

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**Využití psychomotorických aktivit u dětí mladšího
školního věku**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. David Kubenz, Aplikované pohybové aktivity
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Tomáš Vyhlídal
Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Bc. David Kubenz

Název diplomové práce: Využití psychomotorických aktivit u dětí mladšího školního věku

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Tomáš Vyhlídal

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá vlivem psychomotorických aktivit na oblast pozornosti, rovnováhy a motoriky u dětí mladšího školního věku z řad intaktní populace. Teoretická část obsahuje vysvětlení pojmu psychomotorika, její historii, oblasti či cíle. Dále se zde práce věnuje problematice vývoje dítěte mladšího školního věku nebo největšímu světovému sportovnímu fenoménu s názvem fotbal. Cílem výzkumné části je zjistit, zda a jaký vliv mohou mít psychomotorické aktivity na pozornost, rovnováhu, motoriku a herní dovednosti dětí ve fotbale. Ke splnění cílu byla použita standardizovaná testová baterie, která zjišťuje úroveň již zmíněných oblastí.

Klíčová slova: testová baterie, fotbal, intervenční program, rovnováha, motorika, pozornost

Author`s first name and surname: Bc. David Kubenz

Title of the master thesis: The use of psychomotoractivities in youngers chool children

Department: Department Adapted Physical Activity

Supervisor: Mgr. Tomáš Vyhlídal

The eyear of presentation: 2019

Abstract:

The master thesis deals with the influence of the psychomotor activities on the attention, balance and motor skills of the youngers chool aged pupils. The teoretical part containsan explanation of the term psychomotor, its history, area so finterests and goals. Furthermore, the thesis deal swith the development of a child of youngers school age the world`s biggest sports phenomenon-football. The aim of the research is to discover whether and how psychomotor activities can influence the attention, balance, motor skills and playing skill of children in football. A standardized test battery was used to achieve the goal, which discovers the level of the above-mentioned areas.

Keywords: test battery, football, intervention program, balance, psychomotor activities, attention

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Tomáše Vyhlídala, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 5. 2018

Děkuji panu Mgr. Tomáši Vyhlídalovi za vedení, odborné znalosti, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Obsah

Úvod.....	8
1 Pojem psychomotorika	9
1.1 Historie psychomotoriky.....	10
1.2 Oblasti psychomotoriky	12
1.3 Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín	14
1.4 Psychomotorika a její cíle.....	15
1.5 Zásady psychomotoriky	16
1.6 Prostředky psychomotoriky	18
1.7 Význam hry u dětí.....	19
1.8 Psychomotorické hry	20
2 Vývoj osobnosti dítěte mladšího školního věku	25
2.1 Fyziologické hledisko	26
2.2 Psychologické hledisko.....	27
2.3 Sociální hledisko.....	29
2.4 Pedagogické hledisko	30
3 Fotbal	32
3.1 Historie fotbalu	32
3.2 Začátky fotbalu v Československu	33
3.3 Charakteristika současného fotbalu	34
3.4 Pravidla fotbalu ve stručnosti	35
3.5 Věkové kategorie hráčů	37
3.6 Psychologie, jako důležitý faktor ve fotbale.....	39
3.7 Faktory sportovního výkonu	40
3.8 Tréninková jednotka	41
3.9 Ukázková tréninková jednotka pro děti mladšího školního věku.....	42

4 Letní fotbalová škola v Bělkovicích – Lašřanech	44
4.1 Obecná charakteristika fotbalové školy	44
4.2 Organizační aspekty ve stručnosti	44
4.3 Propagace akce	45
4.4 Program.....	45
5 Výzkumná část.....	48
5.1 Cíl práce	48
6 Metodika	49
6.1 Charakteristika výzkumného souboru	49
6.2 Testová baterie	49
6.3 Sběr dat	50
7 Výsledky jednotlivých testů.....	59
8 Diskuze	71
9 Doporučení pro praxi	74
10 Závěr	76
Souhrn.....	78
Referenční seznam	82
Přílohy.....	85

Úvod

Žijeme v moderní společnosti, která je velice náročná a životní tempo se neustále zvyšuje. Život je pořád rychlejší a lidé jsou často pod psychickým i fyzickým tlakem. Díky současnému životnímu stylu většiny lidí napříč světem, který je způsoben neustále vyvíjející se moderní dobou, se z našeho života pomalu a jistě vytrácí přirozený pohyb. Aktivita, které souvisely s naplněním základních lidských potřeb a s nimi spjatá fyzická námaha, jsou nenávratně pryč a manuální činnost za nás často vykonávají nejrůznější přístroje. Kromě toho také přibývá sedavých zaměstnání, při kterých člověk často nemusí během celé své pracovní doby opustit místnost. Pohyb, který je přirozenou součástí našich fyziologických potřeb, pak velice chybí a podepisuje se na našem zdravotním stavu. Závažná situace je i u dětí, pro které je hra přirozeným nástrojem rozvoje, tíhnou spíše k virtuálnímu světu, který je pro ně lehce přístupný. Hra kolem domů se vytrácí na základě hustého provozu a obavy rodičů o bezpečnost svých ratolestí. Děti jsou zvyklé na přepravu auty místo pěší chůze a na vzestupu je také obezita již v útlém věku. Během školní docházky dochází i k přetěžování pohybového aparátu vlivem statického pohybu ve škole a nošením často těžkých batohů s učebnicemi.

Jedním z řešení kompenzace těchto problémů může být psychomotorika. Psychomotorika ve své hlavní podstatě zahrnuje pohybové aktivity, jejichž účelem je zlepšení obratnosti, posílení fyzické zdatnosti a hlavně radost z prožívání pohybu, her a tělesných cvičení (Kurtz & Lisa, 2015). Na základě toho, že se léta věnuji fotbalu, bych chtěl spojit téma psychomotoriky a fotbalu dohromady. Cílem diplomové práce bude navrhnout psychomotorické aktivity, které povedou ke zlepšení motoriky, rovnováhy a pozornosti u dětí mladšího školního věku, během fotbalového kempu v Bělkovicích – Laš'anech. Případné zlepšení některých specifických tělesných funkcí vidím jako velice důležité či pozitivní pro zdokonalování se ve fotbale. Jedná se zejména o rovnováhu, pozornost, jemnou a hrubou motoriku, ale i pozitivní vliv na socializaci ve skupině, který psychomotorika taktéž nabízí.

1 Pojem psychomotorika

Psychomotorika je sportovně pohybová aktivita, která představuje jeden ze základních fenoménů lidského bytí. Podílí se na všech složkách dění moderní společnosti. Považuje se za jeden ze základních elementů procesu, přispívajícího ke kvalitě života a jeho zdraví. Cílem psychomotoriky je harmonicky vyrovnaná osobnost ve sférách bio-psycho-socio-spirituální pohody každého jedince (Blahutková, Řehulka & Dvořáková, 2005).

Psychomotorika naráží již svým názvem na poněkud úzké spojení duševních procesů a motoriky člověka. Držení těla, výraz obličeje nebo chůze jsou prokazatelně závislé na aktuálním psychickém rozpoložení jedince. Z držení těla můžeme vyčíst nejrůznější věci jako je napětí, únava či úzkost. Ovlivňování psychiky a motoriky může být ještě zřetelnější u dětí. Pokud je dítě spokojené, tak si poskakuje, směje se a je akční. Na druhou stranu, když ho něco trápí, může mít svěšená ramena či ústní koutky (Novotná, Vladovičová & Sližík, 2009).

Psychomotorika představuje souhrn pohybových a motorických aktivit člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu. Jedná se o motorickou akci, která vyplývá z oblasti psychických procesů (myšlení, paměť, vnímání, představy) nebo psychických stavů (nálada, celkové ladění člověka). Velice důležitou složkou je vnímání těla a zkušenost s tělem. Cílem psychomotorické výuky, tedy výchovy pohybem, je harmonická osobnost (po stránce fyzické i psychické), schopnost jednat uvědoměle, plánovitě, cílevědomě a kontrolovatelně v prostředí materiálním i společenském (Adamírová, 2003).

Psychomotorika ve své hlavní podstatě zahrnuje pohybové aktivity, jejichž účelem je zlepšení obratnosti, posílení fyzické zdatnosti a hlavně radost z prožívání pohybu, her a tělesných cvičení. Hra v psychomotorice spočívá v různých prostorově orientovaných pohybech a v manipulaci s předměty. Součástí psychomotoriky je rozvoj vnímání. Děti na základě psychomotoriky získávají detailní představu o světě kolem nich a o vlastnosti daných předmětů. Psychomotoriku můžeme také považovat za

součást vývoje dítěte. U jedinců, kteří mají libovolné vývojové obtíže, může psychomotorika sehrát důležitou roli při podpoře a povzbuzení (Kurtz & Lisa, 2015).

Psychomotorika předpokládá vnitřní propojení mysli, těla a pohybu. Pohybem zde myslíme reakci na změnu vnitřního nebo vnějšího prostředí, která probíhá v prostoru a v čase. Jeho změny a projevy jsou obrazem hlavně psychických nebo somatických a následně sociálních i duchovních změn. Změny jsou přizpůsobovány stimuly, na které mozek odpovídá a v té chvíli je současně transformuje do pohybové odpovědi, jenž má přirozeně různou motorickou podobu (Hátlová, 2016).

