)

Tělesné znaky u dětí mladšího školního podle Belšana (1985) věku jsou:

- hlava je vzpřímená, spolu se šíjí je protažena vzhůru
- hrudník mírně vyklenutý, jeho osa je svislá, lopatky neodstávají
- ramena jsou ve stejné výši
- břišní stěna nevystupuje
- obrysy těla jsou symetrické, na obou stranách bez odchylek
- osa těla nesvislá, nepatrně vychýlená vpřed
- váha těla spočívá na přední straně chodidel

### **3.1.2 Pohybové dovednosti v mladším školním věku**

„Zlatý věk motoriky“ je charakteristický pro děti v období mezi osmi až deseti lety. Je to období, ve kterém se dítě nejrychleji a nejsnadněji učí novým pohybovým dovednostem. Stačí krátká názorná ukázka a dítě je schopné zopakovat bez problémů tentýž pohyb, docílita je tedy zřejmá. Avšak jak rychle se nový pohyb naučí, tak rychle ho mohou zapomenout. Pohyby by se měly často opakovat a upevňovat. Pohybový projev je vysoce spontánní. Při provádění cviku dítě dokáže přidat navrch např. několik pohybů rukama a nám se to jeví jako neúspěšnost pohybu. (PERIČ, 2012)

Jak ale tvrdí Kouba (1995), zdokonalování motoriky a percepce je výsledkem nejen přirozeného vývoje, ale také školním vyučováním.

Senzitivní období\* pro rozvoj koordinačních schopností u děvčat bývá mezi 7. a 10.-11. rokem věku, u chlapců až od 12 let. Rychlostní schopnosti se nejlépe budují mezi 7. a

14. rokem. Silové schopnosti jsou značně individuální, dívky dosáhnou nejvyšších přírůstků v mladším školním věku v období mezi 10. a 13. rokem. O senzitivním období chlapců v tomto období ještě hovořit nemůžeme.

Ovšem základní obratnost v pohybu by děti měly zvládat mezi 6.-8. rokem, složitější kombinaci pohybů pak v rozmezí 7-10 let, rychlostní schopnosti také v rozmezí 7-10 let, budování rovnováhy přichází v letech mezi 8-13 lety a přesnost pohybu až na hranici od 10 let do 13 let. (PERIČ, 2012)

Ve cvičeních, v hodinách tělesné výchovy by měla převládat rozmanitost a všestrannost v pohybu. Děti rychle ztrácejí pozornost, proto v tomto období stále dbáme na častou obměnu cvičení a snažíme se, aby hodina byla vždy pestrá. Nutná je přesnost prováděných pohybů a tím dochází k zafixování. Čím častěji pohyb opakuje, tím hlouběji se ukládá do paměti. Pozornost by se měla klást na strečink. V tomto věku mají děti obvykle ještě dobrou pružnost a kloubní pohyblivost v protahování. Jít do větších rozsahů jim nečiní potíže, právě proto by jej měly upevňovat a těžit z toho v pozdějším věku.

Z pohybových dovedností by mělo dítě v mladším školním věku ovládat základy techniky rychlého a vytrvalostního běhu, hod míčkem, skok do výšky i dálky. V plavání by mělo dítě zvládnout překonat jedním způsobem sto metrů s obrátkou a jednoduchý skok do vody. Z gymnastiky především kotoul vpřed a vzad, stoj na rukou a skok přes kozu s odrazem roznožkou. V deseti letech umí ze sportovních her chytat míč do jedné ruky, včetně základních přihrávek, zpracování a vedení míče, střelbu míčem. (Kouba, 1995)

---

\*Senzitivní období – „Existují určitá stadia ve vývoji, která jsou nejvhodnější pro rozvoj určité schopnosti či dovednosti. Tato období se nazývají jako senzitivní (citlivá).“ (PERIČ, 2012)

## 3.2 Pohyb a jeho význam

Pohyb, nazývaný též lokomoce, je ve své podstatě mechanický pohyb člověka. Jedná se o činnost aktivní svalové hmoty, díky které se může jedinec pohybovat v prostoru. U člověka hovoříme o tzv. bipedální lokomoci. (Wikipedia, 2017) Existuje vědní obor zvaný biomechanika, který se zabývá pohybem, strukturou, původem a jeho zákonitostmi.

Pohybová aktivita nutně nemusí znamenat pouze sport. V obrázku je znázorněno (obr. č. 1), že sem řadíme veškerou činnost spojenou s mechanickým pohybem člověka. Všudypřítomné výtahy, eskalátory, hromadná doprava, automobily, elektrické dvoukolky a další prostředky umožňující rychlejší přepravu z bodu A do bodu B, nám sice šetří cenný čas, ale na úkor přirozeného pohybu. Lidé si zkracují cestu do práce, děti cestu do školy. Přeplněné dopravní prostředky to jen potvrzují. S pohybem a pohybovou aktivitou je často spojována řada civilizačních chorob. Stále častěji vyskytující se obezita nejen u dospělých, ale právě u dětí mladšího školního věku, je zapříčiněna nedostatkem pohybu. Podle Hill & Melanson (1999) je jednou z hlavních příčin obezity nevhodné stravování. Ruku v ruce s obezitou jde řetězec zdravotních problémů. U člověka s obezitou se nejčastěji vyskytuje diabetes mellitus, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, zvýšený LDL cholesterol apod. (U. S. Department of Health and Human Services, 2000) (Goran, Reynolds & Lindquist, 1999)

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna uvedla, že se s bolestí zad setkalo osmdesát procent lidí alespoň jednou za život. Jednostranná zátěž, stres, sedavé zaměstnání a řada dalších faktorů má za následek tělesné dysfunkce typu kyfóza, lordóza, jejich kombinace nebo skolióza a její variace, které eliminují správné držení těla. Správně provedený pohyb těla může ovlivnit celá škála dalších druhů nemocí, často vrozených. Řadí se sem poruchy svalového napětí, poruchy kloubních spojení, které mohou být vrozené i získané, nebo poruchy řízení pohybu jako dětská mozková obrna nebo lehká mozková dysfunkce. (Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, 2017) (ZEMÁNKOVÁ, 1996)

Vliv na kvalitní pohybovou aktivitu má též prostředí, ve kterém se aktivita odehrává. Je zapotřebí dostatečný prostor na hraní, správné osvětlení, dostatečné množství čerstvého vzduchu, nebo kvalita vyučujících a počet spolužáků. (DOWDA, 2004)

Pohyb jako takový, je spojený s úrovní pozitivního myšlení. Je známo, že při pohybu se uvolňují endorfiny – hormony štěstí. Ty mají pozitivní vliv na psychiku, dobré rozpoložení a radost z pohybu. Správné duševní rozpoložení spolu s fyzickou trénovaností

lze srovnat se starým antickým principem kalokaghatie. Ta byla tehdy ideálem žití a šlo o spojení krásy tělesné s krásou duševní. (HOGENNOVÁ, 1998)

V neposlední řadě pohybem vyjadřujeme sebe sami. Každý člověk má svůj jedinečný styl chůze a držení těla, které mnohé prozradí. Gesty a mimikou podtrhujeme svůj verbální projev. Řeč těla lze chápat jako jakýsi komunikační prostředek. Postoj, který zaujímáme při konverzaci, vyjadřuje přesně náš aktuální psychický stav a to, co chceme vyjádřit.

Všechny tyto důvody jsou dostatečné k vysvětlení, jak je důležitý pohyb pro člověka. Pohybová aktivita je součástí zdravého životního stylu, který ukazuje kvalitu našeho žití. Jak uvedl ve středověku filosof Avicenna: „*Kdo zanechal tělesných cvičení, často churaví, neboť síla jeho orgánů následkem nedostatku pohybu slábné.*“ (Citáty net, 2017)



Obr. č. – 1, Pohybová aktivita v životě, zdroj: <http://sdetmiprotiobezite.cz>

### 3.3 Hra

Mazal (2000) charakterizuje hru jako vysoce pozitivní prožitek. Je pro nás zábavou, pohybovou aktivitou, značí volnost a upuštění od vážných věcí. Pohoda, která nám přináší příjemné chvíle v životě, na které všichni jistě rádi vzpomínají.

#### 3.3.1 Historie her

Ke kořenům pohybových her je třeba nahlédnout zpět do dávné minulosti starověkých zemí, do dob, kdy vzniklo samotné písmo a odkud pochází nejstarší zmínky.

Období starověké Indie, Mezopotámie, Číny, Japonska, Kréty a Egypta. V kapitole o pohybu je výše zmíněn termín kalokaghatia. Tento pojem vznikl ve starém antickém Řecku. Na oslavu boha Dia se tehdy pořádaly Olympijské hry, které se nesmazatelně vtiskly do historie lidstva. Konaly se stejně jako v dnešní době každé čtyři roky a po dobu konání byl vyhlášen celosvětový mír, zvaný ekecheria. V době válek museli bojovníci odložit zbraně a přestat válčit. Vedle her olympijských vznikly hry Nemejské, Istmické, Pytijské a všechny čtyři spadaly do všeřeckých panhelénských her. Další hrou v antice byla tehdy tzv. Aporaxis. Šlo o úder do míče, který musel vykonat co největší počet doskoků, hra vyžadující sílu a správný úder. Ve starověkém Římě z té doby je třeba zmínit nejznámější gladiátorské hry. Římané se bavili řadou dalších míčových her a obvykle se dělily na odrážené a přihrávané. Ve středověku díky nástupu církve k velkému rozmachu her nedošlo. Přesto se pozvolna vyvíjely nám známé honičky a hry v přírodě, vznikaly tzv. míčovny. V období renesance a humanismu působil Jan Amos Komenský, pedagog, jehož díla se zabývají dělením her, správným denním režimem s osmi hodinami spánku, osmi hodinami práce a dalšími osmi hodinami aktivního odpočinku. V osmnáctém a devatenáctém století se v různých koutech světa vyvíjela pohybová aktivita. V evropských zemích byly položeny základy mnoha her a pohybových aktivit, o kterých se hovoří jako o počátcích moderního sportu. V Anglii, Švédsku a Německu vznikaly tělovýchovné systémy rozvíjející a podporující pohyb a tělesnou výchovu. Na našem území si zaslouží zmínku z druhé poloviny devatenáctého století pan Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner jako zakladatelé České obce sokolské. Ve dvacátém století začala hra a pohybová aktivita nabírat na obrátkách a vývoj až k dnešku jde rychlým tempem kupředu. Velkým dnešním, řekněme pasivním fenoménem, je diváctví a fanouškovství jako součást populárních her a sportů. (RUBÁŠ, 1997) (Windishova historie tělesné kultury, 2014)

### 3.3.2 Dělení her

Řada autorů se zabývá dělením her, možností, jak hry rozdělit, je opravdu mnoho. Vybrala jsem několik autorů a jejich dělení, k tomu doplňuji ty, se kterými jsem se setkala po dobu studia na Západočeské univerzitě.

