

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Atraktivita jednotlivých atletických disciplín na základních školách
The attractiveness of individual athletic disciplines in primary schools

Jakub Kratochvíl

Vedoucí práce: **PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.**

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání (B TVS – VZ)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Atraktivita jednotlivých atletických disciplín na základních školách potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce PhDr. PaedDr. Ladislava Kašpara, Ph.D. samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Humpolci, 11.04.2024

Rád bych vyjádřil poděkování a upřímnou vděčnost vedoucímu této bakalářské práce PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. za jeho podporu, odborné vedení a cenné rady během mého výzkumu a psaní bakalářské práce na téma Atraktivita jednotlivých atletických disciplín na základních školách.

Děkuji mu za jeho trpělivost, vstřícnost a motivaci, kterou mi poskytl nejen v rámci schůzek, ale i prostřednictvím elektronické komunikace. Jeho angažovanost a profesionalita mi umožnily úspěšně dokončit tuto práci.

Velké díky patří také základním školám ZŠ Hálkova Humpolec, ZŠ Za Branou Pacov a ZŠ Osvobození Pelhřimov, díky nimž bylo možné výzkumné šetření zrealizovat.

ABSTRAKT

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit úroveň atraktivity atletických disciplín v rámci vyučovacích hodin tělesné výchovy na základních školách a zároveň identifikovat faktory, které tuto atraktivnost jednotlivých atletických disciplín ovlivňují. Práce je strukturována na část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části práce jsou shrnuty informace o významu atletiky na základních školách v rámci hodin tělesné výchovy, historie atletiky, motivace žáků při pohybových aktivitách a obecných preferencí ve sportu. V rámci výzkumné části byl kladen důraz na interpretaci výsledků dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 256 respondentů ve vybraných základních školách v okrese Pelhřimov, konkrétně ZŠ Humpolec, ZŠ Pacov a ZŠ Pelhřimov.

Ve výzkumné části byl dále kladen důraz na vztah žáků k jednotlivým atletickým disciplínám a jejich vlivu na výkonnost žáků. Jedná se o podrobnou analýzu atraktivity atletických disciplín, přičemž je hlavní pozornost směřována na vybrané atletické disciplíny – sprint, hod míčkem, skok vysoký. Výzkum probíhal na třech školách v okrese Pelhřimov, tj. ZŠ Humpolec, ZŠ Pacov, ZŠ Pelhřimov. Zjišťuje atraktivitu atletiky a sportovních disciplín u žáků základních škol, jakým způsobem se jejich postoj k těmto disciplínám promítá do jejich účasti a výkonnosti, s ohledem na případné rozdíly mezi preferencemi jednotlivých pohlaví.

V rámci výzkumu byl použit dotazník, který byl distribuován nejen žákům, ale také učitelům tělesné výchovy. Tento dotazník umožnil získat informace o postojích a preferencích učitelů vůči jednotlivým atletickým disciplínám, jejich přístupu k výuce a motivaci žáků k atletice. Tyto dílčí informace jsou důležité pro porozumění celkovému kontextu výuky atletiky na základních školách a mohou sloužit jako základ pro formulaci doporučení a další rozvoj výuky tělesné výchovy na základních školách.

KLÍČOVÁ SLOVA

atraktivita, atletika, základní škola, tělesná výchova, sport, atletické disciplíny

ABSTRACT

The aim of this bachelor's thesis was to determine the level of attractiveness of athletic disciplines within physical education classes at primary schools and to identify factors that influence the attractiveness of these disciplines. The thesis is divided into theoretical and research sections.

In the theoretical part, information is summarized regarding the significance of athletics in the curriculum of physical education at primary schools, including the history of athletics, motivation of students in physical activities, and general sports preferences.

The research section focused on interpreting the results from a questionnaire survey completed by 256 respondents from selected primary schools in the Pelhřimov district, specifically ZŠ Humpolec, ZŠ Pacov, and ZŠ Pelhřimov. This part of the thesis places further emphasis on students' relationships with individual athletic disciplines and their impact on student performance, featuring a detailed analysis of the attractiveness of athletic disciplines, especially focusing on selected disciplines such as sprinting, ball throwing, and high jumping. The research was conducted across three schools in the Pelhřimov district.

Additionally, the research explores the appeal of athletics and sports disciplines among primary school students, examining how their attitudes towards these disciplines influence their participation and performance, considering the potential differences in preferences between genders. A questionnaire was utilized for the research, distributed not only to students but also to physical education teachers, allowing for the collection of data regarding teachers' attitudes and preferences towards individual athletic disciplines, their teaching approaches, and motivation of students towards athletics. These insights are crucial for understanding the overall context of athletics education at primary schools and can act as a foundation for the formulation of recommendations for the further development of physical education teaching at the primary school level.

KEYWORDS

Attractiveness, athletics, elementary school, physical education, sport, athletic disciplines

Obsah

Úvod	7
1 Cíle práce	8
1.1 Přehled prací s podobnou tématikou	8
2 Teoretická část práce	9
2.1 Atletika	9
2.2 Historie atletiky	10
2.3 Historie české atletiky	11
2.4 Atletika ve školní tělesné výchově	11
2.4.1 Průpravná cvičení	13
2.4.2 Didaktika atletiky sprint	14
2.4.3 Didaktika atletiky skok vysoký	16
2.4.4 Didaktika atletiky hod míčkem	18
2.4.5 Školní atletické soutěže	20
2.4.6 Problematika vyučování	21
2.4.7 Popularita atletiky	22
2.4.8 Sportovní preference	22
2.5 Atletické disciplíny na základních školách	22
2.6 Starší školní věk	25
2.6.1 Psychický vývoj	26
2.6.2 Sociální vývoj	26
2.6.3 Pohybový vývoj	27
2.6.4 Tělesný vývoj	27
2.6.5 Význam pohybové aktivity	28
2.6.6 Postoj dětí ke sportu a úroveň jejich pohybové aktivity	29

2.7	Motivace	30
2.7.1	Motivace v tělesné výchově	31
3	Výzkumná část práce	33
3.1	Výzkumné otázky	33
3.2	Použité metody	34
3.3	Definice použitého dotazníku	34
3.3.1	Definice a charakteristika výzkumného souboru.....	35
3.3.2	Interpretace a vyhodnocení výzkumu pro žáky	35
3.3.3	Interpretace a vyhodnocení výzkumu pro učitele	43
4	Diskuse	54
4.1	Diskuse žáci	55
4.2	Diskuse učitelé.....	55
5	Závěry	57
5.1	Žáci:	57
5.2	Učitelé:	58
5.3	Závěr Bakalářské práce:	60
	Použité zdroje	62
6	Seznam tabulek.....	66
7	Seznam grafů	66
8	Seznam příloh	66

Úvod

Slovo „atletika“ vyvolává spoustu emocí u každého z nás. Mnozí si představí atletický ovál s typickým červeným povrchem, někteří s láskou vzpomenu na své zážitky, úspěchy, výzvy, osobní rekordy spojené s tímto sportem. Zatímco jiní mohou naopak cítit nechuť a vzpomínat na nepříjemné pocity při provozování různých atletických disciplín, jako je například píchání v boku při běhu nebo bolest svalů při výkonu či tréninku.

Osobně mám k atletice velmi pozitivní vztah, protože jsem ji sám několik let aktivně provozoval. Díky tomu jsem měl možnost si postupně vyzkoušet celé spektrum disciplín a oblíbit některé z nich.

Nemohu však říct, že by to bylo vždy tak. V mládí jsem na základní škole dlouhé běhy nevyhledával, protože jsem trpěl lehkou nadváhou, a házení míčkem mě také neoslovalo. Na základní škole jsem se na běžné hodiny tělocviku ani netěšil. Osobní zkušenost byla tím, co mě motivovalo si vybrat toto téma bakalářské práce. Zajímá mě, jak ostatní žáci základních škol vnímají atletiku v rámci výuky tělesné výchovy. Rozhodl jsem se tedy prozkoumat atraktivitu atletiky na základních školách ve své bakalářské práci.

Atletika je sport s mnoha disciplínami, které vyžadují specifické sportoviště, nářadí, jejich dostupnost, vhodnou motivaci a odborný přístup učitele. Aktuální výuka atletiky na základních školách je omezena nedostatkem času v rámci školních osnov. Výsledky atletických disciplín jsou sice zahrnuty do hodnocení známek tělesné výchovy, a právě proto by měly mít vypovídající hodnotu v souvislosti s dostatečným časem na trénink a nácvik.

Výše uvedené faktory mohou ovlivnit atraktivitu atletiky u žáků základních škol. Kromě oblíbenosti atletiky u žáků základních škol se budu ve své bakalářské práci zabývat dalšími možnými faktory, které mohou vytvořit pozitivní přístup žáka k atletice. Jednou z hypotéz je kvalita výuky atletiky, obecná oblíbenost tělesné výchovy, účast ve sportovních aktivitách mimo školu nebo vliv pedagoga tělesné výchovy.

1 Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit atraktivitu atletických disciplín v okruzích sprint, hod míčkem a skok vysoký v rámci tělesné výchovy u žáků základních škol a faktory, které tuto úroveň primárně ovlivňují.

Za účelem dosažení hlavního cíle mé práce jsem rozdělil bakalářskou práci na několik sekundárních cílů:

- Zjistit míru atraktivity konkrétních atletických disciplín žáků, kterou projevují během hodin tělesné výchovy na základních školách
- Srovnat dle posloupnosti, jaká je míra atraktivity atletiky v rámci výuky tělesné výchovy mezi žáky a žákyněmi na druhém stupni základních škol
- Srovnat přístup a atraktivitu atletických disciplín mezi žáky různých typů základních škol na okrese Pelhřimov
- Srovnat přístup či škálovatelnost mezi sportovně aktivními žáky a těmi, kteří sportovní aktivity neprovozují
- Posoudit hlavní důvody atraktivity atletiky mezi žáky základních škol v hodinách tělesné výchovy
- Posoudit, zda může technická vybavenost atletických sportovišť ovlivnit atraktivitu a motivaci žáků k provozování atletiky

1.1 Přehled prací s podobnou tematikou

Existuje několik výzkumných studií, které se zabývaly obdobnou tematikou, jako je moje téma, které jsem si zvolil pro napsání bakalářské práce Atraktivita jednotlivých atletických disciplín na základních školách.

Martin Trávníček (2012) napsal diplomovou práci na téma *Atletika na základní škole*. Hlavním cílem práce bylo porovnat úroveň výkonu ve vybraných atletických disciplínách u chlapců druhého stupně ze dvou různých základních škol. Jedna ze škol měla třídy s rozšířenou sportovní výchovou. Dalším cílem bylo analyzovat vztah mezi mimoškolní sportovní aktivitou žáků a jejich výkonností v daných atletických disciplínách. Autor zkoumal data od získaných 140 dotazovaných žáků (74 dívek a 66 chlapců) z 18 škol v okrese Kolín. Návratnost dotazníku bylo 100 %. Autor diplomové práce vyvozuje závěr, že nedostatečná zábavnost atletických cvičení je vnímána jako minoritní problém. Klíčová je role učitelů, kteří by měli být schopni

dostatečně motivovat děti k účasti na těchto aktivitách. Jejich schopnost předat výuku způsobem, který je pro žáky přitažlivý a zábavný, je klíčová. V dnešní době je celkově pozorovatelný trend klesajícího zájmu o pohybové aktivity, což zvyšuje výzvu vzbudit u dětí zájem o fyzickou aktivitu.

Další autor Markéta Červenková (2015) zpracovala bakalářskou práci na téma *Porovnání podmínek pro výuku atletiky na základních školách ve městech a vesnicích Středočeského kraje*. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo provést srovnání podmínek pro výuku atletiky na druhém stupni základních škol v obcích a městech ve Středočeském kraji. Dále se práce zaměřuje na získání informací o vzdělání učitelů tělesné výchovy prostřednictvím dotazníků, analyzuje rozvržení výuky atletiky v průběhu 10měsíčního cyklu, identifikuje nejčastější vyučované atletické disciplíny v rámci hodin tělesné výchovy a hodnotí účast škol na atletických soutěžích. Autorka po celkovém zhodnocení a bodování všech získaných dat dospěla k závěru, že nejlepší výsledky v rámci dotazovaných škol dosahují tři školy ve městě a jedna na vesnici. Tyto výsledky nejsou pouze důsledkem lepších materiálních podmínek, ale také vyšší úrovně vzdělání učitelů, kteří projevují schopnost a zájem vyučovat atletiku.

2 Teoretická část práce

2.1 Atletika

Atletika se řadí mezi sporty s výlučným postavením. Atletika je nazývána mimo jiné královnou sportu. Ve školní tělesné výchově je nezastupitelnou součástí. V současné době má velký význam i rekreační atletika zejména běh ve volném čase. (Jiří Šimon a kol. r.1997)

Popularita atletiky vzrostla zejména díky přenosu atletických disciplín v televizi. Stále se vyvíjející technika dokáže divákovi přiblížit rekordní sportovní výkony jednotlivých sportovců. Diváka dokáže vtáhnout do děje tak, že si myslí, že je přítomen přímo stadiónu, kde se soutěž odehrává. (Jiří Šimon a kol. r.1997)

Teorie atletiky se odvíjí zejména ve svých počátcích z fyziologie člověka, z pedagogiky a psychologie. Atletický pohyb má výhodu, že je velmi dobře měřitelný a snadno sledovaný. Výsledky měřitelnosti přispěly k rozvoji lékařských a společenských věd, v oboru sportovního lékařství, sportovní psychologii a teorii sportovního tréninku. (Jiří Šimon a kol. r.1997)

V současném pojetí je atletika vnímána a testována zejména na výkonnosti, rychlosti, koordinaci sportovce. V jednoduchém vyhodnocení a měřitelnosti atletických disciplín je výhoda pro diváka i nezasvěceného. Divákovi je zprostředkován při sledování atletických soutěží silný zážitek. Výhodou atletiky je, že se jedná o všestranný sport. Pro většinu sportu je právě atletický pohyb základním východiskem pro zvládnutí a výkonnost jiných sportovních disciplín. Provozování atletiky a jejích disciplín př. běh a chůze působí preventivně proti kardiovaskulárním chorobám, ovlivňují pozitivním směrem tělesnou hmotnost a snižují hladinu cholesterolu v krvi. Nejsou to jenom významné pozitivní fyziologické účinky, které ovlivňují jedince, který atletiku provozuje. Důležité jsou i psychické pocity, které jsou výsledkem provozování sportu. (Jiří Šimon a kol. r.1997)

Další benefity, které atletika přináší sportovcům, jsou sociální hodnoty. Atletické soutěže jsou přístupné pro všechny věkové kategorie, jedná se o finančně nenáročný sport, který neklade na sportovní výbavu takové nároky jako u jiných sportovních disciplín. (Jiří Šimon a kol. r.1997)

2.2 Historie atletiky

První zmínky o atletice máme již z antiky. Atletika (z řec. áthleon), znamená cenu, o níž se závodí. Původně se dělila na těžkou (box, vzpírání a zápas) a lehkou (běhy, skoky, hody a vrhy) atletiku. Atletické disciplíny byly součástí starověkých olympijských her. (Šimon, Dostál, Jirka, a spol. r.1997)

Mezníkem v historii atletiky byl rok 776 před naším letopočtem, kdy se uskutečnily první olympijské hry. Dle Waice (2008) byla součástí her jedna disciplína, a to běh na jeden stadion, jehož délka byla 192,42 metrů.

Později se program her, konaných v Olympii, rozšířil na více disciplín (skok do dálky, hod oštěpem, běh na jeden stadion, hod diskem). Program her měl určitá pravidla, ne všichni závodníci postoupili a zúčastnili se všech disciplín. Ve skoku do dálky, kdo nedosáhl předepsané vzdálenosti, byl ze soutěže vyloučen. V hodu oštěpem pokračovali ti, kteří uspěli jako nejlepší kvarteto.

Dle autora Čilíka (2003) se první oficiální atletické závody konaly v roce 1865 v Anglii. V této době začaly vznikat i nové disciplíny, které byly impulsem k založení organizace, která bude zastřešovat nová pravidla atletiky.

Historickým mezníkem bylo obnovení olympijských her v roce 1896, které se konaly v Athénách. Jedním z hlavních sportů byla právě atletika.

2.3 Historie české atletiky

První zmínky o historii české atletiky dokládají záznamy o prvních běžeckých závodech, které jsou písemně doloženy a spadají do období před 700 lety. Petr Žitavský, opat na Zbraslavi, použil do své Kroniky zbraslavské záznamy, podle kterých se konala na břehu Vltavy hostina, kde se lidé bavili tím, že závodili v běhu. (Jirka a kolektiv r.1997)

Další jiné doklady zaznamenaly „vrhání toušem,“ dle dnešního vyjádření „diskem“. Hra házení „toušem“ byla v Čechách starší než hra v kostky.

Významným podnětem pro rozvoj atletiky u nás byly novodobé olympijské hry (první se konaly v roce 1896 v Athénách). Bylo ustaveno sdružení atletických klubů v Čechách – Česká atletická amatérská unie. Jejím předsedou se stal dr. Jiří Guth – Jarkovský, který byl i členem Mezinárodního olympijského výboru. (Choutková, Fejtek r.1989)

Mezi nejstarší a dodnes populární běžecké závody u nás náleží závody v Běchovicích – Praha (rok 1897). Legendární běžecký závod s nejdelší historií v Evropě běžcům nabízí moderní zázemí. Závod nadchne svou atmosférou a tradicí. (www.bechovice-praha.cz)

Jeden z nejslavnějších atletů do druhé světové války František Janda-Suk jako první na světě použil při hodu diskem otočku. František Douša byl držitelem světového rekordu ve vrhu koulí v r. 1932. (Choutková, Fejtek r.1989)

2.4 Atletika ve školní tělesné výchově

Atletika se stala na všech základních školách součástí povinné tělesné výchovy od druhé poloviny 19. století. Ve školním roce 2007/08 na základních školách vstupují v platnost Rámcové vzdělávací plány (dále jen RVP), které určují, jak vyučovat na daném typu základní školy. RVP stanovují vzdělávací oblasti, mezi které počítáme „Člověk a zdraví“ a ta se skládá ze dvou oborů, a to Výchovy ke zdraví a Tělesné výchovy.

V celoročním plánu tělesné výchovy jsou atletice věnovány zpravidla jarní a podzimní měsíce. Učitel musí dokázat zvolit vhodná místa pro nácvik jednotlivých disciplín. Vyučovací hodina by neměla být jednotvárná. Měla by obsahovat pestré a zábavné prvky, kde nechybí soutěže, víceboje, hry. Je na učiteli, jak si zajistí organizovanost hodiny. Vlastní lehkootletický výcvik probíhá zpravidla na hřišti. (Lopata, Vacula, Volráb r.1962)

Aby byla zajištěna všestrannost, je zapotřebí, aby byly disciplíny při výuce střídány (běžecká, skokanská, vrhačská). Při výuce je potřeba přihlížet k povětrnostním podmínkám. Při studeném počasí by se neměly běhat sprinty, a naopak v teplých měsících by se neměl nacvičovat vytrvalý běh. V blátivém počasí se nebude skákat do výšky. (Kerssenbrock, Bém r.1958)

Při výuce atletiky se vyučovací hodina dělí na průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Do průpravné části se řadí lehkootletické rozcvičení, které obsahuje lehký klus 500-1000 m, několik uvolňovacích cviků. Jedná se o cvičení, která se svým průběhem co nejvíce podobají technickým prvkům atletické disciplíny.

Hlavní část hodiny obsahuje nácvik a výcvik jedné nebo dvou atletických disciplín. Vždy je potřeba, aby se zachovalo pořadí disciplín podle převážného zaměření:

Nácvik a zdokonalování techniky – zařazuje se hned po průpravě, jsou nejlepší předpoklady pro soustředění.

Cvičení na rozvoj rychlosti – běhy, skoky, hody prováděné velkou rychlostí.

Rozvoj síly – cvičení se zatížením i bez něho, cvičení na náradí, hody a vrh, skok a odrazy.

Rozvoj vytrvalosti – konec hlavní části (sportovní chůze, přespolní běhy, různé dlouhé běžecké úseky).

Závěrečná část – hlavním úkolem závěrečné části je uklidnění organismu. Ideálním prostředky jsou cyklická cvičení a postupné snižování zátěže. Nejvhodnějším prostředkem ke zklidnění organismu je běh v mírném rovnoměrném tempu s přechodem do chůze – vyklusávání a závěrečné protažení nejvíce zapojených svalů (strečink). Pro závěrečnou část hodiny je nutné si vyhradit čas za všech okolností. (Langer r. 2009)

Z hlediska motorického vývoje žáka, adaptace na pracovní zátěž, potřeby zdravotní prevence je tělesná výchova, rozdělena do samostatných do sebe navazujících etap:

- 1.-2. ročník – žák vstupuje do školy, utváří si adaptaci na pracovní režim a zátěž. Důležitá je hra s důrazem na prožitek a zdravotní účinek.
- 3.-5. ročník – rozvoj nových pohybových dovedností, nárůst zájmu o pohybové aktivity

6.-9. ročník – nástup puberty, uplatnění silových a vytrvalostních předpokladů, individualizace, soutěživost (Petr, Jeřábek r. 2008)

Každá škola má svoji určitou časovou dotaci a organizaci hodin. Podle učebních osnov předmětu tělesná výchova (autor Jeřábek, 1996) je atletika zastoupena v hodinách tělesné výchovy 20 % času u chlapců a 16 % u dívek. O sestavování tematického plánu a výběru učiva rozhoduje sám učitel (autoři Tupý, Svatoň, Linhart, 1994). Atletika je zařazena do učebních osnov školní tělesné výchovy na všech stupních škol, a to v rozsahu, který odpovídá možnostem školní výuky – 2 hodiny tělesné výchovy týdně, atletice je věnováno 10-15 hodin ročně, a to v sezonních blocích – podzim, jaro. (Petr Jeřábek 1996)

Součástí učiva by také měla být průpravná cvičení, i když se o nich konkrétně v osnovách nepíše. Tato cvičení sice přímo nesouvisí s atletickými disciplínami, ale jsou důležitá pro vytvoření předpokladu, který vede ke zvládnutí techniky a zlepšování se v ní.

Na pozitivním přísunu sportu ze zdravotního a výchovného hlediska na žáky by se měla podílet nejen škola, ale i rodina a sportovní organizační centra. (Vindušková, Kaplan a Metelková, 1998)

2.4.1 Průpravná cvičení

Podle Choutkové, Sušanky, Berana r. 1977 základem dobré přípravy je důkladné rozcvičení. Před každou hodinou přípravy je nutné si dokonale prohřát svaly, připravit vnitřní a nervový systém. Rozcvičení by se nemělo podceňovat ani v případě, když je málo času.

Průpravná cvičení jsou cviky, které se zaměřují na zlepšení celkového tělesného rozvoje, zvyšují funkční možnosti a vedou ke zlepšení schopnosti koordinovat pohyby a rozvíjet jejich sílu, rychlost a vytrvalost, obratnost.

Průpravná cvičení se zaměřením na rozvoj síly

Do této skupiny zařazujeme všechny druhy cviků na gymnastickém nářadí, šplh, cvičení s míči, s činkami, cvičení ve dvojicích, běh do kopce nebo v těžkém terénu. Při výběru cviků je důležité respektovat rovnoměrné zatížení všech svalových partií. Proto se zařazují cviky rozvíjející sílu pletence ramenního a paží, cviky, které rozvíjí sílu dolních končetin a cviky rozvíjející sílu břišního svalstva a svalstva trupu (Choutková a kolektiv r. 1996).

Průpravná cvičení s převážným zaměřením na obratnost

V této skupině se využívají všechny druhy akrobatického cvičení (všechny druhy kotoulů, jejich obměny, přemety a salta, zdolávání překážkových drah (přeskoky, slalomový běh, přelézání a podlézání). Při zaměření obratnosti se nesmí zapomínat ani na kloubní pohyblivost a pružnost. Za pomoci cvičení, která zvyšují rozsah pohybu v kloubech, se procvičují klouby hlezenní, kyčelní, ramenní. (Choutková a kolektiv r. 1996).

Průpravná cvičení s převážným zaměřením na vytrvalost

Vytrvalost je možné získat všemi uvedenými prostředky ve větší intenzitě a větších dávkách s malými přestávkami, tzv. „kruhový trénink“. Kromě toho pro rozvoj vytrvalosti jsou výborné aktivity lesní běh, běžkování, delší turistický pochod, plavání, sportovní hry, jako je košíková, házená a fotbal. (Choutková a kolektiv r.1996)

Rozcvičení se skládá z rozklusání, samotného rozcvičení a rovinek. (Choutková, Sušanka, Beran r.1977)

Podle Frana (1984) se v hodinách TV věnuje málo času průpravným cvičením a nácvičku atletických disciplín. V poměrně krátké vyučovací hodině pak často ani nezbyvá dostatek času na důležitou aktivitu.

Pavlíková (2014) zmiňuje, že je vhodné ve vyučovacích hodinách věnovat 40 % výuky průpravným cvičením. Ve svém výzkumu autorka zjistila, že reálně je to pouze v průměru 29% výuky a dodává: „Obsah hodin je bohužel stále směřován spíše k měření výkonů než k průpravným cvičením a zábavnějším formám výuky.“

2.4.2 Didaktika atletiky sprint

Za nejdůležitější tělesné cvičení se považuje běh. Je to základní disciplína v lehké atletice. Podílí se na rozvoji fyzické kondice člověka. Z tohoto důvodu se považuje za základní tréninkový prostředek. (Kerssenbrock, Bém, Trefný.r.1963)

Rozdíly v běhu netrénovaného člověka a běhu atleta poznáme na první pohled. Správná technika běhu je velmi důležitá. Běh, i když se zdá naší přirozenou součástí, je potřeba trénovat a soustavně cvičit. (Kerssenbrock, Bém, Trefný.r.1963)

Při nácvičku běhu je potřeba si stanovit několik cílů. Běh by měl být lehký a uvolněný. Umět odhadnout tempo, které máme přibližně zvolit, abychom dokázali uběhnout vzdálenost v určitém čase. Naučit se akceleraci – změnit tempo z pomalého

do rychlého tempa. Dokázat běhat ve volném terénu, na lesních cestách. Umět zvládnout polovysoký a nízký start. (Kerssenbrock, Bém, Trefný.r.1963)

Sportovní disciplínou se staly sprinty v polovině XIX. století. Kvalitní příprava zdokonaluje růst výkonnosti. Pro zdokonalování běžeckých sprintů je důležité vylepšování povrhů na stadionech a dokonalá sportovní obuv. (Langer.r.2009)

Z atletických disciplín je sprint nejčastější a nejpraktikovanější disciplínou. Sprint se praktikuje nejčastěji na vzdálenosti 100 m, 400 m, samozřejmě v co nejkratším čase.

Technika běhu na krátké vzdálenosti:

Při běhu na krátkou trať se upřednostňuje se především běžecká vytrvalost a její schopnost ji udržet co nejdéle. Techniky běhu na krátké vzdálenosti dle Langra 2009:

1. Šlapavý způsob běhu
2. Švihový způsob běhu

1. Šlapavý způsob běhu

Šlapavý způsob běhu je charakterizován rychlým zvyšováním rychlosti během krátkého časového intervalu, ať už v klidu (na startu) nebo z pohybu (během zrychlení na trati). Klíčovým rysem tohoto způsobu je odraz od špičky nohy za svislou osou těla. Běh se provádí na špičkách, nedochází k plnění chodidla, tělo je výrazně nakloněno dopředu, frekvence a délka kroků se neustále mění (frekvence se zvyšuje a délka kroků se prodlužuje), přičemž svaly pracují intenzivně a nepřetržitě. Tento způsob běhu je energeticky náročný a vede k rychlé únavě svalů, proto běžci často přecházejí na švihový způsob běhu, který je hospodárnější. Šlapavým způsobem je možné běžet pouze s postupným zvyšováním rychlosti, což je důvod, proč se používá zejména při startu. Standarty atletiky vyžadují, aby v bězích do 400 metrů běžci využívali startovní bloky, které umožňují maximální zrychlení. Tyto bloky mohou mít různé šířky, přičemž se považuje za nejefektivnější úzké postavení. (Langer.r.2009)

Techniku nízkého startu rozdělujeme na tři části:

- a) polohu přípravnou (na povel „Připravte se“);
- b) polohu střehovou (na povel „Pozor“);
- c) startovní rozběh

a) Přípravná poloha:

Běžec při pokynu „Na místa“ se postaví za startovní čáru. Po pokynu „Připravte se“, přechází běžec k startovním blokům a kleká si. Paže jsou v šíři ramen a opírají se o konečky prstů těsně před startovní čarou, přičemž palce směřují dovnitř a zbývající prsty ven. Paže jsou napnuté a ramena co nejvíce vysunuta vpřed. Obě špičky chodidel jsou opřené o startovní bloky, zatímco běžec klečí na noze vzadu. Hlava běžce je zarovnaná s trupem, který je mírně vyhnutý. (Langer.r.2009)

b) Střehová poloha:

Po zaznění povelu „Pozor“, běžec zvedne pánev nad úroveň ramen a současně vysune ramena vpřed. Ideální úhel mezi stehnem a bérce u přední nohy je mezi 90° a 100°, zatímco u zadní nohy je to mezi 120° a 140. (Langer.r.2009)

c) Startovní rozběh:

Po výstřelu startéra běžec vyrazí vpřed s maximální rychlostí, přičemž pohyb začíná odrazem paží. Zadní noha se odráží a ohýbá v kolenu, zatímco přední noha se napíná a odráží od země. Tímto způsobem běžec přechází do šlapavého způsobu běhu ke švihovému, který je efektivnější a hospodárnější. (Langer.r.2009)

2. Švihový způsob běhu

Švihový způsob běhu je efektivní pro udržení konstantní rychlosti a využívá setrvačné síly pohybu. Při tomto způsobu běhu se kladou chodidla na zem měkce před svislou osou těla, přičemž se využívá dvojité práce kotníků. Běžec drží vzpřímenou polohu trupu s mírným nakloněním dopředu a udržuje konstantní délku kroku a frekvenci. Svaly jsou uvolněny a využívá se přirozené setrvačnosti pohybu. (Langer.r.2009)

Švihový způsob běhu rozděluje Langer (2009) na tři fáze: odraz, let a došlápnutí. Při odrazu běžec napíná odrazovou nohu v kyčli, kolenu a kotníku. Chodidlo se odlepí od země špičkou. Poté se odrazová noha ohne v kolenu, přičemž se stává nohou švihovou. Běžec pak aktivně běží směrem dopředu, klade důraz na přední část chodidla a následně na celé chodidlo a opět na špičku. Paže má pokrčené v loktech přibližně v úhlu 90° a měly by směřovat směrem pohybu. (Langer.r.2009)

2.4.3 Didaktika atletiky skok vysoký

Tato atletická disciplína patří mezi nejstarší a nejoblíbenější v atletice. Je známá svou kombinací síly a rychlosti, přičemž výsledek závisí zejména na síle odrazu

a rychlosti při náběhu. Při dosahování maximálního výkonu mohou sportovci využívat dvě techniky skoku: straddle a flop. (Jeřábek, Petr. r. 2008)

V současné době je nejrozšířenějším stylem „flop“. Tento typ stylu používají skokani na všech úrovních výkonnosti, včetně žáků při výuce skoku vysokého na základních školách. Skok vysoký patří mezi oblíbené disciplíny mezi žáky. Ostatní techniky mohou sloužit jako cvičení k rozvoji odrazové síly a koordinace. Skok vysoký je rozdělen do fází:

Rozběh

Rozběh slouží k dosažení potřebné rychlosti. Začátek rozběhu je stejný jako u běžného běhu. Zvláštní pozornost je věnována správnému postavení chodidel v oblouku a naklánění trupu směrem ke středu oblouku. Běh se postupně zrychluje až na optimální rychlost, kdy se žák musí připravit k plnému a včasnému odrazu. V posledních dvou krocích je důležitá rychlá příprava na odraz. (Jeřábek. 2008)

Cvičení:

- běh po kruhu či osmičce
- cvičení tzv. „letadlo“

(Choutková, Fejtek r.1989)

Odras

Před začátkem tréninku skoku vysokého je důležité provést průpravu zaměřenou na odraz. Odras představuje klíčovou část celého skoku, jelikož určuje jeho výslednou výšku. (Jeřábek r.2008)

Vzlet a přechod laťky

Nejlepší způsob, jak natrénovat skok přes laťku, je skok z místa. Žák stojí zády k laťce ve vzdálenosti na délku paže. Při odrazu snožmo se současně provede silný pohyb pažemi směrem dopředu. Po dosažení výšky se hlava, ramena a ruce skloní za laťku a tlačí se směrem dolů. Tím se zároveň posiluje odtlačení boků nahoru a prohnutí v bederní části. Přeskok laťky pak končí vykopnutím bérců. (Jeřábek r.2008)

Cvičení:

- skoky vzad odrazem snožmo na místě s dopadem na molitanové doskočiště,
- skoky vzad odrazem snožmo na místě ze zvýšené podložky,

- skoky ze tří kroků bez laťky s dopadem na molitanové doskočiště (Choutková, Fejtek.r.1991),

Dopad

Při nácviu této fáze skoku se žákům vysvětluje správná technika dopadu zejména s ohledem na bezpečnost. Po dopadu by mělo být celé tělo zpevněno až do okamžiku, kdy dopad ustane. Žák dopadá na ramena, což způsobuje rotaci, která vede k ukončení dopadu kotoulem vzad. (Jeřábek.r.2008)

Cvičení:

- provádění kotoulu vzad po dopadu

Chyba	Odstranění chyby
Zpomalování rozběhu před odrazem	Opakované procvičování odrazu z pěti, sedmi kroků, skoky bez laťky, s laťkou na nižších výškách
Málo zakřivený rozběh	Vtyčení rozběhové dráhy kužely, nácviu běhu po kružnici s menším poloměrem
Nedostatečný švih nohy a paží	Vysvětlení, ukázka, provádět skoky v kontrolovaném úsilí
Odraz provedený příliš daleko nebo blízko laťky	Posunutí rozběhové značky
Vysazení při „flopu“	
Nedostatečný odraz	Opakované odrazové průpravy
Skoky s nízkým vystoupaním	Opakování odrazové průpravy, zdůraznění práce švihového kolena a souhry paží a nohou

Tabulka 1 - Chyby dopadu ve skoku vysokém (Choutková, Fejtek r.1991) (Petr Jeřábek r.2008)

2.4.4 Didaktika atletiky hod míčkem

Hod míčkem je dle Choutkové a kol. (r.1976) pouze žákovská disciplína.

Podle Choutkové a kol. (r.1976) je hod míčkem disciplínou primárně pro žáky. Na rozdíl od vrhačských disciplín se tento hod míčkem neuskutečňuje z kruhu, ale

z přímého běhu na speciálně upraveném prostoru. Žáci potřebuje pro hod zejména rychlost, dynamickou sílu a koordinaci. Délka hodu míčkem závisí především na dvou faktorech:

a) počáteční rychlost míčku při odhozu je větší než u granátu nebo oštěpu, protože míček je nejlehčím náčiním v atletice. Počáteční rychlost míčku lépe zvládají právě žáci na základních školách, protože poloha těžiště je ve středu míčku (granátu), narozdíl od oštěpu. Dochází tedy k tomu, že odpor vzduchu při hodu míčkem není tak významný.

b) úhel odhodu – je při hodu míčkem o něco větší než u hodu oštěpem. Klíčové je, aby odhoz byl proveden ve směru běhu tak, aby všechny síly působily stejným směrem. Při výuce techniky hodu míčkem (granátem) ve školní tělesné výchově se rozlišují na čtyři základní fáze:

1. Držení a nesení míčku (granátu)
2. Rozběh a poslední tři kroky
3. Odhodové postavení a odhod
4. Přeskok po odhodu

1. Držení míčku při hodu je klíčové – drží se mezi palcem a vějířovitě roztaženými prsty, nikoli v dlani, aby se v závěru hodu mohla využít páka, která poskytuje dostatečné zrychlení. Míček se drží nad ramenem házející ruky, přibližně ve výšce hlavy, s pokrčenou paží a loktem směřujícím v před, podobě jako při hodu oštěpem.

2. Rozběh je přímý a může být libovolně dlouhý v závislosti na schopnostech žáka. Pohyb paže s míčkem by měl být rytmický, synchronizovaný s dolními končetinami, a ruce by měly být volné, nepřekázející během rozehrátí. Poslední tři kroky, nazývané také jako třídobý odhodový rytmus, mají za úkol připravit sportovce a jeho tělo k odhozu. Třetí krok od konce je delší a vyšší, s míčkem směřujícím dopředu. Předposledním krokem, tzv. zkřížným krokem se ramena a pánev natáčí směrem k odhodu, vytváří se boční postavení. Paže s náčiním směřuje v oblouku dozadu.

Nejčastější chyby při rozběhu dle Choutkové a kol. r.1976:

„Zpomalení či zastavení běhu před odhodem. Pak vlastně házíme z místa a nevyužijeme pro hod rozběhovou rychlost. Nesení míčku ve vzpažení nebo ve spuštěné paži. Poloha paže brání správnému běhu.“

3. Během posledního kroku se tělo dostává do odhodového postavení (levá noha natažena na patě, tělo vytočeno levým bokem do směru hodu, pravá ruka s náčiním v náprahu, váha těla je na pokrčené pravé noze). Při hodu oštěpem provádíme 5 kroků (pětidobý odhodový rytmus). Důležité je, aby pohyb rukou předcházely pohyby nohou a trupu. Úkolem odhodu je udělit náčiní co největší rychlost se zapojením celého těla a pod optimálním úhlem (40 - 42°). Pohyb začíná vytočením pravé nohy postupně ve všech kloubech (hlezenní, kolenní, kyčelní), následuje vytočení pánve a osy ramen – celé tělo vytvoří tzv. oštěpařský luk. Odhod začíná tím, že se paže z náprahu krčí loktem vpřed, horním obloukem se opět napíná, následuje prudký švih a zaklopení zápěstí.

4. Po provedení odhodu pokračuje pravá paže dolů a zároveň dochází k přesunu levé nohy na pravou. Hlavním cílem přeskočení je zastavit pohyb těla vpřed a zabránit tak dotyku nebo překročení odhodové čáry.

Nejčastější chyby při odhodové fázi dle Choutkové a kol. r.1976:

„Paže zůstane při náprahu pokrčená, při vlastním hodu pak působíme na náčiní po krátké dráze. Přenesení míčku do náprahu upažením, což vede k přílišnému přetáčení trupu.“

2.4.5 Školní atletické soutěže

Na školách se podle Jeřábka (2008) upřednostňují atletické soutěže jako prostředek k motivaci žáků k účasti v atletice. Tyto soutěže jsou často ve formě kolektivních závodů a jsou organizovány převážně díky úsilí Asociace školních sportovních klubů České republiky, ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Českým atletickým svazem. Asociace školních sportovních klubů sdružuje sportovní kluby na školách, které přitahují žáky se zájmem o různé sportovní aktivity. Dle Jeřábka (2008) uvádí, že hlavním cílem těchto školních klubů je poskytnout žákům možnost sportovního vyžití v různých sportovních odvětvích s využitím sportovních zařízení tak, aby se do aktivit zapojilo co nejvíce žáků.

Nejčastější soutěže pořádané pro 2. stupeň základních škol:

- Atletický čtyřboj
- Pohár rozhlasu
- Přespolní běh

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ

Soutěž družstev v atletice zahrnuje pětičlenná družstva, která absolvují čtyřboj sestávající z základních atletických disciplín. Tato soutěž je rozdělena do dvou kategorií: III. kategorie pro žáky 6.-7. třídy a IV. kategorie pro žáky 8.-9. třídy. Vyhodnocení výsledků družstev probíhá na základě bodových zisků čtyř nejlepších závodníků.

Disciplíny III. kategorie: 60 m, 600 m dívky, 800 m chlapci, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem.

Disciplíny IV. kategorie: 60 m, 800 m dívky, 1 000 m chlapci, skok daleký, skok vysoký, vrh koulí (Jeřábek, Petr.r.2008)

POHÁR ROZHLASU

Podle Jeřábka (2008) má nejdelší tradici právě Pohár rozhlasu, které se účastní dvanáctičlenná školní družstva v kategoriích: 6.-7. třída a 8.-9. třída. V každé disciplíně za družstvo startují tři závodníci (dvě štafety). Za družstvo může startovat závodník ve dvou disciplínách a štafetě. Vítězem je pak družstvo, které získá největší počet bodů ze všech disciplín.

Disciplíny III. kategorie: 60 m, 600 m dívky, 1 000 m chlapci, skok daleký, skok daleký, skok vysoký, hod míčkem, štafeta 4x60m

Disciplíny IV. kategorie: 60 m, 800 m dívky, 1 500 m chlapci, skok daleký, skok vysoký, vrh koulí, štafeta 4x60m

PŘESPOLNÍ BĚH

Pohár rozhlasu a atletický čtyřboj probíhají v jarních měsících. V podzimních měsících probíhá přespolní běh. Družstva jsou pětičlenná a výsledek pak tvoří součet umístění čtyř nejlepších závodníků. Vítězem se stává družstvo s nejnižším součtem bodů.

Disciplíny III. kategorie: chlapci 2 000 m, dívky 1 500 m

Disciplíny IV. kategorie: chlapci 3 000 m, dívky 1 500 m (Jeřábek, Petr.r.2008)

2.4.6 Problematika vyučování

Podle Choutkové a Fejtka (1991) jsou vyučovací hodiny se zaměřením na atletické disciplíny málo oblíbené. Hodiny tělesné výchovy, které skýtají náplň se zaměřením na atletické disciplíny, jsou ovlivněny postojem učitelů, kteří vyučování provádějí. Většina učitelů probírá jednotlivé disciplíny obdobným způsobem, opakují stejné postupy

bez sebemenších obměn vzhledem k věku a vyspělosti žáků. Jedna z příčin, proč je atletika méně oblíbená u žáků neoblíbená, málo atraktivní je ta, že se vyučovací proces v rámci atletiky opakuje, např. v každém ročníku absolvuje žák tři starty na 50 m, 5 pokusů ve skoku do dálky apod. Z tohoto důvodu je důležitý přístup učitele, který dokáže hodinu atletiky v rámci hodin tělesné výchovy obměňovat, motivovat vzhledem k věku a úrovni žáků. Dokázat používat inovativní přístupy a postupy a dokázat přizpůsobit hodinu ve třídě materiálním podmínkám. (Choutková, Fejtek.r.1991)

2.4.7 Popularita atletiky

Na FTVS UK v Praze byl v letech 1999-2003 proveden výzkum popularity sportů u české veřejnosti. Součástí práce bylo vyhodnocení popularity a zájmu české populace o jednotlivá sportovní odvětví. Výsledky byly rozděleny do čtyř skupin: první skupina – sporty s největší reflexí – lední hokej a fotbal. Druhá skupina představovala sporty, které budí velký zájem – 10 sportů. Po fotbalu a ledním hokeji se nejlépe umístila atletika, tenis a lyžování. Výzkum probíhal u 1386 dotazovaných občanů, kdy bylo zjištěno, že lze atletiku zařadit do šesti nejvíce oblíbených sportů české veřejnosti. (Čáslavová, Janák, Berka, Görnerová r.2003)

2.4.8 Sportovní preference

Frömel, Svozil, Novosad (1999) se zabývali ve svém výzkumu problematikou sportovních preferencí. Monitorovali sportovní zájmy žáků na základních školách, středních i vysokých. Dle jejich výzkumu dívky všech věkových kategorií preferují plavání, tanec, aerobic, sjezdové lyžování a bruslení. Dívky ve sportovních hrách kladly na přední místo volejbal, chlapci fotbal. V gymnastice u obou pohlaví dominovala trampolína. V atletických disciplínách byl preferovaný skok daleký. Chlapci preferovali zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. Chlapci upřednostňovali silové schopnosti, naopak dívky koordinační schopnosti. U dívek byl největší zájem o estetické zaměření pohybové činnosti.

V České republice nebylo zatím realizováno mnoho výzkumů, které by se týkaly pohybových aktivit a problematiky sportovní preference žáků všech věkových kategorií.

2.5 Atletické disciplíny na základních školách

Atletické disciplíny nebo jejich prvky jsou obsahem kondičních cvičení přibližně se stejnou funkcí jako na 1. stupni ZŠ. Atletický program je oproti 1. stupni rozšířen

o překážkový běh, hod granátem a vrh koulí. Jednotlivé základní atletické disciplíny mají atribut kontrolního cvičení, v nichž se ověřuje výkonnost žáků.

V procesu nácviku je hlavním prostředkem pro vytvoření představy vedle ukázky i přiměřený výklad přizpůsobený úrovni žáků dle jejich věku. Při prvních praktických nácvicích provádějí žáci techniku zařazených disciplín převážně komplexně a ve zjednodušené formě (skok do dálky z kratšího rozběhu, vrh lehčím náčiním).

Pro nácvik a zdokonalování techniky navozuje učitel herní a soutěžní situace. Zařazuje průpravná cvičení a dbá na to, aby výuka byla dostatečně vyvážená a zábavná.

V atletice existuje mnoho disciplín s různou náročností. Po dobu vývoje atletiky o starověku uplynulo mnoho let, v jejich průběhu se změnil a rozšířil počet těchto disciplín. (Choutková, Fejtek.r.1989)

Dle Hrabince a kol. (2017) se doporučuje rozvíjet učivo atletiky na druhém stupni základní školy (6.-9. ročník) těmito způsoby:

Učivo základní školy II. stupně je rozvíjeno následujícím způsobem:

Běh	<ul style="list-style-type: none"> • speciální běžecká cvičení • rychlý běh do 100 m • vytrvalý běh na dráze do 2 000 m (dívky) a 3 000 m (chlapci) • běh v terénu až do 20 minut • štafetová předávka, běh v zatáčce
Skok	<ul style="list-style-type: none"> • skok do dálky z optimálního rozběhu • skok do výšky (flop) – při vhodných podmínkách
Hod	<ul style="list-style-type: none"> • hod míčkem 150-350 g • koulařská gymnastika, vrh z místa, sun, spojení sunu a vrhu • vrh koulí – D do 3 kg, CH 4 kg
Co by měl žák umět	<ul style="list-style-type: none"> • chápe význam atletiky jako vhodné průpravy pro jiné sporty

	<ul style="list-style-type: none"> • umí zorganizovat jednoduchou soutěž a změřit a zapsat potřebné výkony • zvládá úpravu jednotlivých soutěžních sektorů • zná základní startovní povely • zvládá základní techniku vrhu koulí
Rozšiřující učivo	<ul style="list-style-type: none"> • překážkový a štafetový běh • průprava pro hody s otočkou • skok do výšky (valivý způsob) • atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo vrh koulí) • využití počítače pro evidenci a hodnocení výsledků

Tabulka 2 - Učivo základní školy II. stupně

Dle Dostála a Velebila r. 1991 výchovně vzdělávací cíl učiva žáků na 2. stupni ZŠ zvyšuje všeobecnou výkonnost, rozvíjí běžeckou rychlost a všeobecnou vytrvalost, zdokonaluje techniku běhu, skoků a hodů. Formuje kladné vlastnosti osobnosti, překonává nepříjemné pocity při zatěžování.

Úkolem na základních školách v rámci tělesné výchovy je seznámení žáků s jednotlivými atletickými disciplínami, s kterými se žáci setkávají již na prvním stupni základní školy.

Prostřednictvím přirozených cvičení a drobných pohybových her mají učitelé za úkol žáky s atletikou seznámit a naučit je správným pohybovým návykům pro běhy, skok daleký a hod míčkem.

V rámci výuky atletiky na 2. stupni ZŠ by žáci měli zvládnout následující atletické disciplíny:

Běhy: základy techniky šlapavého i švihového běhu, speciální běžecká cvičení, nízký start (výběh z bloků), štafetová předávka spodním obloukem, vytrvalý běh v terénu v trvání do 20 min.

Skoky: odrazová průprava, odraz s předpětím, skok do dálky skrčnou technikou, skok do výšky způsobem flopp (v případě vhodných podmínek).

Vrh a hody: průpravné odhody koulí, koulařská gymnastika, vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg) z místa i se sunem, hod míčkem (příp. granátem) z místa a se zkrížným krokem z krátkého rozběhu.

Žáci by si měli v hodinách tělesné výchovy na základních školách v rámci atletických disciplín osvojit i některé teoretické znalosti. Např. pojmy olympijské disciplíny, názvy i neosvojovaných disciplín a užívaného náčiní, základní pravidla atletických soutěží.

Učitel se žáky by mohl uspořádat jednoduchou atletickou soutěž (např. žáci 9.ročníků by mohli připravit „atletickou olympiádu“ pro žáky nižších ročníků) včetně rozhodování a vyhlášení vítězů.

V průběhu výuky atletiky by si měli všichni žáci osvojit průpravná atletická cvičení použitelná pro rozvoj pohybových schopností a dovedností i v ostatních sportech a při vhodných podmínkách je možné zařadit do výuky i nácvik pokročilejší techniky u již zvládnutých disciplín.

V mé práci se zabývám konkrétně těmito vybranými atletickými disciplínami: sprint, skok vysoký, hod míčkem.

2.6 Starší školní věk

Podle Periče (2012, str.27) je starší školní věk obdobím, ve kterém dochází k přechodu od dětství do dospělosti. Jedná se o období, které je vyznačováno biologickými a psychickými změnami.

Pro období tohoto věku je charakteristické zejména pohlavní dospívání, tj. přechod dítěte v dívku a chlapce. Proto se toto období nazývá obdobím puberty. U chlapců toto období probíhá mezi 12.-16. rokem a u dívek mezi 11.-15. rokem. Nejvýraznější jsou v tomto věku rozdíly v tělesném i pohybovém vývoji chlapců a dívek. (Sýkora, Kostková r.1985)

Biologické změny jsou patrné navenek, zejména nápadný rychlý růst, který nastupuje dříve u děvčat, chlapci rostou později, ale déle a jsou v dospělosti vyšší. Kostí sílí a rozšiřují se. Typické pro toto období je narušení pohybové koordinace, zvýšená unavitelnost, neohrabanost. Roste objem svalů, u chlapců fyzická síla. Zvyšuje se kapacita mozku, plic a srdce. Výraz z dětského obličeje se mění, obličej se prodlužuje. Objevuje se pubické ochlupení, růst vousů. (Řezáčová r. 2009)

2.6.1 Psychický vývoj

V tomto období je velmi důležitý psychický vývoj dítěte. „*Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně a negativně) na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení.*“ (Perič, 2012, str.28). Dle Periče se v tomto období rozvíjí paměťové schopnosti, rozšiřují se obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání. U dítěte se začíná soustředění časově prodlužovat a tím má vyšší šanci se učit v tréninkových situacích novým dovednostem rychleji a není nutné je tolik opakovat.

Začínají projevy úsilí o samostatnost a vyjadřování vlastních názorů, které se odráží v přehnané kritičnosti vůči svému okolí (Perič, 2012). Žáci zaujímají kritický postoj nejen ke svému okolí, ale i k sobě samým. Vágnerová s Valentovu (1994, str.98) dodávají, že v tomto období se často objevuje uvolňování vazeb s rodinou a přibývají vztahy s vrstevníky. Dle Periče (2012) v tomto období vznikají hluboké zájmy, které mohou být základem pro budoucí povolání. Sport je vnímán jako činnost, která potřebuje maximální úsilí, přináší radost a nelze ho již chápat jako zábavu a hru.

2.6.2 Sociální vývoj

Podle Šimíčkové-Čížkové a kol. (2008) v tomto období je charakteristické kamarádství, které však není dlouhodobé. Jedná se o navázání kamarádství spíše z hlediska emotivního. Děti kamarády často mění. Typické pro prepubescenci jsou dívčí a chlapecké skupiny, zvýšený zájem o druhé pohlaví bývá až později v pubertálním období, kdy se skupinky vytrácí a vznikají skupinky smíšené.

Na druhém stupni základních škol dochází k typickému projevu uzavírání se do sebe a omezování kontaktu s druhými. Mění se povaha dítěte, spontaneita dítěte mizí a dítě se spíše uzavírá do sebe. Do popředí vstupuje prohlubování citu a zájem o druhé pohlaví. (Perič r. 2004)

V tomto období dítě začíná dbát o svůj zevnějšek, má zájem o druhé pohlaví a erotičnost. Dítě se přizpůsobuje aktuálním trendům. Trendy se většinou stávají dominantním a ustupuje morální a duševní individualita jedinců, dle Jansy a kol. r. 2012.

2.6.3 Pohybový vývoj

Toto období je charakterizované výrazným růstem, který ovlivňuje celou kostru a svaly, a tím i pohybovou výkonnost jedince. (Purenovič, Popovič, Moskovijevič r. 2017) Nastává období akcelerace růstu jak orgánů, tak končetin.

Rozdíly v dospívání se projevují jinak u dívek a jinak u chlapců. U dívek nastupuje puberta přibližně o 1 až 1,5 roku dříve než u chlapců.

„Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze období staršího školního věku (11-12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost anticipace (předvídaní) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (např. ve sportovních hrách) i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů (míč, lyže apod).“ (Perič r.2012)

Dodává, že rychlé chápání a schopnost se učit novým pohybovým schopnostem je charakteristickým rysem tohoto období. V tomto období naučené pohyby jsou většinou silnější než ty, které se naučíme v dospělosti. Vágnerová a Valentová (1994, str. 99) doplňují, že potřeba pohybu je v tomto věku vysoká, a to především díky tomu, že je jedním z kritérií sociálního hodnocení od vrstevníků.

2.6.4 Tělesný vývoj

Období od 11-15 let věku dítě se nazývá prepubertálním obdobím. Toto období je charakteristické projevením druhotných pohlavních znaků vzhledem ke zvýšené produkci hormonů. U dívek dochází k první menstruaci a u chlapců k první poluci. Následujícím obdobím je puberta, tj. období pohlavního dospívání, z dětí se stávají dospělí. (Šimíčková, Čížková a kol r. 2008)

Dle Periče (2004) kvalita pohybu dětí může být negativně ovlivňována rychlým růstem tělesné výšky a nárůstem hmotnosti. Koncem pubertálního období dochází k zpomalování růstu a tvar svalstva a těla vykazuje dospělou podobu. V souvislosti s rychlým růstem dochází k rychlejší unavitelnosti a k poruchám plynulosti a souhry

volných pohybů. V tomto období je velmi důležité správné držení těla, které si nese dítě do dospělosti.

2.6.5 Význam pohybové aktivity

Podle Bunce (2004,2007) současný životní styl je celkově charakterizovaný nedostatkem pohybové aktivity. Výsledkem je řada civilizačních onemocnění. Nedostatečným pohybem, omezenou pohybovou aktivitou dochází u současné populace velmi rychle k vzrůstajícímu procentu jedinců s nadváhou nebo obezitou.

Hlavní příčinou civilizačních, kardiovaskulárních onemocnění je zejména pohybová neaktivita. Zdravotní následky sedavého a nezdravého způsobu života se projevují zejména ve zvýšené hladině krevních lipidů, vysokém tlaku, diabetu. (Blair r.2001)

Pohybová aktivita je důležitá v každém věku. Fyzická kondice je výsledkem pravidelného a dostatečného pohybu, posiluje kardiovaskulární systém, pohybovou soustavu, šlachy, klouby, dýchací systém a samozřejmě má pozitivní vliv na duševní stav člověka. Pohybová aktivita napomáhá udržovat optimální tělesnou hmotnost a vede k zdravotním přínosům i v pozdějším věku. Období dospívání se může považovat za hlavní období, kdy se formují postoje a vztahy k pohybu celkově. Rozhodujícími faktory jsou zejména pravidelná a dlouhodobá kladná motivace, pozitivní prožívání při pohybové aktivitě, které jsou základem pro pevné zakotvení životního stylu v dospělosti.

Hlavním přínosem pohybových aktivit je zejména zdravotní a psychický stav jedince. Podle Bunce (2008) to v praxi znamená, že minimální množství pohybových aktivit je takové, které má za následek kladné ovlivňování zdravotního stavu.

V období dospívání, zvláště v období puberty mohou být rozdíly mezi biologickým a chronologickým věkem velké, u některých jedinců i s tříletou odchylkou. (Bunc, Perič.r. 2009)

Bunc, Perič doporučují uplatňovat ve sportovní přípravě žáků tři základní principy:

1. Při rozvoji tělesných schopností respektovat anatomická, fyziologická, morfologická a pedagogicko-psychologická specifika organismu.
2. Ve sportovní přípravě rozvíjet předpoklady (pohybové schopnosti) učením v motorické paměti (pohybové dovednosti) jedince, vytvářet primární základ k dosažení výkonnosti v pozdějším věku – dospělosti.

3. Za rozhodující v tomto věku je potřeba považovat všestrannost než předčasnou specializaci.

V průběhu let nároky na trénink žáků, které si v posledních deseti letech klademe, stoupají. Zvýšila se zejména technická vyspělost, která se přibližuje úrovni dospělých (např. moderní gymnastika, krasobruslení aj.)

2.6.6 Postoj dětí ke sportu a úroveň jejich pohybové aktivity

Postoj dětí ke sportu je potřeba budovat od samého začátku vývoje dítěte. Faktorem, který ovlivňuje zapojení dětí do pohybové aktivity, je především rodina. Právě z ní si od narození dítě odnáší veškeré pohybové návyky. Rodina je primární složkou, která působí všemi směry na veškeré pohybové návyky dítěte, osobnost dítěte, hodnoty, ovlivňuje postoj ke sportu. Rodina kromě motivačních podnětů poskytuje i materiální podmínky, které jsou nezbytným prostředkem k pohybovým aktivitám dítěte (Sekot, 2006). Rodina by měla být příkladem dítěti a svým postojem ovlivňovat budoucí vztah ke sportu. Podle Valjenta, Flemra (2010) vzdělanější rodiče přikládají důraz na sportovní aktivity svých dětí a uvědomují si jejich důležitost. Příčinou tělesného zdraví a základní životní hodnotou člověka by měla být vyrovnanost tělesného a duševního zdraví. Funkční rodina přispívá k udržení psychické rovnováhy. Právě společná sportovní aktivita udržuje rodinné vztahy. (Sekot r.2006)

Výzkum Eurobarometr, který byl proveden v roce 2013 na vzorku 28 členských států Evropské unie, kde se zúčastnilo přibližně 28 tisíc respondentů ukázal, že v Evropské unii se 41 % respondentů věnuje sportu nebo cvičení 1x týdně. Naopak zbývajících 59 % respondentů se sportu nevěnuje vůbec, nebo jen výjimečně. Výsledky výzkumu byly porovnány s rokem 2009. Mezi výsledky z jednotlivých let nebyly významné rozdíly. Např. u respondentů, kteří necvičí a nesportují, se podíl zvedl z 39 % na 42 %.

Jinou formu pohybové aktivity, např. jízdu na kole, práce na zahrádce, provozuje jednou týdně 48 % respondentů, naproti tomu 30 % lidí se nevěnuje žádnému druhu pohybové aktivity. V porovnání mužské a ženské populace mají lepší výsledky muži. Výrazný rozdíl je ve věkové skupině 15-24 let, kdy jsou muži fyzicky aktivní v 74 % případů, ženy pouze v 55 %. (Eurobarometr r. 2013) (Krejčí.r.2002)

Po obecném vyhodnocení výsledků bylo zjištěno, že nejvíce fyzicky aktivní lidé jsou v severní části Evropy. Největší podíl sportovně aktivních lidí je ve Švédsku (70 %),

v Dánsku (68 %), ve Finsku (66 %), ve Finsku (58 %), v Lucembursku a Nizozemsku (54 %). Naopak nejmenší podíl sportovně aktivních lidí je v jižních státech Evropy. Největší podíl neaktivních lidí je v Bulharsku (78 %), na Maltě (75 %), v Portugalsku (64 %) a v Itálii a Rumunku (60 %). (Eurobarometr r.2013) (Krejčí.r.2002)

Co se týče frekvence cvičících jedinců v České republice, dle výzkumu Eurobarometr (2013) (Krejčí.r.2002) bylo zjištěno, že v ČR sportuje pravidelně 5 % populace, s menší pravidelností vykovává pohyb 31 % populace, 29 % zřídka cvičí a 35 % populace necvičí vůbec.

2.7 Motivace

Dle (Toda r. 2012 str. 35) je Motivace definována jako: „*Hypotetický konstrukt sloužící k popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.*“ (Vallerand a Thill, 1993). Za úspěchy sportovců stojí spousta tvrdé práce při tréninku, které jsou provozovány i v tom nejhorsším počasí (déšť, zima, teplo). Co vede sportovce k tomu, aby tvrdě trénovali? To je jedna z otázek, která je předmětem zájmu mnoha výzkumů psychologie sportu. Filozofie pochopení, co sportovce motivuje k výkonu, může zlepšit jejich výkony a za podpory trenérů účinně zapůsobit na motivaci sportovců a zvýšit tím jejich výkonnost. Pravidelným pohybem u žáka se zvyšuje šance, že si tento návyk vezme do dospělosti.

Motivace dětí ke sportu začíná v rodině. Dítě se chová tak, jaký vzor vidí u rodičů. Pokud u rodičů není na sport místo, bude pravděpodobné, že si dítě lásku ke sportu neponese.

Způsoby, jak dítě motivovat ke sportu

- Dítě potřebuje prostor k výběru dané sportovní aktivity bez zbytečného tlaku na dítě
- Přítomnost dospělého při trénincích, projevení zájmu, procvičování pohybů, které dítě potřebuje zdokonalovat
- Motivovat dítě prostřednictvím zajímavých příběhů známých sportovců
- Sledování velkých sportovních akcí, olympiáda, mistrovství světa

2.7.1 Motivace v tělesné výchově

Zvláštní pozornost je ve vzdělávání žáků udělena právě k motivaci pohybu žáků. Odjakživa byl pohyb nedílnou součástí lidstva a jeho přežití. Díky učení a vzdělávání můžeme posouvat kvalitu našeho života i života společnosti na vyšší úroveň.

Motivace ze strany učitele v hodinách TV je velice důležitá. Vytvořením správné atmosféry při hodinách prostřednictvím vhodného výběru náplně hodiny, jejím vedením, hodnocením a klasifikací může vzniknout příjemné prostředí pro všechny žáky a jejich motivaci a jejich motivační úroveň se zvedá (Řepka, 2005). Pokud bych měl být konkrétnější, tak bych uvedl jako příklad, že příjemná a efektivní motivace k pohybu může být hudba. (Mužík, Süß r.2009)

Správně vedená výuka dokáže ovlivnit výběr sportu, kterému se bude dítě věnovat i v budoucnu. Právě na základních školách, kdy děti nemají diferencovaný výběr a chodí do tzv. sportovní přípravek. V pozdějším věku se již žáci začínají specializovat na trénink sportu, ve kterém se jim daří nebo je pro ně atraktivní. (Slepička, Hošek, Hátlová a kol., r. 2020)

Motivace žáků

Ve školní výuce můžeme rozlišovat čtyři zdroje motivů:

- biologická potřeba pohybu,
- vnější motivy – pozitivně a negativně podmíněné motivace, odměna, pochvala, trest, napomenutí,
- soutěžní motivy – srovnávání výsledků sebe sama se spolužáky nebo se svými výsledky z minulosti,
- vnitřní motivy – aktivní zapojení studentů, trvalý zájem o pohyb,

Pro úspěšnou výuku je nutné, aby byly motivy vhodně kombinované a byla udržena jejich přiměřená intenzita.

Dle výsledků studie autorů Lonsdale, Rosenkranz, Sanders et al. (2013) a Prusak, Treasure, Darst et al. (2004) je ve výuce RV nejvíce motivující způsob, kdy učitel nabídne žákům možnost volby z několika pohybových aktivit při určování náplně hodiny a žáci se sami vyberou podle svých preferencí.

Míra motivace může chování žáka ovlivnit pozitivním, ale i negativním směrem. Záleží na úrovni motivace. Pokud je motivace k určité činnosti nízká, nebo není vůbec, je velmi těžké se přimět k dané aktivitě a splnit ji, natož s dobrým výsledkem.

3 Výzkumná část práce

Vybraný vzorek základních škol byl zvolen ze tří základních škol ZŠ Hálkova Humpolec, ZŠ Pacov, ZŠ Osvobození v Pelhřimově. Všechny tři základní školy mají k dispozici víceúčelová hřiště a atletické stadiony na kterých lze provozovat atletiku. Cílem této části práce je v nejdůležitějších rovinách vyhodnotit získané odpovědi na téma bakalářské práce atraktivity atletiky v rámci tělesné výchovy od respondentů z výše uvedených typů škol.

3.1 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky v mé bakalářské práci jsou klíčovým prvkem výzkumného procesu. Tyto otázky definují směr a cíle studie a pomáhají vytvořit strukturu a rámcový plán pro práci.

Otázky byly koncipovány do 2 částí.

a) Část žáci:

- Jak populární je atletika v porovnání s jinými sporty v rámci tělesné výchovy mezi žáky druhého stupně základních škol
- Rozlišuje se obliba atletiky podle pohlaví žáků?
- Lze vidět rozdíly v oblíbenosti atletiky mezi žáky z různých typů škol?
- Jak se atletika v rámci tělesné výchovy řadí?
- Jaká je atraktivita u atletických disciplín: skok vysoký, hod míčkem a sprintu?

b) Část učitelé:

- Jak atraktivní je atletika v porovnání s jinými sporty v rámci tělesné výchovy mezi pedagogy?
- Jak jsou populární jednotlivé atletické disciplíny u učitelů v rámci výuky tělesné výchovy, jako je skok vysoký, hod míčkem a sprint?
- Jaké jsou hlavní motivátory pro výuku atletiky v rámci tělesné výchovy?
- Jaký vliv má kvalita sportovního vybavení školy a specifika samotné výuky na oblibu atletiky?
- Má souvislost motivace samotných učitelů na výkon a úspěchy žáků?
- Je rozdílnost ve vnímání atraktivity atletiky mezi učitelkami a učiteli?

3.2 Použité metody

Pro vlastní šetření jsem zvolil kvantitativní metodu výzkumu, díky níž je možné zjistit postoje většího množství žáků, a to konkrétně pomocí dotazníkového šetření na platformě Microsoft Forms. Dotazníky jsem zaslal jednotlivým učitelům základních škol po domluvě s ředitelem škol, kteří rozeslali dle emailové databáze dotazníky na jednotlivé žáky. Základní verze této platformy zaznamenává odpovědi u jednotlivých otázek, které jsem následně převedl do grafů. Dotazník mi nabídl několik typů otázek (uzavřené, otevřené, škály, stupnice) a vyhodnocení výsledků pomocí integrované analýzy. Formulář lze vyplnit z libovolného webového prohlížeče nebo mobilního telefonu. Formulář je vytvářený za účelem zjištění informací, aniž by měly odpovědi přiřazené hodnoty, tzn. nelze odpovědět „nesprávně“.

Rozdíl mezi dotazníkem a anketou

Podle Kutnohorské (2009) je dotazník definován jako standardizovaný soubor otázek, které jsou předem připraveny na speciálním formuláři, zatímco anketa je nejjednodušší výzkumnou technikou, často používanou v průzkumných šetřeních. Oproti dotazníku anketa obsahuje uzavřené otázky, což usnadňuje orientaci v problému a rychlou odpověď. Kutnohorská dále uvádí, že anketa obvykle obsahuje méně otázek než dotazník. Forma dotazníkového šetření má výhodu v jasně formulovaných otázkách a možnosti zpracování dat na počítači, Mezi nevýhody patří nemožnost pozdější korekce chybně položených otázek, nízká návratnost a nevhodná délka dotazníku.

3.3 Definice použitého dotazníku

Dotazník je rozdělen na dotazník pro učitele a dotazník pro žáky.

Dotazník pro žáky je tvořen 33 otázkami; z toho je 31 uzavřených, 1 otevřená a 1 škálová. Dotazník je koncipovaný tak, že je rozdělený na části: Otázky zaměřené na vztah k atletice – 6 otázek, z toho 5 uzavřených a 1 otevřená. Další okruh otázek zaměřený na oblíbenost atletických disciplín – 2 otázky uzavřené. Další okruhy otázek se vztahují k jednotlivým atletickým disciplínám vyučujícím se na 2. stupni ZŠ – skok vysoký (8 uzavřených otázek), sprint (8 uzavřených otázek), hod míčkem (8 uzavřených otázek). Poslední okruh otázek je zaměřený na to, jaký sport žák preferuje a jedná se o otázku 1 škálovou.

Dotazník pro učitele je tvořen 25 otázkami; z toho je 20 uzavřených, 4 otázky otevřené, 1 otázka škálová. Dotazník je rozdělený na části: Otázky zaměřené na okruhy: 1. okruh je zaměřený na vztah učitele k atletice, 2. okruh, jaká je atraktivita sportu dle subjektivity učitele, 3. okruh, jak vidí učitel důležitost atletiky pro výuku tělesné výchovy – rozdělen na A: část Postoj, B: část Vybavení, C: část Úspěch, D: část Trend

V příloze se nachází offline podoba dotazníku pro žáky i učitele se stejným textem a otázkami, které byly respondentům zaslány v online podobě.

Návratnost dotazníku

Kontaktování škol na úrovni vedení školských zařízení probíhalo v období měsíce února 2024. V měsíci březnu 2024 byli kontaktováni učitelé TV, kteří se aktivně podíleli na sdílení dotazníku ve třídách 2 stupně. V období 25. – 29.3. 2024 probíhalo zpracování a analýza dat z dotazníků pro žáky a učitele ze základních škol Pacov, Pelhřimov a Humpolec. Při sběru dat jsem objektivně usiloval o vyrovnanost poměrů odpovědí od žáků všech základních škol. Celkem bylo vyplněno 269 odpovědí z 502 respondentů.

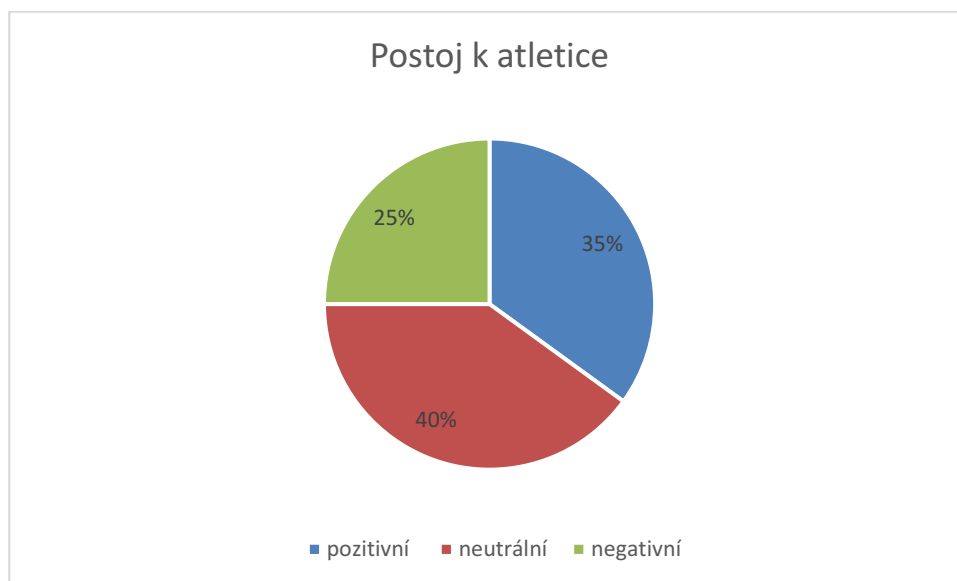
3.3.1 Definice a charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor se skládá z odpovědí od 269 žáků a žákyň druhého stupně základních škol ZŠ Pelhřimov, ZŠ Pacov a ZŠ Humpolec. Procentuální zastoupení je následující 49 % dívky a 51 % chlapci. Z celkového počtu oslovených žáků 502 je návratnost dotazníků 54 %, což dle použité metodiky je relevantní vzorek respondentů na výzkum. Průměrný věk respondentů je 14 let. Průměrná doba vyplňování dotazníku byla 4:35 minut.

3.3.2 Interpretace a vyhodnocení výzkumu pro žáky

Postoj:

- Žáci se k otázce oblíbenosti sportu jako takového vyjadřovali pozitivně, a to v 70 %, následoval neutrální postoj, a to z 22 % a 8 % žáků vyjádřilo ke sportu negativní vztah.



Graf 1 - Postoj k atletice (zdroj: vlastní dotazník)

- Respondenti k atletice obecně nemají vyhraněný postoj. Z nabízených možností vyplývá, že 35 % žáků má pozitivní vztah a říkají, že atletika je baví, 40 % žáků uvádí, že nemají vyhraněný postoj. Dalších 25 % žáků uvádí, že atletika je nebaví a nemají k ní žádný vztah. Dalším analytickým propojením dat vzniká i členění na oblíbenost u chlapců a dívek. Atletika je vnímána v pozitivních odpovědích mezi chlapci a dívkami vyrovnaně, ale v negativním přístupu k atletice převažují negativní odpovědi od chlapců, a to ze 60 %, u dívek je ve 40% negativní odpověď.

Na základě informací z uvedeného textu je možné vyvodit následující analýzu:

A) Vztah rodiny k atletice: Uvedená data vyjadřují postoj rodiny k atletice. Celkově 74 % rodin z nich atletiku neprovozuje, což je výrazná většina. Dalších 8 % rodin je nejistých, zda se atletika v rodině provozuje. Pouhých 18 % rodin potvrdilo, že aktivně provozují atletiku. Z dat také vyplývá, že u třetiny žáků s pozitivním postojem k atletice je někdo z rodiny, kdo atletiku provozoval.

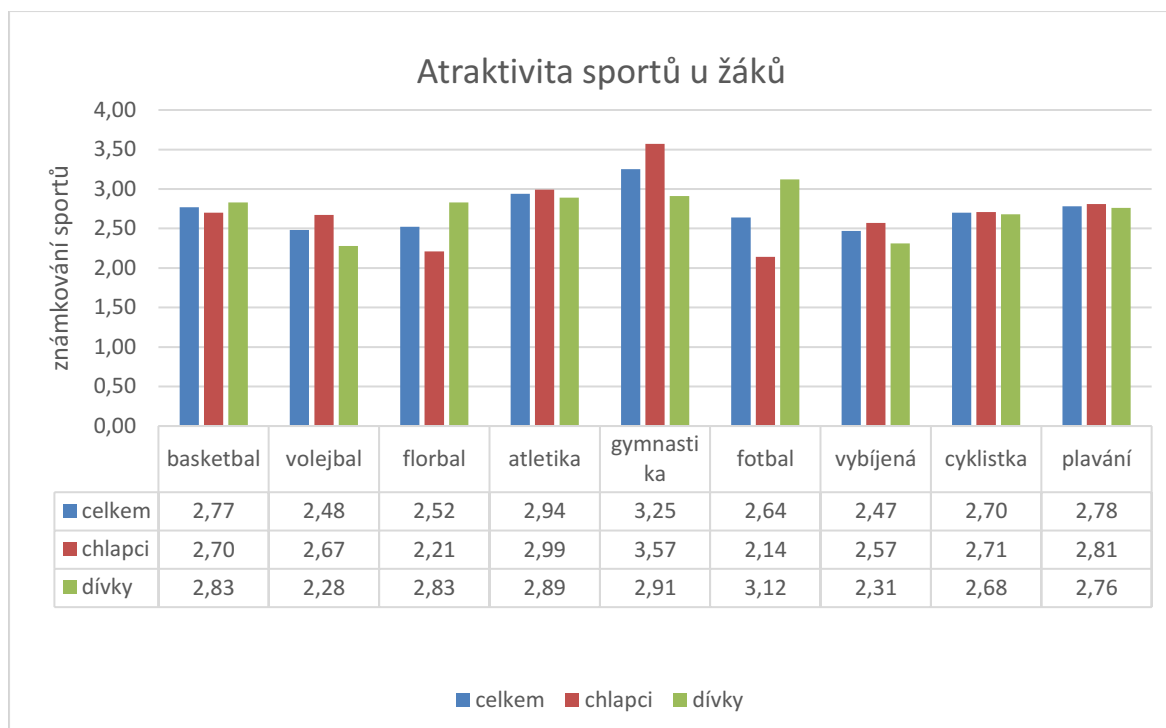
B) Povědomí žáků o atletických klubech: Podle textu je rovněž patrné, že většina žáků (80 %) má povědomí o atletických klubech a oddílech v jejich okolí. To ukazuje na dobré informační rozšíření atletiky mezi mládeží. Na druhou stranu 20 % respondentů netuší o existenci těchto klubů, což by mohlo naznačovat nedostatek zájmu o toto sportovní odvětví. Text navíc naznačuje, že tento nedostatek zájmu může být spojen s postojem k atletice jako takové.

C) Celkově výzkum napovídá, že se atletika v rodinách provozuje poměrně málo, ale je mezi mládeží relativně známa. Tento fakt může mít následně vliv na postoj mladých lidí k tomuto sportu.

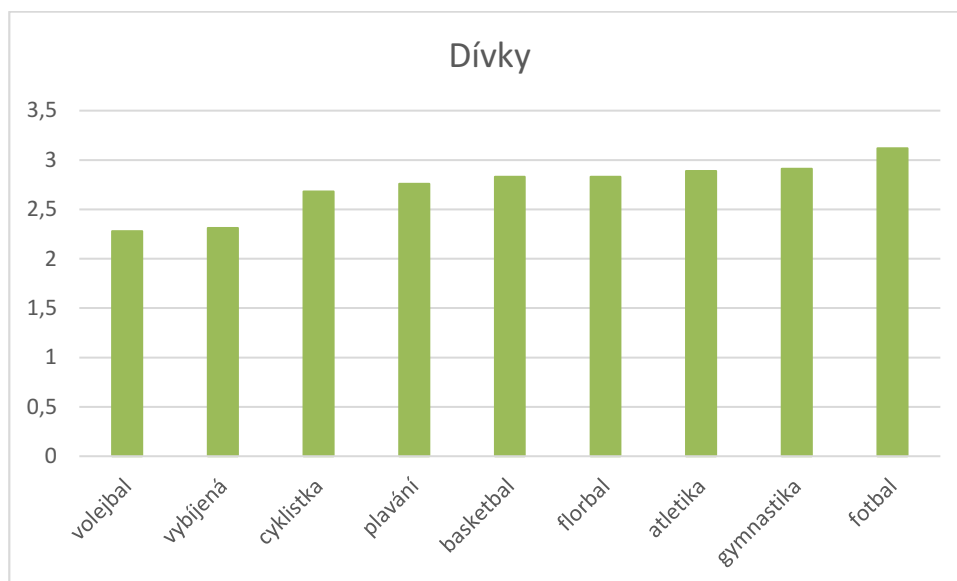
Na základě dat z dotazníků lze provést následující analýzu:

- A) Členství v atletickém klubu: Žáci uvádí, že převážná většina studentů (85 %) není členem žádného atletického klubu nebo oddílu. Pouze 15 % žáků se účastní jako aktivní členové. Distribuce mezi dívkami a chlapci je relativně rovnoměrná (48 % oproti 52 %).
- B) Doba provozování atletiky: Žáci, kteří se aktivně věnují atletice, ji v průměru provozují po dobu 19 měsíců. Zajímavě se jeví doba zapojení, ta se liší podle pohlaví. Dívky se atletice věnují déle – v průměru 22 měsíců, zatímco chlapci v průměru 15 měsíců.
- C) To naznačuje, že ačkoli většina studentů není členy atletických klubů, ti, kteří jsou, se sportu věnují delší časové období, přičemž dívky mají tendenci zůstat v atletice déle než chlapci.

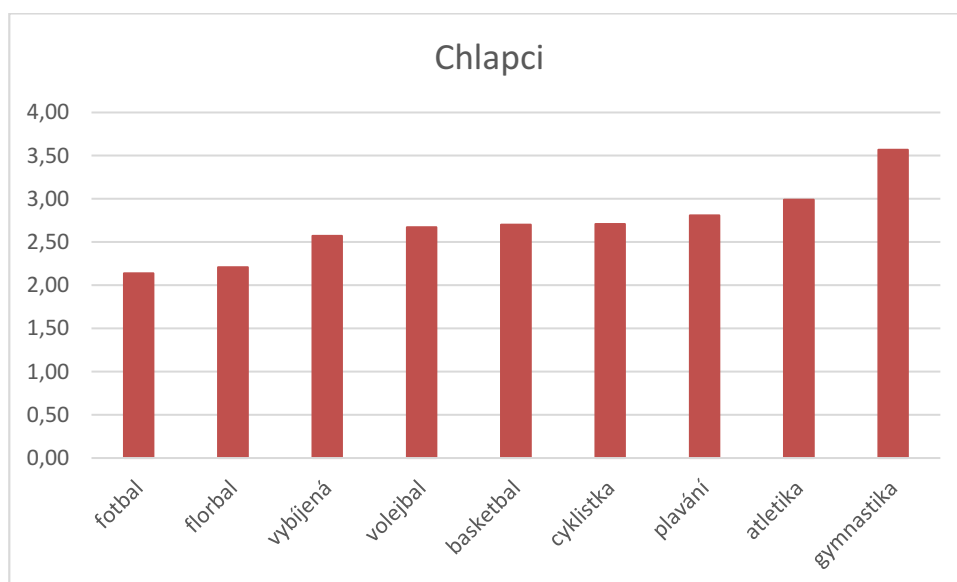
Rekapitulace části atraktivitu sportů u žáků:



Graf 2 - Atraktivita sportů u žáků (zdroj: vlastní dotazník)



Graf 3 - Atraktivita sportů u dívek (zdroj: vlastní dotazník)



Graf 4 - Atraktivita sportů u chlapců (zdroj: vlastní dotazník)

Žáci hodnotili sporty pomocí hodnocení 1-5, přičemž 1 je nejlepší hodnocení a 5 je nejhorší. Hodnocení se rozdělovalo mezi chlapce a dívky a rovněž se uvádí, na kterých školách se daný sport nejlépe hodnotil.

Na základě shromážděných dat lze shrnout:

- Basketbal má průměrné hodnocení 2,77 s chlapci mírně preferujícími tuto disciplínu nad dívkami.
- Volejbal je hodnocen průměrně 2,48 s výraznou preferencí od dívek.
- Florbal dostává průměrné hodnocení 2,52, chlapci hodnotí tento sport výrazně lépe než dívky.

- **Atletika je průměrně hodnocena 2,94 s velmi podobnými hodnoceními od obou pohlaví.**
- Gymnastika má nejnižší průměrné hodnocení ze všech sportů, 3,24 s dívkami hodnotícími tento sport výrazně lépe než chlapci.
- Fotbal má průměrné hodnocení 2,64 s chlapci hodnotícími tento sport mnohem lépe než dívky.
- Vybíjená dostává průměrné hodnocení 2,47 s dívkami hodnotícími tento sport lépe než chlapci.
- Cyklistika je průměrně hodnocena na 2,70 s podobnými hodnoceními od obou pohlaví.
- Plavání má průměrné hodnocení 2,78 s podobnými hodnoceními od obou pohlaví.

Z dat je zřejmé, že nejlépe hodnoceným sportem je volejbal s průměrným hodnocením 2,48, přičemž dívky tento sport hodnotí lépe než chlapci. Nejhuře hodnoceným sportem je gymnastika s průměrným hodnocením 3,24, přičemž chlapci tento sport hodnotí horší známkou než dívky. Škola, která má nejpozitivnější hodnocení ke sportům obecně, je základní škola Pelhřimov.

Rekapitulace části atraktivity disciplín v atletice:



Graf 5 - Atraktivita atletických disciplín u žáků (zdroj: vlastní dotazník)

Analýza hodnocení atletických disciplín jak z pohledu oblíbenosti, tak z pohledu vnímání ukazuje srovnatelné výsledky. Tři sledované disciplíny – sprint, hod míčkem a skok vysoký – jsou řazeny sestupně v obou případech.

Oblíbenost atletických disciplín:

1. Sprint je nejoblíbenější disciplínou mezi všemi respondenty s hodnocením 53 %.
2. Hod míčkem je na druhém místě s hodnocením 26 %.
3. Skok vysoký je nejméně oblíbený s hodnocením 21 %.

Vnímání atletických disciplín:

1. Sprint je také nejlépe vnímanou disciplínou s hodnocením 24 %.
2. Hod míčkem je vnímán druhý nejlepší s hodnocením 36 %.
3. Skok vysoký je opět na posledním místě s hodnocením 40 % jako nejméně oblíbená disciplína.

Tyto výsledky naznačují, že atraktivita atletických disciplín mezi respondenty je konzistentní jak v kontextu oblíbenosti, tak vnímání. Sprint je považován za nejatraktivnější disciplínu, zatímco skok vysoký je viděn jako nejméně atraktivní. Podobně je hod míčkem hodnocen v obou kontextech jako středně oblíbený.

VYHODNOCENÍ: Skok vysoký

Z analýzy dat o skoku vysokém můžeme vyvodit několik závěrů:

Postoje studentů: Většina studentů má apatický (31 %) postoj k této disciplíně nebo ji považují za trapnou (14 %). Významný podíl studentů (26 %) se této disciplíny obává.

Četnost výuky: Ze všech respondentů 75 % uvádí, že dostupnost výuky skoku vysokém je malá.

Prostředí pro praxi: Preferovaným místem pro praxi je atletický stadion. Konkrétně jsou zmíněny ZŠ Pelhřimov a ZŠ Humpolec.

Hodnocení výkonu: Výkon v této disciplíně žáci nejčastěji hodnotí se svým učitelem (66 %), nebo se spolužákem (25 %). Což naznačuje, že diskuse o výkonu v této disciplíně je primárně školní tematikou.

Přehled: 30 % respondentů uvedlo, že nemá přehled o aktivitách, zatímco 60 % dokázalo uvést, kdo aktivitu provozoval.

Sebemotivace a proaktivita: Velká většina žáků (83 %) nevyvíjí žádné úsilí ke zlepšení svých dovedností ve skoku vysokém. Pouze 17 % žáků využívá jiná než školní sportoviště pro zlepšení svých dovedností.

Motivace z okolí: Ve většině případů (54 %) nikdo z bezprostředního okolí žáků nestimuluje jejich zájem o skok vysoký. Další motivaci poskytují učitelé, kamarádi a trenéři.

Zájem mimo školní výuku: Většina žáků (82 %) se nechce věnovat skoku vysokému nad rámec školní výuky.

Shrnutí:

Podle těchto závěrů je skok vysoký mezi žáky vnímán spíše negativně. S tím souvisí i nízký zájem o další rozvíjení dovedností v této disciplíně mimo školní výuku. Analýza naznačuje, že zlepšení postoje žáků ke skoku vysokému by mohlo být dosaženo prostřednictvím zvýšení dostupnosti hodin, větší motivace ze strany okolí a nabídkou širších možností pro praxi mimo školu.

VYHODNOCENÍ: Hod míčkem

Oblíbenost aktivity hod míčkem: Tento sport vykazuje zvýšenou oblíbenost mezi respondenty, kde největší část (38 %) uvádí, že se na něj těší, což je skok od předchozí dominující pasivní odpovědi (47 %). Trapné a obavy jsou, naštěstí, minimálně zastoupené reakce.

Četnost hodů míčkem při výuce tělesné výchovy: Zde je silná poptávka po větším prostoru pro tuto aktivitu, kterou vyjadřuje 71 % respondentů.

Prostředí pro hod míčkem:

- Atletický stadion: 65 %
- Příroda: 25 %
- Tělocvična: 10 %

Tato data naznačují, že většina žáků upřednostňuje oficiální sportoviště pro tuto disciplínu.

Volba hodu míčkem: Hod míčkem je preferován většinou žáků (73 %), výraznou míru si získal také hod granátem u chlapců (60 %).

Počet pokusů: Většina žáků (54 %) se drží obecných atletických pravidel, kdy jsou absolvovány tři pokusy.

Trenérské metody: 82 % žáků zvolilo odpověď nic, zbylých 15 % uvádí, že trénují s kamarádem nebo sami.

Podpora žáků: 53 % žáků uvádí, že nikdo je nepodporuje nebo motivuje k hodu míčkem, následuje učitel a kamarád. Pouze 5 % uvádí rodinu jako zdroj podpory.

Shrnutí:

Přestože se zdá, že hod míčkem je atraktivní aktivita mezi mnoha žáky, přítomnost prostoru pro zlepšení je zřejmá, zejména pokud se týká dodatečné podpory a motivace. Současně výsledky naznačují preferenci oficiálních sportovišť pro tuto atletickou disciplínu.

VYHODNOCENÍ: Sprint

Zvolený datový soubor poskytuje následující informace týkající se názorů respondentů na běh krátkých tratí (sprint):

Atraktivita krátkých tratí: Téměř polovina respondentů (46 %) se těší na krátké tratě během tělesné výchovy, zatímco 30 % zaujímá pasivní postoj a 30 % se cítí trapně. Pouze 10 % projevuje strach nebo obavy.

Podpora přítomnosti sprintu ve výuce: Na otázku, zda by měl být sprint více zastoupen v tělesné výchově, odpovědělo 57 % respondentů kladně, zatímco 20 % bylo proti.

Prostředí pro sprint: Respondenti preferují následující prostředí pro sprint:

- Příroda: 48 %
- Atletický stadion: 37 %
- Tělocvična: 15 %

Preference tratí podle pohlaví: V pohlaví nelze určit jasnou preferenci mezi kratšími a delšími tratěmi. Chlapci však mírně více preferují krátké tratě (56 %) než dívky (44 %).

Aktivity pro zlepšení výkonu ve sprintu: Žáci volnočasové aktivity více propojují s tréninkem sprintu. 35 % propojuje zlepšení výkonu ve sprintu s jiným sportem a 33 % trénuje sprint a běh. 32 % však neudělá pro zlepšení svého výkonu nic.

Diskuse o výkonech ve sprintu: 50 % respondentů diskutuje o svých výkonech ve sprintu na úrovni školy a atletických oddílů, pouze 10 % zapojuje rodinu do těchto diskusí.

Provozování krátkých tratí: Přítel/kamarád je tím, kdo provozuje krátké tratě v případě 38 % respondentů, zatímco 31 % odpovědělo „nikdo“. 6 % uvedlo rodinného příslušníka.

Motivační faktory: 53 % respondentů uvedlo, že jejich postoj k běhání není ovlivněn nikým. Učitelem se motivuje 20 % respondentů, 13 % se motivuje se spolužákem/kamarádem a rodina tuto roli plní v 8 % případů.

Shrnutí:

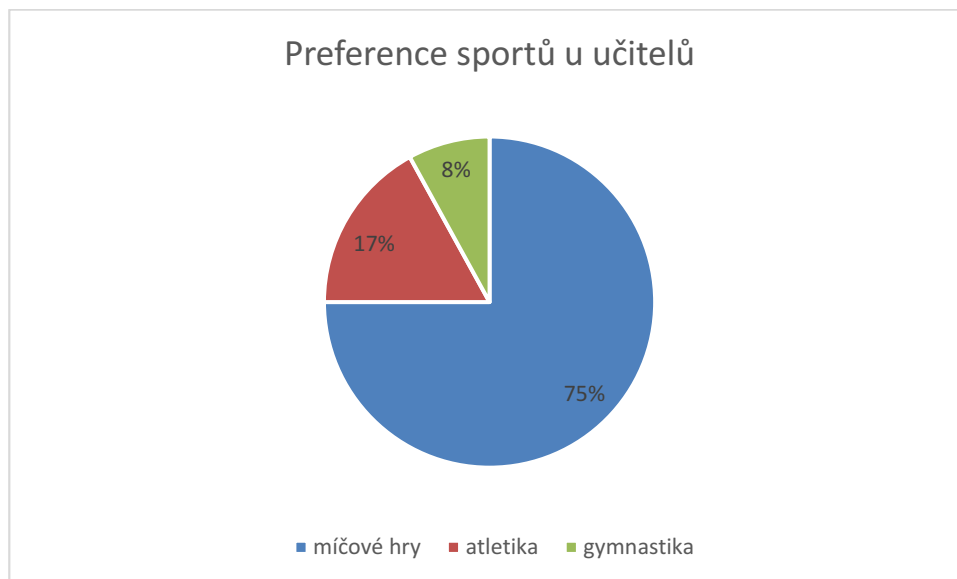
Tato analýza naznačuje, že přestože je běhání krátkých tratí populární, stále existují oblasti, kde lze zvýšit podporu a motivaci studentů.

Vytvoření pozitivního prostředí, které podporuje fyzickou aktivitu a sport, může také pomoci zvýšit motivaci žáků. To by mohlo zahrnovat například poskytnutí kvalitních sportovních zařízení a materiálů nebo vytvoření kultury, která hodnotí a oceňuje účast a úsilí, nejen výsledky.

3.3.3 Interpretace a vyhodnocení výzkumu pro učitele

Postoj:

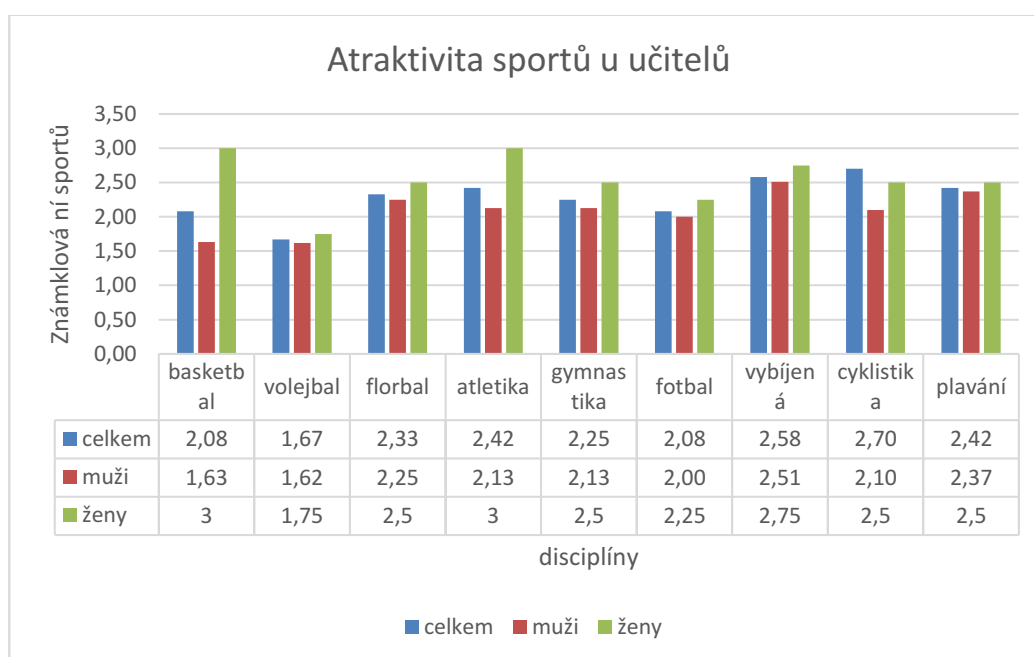
Průzkumu se zúčastnilo 12 pedagogů, kteří byli osloveni ke spolupráci. Návratnost dotazníků je ve 100 %, Dle členění na pohlaví převažují muži vyučující tělesnou výchovu na základních školách, a to z 60 %. Průměrná doba vyplnění dotazníku byla 9:48 minut. Ve vztahovém postoji ke sportu je zajímavé zjištění. Není překvapivé, že z 90 % je postoj ke sportu pedagogů pozitivní, jsou zde však 2 případy odpovědí s neutrálním postojem. O vztahu ke sportu dotyčných pedagogů s neutrálním přístupem můžeme v této fázi jen spekulovat.



Graf 6 - Preference sportů u učitelů (zdroj: vlastní dotazník)

K otázce přístupu ke sportu z pohledu pedagoga je z 90 % pozitivní, což vytváří předpoklad žáky k atletice motivovat a předat jim a naučit je co nejvíce dovedností. Na straně druhé ve škálování oblíbenosti či preference atletiky ve srovnání s jinými sporty, jako jsou míčové hry a gymnastika, jsou nejvíce preferované míčové hry s podílem 75 %. Atletika je v tomto žebříčku s hodnocením 17 %, což vytváří teoretické riziko, že atletika v hodinách TV až tak atraktivní není.

Rekapitulace části sportů dle subjektivní atraktivity učitelů



Graf 7 - Atraktivita sportů u učitelů (zdroj: vlastní dotazník)

Pokud se podíváme na uvedená data, můžeme provést podrobnou analýzu hodnocení sportů mezi učiteli a učitelkami, a to jak na celkové úrovni, tak i na úrovni jednotlivých škol.

Hodnocení sportů:

Nízké hodnocení na škále 1-5 (kde 1 je nejlepší) znamená lepší výkon. Volejbal obdržel nejnižší průměrné hodnocení (1,67) což značí, že je hodnocen velmi dobře, zatímco cyklistika, se průměrným hodnocením 2,70, obdržela nejvyšší průměrné hodnocení.

Rozdíly mezi učiteli a učitelkami

Pokud se podíváme na hodnocení sportů podle pohlaví učitelů, můžeme vidět výrazné rozdíly. Učitelé inklinují k vyššímu hodnocení (tj. nižší známce) u všech sportů v porovnání s učitelkami. Například, u basketbalu učitelé dávali průměrné hodnocení 1,63, zatímco učitelky daly průměrné hodnocení 3,00. V nejvyšším kontrastu stojí cyklistika, kde učitelé udělili průměrné hodnocení 2,10, ale učitelky už 2,50.

Pozitivní hodnocení

Zajímavě se také díváme na to, kde se nejčastěji objevuje pozitivní hodnocení. ZŠ Pelhřimov se opakovaně objevuje jako místo s pozitivními hodnoceními u mnoha sportů, například u basketbalu, florbalu, atletiky, gymnastiky, fotbalu a plavání.

Analýza údajů o hodnocení sportu atletika poskytuje zajímavé poznatky.

Atletika má průměrné hodnocení 2,42 na stupnici 1-5, kde je 1 nejlepší možné hodnocení a 5 nejhorší. Toto hodnocení je mírně nad průměrem mezi hodnoceními ostatních sportů v analýze, což by mohlo signalizovat menší atraktivitu tohoto sportu mezi respondenty než například u volejbalu, který obdržel nejlepší průměrné hodnocení.

Při pohledu na hodnocení podle pohlaví vidíme, že mezi učiteli a učitelkami existují rozdíly. Učitelé hodnotí atletiku průměrnou známkou 2,13, což je mírně lepší než celkové průměrné hodnocení. Na druhé straně, učitelky hodnotí atletiku průměrnou známkou 3,00, což je výrazně vyšší než průměrné hodnocení a vyšší než hodnocení učitelů. To by mohlo naznačovat, že učitelky jsou vůči tomuto sportu kritičtější nebo ho méně preferují oproti svým mužským kolegům.

Pozitivní hodnocení atletiky se nejčastěji objevuje na ZŠ Pelhřimov a Pacov. Z toho lze usuzovat, že programy atletiky v těchto školách mohou být obzvláště silné nebo se na nich může více klást důraz.

Z analýzy dat vyplývá, že hodnocení sportů je velmi variabilní. V závislosti na sportu a pohlaví učitele může být hodnocení velmi odlišné. Kromě toho, i když průměrné hodnocení nám dává určitý vhled do toho, jak je sport obecně hodnocen, je třeba také vzít v úvahu rozptyl hodnocení. Například sport s vysokým průměrným hodnocením může stále mít velké množství velmi dobrých hodnocení, ale také několik velmi špatných hodnocení, které mohou průměr zvýšit.

Na základě poskytnutých informací můžeme provést detailní analýzu odpovědí pedagogů na otázky týkající se atletiky, motivace a toho, co jim v této oblasti přináší radost.

Co pedagogy baví na atletice:

Podle dat 58 % pedagogů uvádí, že je baví sledovat pokroky svých žáků. To je pochopitelné, vzhledem k tomu, že pozorování zlepšení a rozvoje žáků může být pro učitele velmi uspokojující. Dalších 33 % oceňuje rozmanitost každodenních aktivit v atletice. To může zahrnovat široké spektrum atletických disciplín a prvků, které atletiku dělají dynamickým a všestranným sportem. Zbývající část respondentů uvádí, že je baví dynamika atletiky.

Faktory motivace:

Pokud jde o to, jakými faktory pedagogové motivují své žáky, 42 % říká, že úspěch žáků zvyšuje jejich sebevědomí. To je důležitý aspekt výchovy, protože sebevědomí může mít vliv na schopnost žáků dosáhnout svých cílů. Stejný počet pedagogů (42 %) používá zábavnost a hry k podpoře pozitivního přístupu a motivace žáků k atletice. Použití her a zábavných aktivit při výuce může zpříjemnit učení a podporovat aktivní účast studentů. Mezi další uváděné přístupy patří pozitivní týmové prostředí a soutěže stimulující výkon.

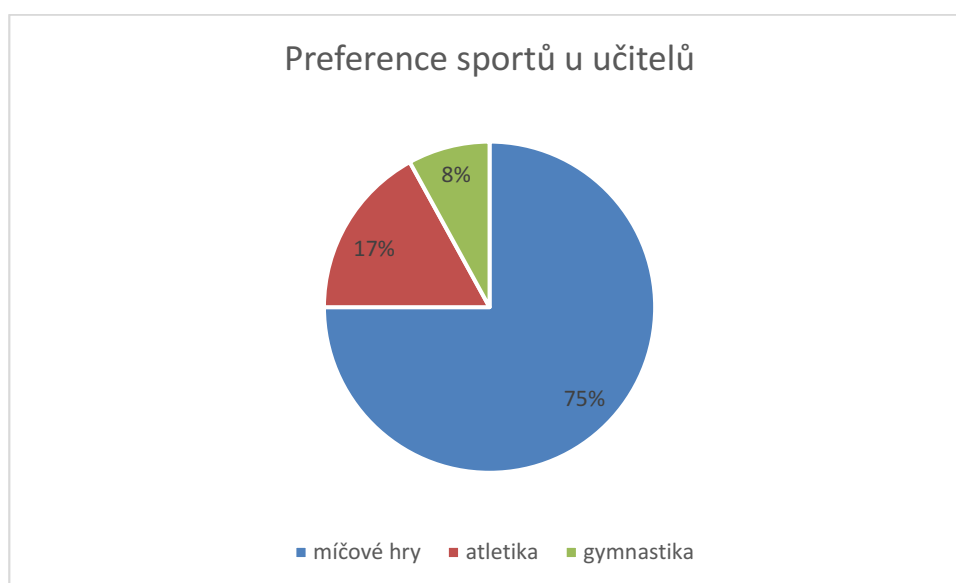
Učitelé aplikují různé strategie s cílem podpořit zájem žáků o atletiku. Přibližně polovina pedagogů (50 %) využívá proaktivní zařazování zábavných aktivit do vyučovacích hodin tělesné výchovy. Toto může studentům umožnit získat pozitivní a obohacující zkušenosti, což má za následek větší zapojení a motivaci.

Dalších 25 % učitelů se zaměřuje na organizaci různých soutěží, což je další významný nástroj ke zvýšení zájmu o atletiku. Soutěže mohou nabídnout vzrušující prostředí a zvýšit motivaci studentů, a zároveň pomáhají rozvíjet různé dovednosti, například týmovou práci, soutěživost a snahu o dosažení cílů.

Je třeba poznamenat, že pouze polovina učitelů integruje zábavné aktivity do výuky a pouze čtvrtina organizuje soutěže. Toto nám naznačuje, že by bylo vhodné zkoumat možnosti rozšiřování těchto strategií mezi pedagogy.

Z pohledu přínosu atletiky pro žáky pedagogové z většiny uvádějí 42 % posilují vytrvalost obecně a zvyšují sebevědomí žáků.

Rekapitulace části Preference a atraktivita sportů u učitelů



Graf 8 - Preference sportů u učitelů ((zdroj: vlastní dotazník)

Z poskytnutých informací vyplývá, že mezi pedagogy existují určité preference v atletických disciplínách, které považují za atraktivní.

Nejpopulárnější disciplínou je sprint, který byl označen jako atraktivní 50 % pedagogů. Sprint je základní atletickou disciplínou, která se zaměřuje na rychlost a výbušnost, a může být pro studenty velmi vzrušující.

Na druhém místě jsou skoky, které považuje za atraktivní 33 % pedagogů. Skoky, jako je dálka, výška, trojskok nebo tyč, mohou být pro studenty atraktivní díky technické náročnosti a možnosti dosáhnout okamžitých výsledků.

Zajímavé je, že 17 % respondentů uvádí jiné sporty jako atraktivní. Tato kategorie může zahrnovat širokou škálu sportů mimo tradiční atletické disciplíny, a může

naznačovat, že někteří pedagogové preferují více diverzifikovaný přístup k tělesné výchově.

Naopak žádný z respondentů neoznačil hody jako atraktivní disciplínu. To může být dáno několika faktory, například technickou náročností, vyššími bezpečnostními požadavky nebo nedostatkem zařízení pro tyto disciplíny.

Tato analýza nám poskytuje užitečný vhled do toho, jaké atletické disciplíny jsou považovány pedagogy za atraktivní, a může nám pomoci lépe porozumět tomu, jakým způsobem je atletika začleňována do tělesné výchovy.

Rekapitulace části dostupnost atletických sportovišť a motivace



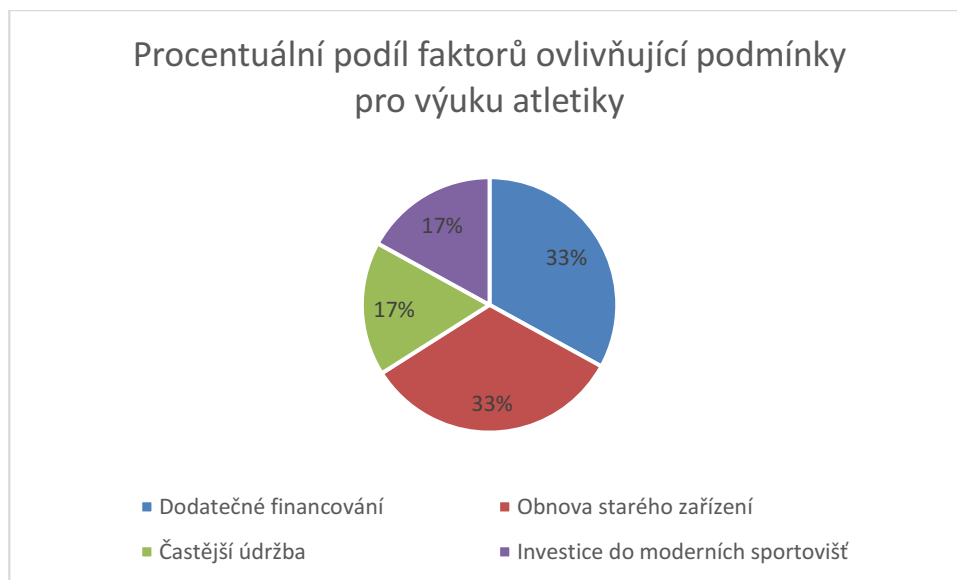
Graf 9 - Procentuální podíl dostupnosti a vybavenosti sportovišť (zdroj: vlastní dotazník)

Podle dostupných dat pojďme zmapovat situaci týkající se dostupnosti a vhodnosti atletických sportovišť v okolí škol. Když se podíváme na procentuální distribuci různých typů sportovišť, která školy využívají pro výuku atletiky, vypadá to následovně:

- Multifunkční hřiště: Tvoří 33 % používaných sportovišť. Multifunkční hřiště může sloužit pro různé druhy sportovních aktivit – nejen atletiku, což podporuje její široké využití.
- Atletické stadiony: S 33 % se tyto stadiony rovněž objevují jako často používaná místa pro výuku atletiky. Předpokládáme, že mohou mít dobrou dostupnost atletických zařízení.

- Tělocvičny: Tyto objekty, tvořící 17 % používaných sportovišť, můžou umožňovat trénink atletiky, obzvláště v chladnějších měsících nebo nevhodném počasí. Jejich omezený prostor však může omezovat určité atletické aktivity.
- Specializovaná atletická sportoviště: Tyto sportoviště jsou méně dostupné. Jejich specializace, jako jsou skokanské sektory a vrhačské sektory, obvykle vyžadují speciální vybavení a prostor.

Dalším důležitým faktorem je, že ve 33 % případů uvádějí školy nedostatek a nevhodná místa pro výuku atletiky. Toto číslo ukazuje, že existují významné překážky, které omezují efektivní výuku atletiky, a zdůrazňuje potřebu dalších investic do sportovních zařízení a infrastruktury. Z tohoto důvodu je potřeba se zaměřit na lepší přístup k specializovaným atletickým zařízením a přiměřenou adaptaci stávajících sportovišť, aby se zdokonalila dostupnost a vhodnost atletických zařízení na školách.



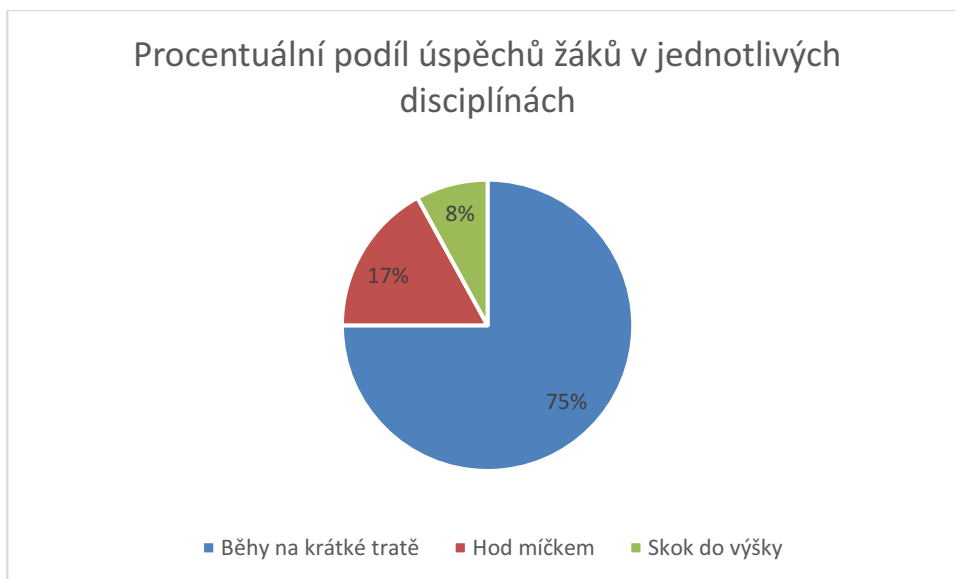
Graf 10 - Procentuální podíl faktorů ovlivňující podmínky pro výuku atletiky (zdroj: vlastní dotazník)

Analyzujeme-li to, co by mohlo přispět ke zlepšení materiálních podmínek pro výuku atletiky na školách, vycházejí z odpovědí pedagogů jasné tématy. Níže je výčet faktorů se zmiňovanými hlavními tématy a jejich procentuálními váhami:

Tyto hlavní faktory definují, na které oblasti by se mělo být zaměřit pro zlepšení situace.

1. Dodatečné financování a obnova starého zařízení, které tvoří 33 %, ukazují na jasnou potřebu více finančních zdrojů pro školy a jejich sportovní zařízení, ať už na nákup nových vybavení, nebo na renovaci stávajících.

2. Ostatní témata, která se opakují, jsou častější údržba a investice do moderních sportovišť. Častější údržba může znamenat, že existující vybavení a zařízení je třeba pravidelně kontrolovat a udržovat, aby bylo v nejlepším možném stavu a poskytovalo tak bezpečné a efektivní prostředí pro sportovní aktivity. Investice do moderních sportovišť může znamenat, že je třeba provést modernizaci zařízení nebo vybavení, případně zcela nové investice do moderních, vysoce kvalitních sportovních zařízení, které mohou poskytnout lepší výukové prostředky.



Graf 11 - Procentuální podíl úspěchů žáků v jednotlivých disciplínách (zdroj: vlastní dotazník)

Podle dat analyzujeme úspěch škol ve spojitosti s atletickými disciplínami. Procentuální zastoupení úspěchů ve specifických disciplínách je následovné:

Podle těchto údajů je nejúspěšnější disciplínou běh na krátké tratě, což tvoří 75% úspěchů. Toto je následováno hodem míčkem v 17 % a nakonec skokem do výšky ve 8 % případů.

Pokud jde o konkrétní místa, kde jsou tyto úspěchy dosahovány, text uvádí, že největší úspěchy jsou na medailových pozicích na okresních atletických olympiádách a také se objevují na krajských soutěžích.

V kontextu úspěchů škol nejvíce úspěšné školy jsou Pacov a Pelhřimov. I když text neposkytuje detaily o konkrétních úspěších těchto škol, zdá se, že tyto dvě školy vynikají v atletických soutěžích.

Podle zadaného textu odpovědí od pedagogů analyzujeme způsob, jakým sledují úspěch ve výuce atletiky a také aktuální stav výkonnosti žáků v atletice.

Z hlediska sledování úspěchu uvádějí učitelé:

- Tradiční způsob měření výkonu žáků: S podílem 50 %, tato metoda je nejčastěji používaná a zahrnuje pravděpodobně hodnocení konkrétních atletických disciplín, jako jsou běh, skok do výšky, hod míčkem atd.
- Výkonnostní progres v rámci atletické přípravy: Tato metoda, uváděná 25 %, zahrnuje sledování zlepšení výkonu žáků napříč atletickými disciplínami a průběhem času.

Pokud jde o výkonnost žáků, z dotazníků vyplývá, že:

- Výkonnost žáků obecně klesá, toto vnímá 75 % respondentů.
- U 17 % respondentů se výkonnost zlepšila.
- Zbývající podíl respondentů uvádí, že výkony žáků zůstaly konstantní.

Tyto údaje naznačují, že většina respondentů zaznamenává pokles výkonnosti žáků ve výuce atletiky, což je záležitost, kterou je třeba dále prozkoumat a řešit.

Postupy pedagogů na pokles výkonnosti žáků ve výuce atletiky. Z dat vychází následující strategie:

1. Přizpůsobování plánů méně zdatným žákům: Učitelé upravují své učební plány tak, aby lépe vyhovovaly schopnostem a potřebám méně zdatných žáků.
2. Častější zapojení a propojení atletiky do ostatních sportů: Tímto způsobem učitelé zvyšují zájem žáků o atletiku a posilují jejich fyzické schopnosti prostřednictvím různých sportovních aktivit.
3. Modifikace vytrvalostních běhů na intervalech: Místo souvislého běhu učitelé zařazují intervalový běh, který může být pro některé žáky snazší a přínosnější.
4. Aktivní účast učitelů ve výuce: Učitelé se zapojují přímo do aktivit s cílem motivovat a inspirovat žáky.

Zařazování všeobecné pohybové přípravy, pohybových her a atletických tréninků: Tímto se učitelé zvyšují celkovou zdatnost žáků a zlepšují jejich výkonnost v atletice.

Tyto strategie naznačují, že učitelé aktivně reagují na pokles výkonnosti žáků a volí specifické výukové a metodické přístupy. Potřeba modifikace stylu výuky je také zdůrazněna, což podporuje úsilí o více zapojení a rozmanitost ve výuce atletiky a tělesné výchovy obecně.

Faktory, které podle respondentů ovlivňují dlouhodobé trendy v atletice na základních školách. Z odpovědí se vynořují následující hlavní faktory:

1. Doba digitalizace a moderní technologie: Někteří respondenti poukazují na to, jak rychlý rozvoj technologie a část života strávená u obrazovek způsobují méně přirozeného pohybu dětí.
2. Apatie ke cvičení a venkovním aktivitám: Existuje obecná nechuť u dětí být venku a hýbat se, což může ovlivnit jejich účast v atletice.
3. Role rodičů a domácí výchova: Někteří respondenti poukazují na rodiče a jejich lhostejnost k pohybu jejich dětí jako na další faktor, který může přispět k dlouhodobým trendům. Dalšími faktory jsou nedostatečná podpora ze strany rodičů a domácí výchova.
4. Individuální charakteristiky žáků: Individuální postoj žáka k tělesným aktivitám a sportu může také ovlivnit jejich účast a výkonnost v atletice.
5. Obava ze selhání před vrstevníky a špatná fyzická příprava: Strach ze selhání před spolužáky a celkově špatná fyzická příprava mohou odradit některé žáky od atletických aktivit.
6. Nedostatečný fyzický a pohybový stav žáků: Respondenti poukazují na nedostatečný aktuální fyzický stav žáků jako na významný faktor ovlivňující jejich účast a výkonnost v atletice.

Tyto faktory ukazují na složitou dynamiku, kdy vývoj v technologii, domácnosti a individuálních postojích může mít značný dopad na fyzické aktivity a sportovní účast žáků.

Na otázku kroků, které pedagogové podnikají k ovlivnění trendů v oblíbenosti a výkonnosti atletiky na základních školách, odpověděli respondenti následovně:

1. Být dobrým vzorem pro žáky: Někteří učitelé se snaží motivovat své žáky tím, že se sami účastní atletických aktivit s nimi.
2. Hraní různých sportů a aktivit: Další krok, který učitelé podnikají, je snaha o častější zapojení a propojení atletiky do ostatních sportů. Metody mohou zahrnovat rekreační hry, smíšené sportovní aktivity nebo alternativní formy tréninků, jako je intervalový běh.
3. Práce s rodinným prostředím: Někteří respondenti uznali, že problém je hluboko zakořeněný a vyžaduje zásahy nejen ve školách, ale také v rodinách a komunitě.

4. Častější zařazování atletiky do výuky a zúčastňování se soutěží: Některé školy častěji zařazují atletiku do svých učebních programů, pořádají školní atletické olympiády a účastní se různých soutěží v místních atletických oddílech.
5. Rozmanitost při výuce: Některé školy se snaží zvýšit zájem o atletiku prostřednictvím rozmanitosti při výuce, aby zapojily různé zájmy a schopnosti žáků.

Tyto kroky naznačují, že pedagogové jsou aktivní v řešení negativních trendů v atletice na základních školách prostřednictvím různých taktik zaměřených na zvýšení účasti, motivace a výkonnosti žáků.

4 Diskuse

Při tvorbě dotazníků a následné analýze výstupů jsem si pokládal několik základních otázek:

- Lze zlepšit zapojení a motivaci žáků, které by obecně mohly vést k větší atraktivitě a výkonnosti v atletických disciplínách.
- Jak se navrhuje rozšířený a více cílený přístup k výuce a podpoře atletiky mezi učiteli.
- Sdílí se hodnotové strategie sportu v rodinách, školách mezi žáky

Tento výzkum podporuje myšlenku aktuálního zapojení a podpory ze strany školského systému či učitelů a zdůrazňuje důležitost praxe mimo školu. To zahrnuje velký důraz na personalizaci výuky pro potřeby jednotlivých žáků, což naznačuje pohled na rozmanitost a individualitu žáků a přístupu ke sportu. Obecně mám velkou radost, že žáci o atletiku mají zájem a je součástí jejich životů.

S rozvojem technologií, jak v oblasti komunikace, tak zábavy a dokonce jídla, se zdá, že každý aspekt našeho života se rychle mění. Ale uprostřed všeho tohoto pokroku zůstávají tradiční atletické disciplíny nepochybně důležitou součástí našich životů.

Proč je to tak?

Jeden z hlavních důvodů je, že sport obecně a atletika jsou fundamentální pro fyzickou kondici a zdraví. Bez ohledu na pokroky v technologii, lidské tělo potřebuje pravidelný pohyb k udržení síly, flexibility a odolnosti proti nemocem. Technologie mohou pomoci usnadnit a posílit trénink, ale nemohou nahradit fyzickou aktivitu.

Navíc, atletické disciplíny nám nabízejí únik od digitalizovaného světa. I když moderní technologie mohou být fascinující a užitečné, také se mohou stát zdrojem stresu a přetížení informacemi.

Atletické disciplíny jsou často součástí kulturních a společenských tradic, které přetrvávají navzdory technologickému pokroku. Ať už jde o školní sportovní den, lokální běžecký závod nebo olympijské hry, tyto tradice jsou hluboko zakořeněné v našich společnostech a přetrvávají v čase, poskytují nám smysl společenství a kontinuity uprostřed rychlého technologického vývoje.

Takže i přes rychlý rozvoj technologií, tradiční atletické disciplíny zůstávají nedílnou součástí našich životů, poskytují nám zdraví, pohodu a být součástí kolektivu.

4.1 Diskuse žáci

Zvýšení podpory a motivace žáků v atletických disciplínách může být dosaženo prostřednictvím několika variant.

Zde jsou některé možnosti, jak toho dosáhnout:

1. Zvýšení dostupnosti hodin zaměřených na specifické disciplíny:

zvýšení počtu hodin věnovaných konkrétním disciplínám, jako je skok vysoký, může pomoci žákům zlepšit jejich dovednosti a zvýšit jejich zájem. To by mohlo zahrnovat více hodin tělesné výchovy zaměřených na atletiku nebo nabídku mimoškolních aktivit, jako jsou atletické kluby nebo týmy.

2. Poskytnutí větší motivace ze strany učitelů:

učitelé a trenéři hrají klíčovou roli v motivaci žáků. Mohou toho dosáhnout například prostřednictvím pozitivního posílení, ocenění úsilí a pokroku žáků, nebo vytvářením podnětného a podporujícího prostředí.

3. Nabídka více možností pro praxi mimo školu:

poskytnutí více příležitostí pro žáky k praxi mimo školu může také pomoci zvýšit jejich zájem a motivaci. To by mohlo zahrnovat například organizaci atletických soutěží nebo událostí, nebo spolupráci se sportovními kluby a organizacemi.

4. Personalizace učebních plánů a přístupů:

rozpoznání a respektování individuálních preferencí a potřeb žáků může být také účinným způsobem, jak zvýšit jejich motivaci. To by mohlo zahrnovat například nabídku různých úrovní obtížnosti nebo typů aktivit, které odpovídají různým schopnostem a zájmům žáků.

4.2 Diskuse učitelé

Přestože atletika je mezi pedagogy obecně oblíbená, její preference a hodnocení ve srovnání s jinými sporty, jako jsou míčové hry a gymnastika, je nižší. Toto může být důsledkem různých faktorů, včetně osobních preferencí, dostupnosti zařízení nebo očekávání týkajících se výuky těchto sportů. Pohlaví učitele také hraje roli v hodnocení sportů, přičemž učitelé obecně hodnotí sporty lépe než učitelky. Toto může naznačovat existenci genderového zkreslení v hodnocení sportů. Kromě toho některé školy, jako jsou ZŠ Pelhřimov a ZŠ Pacov, pravidelně dostávají pozitivní hodnocení atletiky, což by mohlo odrážet kvalitu jejich atletických programů nebo přístupu k výuce tohoto sportu. Nakonec motivace a radost pedagogů z pokroků jejich žáků může hrát klíčovou roli v jejich přístupu k výuce atletiky a jejich schopnosti motivovat žáky k tomuto sportu.

Tato hypotéza předpokládá, že existují značné rozdíly v hodnocení a preferencích sportů mezi pedagogy. Tyto rozdíly mohou být ovlivněny řadou faktorů, včetně pohlaví učitele, osobních preferencí, dostupnosti zařízení a očekávání týkajících se výuky těchto sportů.

Zpětná vazba také naznačuje, že kvalita sportovních programů a přístup k výuce mohou hrát klíčovou roli v hodnocení sportů. Školy, které pravidelně dostávají pozitivní hodnocení, mohou mít silné sportovní programy nebo mohou klást větší důraz na výuku těchto sportů.

Nakonec je patrné, že motivace a radost pedagogů z pokroků jejich žáků může hrát klíčovou roli v jejich přístupu k výuce atletiky. Pedagogové, kteří jsou motivováni pokrokem svých žáků, mohou být schopni lépe motivovat své žáky k účasti na atletice a jiných sportech.

5 Závěry

5.1 Žáci:

Při hlubším pohledu na datovou analýzu se ukazuje, že sport má vysokou atraktivitu mezi žáky, a to u 70 % z nich, kteří vyjadřují pozitivní postoj ke sportu. Na druhé straně, specifické zaměření na atletiku vykazuje menší atraktivitu mezi žáky, jelikož pouze 35 % z nich má k atletice pozitivní vztah. Oblíbené atletické disciplíny jsou ovšem stále konzistentní. Se sprintem jako nejpreferovanější disciplínou, a naopak skokem vysokým, který je považován za méně oblíbený.

Pokud hodnotíme další sporty, volejbal je nejvíce ceněný sport mezi žáky a zde na sebe upozorňují zajímavé rozdíly mezi pohlavími. Je hodnocen lépe dívkami než chlapci. Paralelně je gymnastika hodnocena jako nejméně oblíbený sport, tentokrát je hodnocena horší známkou chlapci než dívkami.

V kontextu motivace se ukazuje jako klíčový element pozitivní vedení a podpora ze strany učitelů a trenérů. Jejich pozitivní posílení, ocenění úsilí a snaha vytvořit podnětné prostředí mohou významně přispět k zvýšení zájmu o atletiku. Tuto skutečnost podtrhuje potřeba poskytnout žákům více příležitostí pro praxi mimo školu, což by mohlo obsahovat i spolupráci se sportovními kluby a sdruženími.

Skok vysoký: Tato disciplína není mezi žáky oblíbená. Mnoho z nich ji vnímá negativně – 31 % z nich je apatických, 14 % ji považuje za trapnou a 26 % má přímo strach. Na vině může být fakt, že 75 % studentů uvádí malou dostupnost výuky skoku vysoko. Z těchto informací vyplývá, že pro zvýšení oblíbenosti by mohlo pomoci posílení dostupnosti, motivace a praxe.

Hod míčkem: Tato atletická disciplína čelí mnohem přívětivějším reakcím – 38 % žáků se na hod míčkem těší a dokonce 71 % by si přálo zvýšenou četnost výuky. Ale i zde je prostor pro zlepšení a můžeme více motivovat žáky k aktivní účasti.

Sprint: Sprint je mezi žáky populární, ale i zde je potřeba intenzívnější podpory a motivace ze strany vyučujících.

Přes všechny tyto disciplíny se táhne společný jmenovatel: potřebujeme vytvářet prostředí, které podporuje fyzickou aktivitu. To může přinést pozitivní vliv na motivaci žáků, přičemž může zahrnovat kvalitní sportovní vybavení a kulturu, která oceňuje účast a snažení, a nejen výsledky.

Z dat rovněž vyplývá, že atletika je více oblíbená na ZŠ Pelhřimov a Pacov. Z tohoto vnímáním žáků lze vyvodit několik závěrů:

- Funguje zde větší provazba na rodinu a okolí žáků, kteří mají vztah k atletice
- Pedagogové mají větší vnitřní vztah k atletice a dokážou žáky motivovat
- Školy dosahují větších úspěchů v soutěžích
- Kvalita a dostupnost atletických sportovišť je o něco lepší

Z výsledků z dotazníkového šetření vyplývá závěr, že bychom se obecně měli více zaměřit na zlepšení atletických programů ve školách. Klíčovým faktorem pro zvýšení atraktivity atletiky mezi žáky může být i zajištění učitelů se specializací atletika a trenérů, kteří jsou schopni vytvořit efektivní a motivující prostředí. Navíc vytváření dalších možností pro praxi a zapojení do atletiky mimo rámec školy může být dalším významným krokem.

Je zřejmé, že sport je významnou součástí života mnoha žáků, ovšem zájem o atletiku je mnohem nižší. Je důležité zjistit, jak tento zájem o sport obecně můžeme využít ke zvýšení zapojení žáků do atletických aktivit a jak můžeme nejen poskytnout více možností pro praxi, ale i zlepšit pozitivní vnímání atletiky mezi žáky.

5.2 Učitelé:

Podle výsledků mého průzkumu učitelé demonstrují výrazně pozitivní postoj ke sportu (90 %) a konkrétně k atletice (83 %). To znamená silný základ pro motivaci žáků k atletickým aktivitám a rozvíjení jejich dovedností v tomto oboru. Přesto při porovnání různých sportů se atletika setkává s nižší preferencí. S největším zájmem vykazovaným pro míčové hry (75 %).

Atletika a její atraktivita ve srovnání s jinými sporty má podíl pouhých 16 %, může tudíž být v hodinách tělesné výchovy opomíjena. Pokud se podíváme na specifické atletické disciplíny, sprint je považován za nejatraktivnější disciplínu učiteli (50 %), následovaný skoky (33 %). Dále je zřejmé, že existuje určitá míra diverzity ve sportovních preferencích, když 17 % učitelů uvedlo jiné, neatletické sporty jako svou preferenci.

Pokud vezmeme v úvahu hodnocení jednotlivých sportů, volejbal je považován za nejlepší sport se skóre 1,67 (na škále 1-5, kde 1 je nejlepší). Naproti tomu atletika má průměrné skóre 2,42, což je mírně nad průměrem ostatních sportů v hodnocení. To by mohlo naznačovat menší oblibu atletiky mezi učiteli ve srovnání například s volejbalem.

Pokud jde o atraktivitu atletických disciplín, tato data naznačují, že tradiční atletické disciplíny jako sprint a skoky jsou stále velmi oblíbené mezi učiteli. Nicméně, je zde také zájem o různorodý přístup ke sportu, který by měl být zohledněn při plánování a implementaci atletických programů.

Při vytváření motivace u žáků je důležitá role učitele nezpochybnitelná. Učitelé využívají různé strategie, a to od podněcování sebevědomí po zařazování her a zábavných aktivit do výuky. Z dotazníkového šetření vyplývá, že i přes jejich účinnost tyto strategie nevyužívají všichni učitelé. Jen 50 % učitelů integruje zábavné aktivity a pouze 25 % se zabývá organizováním soutěží. Zdá se tedy, že je zde prostor pro rozšíření těchto účinných strategií mezi více pedagogy. Východiskem by mohlo být školení a sdílení osvědčených postupů s dalšími učiteli.

Celkově je důležité si uvědomit, že přestože učitelé mají výrazně pozitivní postoj ke sportu obecně a k atletice speciálně, atletika může být v hodinách tělesné výchovy potenciálně opomíjena ve prospěch míčových sportů. Aby učinili atletiku více přitažlivou pro žáky a zajistili jí větší prostor, měli by zvážit strategie, jak více prosazovat a zahrnovat atletické aktivity do výuky tělesné výchovy.

Z analyzovaných dat vyplývá, že multifunkční hřiště a atletické stadiony tvoří většinu (každý 33 %) sportovišť využívaných školami pro atletické aktivity. Ačkoli tělocvičny jsou také využívány (17 %), jejich omezený prostor může v některých případech komplikovat výuku atletiky. Specializovaná atletická sportoviště jsou méně běžná a jejich adaptativní a výstavba může vyžadovat značné investice.

Další závažnou skutečností je, že celých 33 % škol uvádí nedostatek a nevhodnost prostorů pro výuku atletiky. Tento fakt poukazuje na významné překážky, které brání efektivnímu výkladu atletiky, a zdůrazňuje nutnost dalších investic do sportovní infrastruktury a zařízení.

V kontextu těchto výstupů je potřebné zaměřit se na zlepšení dostupnosti a přiměřenosti atletických zařízení na školách. Jelikož multifunkční hřiště představují významnou část sportovišť využívaných školami, mohou se stát klíčovým místem pro zlepšení. Dalšími prioritami by mělo být využití stávajících tělocvičen a přístupu k specializovaným atletickým zařízením, například ke skokanskému a vrhačskému sektoru, které vyžadují specifické vybavení a prostor. Pro optimalizaci výuky atletiky by tedy bylo vhodné investovat do modernizace a rozšíření stávajících sportovišť, zvýšit

dostupnost multifunkčních hřišť a vytvořit vhodnější prostředí pro výuku atletiky v tělocvičnách.

5.3 Závěr Bakalářské práce:

Analýza ukazuje, že sport má vysokou atraktivitu mezi žáky, s 70 % pozitivního postoje. Nicméně, specifické zaměření na atletiku je méně oblíbené, s pouze 35 % žáků vyjadřujících pozitivní postoj. Různé atletické disciplíny se setkávají s různou mírou popularity, se sprintem jako nejpreferovanějším a skokem vysokým jako méně oblíbeným.

Dále jsou vysoce ceněny žáky sporty jako volejbal, avšak existují výrazné rozdíly v hodnocení mezi chlapci a dívkami. Klíčovým elementem motivace se ukazuje být pozitivní vedení a podpora ze strany učitelů a trenérů. Jejich motivace a snaha vytvořit stimulační prostředí může významně přispět ke zvýšení zájmu o atletiku mezi žáky.

Konkrétně, disciplína skok vysoký je vnímána negativně. Mnoho žáků je apatických, považuje ji za trapnou a má strach. Na vině může být fakt, že 75 % žáků uvádí malou dostupnost výuky skoku vysoko. Naopak hod míčkem je pozitivně vnímán a 71 % žáků by uvítalo zvýšení frekvence výuky. Sprint je populární, ale stejně jako u jiných disciplín je zde potřeba větší podpory a motivace ze strany vyučujících.

Ve srovnání atletiky s jinými sporty je evidentní, že je potřeba vytvořit ambice, které podporují fyzickou aktivitu. To může přinést pozitivní vliv na motivaci žáků, včetně kvalitního sportovního vybavení a kultury, která oceňuje účast a úsilí, a nejen výsledky. Z výsledků vyplývá, že atletika je více oblíbená na ZŠ Pelhřimov a Pacov. Důvody za tímto jevem mohou být rodinné a sociální vazby studentů na atletiku, větší vnitřní vztah pedagogů k atletice a větší úspěchy těchto škol v soutěžích. Také kvalita a dostupnost atletických sportovišť může být v těchto školách lepší.

Praktické doporučení:

1. Na základě uvedených výsledků lze doporučit zvláštní důraz na zlepšení atletických programů ve školách. **Zajištění specializovaných učitelů a trenérů, kteří jsou schopni vytvořit efektivní a motivující prostředí**, by mělo být prioritou. Navíc poskytnutí dalších možností pro praxi a zapojení do atletiky mimo rámec školy by mohlo být dalším klíčovým přínosem pro zvýšení zájmu o atletiku mezi žáky.
2. Výsledky průzkumu pedagogů poukazují na významně pozitivní postoj ke sportu obecně a k atletice speciálně. Toto směřování vytváří silný základ pro motivaci

žáků k atletickým aktivitám. Avšak atletika se začíná setkávat s nižší preferencí ve srovnání s míčovými hrami. **Různé sportovní preference mezi učiteli, s volejbalem jako nejvyšší hodnoceným sportem, signalizují potřebu pro různorodý přístup ke sportu v rámci atletických programů.**

3. Skutečnost, že pouze polovina učitelů zařazuje zábavné aktivity a čtvrtina organizuje soutěže, znamená další potenciál pro zlepšení motivace žáků prostřednictvím rozšíření těchto účinných strategií.
4. Přestože učitelé vykazují silný zájem o sport a atletiku, vyplývá i **potřeba posílit zastoupení atletiky ve výuce tělesné výchovy**, a to skrze strategie prosazování atletických aktivit v rámci výuky.

Analyzovaná data z výzkumného dotazníku naznačují, že i přes **existující sportoviště jsou zde značné překážky v efektivní výuce atletiky v důsledku nedostatečného a nevhodného prostoru. Toto zdůrazňuje nutnost dalších investic do přizpůsobení nebo vybudování specializovaných atletických sportovišť.**

Použité zdroje

1. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost. Děti a sport*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6
2. ŠIMON, Jiří. *Atletika: historie, organizace, pravidla atletiky, soutěže, závody*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-71-84-431-4.
3. JIRKA, Jan. *Sto let královny*. [Praha]: Česká atletika, 1997. ISBN 80-85893-11-8
4. CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena a FEJTEK, Miloslav. *Malá škola atletiky. ABC sportu*. Praha: Olympia, 1989
5. LOPATA, Ladislav; VOLRÁB, Rudolf a VACULA, Jindřich. *Lehká atletika v základní tělesné výchově*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1962.
6. KERSSENBROCK, Klement; BÉM, Jan a TREFNÝ, Zdeněk. *Metodika lehké atletiky: metodika a organizace kolektivního vyučování lehké atletice v základní tělesné výchově*. 2., upr. vyd. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963.
7. LANGER, František. *Atletika 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-1785-1.
8. *Atletika* / Jitka Vindušková, Aleš Kaplan, Taťána Metelková. Vyd. 1 Praha: NS Svoboda, 1998. 64 s.: il.; 30 cm (*Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků*) ISBN:80-205-0577-6
9. CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena; SUŠANKA, Petr a BERAN, Pavel. *Běhej – skákej – házej: jak trénuje atletické žactvo*. Praha: Olympia, 1976.
10. CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena. *Teorie a metodika lehké atletiky: vybrané kapitoly*. [1. vyd.]. Praha: Ústav pro učitelské vzdělávání na UK v Praze, 1966.
11. PAVLÍKOVÁ, Tereza. *Atletika v hodinách tělesné výchovy na gymnáziích a komparace se zahraničím*. Bakalářská práce, vedoucí Kaplan, Aleš. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Atletika, 2014.
12. CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena a FEJTEK, Miloslav. *Malá škola atletiky. ABC sportu*. Praha: Olympia, 1989.

13. CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena a FEJTEK, Miloslav. *Atletika pro 5.-8. ročník základní školy*. Ilustroval Danuše PLAJNEROVÁ. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. ISBN 8004249019
14. ČÁSLAVOVÁ, E., JANÁK, V., BERKA P., GÖRNEROVÁ, E. *Popularita sportů u české veřejnosti versus jejich prezentace v masmédiích*. Praha, 2003. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 8086317285.
15. FRÖMEL, Karel; SVOZIL, Zbyněk a NOVOSAD, Jiří. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*: [monografie pro studijní účely]. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
16. DOSTÁL, Emil. *Didaktika školní atletiky*: pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu. 2., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991.
17. PRUKNER, Vítězslav a MACHOVÁ, Iva. *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2757-7.
18. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
19. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Děti a sport. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
20. Řezáčová, Monika. *Předškolní období* [online]. 2009. Mladá Boleslav, s.20 [cit.2018-02-28].
21. SÝKORA F., KOSTKOVÁ J., a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1.vyd. Praha: SPN, 1985.
22. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 9788024726434.
23. Vágnerová, M. & Valentová, L. (1994). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Karolinum.
24. JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
25. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
26. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. *Děti a sport*. Praha: Grada, 2004. ISBN isbn80-247-0683-0.

27. PURENOVIČ – IVANOVIČ, T., POPOVIČ, R. MOSKOVIJEVIČ, L. *The cotribution of pubertal development to performance schores in high-level rhythmic gymnasts*. Acta Gymnica, 2017, 47(3),122-129.
28. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilit* / Marie Vágnerová; Marie Vágnerová; Lidmila Valentová. - 1. vyd. - Praha: Karolinum, 1991. - 115 s. - Vyd.: Univerzita Karlova
ISBN 80-7066-384-7
29. BLAIR, S.N. *Physical Inactivity: a Major Public Health Problem*. In Sborník „Movement and Health“. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001, 17-24 s.
30. MUŽÍK, Vladislav a SÜSS, Vladimír (ed.). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4
32. VALJENT, Zdeněk a Libor FLEMR. *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu?* [online]. Praha, 2010, 1-20 [cit. 2023-07-25]. Dostupné z: <https://www.utvs.cvut.cz/...pdf>
33. SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-X.
34. TOD, David; THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu. Z pohledu psychologie*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
35. Článek: *Jak motivovat dítě ke sportu?* Hýbejte se společně! 27.srpna 2023
36. ŘEPKA, Emil. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2005. ISBN 80-7040-808-1.
38. MUŽÍK, Vladislav a SÜSS, Vladimír (ed.). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.
39. SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9
40. LIMTOVÁ, Marie a SKERIL, Michal. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy pro studující učitelství prvního stupně ZŠ*: Určeno stud. denního studia, studia při zaměstnání a postgrad. studia. Ostrava: Pedagogická fakulta, 1989. ISBN 80-7042-012-X. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:e3ad9ee0-76ed-11e3-b0d1-005056827e51>

41. KUTNOHORSKÁ, Jana. *Výzkum v ošetrovatelství*. Sestra (Grada). Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2713-4.
42. WEISS, O. *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV, 1999. ISBN 3-85114-435-X
43. ČILLÍK, I. ROŠKOVÁ, M. *Základy atletiky* [online]. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela 2003 [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <<https://www.ff.umb.sk/app/cmsFile.php?disposition=a&ID=572>>.
44. Bunc, V. (2008). *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*. Česká kinantropologie, 12 (3), 61-69.
45. Bunc, V. (2007). *Možnosti stanovení tělesného složení u dětí bioimpedanční metodou*. Časopis Lékařů českých, 146, 492-496.
46. BUNC, V., 2004. *Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže*. (Role of the movement activities in the children and youth life). Závěrečná zpráva VZ MSM 115100001, Praha: UK FTVS.
47. BUNC V., 2008a. *Aktivní životní styl dětí a mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení*. Studia Kinanthropologica, IX, 2008, (1), 19-23.
48. *Eurobarometr 2013*, GESIS, https://search.gesis.org/research_data/ZA5877

6 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Chyby dopadu ve skoku vysokém	18
Tabulka 2 - Učivo základní školy II. stupně	24

7 Seznam grafů

Graf 1 - Postoj k atletice (zdroj: vlastní dotazník)	36
Graf 2 - Atraktivita sportů u žáků (zdroj: vlastní dotazník).....	37
Graf 3 - Atraktivita sportů u dívek (zdroj: vlastní dotazník)	38
Graf 4 - Atraktivita sportů u chlapců (zdroj: vlastní dotazník).....	38
Graf 5 - Atraktivita atletických disciplín u žáků (zdroj: vlastní dotazník)	39
Graf 6 - Preference sportů u učitelů (zdroj: vlastní dotazník)	44
Graf 7 - Atraktivita sportů u učitelů (zdroj: vlastní dotazník)	44
Graf 8 - Preference sportů u učitelů ((zdroj: vlastní dotazník)	47
Graf 9 - Procentuální podíl dostupnosti a vybavenosti sportovišť (zdroj: vlastní dotazník)	48
Graf 10 - Procentuální podíl faktorů ovlivňující podmínky pro výuku atletiky (zdroj: vlastní dotazník).....	49
Graf 11 - Procentuální podíl úspěchů žáků v jednotlivých disciplínách (zdroj: vlastní dotazník)	50

8 Seznam příloh

Příloha 1 – Vlastní dotazník – žáci

Dotazník pro žáky ZŠ 2. stupeň

Ahoj,

rád bych Tě požádal o chvíli Tvého času na vyplnění tohoto dotazníku, který mi pomůže napsat moji bakalářskou práci s názvem: Atraktivita jednotlivých atletických disciplín na ZŠ.

Vyplnění tohoto dotazníku Ti zabere cca 15 minut.

* Povinné

Identifikace

Název školy

Třída *

Hodnotou musí být číslo.

Věk *

Hodnotou musí být číslo.

Pohlaví *

Muž

Žena

Sada otázek zaměřená na vztah k atletice

Jaký máš vztah ke sportu? *

- pozitivní
- neutrální
- negativní

Jaký vztah máš k atletice? *

- pozitivní
- neutrální
- negativní

Provozují / provozovali Tvoji rodiče závodně atletiku? *

- ano
- ne
- nevím

Je ve tvém okolí atletický oddíl? *

- ano
- ne
- nevím

Jsi členem / členkou atletického klubu? *

- ano
- ne

Jak dlouho atletiku provozuješ? (údaj v měsících) *

Hodnotou musí být číslo.

Oblíbenost atletických disciplín

Kterou atletickou disciplínu máš nejraději? *

- skok vysoký
- hod míčkem
- sprint

Kterou atletickou disciplínu máš rád nejméně? *

- skok vysoký
- hod míčkem
- sprint

skok vysoký

Jak se cítíš, když máš skákat vysoko? *

- těším se
- bojím se
- je mi to jedno
- trapně

Jak často se ve výuce tělocviku objevuje skok vysoký? *

- hodně
- málo
- nevím

Kde rád skáčeš? *

- tělocvična
- atletický stadion

S kým diskutuješ výkony skoku vysokého? *

- spolužák
- učitel
- rodina
- nikdo

Provozuje někdo v e tvém okolí skok vysoký? *

- kamarád
- někdo z rodiny
- nikdo
- nevím

Co děláš pro zlepšení výkonu ve skoku vysokém? *

- trénuji sám
- trénuji s kamarádem
- nic

Kdo tě motivuje, podporuje věnovat se skoku vysokém? *

- kamarád
- učitel
- trenér
- rodina
- nikdo

Chtěl by jsi se věnovat skoku vysokému nad rámec TV ? *

- ano
- ne

hod míčem

Jak se cítíš, když máš házet míčkem? *

- těším se
- bojím se
- trapně
- je mi to jedno

Jak často se ve výuce tělocviku objevuje hod míčkem? *

- hodně
- málo
- nevím

kde rád házíš? *

- tělocvična
- atletický stadion
- příroda

Máš raději hod míčkem nebo jiné hody? *

- míčkem
- granátem

Kolik pokusů obvykle potřebuješ, abys dosáhl svého nejlepšího hodu? *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Co děláš pro zlepšení výkonu v hodu míčkem? *

- trénuji sám
- trénuji s kamarádem
- nic

S kým diskutuješ výkony hodů míčkem? *

- spolužák
- učitel
- rodina
- s nikým

Kdo tě motivuje, podporuje věnovat se hodům míčkem? *

- kamarád
- učitel
- trenér
- rodina
- nikdo

sprint

Jak se cítíš, když máš běhat sprinty? *

- těším se
- bojím se
- trapně
- je mi to jedno

Jak často se ve výuce tělocviku objevuje sprint? *

- hodně
- málo
- nevím

Kde rád běháš? *

- tělocvična
- atletický stadion
- v přírodě

Máš raději sprint nebo dlouhé tratě? *

- sprint
- dlouhé tratě

Co děláš pro zlepšení výkonu v běhu na krátké tratě? *

- trénuji sprint
- běhám
- provozuji jiný sport
- nic

S kým diskutuješ výkony sprintu? *

- spolužák
- učitel
- rodina
- s nikým

Provozuje někdo ve tvém okolí běh na krátké tratě? *

- kamarád
- nevím
- někdo z rodiny
- nikdo

Kdo tě motivuje, podporuje věnovat se sprintu? *

- kamarád
- učitel
- trenér
- rodina
- nikdo

Dotazník pro učitele / učitelky TV ZŠ 2. stupeň

Dobrý den,
rád bych Vás požádal o chvíli vašeho času na vyplnění tohoto dotazníku, který mi pomůže napsat moji bakalářskou práci s názvem: Atraktivita jednotlivých atletických disciplín na ZŠ. Vyplnění tohoto dotazníku Vám zabere cca 15 minut

* Povinné

Identifikace

Název školy *

Pohlaví *

muž

žena

Sada otázek zaměřená na vztah k atletice

Jaký máte vztah ke sportu? *

- pozitivní
- neutrální
- negativní

Jaký vztah máte k atletice? *

- pozitivní
- neutrální
- negativní

Jaký sport v rámci TV nejvíce preferujete? *

- atletika
- míčové hry
- gymnastika

přiháďte známku k disciplíně podle subjektivní atraktivity jako ve škole

basketbal *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

volejbal *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

florbal *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

atletika *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

gymnastika *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

fotbal *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

vybíjená *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

plavání *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

postoj

Co Vás na vyučování atletiky nejvíce baví? *

- Baví mě sledování pokroku studentů.
- Oceňuji rozmanitost každého dne.
- Dynamika a taktika atletiky jsou fascinující.
- Nejlepší je vidět dosažení osobních rekordů.
- Atletika je vše, co mě baví.

Jaké jsou faktory motivovat žáky k atletice? *

- Úspěch zvyšuje sebevědomí žáků
- Soutěže stimulují vyšší výkon
- Zábava a hry činí atletiku atraktivní.
- Pozitivní týmové prostředí podporuje zapojení žáků

Jak se snažíte vzbudit v žácích zájem o atletiku? *

- Individuální přístup k žákům
- Organizuji soutěže.
- Zařazuji zábavné aktivity v rámci atletiky
- Podporuji týmový duch.

Jaké vlastnosti může přinést atletika žákům? *

- Atletika naučí sebe disciplínu.
- Rozvíjí vytrvalost.
- Podporuje týmovou spolupráci.
- Posiluje zdravé sebevědomí
- Podněcuje vůli žáka.

Jaký je Váš oblíbený atletický sport ve vyučování v hodinách atletiky? *

- skok
- sprint
- hod
- jiné

Jak moc Vás baví sledovat atletiku na profesionální úrovni? *

- Sleduji osobně atletické závody
- Sleduji v TV
- jsem členem atletického oddílu
- sporadicky
- nesleduji

vybavení

Jaký typ atletického zařízení je k dispozici ve škole? *

- školní tělocvična
- Atletický stadion s dráhou.
- Vrháčská a skokanská zařízení.
- Sportovní hala pro indoor tréninky.
- multifunkční hřiště

Je dostatek místa pro všechny atletické disciplíny? *

- ano
- ne
- neřešil jsem

Jaké prostředky škola poskytuje pro výuku atletiky? *

- Kvalifikovaní trenéři a učitelé.
- Atletická zařízení a vybavení.
- Finanční podpora pro události a soutěže.
- Odpovídající časová dotace v rozvrhu TV.
- Edukativní materiály a studijní zdroje.

Je k dispozici dostačující množství sportovního vybavení pro atletické aktivity? *

- ano
- ne
- nevím

Jaká je kvalita dostupného sportovního vybavení? *

- Vybavení je moderní.
- Je dobře udržované.
- Splňuje bezpečnostní normy.
- Je dostupné pro všechny sporty.
- Je dostatečné pro potřeby žáků.

Co by mohlo pomoci ke zlepšení materiálních podmínek? *

- Dodatečné financování.
- Častější údržba vybavení.
- Obnova starého zařízení.
- Investice do moderních sportovišť a vybavení.

Je školní hřiště vhodné pro výuku atletiky? *

- ano
- ne

Jsou všechny sportoviště určená pro atletiku součástí školního areálu? *

- ano
- ne

úspěch

Ve kterých atletických disciplínách dosahují vaši žáci největších úspěchů? *

- skok do výšky
- hod míčkem
- běh na krátké tratě

Jaké konkrétní úspěchy jste dosáhli při výuce **atletiky**?

Jak zjišťujete, že vaši studenti dosáhli úspěchu v **atletice**? *

- Hodnocením jejich výkonu.
- Sledováním jejich progresu v tréninku.
- Rozborom jejich účasti v soutěžích.
- Posuzováním jejich technických dovedností.
- Zkoumáním jejich vlastního hodnocení výkonu.