

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Příprava uchazečů na přijímací řízení z tělesné výchovy pro obor tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy

Preparation of applicants for admission procedures in physical education for the field of physical education and sport at the Faculty of Education of Charles University

Lenka Sedláčková

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

Studijní obor: Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání se sdruženým studiem Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Příprava uchazečů na přijímací řízení z tělesné výchovy pro obor tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 15.4. 2024

Ráda bych poděkovala paní PaedDr. Janě Hájkové za její ochotu, cenné rady, odborné vedení a zejména trpělivost během psaní této bakalářské práce.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá analýzou přípravy studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy na talentové zkoušky z tělesné výchovy. Cílem práce je zjistit, jak se studenti PedF UK připravovali na talentové zkoušky z tělesné výchovy, zda se vůbec připravovali, jak dlouho, případně pod jakým vedením a v jakých sportech. V teoretické části se práce zabývá představením Rámcových vzdělávacích programů pro tělesnou výchovu na gymnáziích a středních odborných školách a porovnáním jejich rozdílů. Dále se zaměřuje na popis a charakteristiku talentových zkoušek z tělesné výchovy na univerzitách včetně jednotlivých disciplín a sportovních odvětví, které jsou obsaženy v talentové zkoušce. V závěru teoretické části je rovněž analyzována role pohybových schopností a dovedností jako klíčových determinantů sportovního výkonu a jejich vlivu na úspěšnost při talentových zkouškách. V praktické části je využit dotazníkový šetření mezi studenty PedF UK oboru tělesné výchovy a sportu v prvním až pátém ročníku, který zkoumá, zda se studenti připravovali na talentové zkoušky, jakou formou a na které sporty se případně zaměřili. Dotazník vyplnilo 92 studentů z toho 67 žen a 25 mužů. Průměrná věk byl 22let. Výsledky práce budou přispívat k lepšímu pochopení procesu přijímacího řízení a přípravy studentů na talentové zkoušky z tělesné výchovy na pedagogických fakultách.

Výsledky ukázali, že 88% uchazečů se připravovalo na talentovou zkoušku. 97% uvedlo, že se před talentovou zkouškou věnovalo nějakému sportu a 50,9% déle než 7 let. Přes 50% uvedlo, že se připravovali déle než 2 měsíce. 60% uvedlo, že jim učitelé ze střední školy pomohli s přípravou a nejčastěji s nimi trénovali nebo jim poskytli prostory pro trénování. Nejvíce uchazečů se připravovalo na gymnastickou část talentové zkoušky a to konkrétně 39,2%, dále na plavání 27%, poté na sportovní hry a atletiku 17%. Při dotazování na nejtěžší část talentovou zkoušky 47,6% uvedlo gymnastiku, 37,8% plavání, 12,2% atletiku, 4,9% sportovní hry a 9,8% uvedlo zvládnout všechny disciplíny v jeden den.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

RVP, sportovní disciplína, pohybové schopnosti, talentová zkouška

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis deals with the analysis of the preparation of the students of the Faculty of Education of Charles University for the talent exams in physical education. The aim of the thesis is to find out how the students of Pedagogical Faculty of Charles University are prepared for the talent exams in physical education, whether they are prepared at all, for how long, or under what guidance and in what sports. In the theoretical part, the thesis deals with the introduction of the Framework Educational Programmes for Physical Education in different secondary schools and a comparison of their differences. Furthermore, it focuses on the description and characteristics of the physical education talent test at universities, including the different disciplines and sports that are included in the talent test. The theoretical section also concludes with an analysis of the role of physical abilities and skills as key determinants of sport performance and their impact on success in the talent test. In the practical part, a questionnaire survey among the students of the Pedagogical Faculty of Charles University in the field of physical education and sport in the first to fifth year is used to investigate whether the students are prepared for the talent exams, in what form and which sports they focused on, if any. The results of this thesis will contribute to a better understanding of the admission process and the preparation of students for the talent exams in physical education at the faculties of education. The questionnaire was completed by 92 students of whom 67 were women and 25 were men. The average age was 22 years. The results of the study will contribute to a better understanding of the admission process and the preparation of students for the physical education talent test at the faculties of education. The results showed that 88% of the candidates were preparing for the talent test. 97% stated that they had been involved in some sport before the talent test and 50.9% for more than 7 years. Over 50% said that they had been preparing for more than 2 months. 60% said that their high school teachers helped them prepare and most often coached them or provided them with facilities to practice. Most candidates prepared for the gymnastics part of the talent test, specifically 39.2%, followed by swimming 27%, then sports games and athletics 17%. When asked about the most difficult part of the talent test, 47.6% said gymnastics, 37.8% said swimming, 12.2% said athletics, 4.9% said sports games and 9.8% said mastering all events in one day.

## **KEYWORD**

RVP, sports discipline, movement skills, talent test

## Obsah

Úvod.....	8
Teoretická východiska.....	9
1 Tělesná výchova.....	9
1.1 Vzdělávací obor Tělesná výchova v rámci RVP pro gymnázia.....	9
1.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova v rámci RVP pro střední odborné vzdělávání 10	
1.3 Rozdíly mezi Rámcovým vzdělávacím programem (RVP) pro gymnázia a střední školy ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova.....	11
2 Přijímací řízení z tělesné výchovy na univerzitách.....	12
2.1 Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.....	12
2.2 Fakulta a katedra tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.....	15
2.3 Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.....	19
2.4 Katedra tělesné výchovy a sportu PF Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem 20	
2.5 Katedra tělesné výchovy a sportu Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci.....	21
2.6 Přehled přijímacích řízení.....	23
3 Disciplíny přijímacích řízení.....	24
3.1 Atletika.....	24
3.2 Plavání.....	25
3.3 Gymnastika.....	27
3.4 Sportovní hry.....	28
4 Sportovní výkon.....	30
5 Pohybové schopnosti.....	32
5.1 Rychlostní schopnosti.....	33

5.2	Silové schopnosti.....	36
5.3	Vytrvalostní schopnosti .....	38
5.4	Koordinační schopnosti .....	41
5.5	Pohyblivost .....	44
6	Pohybové dovednosti.....	47
7	Praktická část.....	49
7.1	Metodologie.....	49
7.2	Cíle a úkoly práce .....	49
7.3	Výzkumné otázky .....	50
7.4	Popis výzkumného souboru.....	50
8	Výsledková část.....	51
9	Vyhodnocení výzkumných otázek.....	62
10	Diskuze .....	63
11	Závěr.....	67
	Internetové zdroje .....	69
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	70
	Seznam příloh.....	74
12	Příloha A.....	74
13	Příloha B.....	83

## Úvod

V dnešní době, kdy konkurence na pracovním trhu stoupá a požadavky na kvalifikaci jednotlivců se neustále mění, nabývá vzdělání zásadního významu. Zvláště v oblasti tělesné výchovy a sportu, která se stává stále atraktivnější pro mladé lidi, je důležité zvolit si kvalitní vzdělání. Bakalářská práce s názvem "Příprava uchazečů na přijímací řízení z tělesné výchovy pro obor tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy" se zaměřuje na zkoumání tohoto důležitého aspektu. Cílem této práce je prostřednictvím detailního průzkumu zmapovat, jak se studenti bakalářského studia tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK připravovali na talentové zkoušky z tělesné výchovy.

Sokrates kdysi řekl: „Chce-li člověk pohnout světem, měl by nejdříve pohnout sám sebou.“ Tento citát může sloužit jako inspirace k reflexi nad významem přípravy a osobního rozvoje v oblasti tělesné výchovy a sportu. Představuje základní myšlenku, že změna začíná u jednotlivce, a to i v kontextu přijímacích zkoušek a vzdělávání.

Obsah této práce je strukturován tak, aby poskytl ucelený pohled na problematiku přípravy uchazečů na přijímací řízení z tělesné výchovy. Nejprve jsou v teoretické části představena základní východiska, včetně přehledu tělesné výchovy v rámci Rámcového vzdělávacího programu a přijímacích řízení na univerzitách. Následně jsou detailněji analyzovány jednotlivé disciplíny přijímacích zkoušek a pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou v nich testovány. Praktická část práce se zaměřuje na metodologii výzkumu, cíle a úkoly práce, výzkumné otázky a popis výzkumného souboru. V závěrečných částech jsou prezentovány výsledky šetření, jejich vyhodnocení a diskuse nad nimi.

Tato bakalářská práce si klade za cíl přispět k lepšímu porozumění procesu přípravy uchazečů na přijímací zkoušky z tělesné výchovy na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy a navrhnout případná zlepšení v tomto ohledu.



## **Teoretická východiska**

### **1 Tělesná výchova**

V této části práce se hlouběji zabývám aktuálními Rámcovými vzdělávacími programy (RVP). Cílem mého zkoumání tématu je získat pochopení toho, zda studijní obsah definovaný RVP dostatečně připravuje studenty na úspěch u talentových zkouškách z tělesné výchovy. Zaměřuji se na to, zda poskytuje dostatečné základy v oblasti sportu, které jsou obsaženy v obsahu těchto talentových zkoušek. Úkolem je zjistit, zda talentové zkoušky vycházejí z předpokládaných znalostí a dovedností získaných během středoškolského vzdělání.

Předmět tělesné výchovy v současné době vychází z rámcových vzdělávacích programů. RVP představují hlavní kurikulární dokumenty, které se liší podle úrovně vzdělávání (RVP – Rámcové vzdělávací programy, 2022).

- RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
- RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
- RVP ZUV – Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání
- RVP G\* – Rámcové vzdělávací programy pro gymnázia
  - Rámcový vzdělávací program pro gymnázia
  - Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou
  - Rámcový vzdělávací program pro gymnázia v angličtině
  - Rámcový vzdělávací program pro dvojjazyčná gymnázia
- RVP SOV – Rámcové vzdělávací programy středního odborného vzdělávání
- RVP SV – Rámcové vzdělávací programy pro speciální vzdělávání

#### **1.1 Vzdělávací obor Tělesná výchova v rámci RVP pro gymnázia**

Tělesná výchova je součástí učebního plánu jak pro osmiletá, tak pro čtyřletá gymnázia a jsou jí věnovány dvě hodiny týdně. Obsah této výuky je strukturován do dvou etap, které se navzájem propojují. První etapa zahrnuje ročníky od prvního do čtvrtého u osmiletých gymnázií. Druhá etapa je určena pro studenty od pátého do osmého ročníku osmiletých gymnázií a od prvního do čtvrtého ročníku čtyřletých gymnázií (RVP – Rámcové vzdělávací programy, 2022).

Přehled tematických celků RVP pro gymnázia:

- podpora celkového zdraví a pohybového rozvoje studentů, rozvoj pohybových dovedností a schopností, a vytváření pozitivního vztahu ke sportu a pohybu.
- rozvoj pohybových dovedností: Program se zaměřuje na posilování pohybových schopností včetně běhu, skoků, vrhů a her, aby podpořil celkový pohybový výkon žáků.
- různorodé cvičení: Žáci se účastní cvičení zaměřeného na průpravu, kondici, koordinaci, tvořivost a estetiku, aby podpořili celkový pohybový rozvoj.
- gymnastika – akrobacie; přeskoky a cvičení na náradí; cvičení s náčiním
- atletika – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh); skok do výšky nebo do dálky (podle materiálního vybavení školy); hody, vrh koulí
- sportovní hry: Žáci se učí herní systémy, účastní se sportovních her, které rozvíjejí strategické myšlení a soutěživost.
- pobyt v přírodě a vodní aktivity: Turistika, orientační běhy a plavání posilují schopnosti žáků v přírodě a ve vodě, a podporují týmovou spolupráci.
- plavání – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)
- zimní sporty a moderní pohybové aktivity: Lyžování (běžecké, sjezdové), snowboarding

## **1.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova v rámci RVP pro střední odborné vzdělávání**

Na středních školách se v rámci tělesné výchovy klade důraz na podporu zdraví, rozvoj pohybových dovedností a vytváření pozitivního vztahu ke sportu. Cílem je vychovat studenty k zdravému životnímu stylu a aktivní péči o své zdraví. Zároveň se zaměřuje na prevenci proti závislostem a povzbuzuje studenty k porozumění vlivu životních faktorů, jako je výživa, pohyb a prostředí, na jejich zdraví (RVP – Rámcové vzdělávací programy, 2022).

Přehled tematických celků RVP pro střední odborné vzdělávání :

- význam pohybu pro zdraví a metody pro zlepšení fyzických schopností
- pravidla a principy sportovního tréninku, včetně taktiky a techniky
- široká škála tělesných cvičení zaměřených na rozvoj pořadových, kondičních, koordinačních a relaxačních schopností
- gymnastika, zahrnující cvičení s náčiním, akrobacii, šplh a rytmickou gymnastiku
- atletika, zahrnující běhy, skoky, a hody
- pohybové hry, včetně drobných her a sportovních her
- úpoly a základy sebeobrany
- plavání, lyžování, bruslení, a aktivity v přírodě
- testování tělesné zdatnosti (motorické testy pro hodnocení pohybového výkonu)

### **1.3 Rozdíly mezi Rámcovým vzdělávacím programem (RVP) pro gymnázia a střední školy ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova**

Rozdíly mezi RVP pro gymnázia a střední školy mohou spočívat důrazu na sportovní aktivity a herní činnosti:

- Gymnázia: Výuka na gymnáziích může zahrnovat širokou škálu aktivit od tradičních sportů po fitness cvičení a různé pohybové aktivity. Cílem může být poskytnout studentům pestrou nabídku možností pro rozvoj pohybových dovedností a zároveň podnítit jejich zájem o pohyb a sport.
- Střední školy: Na středních školách může být důraz kladen na konkrétní sportovní aktivity, které jsou součástí osnov tělesné výchovy. To může zahrnovat různé typy týmových sportů, atletické disciplíny, plavání, turistiku a další.

Největší a nejdůležitější rozdíl mezi Rámcovým vzdělávacím programem (RVP) pro gymnázia a střední školy ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova spočívá v jejich cílech a obsahu. Zatímco cíle pro gymnázia jsou zaměřeny na celkový rozvoj studentů včetně podpory zdravého životního stylu a pohybového rozvoje, RVP pro střední školy se zaměřuje spíše na praktické dovednosti a sportovní aktivity, které mohou být relevantní pro budoucí zaměstnání nebo další studium.

## 2 Přijímací řízení z tělesné výchovy na univerzitách

Pro výzkum dopadu Rámcových vzdělávacích programů (RVP) na úspěšnost studentů při talentových zkouškách z tělesné výchovy je nezbytné nejprve detailně analyzovat samotný průběh talentových zkoušek napříč různými fakultami. Tato rešerše nám poskytne důležitý kontext pro zhodnocení role studia tělesné výchovy na střední škole v procesu přijímacího řízení. Zásadní otázkou je, zda absolvování studia tělesné výchovy na střední škole je postačujícím kritériem pro úspěšné absolvování talentových zkoušek, či zda jsou nutné další specifické dovednosti neboli znalosti. Tímto způsobem můžeme lépe porozumět možnému vlivu RVP na úspěch studentů při talentových zkouškách z tělesné výchovy a získat relevantní poznatky pro naši analýzu.

Po detailní analýze průběhu talentových zkoušek napříč různými fakultami je klíčové podívat se na konkrétní pohybové schopnosti a dovednosti, které tvoří základ sportovního výkonu. Tyto schopnosti a dovednosti jsou přímým výstupem studia tělesné výchovy na střední škole a mohou poskytnout ucelený obraz o připravenosti studentů na úspěšné absolvování talentových zkoušek. Detailní popis těchto pohybových schopností a dovedností nám umožní lépe porozumět, jaké konkrétní aspekty sportovního výkonu jsou nejvíce potřeba u talentových zkoušek.

Pro aspirující studenty tělesné výchovy je přijetí na univerzitu klíčovým okamžikem v jejich životě. Talentové zkoušky, které provází tento proces, hrají důležitou roli při hodnocení schopností a připravenosti uchazečů. V této kapitole se zaměříme na průběh a význam přijímacích zkoušek z tělesné výchovy na univerzitách, zkoumáme jejich strukturu a kritéria hodnocení.

### 2.1 Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy

Přijímací řízení na Pedagogické fakultě UK probíhá ze dvou oborů, jelikož je zde dvouoborové studium. Na obor tělesná výchova probíhá přijímací řízení v podobě talentové zkoušky. Uchazeč musí být schopen se alespoň základně orientovat hned v několika odvětvích sportu. Mezi ty patří: **plavání, atletika, sportovní gymnastika a sportovní hry**. V každém z odvětví je možnost získat až 10 bodů (maximální počet). Celkově je tedy možné získat 40 bodů. V případě, že by uchazeč nezískal ve dvou a více odvětvích talentové

zkoušky ani jeden bod, je celá talentová zkouška ohodnocena 0 body. Všechna odvětví talentové zkoušky jsou dále rozdělena na dvě kategorie, a to na muže a ženy. (Katedra tělesné výchovy Univerzity Karlovy, 2024)

**Plavání** je jedno ze čtyř talentových odvětví, které musí uchazeč splnit. V této zkoušce musí uchazeči uplavat souvisle 100 m jedním plaveckým způsobem, jehož volba je čistě na nich, avšak tento způsob v průběhu plavání již nesmí změnit. Mohou si zvolit z plaveckých způsobů prsa, kraul či znak. Pokud by se uchazeč nedostavil na start, nedokončil závod, či nesplnil tyto předem stanovené podmínky, získá celkem 0 bodů. Plavání je bodově ohodnoceno dle rychlosti účastníka. Konkrétní informace jsou dostupné v Tabulce 4 (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

Další odvětví, ve kterém musí uchazeč prokázat zdatnost, je **atletika**. Zde musí zvládnout hned několik disciplín. Talentová zkouška probíhá dle platných pravidel atletiky s výjimkou šestiskoku. Uchazeč má povinnost zaběhnout 100 m a 800 m v co nejrychlejší čas. Dále se účastní šestiskoku, kde se počítá lepší výkon ze dvou pokusů, tedy ten, při kterém účastník doskočí dál. A jako poslední je hod granátem, který váží 350 g. Konkrétní informace jsou dostupné v Tabulce 5 - 9 (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

Následně musí uchazeč absolvovat předem stanovenou gymnastickou sestavu dle platných pravidel **sportovní gymnastiky**. Muži i ženy musí předvést sestavu na hrazdě, dále sestavu v akrobacii a následně přeskok přes koně (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

#### Muži

- Hrazda dosažená (po hlavu): výmyk – toč vzad – podmet (max. 4 body)
- Kůň nadél (110 cm): roznožka (max. 2 body)
- Akrobacie: „*stoj spatný – připažit – z rozběhu a přemetového poskoku přemet stranou s půlobratem (rondát) – kotoul vzad – kotoul vzad do zášvihu – stoj spatný – připažit - výkrokem pravé/levé stoj na ruce a kotoul – stoj spatný – připažit*“ (max. 4 body) (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

#### Ženy

- Hrazda dosažená (po hlavu): výmyk – toč vzad – podmet (max. 4 body)
- Kůň našír (110 cm): skrčka (max. 2 body)
- Akrobacie: „*stoj spatný – připažit – z rozběhu a přemetového poskoku přemet stranou s půlobratem (rondát) – kotoul vzad – kotoul vzad do vzporu stojmo – stoj spatný – připažit – výkrokem pravé/levé stoj na ruce a kotoul – stoj spatný – připažit*“ (max. 4 body) (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

Konečné hodnocení ze sportovní gymnastiky je součet ze všech tří disciplín.

Posledním odvětvím talentové zkoušky jsou **sportovní hry**. Zde uchazeč musí předvést dovednosti jak z **basketbalu**, tak z **volejbalu**. Celkové hodnocení je součet bodů z obou her (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

## **Basketbal**

*„Test správného technického provedení, úspěšnosti střelby vrchem (nad hlavou) a dodržení pravidel: driblink zprava pravou rukou ke koši ze vzdálenosti 8 m pod úhlem 45°, dvojtakt zakončený střelbou (1. pokus), driblink doleva od koše, obrat, zleva driblink levou rukou ke koši, dvojtakt zakončený střelbou (2. pokus), driblink doprava od koše, obrat a znovu vše 2x opakovat, tj.: 6 pokusů bez přerušování za dobu 40 s.“ (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).*

Podrobnější informací v Tabulce 10.

Ve **volejbale** se provádí za prvé test odbití obouruč vrchem a za druhé test správného technického provedení a úspěšnosti vrchního čelného podání z vysokého nadhozu – zde má uchazeč 3 pokusy (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

### **a) Test odbití obouruč vrchem**

Uchazeči jsou rozděleni do dvojic a následně vykonávají volejbalové odbití vrchem ve vzdálenosti 4–5 metrů od sebe. Na výkonu se hodnotí v první řadě technika odbití obouruč vrchem, dále také pohyb hráče v poli hřiště a kontrola míče .

Výsledky se hodnotí podle následujících kritérií (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024):

- drobné chyby v technickém provedení
- drobné chyby v technickém provedení + horší kontrola míče
- chyby v technickém provedení odbití, nedostatečný pohyb a špatná kontrola míče

Maximální možné ohodnocení jsou 3 body. Pokud má uchazeč jen drobné chyby v technickém provedení získává 2 body. Pokud by měl chyby jak v technickém provedení, tak i v kontrole míče, získává pouze 1 bod. Když ale bude mít nedostatky ve všech třech aspektech, které jsou hodnoceny, získává 0 bodů.

## **b) Test správného technického provedení a úspěšnosti vrchního čelného podání z vysokého nadhozu.**

Uchazeč má při tomto testu 3 pokusy. Maximální počet získaných bodů, kterého může uchazeč dosáhnout, jsou 2. Pokud zvládne 3 úspěšná podání, získá plný počet bodů. Pokud zvládne úspěšně 2 podání, získá 1 bod. Kdyby uchazeč nezvládl úspěšné ani jedno podání, získal by v tomto testu 0 bodů (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

Dále uchazeči předkládají potvrzení od sportovního doktora a také podáním přihlášky souhlasí s finančními náklady, které jsou spojeny se studiem studijního programu tělesná výchova, také potvrzují, že mají alespoň základní dovednosti v bruslení, jízdě na kole a lyžování (Katedra tělesné výchovy, Univerzity Karlovy, 2024).

### **Příjímací řízení na jiných univerzitách**

Pro porovnání požadavků přijímacího řízení s Pedagogickou fakultou UK jsem vybrala následující univerzity: Karlova univerzita v Praze (Fakulta tělesné výchovy a sportu), Palackého univerzita v Olomouci (Pedagogická fakulta), Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem (Pedagogická fakulta), Technická univerzita Liberec (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická).

Všechny výše zmiňované univerzity mají fakulty nebo katedry nabízející studijní program Tělesná výchova a sport v programu major a minor stejně jako Pedf UK, stejně tak nabízejí i dvouoborové studium.

## **2.2 Fakulta a katedra tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy**

Proces přijímacího řízení na FTVS UK se zaměřením na obor tělesná výchova a vzdělání je rozdělen do dvou částí (talentové a písemné zkoušky), neboť jde o dvouoborové studium. První část, talentové zkoušky, vyžaduje od uchazečů předvedení schopností ve čtyřech sportovních odvětvích, tj. **atletice, gymnastice, sportovních hrách a plavání**. Druhou částí přijímacího řízení je písemná zkouška z druhého aprobačního předmětu. Body jsou udělovány na základě výsledků z obou částí. Talentové zkoušky sestávají ze čtyř disciplín, z nichž každá může uchazeči přinést maximálně 100 bodů. V případě, že uchazeč nedosáhne

žádných bodů v jedné či více disciplínách, nenastoupí k dalším částem zkoušky a automaticky je vyřazen z dalšího procesu (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

První část talentové zkoušky zahrnuje **atletiku**, v průběhu které se uchazeč musí vypořádat s během na 100 m a muži musí zároveň zvládnout i trať na 1 500 m, zatímco ženy běží 800 m. Bodování atletických disciplín je podrobně popsáno v Tabulkách 11 – 14 (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

Druhá část zkoušky je **plavání**, v níž musí uchazeč překonat 100 m jedním plaveckým způsobem (prsa, kraul, znak nebo motýlek). Během plavání nesmí mít kontakt se dnem nebo stěnami bazénu s výjimkou obrátky. Kromě toho je součástí plaveckého úseku střemhlavý start. Při plavání znakem se střemhlavý start provádí z vody. Po dokončení znakové tratě musí uchazeč ukázat schopnost střemhlavého skoku ze startovního bloku. Uchazeč má pouze jednu příležitost v plavecké zkoušce, a pokud nesplní požadavky, nedokončí trať nebo se nezúčastní startu, je hodnocen jako „neprospěl“. Bodování plavání je podrobně popsáno v Tabulce 15 – 16 (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

Třetí částí talentové zkoušky je **gymnastika**. Zde musí uchazeč předvést sestavu na hrazdě a sestavu akrobacie. Hodnocení výkonu probíhá na škále 0–10 bodů s přesností na desetiny. Uchazeč si vybírá jednu ze dvou variant sestav, přičemž maximální hodnocení sestavy č. 1 je 8 bodů, maximální hodnocení sestavy č. 2 je 10 bodů. Každý prvek v sestavě má stanovenou hodnotu a při vynechání, záměně nebo provedení s hrubými chybami je tato hodnota odečtena z celkového hodnocení. Celkové hodnocení je určeno průměrem vyšších hodnocení v obou disciplínách a je převedeno na 100bodovou stupnici. Pokud uchazeč nesplní některou z disciplín nebo obdrží hodnocení „0“, je celkové hodnocení v talentové zkoušce „neprospěl“. V případě, že výsledné hodnocení nepřesáhne 3,5 bodu, je celkové hodnocení také stanoveno jako „neprospěl“ (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

## MUŽI

### Akrobacie

1. „Stoj spojný, upažit – připažit – přemetový poskok – přemet stranou do stoje rozkročného, upažit – přísunem pravé (levé) půlobrat vlevo (vpravo), stoj spojný, vzpažit – výkrokem levé (pravé) stoj na rukou – kotoul do sedu, vzpažit – hmit



*předklonmo – kotoul vzad do zášvihů – vzpor dřepmo – vztyk.*“ (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

2. *„Stoj spojný, upažit – připazit – z rozběhu (max. tři kroků) přemetový poskok – přemet vpřed do stoje spojného, vzpažit – výkrokem levé (pravé) stoj na ruku – kotoul do sedu, vzpažit – hmit předklonmo – kotoul vzad do zášvihů – vzpor dřepmo – vztyk.*“ (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

#### Hrazda po ramena

- *„Shyb stojmo (nadhmatem) – odrazem snožmo výmyk do vzporu – přešvih únožmo pravou (levou) vpřed do vzporu jízmo – přešvih únožmo pravou (levou) vzad do vzporu – zákmih – toč vzad – podmet.*“ (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

#### ŽENY

##### Akrobacie

1. *„Stoj spatný, vzpažit zevnitř – připazit – přemetový poskok – přemet stranou do stoje rozkročného upažit – přisunem pravé (levé) půlobrat vlevo (vpravo), stoj spojný, vzpažit – výkrokem levé (pravé) stoj na ruku – kotoul do sedu, vzpažit – zvolna hluboký předklon – kotoul vzad roznožmo do širokého stoje rozkročného – kotoul vzad schylmo do stoje spojného, vzpažit – upažením připazit.*“ (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).
2. *„Stoj spatný, vzpažit zevnitř – připazit – z rozběhu (max. tři kroků) přemetový poskok – přemet vpřed do stoje spojného nebo s doskokem jednož, vzpažit – výkrokem levé (pravé) stoj na ruku – kotoul do sedu, vzpažit – zvolna hluboký předklon – kotoul vzad roznožmo do širokého stoje rozkročného – kotoul vzad schylmo do stoje spojného, vzpažit – upažením připazit.*“ (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

#### Hrazda po ramena

- *„Shyb stojmo (nadhmatem) – odrazem střídnož výmyk do vzporu – přešvih únožmo pravou (levou) vpřed do vzporu jízmo – přešvih únožmo pravou (levou) vzad do vzporu – zákmih – toč vzad – podmet.*“ (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024).

Přepočítání bodů dle výkonu v Tabulkách 17.

Poslední disciplínou v talentové zkoušce jsou **sportovní hry**, které zahrnují test z basketbalu a dva testy z volejbalu. Celkový možný zisk za sportovní hry činí 100 bodů, přičemž každá hra je hodnocena na stupnici 0–50 bodů. Pokud uchazeč získá nula bodů v jedné nebo obou sportovních hrách, je hodnocen jako neprospěl v talentové zkoušce. (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

### **Basketbal**

V testu z basketbalu stojí testovaný u jedné z židlí a bez pokynu bere míč, dribluje směrem ke koši a v pohybu střílí z krátké vzdálenosti po dvojtaktu. Poté, co úspěšně (neúspěšně) střelí, doskakuje k odraženému nebo propadlému míči, přihrává pomocníkovi za židli a běží pro míč na druhou stranu. Přihrávka musí směřovat na tu stranu, odkud testovaný míč vzal, a celá činnost se provádí bez přerušení. Test se střídavě provádí 3x z každé strany, celkem 6x, a není přípustné opakování. Požadavky zahrnují dribling a střelbu v pohybu z obou stran s důrazem na rychlost a plynulost provedení. Kritéria hodnocení zahrnují způsob provedení, rychlost a plynulost činností. Test je hodnocen dvěma učiteli. (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

### **Volejbal**

a) Test odbíjení obouruč vrchem a obouruč spodem

- Ve dvojicích testování opakovaně a po dobu přibližně jedné až tří minut odbíjí míč, který létá od druhého testovaného, obouruč vrchem a obouruč spodem. Hodnotí se technika odbíjení, postoj a pohyb testovaných.

b) Test vrchního podání

- Test je prováděn individuálně, testovaný stojí v určené zóně pro podání a provede vrchní čelní podání. Má k dispozici 3 pokusy, které provede za sebou. Hodnotí se jeho postoj, přesnost podání, technika úderu do míče a umístění podání.

Body získané v obou testech jsou sečteny a vytvářejí celkový počet bodů z volejbalu. Pokud testovaný získá v jednom z testů nulu, je volejbal celkově hodnocen 0 body, což znamená, že neuspěl (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

Dále uchazeči předkládají potvrzení od sportovního doktora a také potvrzují, že mají základní dovednosti bruslení a základy sjíždění a zatáčení na lyžích, včetně běhu na lyžích klasickým stylem a bruslením (Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, 2024).

### 2.3 Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Proces přijímacího řízení na FTK UP se zaměřením na obor tělesná výchova pro vzdělání je rozdělen do tří částí. První částí je test z Obecných studijních předpokladů (SCIO), druhou jsou talentové zkoušky a třetí je písemná zkouška z druhého aprobačního předmětu, neboť jde o dvouoborové studium. První část, talentové zkoušky, vyžaduje od uchazečů předvedení schopností ve čtyřech sportovních odvětvích, tj. **plavání, atletice, gymnastice a sportovních hrách**. Uchazeč může v každé disciplíně získat až 10 bodů. Celkové bodové skóre praktické zkoušky je dáno prostým součtem všech čtyř sportovních disciplín (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024).

Podmínky pro úspěšné splnění praktické zkoušky (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024):

- Uchazeč o studium musí povinně absolvovat každou část praktické zkoušky.
- V plavecké části nesmí být uchazeč o studium hodnocen 0 body.
- Uchazeč o studium musí získat alespoň 12 bodů v celkovém součtu všech sportovních disciplín.

První částí talentové zkoušky je **plavání**. Uchazeč musí uplavat 100 m libovolným plaveckým způsobem bez přestávky a beze změny plaveckého způsobu. Kromě toho je součástí plaveckého úseku i střemhlavý start (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024).

Druhou částí je **atletika**. Uchazeče čeká běh na 1 500 m a to jak muži, tak ženy (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024)..

Třetí částí je **gymnastika**. Obsahem testu je sled poloh a pohybů prokazující míru pohybové připravenosti z hlediska svalové síly, pohyblivosti a koordinace těla jako celku i jeho jednotlivých částí. Hodnotí se technické provedení cvičebních prvků, pohybů a poloh, držení těla, rozsah pohybů a dodržování jejich stanovené návaznosti. Pro muže a ženy je stejná akrobatická sestava (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024).

## Akrobacie

- *Stoj spatný- přemet stranou- kotoul vzad do rozkročení – kotoul vzad do vzporu ležmo – 2x klik – dvojný obrat – váha předklonmo – stoj na rukou do kotoulu – kotoul do sedu roznožného – stoj na lopatkách – dřep na jedné noze - stoj na lopatkách – dřep na jedné noze – leh vznesmo – stoj spatný* (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024).

Bodové ohodnocení dle výkonu v plavání, atletice a gymnastice je v Tabulkách 18 a 19.

Poslední částí jsou sportovní hry. Uchazeč si sám zvolí jednu ze dvou nabízených her: basketbal nebo volejbal (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024).

## Basketbal

- Hra 3:3 podle pravidel basketbalu ve zkráceném čase (do 10 min) s předepsanou osobní obranou.

## Volejbal

- Hra 2:2 na zkráceném hřišti podle pravidel volejbalu. Čas hry: do 10 min.

Dvěma odborníky je simultánně pozorován a potom zhodnocen individuální herní výkon každého hráče (uchazeče o studium). Expertní posouzení je komplexní, posuzuje se šíře a kvalita herních dovedností v útoku i obraně, spolupráce při řešení herních situací a dodržování pravidel. Více informací ohledně bodové ohodnocení dle výkonu Tabulka 20 (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024).

## 2.4 Katedra tělesné výchovy a sportu PF Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem

Přijímací řízení na Pedagogické fakultě Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem probíhá pouze z jednoho oboru, i když se jedná o dvouoborové studium. Přijímací zkouška je vypsána pouze pro aprobační předmět. Uchazeči dokládají jen lékařský posudek od sportovního lékaře o způsobilosti ke studiu (Pedagogická fakulta, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí Nad Labem, 2024).

## 2.5 Katedra tělesné výchovy a sportu Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci

Proces přijímacího řízení na KTV FPHP TUL se zaměřením na obor tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání je rozdělen do dvou částí. První částí je test z Obecných studijních předpokladů, ale ne od společnosti SCIO, fakulta má své vlastní. Druhou částí je talentová zkouška z pohybových předpokladů. Talentová zkouška vyžaduje od uchazečů předvedení schopností ve čtyřech sportovních odvětvích, tj. **plavání, atletice, gymnastice a sportovních hrách**. K přihlášce je nutné doložit lékařské potvrzení od tělovýchovného lékaře o způsobilosti ke studiu. Uchazeč může v každé z disciplín získat až 10 bodů. Celkové bodové skóre praktické zkoušky je dáno prostým součtem všech čtyř sportovních disciplín (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita Liberec, 2024).

První disciplínou talentové zkoušky je **plavání**. Zde musí uchazeč překonat 100 m volným způsobem se startovním skokem. Během plavání nesmí mít kontakt se dnem nebo stěnami bazénu s výjimkou obrátky (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita Liberec, 2024).

Druhá disciplína je **atletika**. Zde muži absolvují běh na 1 500 m a ženy běh na 800 m. Běží se na atletickém stadionu s umělým povrchem se skupinovým startem podle pravidel atletiky (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita Liberec, 2024).

Třetí disciplínu, kterou uchazeči musí absolvovat, je **gymnastika**. Zde předvádějí akrobatickou sestavu, která je pro muže a ženy stejná (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita Liberec, 2024).

Akrobacie

- „*stoj na rukou o napjatých pažích (výdrž 2 s) – kotoul vpřed – přemet stranou – kotoul vzad do zášvihu – rozběh a odrazem snožmo kotoul letmo.*“ (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita Liberec, 2024).

Každý prvek má hodnotu 2 bodů. Pro uznání jednotlivých prvků je rozhodující provedení z hlediska techniky a držení těla.

Poslední disciplínou jsou **sportovní hry**. Zde se testuje herní způsobilost v basketbale. Hraje se modifikované basketbalové utkání ve sportovní hale na jeden koš, s herními pravidly

vycházejícími z verze basketbal 3x3. Bránící hráči praktikují osobní obranu. Odborným posouzením je hodnocen individuální herní výkon každého uchazeče. Více informací k bodovému ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách přijímacího řízení Tabulka 21 - 22 (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita Liberec, 2024).

## 2.6 Přehled přijímacích řízení

Pro větší přehlednost jsem vyrobila tabulku, která znázorňuje podmínky všech výše zmíněných univerzit.

<b>Univerzity/Disciplíny</b>	<b>plavání</b>	<b>gymnastika</b>	<b>atletika</b>	<b>sportovní hry</b>
PedfUK	100 m volný způsob	hrazda, přeskok, akrobacie	100 m, 800 m Ž, 1500 m M	basketbal, volejbal
FTVS UK	100 m volný způsob	hrazda, akrobacie	100 m, 800 m Ž, 1500 m M	basketbal, volejbal
FTK UP	100 m volný způsob	akrobacie	1500 m	basketbal, volejbal
PF UJEP	bez praktické zkoušky			
FP TUL	100 m volný způsob	akrobacie	800 m Ž, 1500 m M	basketbal

*Tabulka 1 Přehled přijímacích řízení (vlastní tvorba)*

### **3 Disciplíny přijímacích řízení**

Pro podrobnou analýzu talentových zkoušek a lepší pochopení jejich obtížnosti je klíčové se alespoň stručně seznámit s konkrétními disciplínami (sportovními odvětvími), ve kterých tyto zkoušky probíhají. Představení těchto sportů nám poskytne vhled do náročnosti provádění specifických pohybových dovedností vyžadovaných daným sportem, a to i pro jedince, kteří se tímto sportem nezabývají.

Přijímací proces na vysokou školu vyžaduje důkladné zhodnocení motorických schopností uchazečů v různých oblastech dovedností. Každý jedinec přináší do této zkoušky své unikátní schopnosti, které jsou formovány genetickými faktory, postupným rozvojem dovedností a vlivem prostředí, ve kterém vyrůstá. Tyto faktory, spolu s fyziologickými a psychologickými aspekty, ovlivňují výkonnost uchazečů a rozhodují o jejich přijetí na studium na vysoké škole (Dovalil a kolektiv, 2009).

#### **3.1 Atletika**

Atletika, nazývaná královnou sportů, patří mezi nejoblíbenější a nejstarší sporty na světě. Po celá tisíciletí pohybové dovednosti jako běh, skok, hod a chůze pomáhaly lidem v boji o přežití (Engelthalerová in Dvořáková, 2017).

Atletika (z řeckého slova "áthleon") představuje sportovní disciplínu, která zahrnuje běhy, skoky, vrhy a hody, sportovní chůzi a víceboje. Jedná se o široce zaměřené sportovní odvětví, které obsahuje různé typy pohybu, včetně cyklických, acyklických a kombinovaných pohybů, odpovídajících charakteru jednotlivých atletických disciplín. Atletika je klasifikována jako individuální sport a hraje významnou roli v rámci školní tělesné výchovy na základních i středních školách. Přispívá k celkovému rozvoji mladých jedinců, zdůrazňuje všestrannost pohybu a formuje pozitivní vztah k tělesné aktivitě a cvičení. Atletické disciplíny, založené na základních formách pohybu, jako je chůze, běh, skoky, vrhy a hody, posilují pohybové schopnosti a dovednosti mladých jedinců (Langer, 2009).

Při tréninku a soutěžích se sportovec snaží dosáhnout co nejlepšího výkonu, což vyžaduje překonání fyzických i psychických překážek a bolesti. Tímto úsilím dochází k posilování vůle a odhodlání. Atletická příprava se zaměřuje i na specifické psychické vlastnosti, např.



schopnost soustředit se na konkrétní pohyb nebo udržet pozornost během náročných fyzických aktivit (Langer, 2009).

Bahenský a Bunc (2018) dělí atletické disciplíny do čtyř skupin: sprinty, běhy, skoky a vrhy. Sprinty zahrnují tratě od 100 metrů do 400 metrů. Běžecské disciplíny se dělí na střední (800 m a 1 500 m) a dlouhé tratě (3 000 m, 3 000 m př., 5 000 m, 10 000 m a maraton).

Běh jako sportovní disciplína má dlouhou historii a sahá až do starověkého Řecka. Krátký běh na vzdálenost jednoho stadia (192 m) byl součástí pentathlonu, jedné z hlavních soutěží starověkých olympijských her (Prukner, Machová, 2011).

### **Běh na 100 m**

Běh na 100 m začíná startovním výběhem ze startovních bloků, nízký start sice neumožňuje dosáhnout maximální rychlosti okamžitě, ale sprinter dosáhne vrcholu svého výkonu obvykle až po 40–50 m (Langer, 2009).

### **Běh na 800 m**

Běh na 800 m patří do kategorie krátkodobých výkonů s důrazem na rychlostní vytrvalost. Převážná část energetických nároků je pokryta anaerobními procesy, a proto je pohybová aktivita převažujícím způsobem submaximální intenzity (Bahenský, Bunc, 2018).

### **Běh na 1 500 m**

Běh na 1 500 m je zařazen mezi střednědobé vytrvalostní výkony, přičemž je prováděn s mírnou intenzitou. Přibližně 45 % energetického pokrytí probíhá v aerobním režimu a zbývajících 55 % v anaerobním režimu (Bahenský, Bunc, 2018).

Běhy na 800 m a 1 500 m představují méně agresivní disciplíny než krátké sprinty. Na rozdíl od sprinterských tratí zde není klíčová pouze rychlost, ale i strategie, taktika a inteligence. Úspěch v těchto bězích často závisí na schopnosti volby správné pozice, předvídání a rozhodnosti. Střední tratě, zejména ty kratší, kombinují prvky rychlosti s vytrvalostí (Langer, 2009).

## **3.2 Plavání**

*„Plavání řadíme mezi rychlostně-vytrvalostní sporty, kdy veškeré lokomoční pohyby provádíme v horizontální poloze. Z hlediska motoriky patří v současném moderním způsobu*

*života k základním pohybovým dovednostem a je trvalou životní hodnotou, která se různým způsobem podílí na obohacování lidského života.“*(Svobodová in Dvořáková, 2017 str. 176).

Plavání nabízí mnohostranné výhody, které se liší podle účelu a podmínek provozu. Je vhodné pro lidi všech věkových skupin, od dětí až po seniory, a dokonce i pro jedince se zdravotními omezeními. Reguluje fyzickou a psychickou kondici a poskytuje účinnou formu regenerace. Vzdělání v plavání může začít již v předškolním věku a pokračovat po celý život (Čechovská, Miler, 2008).

Plavání bylo historicky klíčovou dovedností pro přežití a vzdělávání, jak dokládá jeho zařazení do všeobecného vzdělávání již ve starověkém Řecku. V dnešní době je v České republice vysoký počet úmrtí utonutím, zejména u nedostatečně gramotných dětí a mládeže. Proto je důležité zvyšovat povědomí a znalosti o plavání a zlepšit bezpečnost na vodních plochách (Svobodová in Dvořáková, 2017).

### **Plavání na 100 m volný způsob**

Test plavání na 100 m volným způsobem hodnotí plaveckou dovednost ve vybraném plaveckém způsobu. Při plavání na 100 m volným způsobem není plavec vázán pravidly, jakým plaveckým způsobem musí plavat. Může si vybrat ze způsobů **kraul, znak, prsa** nebo **motýlek**.

#### **Kraul**

Plavecký styl kraul je považován za nejrychlejší plaveckou techniku, která kombinuje pohyby horních a dolních končetin. Hlavní hnací sílu poskytují horní končetiny, které se pohybují vpřed vzduchem s minimálním brzdícím efektem. Dolní končetiny vykonávají kmitavé a vlnivé pohyby, což přispívá k rychlosti a efektivitě plavání. Téměř vodorovná poloha těla zajišťuje efektivní techniku dýchání (Čechovská, Miler, 2008).

Plavec by se měl snažit udržovat polohu na hladině, která minimalizuje odpor vody a zároveň umožňuje účinné pohyby končetin (Čechovská, Miler, 2019).

#### **Prsa**

*„Plavecký způsob prsa patří mezi nejstarší sportovní plavecké techniky“* (Čechovská, Miler, 2008, str. 56). V rekreačním plavání je prsařský způsob nejoblíbenější, zejména mezi

staršími generacemi. Moderní technické inovace ovlivnily jak výkonnostní, tak výukové metody pro tento styl. Při výuce prsařského způsobu se klade důraz na symetrii pohybů, aby se přiblížila efektivita a účinnost plavání. Základní technika zdůrazňuje sílu nohou a koordinaci s dýcháním, což je odlišné od závodní techniky (Čechovská, Miler, 2008).