Podle Rubáše (1997), který vycházel z „učitele národů“, J.A. Komenského se dělily hry nejdříve na:

- *Národní hry, přiměřené věku a zvyklostem*
- *Hry vedené pedagogem*

- *Zábavné hry*
- *Hry na zotavení*
- *Soutěživé hry*
- *Hry v souladu s náboženskou tematikou*
- *Hry bez nebezpečství*

Miloš Zapletal ve svém díle *Velká encyklopedie her* dělí hry na jednotlivé knižní díly:

1. *Hry v přírodě,*
2. *Hry ve městě,*
3. *Hry v klubovně,*
4. *Hry na hřišti a v tělocvičně.*

Miloš Zapletal klasifikoval hry do skupin na: hry běžecké, skokanské, s chytáním a házením, s kopáním, s odbíjením, odpalováním, s koulením, bojové, s orientací v prostoru, cyklistické hry atd.

Celkem jasný popis základního dělení her má M. Rovný:

- 1. *Hry společenské*
- 2. *Hry tělovýchovné*
  - 2.1 - *Základní hry – hudební, smyslové, paměťové a zručnostní,*
  - *Pohybové hry*
  - 2.2 *Sportovní hry*
    - *odrážecí, brankové, pálkovací a trefovací.*

Sama jsem se setkala s hrami dělícími se na individuální a skupinové, hry na rozvoj vůle, důvěry, intelektu, kooperace a komunikace, pantomimické hry, psychomotorické, seznamovací, rozešřívací, kontaktní a nekontaktní, na rozvoj tvořivosti, sebepoznávání, úpolové, honičky, hry na reflexi a další. Různé hry lze nakombinovat.

Existují také malé hry, pod tímto názvem si lze představit pohybové hry s lidovým charakterem. Velké hry předestírají také přítomnost diváctví a fanouškovství, to jsou sportovní hry se soutěžním charakterem. Z jiného úhlu pohledu jde rozdělit pohybové hry podle záměru rozvoje kondice na rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní. A konečně pak netradiční hry. (HANUŠ, 2008)

Podle knihy *Netradiční sportovní hry* od Růžičky, Růžičkové a Šmída (2013), mezi netradiční hry patří například badminton, baseball, discgolf, frisbee – ultimate, interkross, kriket, lakros, nohejbal, softbal streetball, vybíjená a mnohé další.

### **3.3.3 Herní metodika pro mladší školní věk**

Důležité je si uvědomit, že v tomto věku se utváří návyky k pohybovým aktivitám, formuje se osobnost, především charakter včetně smyslu pro fair play. Zařazovat do programu by se měla cvičení, která jsou přiměřená jejich věku a jednoduchá na vysvětlení. Děti by měly mít pozitivní prožitek z pohybu, měly by být motivovány a prožívat radost z pohybu. Měly by se těšit na každou hodinu tělesné výchovy ve škole, kde by se měly hrát námětové a konstruktivní hry, hry s co nejširším spektrem zaměření z celé oblasti pohybových aktivit. Častá obměna a pestrost v hodinách je vysoce žádoucí. (RUBÁŠ, 1997)

## **3.4 Metodika nácviku užitých pohybových dovedností**

### **3.4.1 Metodika nácviku hodů**

Vrhy a hody jsou nedílnou součástí nácviku dovedností. Rozlišujeme tyto disciplíny: vrh koulí, hod diskem, kladivem, oštěpem. U dětí se mezi hody zařazuje hod kriketovým míčkem a hod granátem. Slouží jako výkonnostní rozvoj a vytvářejí předpoklad pro vrcholné disciplíny. V projektu se zaměřujeme pouze na hody kvůli věkovému zaměření - mladší školní věk.

Z dlaně vytvoří spojením prstů mističku, do které uchopí míček. Zdvíženou paži s loktem dopředu, dlaň s malíkovou hranou napřed připraví do úrovně očí. Aktér se dá do pohybu směrem vpřed a pomalu nabírá na své rychlosti. Do odhodového postavení se dostává zkřížením dolních končetin v následujících třech nebo pěti krocích. Odhodová paže jde nejkratší přímkou vzad, dolní končetiny se zdají být vepředu oproti dlani s míčkem. Paže se dostává do náprahu, dlaň s míčkem ve výši ramen, váha celého těla se přenáší na pravou nohu, druhá je zatím uvolněná. Osa obou ramen se dostává téměř do rovnoběžné osy se směrem rozběhu. Přichází samotný odhod. Ten začíná z levé dolní končetiny a chronologicky se zapojí svalové partie nohy, pánve, trupu, ramene, paže. Tělo utvoří tzv. oštěpařský luk. Horní končetina s míčkem v ruce švihá směrem vzhůru a dopředu. Přeskokem z levé nohy na pravou nohu a brzděním setrvačného pohybu vpřed dokončuje



odhod. Také hod míčkem má jisté zákonitosti. Odehrává se ve zmíněném tři krokovém nebo pěti krokovém rytmu. Přechod do odhodového postavení a vlastní odhod musí být vždy svižnější a rychlejší než samotný rozběh. (VÁLKOVÁ, 1992)



Obr. č. 2 –Technika hodů míčkem, zdroj: arnes.si

### 3.4.2 Metodika nácviku běhů a startů

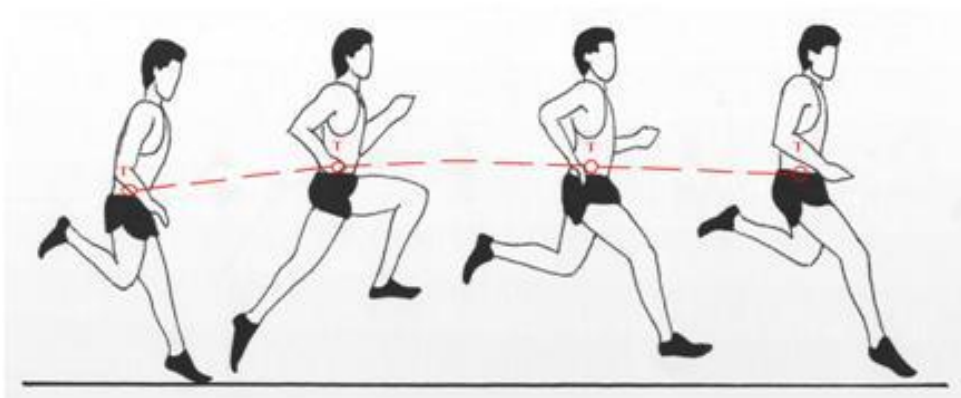
Nejdříve rozdělím tratě podle délky. Krátké běžecké tratě, tedy sprinty, jsou běhy do čtyř set metrů včetně. Oficiálně bývá běh na sto, dvě stě a čtyři sta metrů, sto a sto deset metrů (muži) překážek, čtyři sta metrů překážek. V hale se závodí také v běhu na šedesát metrů, šedesát metrů překážek. Mezi netradiční, ale zároveň krátké tratě pak spadá běh na sto padesát, tři sta metrů a yardové běhy. Střední tratě jsou delší než čtyři sta metrů, do patnácti set metrů. Závodí se v běhu na osm set, patnáct set metrů. Nemistrovský závod je například běh na jednu míli. Dlouhé tratě jsou všechny ostatní, delší než všechny zmíněné až po maraton, měřící čtyřicet dva kilometry a sto devadesát pět metrů. Podle způsobu provedení je dělení na hladké, překážkové a štafetové běhy. Další dělení běhů je dle místa konání, to jsou buď běhy na dráze, nebo mimo ni.

Základním poznatkem pro běhy, je osvojení si několika návyků a teoretických znalostí. Co je to start a cíl, jak vypadá běžecká dráha, jaké jsou startovní povely, jak se používají stopky, co je to sprint a co vytrvalost. Základem je znalost techniky a způsobu běhu, že existuje krok šlapavý a švihový apod. Následují samotné pohybové činnosti. Průpravná cvičení, běžecká abeceda, atletická cvičení a pohybové činnosti, zdokonalující techniky běhu, intervalová běžecká cvičení a další.

Běh je cyklický pohyb, ve kterém se stále stejně střídá práce paží a nohou. V tomto sledu pohybů se opakují čtyři fáze, moment vertikály, fáze odrazu, letu, dokroku.

Metodiku běhu lze rozčlenit do čtyř základních etap. Nejdříve je třeba docílit vyběhání v pohybových hrách, kde se učí správnému kroku a práci paží. Pak se zařazují

speciální běžecká cvičení. V další etapě jde o vlastní nácvik rychlých běhů, sprintů a běhů vytrvalostních. Nakonec se běžec zaměří na jednu disciplínu a u té prochází příslušným tréninkem a měřením úseků.



Obr. č. 3 – Jednotlivé fáze běžeckého kroku, zdroj: pf.ujep.cz 2010

Každý běžecký závod začíná startem. Jeho správné provedení je proto důležité, dokonce je nutné si říct, že čím kratší je trať, tím důležitější je jeho správné provedení. U krátkých sprintů jde o získání maximální rychlosti z klidové polohy v co nejkratším čase. U běhů na středí a dlouhé tratě jde o vybojování nejvýhodnějšího místa u mantinelu, které může souviset s taktikou běhu. Starty jsou důležité také pro jiné pohybové činnosti, na příklad získání výhodné pozice v míčové hře a podobně.

Rozlišujeme čtyři základní startovní polohy, start vysoký, polovysoký, polonízky a nízký. Vysokým startem se zahajují závody v chůzi. Polovysokým startem začínají běhy na střední a dlouhé tratě. Polonízky start uplatníme ve sprinterských štafetách a nízké běhy zahajují veškeré sprinterské disciplíny. (VÁLKOVÁ, 1992) (NEUMANN, 2016)

### **Nízký start**

Trať do čtyř set metrů podle pravidel začínají ze startovních bloků. Při nácviku nízkých startů začínáme seznámením se se startovními bloky a jejich přípravou. Závodí se výhradně na umělém povrchu, právě tomu jsou bloky přizpůsobené. Vespod jsou malé hřeby podobné hřebům na tretrách. Bloky položíme na dráhu na určené místo a jednoduše přišlápneme. Jejich postavení by mělo být následující: přední blok je jednu a půl stopy za čarou, druhý ještě o jednu stopu dál. Odrazová noha je ve předu, švihová vzadu. Oba bloky

mají nastavitelný sklon, bloky certifikované IAAF (International Association of Athletics Federations) mají sklony v úhlech třicet pět, čtyřicet pět, padesát pět a šedesát pět stupňů.

Sklon zadního bloku se nastavuje větší a předního bloku menší. Šířka mezi bloky je přibližně jedna stopa. (Startovní bloky, certifikace IAAF, 2017)

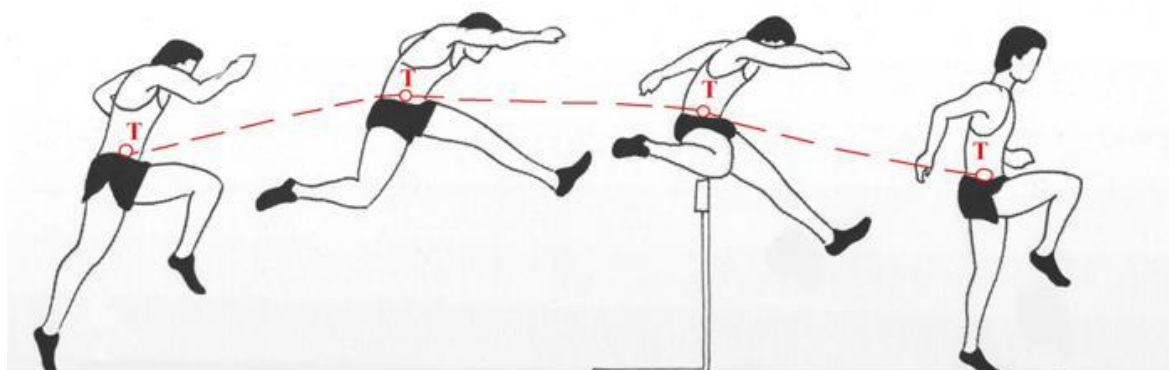


Obr. č. 4 – Startovní bloky, zdroj: vtm.e15.cz

### **Nácvik běhů přes překážky**

Překážkové běhy se od hladkých běhů liší svou technikou. Jde o to naučit se správně technicky samotný přeběh překážky a naučit se rytmus v běhu tak, aby krok vycházel na správný přechod překážky. Před překážkou se běžec musí odrazit v dostatečné vzdálenosti, švihovou nohou jde dopředu, trup naklání dopředu ve směru pohybu přes překážku, stejná paže jako odrazová noha koná pohyb dopředu a do strany, druhá paže pak udržuje rovnováhu vzadu za tělem. Pata „švihovky“ jde těsně nad překážkou a co nejrychleji došlápne za překážku. Odrazová dolní končetina se po dokončení odrazu unoží a s kolenem napřed se přetahuje přes překážku, přičemž koleno jde až na úroveň kyčle. Mezi překážkami se úsek běží na tři kroky, důležitý je tedy správný rytmus, správná práce paží, aby se využilo maximální rychlosti bez jakýchkoliv výkyvů do stran. Při běhu do zatáčky, např. na čtyři sta metrů, je výhodnější pravá odrazová noha. U mladšího školního věku se správná technika ještě netrénuje, prvotní předpoklady a základy ovlivňující pozdější výkon jsou: rychlost, správná běžecká technika, zvládnutý nízký start, velká kloubní pohyblivost a smysl pro rytmus. Nácvik běhů přes překážky lze rozdělit do čtyř etap. Nejdříve se zařazují průpravná cvičení na rytmus a odrazy, pak průprava k přechodu přes nízké překážky, samotný nácvik

překážkového běhu, nakonec cílený trénink v běhu na danou trať s kontrolním měřením. (VÁLKOVÁ, 1992)



ODRAZ

LET

STŘIH

DOKROK

Obr. č. 5 – Technika přeběhu překážky, zdroj: pf.ujep.cz 2010

### 3.5 Studie proveditelnosti

Studie proveditelnosti, z anglického Feasibility Study, je dokument, který slouží ke zhodnocení realizovatelnosti investičního projektu. Popisuje veškerá významná hlediska a jeho závěrem je posouzení, zda se projekt vyplatí realizovat či nevyplatí. Slouží jako podklad pro samotné investiční rozhodnutí. Někdy se také nazývá technickoekonomickou studií. (Wikipedia, 2016)

Pro vypracování studie proveditelnosti existuje pouze základní osnova, ale přesný postup ne.

#### **Základní osnova:**

Úvodní informace

Stručné vyhodnocení projektu

Stručný popis podstaty projektu a jeho etap

Analýzy trhu, odhad poptávky, marketingová strategie a marketingový mix

Management projektu a řízení lidských zdrojů

Technické a technologické řešení projektu

Dopad projektu na životní prostředí  
Zajištění investičního majetku  
Řízení pracovního kapitálu (oběžný majetek)  
Finanční plán a analýza projektu  
Hodnocení efektivity a udržitelnosti projektu  
Analýza a řízení rizik (citlivostní analýza)  
Harmonogram projektu  
Závěrečné shrnující hodnocení projektu  
(Strukturální fondy, 2014)

## 4. Praktická část

### 4.1 Studie proveditelnosti Netradičního trojboje

Z předmětu Projektování sportovních akcí na pedagogické fakultě vím, že si můžeme položit několik základních otázek, které nám pomohou při vypracování studie. Položené otázky mohou být na příklad takto:

- Splní plánovaná akce předem stanovené cíle?
- Má projekt dostatečný rozsah?
- Lze projekt uskutečnit?
- Jsou dostupné prostředky, díky kterým je možné akci uspořádat?

V projektu bakalářské práce potřebujeme jednodušší studii proveditelnosti. Na výše položené otázky jsme si odpověděli a shodli se, že akce bude **pravděpodobně** proveditelná. Přesto jsem vytvořila základní osnovu pro náš projekt a popsala postupný průběh jednotlivých kroků.

#### **Osnova studie proveditelnosti netradičního dětského odpoledne:**

Prostorové zajištění

Finanční a materiální zajištění

Propagace

Rizika projektu

Možnosti organizačního týmu

Shrnutí a vyvození závěru – efektivnost, významnost

#### **4.1.1 Prostorové zajištění**

Pro realizaci projektu se zaměřujeme na vhodný výběr místa konání. Místo by mělo být veřejnosti dostupné a známé. Prostor by měl pojmut velkou kapacitu lidí. Nejvhodnějším povrchem pro realizaci disciplín bude tartan, rázem se počet vhodných míst ke konání snižuje.

Přínosným nápadem je uskutečnit akci na dětském sportovním festivalu. Všechny výše uvedené podmínky splňuje festival Sport'áček. Ročník 2016 festivalu Sport'áček se bude konat v areálu TJ Lokomotivy v Plzni. Ten se nachází v blízkosti centra, mnohých spojů městské hromadné dopravy. Sport'áček je určen pro širokou veřejnost, zejména děti. Dle průzkumu internetových zdrojů a fotoalb z dřívějších ročníků návštěvnost bývá vždy velmi hojná. V areálu Lokomotivy se nachází také hřiště s tartanovým povrchem, volba je tedy ideální.

Po oslovení jedné z pořadatelek Sport'áčka získáváme informaci, že musíme zastupovat určitý sport. V rámci festivalu mají vystupovat jednotlivé sporty, které se lokálně vyskytují. Naše disciplíny mají atletický charakter, proto jsme se rozhodli zkontaktovat Atletický klub Škoda Plzeň o možnosti jisté spolupráce. Ten naši nabídku přijal a můžeme tak prezentovat jejich klub, režii projektu uskutečníme dle vlastních plánů. (Facebook Sport'áček, 2016)

### **Materiální a finanční zajištění**

Nejprve je třeba vytvořit seznam nutných materiálních potřeb k uskutečnění sportovního dne.

Materiální zajištění:

Píšťalka

Hodinky se stopkami

Pásmo

Papíry

Plakát s programem a pokyny k soutěži

Igelit

Tempery

Štětec

Tabulky

Propisky

Provázek

Nůžky

Dvě stoličky (tabule)

Obruče - 6 ks

Lepicí páska (barevná)  
Raketky - 6 ks  
Tabule – 2 ks, sluníčko, mráček  
Malé překážky - 8 ks  
Kolíčky – 2 balení  
Startovní bloky  
Překážka  
Stůl  
Lavička nebo židle  
Přístřešek  
Branka  
Doprava

Tabule, tabulky, kolíčky, lepicí pásy apod., máme z vlastních zdrojů. Vybavení jako je stůl, lavice, altán poskytuje festival. Odměny pro organizační klub poskytne atletický klub, včetně propagačních materiálů. Mezi ty patří vlajka klubu, dres, trika s logem

#### **4.1.2 Propagace**

Důležitou součástí pořádání akce je také propagace, oslovení veřejnosti od plakátů malého formátu (viz přílohy), až po pozvánku na internetových stránkách. Faktem je, že největší oslovení učiní festival jako takový. Mají pravděpodobně tým lidí, věnující se právě propagaci a práci s tím spojenou. My zajistíme, aby pozvánku právě na náš program dostaly rodiny v okolí dějiště. Můžeme oslovit mladé atlety pohybující se na atletickém stadionu, děti ze základních škol v okolí dějiště a další. Možností bude hned několik. Např. připravíme pozvánky, které se vyvěsí na nástěnkách vybraných škol, nebo vytvoříme událost na sociálních sítích, které jsou dnes velmi populární.

#### **4.1.3 Rizika**

Plynulý chod projektu mohou částečně, ale také zcela zásadně ovlivnit rizika. Na ty je třeba myslet dopředu, projednat veškerá pro a proti, zhodnotit situace, které mohou nastat a být tak plně připraveni při samotné realizaci. V okamžiku, kdy některá z těchto možností nastane, bude celý tým vědět, jak se v danou chvíli zachovat a co udělat pro to, aby dění dále pokračovalo bez co nejmenších potíží.



Nejzásadnější a nejpravděpodobnější rizika, která mohou nastat v našem projektu. Prvním rizikem může být nedostavení se činovníků v den konání. V případě nemoci, úrazu, či jinak závažného problému, máme zajištěné v blízkosti náhradníky, kteří mohou přijít od začátku, či v průběhu celé akce. Jako důležitý faktor, který může zásadně ovlivnit naši práci, je nepříznivé počasí. V podobě větrného počasí je ve výbavě připraveno několik materiálních pomůcek, které mají zajistit upevnění stanovišť. Tabule budou vyrobené z tvrdého kartonu, jsou na nich vytvořeny otvory pro upevnění provázkem. Obruče visící na stěně bude možné taktéž přichytit, neboť v areálu se vyskytují drátěná oplocení. V případě deště hrozí poničení tabulí, nakreslených temperami. Budeme snažit je umístit pod přístřešek. Pakliže nebude k dispozici žádný přístřešek, připravíme igelity, které budou sloužit k zachycení dešťové vody. Orkány, vichřice, nebo bouřky jsou vyšším stupněm ohrožení plynulého chodu. Bude jistě přibližná předpověď počasí a v případě těchto hrozeb budeme čekat na pokyny od pořadatelů festivalu. Poškození náčiní je další riziko. Zmiňované tabule z kartonu budou asi nejcitlivějším předmět k poškození například deštěm či „dravostí dětí“. K dispozici jsou lepicí pásky k úpravě. Dojde-li ke zranění, k dispozici budou telefonní čísla pro pomoc a instrukce od organizátora.

#### **4.1.4 Organizační tým**

Organizace: Tereza Petržilková

Činovníci: Veronika Kocová  
Veronika Matulková  
Veronika Meczlová

Náhradníci: Miroslav Duda  
Jan Hanzl  
Lucie Mědílková

Zdravotník: Zajišťuje hlavní organizátor celého festivalu

Každá funkce v týmu má svou charakteristiku a náplň. Náplň organizátora je nejdůležitější, ten musí zajistit hned několik povinností najednou. První krok je zajištění místa konání. Komunikace s lidmi, podílejícími se na realizaci sportovního dne. Sestava

organizačního týmu. Návrh programu a režie dětského dne. Zajištění potřebného materiálního zajištění jako jsou nářadí, náčiní, pomůcky, doprava na stanoviště a zpět, rozestavení stanovišť, kontrola stanovišť, zapisování údajů a dat potřebných pro zpracovávání výsledků, úklid a odvoz všech materiálních zajištění. V případě potřeby zajištění náhradníků za činovníky.

Důležitý je také předpoklad pro tuto funkci a každý, kdo jím chce být, by měl splňovat určité charakterové rysy. Organizátor by měl být svědomitý, cílevědomý, spolehlivý, zodpovědný, měl by mít dostatek znalostí v oboru psychologie, pedagogiky, ekonomie a logistiky. Tyto vlastnosti se vážou právě k vystupování na veřejnosti, vhodné chování k ostatním spolupřátelům je samozřejmostí.

Náplň činovníků. Všichni činovníci mají přidělené stanoviště, které řídí. Dle domluvy se všichni točí každou druhou hodinu na následující stanoviště, aby bylo možné vyzkoušet řízení všech stanovišť a abychom získali zpětnou vazbu od každého z nich, názor a zkušenosti z každé z disciplín. U každé sekce vysvětlují návštěvníkům a závodníkům pravidla, průběh a cíl. Zajišťují průběh jednotlivých soutěží.

Náhradníci v případě potřeby zastoupí práci činovníků.

## **4.2 Metody získávání a vyhodnocení dat**

K získávání informací, zpětných vazeb a dat, slouží celá řada různých metod. Jedním druhem metod je obsahová analýza neboli explorativní metoda. Sem řadíme dotazník, anketu, autobiografii, interview a besedu. V bakalářské práci jsem užila pro získání informací anketu, volný rozhovor a vlastní behaviorální metodu.

Anketa je formou dotazníku, často se užívá například v sociologii. Oproti dotazníku je stručnější, obsahuje maximálně deset otázek. Anketa se provádí ústní, nebo písemnou formou a užívá se v šetření rozsáhlých souborů, což je největší rozdíl oproti dotazníku. Výhody anket a dotazníků jsou ve snadné administraci, možnosti zjištění názorů a kvantifikace odpovědí. Naopak záporem těchto metod je malá návratnost, chybí subjektivita odpovědí, nepřesnost odpovědí a někdy i náhodný výběr odpovědí. Konstrukce dotazníku a ankety má svá pravidla. Otázky musí být z pravidla formulovány neutrálně, srozumitelně a možnosti by měly být alternativami.

Další metoda sloužící k získání informací, je metoda ratingu. Sem řadíme posuzovací škály a expertní šetření. Posuzovací škály mohou být vyjádřeny numericky, graficky, standardně, kumulativně nebo posuzovací škálou.

Mezi projektivní metody patří testy psychologické, psychomotorické, inteligenční, didaktické, grafické a také manipulační. Behaviorální metodou rozumíme pozorování jevů. Tato metoda má svá kritéria, postup a určité zákonitosti stejně jako kvantitativní a kvalitativní výzkum. Čerpat lze i z dokumentů a fyzických dat. (Managment, Marketing 2008) (Metodologie, sběr dat 2016)

### **4.3 Program Netradičního trojboje**

Programem dětského odpoledne je Netradiční trojboj. Jak je patrné z názvu, jedná se o tři různé disciplíny, které vycházejí z atletiky, konkrétně z hodů, skoků a běhů. Tyto pohybové dovednosti patří už od pradávna mezi nejprostší základy lokomoce, proto z nich vycházím. Všechny složky trojboje jsou obohaceny o netradiční prvky.

V Kolíčkovém sprintu je nakombinováno několik motorických dovedností a schopností. Manipulace s malými kolíčky na prádlo demonstruje jemnou motoriku. Sprint znamená rychlost, to je schopnost překonat krátký úsek v nejkratším možném čase a s co nejvyšší intenzitou. Na trati je vyznačený bod A, směr běhu, bod B, překážky, požadavkem je schopnost správně zkoordinovat svůj pohyb. Kolíčkový sprint má vymezený časový úsek v řádu čtyřiceti pěti vteřin, po tuto dobu se cyklus přenášení kolíček opakuje a tím je kladen důraz také na schopnost vytrvat až do zaznění konečného signálu.

Hod na cíl raketkou je zaměřen především na přesnost provedení pohybu, schopnost koordinace. Podmínky jsou pro všechny stejné, závodníci mají vyznačené místo odhodu, stejný počet pokusů a čtyři druhy místa dopadu, které se od sebe liší náročností zaměření raketky. Čím je místo dopadu vzdálenější, tím je pokus ohodnocen vyšším počtem bodů. Tato skutečnost klade důraz na taktiku. Raketky jsou molitanovou modifikací klasických odhodových předmětů jako je granát, avšak forma odhodu se podobá hodu oštěpem. Soutěžící taktéž užívá jemné motoriky, protože správný úchop raketky zajistí přesnější dopad do požadovaného místa.

V Připravit, pozor, teď je nutná soustředěnost. Reakce na povel výběhu je klíčová. Zde má své zastoupení výbušná rychlost. Výběh z bloků je zcela odlišný od normálního rozběhu z místa. V případě, že běžec nezkoordinuje svůj pohyb při startu, hrozí klopýtnutí a v horším případě pád vpřed.

### 4.3.1 Kolíčkový sprint

#### Popis:

Na startovní čáře je situovaná tabule Sluníčko s připnutými kolíky po celé své ploše, následuje vyznačená dráha, na jejímž konci je druhá tabule Mráček. V druhé dráze jsou postaveny překážky.

#### Cíl hry:

Úkolem závodníků je vzít vždy jeden kolík z první tabule a připnout ho na tabuli prázdnou. Tento postup pak opakovat dokola, přičemž vzdálenost včetně překážek mezi tabulemi je nutno překonat v co možná nejkratším čase. Vítězí vždy ten, kdo v daném čase přenesne největší počet kolíčků.

#### Průběh a pravidla:

Startuje se na vyznačené startovní čáře. Po akustickém znamení závodníci odepnou jeden kolíček z tabule Sluníčko na začátku tratě a běží k tabuli druhé, Mráčku, kam jej připnou. Zpět se vrací druhou dráhou přes překážky. Při běhu nesmí závodník vybočit ze své dráhy, ani se dotknout postranní čáry jakoukoliv částí těla. Kolík se smí sundat a přenést vždy pouze jeden. Časomíra je nastavena na čtyřicet pět sekund, po uplynutí tohoto času zazní druhý akustický signál ukončující kolo. Po zaznění tohoto signálu musí závodník neprodleně zastavit svou činnost. Připnutí kolíku na zaplňovanou tabuli po ukončení kola se již nepočítá.

Bodování je následující: za každý přenesený a řádně připnutý kolíček se udělují dva body.



Obr. č. 6 – První tabule s připnutými kolíčky, zdroj: vlastní dokumentace



Obr. č. 7 – Druhá tabule k připínání kolíčků, zdroj: vlastní dokumentace

### 4.3.2 Hod raketkou na cíl

#### Popis:

Jednotlivci mají vyznačený rozběh a čáru, určující hranici odhodu raketky. Ve výšce jsou rozmístěny různě velké a různě vzdálené kruhy vyznačující jednotlivá pole. V každém poli se nachází číslo představující počet bodů.

#### Cíl hry:

Cílem hry je trefit přesně vyznačená pole, která jsou ohodnocena body. Trefovaná místa s nejvyšší obtížností jsou ohodnocena nejvyšším počtem bodů.

#### Průběh a pravidla:

Závodníci mají vyznačený rozběh, který je ukončen hraničním pásmem. Za toto pásmo není dovoleno přešlápnout, ani dopadnout kteroukoliv částí svého těla. Každý z účinkujících má tři pokusy odhodu. Rozběh není podmínkou, lze odhazovat z místa za dodržení pravidel. V poli jsou rozmístěny kruhy v různé vzdálenosti. Za umístění raketky hodem do kruhu nejbližší závodníkům se uděluje jeden bod. Trefa do vzdálenější kruhu je hodnocena dvěma body. Pole na protější stěně níže, v případě platného umístění, je odměněno čtyřmi body a pole výše za deset bodů.

Dopadne-li raketka vně bodovaných ploch, aniž by se jakkoliv dotkla, nebo odrazila, pokus je neplatný a uděluje se nula bodů. V momentě, kdy se náčiní zastaví a zůstane ležet alespoň částečně v kontaktu s jedním z útvarů, je pokus platný. Další platný pokus je uznán, pokud se letící předmět nejprve odrazí od země a následně dopadne do vyznačené části.

Porušení pravidla přešlapu je trestáno udělením křížku v témže odhodu. Křížek znamená neplatný pokus, nula bodů.



Obr. č. 8 – Hod raketkou na cíl, zdroj: vlastní dokumentace

### 4.3.3 Připravit, pozor, teď

#### Popis:

V dějišti se nachází vyznačená dráha dlouhá patnáct metrů. Na začátku rozběhu jsou umístěny startovní bloky, před nimi vytyčená startovní čára. Po deseti metrech je v dráze postavená překážka.

#### Cíl:

V této disciplíně je cílem to, aby se každý účinkující seznámil se startovními bloky, které se reálně používají v bězích na krátké tratě.

#### Průběh a pravidla:

K dispozici máme jednu dráhu. U vyznačené čáry umístíme startovní bloky a nasměrujeme je do dráhy s překážkou.

Pomocnice závodníkům vysvětluje, jak si bloky nastavit a pomáhá koordinovat jejich pohyb. Počet startů je libovolný, aktéři se střídají. Přeběh přes překážku závodníci nečiní, ta je v dráze postavena pouze pro představivost, jak to vypadá ve skutečné atletice. Je postavena v dostatečné vzdálenosti, aby nepřekážela. Za účast a výběh z bloků se udělují tři body.



Obr. č. 9 – Start z bloků, zdroj: vlastní dokumentace

## **4.4 Realizace sportovního dne**

### **4.4.1 Harmonogram**

08:00 – 08:45	Příjezd a příprava stanovišť
08:50 - 09:00	Dokončení příprav, zahájení festivalu
09:00 – 18:00	Hlavní program
18:00 – 19:00	Ukončení akce, úklid stanovišť

### **4.4.2 Příprava stanovišť**

Pomůcky jsme připravili doma z vlastních prostředků. Tabule do Kolíčkového sprintu byly vyrobeny z tvrdého kartonu. Temperami jsem nakreslila vzhled sluníčka a mráčku. Propisky, papíry, lavice, stůl a podobné vybavení jsme obdrželi od pořadatele festivalu, kde se naše akce konala. Sportovní náčiní jsme si vypůjčili od atletického klubu. Den před samotnou realizací jsme přichystali veškeré materiální vybavení k přepravě do areálu.

Okolo osmé hodiny ranní jsme přijeli do areálu Lokomotivy, kde nás organizátoři festivalu přesně nasměřovali k našemu místu určenému pro Netradiční trojboj. To se nacházelo na víceúčelové tartanové ploše. Zaparkovali jsme poblíž a postupně nanosili všechny pomůcky. Po příchodu jsme měli připravený stan s lavicí, stolem a potřebnými materiály. Nechyběl ani program celého festivalu, mapa a organizační pokyny.

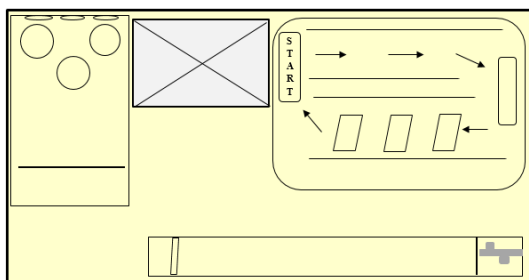
Ve středu našeho prostoru (viz. Obr. č. 6) byl situován stan s lavičkou a stolem. Na levé straně jsme připravili Hod raketkou, na druhé straně vedle stanu Kolíčkový sprint a podél celého tohoto prostoru, směrem ke středu víceúčelové plochy, Připavit, pozor, teď.

Hod raketkou jsme postavili do levého rohu hřiště z pohledu příchozích. Čáru odhodu jsme vyznačili čtyři metry od protější stěny. První obruč s nejnižším počtem bodů byla umístěna ve vzdálenosti třech metrů a její průměr měřil devadesát centimetrů, tj. největší rozměr obruče. Tato vzdálenost a velikost obruče se nám zdála přiměřená hodnocení. Obruč za dva body byla o metr dál a její rozměr činil také devadesát centimetrů. Tato vzdálenost byla o stupeň náročnější na zacílení, ale díky velkému průměru ji nebylo stále příliš obtížné trefit. Obruče položené na zemi jsme zpevnili malým kouskem lepicí

pásky žluté barvy. Touto páskou jsme vylepili čísla do středu obručí s příslušným počtem bodů. Na stěnu jsme upevnili do výše sto třiceti centimetrů dvě obruče za čtyři body s vnitřním průměrem sedmdesát centimetrů. Hodnocení bylo vyšší díky větší náročnosti zacílení. Při správné technice hodu je velmi reálná šance trefy, protože děti by měly mít tuto výši přibližně v úrovni hlavy. Poslední obruč, hodnocenou deseti body, jsme umístili do výše sto sedmdesáti centimetrů a průměr této obruče jsme vybrali nejmenší, šedesát centimetrů. Pro zásah za deset bodů byla správná technika hodu nutností. Pro méně zručné děti vyžadoval nejvyšší cíl značnou porci štěstí. Obruče na stěně jsme přivázali provázkem. Molitanové racketky byly připraveny u odhodové čáry.

U Kolíčkového sprintu jsme nejprve vyměřili území od bodu A do bodu B, jinými slovy od startovní tabule k tabuli, na kterou děti připínaly kolíčky. Vzdálenost mezi tabulemi byla šest metrů. Start byl vyznačen v části u stanu a tabuli s motivem sluníčka jsme přivázali pomocí provázku k tomuto stanu. Žlutou lepící páskou byl naznačen křížkem start a ve směru pohybu jsme umístili několik šipek. Tabuli na opačné straně jsme taktéž přivázali provázkem k brance, kterou jsme měli k dispozici. Od této tabule s motivem mráčku byl dále vyznačen šipkami směr pohybu přes překážky zpět ke stratu. Použili jsme tři kusy překážek. První stála dva metry od branky, druhá o jedenáct stop dál, třetí o dalších jedenáct stop dál a to proto, aby děti chytly rytmus v běhu, „necupitaly“ před každou z překážek a aby jim vyšel krok vždy na stejnou odrazovou nohu. Na doběh díky tomu zbýval větší prostor. Rozměry překážek byly čtyřicet centimetrů na výšku a šedesát centimetrů na šířku. Na všech překážkách byla vylepena zvířátka ve směru pohybu pro zpestření, překážky vypadaly veselejší. Rodiče s těmi nejmenšími návštěvníky často poznávali a pojmenovávali zvířátka, překážky se tak staly mimo jiné vzdělávacím prostředkem.

Stanoviště Připravit, pozor, teď bylo na přípravu jednodušší. Na víceúčelové ploše, kde jsme kotvili, byl dobře vyznačen okraj hřiště a toho jsme využili k naší dráze rozběhu. Nebylo zapotřebí vylepovat páskou dráhu, jak jsme plánovali, jen jsme umístili startovní bloky na začátek, přibližně na úroveň vedlejšího mráčku, a položili požadovaným směrem.



Obr. č. – 10, Vlastní náčrt rozložení stanovišť



### 4.4.3 Průběh dne

Netradiční trojboj pro děti mladšího školního věku se konal v sobotu dvacátého čtvrtého září roku dva tisíce šestnáct. Oficiální začátek byl stanoven na devátou hodinu ranní a konec na šestou hodinu odpolední. Místem konání byl areál TJ Lokomotiva v Plzni.

V devět hodin ráno byla všechna stanoviště i účinkující na svých místech. Podmínky pro realizaci vyšly takřka ideálně, od ranních hodin nás doprovázelo příjemné a slunné počasí. Vše probíhalo podle plánů a těšili jsme se na první závodníky, kteří začali přicházet okolo půl desáté dopoledne. Nadšení dětí ze stanovišť bylo na první pohled zřetelné. Některé byly nadšené natolik, že chtěly ihned znovu disciplínu zopakovat.

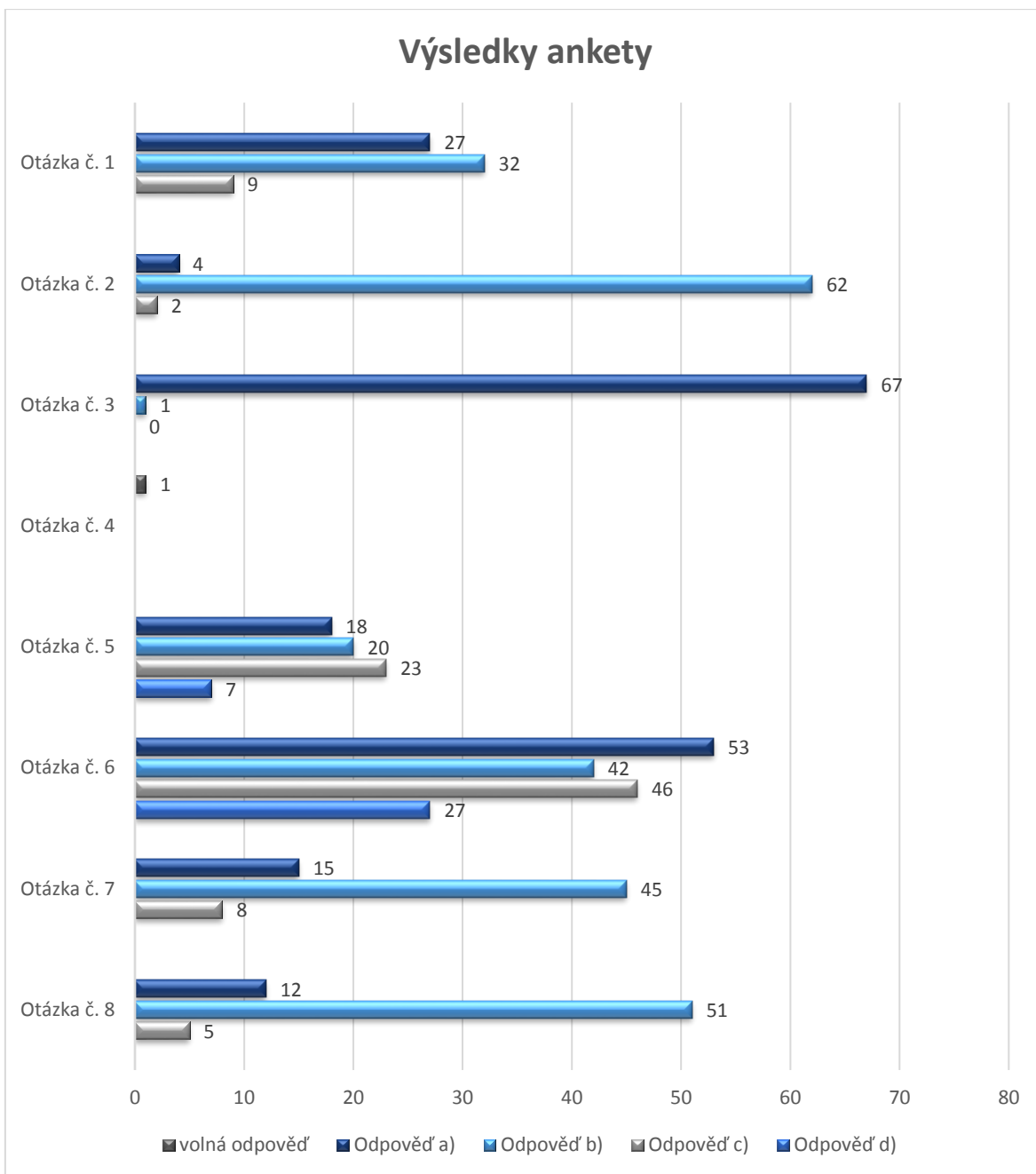
Na každém stanovišti byl jeden pomocník, který disciplínu vedl. Každé dvě hodiny se činovníci posunuli o stanoviště dál. Jako organizátorka jsem dohlížela na chod disciplín, byla jsem připravena kooperovat, potřeboval-li někdo z kolegů pomoc. Sledovala jsem průběh jednotlivých závodů a psala si poznámky o disciplínách, které právě probíhaly.

Přicházely vlny rodin s dětmi. V některých okamžicích všechny tři hry stály, ale to se během pár minut zcela měnilo a najednou fronty dětí čekaly, aby si vyzkoušely náš trojboj. Díky těmto vlnám příchoďů a odchodů davů lidí byla organizace chvílemi velmi náročná.

Celý den probíhal bez problémů, žádné riziko se naštěstí nenaplnilo. Respondentů bylo ovšem tak velké množství, že jsem je všechny bohužel nestíhali zaznamenávat a máme zdokumentovanou pouze část. S přibývajícimi hodinami odpoledne lidí ubývalo, a tak jsme v šest hodin ukončili dění našeho trojboje podle plánu. Postupně jsme vše složili a odnesli zpět do auta, poté vypůjčené prostředky odvezli zpět na atletický stadion.

### 4.4.4 Výsledky

Výsledky z ankety, jejíž otázky a formulaci naleznete v příloze, jsem vyhodnotila v grafu níže. Anketa byla dobrovolná, na její vyplnění jsme zvali návštěvníky přímo u stanovišť. Bylo zde uvedeno osm otázek, jedna z nich měla otevřenou odpověď, zbylé otázky uzavřené, přičemž volba odpovědi mohla být vždy pouze jedna a), b), c) a ve dvou i s možností d). Celkový počet návštěvníků se přesně spočítat nedal, jednalo se o rodiny v řádech stovek lidí. Vyplněných anket se vrátilo šedesát osm a její výsledky jsou:



Graf č. 1 – výsledky ankety, zdroj: vlastní

## Vyhodnocení ankety

V první otázce vyšlo téměř vyrovnané skóre u disciplín Kolíčkový sprint a Hod na cíl raketkou v poměru 27:32. Připravit, pozor, teď získalo devět bodů z šedesáti osmi a z toho vyplývá, že poslední zmíněné stanoviště zaujalo nejméně. Pro příští realizaci Netradičního trojboje tudíž vybízí k zamyšlení se nad třetí disciplínou a pokusit se jí více zpestřit.

Druhá otázka se tázala respondentů, zda se setkali s podobným trojbojem. K našemu potěšení výsledek hovořil záporně. Naprostá většina odpověděla, že se s podobným trojbojem nesešla. Z toho vyvozují závěr, že se organizace a průběh povedl zrealizovat originálním způsobem, to splnilo jeden z cílů celé práce.

Otázka třetí podtrhla naši domněnku z povedené organizace a přes 99 % odpovědí znělo, že se Netradiční trojboj veřejnosti líbil. Jeden tázaný odpověděl, že by jistou změnu provedl. K tomu se vázala čtvrtá otázka s volnou odpovědí: „*Vaše hry se mi moc líbí, kdyby bylo místo, přidal bych ještě nějaké skoky do výšky nebo dálky...*“ Za názor děkujeme, pakliže příští realizace bude mít víc místa pro realizaci projektu, doporučuji zvážit i tuto možnost.

Otázka číslo pět měla vysoce vyrovnané odpovědi. Méně, než dvacet bodů získalo osm dětí. V rozmezí mezi dvaceti a třiceti body se pohybovalo dvacet dětí, mezi třiceti a čtyřiceti body bylo nejvíce aktérů, dvacet tři. Nad čtyřicet bodů se vyhouplo svým výkonem sedm z šedesáti osmi dotázaných.

Otázka šestá se týkala věku dětí. V možnostech mohli rodiče zaškrtnout více dětí najednou, navštívilo nás padesát tři dětí ve věku šest až sedm lety, čtyřicet dva dětí mezi osmi a devíti lety, čtyřicet šest dětí mezi jedenácti a dvanácti lety. Celkem dvacet sedm dětí nespadlo do naší cílové kategorie.

Předposlední otázka měla za úkol zjistit, jak často se děti věnují mimoškolně pohybové aktivitě. Bohužel osm dětí aktivně nesportuje vůbec, patnáct z nich několikrát do týdne a většina, tedy čtyřicet pět navštěvuje jen jeden kroužek. Tento výsledek je dle mého názoru alarmující a apeluji na to, aby děti měly více pohybových aktivit!

Poslední otázka se týkala taktéž pohybové aktivity, ale té společné s rodiči. Dvanáct z oslovených sportuje pravidelně společně s celou rodinou, padesát jedna rodin jednou za čas a pět uvedla, že se společně pohybové aktivitě nevěnují.

## Výsledky vlastního pozorování

V pozorování jsem se zaměřila na 1. počty přenášených kolíčku, 2. volbu taktiky při hodech na cíl, 3. znalost své odrazové nohy, 4. zájem rodičů a dětí.

V Kolíčkovém sprintu děti přenášely v určeném čase v průměru pět až šest kolíčků. Děti v dolní věkové hranici mladšího školního věku přenášely nejčastěji pět kolíčků. Děti blížící se horní hranici toho věkového období přenášely šest, zdatnější až sedm kolíčků. Z pozorování vyplynulo, že pouze jediná dívka ve věku dvanácti let zvládla připnout osm kolíčků a stanovila tak rekord disciplíny, který už nikdo jiný nepřekonal. Zeptali jsme se na pár otázek:

Vytvořila jsi nový rekord na našem stanovišti, běžela jsi krásně a zvládala s přehledem práci s kolíčky. Jsi se svým výsledkem spokojená?

*„Ano, jsem nadšená a ráda bych si proběhla tuto disciplínu ještě jednou.“*

Můžeme se zeptat kolik je Ti let?

*„Je mi 12 let.“*

Věnuješ se aktivně nějakému sportu?

*„Ano, chodím do přípravky v atletice už dva roky.“*

Líbí se Ti náš Netradiční trojboj?

*„Moc se mi líbí a bavilo mě to. Jsem tady s mamkou a s kamarádkami, se kterými jsme závodily o nejlepší výsledek.“*

A kdo z vás vyhrál?

*„Měla jsem nejlepší Kolíčkový sprint a v Hodu na cíl jsme měly s Kačkou stejné skóre dvacet bodů.“*

Moc Ti gratulujeme a přejeme, ať jsi nadále úspěšná sportovkyně.

*„Jo, taky děkuji.“*

V hodu na cíl raketkou se nejvíce děti zaměřovaly na nejvyšší obruč za deset bodů. Jeden chlapec každým svým hodem zasáhl přesný střed desetibodového pole, také jeho jsme se rovnou zeptali na pár otázek:

Máš neuvěřitelnou trefu v hodu na cíl, trénuješ to někde?

*„Házení netrénuju...“*

A věnuješ se nějakému sportu?

*„Jo, hraju tenis.“*

Jak dlouho hraješ tenis?

*„Ehm... Asi tři roky už.“*

To je senzace a kolik Ti je let?

*„Jo, moc mě to baví. Je mi deset a půl.“*

Vyzkoušel jsi i ostatní stanoviště našeho Netradičního trojboje?

*„Běžel jsem támhle ze startovních bloků, to bylo super. No a s kolíčky jsem taky závodil a připnul jsem jich sedm.“*

Bavil Tě trojboj, nebo bys chtěl zkusit i něco jiného?

*„Jo je to sranda. Chtěl bych někdy chodit i na atletiku.“*

Děkujeme a přežeme hodně sportovních úspěchů.

*„Děkuju.“*

Mnohé děti si taktiku nezvolily, házely, kam jim řekli rodiče, nebo se snažily trefit jeden bod třikrát. Jiné děti byly kreativnější a postupovaly od dvou bodů k deseti a někteří byly dokonce úspěšní.

Svou odrazovou nohu většina dětí neznala. Zkoušeli jsme na ně některé prvky, jak ji poznat, např. stouply si k nám zády a mírným postrčením vpřed vyrazily kupředu jednou nohou, tou odrazovou atd.

Rodičům se líbil výběh z bloků, u kterého měli spoustu dotazů týkajících se atletiky. U Kolíčkového sprintu nadšeně tleskali a podporovali závodníky. V hodů na cíl soutěžili v některých případech se svými dětmi. Výsledně hodnotím zájem rodičů jako velmi aktivní a kladný. Děti byly vesměs nadšené, nepostřehla jsem za celý den žádný negativní postoj nebo odmítání zúčastnit se, častěji se spíš styděly a potřebovaly pouze trochu povzbudit a motivovat. Poté, co vystartovaly, stud opadl a hravě soutěžily.

## 5. Diskuze a závěr

Bakalářská práce s tématem netradiční pohybové odpoledne pro děti mladšího školního věku jsme společně vyhodnotili jako velmi povedenou sportovní událost. Cílem bylo naplánovat a uspořádat projekt, přičemž oba tyto cíle se povedlo splnit bez žádných zásadních problémů. Díky netradičnímu duchu jsme si získali pozornost celkem široké veřejnosti. Nápad pořádat sportovní den v rámci velkého dětského festivalu byl originální. Myslím si, že právě proto byl organizačně náročnější, než kdybychom pozvali skupinu lidí a testovali náš program na ní. Za celý den si trojbojem prošly stovky dětí, kdybychom však pořádali akci samostatně, měli bychom méně výsledků a nedostali bychom tolik přínosnou zpětnou vazbu.

Kolíčkový sprint si děti velmi oblíbily. Nedostatkem bylo opakované vysvětlování pravidel dětem od šesti let. Někteří pravidla pochopili ihned, našla se ale hrstka těch, kteří nerespektovali časový limit a po zaznění konečného signálu dál pokračovali v soutěži a běhali s kolíčky, dokud jsme je výslovně neupozornili. Druhý mínus беру jako velkou spotřebu kolíčků, používali jsem ty nejobyčejnější plastové kolíky na prádlo a jejich životnost byla krátká. Kladem této disciplíny byly veselé tabule s motivy, které se dětem velmi líbily a obvykle právě ony přitahovaly jejich pozornost. Přínosem byla zkušenost pro děti, kdy spojily práci s jemnou motorikou spolu s během a překonáváním překážek. Vesměs všechny se vysoce soustředily na řádné připínání, aby si zajistily co nejvyšší počet bodů. Rodiče, blízcí závodících dětí, ale také lidé stojící okolo, nadšeně podporovali aktéry k co nejlepším výkonům, což přidalo výborné atmosféře. Společně jsem se shodli na některých zlepšeních této hry. Pro snadnější organizaci doporučuji, aby na stanovišti byli dva lidé. Jeden bude startovat a vysvětlovat pravidla, druhý bude stát u připínací tabule a po skončení každého závodníka sundá připnuté kolíky a odnese je zpět na start, protože při velkém návalu lidí bylo odepínání a připínání pro jednoho velmi hektické.

Hod na cíl raketkou nemůže mít asi žádnou velkou výtku, jen jisté doporučení pro příští organizaci. Doporučuji použít raketky z jiného materiálu než z molitanu, nebo zvolit pevnou stěnu v pozadí. Náráz molitanových raketek do drátěného plotu zapříčiní rychlé opotřebení. Podle mého názoru právě hod na cíl byl asi nejoblíbenějším stanovištěm. Možné je, že tomu tak bylo díky postavení na hřišti. Okolo této disciplíny chodilo největší množství lidí. Oproti Kolíčkovému sprintu si chtěli hody vyzkoušet také dospělí a mnohdy soutěžili otcové nebo maminky proti synům či dcerám a chtěli je tak motivovat k lepšímu výkonu. Právě tuto skutečnost беру jako obrovský úspěch, protože náš požadavek, aby si hlavně

rodiče uvědomili, že musí jít svým dětem reálným příkladem, se nám zde povedlo úspěšně naplnit.

Přípravit, pozor, teď si získalo také velké oblibě. Opět jsme se setkávali s nadšením nejen dětí, ale též rodičů, kteří startovní bloky obdivovali. Velký zájem vzbuzovala překážka v dráze, hodně lidí tento pohled zná pouze z televizních obrazovek z velkých atletických meetingů. Lidé měli spoustu otázek a opravdu se zajímali o to, jak to chodí v atletice. Díky tomuto zájmu rodičů jsme dostávali často otázku, zda je možné, aby jejich děti mohli navštěvovat přípravné hodiny atletiky. Časově toto stanoviště bylo průměrně asi nejnáročnější. Nejdřív se muselo dětem vysvětlit, jak správně nastavovat bloky, to je spojené s tím, aby znali svou odrazovou nohu a tady jsme trávili nejvíce času. Následoval vždy výběh za naší pomoci, aby dítě získalo jistotu a pak teprve následovaly samotné pokusy rychlého výběhu. Pár jedinců mělo problém s motorikou a setkali jsme se zde i s pády, které naštěstí nekončily žádným zraněním, ani s odřenými koleny. Starší děti si vyzkoušely svou odrazovou nohu, některé teprve u nás zjistily, která to je. Pochopily také, že výběh z bloků sice vypadá snadně, skutečnost je ale jiná.

Spolupráce s organizátorkou festivalu Sportáček 2016, byla skvělá. Ihned reagovala na naše dotazy, vyhověla nám s realizací projektu Netradičního trojboje, zajistila potřebné technické vybavení. Po skončení festivalu písemně poděkovala všem aktérům a sdělila nám, že se těší v budoucnu na další spolupráci. V areálu bylo několik občerstvovacích stánků, jeden z nich se nacházel asi sto metrů od našeho území. Na festivalu byla postavena velká hlavní stage, kde probíhala různá vystoupení. Během dne se natáčely krátké medailónky s každým stanovištěm, i s tím naším. V našem videu byl natočen krátký rozhovor se mnou jakožto s organizátorkou netradičního trojboje, tato videa pouštěli právě na hlavním pódiu. Festival přijelo navštívit i několik známých tváří sportu. Byla zde k vidění česká reprezentantka v biatlonu Gabriela Koukalová, olympijský vítěz Lukáš Krpálek, nebo držitel českého rekordu v běhu na čtyři sta metrů překážek, Jiří Mužík. Pan Mužík se svou dcerou navštívili netradiční trojboj a vyzkoušeli všechny disciplíny (Obr. č. 7).



Obr. č. 11 – Jiří Mužík s dcerou v Hodu raketkou na cíl, zdroj: vlastní dokumentace



## **6. Resumé**

Bakalářská práce se zabývá přípravou a realizací sportovního dne. Cílem bylo naplánovat a zrealizovat netradiční pohybové odpoledne pro děti v mladším školním věku. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první části je charakterizován mladší školní věk a jeho bio-psycho-sociální zákonitosti, význam pohybové aktivity a její vliv na zdravý životní styl. Jako výchozí prostředek jsou uvedeny jednotlivé metodiky nácviků pohybových dovedností. V druhé části práce je vypracována studie proveditelnosti, popsána příprava, program, průběh a vyhodnocení celého projektu, a také rady sloužící jako návod pro pořádání dalšího Netradičního trojboje.

### **Summary**

This bachelor thesis deals with preparation and realization of a sporting day. The primary aim was to plan and put in practice unconventional and active afternoon for children attending elementary school. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The first section defines an elementary school age in relation with its biological, psychological and social connection, furthermore the purpose of a locomotion activity and its impact on a healthy lifestyle is described. As an initial device there are introduced particular approaches of practicing of locomotion skills. The second part covers in detail feasibility study, description of the realization process, ongoing program and progress itself; and moreover, the overall evaluation of the whole project is presented in this section so as the useful instructions for organizing the next Unconventional triathlon.

## 7. Seznam obrázků, grafů

### Seznam obrázků:

1. Pohybová aktivita v životě.....	11
2. Technika hodů míčem.....	15
3. Jednotlivé fáze běžeckého kroku.....	16
4. Startovní bloky.....	17
5. Technika přeběhu překážky.....	18
6. První tabule s připnutými kolíčky.....	26
7. Druhá tabule k připínání kolíček.....	26
8. Hod raketkou na cíl.....	27
9. Start z bloků.....	28
10. Vlastní náčrt rozložení stanovišť.....	30
11. Jiří Mužík s dcerou v Hodu raketkou na cíl.....	38

### Seznam grafů:

Výsledky ankety.....	32
----------------------	----

### Seznam příloh:

Příloha 1: Hod na cíl raketkou – dopomoc při nácviku hodů.....	43
Příloha 2: Připravit, pozor, teď.....	43
Příloha 3: Anketa pro rodiče.....	44
Příloha 4: Kolíčkový sprint - připínací tabule.....	45
Příloha 5: Kolíčkový sprint - běh přes překážku.....	45
Příloha 6: Připravit, pozor, teď – nácvik.....	46
Příloha 7: Připravit, pozor, teď- výběh.....	47
Příloha 8: Raketka k odhodům.....	47
Příloha 9: Plakát akce.....	48

## 8. Internetové zdroje

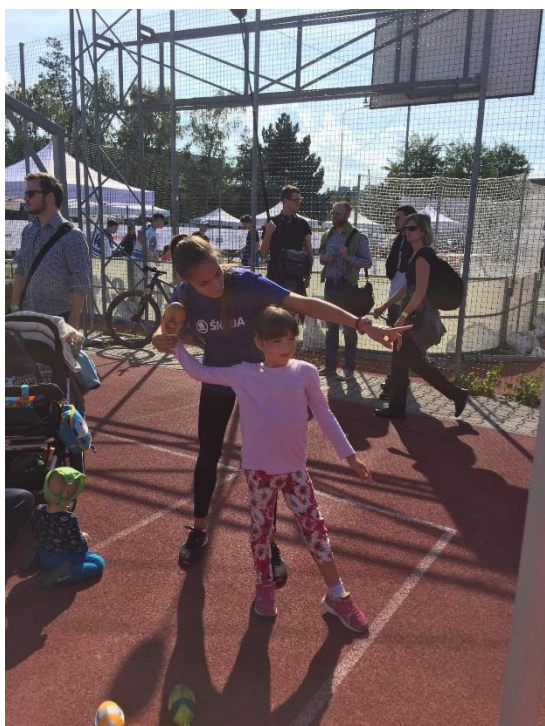
1. *Wikipedia*. (2017). Načteno z Web Wikipedia: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>
2. *Windishova historie tělesné kultury*. (2014). Načteno z upol.cz:  
[http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Windischova\\_Historie\\_telesne\\_kultury.pdf](http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Windischova_Historie_telesne_kultury.pdf)
3. *Česká průmyslová zdravotní pojišťovna*. (2017). Načteno z cpzp:  
<https://www.cpzp.cz>
4. *Facebook Sportáček*. (2016). Načteno z facebook.com:  
<https://www.facebook.com/sportacek/?fref=ts>
5. *Startovní bloky, certifikace IAAF*. (2017). Načteno z eshop.jipast.cz:  
(<http://eshop.jipast.cz/atletika/startovni-bloky/startovni-bloky-certifikace-iaaf-15027.html>)
6. *Strukturální fondy*. (2014). Načteno z strukturalni-fondy.cz:  
<https://www.strukturalni-fondy.cz/getmedia/c4772855-8ffc-4036-97fc-2d7caa1ad86e/1136372156-zpracov-n-studie-proveditelnosti>
7. *Citáty net*. (2017). Načteno z Citty.net: <http://citary.net/autori/avicenna/?q=13611>
8. *Arnesi.si*. (2016). Načteno z Atletika:  
<http://www2.arnesi.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/atletika.htm>
9. *Pf.ujep.cz*. (2010). Načteno z KTV PF UJEP Ústí nad Labem:  
[http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/obrazky/prekazky\\_faze.jpg](http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/obrazky/prekazky_faze.jpg)
10. *Vtm.e15.cz*. (2016). Načteno z Měření času ve sportu:  
[http://vtm.e15.cz/files/imagecache/dust\\_filerenderer\\_normal/upload/aktuality/4880/startovac\\_\\_bloky\\_jsou\\_napojen\\_\\_na\\_startovac\\_\\_pisto\\_500e7c0cb7.jpg](http://vtm.e15.cz/files/imagecache/dust_filerenderer_normal/upload/aktuality/4880/startovac__bloky_jsou_napojen__na_startovac__pisto_500e7c0cb7.jpg)
11. *Managment, Marketing*. (2008). Načteno z managment-marketing-studentske.eu:  
<http://managment-marketing.studentske.eu/2008/06/klasick-metody-zskvn-dat-informac.html>
12. *Metodologie, sběr dat* (2016). Načteno z: web.ftvs.cuni.cz:  
<http://web.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/metodysberdat.htm>

## 9. Bibliografie

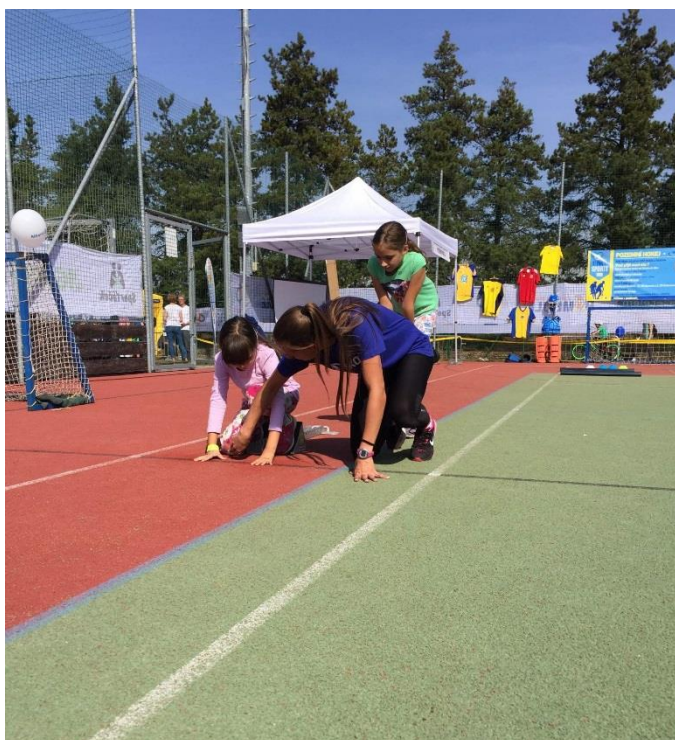
1. DOWDA, M. P. (2004). *Influences of preschool policies and practise on children's physical activity*. Journal of Community Health,.
2. E., M. (1968). *Movement and Meaning (Physical education)*. US: McGraw-Hill Inc.
3. GORAN, M. I. (1999). *Role physical activity in the prevention of obesity in children*. International Journal of Obesity.
4. HILL J. O., & M. (1999). *Overview of the determinants of ocverweight and obesity, Medicine and Science in Sport and Exercise*. Current and research issues.
5. HOGENNOVÁ, A. (1998). *Pohyb a tělo*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
6. JEŘÁBEK, P. (2008). *Atletická příprava pro děti a dorost*. Praha: Grada Publishing, a.s.
7. KOUBA, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice.
8. MAZAL, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex Olomouc.
9. MIKLÁNKOVÁ, L. (2009). *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
10. PERIČ, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
11. PhDr. BRKLOVÁ, D. (1987). *Pohybové hry dětí mladšího školního věku*. Plzeň: Pedagogická fakulta v Plzni.
12. ROVNÝ Miroslav, Z. D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: Slovesnké pedagogické nakladatel'stvo Bratislava .
13. RUBÁŠ, K. (1997). *Pohybové hry*. Praha: Vydavatelství Západočeské univerzity.
14. RŮŽIČKA Ivan, R. K. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál, s.r.o.
15. SLEPIČKOVÁ, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
16. U. S. Department of Health and Human Services *Healthly people 2010*. (2000). Washington, DC: U. S. Government Printing Office.
17. VÁLKOVÁ, H. (1992). *Atletika je i hra*. Olomouc: HANEX Olomouc.
18. ZEMÁNKOVÁ, M. (1996). *Pohyb nad zlato*. Olomouc: HANEX Olomouc.
19. NEUMANN, G., HOTTENROTT, K. (2002). *Das große Buch vom Laufen*. München: Print Consult GmbH, München.

## Přílohy

Příloha 1 – Hod na cíl raketkou – dopomoc při nácviku hodu



Příloha 2 – Připravit, pozor, teď



## *Anketa pro rodiče*

Prosíme Vás o vyplnění níže uvedených otázek, které budou sloužit k vyhodnocení těchto tří stanovišť Netradičního trojboje a pohybové aktivity Vašich dětí. Kroužkujte pouze jednu odpověď. Vyplnění nezabere ani tři minuty. Odpovídejte, prosím, pravdivě, anketa je anonymní. Srdečně děkujeme!

- 1. Které stanoviště se Vaší rodině nejvíce líbilo?**
  - a) Kolíčkový sprint
  - b) Hod na cíl raketkou
  - c) Připravit, pozor, teď
  
- 2. Setkali se Vaše děti s podobným Netradičním trojbojem?**
  - a) ano
  - b) ne
  - c) nevím o tom
  
- 3. Jak hodnotíte z Vašeho pohledu Netradiční trojboj?**
  - a) líbí se mi
  - b) napadlo mě, jak udělat pár věcí jinak
  - c) nelíbí se mi
  
- 4. Pokud jste v předešlé otázce odpověděli písmenem b), napište, co byste změnili.**
  
- 5. Kolika bodů dosáhlo Vaše dítě ze všech disciplín?**
  - a) 0-20
  - b) 20-30
  - c) 30-40
  - d) 40-50
  
- 6. Kolik let je Vašemu dítěti? (Pokud máte více dětí, zakroužkujte více sloupečků.)**

a) 6–7 let	a) 6–7 let	a) 6–7 let	a) 6–7 let
b) 8-9 let	b) 8-9 let	b) 8-9 let	b) 8-9 let
c) 10-11 let	c) 10-11 let	c) 10-11 let	c) 10-11 let
d) nepadá sem	d) nepadá sem	d) nepadá sem	d) nepadá sem
  
- 7. Navštěvují Vaše děti/dítě nějaký sportovní kroužek?**
  - a) několikrát týdně
  - b) jednou týdně
  - c) nenavštěvují
  
- 8. Sportujete společně s dětmi?**
  - a) ano, velmi často
  - b) jednou za čas
  - c) nesportujeme společně

**Děkujeme za Váš čas a přejeme krásný zbytek dne!**



Příloha 4 – Kolíčkový sprint, připínací tabule



Příloha 5 – Kolíčkový sprint, běh přes překážku





Příloha 6 – Připravit, pozor, teď





Příloha 7 – Připravit, pozor, teď



Příloha 8 – Raketka k odhodům



24.9. 2016

od 9:00 do 18:00 hodin



# NETRADIČNÍ DĚTSKÝ DEN



Areál TJ Lokomotiva Plzeň,  
Úslavská 72, Plzeň – Slovany

**Přijďte si užít den  
plný zábavy a sportu!**

V programu Vás čeká **NETRADIČNÍ TROJBOJ**, kde můžete  
poměřit své síly a dovednosti s dalšími dětmi a kamarády.

Těšíme se na vás!