1.1 Historie psychomotoriky

Psychomotorika se začala rozvíjet ve 20. století ve Francii jako terapeutický prostředek pro mentálně postižené v rámci léčebné tělesné výchovy a tělesné výchovy zdravotně postižených. Následně se z Francie a Lucemburska rozšířila do Německa, Švýcarska a odtud do celé Evropy. Teoretické a praktické principy pro práci v psychomotorice jsou odvozeny od Dr. Ernesta a J. Kipharda, který vyvinul koncept psychomotorických cvičení. Tyto cvičení následně použil na psychiatrické klinice pro mládež v německém Guterslohu. Důležitým úkolem pracovníků na klinice bylo vyzkoušet různá tělesná cvičení vhodná pro použití ve speciálně pedagogické praxi (Kiphard, 1979). Kiphardův přínos byl velmi důležitý, jelikož se v něm odráželo povědomí o souvislosti mezi psychickým zážitkem a motorickým chováním. Za další významnou osobnost, co se historie psychomotoriky týče, můžeme považovat Maurice Lesemanna, který vyvinul metody orientované na tělesný rozvoj dítěte. Poukazoval také na to, že děti s motorickým postižením často nemají předpoklady nutné pro efektivní učení psaní. V těchto případech doporučoval posílení motorické kompetence pomocí duševně-ortopedických cvičení, která napomáhají právě k rozvoji jemné motoriky (Zimmerová, 2006). Také další významná představitelka psychomotoriky M. Montessoriová zdůrazňuje důležitost samostatnosti a soběstačnosti dítěte, která má v její koncepci výchovy výsadní postavení. V oblasti rytmiky ovlivnily psychomotoriku především M. Scheiblaurová a Ch. Pfefferová. Prostředky pro rozvoj rytmiky, které použila Scheiblaurová (pneumatiky, balony, kusy látky a lana) dnes nalezneme v nabídce pomůcek, které se v psychomotorice pravidelně využívají. Zmíněné pomůcky

mají v dětech probouzet fantazii. Pfefferová užívá pojem “výchova psychomotoriky“ s důrazem na přirozený vývoj pohybu dítěte (Pipeková & Vítková, 2001).

Pro Českou republiku byl stěžejní rok 1990. V tomto roce došlo k velkému rozvoji této oblasti a zvýšilo se také všeobecné povědomí o existenci psychomotoriky. Velkou zásluhu na tom tehdy měla Unie zdravotní tělesné výchovy a kvalifikovaní pracovníci z Lucemburska. V roce 1994 je v německém Marburgu založeno Evropské fórum psychomotoriky, jehož členem je i Česká republika, kde se psychomotorika vyučuje jako samostatný předmět převážně na pedagogicko-sportovních fakultách (Zimmerová, 2006).

Další rozvoj pokračoval v roce 1996 opět v Marburgu. V tomto roce se uskutečnil první Evropský kongres psychomotoriky, jehož se zúčastnilo asi tisíc zájemců. Důležité je také zmínit prvního předsedu fóra, kterým byl Dr. Tilo Irmischer. V dnešní době má Evropské fórum psychomotoriky patnáct členů. Rozhodujícím orgánem je plénium, ve kterém najdeme zastoupení všech členských států. Ve fóru pracují také komise, které se zabývají potřebnými problémy v oblasti rozvoje psychomotoriky. Jedná se o komisi, která se zabývá vzděláváním, výzkumem a profesní specializací (Dvořáková, 2007).

Česká republika se taktéž podílela na založení Evropského fóra psychomotoriky, kde její členové působili, již od založení, čili od roku 1996. Nejvýznamnější naší průkopníci zde byla delegátka doc. Adamírová (Dvořáková, 2007).

Již od roku 2000 fungují také tak zvané konference psychologie sportu. Na těchto konferencích jsou prezentovány studie, které obsahují informace o vlivu tělesných cvičení na psychický stav jedinců. Často se tyto poznatky využívají i u psychiatrických pacientů v rámci podpůrné psychomotorické terapie (Hátlová, 2015).

Následně se psychomotorika v ČR vyvíjela postupnými kroky. Za významný milník můžeme považovat rok 2007, kdy se psychomotorika oficiálně zařadila pod organizaci Česká asociace sportu pro všechny. Na začátku patřila pod komisi zdravotní tělesné výchovy a od roku 2008, jí patří samostatná komise pod hlavičkou zmíněné organizace ČASPV. V tomto období byli za podpory Dr. Suzette Everlingové vyškolení

první lektori, neboli cvičitelé psychomotoriky, na kurzech v zahraničí, konkrétně v Lucembursku. Jednalo se o docentku Adamírovou, Kopřivovou a Osvaldovou. V následujícím roce započala spolupráce ČASPV s rakouskou organizací, která se zabývá psychomotorikou Aktionskreis Motopaedagogik s následnou možností účastnit se v školení psychomotoriky v Rakousku (Hátlová, 2016).

Aktuálně je Česká republika stále členem Evropského fóra psychomotoriky a to prostřednictvím organizace ČASPV. Momentálně jsme ve fóru zastoupeni jedním delegátem v plénu a jedním v komisi (komise vzdělávání). Evropské fórum psychomotoriky neustále usiluje o rozvoj a podporu psychomotoriky ve všech státech. Dále je zde snaha o propojení či rozšíření spolupráce národních organizací, škol a odborníků. Evropský kongres připravuje pravidelně akce pro zájemce v tomto oboru, jedná se o kongres, který se koná každé čtyři roky. Zapomenout nesmíme ani na každoroční Studentskou akademii, která je určena zejména pro studenty psychomotoriky a příbuzných oborů a semináře pro pracovníky z profese (Hátlová, 2016).

1.2 Oblasti psychomotoriky

Podle Szabové (1999) v sobě psychomotorika zahrnuje více oblastí, které se vzájemně prolínají a doplňují:

Neuromotorika - Skládá se z pohybových aktivit podmíněných i nepodmíněně reflexních, dále z uvědomělých i neuvědomělých, bez ohledu na druh podmětu, který je vyvolává. Obsahuje jemnou i hrubou motoriku, tělesné schéma a koordinaci pohybů. V neposlední řadě také rovnováhu, uvědomění si vlastního těla a orientaci v prostoru.

Senzomotorika – Zde se jedná o součinnost vnímání a pohybu, motorickou akci nebo reakci jednotlivce na podněty zachycené zrakem, sluchem, čichem, hmatem, chutí nebo jinými receptory.

Psychomotorika v širším smyslu – Souhrn pohybových a motorických aktivit, které jsou projevem psychického stavu.

Sociomotorika – Pohybové a motorické projevy, které odrážejí existenci člověka v jednotlivých sociálních skupinách v různých procesech a oblastech společenského života. Sociomotorika je důležitým předpokladem pro sociální komunikaci.

Adamírová (2003) nabízí jiný pohled na oblasti psychomotoriky:

Oblast vlastního já - Tato oblast má za úkol poznat své tělo, vytvořit si mapu a schéma těla. Dále funkci jeho jednotlivých částí a naučit se tělu rozumět nejen co se týče pohybových schopností, ale i prožívat různé pocity a city. Naučit se je vyjádřit pohybem, naučit se s tělem zacházet, ovládat ho a naučit se své tělo přijímat, tak jak nás příroda stvořila. Velký důraz zde musíme věnovat na získání co nejvíce znalostí o svém těle z hlediska kognitivního, emocionálního a fyziologického.

Oblast materiální - Druhá oblast má za úkol seznámit se s prostředím a předměty, které nás obklopují a jejich vlastnostmi a způsoby využití. Je na místě naučit se předmětům přizpůsobit a později je přizpůsobovat svým potřebám a přeměňovat je ke svému prospěchu. Základem je získat co nejvíce informací a umět je zpracovat a využít pro své jednání.

Oblast společenská – Poslední oblast se zaměřuje na poznání společenského prostředí a osoby, které v něm žijí. Na základě znalostí sama sebe, by se měl člověk naučit poznávat ostatní a rozumět jejich pocitům, přáním a potřebám. Na počátku se jedinci učí navazovat kontakty, následně se snaží komunikovat a spolupracovat. Postupně se tak rozvíjí vzájemná důvěra. I v tomto případě je důležité mít základ zkušeností, které pomáhají dotvářet osobnost libovolného jedince.

Zimmer (2006), uvádí další pohled na oblasti psychomotoriky. Ve svoji knize zmiňuje, že se psychomotorika rozděluje na dvě důležité větve a tedy lékařskou a pedagogickou. V pedagogické se setkáváme s psychomotorikou na mateřských, základních a speciálních školách, ale i v zájmové tělesné výchově při různých sdruženích. Lékařská větev psychomotoriky se potom zabývá zejména rehabilitacemi a rozvíjením jemné či hrubé motoriky.

1.3 Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín

Psychomotoriku řadíme do vědního oboru Kinantropologie. Předmětem této vědy je zkoumání pohybu člověka, v jeho mnohostranné, individuální a společenské funkci ve smyslu rozvoje a humanizace člověka. Postavení v konkrétních vědních odvětvích, vysvětluje Blahutková (2007):

Pedagogika – Pomocí psychomotorických činností přispíváme k výchově a rozvoji osobnosti dítěte. Psychomotorické hry pomáhají jednoznačně zlepšit schopnost učení u problémových dětí, například s poruchami chování či dyslexií.

Psychologie– Díky psychomotorickým činnostem můžeme věci okolo nás lépe poznávat, můžeme se rozvíjet, ale i působit na jedince ve všech jeho stránkách. Psychomotorika také pomáhá řešit složité situace a motivovat. Prostřednictvím ní často dochází k pozitivním změnám chování.

Sociologie – Psychomotorické činnosti mají vliv na vztah jedince a kolektivu. Spolupráce při těchto činnostech pomáhá zvládat sociální fobie a zlepšovat komunikaci.

Etika– Činnosti provozované v psychomotorice mají vliv na morální chování a působí na morálně volní vlastnosti člověka. Pozitivně působí také na mezilidské vztahy a rozvíjí umění naslouchat, odpovědnost za druhé, vzájemnou pomoc, poctivost ve hře a asertivní jednání.

Filosofie– Psychomotorické aktivity přispívají ke spirituální rovnováze osobnosti člověka. Dopomáhají k naplňování života a k hledání jeho smyslu.

Sexuální výchova – Při psychomotorických hrách dochází k vytváření vztahů k pohlaví. Osoby spolu komunikují pomocí zrakových a hmatových posunků. Odstraňuje se zde jakási vzájemná stydlivost. Mimo jiné umí psychomotorická cvičení odhalit nebo alespoň naznačit možné problematické sexuální chování daného jedince.

Fyziologie– Z fyziologického hlediska působí psychomotorické aktivity kladně na svalový systém, dýchání, na srdeční a oběhový systém či na správné držení těla. Cvičení také umí posilovat fyzickou zdatnost, obratnost, nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a prostorovou orientaci.

Estetika– Psychomotorické činnosti rozvíjí vnímání a prožitky z krás pohybu, cit pro estetické vnímání a vnímání rytmů. Psychomotorika učí také vyjadřovat emoce pohybem a pomáhá s rozvojem fantazie.

1.4 Psychomotorika a její cíle

Cíl psychomotoriky je prožitek z pohybu, utváření biopsychosociální pohody, posilování pozitivního vztahu k pohybu, rozvoj zdraví, rozvoj pohybových činností a osobnosti (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Za cíl psychomotoriky považujeme rozšíření stávajících kompetencí skrze tělesnou, materiální a sociální zkušenost a také dosažení trvalého zlepšení schopnosti jednat, tedy akceschopnosti (Zacherlova, 2013).

Blahutková (2007) považuje za cíle psychomotoriky následující body:

- rozvoj osobnosti z hlediska psychického, fyzického i sociálního,
- upevňování zdraví,
- vytváření biopsychosociální pohody,
- rozvoj po stránce fyzické, psychické i sociální,
- vytváření a upevňování kladného vztahu k pohybu,
- navázání kladného vztahu ke svému okolí a navázání kontaktu s lidmi, kteří v něm žijí,
- poznání sebe sama,
- zlepšení vnímání vnějšího světa,
- zlepšení vnímání vnitřního světa,
- rozvoj empatie vůči ostatním lidem,
- poukázání na rozmanitost světa (netradiční pomůcky).

Autorka Adamírová (2010) ve své knize popisuje, že velice důležitým úkolem psychomotoriky je přispění jedinci k uplatnění ve společnosti tím, že je díky ní schopen správně jednat. V běžném životě je zcela nezbytné, aby se byl člověk schopen vyrovnat s věcmi a lidmi kolem sebe. K tomuto je logicky nutné i přizpůsobit své jednání. Díky těmto zmiňovaným věcem je psychomotorika společensky prospěšná jako výchovný prostředek.

1.5 Zásady psychomotoriky

Blahutková (2007) doporučuje aplikovat následující zásady při psychomotorických činnostech:

- na začátku hry je důležité, aby byli všichni účastníci seznámeni s náradím, které budou během dané aktivity využívat,
- pomůcky připravuje učitel zpravidla před začátkem aktivit,
- z pohledu pedagoga je vhodné se aktivit zúčastnit,
- důležité je také, aby byla každá hra srozumitelná a důkladně vysvětlená nebo opticky ukázána, po vysvětlení musí přijít čas na případné dotazy a až po nich se může začít,
- hry můžeme dotvářet, upravovat a obměňovat, ubikace jsou pomůckou k tvorbě vlastních nápadů i zúčastněných hráčů (děti jsou kreativní tak to berme na vědomí),
- nezapomínejme na bezpečnost, která je důležitá zejména při tvorbě překážkové dráhy,
- při tvorbě zmíněné překážkové dráhy ji nejdříve postavme sami a následně nechme udělat to samé děti,
- myslíme na střídání rolí, pokud děti aktivitu plní ve dvojicích či trojicích je důležité, aby si vyzkoušely všechny role,
- je doporučené se oslovovat křestními jmény, jelikož to pomůže odbourat možné bariéry mezi účastníky cvičení,
- důležitým faktorem je správně zvolená hudba, která pak může sloužit jako důležitý motivační faktor, stejně důležité je také tempo hudby,

- na závěr určité činnosti vyhodnotíme její průběh (pozitiva a negativa) a zeptáme se dětí na jejich pocity z dané činnosti.

Blahutková (2005) uvádí následující didaktické zásady psychomotoriky:

- Psychomotorické hodiny by měly začínat volněji. Cvičenci, kteří zrovna přichází, si vyberou pomůcky, které učitel nachystal. Zpravidla se jedná o pomůcky, které jsou dětem známé. Tímto způsobem může učitel získat informace o jejich pohybových schopnostech a dovednostech. Kromě toho může pedagog upozorovat i schopnost dětí manipulovat s daným předmětem. Na základě tohoto postupu může pedagog sestavit další činnosti, které jsou přizpůsobeny individuálním schopnostem dětí.
- Na začátku každé hodiny utvoříme kroužek, uprostřed kterého bude učitel, může to být na zemi, na lavičkách atd., učitel zde sděluje program hodiny.
- Žáci mohou daný úkol řešit ve trojicích, dvojicích či sami.
- Pedagog stojí opodál a nesnaží se nic přikazovat, většinou pomáhá a radí tomu, kdo jeho pomoc potřebuje.
- Tyto postupy potřebují profesionální přípravu pedagogického pracovníka. Učitel by zde měl umět i improvizovat.
- Děti by měly mít pocit, že se na průběhu hodiny nějakým způsobem účastní, že jsou jejich nápady přijímány a respektovány.
- Psychomotorika je charakterizována hravostí, zábavou a pestrostí.
- V hodinách se nespěchá, podstatná je pohoda a prožitek.
- Je nutné, aby měl učitel v zásobě spoustu her a nápadů, tak aby se aktivity často neopakovaly.
- V úvodu hodiny začínáme pomůckami, které nejsou příliš náročné na ovládání.
- Jestli chceme zařadit nové pomůcky a vyzkoušet jejich vlastnosti, přistupujeme k činnosti bez větší organizace.

- Pokud učitel používá často stejnou pomůcku a k tomu nabízí nové varianty a obměňuje činnosti, může pak vypracovat nové pohybové vzorce k další samostatné činnosti.
- Pedagog při hrách neustále kontroluje stav jednotlivých cvičenců, aby jejich vzrušení nebylo extrémní.
- Psychomotorika je orientována na vývoj člověka, začíná na individuálně tělesné, duševní i společenské úrovni.
- Pozorování každého žáka se zde odehrává na úrovni každého jednotlivého jedince, nikoliv v porovnání s ostatními.
- V hodinách psychomotoriky se můžeme mnohé naučit i z neúspěchu. Cvičenci zde mohou poznat, že některé činnosti a pohyby se musí usměrnit.
- Poznání vlastního těla a pohybové zkušenosti vždy obohacují.
- Závěr psychomotorických hodin se odehrává v kruhu, vzájemným dialogem o absolvovaných aktivitách.

1.6 Prostředky psychomotoriky

Psychomotorika má mnoho různých prostředků, tradičních či méně obvyklých. Jedná se o různá cvičení, hry, rytmické cvičení, tančení gymnastiku, pantomimu, jógu či akrobacii. Metoda, kterou v psychomotorice zvolíme, by měla odpovídat možnostem a úrovni psychického a motorického vývoje dítěte (Novotná, 2009). V hodinách psychomotoriky využíváme situací, kdy kladné působení pohybu vyplyne uprostřed jiných činností jako změna a odpočinek, pro radost, pro hru a pro větší prožitek aktuální činnosti. Při tom všem se ovšem musíme vždy podříditi aktuální potřebě a náladě dítěte (Dvořáková, 1995). Základem psychomotoriky jsou různá témata, pohybové úkoly, jenž děti řeší ve spolupráci s ostatními nebo i samostatně. Jedinci jsou vedeni k tomu, aby po každém vyřešeném úkolu vyjadřovali své pocity a zkušenosti a společně o nich hovořili (Adamířová, 2006).

V psychomotorice se používá spousta netradičních pomůcek, většinou však jednoduchých a lehce dostupných. Nejčastěji používané pomůcky jsou například padák, molitanový míč, noviny a deky. Řadí se zde i méně tradiční věci jako šlapák, chůďy,

rolovací deska s válcem, točící káča, víčka od PET lahví nebo pivní tácky. Za klíčovou metodu psychomotoriky je považována hra, při níž se dodržují specifické zásady o kterých si povíme více v další podkapitole. Hra je neodmyslitelnou součástí dětských let. Díky hře se děti učí pohybovat tělem, vnímat smysly, chápat myslí, připravovat se na práci a přeměnit své myšlenky na opravdové skutky. Herní aktivitou pobízíme k seberealizaci a k vlastnímu ztvárnění (Blahutková, 1995). Psychomotorické hry nemusí být vyloženě soutěžního charakteru. Účastníci si tak mají možnost vyzkoušet libovolnou aktivitu bez stresu. Hry ve skupině podporují rozvoj sociální komunikace, vzájemné spolupráce a utváří vztah mezi cvičenci. Pomocí těchto her rozvíjíme nejen fyzickou a psychickou stránku, ale také oblast koordinačních schopností a přispívají ke zlepšení rovnováhy a zručnosti (Kopřivová, 2011).

Mezi často využívané psychomotorické aktivity řadíme poznávání svého těla a jeho jednotlivých částí, dále poznávání svalového napětí a uvolnění, vnímání stability a lability, rovnováhy, vnímání těla v prostoru a prostorovou orientaci, zjišťování jemnosti, poznávání vlastností předmětů, vydávání různých zvuků. Mohou zde patřit také rytmicko-hudební aktivity či pantomima nebo navazování kontaktu dotykem a podporu tvůrčí spolupráce (Adamírová, 2003).

1.7 Význam hry u dětí

Hra je velice oblíbeným způsobem trávení volného času dětí. Všechny děti si hrají, ale stejně jako dospělí lidé mají i ony různé zájmy a schopnosti, které ovlivňují jejich výběr herních činností či hraček. Pomocí hry děti zkoumají okolní prostředí, působí na ně a učí se jej ovládat. Hra je velice důležitou součástí tělesného, kognitivního a společenského vývoje dítěte. Herní situace dětem umožňují oddychnout si od každodenní reality, kterou představuje například škola, děti se tak mohou aspoň určitou část dne zabývat něčím, co je opravdu zajímavé. Spontánní dětská hra se odehrává dobrovolně a dítě většinou naprosto upoutá. Dítě k ní není třeba pobízet, protože je přirozeně motivováno. Pokud chce učitel či jiný dospělý člověk dítě upoutat ke hře, která má za cíl podpořit jeho vývoj, musí se postarat, aby hra byla z pohledu dítěte atraktivní. Jedinec musí mít takové dovednosti, které mu umožní danou hru úspěšně

vykonávat. Má-li být určitá hra pro dítě bezproblémová a příjemná, měla by se orientovat na jeho zájmy (Kurtz & Lisa, 2015).

Děti mají všeobecně rády, když mají pocit, že hru, kterou právě provozují, mají alespoň z určitých hledisek pod kontrolou a můžou o ní rozhodovat. Pokud tedy navrhujeme hru, jenž se dětem líbí, snažme se aspoň určité rozhodnutí přenechat na dětech. Jestli je například součástí některé hry kreslení, nechejme dítě svobodně rozhodnout, kterou z malovacích pomůcek použije. Když dává dítě přednost hlavně sedavým hrám a my je chceme zapojit do her ve kterých se budou muset více pohybovat, navrhněme třeba dítěti něco, co ho dostatečně motivuje. Například, že to pak společně předvedeme rodičům a podobně (Kurtz & Lisa, 2015).

Velice důležité je také co nejčastější posilování účasti dítěte v činnostech souvisejících s učením. Posílení může mít různé formy. Spoustu dětí povzbudí jednoduché gesto. Bavíme se zde o plácnutí dlaněmi, nacvičeném pozdravu či slovní pochvale. Nesmíme přitom zapomenout na posilování a upevňování spíše snahy nežli výsledků, které dítě dosáhne. Když si představíme, že dítě dostane omalovánku, ale zatím nedokáže víc než jen čmárat. Zkusme mu tedy dát konkrétní návrh, ve stylu „pojďme držet pastelku takhle“, nebo „Co kdybychom kreslili o něco pomaleji?“. Většina dětí reaguje na názorné nástroje velmi pozitivně. Na konci činnosti můžeme dítě ohodnotit například razítkem, žetonem nebo hvězdičkou. Jakmile má dítě určitý počet hvězdiček, může si jako odměnu vybrat hru dle svého gusta (Kurtz & Lisa, 2015).

1.8 Psychomotorické hry

Jedna z nejpoužívanějších metod v psychomotorice je hra. Pomáhá k rozvoji dětské osobnosti přirozeně a nenásilně. Podněcuje také k seberealizaci a má silný emotivní účinek. Senzomotorika hráčů je rozvíjena reakcemi na viděné, slyšené a hmatané. Každá hra v psychomotorice má svůj odlišný příběh. Dějové linie slouží k rozvoji prožívání, představivosti, emocí či citu. Zapamatování si pravidel, instrukcí a přemýšlení při řešení úloh, koncentrace při jejich plnění trénují psychické funkce jedince. Psychomotorické hry zapojují člověka do kolektivního cítění a poutají jedince

ke kolektivu, zároveň ale umožňují projevit individualitu jednotlivce (Hermanová, 1997).

Psychomotorické hry jsou uspořádány podle oblasti vnímání na prostorovou orientaci, tělesné schéma, rovnováhu, hmatové vnímání, akustické vnímání a optické vnímání. Dále hry můžeme dělit na seznamovací, pro zahřátí organismu, senzomotorické cvičení, vzájemný kontakt, napětí a uvolnění, relaxace a dle používaného náčiní. Zde řadíme například: nafukovací balonky, noviny, kelímky, padák, deky, hadice, vozíky na kolečkách, šlapáky chůdy, točící káče či rolovací desku s válcem (Blahutková, 2007).

Psychomotorické hry můžeme od klasických her odlišit hlavně použitím zcela netradičních pomůcek. Hlavní rozdíl je ovšem v tom, že v těchto hrách není vítězů ani poražených. Za vítěze můžeme označit všechny, kteří se dané hry účastní (Blahutková, 2007).

Psychomotorické hry můžeme dělit dle různých znaků, například podle oblasti vnímání nebo dle využívaného náčiní, náradí a pomůcek nebo podle témat jednotlivých her. Může se jednat o hry s krabicemi, hry s nafukovacími balónky, hry s šátky, hry s novinami, můžeme zde využít také různých přírodnin a tak dále (Zacherl, 2014).

Jednotlivé příklady psychomotorických her dle Trávníkové (2014):

- **Vlna**

Pomůcky: Psychomotorický padák, míč.

Cíl aktivity: Rozvoj týmové spolupráce, rozvoj rytmu, řešení problémů, prostorová orientace.

Popis: Účastníci aktivity sedí okolo padáku a všichni se ho drží oběma rukama. Společnými silami padák rozvlní směrem nahoru a dolů. Musí být dbáno na synchronizaci celé skupiny. Vnímáme pocity, které při tomto cvičení pocítujeme a po ukončení aktivity si je vzájemně sdělíme.

- **Trychtýř**

Pomůcky: Psychomotorický padák a různé druhy míčů (tenisové, masážní, molitanové).

Cíl aktivity: Na základě této aktivity můžeme sledovat spolupráci skupiny, jednotlivé rysy temperamentu a vzájemnou komunikaci.

Popis: Na napnutý psychomotorický padák, kolem kterého stojí dokola a oběma rukama se drží celá skupina, položíme několik libovolných míčků. Cílem je společně dosáhnout toho, aby míčky propadly otvorem, která se nachází uprostřed padáku.

- **Rostlinky**

Pomůcky: Relaxační hudba.

Cíl aktivity: Vnímaní pohybů těla a jeho jednotlivých částí, přenos symbolu do polohy vlastního těla, rozvoj představivosti.

Popis: Účastníci představují rostliny, které rostou ze semínka, zrají a uvadají. Na výzvu se stočí do semínka, což znamená dřepnout si a obejmout kolena a poté pomalu rostou. Rostlinky jsou čím dál tím větší. Až rostlinky (děti) dorostou, obracejí se ke slunci, vytahují se, zkošatí a dosahují plné zralosti. Následně začínají pomalu vadnout. Děti všechny tyto pohyby dělají dle vlastní představivosti a pohybové zdatnosti.

- **Nákup**

Pomůcky: Kartičky s ovocem a zeleninou a k nim přiřazenou barvou, kartičky s nákupním seznamem.

Cíl aktivity: Trénink paměti a rozvoj pozornosti.

Popis: Každý cvičenec obdrží jednu kartičku s nákupním seznamem toho, co má v libovolném obchodě nakoupit. První část místnosti představuje obchod a zde jsou umístěna víčka, která představují ovoce nebo zeleninu. Na další straně místnosti je tzv. horský dům, ze kterého pojedou cvičenci na lyžích na nákup. S nákupem v tašce, kterou simuluje například kapsa se cvičenci vrací domů. Podmínky jsou ovšem nepříznivé a sníh je hluboký. Proto musí děti dělat velké kroky. Kartičky s nákupním seznamem mohou obsahovat barvy a počet ovoce nebo zeleniny. Hra končí vzájemnou kontrolou nákupu.

Další příklady psychomotorických her dle Blahutkové (2007):

- **Přechod přes řeku**

Pomůcky: Novinové listy a další jakékoliv překážky.

Cíl aktivity: Rozvoj koordinace a orientace v prostoru, rozvoj kreativních schopností.

Popis: Dětem sdělíme, že je potřeba se dostat na druhou stranu řeky, mosty jsou totiž daleko a jediným způsobem, jak řeku překonat je dostat se přes ni skrz kameny. Vedoucí skupiny určí, kudy bude řeka protékat a rozmístí do ní kameny, které simulují listy novin. Přes ně se děti snaží dostat na druhou stranu řeky.

- **Zrcadlo naopak**

Pomůcky: Pouze tělo cvičenců.

Cíl aktivity: Rozvoj reakční rychlosti a koordinace.

Popis: Nejprve utvoříme skupiny ve dvojicích. V každé dvojici bude jeden cvičenec představovat zrcadlo a druhý bude předvádět cviky, tedy pohyby před zrcadlem. Zrcadlo ukazuje stejné cviky, jako mu ukazuje jeho kolega v dvojici, ovšem s tím rozdílem že „zrcadlově“ (opačná ruka, noha atd.).

- **Pomalá stonožka**

Pomůcky: Šátek na zakrytí očí a materiál na vytvoření překážkové dráhy.

Cíl aktivity: Rozvoj orientace v prostoru, komunikace a vnímání povrchu.

Popis: Děti si stoupnou do řady (zástupu). První dítě vidí, ale ostatní mají zavázané oči. Stonožka mezi sebou může komunikovat a jejím úkolem je projít předem připravenou překážkovou dráhu.

- **Těžká kláda**

Pomůcky: K této hře budeme využívat pouze váhu vlastního těla.

Cíl aktivity: Rozvoj komunikace, síly, týmové spolupráce a koordinace.

Popis: Utvoříme skupinky po pěti dětech. Následně určíme jednu kládu a čtyři zvedače. Kláda si uléhá na zem a svoje tělo se snaží mít neustále zpevněné. Zvedači zvednou kládu nad hlavu a nesou ji na skládku dřeva. U této aktivity musíme dávat veliký pozor na bezpečnost.

- **Přihraj**

Pomůcky: Balanční plošiny, či jiné nestabilní plošiny a míč.

Cíl aktivity: Rozvoj koordinace, rovnováhy a motoriky.

Popis: Děti rozdělíme do skupinek po dvou. Jeden z dvojice bude stát na balanční plošině a druhý na pevném povrchu. Cvičenci si mezi sebou přihrávají míč a po určitém intervalu se vymění.

- **Dopravní zácpa**

Pomůcky: Hudební nástroje, které ztvární klakson a motor (prstové činely, bubínek, triangel, hůlky).

Cíl aktivity: Rozšíření pojmu o dopravních prostředcích a zdokonalení hudebních schopností. Zahřátí těla pro další část hodiny. Rozvoj kreativity a koordinace.

Popis: Nejprve dětem ukážeme, jak se pohybují různé dopravní prostředky po silnici či ve vzduchu. Automobil se řídí volantem, letadlo tak, že zvedneme obě ruce, které nám simulují křídla a například traktor řídíme velkým volantem a malinko při tom nadskakujeme, jak je v traktoru při jízdě po polních cestách běžné. Dalším dopravním prostředkem je vlak, u kterého máme ruce pokrčené v loktech, což napodobuje pohyb kol u lokomotivy. Každé z dětí si vybere jeden dopravní prostředek a při zahájení hry ho bude předvádět. Děti si stoupnou různě po tělocvičně. Začátek je v režii učitele, který předvádí jeden z dopravních prostředků. Učitel tedy kličkuje prostorem, a když se dotkne dítěte, tak se dotyčný řadí do zástupu za učitele a spustí zvuk vybraného dopravního prostředku. Hra se považuje za ukončenou, když jsou v zástupu všichni cvičenci.

2 Vývoj osobnosti dítěte mladšího školního věku

Vzhledem k tomu, že se diplomová práce zabývá vlivem psychomotorických aktivit u dětí mladšího školního věku, považuji za důležité, zmínit jejich specifický vývoj v tomto věkovém období.

Obdobím mladšího školního věku označujeme dobu od sedmého roku, kdy dítě většinou vstupuje do školy, do roku dvanáctého. Zde začínají první známky pohlavního dospívání. Vývoj jedince v tomto čase nepokračuje tak vehementně jako v předškolním věku. Na druhou stranu má vývoj trvalejší a plynulejší ráz a dítě dosahuje významných pokroků, které jsou většinou stěžejní pro jeho budoucí život. Toto období se často nazývá jako věk střízlivého realizmu (Langmeier, 1998).

Mladším školním věkem myslíme relativně krátké a přechodné období. Kolem dítěte se děje mnohé a následkem toho jsou mezi dětmi poměrně markantní rozdíly. Časově se jedná o dobu šesti nebo sedmi let do jedenácti až dvanácti let. U chlapců je potřeba počítat spíše s hranicí vyšší, naopak u děvčat s nižší. Můžeme také mluvit o období mezi dvěma velkými vývojovými epochami mezi věkem předškolním a středním školním věkem (Čáp, 1996).

Podle Dovalila (2005) dochází v tomto období k plynulému růstu vnitřních orgánů a postupně se zvyšuje tělesná výška i hmotnost. Samozřejmostí je, že kostra jedince není zcela vyvinutá a konečné není ani zakřivení páteře, proto je nesmírně důležité neustále dbát na správné držení těla. Velice rychle zde také přibývá mnoho vědomostí a rozvíjí se paměť společně s představivostí. V procesu myšlení se jedinec soustřeďuje hlavně na jednotlivosti, ale souvislosti mu stále unikají. Psychologie toto počínání často nazývá jako věk realistického nazírání, které se opírá o konkrétní předměty a jevy. Zapojení abstraktního myšlení se plně projeví až koncem období. Děti jsou v tomto období náladové a impulzivní, často můžeme mít pocit, že je nelze unavit. V počátcích školní docházky je pro děti obrovským problémem se soustředit. Na začátku je to dokonce pouze kolem pěti minut, ale později se tato doba postupně prodlužuje.

2.1 Fyziologické hledisko

Lidé se často chybně orientují pouze na posuzování nejčastějších vývojových ukazatelů, jako jsou výška a váha. Jedná se sice o nejčastější a nejjednodušší ukazatele, ovšem současně jsou nejméně průkaznými hodnotami vyspělosti jedince (Langmeier, 1998).

Z fyziologického hlediska se velmi výrazně a souvisle během mladšího školního věku zdokonaluje jemná i hrubá motorika. Dítě se hýbe rychleji, má větší svalovou sílu než dříve a pozadu nezůstává ani koordinace celého těla. Na základě těchto progresů se zvětšuje zájem o pohybové cvičení a sportovní výkony, které vyžadují vytrvalost, sílu či obratnost. Jemná motorika se potom projevuje zlepšením kreslení a psaní (Langmeier, 1991). Na základě toho musíme dbát na její časté procvičování. Jemná motorika zdokonaluje všechny pohyby dětí. Měla by je usměrňovat a vkládat do nich cit a jemnost. Děti s dobrou úrovní jemné motoriky mohou pracovat rychleji, přesněji a lehčeji (Dyon, 2003).

Období před dospíváním, neboli mladší školní věk, můžeme rozdělit ještě na dva stupně. Jedná se o šest až devět a osm až dvanáct let. Tyto období mají velký podíl na změnách v pohybové aktivitě, které jsou způsobeny nástupem do školy (Čelíkovský, 1990). Je to mimo jiné způsobené tím, že před zahájením školní docházky byl den poněkud ve volnějším režimu, nástupem do školy ovšem nastává úplně nový režim dne s povinnostmi spojenými se školou. Děti se ve vyučování nacházejí často ve statické poloze, která je náročná pro axiální systém. Další zátěží může být křečovitě držení posturální složky (Kučera, 2011).

Kolem sedmého až jedenáctého roku života se u dětí můžeme setkat s tuhostí jednotlivých svalových skupin. Pro příklad můžeme uvést ohýbač kolenních kloubů. Důvodem je rychlý nárůst dlouhých kostí. Od šestého až sedmého roku se poměrně rychle rozvíjí kinestezie a dítě již umí zopakovat pohyb horní končetiny a pozici těla v prostoru bez zrakové kontroly. Vývoj propriorecepce rukou je dokončena nejpozději do dvanáctého roku, dvanáctý rok už je ovšem hraniční. Dále dochází ke snižování mimovolních pohybů. Někdy je můžeme zaznamenat, když se dítě učí libovolnou novou dovednost nebo, když určitou činnost vykonává nedominantní horní či dolní končetina.

Kolem sedmého roku dochází k upřednostňování jedné strany při acyklických činnostech. Postupně jsou pohyby více automatické a rychlé. Pro zachování rovnovážné polohy stačí v tomto období mozkem přijaté informace pouze z jedné dolní končetiny (Kučera, 2011).

Mnozí odborníci tvrdí, že se tělesné části v žádném případě nerozvíjejí ve stejném tempu. Pět vývojových částí (dýchací, nervový, kosterní, mízní, močový) se rozvíjí naprosto odlišnou rychlostí. Nerychlejší vývoj byl vyzkoumán u nervového a mízního systému. Tato výběrovost se řídí důležitostí daných orgánů a intenzitou věkových potřeb. Jelikož má mozková kůra velký význam, zakládá se velmi záhy (Příhoda, 1963).

Nástup do školy je, mimo již zmíněných věcí, symbolem první tvarové přeměny postavy. Růst figury je nadále i po vstupu do školy stále zrychlený a zpomaluje kolem devátého roku života. U děvčat je potom zpomalení viditelnější. Dále dochází k nárůstu pohlavních znaků a jejich diferenciaci. Viditelný je také nárůst rukou a později i nohou. Fyzické změny se odráží logicky i v nervové soustavě (Kuric & Vašina, 1987).

2.2 Psychologické hledisko

Období mladšího školního věku můžeme po psychologické stránce označit jako období „střízlivého realismu“. Dítě je zde zaměřeno na různé otázky, co, proč a jak funguje. Důležité pro něj je, aby pochopilo svět a všechny věci, které v něm figurují. Velký vliv mají samozřejmě rodiče, učitelé a další faktory (Langmeier, 1991).

V období mladšího školního věku jedinec vše s velkým zaujetím zkoumá a je neustále zvědavější. Postupně ho můžeme označit za dobrého kritického pozorovatele. Dítě pomalu přestává vnímat svět jako celek a začíná ho zkoumat do detailů. Vnímání často přejde do cílevědomého pozorování, které dítě nebylo ještě do nedávna schopno uskutečnit (Langmaier & Krejčířová, 2006).

Jedinec je ve škole najednou veden k omezování svého dosavadního spontánního chování, které ve školce ještě do určité míry procházelo. Jedná se

samozřejmě i omezení pohybu a zároveň jsou na dítě kladeny vysoké nároky v oblasti chápání a pozornosti. Škola se stává novým prostředím, ve kterém si musí dítě najít své místo a uplatnění, k čemuž je potřeba přiměřená úroveň sociální aktivity. Velkým cílem se nyní stává výborný prospěch a snaha získat nové kamarády (Nakonečný, 2003).

Velkou problematikou v psychologickém vývoji je již zmiňovaná pozornost. Na začátku není dítě schopno dávat delší časový úsek pozor. Délka je závislá na správně zvolené motivaci a pestrosti libovolného vyučování. Učitel či cvičitel má tedy velký vliv na aktivaci pozornosti dítěte. Jedince je důležité upoutat látkou, která je přiměřená. Také je nutné děti usměrňovat a neustále jejich pozornost vést. Pedagog se musí každému dítěti věnovat a být k němu laskavý (Čačka, 2000). Představy jsou u žáků v období mladšího školního věku pouze názorné a citově zabarvené. Dá se říct, že jsou složené z neucelených obrazců. K zlepšení představ dojde pomalu přibližně okolo jedenáctého roku. Je to proces spjatý s prudkým vývojem myšlení (Kuric, 2001).

Vývoj myšlení má také na svědomí zdokonalování řeči. Už při nástupu do školy dítě většinou ovládá gramatickou stavbu často opakujících se frází v rodině a slovní tvary umí používat plus minus správně. Co se týče slovní zásoby, je to o něco horší, jelikož není zatím tak bohatá a často se jedná o nespisovnou řeč. Výchova a vzdělávací proces ale vezmou postupem času za své a tak dochází k obohacování zásoby slov a zlepšení vyslovování (Kuric, 2001).

Nesmíme ale zapomenout také na hru, která by se mohla na první pohled zdát jako méně důležitá věc, co se vývoje jedince týče. Stále se jedná o důležitou činnost, na základě které si dítě po krůčcích osvojuje různé schopnosti. Populace mladšího školního věku si ráda hraje v kolektivu, pokud ovšem není až příliš početný. Druhy her mladších školáků jsou již bohatší a nově se v nich objevuje snaha přiblížit se k realitě po vzoru dospělých. Děti se také často snaží dosáhnout nějakého úspěchu, například ve stolní hře. I obliba typu her prochází změnami, jelikož jedinec má tendenci provozovat hry s neustále těžšími pravidly. Kromě hry začíná dítě provádět i skutečné činnosti. Jedinec totiž dokáže stále delší čas provozovat činnost, která plyne z vnějších požadavků, které jsou v jeho věku iniciovány převážně ze strany učitelů a rodičů (Allen & Marotz, 2002).

2.3 Sociální hledisko

Socializací myslíme začlenění jedince do společnosti a jeho následný rozvoj v bezproblémového společenského člověka. V tomto procesu dochází k vzájemnému působení mezi daným dítětem a ostatními jedinci. Každá osoba si vytváří individuální pohled na sebe a okolní svět, také se pokouší o prezentaci své osoby před ostatními. Ať člověk chce nebo ne, aktivně působí kromě sebe i na okolní svět. Důsledkem těchto skutečností je, že se ve stejném prostředí nevytváří stejné osoby, ale rozmanité individuality. Do procesu socializace patří například osvojování lidských forem chování, především při jednání s lidmi. Dále zde patří osvojování poznatků, hodnot, jazyka a kultury dané společnosti. Socializace není otázkou pouze mladšího školního věku, ale trvá téměř po celý život (Čáp & Mareš, 2001).

Sociální hledisko je v mladším školním věku velice podstatné, jelikož se v tomto období řeší začlenění žáka do třídy, případně do mimoškolních koníčků. Tyto zmíněné faktory výrazně ovlivňují sociální vývoj dítěte. Nedostatek zájmů a nuda považujeme za negativní znaky v sociálním vývoji. Již v mladším školním věku můžeme pozorovat oddělené chlapecké a dívčí skupiny ve třídě. Kolektiv seznamuje dítě s konkurencí, nutností se podřídít určitým pravidlům, rozdělení práce v kolektivu, vyvíjení iniciativy a navazování nových přátelských vztahů (Machová, 2005).

Zajímavé tvrzení o vytváření sociálních rolí nabízí Výrost & Slaměník (2008), jejich studie tvrdí, že každá společnost si v průběhu svého bytí utvořila představy o tom, jakým způsobem by měli jedinci vykonávat určité sociální role, které jsou dané jejich věkem, pohlavím, postavením a tak dále. Tyto své názory společnost zahrnula do soustavy norem, které regulují chování a prožívání lidí.

Jak už jsme si řekli, organismus dítěte mladšího školního věku prochází mnohými změnami. Tyto změny mohou dítě navádět k pocitům odlišnosti a všimání si sebe sama. Dítě se také může uzavírat a vyhýbat kontaktům s okolním prostředím. Někdy se objevuje i vzdorovité či agresivní chování. Jedinci se stávají citlivějšími a vnímavějšími (Čížková et al., 1999).

Je na místě opět zdůraznit důležitost pohybového učení v psychomotorice, které nejen že pozitivně ovlivňuje pohybové dovednosti, ale podporuje i sociální rozvoj. Toto tvrzení se konkrétně projevuje například zmírněním obav z nových nečekaných situací nebo nebojácným přístupem k novým zkušenostem. Učení pohybem by mělo být prostředkem výchovy a seberealizace žáků, jelikož pomáhá s upevňováním sociální vazby a dalšími kontakty. Všeobecné sociální učení je poměrně složitý proces, protože je při něm velice potřebná motivace. Žák se samo sebou lépe učí, když ho pro danou činnost dostatečně motivujeme. Nesmíme při tom zapomenout, že každý žák má specifickou osobnost a proto musíme aplikovat rozmanité způsoby pro jeho zaujetí (Vágnerová, 2005).

2.4 Pedagogické hledisko

Schopnost učení nabývá v období mladšího školního věku nových rozměrů. Proces učení se mnohem více opírá o řeč a je daleko častěji plánovitý tak, jak to školní požadavky určují. Dítě se na začátku učí a později již umí pozornost zaměřit na více hledisek látky, která se momentálně probírá. Následně si osvojuje určitou strategii učení (Langmeier, 1991).

Nyní se pozastavme nad pozorností, která je nedílnou součástí dobrého prospěchu. Jedná se o psychickou funkci, která je zpravidla spojena s určitým obsahem či nějakou další činností a určitým stavem aktivace. V předškolním období je pozornost stále na špatné úrovni. Při vstupu do školy se začíná vyvíjet, kromě bezděčné pozornosti, i pozornost záměrná. Během tohoto procesu je potřeba různými podmínkami prodlužovat dobu koncentrace jedince. Výsledkem toho je, že jsou děti schopny postupně věnovat pozornost nejen tomu co je baví, ale i věcem, které po nich vyžaduje například učitel (Vágnerová, 2001). Čačka (2002) tvrdí, že délka pozornosti v průběhu školní docházky pozvolna roste. Děti okolo sedmého roku vydrží dávat pozor pouze deset až dvanáct minut. Děti, které mají kolem devátého roku, se mohou soustředit kolem patnácti až dvanácti minut. Jedinci s věkem mezi desátým až jedenáctým rokem se dokážou soustředit asi dvacet až třicet minut a to i na činnost, která jim není atraktivní.

Na rozvoj pozornosti mají velký vliv i zkušenosti daného jedince a jeho osobnostní rysy či emoční prožitky. Uvedme si příklad, dítě které má obavu ze zkoušení, protože se bojí že nebude úspěšné, se bude na učení soustředit mnohem hůře než ostatní jedinci, které takové obavy nemají (Vágnerová, 2001).

Neopomeňme ani vnímání, které se dá označit jako primární poznávací schopnost, která je založená na smyslovém zobrazení reality. Jedná se o poznávání přítomnosti, která je spjatá s aktuálním kontaktem s poznávanými podněty. S rostoucím věkem se vnímání stává více aktivní činností. Děti ve školce svět vnímají pouze globálně. Neuvědomují si různé vztahy mezi částmi (Vágnerová, 2001).

3 Fotbal

„Fotbal je míčová hra anglického původu, při níž se míč pohání celým tělem, kromě rukou, hlavně však nohama. Fotbalové mužstvo se skládá z 11 hráčů na hrací ploše. Tento počet hráčů hraje proti stejné početnému nepřátelskému družstvu dva poločasy po 45 minutách. Cílem hry je umístit míč do sítě soupeřovy brány“ (Pěnčínský, 1993, 13).

„Fotbal můžeme definovat jako kolektivní, sportovní a brankovou hru, při níž se dvě družstva o 11 lidech snaží při zachování pravidel vstřelit svému soupeři co největší počet branek. Současně je důležité co nejméně branek obdržet. Samotné utkání se poté uskutečňuje v konkrétním zápase, který je charakteristický určitým dějem a dodržováním objektivně platných pravidel“ (Votík & Zabalák, 2011, 8).

Kopaná neboli fotbal, je sportovní týmová a branková hra, která patří v České republice, ale i na celém světě k nejoblíbenějším sportovním hrám. Profesionální úroveň je ovlivněna ekonomickými a politickými faktory. Na amatérské úrovni slouží fotbal jako forma kultury, aktivního odpočinku a zábavy (Votík & Zabalák, 2006).

3.1 Historie fotbalu

V moderní podobě není fotbal starší než 120 let. Umění, které spočívá v pohánění míče pomocí nohy, však lidé ovládají téměř po tisíciletí. Svědectví o původním fotbalu existují od prastarých kultur či národů, dokonce i z doby, kdy na zemi působil Ježíš Kristus. Staré vykopávky dokazují, že kopání do balonu bylo vlastní již starým Egypťanům téměř 2000 let před naším letopočtem. První ucelená pravidla hry byla nalezena ve 3. století před naším letopočtem v okolí dnešní Číny. Tehdy se jednalo o zábavu císařských vojáků mimo jejich službu. Jako míč se tehdy používala kožená koule, která byla vyplněná ptačími pery a lidskými vlasy. Hráči se v zápalu boje snažili trefit balon do koše, jenž se tehdy podobal dnešnímu basketbalovému koši. I v Japonsku se objevily informace o hře, která se jmenovala Kermari. Tato hra se hrála v letech 500 – 600 před naším letopočtem při náboženských a kultovních příležitostech. Kulatá věc

představovala velice uctívané slunce. Hráči při ní stáli v kruhu a snažili se udržet míč ve vzduchu (Votík & Zalabák, 2011).

Další aktivity podobné kopané se hrály i ve starém Řecku a jeho impériu. Jednalo se o hru Episkyros. V rámci tažení a bojů, byla tato hra přenesena do Británie. V dnešním Skotsku a Anglii se tato hra velice chytla a mezi 8. a 19. stoletím se těšila stále větší popularitě. Fotbal se hrál bez pravidel, často velice tvrdým způsobem. Celé vesnice se utkávaly s ostatními nebo s většími městy. Míč se čím dál víc kutálel po městských ulicích a vesnických polích. Velký zápal pro tuto hru způsobil, že mládež zanedbávala své školní povinnosti a dospělí uzavírali tehdy nepovolené sázky. Fotbalové bláznovství bylo tak velké, že se v určité době vymklo kontrole. Fotbal se hrál čím dál tvrdším způsobem a téměř při každém zápase docházelo k výtržnostem. Výsledkem toho byl úplný zákaz fotbalu ve 14. a 15. století, který vzešel z příkázání anglických a skotských králů. Ovšem jak ukáže další odstavec, nemělo to dlouhého trvání (Pěňčinský, 1993).

Úplné počátky jsou popsány pouze nepřesnými informacemi, moderní fotbalový novovek je popsán velice podrobným a přesným způsobem. Kolébkou moderního fotbalu je jednoznačně Anglie. Míčové hry zde byly dokonce důležitou součástí výchovy ve školních zařízeních. Anglie je země, ve které byl založen první fotbalový svaz na světě. Stalo se tak roku 1863. Tento okamžik byl počátkem velkého fotbalového vývoje. V roce 1871 pořádala Anglie první pohárové mistrovství, kterého se zúčastnilo kolem padesáti klubů. V roce 1872 se v Glasgowě konalo první mezistátní fotbalové utkání mezi Skotskem a Anglií. Skóre zápasu tehdy skončilo ke spokojenosti všech 0:0. V tom samém roce pak došlo k založení prvního fotbalového klubu v Německu, jednalo se o Hannover. Zmíněný fakt ukazuje na to, že do střední Evropy se fotbal dostal o poznání později (Buzek et al., 2007).

3.2 Začátky fotbalu v Československu

Údaje, které lze považovat za důvěryhodné, říkají, že první fotbalové utkání v Čechách se uskutečnilo 29. září 1887 na Lobkowiczově ostrově v Roudnici nad Labem. Utkala se zde mužstva ČAC Roudnice na Labem a Sokol Roudnice nad Labem.

Toto utkání tehdy pískal princ z Lobkowicz. Za nejstarší a dosud nejvýznamnější kluby v ČR považujeme pražská „S“, čili AC Sparta Praha a SK Slavia Praha. I přesto, že se tyto kluby vzájemně špičkují, který z nich vznikl úplně jako první, tak s největší pravděpodobností to byla Sparta, která vznikla v roce 1893. Jméno Slavia vzniklo sice již o rok dřív, ovšem pouze jako cyklisticko – debatní kroužek a až o několik let později začalo zaštitovat fotbalový klub. Na začátku vznikaly fotbalové kluby pouze v Praze. Ovšem na konci století se tento sport začal šířit napříč dalšími městy. První českou fotbalovou soutěž uspořádala organizace Sculling Circle Praha v roce 1896, za účasti týmů AC Praha, SK Slavia, AC Sparta a ČFK Kickers. První mezinárodní utkání se pak odehrálo v roce 1899 v Praze mezi Slavii a Berlínem. Jako zlomový můžeme považovat rok 1901, kdy byl založen Český svaz fotbalový. V následujících letech byl název změněn na Československý svaz fotbalový. Nový název fotbalové svazu byl brzy přijat do světové fotbalové asociace, která se nazývá FIFA. Po rozpadu Československa muselo dojít k další změně názvu. Vrcholným fotbalovým orgánem se stal v roce 1993 Českomoravský fotbalový svaz. V roce 2011 došlo k vzniku nového názvu, který se používá dosud. Jedná se o Fotbalovou asociaci České republiky (Buzek et al., 2007).

3.3 Charakteristika současného fotbalu

Fotbal je v podstatě symbióza techniky a taktiky. Tyto dvě složky musí být v jeho současném, vysoce moderním, pojetí ve vzájemné harmonii. Hra je neustále rychlejší a psychicky náročnější. Fotbalista, který je v libovolném zápase zrovna u míče, je vždy pod velkým tlakem (Kollath, 2006).

Fotbal je považován za celosvětový fenomén. Popularita této hry dosahuje v současném světě pomyslného vrcholu. Ceny televizních práv na nejprestižnější světové soutěže narůstají do gigantických rozměrů. Zvýšil se také počet jejich vysílání. Neustále se vytvářejí nové hrací plochy s přírodním, ale i umělým povrchem. Mnohem snadněji můžeme z pohodlí domácnosti sledovat nejlepší fotbalisty světa, kromě toho se můžeme fotbalu aktivně věnovat, jelikož infrastruktura je v posledních letech ve výborné kondici napříč republikou. Velice důležitým faktorem je také to, že na fotbal není potřeba žádné finančně náročné vybavení, jako například v hokeji, tenise a golfu (Buzek et al., 2007).

Jak už je výše uvedeno, vlivem vysoké popularity tohoto sportu ve světě se neustále zvyšují požadavky v oblasti psychické i fyzické připravenosti. Tím, že fotbal prožívá doslova fenomenální období, neunikl pozornosti ani velkým a bohatým sponzorům, kteří do něj vkládají nemalé prostředky. Výsledkem toho je, že je fotbal čím dál víc vnímán jako obrovský business, ve kterém se točí až neskutečné peníze. Jako příklad si můžeme uvést přestupy, které uskutečnil možná nejslavnější klub na světě, Real Madrid CF. Tento klub byl ochotný zaplatit 100 milionů eur (2,73 miliard korun) za Garetha Balea. Za slavnějšího útočníka Christiana Ronalda pak zaplatil dříve o 20 milionů eur méně. Jsou to opravdu astronomické částky. Ovšem podle vedení španělského královského klubu se částka, kterou vedení vložilo do Ronalda, vrátila za několik let prostřednictvím prodeje jeho dresů (Votík & Zalabák, 2011).

3.4 Pravidla fotbalu ve stručnosti

Stručně popsaná pravidla fotbalu dle Kureše (2011):

- **Míč**

Fotbal se hraje kulatým míčem, který má velikost obvodu 68 – 70 centimetrů. Hmotnost míče je 410 – 450 gramů.

- **Počet hráčů na hřišti**

Během jednoho utkání jsou na hřišti dva týmy. Maximální počet hráčů jednoho družstva na hřišti je jedenáct. Každé mužstvo má k dispozici také náhradníky, které může trenér poslat do hry během utkání.

- **Výstroj hráčů**

Hráči na sobě musí mít během utkání dresy, které mají na zádech číslo. Brankář má odlišný dres od ostatních spoluhráčů. Další vybavení hráčů obsahuje trenýrky, holenní chrániče, štlupny a kopačky. Hráči si, zejména v profesionálních soutěžích, vybírají dle povrchu vhodný typ kopaček.

- **Doba hry**

Utkání má celkovou dobu 90 minut a je rozděleno na dva poločasy po 45 minutách. Když v zápase dojde k neočekávanému zdržení (zranění, záměrné zdržování hry hráči), může rozhodčí nastavit několik minut navíc. Poločasová přestávka je potom vždy 15 minut.

- **Rozhodčí**

V každém utkání se na hřišti vyskytují tři rozhodčí. Jeden hlavní, který se pohybuje po hřišti libovolně podle své potřeby a má hlavní rozhodovací moc. Pomezní rozhodčí se pohybují pouze za postraní čarou. V současné době testuje UEFA ještě dva brankové rozhodčí, kteří se zaměřují na sporné gólové situace.

- **Zahájení hry**

Na začátku utkání si obě družstva nastoupí na hrací plochu v zástupu a sportovně pozdraví fanoušky a podají si vzájemně ruce. Následuje losování, při kterém se soutěží o to, kdo bude mít jakou stranu a kdo bude mít výkop. V případě toho, že padne gól, zahajuje hru mužstvo, které branku inkasovalo výkopem. Před výkopem musí být všichni hráči z týmu na své aktuální polovině hřiště.

- **Vstřelení regulérní branky**

Branka padne tehdy, když se míč celým svým objemem dostane za brankovou čáru. Posouzení této situace, má ve své plné kompetenci hlavní popřípadě pomezní rozhodčí. Je důležité, aby mužstvo před vstřelením branky neporušilo žádné pravidlo (ofsajdové postavení, faul protihráče).

- **Pravidlo ofsajdu**

Hráč je v ofsajdovém postavení, jestliže se nachází při útočení v době přihrávky za posledním hráčem v poli soupeře. Pravidlo ofsajdu neplatí při autovém vhazování a rohovém kopu.

- **Volné kopy**

Volné kopy se rozdělují na přímé a nepřímé. Pokud branka padne přímo po přímém volném kopu, tak je uznaná a platí. Když rozhodčí nařídí nepřímý volný kop, zvedne paži nad hlavu. U tohoto typu volného kopu hráč nesmí střílet přímo, ale musí míč nahrát.

- **Pokutový kop**

Rozhodčí má v pravomoci nařídít pokutový kop, pokud se hráč dopustí faulu ve vlastním pokutovém území. Pokutový kop se kope se vzdálenosti 11 metrů.

- **Zakázaná hra a nesportovní chování**

Přímý volný kop je rozhodčím nařízen, jestliže libovolný hráč na hřišti udeří, skočí, podrazí nebo jinak nesportovně napadne soupeře. Když se tento přestupek odehraje ve vápně, rozhodčí může nařídít pokutový kop. Hráč může být i

vylooučen ze hry, zde záleží na míře provinění. Hráč, který se přestupku dopustil, musí opustit hrací plochu a nesmí se dále zdržovat ani na lavici, která je určená pro náhradníky.

- **Vhazování**

Když míč opustí hrací plochu za vyznačenou čáru, vhazuje míč zpátky do hry mužstvo, jehož hráč se jako poslední nedotkl míče, který opustil plochu. Důležité vědět je také to, že z vhazování nelze dosáhnout branky bez teče libovolného hráče. Hráč, který vhazuje míč zpět na hrací plochu, se míče nemůže dotknout dříve, než se ho dotkne jiný hráč.

- **Rohový kop**

Rohový kop se zahrává tehdy, kdy se míč dotkne bránícího hráče mužstva jako poslední a přejde za vyznačenou čáru. Po rohovém kopu může přímou padnout gól. Rohový kop probíhá tak, že si hráč postaví míč na rohový čtvrtkruh u rohového praporku a následně míč musí uvést do pohybu.

- **Kop od branky**

Kop od brány se provádí, když míč přejde za zadní lajnu a naposledy se dotkne hráč družstva, které útočilo. Při této situaci není dosaženo branky. Kop se provádí tak, že se balon položí na zem v brankovém území a libovolný hráč ho buď nahraje na krátko spoluhráči nebo jej dlouhým balonem pošle do hry.

3.5 Věkové kategorie hráčů

Trénování dětí a mládeže přináší velice náročné úkoly výchovně vzdělávacího procesu, které by měli řešit jen erudovaní trenéři, kteří se vzdělávají v odpovídající škole, klubu či dalších oprávněných institucích. Na základě respektování zmíněných aspektů se tak významnou měrou podílejí na procesu utváření základů herní dokonalosti mladých fotbalistů, se snahou o dosažení sportovního mistrovství. Maximálních výkonů dosáhneme pouze na základě dlouhodobého tréninkového cyklu, který by měl začít už v útlém věku (Fajfer, 2009).

Ve věkových kategoriích jsou charakteristické specifické fyziologické, anatomické a psychosociální zvláštnosti. V určitých kategoriích je tedy nutné uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají individuálním věkovým obdobím. K hlavním

patří pohybový, psychický a sociální vývoj jedince (Perič, 2004). Z hlediska periodizace vývoje jedince, odpovídající aplikace tréninkových metod, prostředků či tréninkového obsahu a podobně, lze tréninkový proces kategorie šest až dvanáct let (mladší přípravek, starší přípravek a mladší žáci), označit jako trénink dětí a kategorii třináct až osmnáct let (starší žáci, mladší dorost a starší dorost, nazýváme jako trénink mládeže (Vojtík, 2005).

Další autor, který rozdělil malé fotbalisty do různých kategorií, je Bedřich (2006). Tento autor vychází z obecných principů, tedy ze zákonitostí sportovního tréninku, ale ze specifických zaměření pro libovolné kategorie mládeže. Bedřich nerozděluje kategorie na mladší a starší. Spíše dbá na odlišnosti, které větší věkové rozpětí poskytuje. Jeho přehledné dělení je:

- 6-10 let (přípravek, mladší školní věk)
- 11-15 let (mladší a starší žáci, střední školní věk)
- 15-19 let (mladší a starší dorost, starší školní věk)

Velice aktuální rozdělení fotbalové mládeže nabízí Plachý s Procházkou (2014). Jejich kniha se ztotožňuje s většinou fotbalově vyspělých zemí v Evropě, co se rozdělení mládežnických kategorií týče. Jedná se o velice podrobnou klasifikaci, která děti rozděluje dle malého věkového rozestupu a shoduje se s oficiální kategorizací FAČR. Kategorizace je tedy následující:

- U6 – před- přípravek
- U7-U9 – mladší přípravek
- U10 – U11 – starší přípravek
- U12 – U13 – mladší žáci
- U14 – U15 – starší žáci
- U16-U17 – mladší dorost
- U18-U19 – starší dorost

3.6 Psychologie, jako důležitý faktor ve fotbale

Při práci s fotbalisty, a obzvláště těmi menšími, je velice důležitá psychologie. Proto je podle mého názoru nezbytné zařadit tuto kapitulu do diplomové práce. V současné době se čím dál častěji mluví o psychologickém vlivu na výkon hráče. Hvid L. a Engell, Ch. (2013) provedli studii, která jasným způsobem potvrzuje velký vliv psychologie na hráče fotbalu. Tato studie také zkoumá psychologii, jako neustále se měnící dynamický jev, ke kterému je nutné přistupovat velice individuálním způsobem, hlavně co se trénování týče.

Jako příklad z praxe bych zde rád uvedl studii Jelínka (2007), který mimo jiné tvrdí, že psychika hráče a vliv trenéra přímo determinuje sportovní výkon. Zmíněný autor, který dlouhodobě spolupracuje s Jaromírem Jágrem, v minulosti vyrazil do zámoří, navštívit právě svého svěřence. Jágr tehdy hájil ještě dres Pistburgu Pinguens. Jelínka zajímalo, v čem vynikají a jak trénují hráči, kteří v minulosti patřili k nejlepším hokejistům planety. Velikým překvapením pro něj tehdy bylo, že tito hráči netrénují o moc víc než například hráči v České republice. