

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I

Sazka olympijský víceboj

Sazka olympijský víceboj (dále SOV) je největší školní sportovní projekt v České republice. Do projektu se mohou přihlásit základní školy a víceletá gymnázia odpovídajících ročníků. Zúčastnit se může každé dítě například v hodině tělesné výchovy. SOV pořádá víc druhů soutěží. Jedna soutěž se nazývá Olympijský diplom, který je určen především pro první stupeň základní školy, a kterému se tato práce také věnuje. Dále Odznak všestrannosti, který je určen spíše pro druhý stupeň základní školy. Učitelé mohou zapojit děti do obou částí. Poslední soutěž je určena pro handicapované děti s názvem Paralympijská výzva (Sazka olympijský víceboj, 2018).

- Výhody projektu

Nezáleží na velikosti školy, může se zapojit jakákoliv škola. Není důležité, jestli má škola nadané žáky, protože projekt je vytvořen hlavně proto, aby se zapojili všichni žáci a zlepšovaly svou sportovní zdatnost zábavnou formou. Děti jsou do sportovní aktivity zapojeny v rámci tělesné výchovy. Škola nepotřebuje žádné speciální vybavení ani pomůcky. Děti získají zdarma analýzu pohybových předpokladů a doporučení vhodných sportů. Motivace děti k všestrannému rozvoji. Možnost potkat se ve škole se známými sportovci, kdy SOV každoročně losuje 2 školy z kraje. Výhra poukazů na sportovní vybavení pro školu (Sazka olympijský víceboj, 2018).

Disciplíny soutěže Olympijského diplomu

Podle Sazka olympijského víceboje (2018) byly disciplíny definovány ve spolupráci SOV, Fakulty tělesné výchovy a sportu, Asociace školních sportovních klubů a SportAnalytik. Jejich cílem bylo sestavit disciplíny tak, aby pokrývaly všech osm klíčových fyzických schopností. Základem je, aby dítě vyzkoušelo všechny disciplíny a provedlo je správným způsobem, protože díky tomu získá správně vypracovanou analýzu pohybových předpokladů a doporučení vhodných sportů přímo pro něj.

1) Hluboký předklon

Žáci sedí s úplně nataženými nohama. Chodidla přiléhají k boční straně lavičky nebo krabice. Pravitko směřuje rovně směrem k žákovi. Kolena jsou úplně propnutá, ruce mají žáci natažené a otočené dlaněmi dolů. Jedna ruka je na vrchu druhé a obě natahují, co nejdál to jde. Žákovi se započte nejvzdálenější hodnota na pravitku, na kterou dosáhne prostředníčkem a udrží ji tam, dokud nenapočítá učitel do tří. Každý má dva pokusy a počítá se lepší. Pokud žák dosáhne někam mezi centimetry, zaokrouhlí se výkon k nejbližšímu centimetru. Když dosáhne přesně na hranu lavičky nebo krabice, dosažená hodnota je 0 cm.

2) Běh do „T“

Žák začíná u kuželu u paty písmene „T“. Startuje ze stoje na povel „Start“. Se spuštěním stopek vyběhne nejlépe sprintem směrem k prostřednímu kuželu a dotkne se ho rukou. Pokračuje cvalem stranou 5 m doleva, dotkne se kuželu, poté 10 m napravo a dotkne se kuželu, zase zpět 5 m nalevo, dotkne se kuželu a končí cvalem stranou 10 m k patě písmene „T“. Stopky se zastavují, když žák mine poslední/první kužel. Čas se zaokrouhluje k nejbližší desetíně sekundy.

3) Zkrácené sedy-lehy

Žáci leží na žíněnkách a hlavu mají položenou, paže leží rovně podél těla dlaněmi směrem dolů a prostředník pravé ruky je na hraně 20cm čáry. Nohy jsou pokrčeny do pravého úhlu a chodidla stojí na podlaze. Za držení rukou na žíněnce při zvedání hlavy a horní části zad se pomalu ohýbá páteř a posouvají se špičky prstů obou rukou směrem k 10 cm značce, dítě se ale nesmí opírat o ruce. Během ohybu musí dlaně a paty zůstat v kontaktu s podlahou. Po ohybu se musí lopatky a hlava vrátit na žíněnku a špičky prstů obou rukou se musí opět dotknout 20cm značky. Pohyb se provádí soustředěně a tahem. Pokus končí, když už žák nemůže, nezvládne plynule bez přestávky navazovat jednotlivé cviky, nezvládne dodržovat správnou techniku pohybu během dvou po sobě následujících opakování udělá maximum 90 sedů-lehů.