### **Znak**

Znakový způsob plavání nabízí výhodu v dechové technice. Na druhou stranu může být tento způsob obtížnější kvůli potřebě správné orientace ve vodě. Pro úspěšné plavání znakem je důležité ovládat splývavou polohu (Čechovská, Miler, 2008).

### **Motýlek**

Motýlek je druhým nejrychlejším plaveckým stylem po kraulu. Jeho naučení vyžaduje vysokou úroveň koordinace a tělesné zdatnosti. Tento plavecký styl začal nabírat svou současnou podobu od 30. let 20. století v důsledku postupného vývoje prsařského způsobu. Původně plavci přenášeli paže při prsou vpřed vzduchem, což vedlo k pojmenování "motýlek". Později byly pravidla změněna a nahrazeny kraulovým kopem prováděným oběma nohama současně (Čechovská, Miler, 2008).

## **3.3 Gymnastika**

Pojem „gymnastika“ má svůj původ v řečtině a ve svých počátcích znamenal „péči o tělo“. Platón zdůrazňoval význam gymnastiky tím, že doktor by měl zasáhnout až tehdy, když gymnastika nestačí. V té době byla kladená důraz na vyváženost tělesného a duševního zdraví člověka (Křištofič, 2004).

*„Gymnastika je otevřený systém uvědoměle prováděných pohybových činností, které mají za cíl ovlivňovat stav hybného systému, úroveň tělesné zdatnosti a pohybový projev cvičence. Podílí se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“* (Novotná, 2009 in Novotná, Šimůnková, Chrudimský, 2013).

Gymnastika je otevřeným systémem, který se neustále vyvíjí. Tento vývoj se netýká pouze gymnastických sportů, ale i sportů odvozených z gymnastiky, jako je pole dance, akrobatické lyžování nebo parkour. Existují také různá odvětví gymnastiky, která podporují zdravotně orientovanou zdatnost, jako je aerobik, core training nebo body balance, a programy zaměřené na pohybovou kultivaci, jako je hip hop nebo balet jóga. Hlavním cílem

gymnastiky je rozvoj uvědomělého řízení poloh a pohybů těla, posílení pohybových schopností a podpora pohybové tvořivosti a projevu. (Novotná, Šimůnková, Chrudimský, 2013).

Gymnastické hodnocení uchazečů se skládá ze tří disciplín. První disciplínou je akrobacie, při které je předem určena povinná sestava na gymnastickém koberci, jež je následně hodnocena dle gymnastických pravidel. Je nutné dodržet posloupnost prvků a plynulost provedení. Akrobatická cvičení můžeme považovat za základ gymnastických činností (Hájková in Dvořáková, 2017).

Druhou disciplínou je přeskok. Zde může uchazeč předvést, jak zvládne své tělo koordinovat za letu. Přeskok se skládá z několika fází: rozběhu, naskoku na můstek a odrazu, první letové fáze, dohmatu a odrazu rukama, druhé letové fáze a doskoku (Hájková in Dvořáková, 2017).

V poslední disciplíně, hrazdě, kde mají uchazeči také přesně danou sestavu. Důraz je kladen na správné technické provedení prvků a jejich vzájemnou návaznost. Výšku hrazdy volíme v souladu s výškou cvičence, buďto po ramena nebo po čelo (Hájková in Dvořáková, 2017).

### **3.4 Sportovní hry**

Sportovní hry jsou mezi nejoblíbenějšími prostředky pro rozvoj pohybových schopností a dovedností v rámci tělesné výchovy. V dnešní době zaujímají sportovní hry dominantní pozici ve světě sportu (Vojtíková in Dvořáková, 2017).

Choutka (1971) definuje sportovní hru jako aktivitu, během které dva týmy nebo jednotlivci soupeří, usilují o vítězství a snaží se vyjádřit svou dominanci skrze dosažení brankových nebo bodových převah. Tato soupeření se odehrávají s využitím společného objektu, jako je míč nebo kotouč, a jsou řízena pravidly, na která dohlížejí rozhodčí.

Táborský (2004) zase říká, že sportovní hra je konkurenční aktivita dvou protivníků, která se odehrává v daném prostoru a čase podle přijatých pravidel. Cílem je prokázat vlastní dominanci nad soupeřem prostřednictvím lepšího ovládní společného objektu. Pravidla určují parametry herního pole, charakter a rozměry používaného objektu, délku zápasu, způsob určení vítěze, počet hráčů a tresty za porušení pravidel.

Uchazeči jsou testováni ze dvou sportovních her, **basketbal** a **volejbal**. Tyto sportovní hry demonstrují dovednosti uchazeče v útočných a obranných situacích, individuálních i týmových akcích, přičemž se hodnotí herní výkon v technickém i taktickém směru.

**Volejbal** (také odbíjená) je sportovní hra, kde síť rozdělující dvě šestičlenná družstva na protilehlé poloviny hřiště. Cílem je odbít míč přes síť do soupeřovy části hřiště tak, aby se nedal vrátit (Táborský, 2004). Volejbal se liší od mnoha jiných sportů tím, že není možné skončit nerozhodně (Kaplan, 1999).

**Basketbal** (také košíková) je hra, která patří mezi sporty s cílem získat body. Družstva se skládají z pěti hráčů, jejichž úkolem je vhadzovat míč do koše soupeře a zároveň bránit vhození míče do vlastního koše. Střelba na koš je hodnocena podle vzdálenosti střelce od koše, přičemž existují situace, kdy je získán jeden, dva nebo tři body (Táborský, 2024).

Moderní basketbal se vyznačuje rychlým tempem a dynamikou hry, při které se téměř nepřetržitě pohybují hráči a hraje se bez větších zdržení. Tento trend naznačuje, že úspěch celého týmu v basketbalu závisí na individuálních schopnostech a výkonech jednotlivých hráčů (Velenský, 1999)

## 4 Sportovní výkon

### Definice

*„Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje maximální uplatnění výkonových předpokladů. Tyto činnosti, ovlivňované vnějšími podmínkami provedení, představují určité požadavky na organismus a osobnost člověka.“* (Dovalil, 2012, str. 11).

Výkonnost sportovce je přímým důsledkem sportovního tréninku, který umožňuje tělu postupně přizpůsobit se zátěži a zvyknout si na ni. Tělo se adaptuje na zátěž jak fyziologicky, tak i strukturálně, což umožňuje efektivnější trénink. Pro dosažení co nejlepších výsledků je důležité dodržovat několik základních pravidel tréninku (Willmore, a další, 2008).

- intenzita
- délka
- objem aktivity

Získání informací o sportovních výkonech zahrnuje hledání a sběr různých dat, která jsou následně upravena a využita pro trénink. Sportovní výkon představuje aktuální projev osobnosti a fyziologie člověka, zatímco schopnost opakovaně dosahovat určité úrovně výkonu se nazývá sportovní výkonnost (Dovalil, Jansa, 2007).

Sportovní výkonnost závisí na fyzických, neurofyziologických a kognitivních parametrech, které ovlivňují faktory jako spánek, výživa, trénink, kondice, psychická příprava, regenerace a vnější vlivy. Správná výživa a hydratace jsou klíčové pro podporu fyzického výkonu. Délka, intenzita tréninků a sestavení programu hrají rovněž významnou roli. Psychologické faktory, včetně soustředění, motivace, sebedůvěry a odolnosti, mohou silně ovlivnit sportovní výkon. Vizualizace a stanovení cílů pomáhají optimalizovat psychický stav (Fullagar, Vincent, McCullough, Halson, Fowler, 2023).

## Struktura sportovního výkonu

Sportovní výkon je výsledkem kombinace vrozených dispozic, vlivů prostředí a tréninku. Pro efektivní trénink je důležité pochopit složitost faktorů ovlivňujících výkon a umět je charakterizovat. Koncept struktury sportovního výkonu se aplikuje napříč různými sporty a úrovněmi (Dovalil, Jansa, 2007).



Obrázek 1 Sportovní výkon a jeho komponenty (Dovalil, Jansa, 2007)

Ve vědě o sportovních výkonech jsou identifikovány různé faktory ovlivňující výkon. Patří sem somatické (fyzické charakteristiky), kondiční (pohybové schopnosti), technické (specifické dovednosti), taktické (rozhodování) a psychické faktory (mentální procesy). Tyto faktory jsou vzájemně propojené a ovlivňují se (Dovalil, Jansa, 2007).

Blair (2022) uvádí důležité složky sportovního výkonu tak:

- Pohybové schopnosti: síla, rychlost, obratnost, vytrvalost a koordinace
- Pohybové dovednosti: zvládnutí specifických technických dovedností
- Taktické strategie: používání herních plánů a rozhodování v reálném čase
- Mentální a psychologické faktory: soustředění, sebedůvěra, motivace a odolnost
- Fyzická kondice: silový trénink, kardiovaskulární kondice a flexibility

## 5 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti představují základní determinanty sportovního výkonu a hrají klíčovou roli při úspěšném absolvování talentových zkoušek z tělesné výchovy. Jejich kvalita a úroveň ovlivňují schopnost jednotlivce efektivně provádět specifické pohyby a splnit stanovené požadavky dané sportovní disciplíny.

### Charakteristika pohybových schopností

Pohybové schopnosti lze vymezit několika definicemi.

*„Pohybové schopnosti jsou výsledkem složitých vazeb a součinnosti různých systémů v uvnitř organismu. Tato integrace se realizuje na úrovni biochemických dějů, fyziologických funkcí i psychických procesů. Jejich výrazem jsou pohybové schopnosti, přičemž každá je vlastně trsem, do kterého se promítají v různém poměru i schopnosti ostatní. Při identifikaci jednotlivých pohybových schopností se vychází z dominujících charakteristik pohybové činnosti.“* (Dovalil, 2009, str. 24)

Jiní autoři definují pohybové schopnosti takto:

*„Pohybovou schopností rozumíme dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění.“* (Čelikovský in Měkota, Novosad, 2005, str. 12)

Pohybové schopnosti můžeme definovat jako „souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu“ (Čelikovský, 1990)

Dvořáková (2007) tvrdí, že pohybové schopnosti jsou částečně dány geneticky a představují přirozené předpoklady pro specifické aspekty pohybu, jako je rychlost, síla, vytrvalost, obratnost a ohebnost. Jejich rozvoj však může být ovlivněn různými faktory a není zaručený pouze genetickými dispozicemi.

Burton a Miller (1998) chápou pohybovou schopnost jako obecné rysy či vlastnosti, které mají zásadní vliv na výkonnost v pohybových dovednostech. Tito autoři uvádějí, že tyto schopnosti jsou relativně stabilní během života jedince, ale zároveň předpokládají, že nejsou snadno ovlivnitelné praxí a zkušenostmi.



## 5.1 Rychlostní schopnosti

### Definice rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnost lze vymezit jako „*schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku.*“ (Čelikovský, 1990 str. 97)

Rychlost je schopnost provádět pohybovou aktivitu ve stanoveném čase, nejdéle do 20 s, a to s nulovým odporem či minimálním odporem. Ve stanovených podmínkách s konstantní dráhou nebo časem. A provést tuto pohybovou činnost co nejrychleji (Choutka, Dovalil, 1991).

### Pojem rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou klíčové v mnoha typech sportů, včetně atletiky, sportovních her a úpolových sportů. Jsou charakterizovány vysokou až maximální rychlostí pohybu a tvoří základ rychlostních disciplín, jako je sprint v cyklistice a atletice. Tyto schopnosti zahrnují jednoduché základní pohyby, jako jsou různé švihy a údery, ale také složitější pohyby spojené s během, jízdou na kole nebo rotacemi těla kolem svislé osy. Jsou nezbytné pro optimální výkon v různých disciplínách sportů. (Havel, Hnízdil, 2010).

Rychlostní schopnosti jsou výrazně ovlivněny geneticky. Odborníci uvádějí, že až 70–80 % těchto schopností je dědičných (Dovalil, 2009).

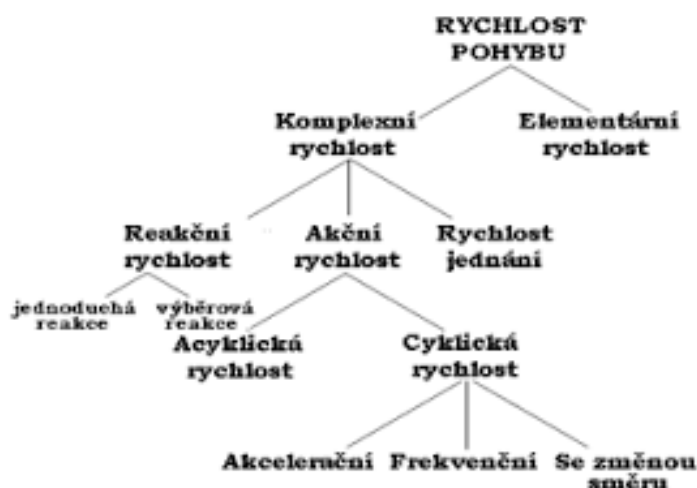
### Biologické základy rychlostních schopností

Rychlostní schopnosti jsou primárně ovlivněny následujícími faktory (Lehnert, 2010):

- pohlaví, věk, typ postavy
- funkcí centrální nervové soustavy, zahrnující střídání podráždění a útlumu
- rychlostí přenosu nervových signálů v nervových vláknech
- koordinací antagonistických svalových skupin
- množstvím ATP a CP
- podílem rychlých svalových vláken
- příčným průběhem agonistů

## Klasifikace rychlostních schopností

Při definování rychlostních schopností je důležité zdůraznit, že se jedná o velmi složitou oblast, která zahrnuje širokou škálu téměř nekorelovaných motorických dovedností. Existují různé názory na to, jak rychlost rozdělit do jednotlivých částí. Jedna z možností je členit oblast rychlostních schopností na elementární a komplexní rychlosti. Komplexní rychlost se dále dělí na reakční rychlost, akční rychlost a rychlost jednání viz Obrázek 2 (Lehnert, 2010).



Obrázek 2 Hierarchické uspořádání rozlišující základní a složené formy rychlostních schopností (Lehnert, 2010)

Základní principy *elementární rychlosti* se odvíjejí od časových programů, které jsou buď cyklického nebo acyklického charakteru. Tyto programy jsou vytvářeny a zautomatizovány během učení konkrétní pohybové dovednosti a ukládají se v dlouhodobé paměti CNS. Kvalita těchto procesů, které jsou silně ovlivněny geneticky, má primární vliv na elementární rychlostní schopnost. *Komplexní rychlost* se projevuje v rychlém jednání a ve výkonech, které vyžadují rychlou reakci, přičemž aktivita musí být dokončena v krátkém časovém úseku. Obsahuje tak reakční rychlost, akční rychlost i rychlost jednání (Lehnert, 2010).

### Reakční rychlostní schopnost

Reakční rychlost představuje schopnost co nejrychleji reagovat na daný stimul, často představuje tenkou hranici mezi vítězstvím a porážkou. Ovlivňuje ji CNS, psychická aktivita a koncentrace. Délka reakce je ovlivněna faktory jako je motorické učení, psychický stav, věk, teplota, soustředění a předvídatost (Lehnert, 2010).

Doba potřebná k reakci se především odvíjí od typu podnětu. Jsou tři druhy podnětu, které přichází v úvahu, a to jsou taktilní (dotykové), akustické (zvukové) a vizuální (zrakové), (Havel, Hnízdil, 2010).

<b>Typ podnětu</b>	<b>Reakční doba</b>
<b>Taktilní</b>	0,14 – 0,15 s.
<b>Akustické</b>	0,15 – 0,16 s.
<b>Vizuální</b>	0,19 – 0,21 s.

Tabulka 2: Časy reakční doby na různé typy podnětů (Havel, Hnízdil, 2010)

Výkon v běhu na 100 m je přímým důsledkem reakční rychlosti, akcelerace ze startu (0–50 m), dosažené maximální rychlosti (50–80 m) a vytrvalosti v rychlosti (posledních 20 m). U běhu na 200 m je schopnost udržet vysokou běžeckou rychlost v druhé polovině závodu klíčová pro dosažení dobrého výsledku (Millerová, 2002).

### **Realizační rychlostní schopnost**

Realizační rychlostní schopnost označuje schopnost vykonávat pohybové aktivity bez omezení maximálního výkonu únavou. Tato schopnost je tedy definována jako „*schopnost dokončit určitý pohybový úkol v co nejkratším čase od jeho zahájení do dokončení nebo vykonat určitý pohybový úkon s maximální rychlostí opakovaní.*“ (Havel, Hnízdil, 2010).

Na základě průběhu jednotlivých fází pohybu rozlišujeme mezi acyklickou a cyklickou pohybovou rychlostí (Lehnert, 2010).

### **Metody rozvoje reakční rychlosti**

Existují různé metody tréninku reakční rychlosti (Lehnert, 2010):

- Metoda opakování: Sportovec se snaží co nejrychleji reagovat na různé typy podnětů a provádí maximálně rychlé pohyby. Doporučuje se střídání druhů podnětů.
- Analytická metoda: Spočívá v postupném zdokonalování rychlosti reakce pomocí cvičení dílčích pohybů v jednodušších podmínkách.
- Senzomotorická metoda: Tato metoda je založena na spojení rychlosti reakce se schopností rozlišovat malé časové intervaly v řádech desetin a setin sekundy.

## **Rychlostní bariéra a její překonávání.**

Při rozvoji rychlostních schopností může dojít k stagnaci, kdy se tělo adaptuje na opakovaná zatížení. To vyžaduje přijetí opatření. Jednou z možností je použití metod, jako je vyhasínání (přerušování tréninku), rozbití (změna intenzity a podmínek) a kontrastní metoda (kombinace cvičení s maximální intenzitou v odlišných podmínkách), (Lehnert, 2010).

## **Diagnostika**

Pro diagnostiku a kontrolu rychlostních pohybových schopností se používá především čas. To znamená, že diagnostika může zahrnovat testy, které měří reakční čas využitím reaktometru, nebo testy orientované na komplexní projev rychlosti (Lehnert, 2010).

## **5.2 Silové schopnosti**

### **Definice silových schopností**

Čelikovský popisuje silové schopnosti jako „*komplex integrovaných vnitřních vlastností umožňující překonat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu.*“ (Čelikovský, 1990, str. 83).

Měkota charakterizuje silové schopnosti jako „*schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.*“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 113).

Dovalil zase tvrdí, že síla, jakožto pohybová schopnost znamená „*překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor.*“ (Dovalil, 2009, str. 26).

### **Pojem silové schopnosti**

Silová schopnost je klíčovým aspektem individuálního výkonu nezbytným pro úspěšné vykonávání pohybové činnosti. Je považována za kritický faktor ve sportovním výkonu i při rehabilitaci. Silové schopnosti lze jednoduše definovat jako schopnost vyvinout úsilí proti vnějšímu odporu (Havel, Hnízdil, 2009).

Síla je pro sportovce zásadní. Umožňuje jim efektivně provádět pohyby a zvládat tréninkové i soutěžní výzvy. Je klíčová ve většině sportů, i když její význam se může lišit podle disciplíny (Lehnert, 2010).

## **Biologické základy silových schopností**

Silová schopnost je vnímána jako dobře ovlivnitelná (Havel, Hnízdil, 2009).

Silové schopnosti jsou podmíněné především velikostí příčného průřezu agonistických svalů a počtem motorických jednotek v svalu. Dále jsou ovlivněny součinností synchronizace těchto jednotek, dostatečným zásobením energie a optimální úrovní aktivace centrální nervové soustavy (CNS), (Lehnert, 2010).

## **Klasifikace silových schopností**

K pochopení struktury silových schopností existuje několik teoretických a empirických přístupů, jejichž výsledky můžeme seskupit do dvou hlavních konceptů (Havel, Hnízdil, 2009):

1. Struktura komplexu silových schopností, která je založena na charakteru svalové kontrakce (dynamická kontrakce svalu, statická kontrakce svalu)
2. Na základě vnějších projevů při konkrétních pohybových aktivitách rozdělujeme silové schopnosti na níže popsané.

**Maximální síla** se definuje jako největší množství síly, které může nervosvalový systém vyvinout při maximální volné kontrakci. Koncept implikuje, že tato síla je dosažena v režimu izometrické kontrakce (Havel, Hnízdil, 2009). Maximální síla je často označována jako základní silový potenciál. Při tréninkové činnosti je často klíčové brát v úvahu nejen samotnou velikost maximální síly, ale také její poměr k hmotnosti sportovce. V této souvislosti se často používá termín relativní maximální síla (Lehnert, 2010).

**Rychlá síla** je schopnost nervosvalového systému dosáhnout maximálního silového impulsu v daném časovém intervalu, který je nutný k provedení pohybu. Hodnotíme ji z hlediska dvou aspektů: prvním je schopnost provést pohyb maximální rychlostí v co nejkratším čase, druhým je udělení co nejvyšší rychlosti v závěrečné fázi pohybu, například při sprintu na 50 metrů (Havel, Hnízdil, 2009). Projevy rychlé síly jsou klíčové pro správné a efektivní provedení techniky ve většině sportovních disciplín. Sportovec musí provést pohyby, jako je odraz, smeč, hod a vrh, během zlomků sekundy (Lehnert, 2010).

**Startovní síla** je schopnost dosáhnout vysoké úrovně síly do 50 milisekund od zahájení kontrakce. Obvykle se využívá při sprintu, úderech v boxu nebo kopání ve fotbale.

**Explozivní síla** znamená dosažení maximálního zrychlení v pozdní fázi pohybu, typicky při skoku z místa. **Reaktivní síla** je schopnost svalového výkonu, kde dochází k cyklu protažení a následného zkrácení svalu. Lze ji pozorovat při seskoku z nářadí. **Vytrvalostní síla** znamená udržování svalové síly opakovaně po delší časový úsek, například při vytrvalostním veslování na 500 metrů (Havel, Hnízdil, 2009).

### **Metody rozvoje silových schopností**

Pro zlepšení sportovního výkonu prostřednictvím rozvoje síly existuje ve sportovní praxi široká škála tréninkových metod různých variant a kombinací. Metody silového tréninku se odlišují především v parametrech, jako je velikost zátěže, počet opakování, délka odpočinku mezi sériemi a povaha a rychlost pohybu svalů. Používají se: metoda maximálního úsilí (těžkoatletická), metoda excentrická (brzdivá), metoda izometrická, metoda opakovaných úsilí (kulturistická), metoda pyramidová, metoda silově vytrvalostní a metoda kruhového tréninku (Lehnert, 2010).

### **Diagnostika**

Při hodnocení silových schopností se často zaměřujeme na velikost odporu, rychlost pohybu, počet opakování a délku intervalů odpočinku. V laboratorním prostředí jsou nejčastěji prováděna biomechanická měření, přičemž běžnou metodou k testování statické síly je dynamometrie. V terénním testování se často využívají cvičení s vlastním tělem nebo s vnějším odporem, jako jsou činky nebo posilovací stroje. Hodnotícím ukazatelem výkonu při silových cvičeních může být dosažený počet opakování, čas, výdrž, délka nebo výška skoku (Lehnert, 2010).

## **5.3 Vytrvalostní schopnosti**

### **Definice vytrvalostních schopností**

Vytrvalostní schopnosti jsou považovány za jednu z hlavních kondičních schopností. Jejich definice spočívá v organismu schopném provádět pohybovou aktivitu s určitou intenzitou po delší dobu nebo v určeném časovém intervalu (Hnízdil, Havel, 2012).

Z mnoha dalších definic od různých autorů zde uvádím následující:

*"Vytrvalostní schopnosti umožňují provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity nebo působit proti určitému odporu v neměnné poloze těla a jeho částí po relativně dlouhou dobu, popř. do odmítnutí"* (Čelikovský, 1990 str. 110).

*"Komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle, nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase"* (Dovalil, 2009 str. 29).

### **Pojem vytrvalostní schopnosti**

Vytrvalostní schopnosti jsou klíčové pro mnoho sportovních disciplín a zahrnují dlouhodobé provádění pohybové aktivity při odpovídající intenzitě a schopnost překonávat únavu. Vytrvalost má klíčový význam v mnoha disciplínách, kde pomáhá udržovat vyšší závodní tempo, přispívá k lepší stabilitě techniky v koordinačních sportech a umožňuje vyšší tréninkové i soutěžní zatížení. Rovněž je důležitá pro rychlé zotavení a obnovení energie, a má významný dopad na tělesnou zdatnost a zdraví. Vytrvalost lze zjednodušeně definovat jako schopnost udržet požadovanou intenzitu pohybu po delší dobu bez snížení efektivity. (Lehnert, 2010).

### **Biologické základy vytrvalosti**

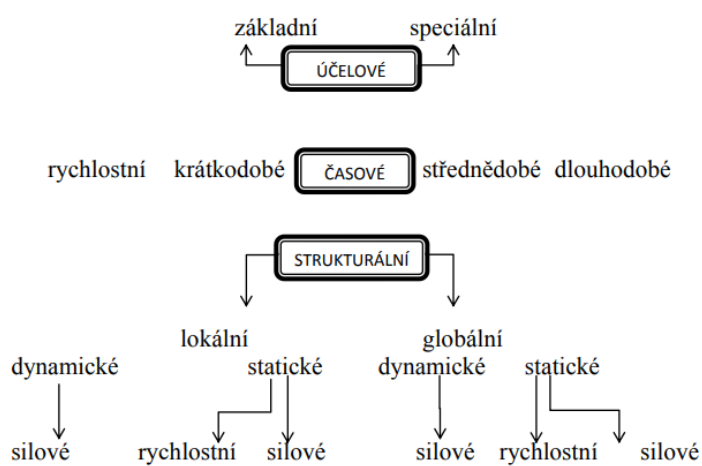
Biologické základy vytrvalosti spočívají v genetických a somatických předpokladech, složení svalových vláken typu SO a FOG v agonistických svalech, účinnosti transportního systému kyslíku a oxidu uhličitého, regulaci metabolických procesů a souhře agonistů a antagonistů s důrazem na relaxaci antagonistů. Vytrvalostní výkony závisí na ekonomii provedení pohybové aktivity, schopnosti přijímat kyslík, optimální tělesné hmotnosti, volné koncentraci zaměřené na překonání únavy, druhu vytrvalosti specifické pro danou aktivitu a způsobu pokrytí energetických potřeb během vytrvalostních aktivit (Lehnert, 2010).

### **Druhy vytrvalosti**

Pohled na vytrvalostní schopnosti a jejich členění se může lišit podle zaměření oborů, jako jsou antropomotorika, biomechanika, psychologie a fyziologie. Některé oblasti vykazují shodu a vzájemné využití oborových poznatků, zatímco v jiných existuje odlišný pohled. Například fyziologové definují vytrvalostní zátěž jako pohybovou aktivitu trvající nejméně 20–30 minut formou cyklických pohybů. Z hlediska antropomotoriky je tento druh zátěže

pouze jedním aspektem vytrvalostních schopností. V klasifikaci vytrvalostních schopností se tak zaměřujeme na tři základní kritéria, která vyplývají z dosavadních poznatků antropomotoriky (Hnízdil, Havel, 2012):

- a) Účelové – týká se rozdělení vytrvalosti podle účelu rozvoje.
- b) Strukturální – zahrnuje počet a rozložení svalů zapojených během pohybu.
- c) Časové – týká se trvání konkrétní pohybové aktivity.



Obrázek 3 Schéma členění vytrvalostních schopností dle jednotlivých kritérií (Hnízdil, Havel, 2012)

Podle **účelového kritéria** rozděluje vytrvalost na základní a speciální typy (Měkota, Novosad, 2005). **Základní vytrvalost** je spojena s obecnou výkonností a zdravím a znamená schopnost vykonávat dlouhodobý výkon v aerobním rozmezí. **Speciální vytrvalost** je cílená na dosažení maximálního výkonu v určité sportovní disciplíně. Je spojena s konkrétní pohybovou aktivitou a vyžaduje specifické adaptace (Hnízdil, Havel, 2012). „Podstatou není vykonávat danou činnost co nejdéle, ale dosáhnout na daném úseku co nejlepšího výsledku, nebo udržet vysokou úroveň činnosti v podmínkách vymezeného času.“ (Čelikovský, 1990 str. 114).

Podle **strukturálního kritéria** rozlišujeme lokální a globální vytrvalostní schopnosti. (Hnízdil, Havel, 2012).

**Časové kritérium** vytrvalosti je definováno délkou trvání pohybové aktivity a její intenzity (Hnízdil, Havel, 2012). **Rychlostní vytrvalost** se vyznačuje činnostmi s maximální a submaximální intenzitou trvajících 15–50 sekund, jako je například běh na 400 metrů. Pro



rozvoj této formy vytrvalosti je klíčová anaerobní kapacita těla. **Krátkodobá vytrvalost** se vztahuje k aktivitám s délkou trvání od 50 sekund do 2–3 minut, při submaximální intenzitě, jako je například běh na 800 metrů. **Střednědobá vytrvalost** se projevuje při činnostech trvajících 2–10 minut s mírnou až střední intenzitou, jako je běh na 3 kilometry. **Dlouhodobá vytrvalost** umožňuje provádět pohybovou aktivitu mírné až velmi mírné intenzity po dobu delší než 10 minut, jako je například maratónský běh (Hnízdil, Havel, 2012).

### **Metody rozvoje vytrvalosti**

Variabilita tréninkových metod poskytuje široký rozsah možností pro trénink vytrvalosti v závislosti na stanovených cílech, etapách tréninku a období. Mezi základní metody tréninku vytrvalosti patří (Lehnert, 2010):

- Souvislá metoda
- Intervalová metoda
- Opakovaná metoda
- Závodní metoda

### **Diagnostika**

K diagnostice úrovně vytrvalosti se často využívají terénní měření, a to zejména u výkonnostních sportovců. Laboratorní měření se zaměřují na funkční změny v organismu vyvolané vytrvalostním zatížením a obvykle zahrnují měření maximálních hodnot sledovaných fyziologických funkcí. Mezi hlavní faktory sledované u vytrvalostních schopností patří čas nebo vzdálenost při dosažení určitého cíle, jakož i doba nebo vzdálenost udržení zadané intenzity. Mezi nejběžnější terénní testy patří například Cooperův test, ve kterém se hodnotí vzdálenost, jež jedinec uběhne za 12 minut kontinuálního běhu (Lehnert, 2010).

## **5.4 Koordinační schopnosti**

### **Definice koordinačních schopností**

Koordinační schopnosti (obratnost) se dají definovat „*jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby.*“ (Dovalil, Jansa, 2007 str. 163).

Obratnostní schopnosti zahrnují předpoklady sportovce schopného koordinovat pohyb těla i za obtížných podmínek. Tyto schopnosti jsou podmíněny mechanismy řízení pohybu vyšších částí centrální nervové soustavy (Čelikovský, 1990).

### **Pojem koordinační schopnosti**

Koordinační schopnosti patří mezi nejméně definovanou oblast lidské motoriky, která je rozdělena na několik dílčích a relativně autonomních schopností. Kromě kondičních schopností hraje roli i soubor schopností spojených s řízením a regulací pohybů. V mnoha sportech se požaduje precizní koordinace složitých pohybů, správná rytmičtost, udržení rovnováhy, orientace v prostoru a schopnost odhadu vzdálenosti (Dovalil, Jansa, 2007).

Koordinační schopnosti jsou často charakterizovány jako schopnost (Perič, Dovalil, 2010):

- Rychle se přizpůsobit a reagovat na nové pohyby a měnící se situace.
- Zlepšovat a zrychlovat provedení sportovních pohybů a efektivně je aplikovat.
- Řídit vlastní pohyby v souladu s požadavky a flexibilně se přizpůsobovat novým situacím nebo prostředím, zejména pokud jde o rychlé motorické akce.
- Přizpůsobovat se a měnit pohybové akty podle aktuálních požadavků.

### **Biologické základy koordinačních schopností**

Biologické základy koordinačních schopností spočívají v rychlosti, přesnosti a adaptaci pohybů. CNS hraje klíčovou roli v řízení těchto pohybů. Mezi hlavní faktory patří (Perič, Dovalil, 2010):

- Senzorické systémy, jako je zrak, sluch a propioceptivní vnímání.
- Funkční systémy, jako je oběhový a dýchací, zajišťují energii pro svaly během cvičení.
- Nervosvalová koordinace, která řídí svalovou kontrakci.
- Psychologické faktory, jako je vůle, pozornost a motivace, které ovlivňují výkon.

### **Klasifikace koordinačních schopností**

Vedle obecnějších koordinačních schopností, které jsou důležité pro každého sportovce, existují i specifické schopnosti, které jsou klíčové pro určité druhy sportovních výkonů, jako jsou herní nebo gymnastické dovednosti (Dovalil, 2009).

**Všeobecná koordinace** zahrnuje schopnost provádět různorodé motorické dovednosti s účelností a precizností, nezávisle na konkrétní sportovní disciplíně. Silná všeobecná koordinace je výhodou, protože sportovci s lepší všeobecnou koordinací se obvykle rychleji adaptují na specifické koordinační požadavky dané jejich sportovní specializací. **Speciální koordinace** se pak týká schopnosti provádět specifické pohyby v daném sportu rychle, přesně a bez chyb. Je úzce spojena s dovednostmi a schopnostmi, které jsou klíčové pro trénink a soutěže v konkrétní sportovní disciplíně (Perič, Dovalil, 2010).

Koordinace je složitá pohybová činnost, skládající se z několika dílčích schopností, které se navzájem prolínají. Každá koordinační schopnost má svá specifika a přispívá k celkové koordinační zdatnosti. Tyto schopnosti jsou klíčové pro osvojení pohybových dovedností v různých sportech (Perič, Dovalil, 2010).

**Schopnost osvojování pohybů** zahrnuje organizaci již známých dovedností do složitějších úkolů, jako je sestavování akrobatických sestav v gymnastice. **Orientační schopnosti** spočívají ve sledování vlastních pohybů i pohybů ostatních sportovců v daném prostředí, což je klíčové například při skocích do vody nebo v bojových sportech. **Schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla** je klíčová pro přesné zaujetí polohy těla nebo jeho částí, což je důležité především v precizních sportech jako střelba nebo lukostřelba, ale také ve sportovních hrách jako fotbal nebo basketbal. **Schopnost přizpůsobení** se zahrnuje adaptaci pohybů na různé podmínky, ať už úpravou existujících dovedností nebo kombinací více dovedností pro nové situace. Je klíčová ve sportech s proměnlivými podmínkami a soutěžení na různých površích. **Schopnost reakce** zahrnuje rychlou a vhodnou iniciaci činnosti v odpovědi na podnět. Může se jednat o rychlé reakce, jako je sprint-start, nebo strategické rozhodnutí vybrat nejvhodnější akci v dané situaci. Často souvisí s přizpůsobením se a schopností rychle analyzovat a reagovat na informace z okolí. **Schopnost rovnováhy** je klíčová pro udržení těla v různých polohách, statických i dynamických a je spojena s aktivitou vestibulárního analyzátoru. Je důležitá v mnoha sportech jako gymnastika, bruslení a lyžování a zahrnuje i balancování na nestabilních podložkách. **Schopnost rytmu** je podstatná ve sportech, kde se pohyby synchronizují s rytmem. Tento rytmus může být stabilní (běh, veslování) nebo proměnlivý (gymnastika, lyžování). Sporty jako krasobruslení a aerobik kladou zvláštní důraz na rytmické schopnosti.

**Učenlivost, neboli docilita**, umožňuje rychle a kvalitně se učit nové pohyby či dovednosti, což je klíčové pro techniku v zejména v gymnastice, skocích do vody a krasobruslení, kde odhaluje míru talentu jedince (Perič, Dovalil, 2010)

### **Metody rozvoje koordinačních schopností**

Pro rozvoj koordinačních schopností existuje několik metod. Mezi ně patří koordinačně složitá cvičení, balanční cvičení, rozvoj orientace, kombinace prvků, cvičení s dodatečnými informacemi a využití hudebního doprovodu. Důležité je volit cvičení přiměřené náročnosti, která obsahují různé akrobatické cviky, cviky na nářadí a manipulaci s předměty. Variabilita cvičení, změna vnějších podmínek, rytmu a kombinace již osvojených dovedností přispívají k efektivnímu rozvoji koordinace. Důležitým prvkem je také provádění cvičení pod tlakem nebo po předchozím zatížení (Perič, Dovalil, 2010).

### **Diagnostika koordinačních schopností**

Při diagnostice koordinačních schopností se zaměřujeme na několik klíčových faktorů. Ty zahrnují složitost, přesnost provedení, rychlost provedení a docilitu neboli učenlivost. Důkladné vyhodnocení těchto aspektů nám poskytuje ucelený obraz o úrovni a efektivitě koordinačních schopností jednotlivce (Perič, Dovalil, 2010).

## **5.5 Pohyblivost**

### **Definice pohyblivosti**

Flexibilita ve smyslu pohybové schopnosti se definuje jako dosažení optimálního rozsahu pohybu v kloubním spojení za účasti vnitřních nebo vnějších sil (Lehnert, 2010).

### **Pojem Pohyblivost**

Pojem "pohyblivost" je často používán jako synonymum k flexibilitě, což reflektuje širokou problematiku, kterou pokrývají různé obory, jako je anatomie, ortopedie, fyzioterapie, funkční antropologie a biomechanika. Tyto disciplíny se zaměřují na různé aspekty pohyblivosti v rámci kinantropologie, což podporuje snahu o sjednocení terminologie. Flexibilita je klíčová v mnoha sportovních disciplínách, přičemž koordinační základ flexibility spočívá v harmonické koordinaci svalů a regulaci svalového tonusu a propioceptivních reflexů míchy. Zlepšuje využití ostatních kondičních schopností a

ovlivňuje úroveň sportovních dovedností a techniky, čímž přispívá k celkové sportovní výkonnosti (Lehnert, 2010).

### **Biologické základy pohyblivosti.**

Biologické základy pohyblivosti jsou ovlivněny mnoha faktory. Mezi hlavní patří tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, síla svalů v okolí daného kloubu a další aspekty jako pohlaví, denní doba, teplota prostředí a rozsah rozcvičení (Lehnert, 2010).

### **Druhy pohyblivosti**

Existují různé druhy flexibility, které lze rozlišit podle zaměření a způsobu provádění. Mezi tyto druhy patří flexibilita obecná a speciální, aktivní a pasivní, dynamická a statická. **Obecná flexibilita** se vyznačuje běžnou úrovní pohyblivosti v kloubech, která je důležitá pro každodenní pohyby jako chůze nebo zvedání. Udržování této úrovně je důležité pro sportovní přípravu všech disciplín, ale pro dosažení maximálního výkonu může být nedostatečná. **Speciální flexibilita** je zaměřená na specifické klouby a pohyby relevantní pro danou sportovní disciplínu, jako jsou kyčelní spoje u běžce nebo ramenní klouby u plavce. **Aktivní flexibilita** je definována jako rozsah pohybu, který je cvičencem dosažen pomocí volné svalové kontrakce. Tento typ flexibility závisí na síle agonistických svalů a současném uvolnění antagonistů a může být buď statická, nebo dynamická. **Pasivní flexibilita** je charakterizována maximálním rozsahem pohybu dosaženým s pomocí vnější síly buď od jiného jedince, nebo od cvičence samotného. Rozsah pasivní flexibility vždy převyšuje rozsah aktivní flexibility. **Dynamická flexibilita** umožňuje dosáhnout krajní polohy pohybu pomocí rychlého pohybu na krátkou dobu, zatímco **statická flexibilita** je spojena s pomalým pohybem a setrváním v krajní poloze po delší dobu (Lehnert, 2010).

### **Trénink pohyblivosti**

Zvyšování flexibility je neodmyslitelnou součástí tréninkového režimu, avšak konečné účinky protažení patří mezi nejméně pochopené aspekty cvičení. Trénink flexibility vyžaduje kombinaci různých cvičení, včetně **uvolňovacích**, **protahovacích** (buď dynamických nebo statických) a **posilovacích**. Správné provádění těchto cvičení výrazně ovlivňuje výsledný účinek tréninku flexibility. Uvolnění svalů a snížení jejich napětí je

klíčové pro efektivní protažení a následné posilování antagonistických svalových skupin (Lehnert, 2010).

### **Diagnostika pohyblivosti**

Pro správné měření flexibility je nezbytné zajistit standardní podmínky, včetně důkladného rozcvičení, zahřátí a uvolnění měřených svalů v prostředí s dostatečnou teplotou. V diagnostických postupech se často využívají metody jako je **goniometrie**. Při měření pomocí goniometrie se zohledňuje běžný rozsah pohybu kloubu, který je definován jako úhel mezi nulovou pozicí a maximální dosažitelnou amplitudou pohybu, buď aktivním nebo pasivním. **Metoda měření distancí** pak hodnotí kloubní pohyblivost na základě vzdálenosti nebo změny vzdálenosti mezi určeným bodem těla a fixním bodem v prostoru. Výsledek tohoto měření je vyjádřen v centimetrech a slouží k objektivnímu posouzení úrovně flexibility daného kloubu či svalové skupiny (Lehnert, 2010).

## **6 Pohybové dovednosti**

Pohybové dovednosti tvoří klíčový aspekt v rámci pochopení sportovního výkonu a jejich úroveň má významný dopad na schopnost úspěšně absolvovat talentové zkoušky z tělesné výchovy. Tyto dovednosti zahrnují schopnost provádět specifické pohyby s přesností, efektivitou a koordinací, což je klíčové pro úspěšné zvládnutí požadavků dané sportovní disciplíny.

### **Definice pohybové dovednosti**

Pohybovou dovednost můžeme stručně definovat takto:

*„Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku. Jedná se o způsobilost vykonávat pohybovou činnost správně úsporně, vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách“ (Měkota, Cuberek, 2007 str. 9).*

### **Pojem pohybová dovednost**

Pojem "pohybová dovednost" se nevztahuje na každý libovolný pohyb, ale spíše na pohyby s určitým cílem. Dovednost zahrnuje účelově zaměřenou činnost, která využívá předchozí pohybové zkušenosti a je předcházejícím cvikem připravená. V kontextu sportu může pohybová dovednost zahrnovat například techniky lyžování, skoků nebo hodů, stejně jako herní a gymnastické aktivity nebo zaujímání určitých pozic. Dovednost se často pojmenovává podle činnosti, ve které se uplatňuje, a rozsah možných dovedností je velmi široký. Na rozdíl od pohybových schopností, které nesou svůj vlastní název. Trénink zaměřený na osvojování, zdokonalování a upevňování odpovídajících sportovních dovedností je součástí procesu nazývaného technická příprava (Měkota, Cuberek, 2007).

### **Technická příprava**

Technická příprava v tréninku se zaměřuje na osvojení, stabilizaci a variabilitu sportovních dovedností, což zahrnuje správný způsob provedení pohybu. Proces vychází z poznatků o motorickém učení a je realizován formou nácviku, který posuzuje kritéria jako racionalizace, stabilita a variabilita pohybu. Důležitá je také ekonomie pohybu, tedy hospodárné

vynakládání energie. Klíčové je věnovat pozornost všem těmto aspektům techniky (Dovalil, Jansa, 2007).

### **Metody technické přípravy**

Při učení pohybových dovedností, které se využívají při sportovních výkonech, se často ptáme, jakým způsobem je nejlépe procvičovat a jak postupovat. Tento problém – vymezení metod technické přípravy – je vhodné zkoumat z různých perspektiv (Dovalil, Jansa, 2007).

1. Z hlediska celku a částí dovednosti: Zde se můžeme zaměřit na cvičení buď jako celek, nebo po určitých částech. Metody se nazývají metoda vcelku, metoda po částech a metoda spojování částí v celek (Dovalil, Jansa, 2007).
2. Z hlediska koncentrace a disperze obsahu učiva: Rozhodnutí, zda cvičení provádět v jednom dlouhém bloku nebo je rozdělit do kratších bloků s jinými činnostmi mezi nimi, závisí na tom, zda preferujeme koncentraci nebo disperzi (Dovalil, Jansa, 2007).
  - Metoda koncentrace: Při této metodě se činnost opakuje nepřetržitě po delší dobu, přičemž se v tréninkové jednotce zaměřujeme pouze na jednu činnost a po ní následuje odpočinek nebo jiná činnost.
  - Metoda disperze: Tato metoda spočívá v tom, že mezi bloky stejných činností jsou zařazeny různé další činnosti. Bloky trvají kratší dobu a jsou opakovány několikrát během tréninku.
3. Jiná hlediska rozlišující metody slovní, názorné a praktické: Existují také metody, které se liší v použití slovních, názorných a praktických prostředků (Dovalil, Jansa, 2007).

Rozhodnutí o konkrétní metodě by mělo zohledňovat složitost činnosti, věk, úroveň dovedností, tréninkové období, podmínky a zdravotní stav cvičenců. Je důležité pružně reagovat na změny podmínek a pozorovat účinky jednotlivých metod (Dovalil, Jansa, 2007)



## **7 Praktická část**

V druhé části práce se budu zabývat výzkumem, který byl proveden pomocí vytvořeného dotazníku, kde studenti prvního až pátého ročníku na Pedf UK odpovídali na otázky ohledně talentových zkoušek na bakalářské studium. Dotazník byl zaměřen hlavně na jejich přípravu.

### **7.1 Metodologie**

Jelikož je můj výzkum založen na dotazování a sbírání odpovědí studentů, tak jsem zvolila metodu kvantitativního výzkumu, respektive kvantitativního dotazování. Pomocí této metody jsem zjišťovala věk, ročník studia, sport, kterému se věnovali a na jaké úrovni a následně délku jejich přípravy a na jaké sporty nejvíce trénovali. Dotazník jsem rozeslala přes online odkaz do všech ročníků Pedf UK, kteří studují obor tělesná výchova a sport. Očekávám cca 100 odpovědí. Pro vyhodnocení je také důležitá metoda aritmetického průměru, pomocí které získaná data vyhodnotím v samotném závěru.

Před rozesláním dotazníku respondentům byl proveden pre-výzkum, zda jsou dotazníkové otázky srozumitelně položeny.

#### **Metoda kvantitativního dotazování – dotazník**

Tato metoda se zaměřuje na shromažďování dat od studovaných subjektů, jako je věk, výška apod., která jsou následně zpracována ve formě číselných výsledků. Kvantitativní výzkum nabízí výhodu ve větším počtu respondentů, kteří mohou na dotazník odpovědět, a je rychlý a efektivní pro sběr dat. Otázky jsou buďto otevřené, uzavřené nebo polouzavřené. Nejčastěji jsou uzavřené, s odpověďmi typu ano/ne. Získaná data jsou dále analyzována statistickými metodami a vyhodnocena v závěru výzkumného procesu (Ian Walker, 2013).

### **7.2 Cíle a úkoly práce**

Cílem bakalářské práce je prostřednictvím detailního průzkumu zmapovat, jak se studenti bakalářského studia tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK připravovali na talentové zkoušky z tělesné výchovy.

## Úkoly práce

1. Nastudování a zmapování odborné literatury, která se vztahuje k mému tématu.
2. Zpracování teoretické části práce.
3. Vytvoření dotazníku, který bude následně rozeslán respondentům.
4. Formulace výzkumných otázek.
5. Zpracování výzkumné části.
6. Srovnání veškerých získaných dat a odpovědí.
7. Vyhodnocení výsledků a zformulování závěru mé práce v závěrečné zprávě.

## 7.3 Výzkumné otázky

### Výzkumné otázky

1. Přípravovalo se více než 75% uchazečů na talentové zkoušky na Pedagogické fakultě UK z tělesné výchovy?
2. Přípravovalo se více než 50% uchazečů na talentové zkoušky 2 a více měsíců?
3. Přípravovalo se nejvíce uchazečů na gymnastickou část talentové zkoušky?
4. Byla pro uchazeče, kteří studovali střední odbornou školu oproti uchazečům, kteří studovali gymnázium, náročnější gymnastika v talentové zkoušce?

## 7.4 Popis výzkumného souboru

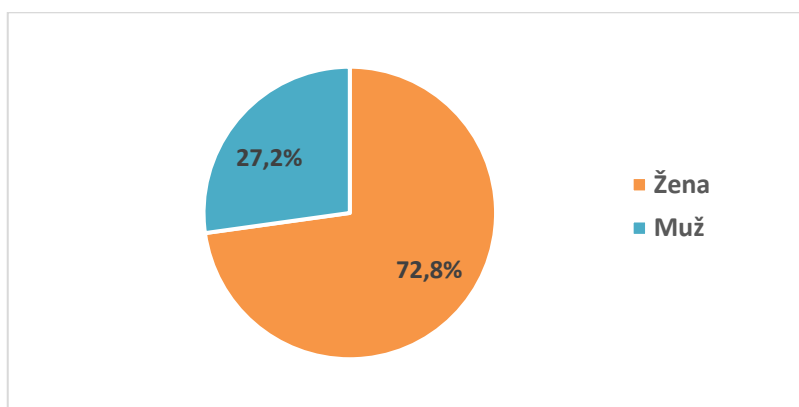
Výzkumný vzorek zahrnuje studenty prvního až pátého ročníku oboru tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Dotazník vyplnilo celkem 92 respondentů, z nichž 62 tvořily ženy a 25 muži. Věkový průměr se pohyboval od 19 do 25 let, přičemž průměrný věk je 22let se směrodatnou odchylkou 1,65. Největší zastoupení studentů bylo v prvním a druhém ročníku, kde za každý ročník odpovědělo 26 respondentů. Třetí ročník měl 20 účastníků, čtvrtý ročník 15 a pátý ročník pouze 5 respondentů. Z celkového počtu respondentů se aktivně sportu před talentovou zkouškou věnovalo 89 z 92.

## 8 Výsledková část

Dotazník se skládá z 20 otázek, z toho jsou 3 otevřené, 11 uzavřených a 6 polouzavřených. Výsledky jsou uvedeny na grafech 1 – 19. Výsledky v grafech jsou uvedeny v procentech. Kompletní znění otázek z dotazníku je v příloze B.

### 1. Vaše pohlaví

Otázka měla za cíl zjistit pohlaví respondentů.

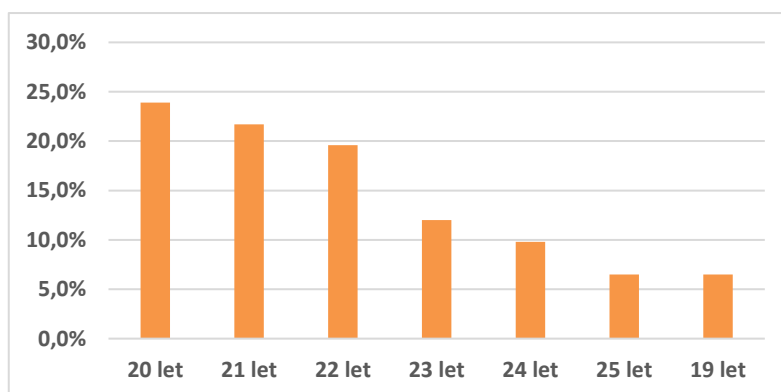


Graf 1: Pohlaví respondentů (zdroj vlastní)

Na grafu č. 1 můžeme vidět, že skupinu respondentů tvoří 72,8% žen a 27,2% mužů. Pokud to vyjádříme v celých číslech, tak skupinu tvoří 67 žen a 25 mužů.

### 2. Kolik je vám let?

Otázka měla za cíl zjistit věk respondentů.

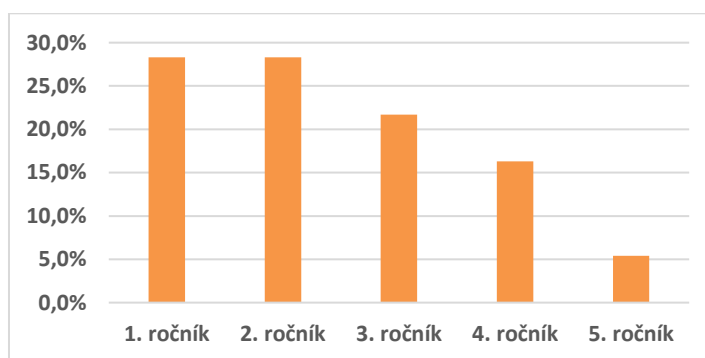


Graf 2: Věk respondentů (zdroj vlastní)

Na grafu č. 2 je znázorněno věkové rozložení respondentů. Nejčastěji je respondentům 20 let, konkrétně 23,9%. Hned za nimi jsou respondenti, kterým je 21 let, konkrétně 21,7%. Třetím nejvyšším a silně zastoupeným počtem je věk 22, těch je konkrétně 19,6%. Dále jsou 23letí (12%), 24letí (9,8%), 25letí 6,5% a 19letí 6,5%. Tato data jsou dána pro muže a ženy dohromady.

### 3. Který ročník na Pedf UK studujete?

Otázka měla za cíl zjistit, který ročník respondenti studují.

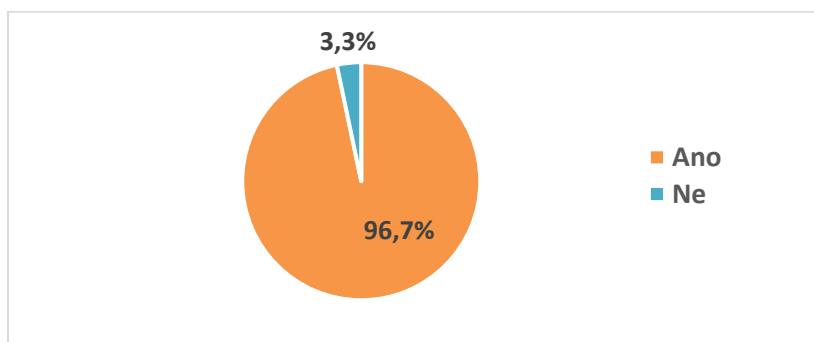


Graf 3: Ročník respondentů (zdroj vlastní)

Na grafu č. 3 je znázorněna otázka zaměřena na aktuální ročník respondentů. Na grafu můžeme pozorovat, že nejvíce respondentů studuje 1. a 2. ročník studia na Pedf UK. 1. ročník tvoří 28,3%, 2. ročník též 28,3%, 3. ročník tvoří 21,7%, dále 4. ročník tvoří 16,3% a v neposlední řadě 5. ročník 5,4%.

### 4. Věnovali jste se nějakému sportu před talentovými zkouškami?

Otázka měla za cíl zjistit, zda se respondenti věnovali nějakému sportu před talentovou zkouškou.



Graf 4: Zda se uchazeči věnovali nějakému sportu před talentovou zkouškou (zdroj vlastní)

Na grafu č. 4 si můžeme všimnout, že pouze 3,3% respondentů vyplnilo, že se nevěnovali žádnému sportu před talentovou zkouškou, za to 96,7% se již nějakému sportu věnovalo.

### 5. Pokud jste odpověděli v předchozí otázce ano, tak jakému?

Otázka měla za cíl zjistit, jakému sportu se věnovali respondenti před talentovou zkouškou.

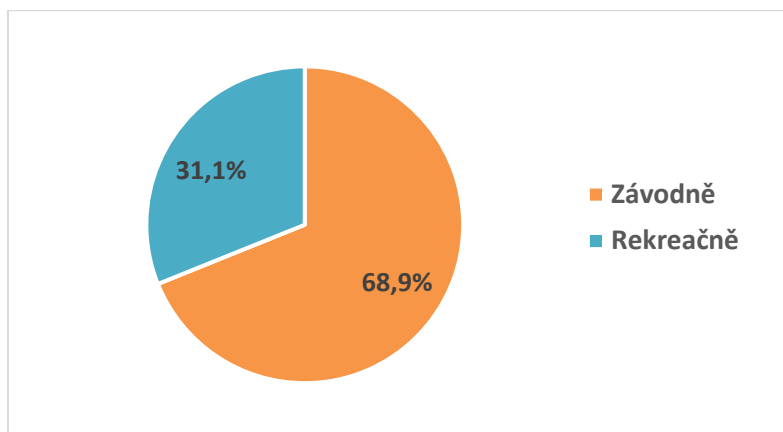
Sport	Počet	Ž	M
Atletika	20%	17%	3%
Volejbal	16%	15%	1%
Plavání	12%	11%	1%
Fotbal	8%	3,4%	4,5%
Tanec	8%	6,7%	1%
Gymnastika	6%	3%	3%
Tenis	3%	2%	1%
Florbal	3%	2%	1%
Sportovní aerobik	3%	3%	0%
Úpolové sporty	3%	0%	3%
Posilovna	2%	1%	1%
Basketbal	2%	0%	2%
Házená	2%	1%	1%
Cyklistika	2%	1%	1%
Lezení	1%	1%	0%
Krasobruslení	1%	1%	0%
Triatlon	1%	1%	0%
Pole-dance	1%	1%	0%
Kanoistika	1%	1%	0%
Stolní tenis	1%	0%	1%
Lyžování	1%	1%	0%

Tabulka 3: Sport kterému se uchazeči věnovali (zdroj vlastní)

Tabulka č. 2 mapuje širokou škálu sportů, kterým se respondenti věnovali před talentovou zkouškou. Nejvíce zastoupená je atletika (20%), dále volejbal (16%) a plavání (12%). Poté jako nejčastější pokračuje fotbal (11%), tanec (8%), gymnastika (6%), tenis (3%), florbal (3%), sportovní aerobik (3%) a úpolové sporty (3%). Zbylých 11 sportů praktikovalo 1-2% respondentů. Jelikož 63% respondentů u této otázky tvoří ženy, tak skoro u každého sportu jich je více než mužů. Nejvíce vyrovnané výsledky jsou u gymnastiky (3%, 3%). V úpolových sportech (0%, 3%) a fotbalu (3,4%, 4,5%) muži dokonce převládají.

## 6. Na jaké úrovni jste se věnovali vašemu sportu?

Otázka měla za cíl zjistit, na jaké úrovni se věnovali danému sportu.

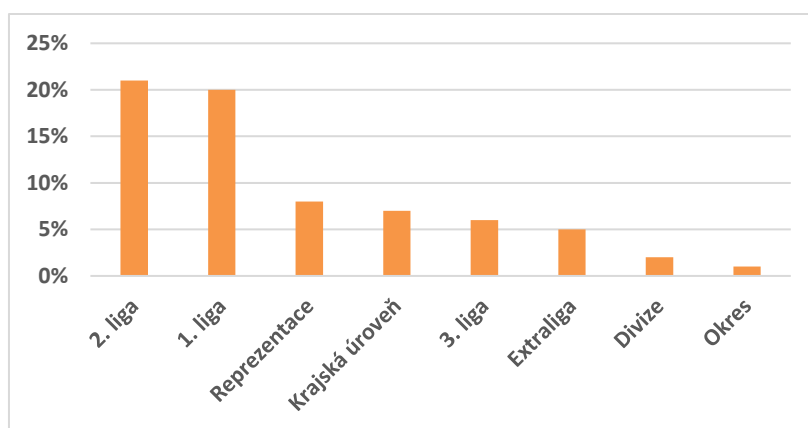


Graf 5: Porovnání zda daný sport respondenti dělali závodně nebo rekreačně (zdroj vlastní)

Na grafu č. 5 je vidět, že 68,9% respondentů se danému sportu věnovalo na závodní úrovni a 31,1% respondentů se věnovalo danému sportu rekreačně.

## 7. Jestli jste se věnovali danému sportu závodně, tak na jaké úrovni to bylo?

Otázka měla za cíl zjistit, na jaké úrovni se respondenti věnovali danému sportu.

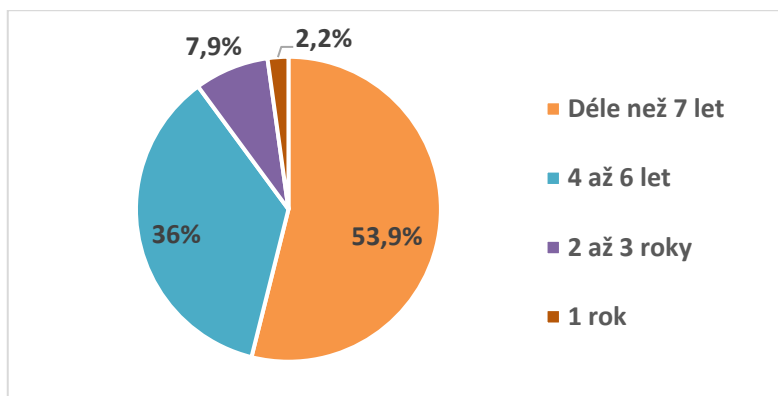


Graf 6: Úroveň na které uchazeči dělali daný sport (zdroj vlastní)

Na grafu č. 6 je znázorněno, že nejvíce respondentů vykonávalo daný sport na úrovni 2. ligy 21%, na úrovni 1. ligy 20%, na úrovni reprezentace 8%, na krajské úrovni 7%, na úrovni 3.ligy 6%, na úrovni extraligy 5%, na úrovni divize 2% a na úrovni okresu 1%.

## 8. Jak dlouho jste se danému sportu věnovali v období talentových zkoušek?

Otázka měla za cíl zjistit, jak dlouho se respondenti věnovali danému sportu.

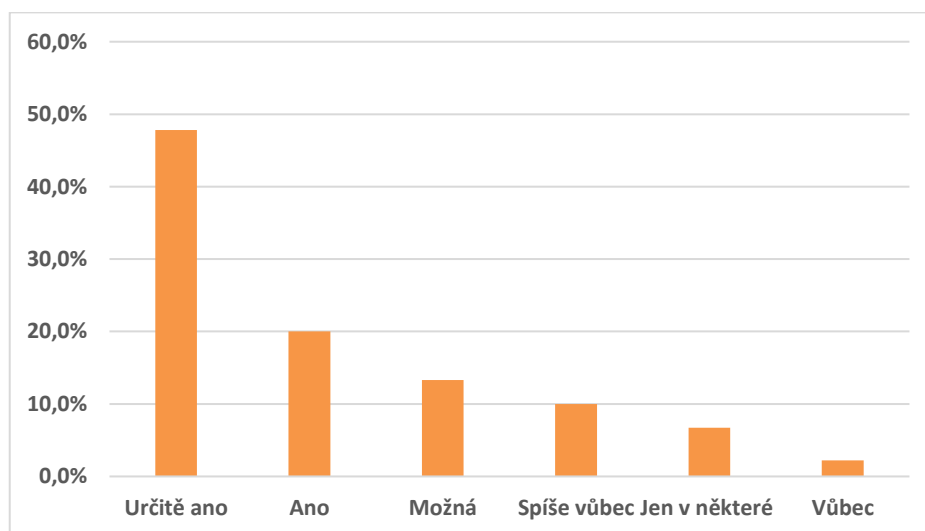


Graf 7: Jak dlouho se uchazeči věnovali svému sportu před talentovou zkouškou (zdroj vlastní)

Na grafu č. 7 znázorněné, jak dlouho se danému sportu věnovali respondenti. Nejčastější odpověď je déle než 7 let, to odpovědělo 53,9%, dále 4 až 6 let odpovědělo 36%, 2 až 3 roky odpovědělo 7,9% a 1 rok odpovědělo 2,2%.

## 9. Pomohl vám váš sport na talentových zkouškách?

Otázka měla za cíl zjistit, jak moc si respondenti myslí, že jim jejich sport pomohl při absolvování talentové zkoušky.

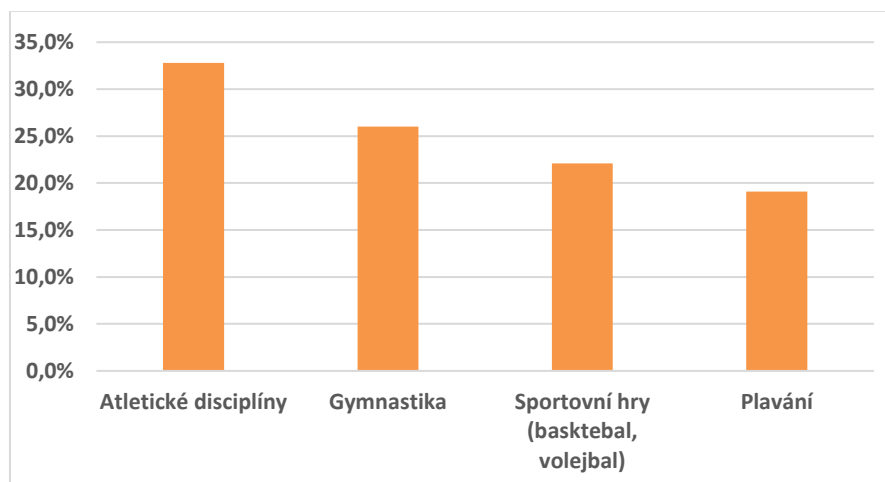


Graf 8: Náзор studentů zda jim jejich sport pomohl v talentové zkoušce (zdroj vlastní)

Na grafu č. 8 je znázorněn názor respondentů, jak moc si myslí, že jim pomohl jejich sport při talentové zkoušce. Možnost určitě ano zvolilo 47,8%, ano 20%, možná 13,3%, spíše vůbec 10%, jen v některé části 6,7% a vůbec zvolili 2,2%.

### 10. Pokud ano, v jaké části přijímacího řízení to bylo?

Otázka měla za cíl zjistit, v jaké části talentové zkoušky respondentům pomohl jejich sport.

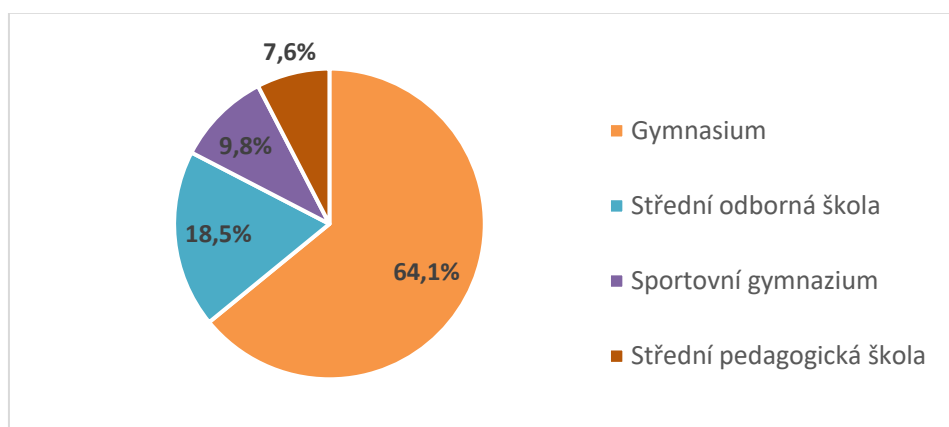


Graf 9: Názor uchazečů v jaké části talentových zkoušek jim pomohl jejich sport (zdroj vlastní)

Na grafu č. 9 respondenti volili v jaké části talentové zkoušky jim pomohl sport, kterému se věnovali. Respondenti mohli zvolit více možností. Nejvíce zvolilo atletické disciplíny 32,8%, dále gymnastiku 26%, poté sportovní hry 22,1% a nejméně plavání 19,1%.

### 11. Který druh střední školy jste navštěvovali?

Otázka měla za cíl zjistit, jaký druh střední školy respondenti navštěvovali.



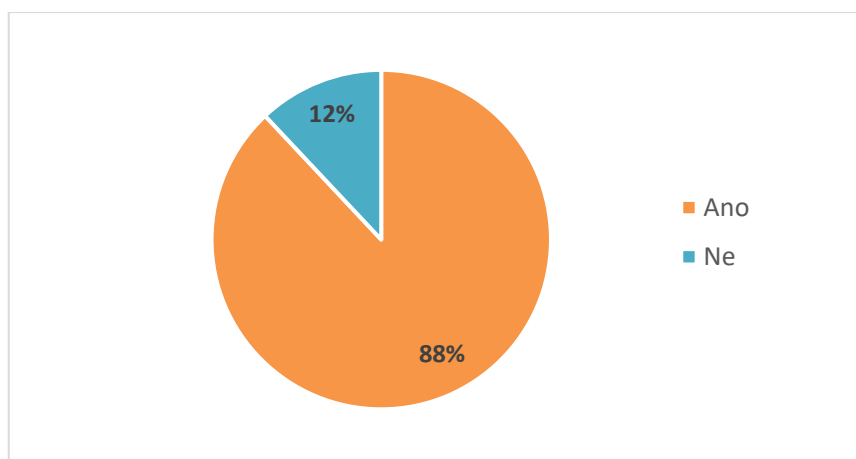
Graf 10: Střední škola, kterou uchazeči navštěvovali (zdroj vlastní)



Na grafu č. 10 je znázorněno, jaký druh střední školy respondenti navštěvovali. Nejvíce respondentů vystudovalo gymnázium 64,1%, dále střední odbornou školu 18,5%, poté sportovní gymnázium 9,8% a střední pedagogickou 7,6%.

## 12. Přípravovali jste se na talentové zkoušky na Pedf UK bakalářského studia ?

Otázka měla za cíl zjistit, zda se respondenti připravovali na talentovou zkoušku z tělesné výchovy na PedF UK.

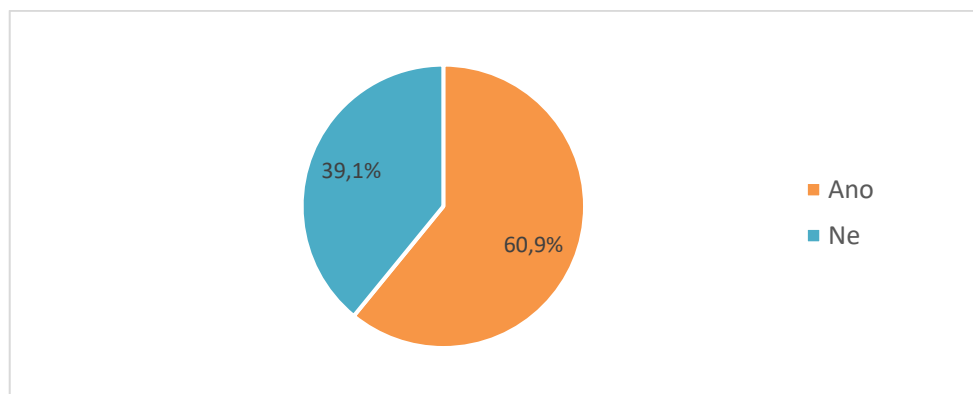


Graf 11: Počet uchazečů, kteří se připravovali na talentovou zkoušku (zdroj vlastní)

Na grafu č. 11 je znázorněna otázka zda se uchazeči připravovali na talentovou zkoušku na PedF UK. Ze všech respondentů se 88% připravovalo a 12% nikoli.

## 13. Pomohli vám učitelé na střední škole s přípravou na přijímací řízení?

Otázka měla za cíl zjistit, zda respondentům pomohli s přípravou učitelé ze střední školy.

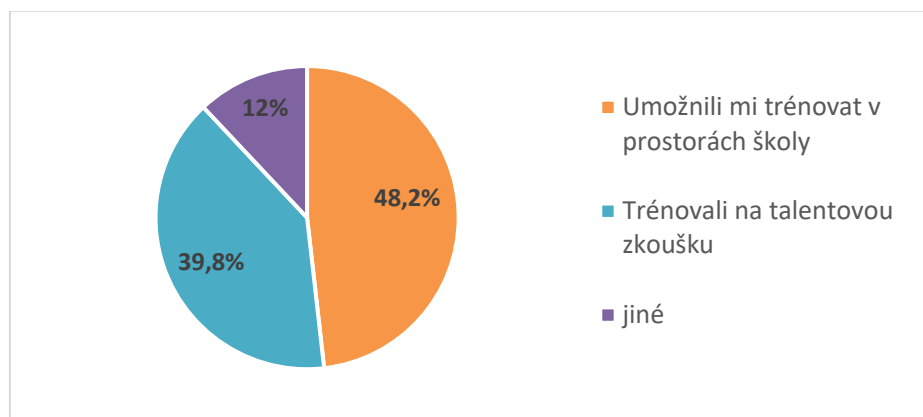


Graf 12: pomoc učitelů ze střední školy (zdroj vlastní)

Na grafu č. 12 je znázorněna odpověď na otázku, zdá učitelé ze střední školy pomohli respondentům v jejich přípravě na talentovou zkoušku. Odpověď ano zvolilo 60,9% respondentů a odpověď ne 39,1%.

#### 14. Jak vám učitelé ze střední školy pomohli?

Otázka měla za cíl zjistit, jak vypadala pomoc od učitelů ze střední školy.

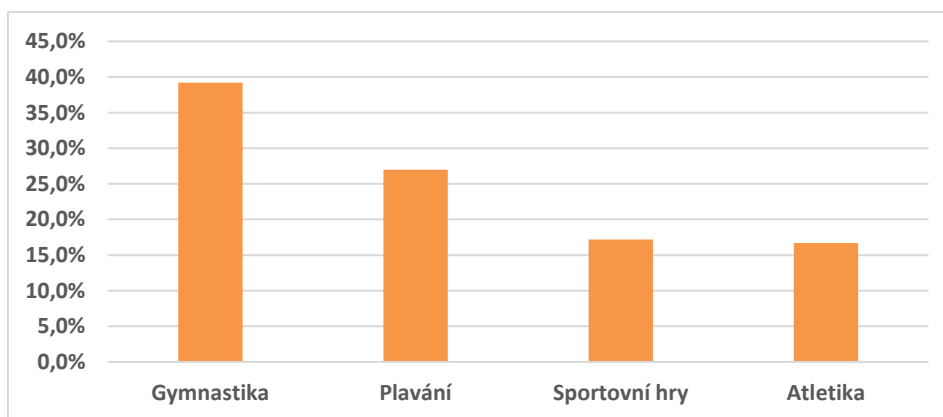


Graf 13: Jak vypadala pomoc učitelů ze středních škol (zdroj vlastní)

Na grafu č. 13 je znázorněna odpověď respondentů, jak vypadala pomoc učitelů ze střední školy. V této otázce mohli respondenti zvolit více možností. Umožnění tréninku ve školních prostorech zvolilo 48,2%, další možnost byla zda trénovali učitelé s nimi a to zvolilo 39,8% a možnost jiné zvolilo 12%.

#### 15. Na jaké sporty jste se připravovali?

Otázka měla za cíl zjistit, na jakou část talentové zkoušky se respondenti připravovali.

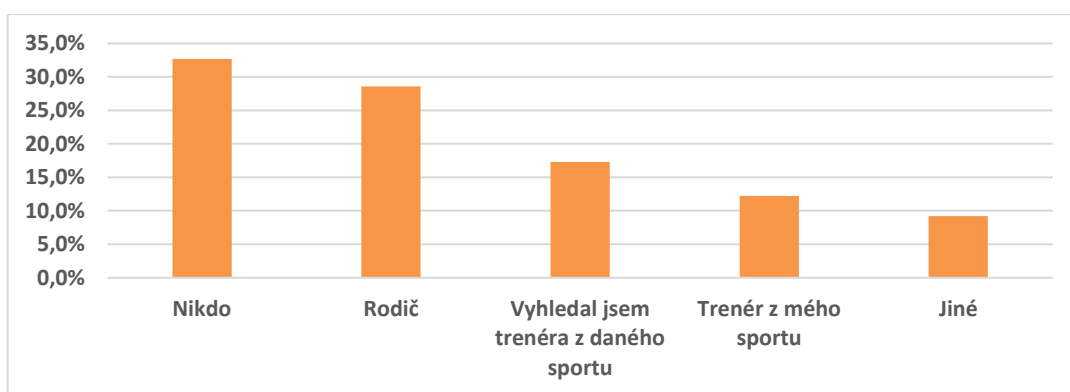


Graf 14: Na jaké sporty se uchazeči připravovali (zdroj vlastní)

Na grafu č. 14 je znázorněno na jakou část talentové zkoušky se respondenti připravovali. V této otázce mohli respondenti zvolit více možností. Gymnastickou část zvolilo 39,2%, plaveckou část 27%, část sportovních her 17,2% a atletickou část 16,7%.

### 16. Pomáhal vám ještě někdo s přípravou na talentové zkoušky?

Otázka měla za cíl zjistit, zda respondentům pomáhal někdo další s přípravou na talentovou zkoušku.

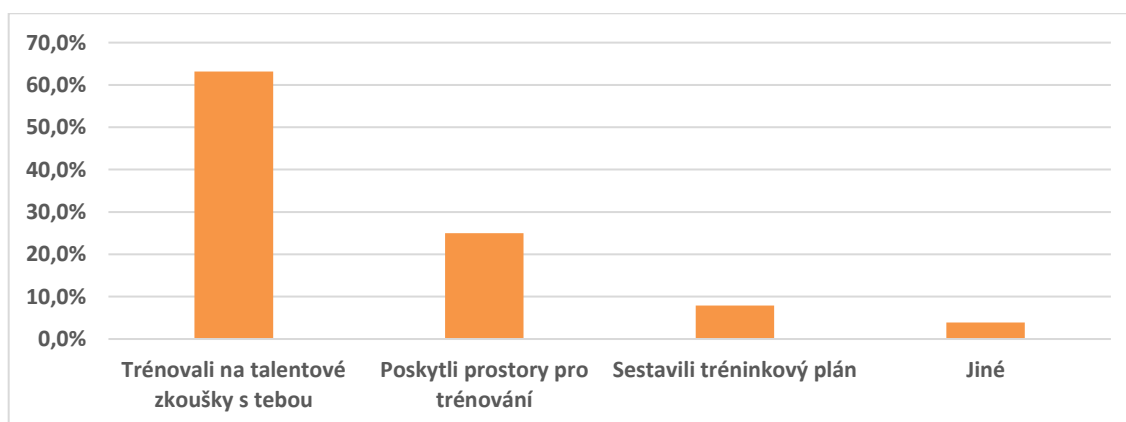


Graf 15: Pomoc uchazečů od další osoby (zdroj vlastní)

Na grafu č. 15 je znázorněno, zda respondentům pomohl někdo další s přípravou na talentovou zkoušku. V této otázce mohli respondenti zvolit více možností. Nejvíce respondentů zvolilo odpověď nikdo (32,8%), dále rodič (28,6%), poté vyhledání trenéra daného sportu (17,3%), trenéra z mého sportu (12,2%) a jiné (9,2%).

### 17. Jestli ano, jak ta pomoc vypadala?

Otázka měla za cíl zjistit, jak pomoc od někoho dalšího vypadala.

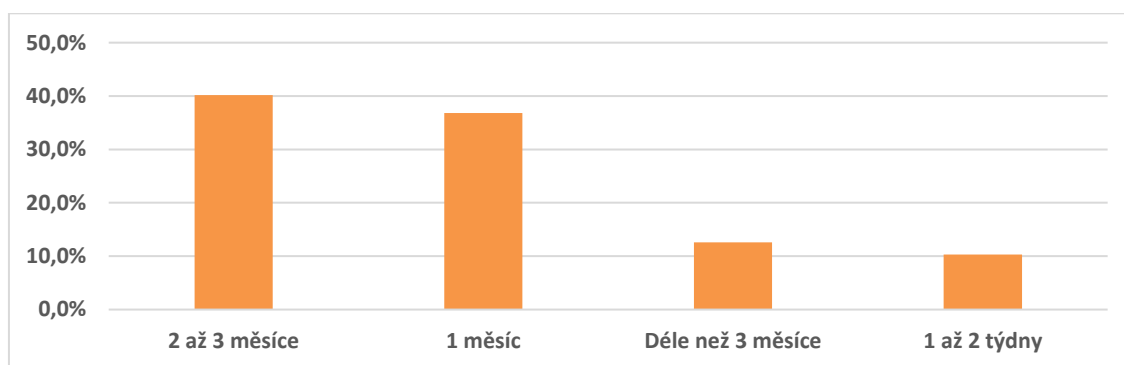


Graf 16: Jak vypadala pomoc další osoby (zdroj vlastní)

Na grafu č. 16 je znázorněna odpověď, jak vypadala pomoc rodiče, trenéra nebo kohokoli, kdo jim pomáhal s přípravou. V této otázce mohli respondenti zvolit více možností. Větší část činí 63,2% k odpovědi zdali trénovali s nimi na talentovou zkoušku, 25% zvolilo, že jim poskytl prostory pro trénování, 7,9% zvolilo, že jim byl sestaven tréninkový plán a 3,9% zvolilo jiné.

### 18. Jak dlouho jste se připravovali na talentové zkoušky?

Otázka měla za cíl zjistit, jak dlouho se respondenti připravovali na talentovou zkoušku.

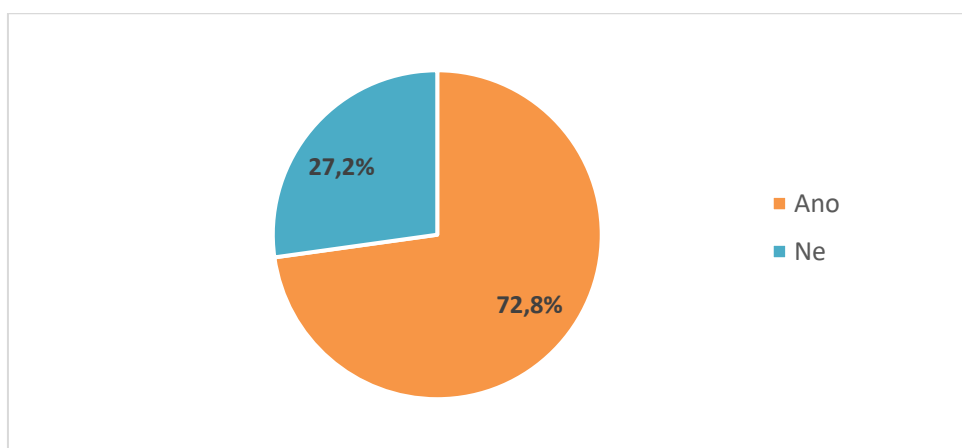


Graf 17: Délka přípravy uchazečů na talentovou zkoušku (zdroj vlastní)

Na grafu č. 17 je znázorněno, jak dlouho se respondenti připravovali na talentovou zkoušku. Nejvíce respondentů zvolilo možnost 2 až 3 měsíce (40,2%), dále 1 měsíc (36,8%), poté déle než 3 měsíce (12,6%) a 1 až 2 týdny (10,3%).

### 19. Myslíte si, že jsou talentové zkoušky na PedF UK z celkového hlediska náročné?

Otázka měla za cíl zjistit, zda si respondenti myslí, že talentová zkouška byla náročná.

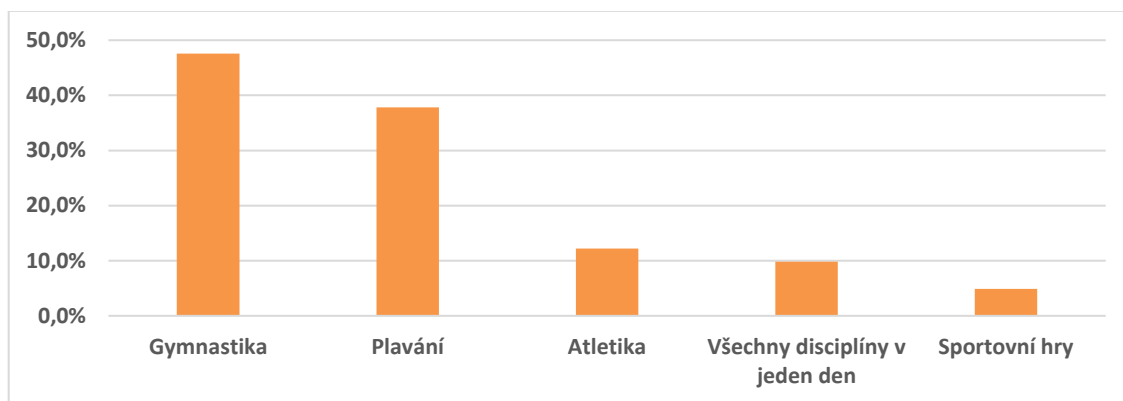


Graf 18: Náročnost talentové zkoušky na PedF UK (zdroj vlastní)

Na grafu č. 18 je znázorněna otázka z dotazníkového šetření, zda jsou talentové zkoušky na PedF UK z celkového hlediska náročné. Odpověď ano zvolilo 72,8% respondentů a odpověď ne zvolilo 27,2% respondentů.

## 20. Co byla dle vás nejnáročnější část talentových zkoušek? A proč?

Otázka měla za cíl zjistit nejnáročnější část talentové zkoušky.



Graf 19: Nejnáročnější část talentové zkoušky na PedF UK (zdroj vlastní)

Na grafu č. 19 je znázorněna otázka, která část talentové zkoušky byla pro uchazeče nejnáročnější. Gymnastickou část zvolilo 47,6% respondentů, plaveckou část zvolilo 37,8% respondentů, atletickou část zvolilo 12,2% respondentů a sportovní hry zvolili 4,9% respondentů. 9,8% respondentů se shodlo na tom, že nejnáročnější část bylo, že veškeré sporty museli absolvovat v jeden den.

## 9 Vyhodnocení výzkumných otázek

### 1. Přípravovalo se více než 75% uchazečů na talentové zkoušky na Pedagogické fakultě UK z tělesné výchovy?

Výzkumná otázka se zaměřila na samotnou přípravu uchazečů. Na tuto otázku navazují všechny další výzkumné otázky, ve kterých se doptávám na různé faktory přípravy. Na talentovou zkoušku z tělesné výchovy na PedF UK uvedlo 88% respondentů, že se připravovalo.

### 2. Přípravovalo se více než 50% uchazečů na talentové zkoušky 2 a více měsíců?

Výzkumná otázka se zaměřila na délku přípravy respondentů, z toho se dá také usoudit, jak moc si uchazeči mysleli, že talentová zkouška bude náročná a kolik času byli ochotni věnovat přípravě na ni. Déle než 2 měsíce se připravovalo 52,8% respondentů. Tím pádem byl předpoklad pro tuto otázku správný.

### 3. Přípravovalo se nejvíce uchazečů na gymnastickou část talentové zkoušky?

Výzkumná otázka měla za cíl zjistit nejtěžší část talentových zkoušek. A zda předpoklad, že je to gymnastická část bude správný. Vyhodnocení této otázky dopadlo tak, že nejvíce uchazečů, a to 39,2%, se připravovalo na gymnastickou část talentové zkoušky. Dále 27% uvedlo, že se připravovalo na plaveckou část, 17,2% uvedlo, že se připravovalo na sportovní hry a 16,7% uvedlo, že se připravovalo na atletické disciplíny. Předpoklad pro tuto výzkumnou otázku byl správný.

### 4. Byla pro uchazeče, kteří studovali střední odbornou školu oproti uchazečům, kteří studovali gymnázium, náročnější gymnastika v talentové zkoušce?

Výzkumná otázka se zaměřuje na to, zda opravdu tvoří rozdíly ve výkonech uchazečů z jaké střední školy přichází a zda je rozdíl v jejich připravenosti. V úvodu práce se věnuji RVP pro střední odborné školy a gymnázia a vidím, že se tam vyskytují rozdíly. Respondenti z gymnázií pro které byla nejnáročnější část gymnastika tvoří 34%, respondentů ze střední odborné školy pro které byla nejnáročnější část gymnastika je 32%. V této otázce byl též veliký nepoměr, jelikož respondentů z gymnázií bylo 73,9% a ze střední odborné pouze 26,1%. Předpoklad pro tuto otázku byl nesprávný.

## 10 Diskuze

V mé bakalářské práci jsem prováděla dotazníkový výzkum, který se zaměřil na přípravu uchazečů na talentovou zkoušku z tělesné výchovy na PedF UK. Na dotazník odpovídali studenti z prvního až pátého ročníku oboru tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě UK. Cílem bylo zmapovat prostřednictvím detailního průzkumu, jak se studenti připravují na talentové zkoušky z tělesné výchovy na Pedagogické fakultě UK. Hlavní pozornost byla věnována tomu, na jaké sporty a s jakou případnou pomocí se připravovali. 88% respondentů uvedlo, že se na talentové zkoušky připravovalo.

V první části dotazníku analyzuji, zda se věnovali nějakému sportu před talentovou zkouškou, případně na jaké úrovni a jak dlouho. Dokonce 96,7% respondentů se věnovalo nějakému sportu, nejčastěji atletice, necelých 70% se mu věnovalo závodně a přes 50% se mu věnovalo přes 7 let. Dále v dotazníkovém šetření vychází, že se respondenti věnovali sportům i na vysoké úrovni. Nejčastější odpověď byla 2. liga (21%) ve které byl nejvíce zastoupený sport volejbal, hned jako další je 1. liga (20%) pro kterou byl nejčastější sport atletika a dokonce 8% bylo v reprezentaci, tam se objevovali sporty jako kanoistika, atletika, plavání, bylo to spíše různorodé. Na krajské úrovni se 7% zastoupených se nejčastěji objevuje tanec a volejbal, 3. ligu se 6% zastupuje hlavně atletika, v extralize s 5% zastoupených dominuje florbal, divize s 2% zastoupených se týká fotbalu, a okres s 1% zastoupených se týká plavání. Necelých 50% procent si myslí, že jim jejich sport pomohl při talentové zkoušce a to nejvíce v atletických disciplínách (32,8%). Ale to může být ovlivněno tím, že nejčastější sport, kterému se uchazeči věnovali je atletika.

Dále se dotazník zaměřil na navštěvovanou střední školu respondentů a zda jim učitelé či někdo jiný pomohl a případně jak. Nejvíce respondentů přichází z gymnázií a to dokonce 73,9% a zbytek jsou střední odborné školy. Dokonce 60% respondentů uvedlo, že jim učitelé na střední škole pomohli s přípravou a nejčastěji pomoc vypadala tak, že jim umožnili trénovat v prostorách školy. To uvedlo 48,2% respondentů a 39,8% uvedlo, že učitelé trénovali s nimi. Co se týče pomoci od další osoby, tak 32,7% uvedlo, že nikdo další jim nepomáhal, 28,6% uvedlo rodiče a 17,3% uvedlo, že vyhledali trenéra z daného sportu. To vyvolává otázku, zda by uchazeči uvítali kurzy k talentové zkoušce, stejně jako se dělají

přípravné kurzy na SCIO testy. Kdyby si univerzity dělaly své vlastní, tak by uchazeč trénoval přesně na to, co ho čeká v talentové zkoušce dané univerzity.

V závěru dotazníku se zaměřuji na jaké sporty se hlavně připravovali, jak dlouho a které jim přišli nejnáročnější. Gymnastika byla část, na kterou se připravovalo nejvíce uchazečů a to až 39%, hned zatím je plavání s 27%, v závěru jsou sportovní hry 17,2% a atletika s 16,7%. Může to být způsobeno tím, že se uchazeči na střední škole nesetkají s gymnastikou tolik, jako například se sportovními hrami. Nebo také, že se častěji respondenti věnovali sportovním hrám či atletice, ale gymnastice už podstatně méně. Též tu hraje důležitou roli, zda není gymnastická část nejvíce nadhodnocena, zato například sportovní hry podhodnoceny. Tato otázka se má zaměřit i na aspekt toho, že každý druh sportu vyžaduje jinou úroveň různých pohybových schopností. A jelikož gymnastika vyžaduje velmi rozvinuté, jak silové, tak rychlostní i koordinační schopnosti a hlavně vysokou úroveň flexibility, které jiné sporty nikoliv, bude pro uchazeče velmi náročná.

Nejvíce respondentů uvedlo, že se připravovali 2 až 3 měsíce (40,2%), 1 měsíc uvedlo 36,8%, ale déle než 3 měsíce jen 12,6% nebo 1 až 2 týdny 10,3%. Z těchto dat je zřejmé, že tedy optimální délka přípravy se pohybuje kolem 2 měsíců a přes 50% se připravovalo déle než 2 měsíce. Celých 72,8% uvedlo, že jim talentové zkoušky na PedF UK přišly náročné a z předchozích dat i vyplývá, že většina uchazečů se na talentové zkoušky připravuje. Poslední otázka dotazníku se zaměřila na nejtěžší část talentové zkoušky. Gymnastickou část zvolilo 47,6% respondentů, plaveckou část zvolilo 37,8% respondentů, atletickou část zvolilo jen 12,2% respondentů a sportovní hry zvolilo pouhých 4,9% respondentů. Tak nízké procento přípravy u sportovních her mohlo vyjít kvůli tomu, že 35% respondentů uvedlo, že se věnovalo sportovním hrám před talentovou zkouškou. 9,8% respondentů se shodlo na tom, že nejnáročnější část bylo, že veškeré sporty museli absolvovat v jeden den.

Teoretické části jsem popisovala, jak vypadají talentové zkoušky i na jiných fakultách, pro srovnání bodové hodnocení jsou dány tabulky v příloze A. V mém dotazníkovém šetření vyšlo, jak už je výše zmíněno, že pro uchazeče byla nejnáročnější část gymnastika, dále plavání, poté sportovní hry a následně atletické disciplíny. Když se podíváme na srovnání talentové zkoušky z gymnastiky, tak PedF UK vyžaduje hrazdu, přeskok a akrobacii, zato FTVS UK pouze hrazdu a akrobacii, FTK UP pouze akrobacii a FP TUL také jen akrobacii.



Je tedy zřejmé, že PedF UK má vysoké nároky, co se týče gymnastiky. Když se podíváme na bodové hodnocení plavání, kde všechny univerzity mají 100 m volným způsobem, na PedF UK muži mají plný počet bodů do 1:12,0s a ženy do 1:21,0s. Na FTVS UK mají muži plný počet bodu do 1:20,0s a ženy do 1:30,0s. Na FTK UP mají muži plný počet bodů do 1:05s a ženy do 1:13s. Na FP TUL mají muži plný počet bodů za čas do 1:18,0s a ženy do 1:23,0s. Zde je vidět, že nejvíce benevolentní je FTVS UK a nejpřísnější je FTK UP. Zato PedF UK se pohybuje v průměru. I v atletických disciplínách jsou nepatrné rozdíly. Na PedF UK se běží 100 m a maximální počet bodů pro muže je do 11,9s a pro ženy do 13,9s. Následně ženy běží 800 m a maximální počet bodů je do 2:45,0s a muži běží 1 500 m a maximální počet bodů je do 4:50,0s. Na FTVS UK mají na 100 m muži plný počet bodů do 11,74s a ženy do 13,24s. Následně ženy běží 800 m a plný počet bodů mají do 2:40,00s a muži běží 1 500 m a plný počet bodů mají do 4:40,00s. Na FTK UP běží muži i ženy 1 500 m. plný počet bodů mají muži do 4:35s a ženy do 5:31s. Na FP TUL běží ženy 800 m a maximální počet bodů získají do 2:57,0s, muži běží 1500 m a maximální počet bodů získají do 4:43,0s. Z tohoto srovnání je patrné, že nejpřísnější je FTK UP a nejvíce benevolentní na atletické disciplíny je PedF UK, ale na rozdíl od FTK UP a FP TUL uchazeči běží i 800 m. Co se týče sportovních her, na PedF UK probíhá zkouška z basketbalu a volejbalu, stejně tak na FTVS UK. Na FTK UP si vybírají mezi basketbalem a volejbalem a na FP TUL je zkouška pouze z basketbalu. U sportovních her je obtížnost testování na univerzitách velice podobná. V tomto srovnání není zmíněna PF UJEP jelikož nemá praktickou část zkoušky.

Marek Varhaník ve své bakalářské práci na téma Srovnání požadavků pro praktické přijímací zkoušky na vysokých tělovýchovných školách v České republice a návrh jejich optimalizace na Jihočeské univerzitě (2014) srovnává požadavky pro praktické přijímací zkoušky na vybraných vysokých tělovýchovných školách v České republice. Analýzou dat z předchozích čtyř ročníků přijímacích zkoušek na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích autor zjistil, které disciplíny lze považovat za nadhodnocené, a naopak, které za podhodnocené. U disciplín z plavání vyšlo, že jsou nadhodnocena. Muži i ženy se pohybovali převážně v dolní části tabulky. U disciplín z atletiky konkrétně 100 m se pohybovali naopak muži i ženy v horních částech tabulek, došel tedy k závěru, že tato disciplína je podhodnocena. Zato u běhu na 800 m a 1 500 m vyšlo, že je nadhodnocen. Jako další část hodnotil akrobacii a pro muže vyšla dobře nastavená a pro ženy podhodnocená.

Z mého dotazníkového výzkumu vyšlo, že uchazeči se nejvíce připravují na gymnastickou část a následně na plaveckou část. Na sportovní hry a atletické disciplíny už minimálně. Na gymnastickou část se připravuje 39,2 procent, na plaveckou část 27%, na sportovní hry pouze 17,2 % a na atletiku 16,7%. Výsledky se nám shodují pouze v plavecké části, zato u atletických disciplín a gymnastiky nikoliv. Například u gymnastické části 47,6% respondentů uvedlo, že pro ně byla nejtěžší částí talentové zkoušky, ale ve výzkumu Varhaníka vyšlo, že je akrobacie dobře nastavena nebo u žen dokonce podhodnocena.

Velký limit své práce vidím v tom, že mé dotazníkové šetření bylo schopné se tázat pouze uchazečů, kteří talentové zkoušky absolvovali úspěšně. A jako druhý limit vidím, že na toto téma nebylo napsáno tolik prací ani výzkumů.

## 11 Závěr

Cílem práce bylo prostřednictvím detailního průzkumu zmapovat, jak se studenti Pedagogické fakulty UK připravují na talentové zkoušky z tělesné výchovy. Při mém výzkumu jsem použila metodu kvantitativního dotazování ve formě dotazníku, který mi vyplnilo 92 studentů Pedagogické fakulty UK.

1. Závěr - Připravovalo se více než 75% uchazečů na talentové zkoušky na Pedagogické fakultě UK z tělesné výchovy?

Z výzkumné otázky 1 vyšlo, že 88% uchazečů se připravuje na talentové zkoušky.

2. Závěr - Připravovalo se více než 50% uchazečů na talentové zkoušky 2 a více měsíců?

Z výzkumné otázky 2 plyne, že není jedna určitá převládající doba, ale že doba přípravy je spíše individuální. Přes 50% uvedlo, že se připravují déle než 2 měsíce, ale 36,8% uvedlo, že se připravovali 1 měsíc.

3. Závěr - Připravovalo se nejvíce uchazečů na gymnastickou část talentové zkoušky?

Z výzkumné otázky 3 plyne, že nejvíce nadhodnocená část talentové zkoušky je gymnastika. Na tu se připravuje 39,2%, na plavání 27%, na sportovní hry 17,2% a na atletiku 16,7%. Mělo by se více zohlednit, že uchazeči mají méně možností, jak se připravit na gymnastickou část talentové zkoušky ve srovnání s jinými sportovními disciplínami, jako jsou sportovní hry (basketbal, volejbal) nebo atletika, což jsou více dostupné sporty pro trénování.

4. Závěr - Byla pro uchazeče, kteří studovali střední odbornou školu oproti uchazečům, kteří studovali gymnázium, náročnější gymnastika v talentové zkoušce?

Z výzkumné otázky 4 plyne, že i když je nepatrný rozdíl RVP pro střední odborné školy a gymnázia, tak v praxi to tak není. Podle výsledku v dotazníku předchozí studium nijak neovlivnilo, která část talentové zkoušky byla pro uchazeče nejnáročnější. Gymnastická část byla považována za nejnáročnější u 34% respondentů z gymnázií a u 32% respondentů ze středních odborných škol.

Zjištěné výsledky mohou poskytnout několik důležitých informací. Za prvé, mohou ukázat preference a postoje uchazečů, tedy na které části talentové zkoušky se studenti zaměřují

nejvíce a jaké mají názory na jednotlivé části zkoušky. Dále mohou výsledky odhalit efektivitu přípravy studentů na talentové zkoušky a identifikovat oblasti, které vyžadují zlepšení nebo dodatečnou podporu. Porovnání odpovědí s očekáváními a standardy talentových zkoušek může ukázat, zda jsou přípravné metody a prostředky v souladu s požadavky zkoušek. Je vhodné zvážit, zda by bylo prospěšné uspořádat na fakultě přípravné kurzy pro talentové zkoušky z tělesné výchovy. Na základě výsledků lze navrhnout konkrétní opatření pro zlepšení procesu přípravy uchazečů, včetně přizpůsobení osnov, doplňkových kurzů nebo poradenských služeb. Informace z dotazníkového šetření mohou také poskytnout podklady pro strategická rozhodnutí týkající se vzdělávacích programů a politik přijímacího řízení na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Myslím si, že by bylo přínosné výzkum k talentovým zkouškám provést nejen na PedF UK, ale rozšířit o další univerzity jako je FTVS UK, KTV UP a FP TUL. Díky tomu bychom mohli mít ucelenější pohled na danou tematiku

## Internetové zdroje

Blair, Kelsey, Leanne,. (2022). Sport and Performance in the Twenty-First Century. doi: 10.4324/9781003275879

EDU.CZ. RVP – Rámcové vzdělávací programy. Online. COPYRIGHT © 2022 MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY (MŠMT). 2022. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>. [cit. 2024-03-28].

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY. Podmínky přijímacího řízení Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci pro akademický rok 2024/2025. Online. 2024. Dostupné z: [https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Fakulta/Uredni\\_deska/Prijimaci\\_rizeni/2024\\_2025\\_Podminky\\_prijimaciho\\_rizeni\\_FTK.pdf](https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Fakulta/Uredni_deska/Prijimaci_rizeni/2024_2025_Podminky_prijimaciho_rizeni_FTK.pdf). [cit. 2024-03-31].

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, Talentové zkoušky. Online. 2024. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-3032.html>. [cit. 2024-03-31].

Fullagar, Hugh, H.K., Vincent, Grace, E., McCullough, Michael., Halson, Shona., Fowler, Petr. (2023). Sleep and Sport Performance. *Journal of Clinical Neurophysiology*, 40:408-416. doi: 10.1097/WNP.0000000000000638

HAVEL, Zdeněk a HNÍZDIL, Jan. ROZVOJ A DIAGNOSTIKA SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ. Online. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2009. ISBN 978-80-7414-189-8. Dostupné z: <https://ktvs.ujep.cz/hnizdil/RPS/monoSS.pdf>. [cit. 2024-03-05].

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. ROZVOJ A DIAGNOSTIKA RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ [online]. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-323-6. Dostupné z: <https://ktvs.ujep.cz/hnizdil/RPS/monoRS.pdf>. [cit. 2024-03-05].

HNÍZDIL, Jan a HAVEL, Zdeněk. ROZVOJ A DIAGNOSTIKA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ. Online. 1. Ústí nad Labem 2012: Pedagogická fakulta UJEP v Ústí nad Labem, 2012. ISBN 978-80-7414-476-9. Dostupné z: <https://ktvs.ujep.cz/hnizdil/RPS/monoVS.pdf>. [cit. 2024-03-24].

Katedra tělesné výchovy Univerzity Karlovy. Online. Tělesná výchova a sport. 2024. Dostupné z: <https://ktv.pedf.cuni.cz/pro-uchazece/studium-pro-uchazece/bakalarske-studium/tvs/>. [cit. 2024-01-16].

Přijímací řízení, přijímačky. Detail programu/oboru [online]. 2024 [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: [https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail\\_obor&id\\_obor=30283](https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail_obor&id_obor=30283)

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI. Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Katedra tělesné výchovy a sportu. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.fp.tul.cz/uchazec/co-studovat-na-fp/telesna-vychova-se-zamerenim-na-vzdelavani>. [cit. 2024-03-31].

UNIVERZITA KARLOVA. Detail programu/oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání se sdruženým studiem. Online. 2024. Dostupné z: [https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?id=32bc73f9e5ec3a61871e31f88d8ceafd&tid=2&do=detail\\_obor&id\\_obor=30865](https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?id=32bc73f9e5ec3a61871e31f88d8ceafd&tid=2&do=detail_obor&id_obor=30865). [cit. 2024-03-31].

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Univerzita Palackého v Olomouci, Tělesná výchova pro vzdělávání maior. Online. 2024. Dostupné z: <https://studium.upol.cz/Catalog/StudyPrograms?type=Bachelor#year=2024&globalId=49136>. [cit. 2024-03-31].

UNIVERZITY J. E. PURKYNĚ V ÚSTÍ NAD LABEM, PEDAGOGICKÁ FAKULTA. Přijímací řízení UJEP v Ústí Nad Labem, Podmínky přijímacího řízení pro akademický rok 2024/2025. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2024/01/N%C3%A1vrh-podm%C3%ADnek-p%C5%99ij%C3%ADmac%C3%ADho-%C5%99%C3%ADzen%C3%AD-na-akademick%C3%BD-rok-2024-2025.pdf>. [cit. 2024-03-31].

## **Seznam použitých informačních zdrojů**

BAHENSKÝ, Petr a BUNC, Václav. Trénink mládeže v bězích na střední a dlouhé tratě. 1. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3970-3.

BURTON, A., W., MILLER, D., E. Movement skill assessment. Champaign IL: Human Kinetics, 1998. ISBN-13: 9780873229753.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler, 2008. Plavání. 2., upr. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2154-5.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš Miler, 2019. Didaktika plavání: vybrané kapitoly. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4283-3.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu. 3. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23-248-5.

DOVALIL, Josef a , a kolektiv. Výkon a trénink ve sportu. 3. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.

DOVALIL, Josef, a další. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.

DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, ISBN 978- 807290-298-9

DVOŘÁKOVÁ, Hana, Zdeňka ENGELTHALEROVÁ, Martin DLOUHÝ, Jana HÁJKOVÁ, Marie HRONZOVÁ, Irena SVOBODOVÁ, Lenka VOJTIKOVÁ, 2017. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246- 3308-4.

HUGH, H.K., Fullagar., Grace, E., Vincent., Michael, McCullough., Shona, L., Halson., Peter, M., Fowler. (2023). Sleep and Sport Performance. Journal of Clinical Neurophysiology, 40:408-416. doi: 10.1097/WNP.0000000000000638

Choutka, M. (1971). Teorie sportovního tréninku . 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. Sportovní trénink. 2. rozš. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu, Základy kvantitativního výzkumu. 2. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

- JANSA, Petr; DOVALIL, Josef a , a spoluautoři. Sportovní příprava. 1. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
- KAPLAN, Oldřich. Volejbal. 1. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Gymnastická příprava sportovce. 1. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 978-80-247-1006-4.
- LEHNERT, Michal. Trénink kondice ve sportu. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2614-3.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
- MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MILLEROVÁ, Věra. Běhy na krátké tratě: trénink disciplín. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-570-X.
- Novotná, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J. (2013). Gymnastika v programech pohybových aktivit Sportu pro všechny. Česká kinantropologie, vol. 17, s. 23– 31.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PRUKNER, Vítěslav a MACHOVÁ, Iva. Didaktika školní atletiky. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2757-7.
- SOUČEK, Eduard. Statistika pro ekonomy. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2006. ISBN 80-86730-06-9.
- TÁBORSKÝ, František. Sportovní hry. 2. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-247-0875-2.
- VELENSKÝ, Michael. Basketbal. 1. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-834-2.
- WALKER, Ian. Výzkumné metody a statistika. Praha: Grada, 2013. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.



Wilmore, Jack H., Costill, David L. a Kenney, Larry W. 2008. Physiology of Sport and Exercise. Champaign : Human Kinetics, 2008. str. 574. 0736055835.

## Seznam příloh

### 12 Příloha A

#### Tabulky

<b>Muži</b>		<b>Ženy</b>	
Čas	Bodové ohodnocení	Čas	Bodové ohodnocení
do 1:12,0	10	do 1:21,0	10
1:12,1 - 1:13,8	9	1:21,1 - 1:23,0	9
1:13,9 - 1:15,9	8	1:23,1 - 1:25,3	8
1:16,0 - 1:18,4	7	1:25,4 - 1:28,0	7
1:18,5 - 1:21,4	6	1:28,1 - 1:31,3	6
1:21,5 - 1:25,2	5	1:31,4 - 1:35,2	5
1:25,3 - 1:29,9	4	1:35,3 - 1:40,1	4
1:30,0 - 1:36,2	3	1:40,2 - 1:46,4	3
1:36,3 - 1:44,8	2	1:46,5 - 1:54,6	2
1:44,9 - 1:56,0	1	1:54,7 - 2:05,0	1
1:56,1 a více	0	2:05,1 a více	0

Tabulka 4 Bodové ohodnocení plavání závislé na čase (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024)

<b>Muži</b>		<b>Ženy</b>	
Čas (s)	klasifikace	Čas (s)	klasifikace
11,9 a méně	1	13,9 a méně	1
12,0 - 12,9	2	14,0 - 15,2	2
13,0 - 14,2	3	15,3 - 16,7	3
14,3 a více	4	16,8 a více	4

Tabulka 5 bodové ohodnocení 100m závislé na čase (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

<b>Muži</b>		<b>Ženy</b>	
Čas (min)	klasifikace	Čas (min)	klasifikace
4:50,0 a méně	1	2:45,0 a méně	1
4:50,1 - 5:15,0	2	2:45,1 - 3:00,0	2
5:15,1 - 6:00,0	3	3:00,1 - 3:35,0	3
6:00,1 a více	4	3:35,1 a více	4

Tabulka 6 Bodové ohodnocení 1500/800m závislé na čase (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

<b>Muži</b>		<b>Ženy</b>	
vzdálenost (m)	klasifikace	vzdálenost (m)	klasifikace
16,00 a více	1	13,00 a více	1
15,99 - 15,00	2	12,99 - 12,00	2
14,99 - 14,00	3	11,99 - 11,00	3
13,99 a méně	4	10,99 a méně	4

Tabulka 7 Bodové ohodnocení šestistoku závislé na vzdálenosti (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).

<b>Muži</b>		<b>Ženy</b>	
vzdálenost (m)	klasifikace	vzdálenost (m)	klasifikace
60 a více	1	40 a více	1
50 - 59	2	32 – 39	2
35 – 49	3	20 – 31	3
34 a méně	4	19 a méně	4

Tabulka 8 Bodové ohodnocení hodu granátem závislé na vzdálenosti (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024)

Součet klasifikací	4 - 5	6 - 7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Počet bodů	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Tabulka 9 Klasifikace atletiky přenesená na body (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024)

Úspěšné dvojtakty	Body
6	5
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

Tabulka 10 Bodové ohodnocení ze zkoušky z basketbalu (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024)

### Bodové hodnocení muži

I. kategorie							
100 m	body	100 m	body	100 m	body	100 m	body
14,25	0	13,20	13	12,61	29	12,13	45
14,24	1	13,16	14	12,58	30	12,10	46
*	1	13,12	15	12,55	31	12,07	47
13,85	1	13,08	16	12,52	32	12,04	48
13,84	1	13,04	17	12,49	33	12,01	49
13,78	2	13,00	18	12,46	34	11,98	50
13,72	3	12,96	19	12,43	35	11,95	51
13,66	4	12,92	20	12,40	36	11,92	52
13,60	5	12,88	21	12,37	37	11,89	53
13,55	6	12,84	22	12,34	38	11,86	54
13,50	7	12,80	23	12,31	39	11,84	55
13,45	8	12,76	24	12,28	40	11,82	56
13,40	9	12,73	25	12,25	41	11,80	57
13,35	10	12,70	26	12,22	42	11,78	58
13,30	11	12,67	27	12,19	43	11,76	59
13,25	12	12,64	28	12,16	44	11,74	60

Tabulka 11: Bodové ohodnocení dle výkonu 100m muži (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024)

<b>I. kategorie</b>							
<b>1500 m</b>		<b>1500 m</b>		<b>1500 m</b>		<b>1500 m</b>	
<b>min:s</b>	<b>body</b>	<b>min:s</b>	<b>body</b>	<b>min:s</b>	<b>body</b>	<b>min:s</b>	<b>body</b>
6:00,01	0	5:26,00	8	5:04,00	19	4:50,00	30
6:00,00	1	5:24,00	9	5:02,00	20	4:49,00	31
*	1	5:22,00	10	5:00,00	21	4:48,00	32
5:45,01	1	5:20,00	11	4:58,00	22	4:47,00	33
5:45,00	1	5:18,00	12	4:57,00	23	4:46,00	34
5:42,00	2	5:16,00	13	4:56,00	24	4:45,00	35
5:39,00	3	5:14,00	14	4:55,00	25	4:44,00	36
5:36,00	4	5:12,00	15	4:54,00	26	4:43,00	37
5:33,00	5	5:10,00	16	4:53,00	27	4:42,00	38
5:30,00	6	5:08,00	17	4:52,00	28	4:41,00	39
5:28,00	7	5:06,00	18	4:51,00	29	4:40,00	40

Tabulka 12: Bodové ohodnocení dle výkonu 1500m muži (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024).

### **Bodové hodnocení ženy**

<b>I. kategorie</b>							
<b>100 m</b>	<b>body</b>	<b>100 m</b>	<b>body</b>	<b>100 m</b>	<b>body</b>	<b>100 m</b>	<b>body</b>
16,75	0	15,16	14	14,38	30	13,74	46
16,74	1	15,10	15	14,34	31	13,70	47
*	1	15,05	16	14,30	32	13,66	48
16,04	1	15,00	17	14,26	33	13,62	49
15,95	2	14,95	18	14,22	34	13,58	50
15,88	3	14,90	19	14,18	35	13,54	51
15,81	4	14,85	20	14,14	36	13,50	52
15,74	5	14,80	21	14,10	37	13,46	53
15,67	6	14,75	22	14,06	38	13,42	54
15,60	7	14,70	23	14,02	39	13,39	55
15,53	8	14,65	24	13,98	40	13,36	56
15,46	9	14,60	25	13,94	41	13,33	57
15,40	10	14,55	26	13,90	42	13,30	58
15,34	11	14,50	27	13,86	43	13,27	59
15,28	12	14,46	28	13,82	44	13,24	60
15,22	13	14,42	29	13,78	45		

Tabulka 13: Bodové ohodnocení dle výkonu 100m ženy (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024).

I. kategorie							
800 m		800 m		800 m		800 m	
min:s	body	min:s	body	min:s	body	min:s	body
3:35,01	0	3:12,00	9	3:00,00	20	2:49,00	31
3:35,00	1	3:10,00	10	2:59,00	21	2:48,00	32
*	1	3:09,00	11	2:58,00	22	2:47,00	33
3:30,00	1	3:08,00	12	2:57,00	23	2:46,00	34
3:27,00	2	3:07,00	13	2:56,00	24	2:45,00	35
3:24,00	3	3:06,00	14	2:55,00	25	2:44,00	36
3:22,00	4	3:05,00	15	2:54,00	26	2:43,00	37
3:20,00	5	3:04,00	16	2:53,00	27	2:42,00	38
3:18,00	6	3:03,00	17	2:52,00	28	2:41,00	39
3:16,00	7	3:02,00	18	2:51,00	29	2:40,00	40
3:14,00	8	3:01,00	19	2:50,00	30		

Tabulka 14 Bodové ohodnocení dle výkonu 800m ženy (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024).

### Bodové hodnocení muži

100 m							
min:s	body	min:s	body	min:s	body	min:s	body
1:20,0	100	1:32,5	75	1:45,0	50	1:57,5	25
1:20,5	99	1:33,0	74	1:45,5	49	1:58,0	24
1:21,0	98	1:33,5	73	1:46,0	48	1:58,5	23
1:21,5	97	1:34,0	72	1:46,5	47	1:59,0	22
1:22,0	96	1:34,5	71	1:47,0	46	1:59,5	21
1:22,5	95	1:35,0	70	1:47,5	45	2:0,0	20
1:23,0	94	1:35,5	69	1:48,0	44	2:0,5	19
1:23,5	93	1:36,0	68	1:48,5	43	2:1,0	18
1:24,0	92	1:36,5	67	1:49,0	42	2:1,5	17
1:24,5	91	1:37,0	66	1:49,5	41	2:2,0	16
1:25,0	90	1:37,5	65	1:50,0	40	2:2,5	15
1:25,5	89	1:38,0	64	1:50,5	39	2:3,0	14
1:26,0	88	1:38,5	63	1:51,0	38	2:3,5	13
1:26,5	87	1:39,0	62	1:51,5	37	2:4,0	12
1:27,0	86	1:39,5	61	1:52,0	36	2:4,5	11
1:27,5	85	1:40,0	60	1:52,5	35	2:5,0	10
1:28,0	84	1:40,5	59	1:53,0	34	2:5,5	9
1:28,5	83	1:41,0	58	1:53,5	33	2:6,0	8
1:29,0	82	1:41,5	57	1:54,0	32	2:6,5	7
1:29,5	81	1:42,0	56	1:54,5	31	2:7,0	6
1:30,0	80	1:42,5	55	1:55,0	30	2:7,5	5
1:30,5	79	1:43,0	54	1:55,5	29	2:8,0	4
1:31,0	78	1:43,5	53	1:56,0	28	2:8,5	3
1:31,5	77	1:44,0	52	1:56,5	27	2:9,0	2
1:32,0	76	1:44,5	51	1:57,0	26	2:15,0	1

Tabulka 15 Bodové ohodnocení dle výkonu 100m plavání muži (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024).

## Bodové hodnocení ženy

• 100 m							
min:s	body	min:s	body	min:s	body	min:s	body
1:30,0	100	1:42,5	75	1:55,0	50	2:7,5	25
1:30,5	99	1:43,0	74	1:55,5	49	2:8,0	24
1:31,0	98	1:43,5	73	1:56,0	48	2:8,5	23
1:31,5	97	1:44,0	72	1:56,5	47	2:9,0	22
1:32,0	96	1:44,5	71	1:57,0	46	2:9,5	21
1:32,5	95	1:45,0	70	1:57,5	45	2:10,0	20
1:33,0	94	1:45,5	69	1:58,0	44	2:10,5	19
1:33,5	93	1:46,0	68	1:58,5	43	2:11,0	18
1:34,0	92	1:46,5	67	1:59,0	42	2:11,5	17
1:34,5	91	1:47,0	66	1:59,5	41	2:12,0	16
1:35,0	90	1:47,5	65	2:0,0	40	2:12,5	15
1:35,5	89	1:48,0	64	2:0,5	39	2:13,0	14
1:36,0	88	1:48,5	63	2:1,0	38	2:13,5	13
1:36,5	87	1:49,0	62	2:1,5	37	2:14,0	12
1:37,0	86	1:49,5	61	2:2,0	36	2:14,5	11
1:37,5	85	1:50,0	60	2:2,5	35	2:15,0	10
1:38,0	84	1:50,5	59	2:3,0	34	2:15,5	9
1:38,5	83	1:51,0	58	2:3,5	33	2:16,0	8
1:39,0	82	1:51,5	57	2:4,0	32	2:16,5	7
1:39,5	81	1:52,0	56	2:4,5	31	2:17,0	6
1:40,0	80	1:52,5	55	2:5,0	30	2:17,5	5
1:40,5	79	1:53,0	54	2:5,5	29	2:18,0	4
1:41,0	78	1:53,5	53	2:6,0	28	2:18,5	3
1:41,5	77	1:54,0	52	2:6,5	27	2:19,0	2
1:42,0	76	1:54,5	51	2:7,0	26	2:25,0	1

Tabulka 16 Bodové ohodnocení dle výkonu 100m plavání ženy (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024).

### Přepočít bodů – výsledné hodnocení

Hodnocení	Body		Hodnocení	Body		Hodnocení	Body
0–3,45	0		6,30	35		8,30	70
3,50	1		6,35	36		8,35	71
3,60	2		6,40	37		8,40	72
3,70	3		6,45	38		8,45	73
3,80	4		6,50	39		8,50	73
3,90	5		6,60	40		8,55	74
4,00	6		6,65	41		8,60	75
4,10	7		6,70	42		8,65	76
4,20	8		6,75	43		8,70	77
4,30	9		6,80	44		8,75	78
4,40	10		6,85	45		8,80	79
4,50	11		6,90	46		8,90	80
4,60	12		7,00	47		8,95	81
4,70	13		7,05	48		9,00	82
4,80	14		7,10	49		9,05	83
4,90	15		7,15	50		9,10	84
5,00	16		7,20	51		9,15	85
5,10	17		7,25	52		9,20	86
5,20	18		7,30	53		9,30	87
5,30	19		7,40	54		9,35	88
5,40	20		7,45	55		9,40	89
5,50	21		7,50	56		9,45	90
5,55	22		7,55	57		9,50	91
5,60	23		7,60	58		9,55	92
5,65	24		7,65	59		9,60	93
5,70	25		7,70	60		9,65	93
5,80	26		7,80	61		9,70	94
5,85	27		7,85	62		9,75	95
5,90	28		7,90	63		9,80	96
5,95	29		7,95	64		9,85	97
6,00	30		8,00	65		9,90	98
6,05	31		8,10	66		9,95	99
6,10	32		8,15	67		10,00	100
6,20	33		8,20	68			
6,25	34		8,25	69			

Tabulka 17 Přepočít bodů v gymnastických disciplínách (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024).



**Bodovací tabulka pro uchazeče o bakalářské studium – muži**

		Vytrvalostní běh	Plavání 100 m	Sportovní hry	Gymnastika
Body	Percentil	1500 m	Libovolný plavecký způsob	Volejbal, nebo basketbal	Pohybový test
0		≥06:00,1	≥02:30,1	0	0
1	5	6:00	2:30		1
2	12	5:53	1:59	2	2
3	21	5:43	1:51		3
4	34	5:33	1:45	4	4
5	50	5:23	1:38		5
6	66	5:13	1:31	6	6
7	79	5:03	1:25		7
8	88	4:53	1:18	8	8
9	95	4:43	1:12		9
10	98	≤4:35	≤1:05	10	10
		min:sec	min:sec	Expertní posouzení	Expertní posouzení

Tabulka 18 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách muži (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024)

**Bodovací tabulka pro uchazeče o bakalářské studium – ženy**

		Vytrvalostní běh	Plavání 100 m	Sportovní hry	Gymnastika
Body	Percentil	1500 m	Libovolný plavecký způsob	Volejbal, nebo basketbal	Pohybový test
0		≥07:40,1	≥02:30,1	0	0
1	5	7:40	2:30		1
2	12	7:23	2:18	2	2
3	21	7:09	2:11		3
4	34	6:55	2:04	4	4
5	50	6:41	1:57		5
6	66	6:27	1:50	6	6
7	79	6:13	1:41		7
8	88	5:59	1:32	8	8
9	95	5:45	1:23		9
10	98	≤5:31	≤1:13	10	10
		min:sec	min:sec	Expertní posouzení	Expertní posouzení

Tabulka 19 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách ženy (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024)

Počet bodů	Deskriptor	Charakteristika	Bližší specifikace výkonu
10	Vynikající	Vysoce nadstandardní	Vynikající výkon pouze s drobnými chybami
8	Výborné	Nadstandardní	Nadprůměrný výkon, ale s určitými chybami
6	Velmi dobré	Standardní	Celkově dobrý výkon, ale se značnými nedostatky
4	Dobré	Uspokojivé	Přijatelný výkon, ale se značnými nedostatky
2	Dostačující	Absolvování s výhradami	Výkon splňující minimální požadavky
0	Nevyhovující	Zcela nevyhovující	Je zapotřebí značné množství další práce

Tabulka 20 Bodové ohodnocení dle výkonu ve sportovních hrách (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024)

#### HODNOTICÍ TABULKY K PRAKTICKÉ ZKOUŠCE POHYBOVÝCH PŘEDPOKLADŮ – MUŽI

Body	Běh na 1500 m [min:s]	Akrobacie [body]	Basketbal [body]	Plavání 100 m [min:s]	Body
0	6:31,1 a více	2,9 a méně	0,4 a méně	2:30,1 a více	0
1	6:19,1–6:31,0	3,0–3,7	0,5–1,4	2:22,1–2:30,0	1
2	6:07,1–6:19,0	3,8–4,5	1,5–2,4	2:14,1–2:22,0	2
3	5:55,1–6:07,0	4,6–5,4	2,5–3,4	2:06,1–2:14,0	3
4	5:43,1–5:55,0	5,5–6,5	3,5–4,4	1:58,1–2:06,0	4
5	5:31,1–5:43,0	6,6–7,5	4,5–5,4	1:50,1–1:58,0	5
6	5:19,1–5:31,0	7,6–8,5	5,5–6,4	1:42,1–1:50,0	6
7	5:07,1–5:19,0	8,6–9,0	6,5–7,4	1:34,1–1:42,0	7
8	4:55,1–5:07,0	9,1–9,4	7,5–8,4	1:26,1–1:34,0	8
9	4:43,1–4:55,0	9,5–9,6	8,5–9,4	1:18,1–1:26,0	9
10	4:43,0 a méně	9,7 a více	9,5 a více	1:18,0 a méně	10

Tabulka 21 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách muži (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2024)

#### HODNOTICÍ TABULKY K PRAKTICKÉ ZKOUŠCE POHYBOVÝCH PŘEDPOKLADŮ – ŽENY

Body	Běh na 800 m [min:s]	Akrobacie [body]	Basketbal [body]	Plavání 100 m [min:s]	Body
0	3:45,1 a více	2,9 a méně	0,4 a méně	2:44,1 a více	0
1	3:40,1–3:45,0	3,0–3,7	0,5–1,4	2:35,1–2:44,0	1
2	3:35,1–3:40,0	3,8–4,5	1,5–2,4	2:26,1–2:35,0	2
3	3:30,1–3:35,0	4,6–5,4	2,5–3,4	2:17,1–2:26,0	3
4	3:25,1–3:30,0	5,5–6,5	3,5–4,4	2:08,1–2:17,0	4
5	3:20,1–3:25,0	6,6–7,5	4,5–5,4	1:59,1–2:08,0	5
6	3:15,1–3:20,0	7,6–8,5	5,5–6,4	1:50,1–1:59,0	6
7	3:09,1–3:15,0	8,6–9,0	6,5–7,4	1:41,1–1:50,0	7
8	3:03,1–3:09,0	9,1–9,4	7,5–8,4	1:32,1–1:41,0	8
9	2:57,1–3:03,0	9,5–9,6	8,5–9,4	1:23,1–1:32,0	9
10	2:57,0 a méně	9,7 a více	9,5 a více	1:23,0 a méně	10

Tabulka 22 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách ženy (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2024)

<b>Typ podnětu</b>	<b>Reakční doba</b>
<b>Taktilní</b>	0,14 – 0,15 s.
<b>Akustické</b>	0,15 – 0,16 s.
<b>Vizuální</b>	0,19 – 0,21 s.

Tabulka 23: Časy reakční doby na různé typy podnětů (Havel, Hnízdil, 2010)

## 13 Příloha B

### Dotazník

1. Vaše pohlaví
  - Muž
  - Žena
2. Kolik je vám let?
  - 19
  - 20
  - 21
  - 22
  - 23
  - 24
  - 25
3. Který ročník na Pedf UK studujete?
  - První ročník
  - Druhý ročník
  - Třetí ročník
  - Čtvrtý ročník
  - Pátý ročník
4. Věnovali jste se nějakému sportu před talentovými zkouškami?
  - Ano
  - Ne
5. Pokud jste odpověděli v předchozí otázce ano, tak jakému?
  - Otevřená odpověď
6. Na jaké úrovni jste se věnovali vašemu sportu?
  - Rekreačně
  - Závodně
7. Jestli jste se věnovali danému sportu závodně, tak na jaké úrovni to bylo (např. kolikátá liga)

- Otevřená odpověď
8. Jak dlouho jste se danému sportu věnovali v období talentových zkoušek?
- 1 rok
  - 2 až 3 roky
  - 4 až 6 let
  - Déle než 7 let
9. Pomohl vám váš sport na talentových zkouškách?
- Určitě ano
  - Ano
  - Možná
  - Spíše ne
  - Vůbec
  - Jen v některé části
10. Pokud ano, v jaké konkrétní části to bylo?
- Atletické disciplíny
  - Plavání
  - Míčové sporty (basketbal, volejbal)
  - gymnastika
11. Který druh střední školy jste vystudovali?
- Gymnasium
  - Sportovní gymnasium
  - Střední škola (průmyslová, zdravotní, hotelová, obchodní,..)
  - Střední pedagogická škola
  - jiné
12. Přípravovali jste se na talentové zkoušky na Pedf UK bakalářského studia ?
- Ano
  - Ne
13. Pomohli vám učitelé na střední škole s přípravou na přijímací řízení?
- Ano
  - Ne
14. Jak vám učitelé ze střední školy pomohli?
- Umožnili mi trénovat v prostorách školy
  - Trénovali na talentovou zkoušku se mnou
  - jiné
15. Na jaké sporty jste se připravovali? (nechat zaškrtnout více možností)
- Plavání
  - Atletika
  - Míčové hry
  - Gymnastika
16. Pomáhal vám ještě někdo s přípravou na talentové zkoušky?
- Rodič

- Trenér z mého sportu
  - Vyhledal jsem trenéra z daného sportu
  - Nikdo
  - Jiné
17. Jestli ano, jak ta pomoc vypadala?
- Poskytli prostory pro trénování
  - Sestavili tréninkový plán
  - Trénovali na talentové zkoušky s tebou
  - Jiné napiš
18. Jak dlouho jste se připravovali na talentové zkoušky?
- 1 až 2 týdny
  - 1 měsíc
  - 2 až 3 měsíce
  - Déle než 3 měsíce
19. Byly pro vás talentové zkoušky náročné?
- Ano
  - Ne
20. Co byla dle vás nejnáročnější část talentových zkoušek? A proč?
- Otevřená odpověď

## Seznam obrázků

Obrázek 1 Sportovní výkon a jeho komponenty (Dovalil, Jansa, 2007).....	31
Obrázek 2 Hierarchické uspořádání rozlišující základní a složené formy rychlostních schopností (Lehnert, 2010).....	34
Obrázek 3 Schéma členění vytrvalostních schopností dle jednotlivých kritérií (Hnízdil, Havel, 2012) .....	40

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Přehled přijímacích řízení (vlastní tvorba).....	23
Tabulka 2: Časy reakční doby na různé typy podnětů (Havel, Hnízdil, 2010) .....	35
Tabulka 3: Sport kterému se uchazeči věnovali (zdroj vlastní).....	53
Tabulka 4 Bodové ohodnocení plavání závislé na čase (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).....	74
Tabulka 5 bodové ohodnocení 100m závislé na čase (Univerzita Karlova, Přijímací řízení, 2024).....	74

Tabulka 6 Bodové ohodnocení 1500/800m závislé na čase (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024). .....	75
Tabulka 7 Bodové ohodnocení šestiskoku závislé na vzdálenosti (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024). .....	75
Tabulka 8 Bodové ohodnocení hodů granátem závislé na vzdálenosti (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024). .....	75
Tabulka 9 Klasifikace atletiky přenesená na body (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024). .....	76
Tabulka 10 Bodové ohodnocení ze zkoušky z basketbalu (Univerzita Karlova, Příjímací řízení, 2024) .....	76
Tabulka 11: Bodové ohodnocení dle výkonu 100m muži (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024). .....	76
Tabulka 12: Bodové ohodnocení dle výkonu 1500m muži (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024). .....	77
Tabulka 13: Bodové ohodnocení dle výkonu 100m ženy (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024). .....	77
Tabulka 14 Bodové ohodnocení dle výkonu 800m ženy (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024). .....	78
Tabulka 15 Bodové ohodnocení dle výkonu 100m plavání muži (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024). .....	78
Tabulka 16 Bodové ohodnocení dle výkonu 100m plavání ženy (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024). .....	79
Tabulka 17 Přepočítání bodů v gymnastických disciplínách (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2024). .....	80
Tabulka 18 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách muži (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024) .....	81
Tabulka 19 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách ženy (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024) .....	81
Tabulka 20 Bodové ohodnocení dle výkonu ve sportovních hrách (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2024) .....	82

Tabulka 21 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách muži (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2024) .....	82
Tabulka 22 Bodové ohodnocení dle výkonu ve všech disciplínách ženy (Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2024) .....	82
Tabulka 23: Časy reakční doby na různé typy podnětů (Havel, Hnízdil, 2010) .....	83

## Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů (zdroj vlastní) .....	51
Graf 2: Věk respondentů (zdroj vlastní) .....	51
Graf 3: Ročník respondentů (zdroj vlastní) .....	52
Graf 4: Zda se uchazeči věnovali nějakému sportu před talentovou zkouškou (zdroj vlastní) .....	52
Graf 5: Porovnání zda daný sport respondenti dělali závodně nebo rekreačně (zdroj vlastní) .....	54
Graf 6: Úroveň na které uchazeči dělali daný sport (zdroj vlastní) .....	54
Graf 7: Jak dlouho se uchazeči věnovali svému sportu před talentovou zkouškou (zdroj vlastní) .....	55
Graf 8: Názor studentů zda jim jejich sport pomohli v talentové zkoušce (zdroj vlastní) ..	55
Graf 9: Názor uchazečů v jaké části talentových zkoušek jim pomohl jejich sport (zdroj vlastní) .....	56
Graf 10: Střední škola, kterou uchazeči navštěvovali (zdroj vlastní) .....	56
Graf 11: Počet uchazečů, kteří se připravovali na talentovou zkoušku (zdroj vlastní) .....	57
Graf 12: pomoc učitelů ze střední školy (zdroj vlastní) .....	57
Graf 13: Jak vypadala pomoc učitelů ze středních škol (zdroj vlastní) .....	58
Graf 14: Na jaké sporty se uchazeči připravovali (zdroj vlastní) .....	58
Graf 15: Pomoc uchazečů od další osoby (zdroj vlastní) .....	59
Graf 16: Jak vypadala pomoc další osoby (zdroj vlastní) .....	59
Graf 17: Délka přípravy uchazečů na talentovou zkoušku (zdroj vlastní) .....	60
Graf 18: Náročnost talentové zkoušky na PedF UK (zdroj vlastní) .....	60
Graf 19: Nejnáročnější část talentové zkoušky na PedF UK (zdroj vlastní) .....	61