4) Postoj čápa

Žák se postaví oběma chodidly na křížek a dá si ruce v bok. Zvedne jednu nohu a položí patu zvednutého chodidla na stranu druhé nohy pod koleno, které směřuje do strany. Když žák dosáhne rovnováhy, zavře oči a stane se čápem, v tuto chvíli

spouští učitel stopky. Pokus končí, když žák zvednuté chodidlo oddálí od kolene, otevře oči, aby se podíval, kam padá, dá ruce z boků pryč, chodidlo se pošoupne mimo místo označené páskou nebo začne na noze poskakovat. Zaznamenává se čas 2 pokusů se zaokrouhlením k nejbližší vteřině, ale počítá se pouze lepší čas. Žák si vybírá nohu, na které chce stát a nemusí nohy při druhém pokusu vystřídat. Maximální čas je 60 s.

5) Sprint na 60 metrů

Žáci startují ve stoje s přední nohou na startovní čáře, tedy z vysokého startu a vybíhají na povel „Start“. Časoměřič stojí na cílové čáře. Vybíhají sprintem co nejrychleji ze startovní čáry k čáře cílové. Čas se zastaví, když žák protne čáru hrudníkem nebo rameny. Běží se pouze jednou a čas se zapisuje s přesností na setiny sekundy.

6) Zátokův běh na 500 metrů

Trat' je vymezena například dvěma kužely. Žáci začínají u startovního kuželu ze stoje na povel „Start“. Děti musí vědět kolik kol je čeká a učitel kola pečlivě zapisuje. Snaží se co nejrychleji uběhnout či ujít určenou vzdálenost. U nejmenších dětí je dobré nechat běžet například staršího žáka jako vodiče.

7) Skok z místa

Žáci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou jsou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně. Odráží se snožmo, může si pomoci podřepem, hmitáním či švihem paží. Délka skoku se měří od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty. Mají 2 pokusy ale zaznamenává se pouze jeden z nich a zapisují se v centimetrech.

8) Hod basketbalovým míčem

Žáci si sednou na zem a záda jsou opřená o zeď. Nohy jsou u sebe, nataženy před tělem. Hází se obouruč, míč je odtlačován od hrudníku. Nejdelší pokusy jsou, pokud žák hodí míč obloukem. Záda, ramena a zadek musí zůstat po celou dobu v kontaktu se zdí nebo podlahou, a tím nedochází k žádnému švihu těla. Každý má 2 pokusy a výsledky se zaokrouhlují k nejbližšímu decimetru. Počítá se lepší výsledek.

Příloha II

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Počet dětí zúčastněných soutěže Olympijského diplomu v letech 2015 – 2020 (vlastní zpracování, 2021).....	38
Tabulka 2 – Deskriptivní statistika disciplíny hluboký předklon v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	40
Tabulka 3 - Deskriptivní statistika disciplíny hluboký předklon v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	42
Tabulka 4 - Deskriptivní statistika disciplíny hluboký předklon v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	43
Tabulka 5 – Deskriptivní statistika disciplíny hluboký předklon celkem ve všech věkových kategoriích, za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	45
Tabulka 6 - Deskriptivní statistika disciplíny T-běh v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	47
Tabulka 7 - Deskriptivní statistika disciplíny T-běh v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	49
Tabulka 8 - Deskriptivní statistika disciplíny T-běh v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	51
Tabulka 9 – Deskriptivní statistika disciplíny T-běh celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	52
Tabulka 10 - Deskriptivní statistika disciplíny sedy-lehy v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	54
Tabulka 11 - Deskriptivní statistika disciplíny sedy-lehy v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	56
Tabulka 12 - Deskriptivní statistika disciplíny sedy-lehy v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	58

Tabulka 13 – Deskriptivní statistika disciplíny sedy-lehy celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021)...	59
Tabulka 14 - Deskriptivní statistika disciplíny postoj čápa v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	61
Tabulka 15 - Deskriptivní statistika disciplíny postoj čápa v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	62
Tabulka 16 - Deskriptivní statistika disciplíny postoj čápa v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	64
Tabulka 17 – Deskriptivní statistika disciplíny postoj čápa celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	65
Tabulka 18 - Deskriptivní statistika disciplíny sprint 60 m v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	67
Tabulka 19 - Deskriptivní statistika disciplíny sprint 60 m v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	68
Tabulka 20 - Deskriptivní statistika disciplíny sprint 60 m v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	70
Tabulka 21 – Deskriptivní statistika disciplíny sprint 60m celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	71
Tabulka 22 - Deskriptivní statistika disciplíny vytrvalostní běh v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	73
Tabulka 23 - Deskriptivní statistika disciplíny vytrvalostní běh v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	74
Tabulka 24 - Deskriptivní statistika disciplíny vytrvalostní běh v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	76
Tabulka 25 – Deskriptivní statistika disciplíny vytrvalostní běh celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	77

Tabulka 26 - Deskriptivní statistika disciplíny skok z místa v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	79
Tabulka 27 - Deskriptivní statistika disciplíny skok z místa v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	81
Tabulka 28 - Deskriptivní statistika disciplíny skok z místa v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	82
Tabulka 29 – Deskriptivní statistika disciplíny skok z místa celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	84
Tabulka 30 - Deskriptivní statistika disciplíny hod basketbalovým míčem v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	86
Tabulka 31 - Deskriptivní statistika disciplíny hod basketbalovým míčem v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	88
Tabulka 32 - Deskriptivní statistika disciplíny hod basketbalovým míčem v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	89
Tabulka 33 – Deskriptivní statistika disciplíny hod basketbalovým míčem celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	91
Tabulka 34 - Deskriptivní statistika všech disciplín dohromady v roce 2017 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	93
Tabulka 35 - Deskriptivní statistika všech disciplín dohromady v roce 2018 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	94
Tabulka 36 - Deskriptivní statistika všech disciplín dohromady soutěže Olympijského diplomu v roce 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	96
Tabulka 37 – Deskriptivní statistika všech disciplín celkem ve všech věkových kategoriích a za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019) (vlastní zpracování, 2021).....	97
Tabulka 38 - Hluboký předklon chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	99

Tabulka 39 - Hluboký předklon dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	100
Tabulka 40 – T-běh chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	101
Tabulka 41 – T-běh dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	102
Tabulka 42 – Sedy-lehy chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	103
Tabulka 43 – Sedy-lehy dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	104
Tabulka 44 - Postoj čápa chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	105
Tabulka 45 – Postoj čápa dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	106
Tabulka 46 - Sprint 60 m chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	107
Tabulka 47 – Sprint 60 m dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	108
Tabulka 48 - Vytrvalostní běh chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	109
Tabulka 49 - Vytrvalostní běh dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	110
Tabulka 50 - Skok z místa chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	111
Tabulka 51 - Skok z místa dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	112
Tabulka 52 - Hod basketbalovým míčem chlapci (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	113
Tabulka 53 - Hod basketbalovým míčem dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vlastní zpracování, 2021).....	114

Tabulka 54 - Chlapci a dívky (poprvé x po několikáté) v roce 2018 a 2019 (vyjádřeno v T-bodech) (vlastní zpracování, 2021).....	115
Tabulka 55 - Shrnutí deskriptivní statistiky celkem.....	117
Tabulka 56 - Shrnutí stanovení významu rozdílu dlouhodobé pohybové aktivity dětí pro úroveň jejich zdatnosti.....	118

Příloha III

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Deskriptivní statistika disciplíny hluboký předklon v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	46
Graf 2 - Deskriptivní statistika disciplíny T-běh v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	53
Graf 3 - Deskriptivní statistika disciplíny sedy-lehy v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	60
Graf 4 - Deskriptivní statistika disciplíny postoj čápa v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	66
Graf 5 - Deskriptivní statistika disciplíny sprint 60 m v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	72
Graf 6 - Deskriptivní statistika disciplíny vytrvalostní běh v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	78
Graf 7 - Deskriptivní statistika disciplíny skok z místa v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	85
Graf 8 - Deskriptivní statistika disciplíny hod basketbalovým míčem v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	92
Graf 9 - Deskriptivní statistika všech disciplín dohromady v letech 2017 až 2019 (poprvé x po několikáté) (vlastní zpracování, 2021).....	98
Graf 10 - Shrnutí deskriptivní statistiky všech disciplín, za všechny 3 roky (2017, 2018, 2019).....	116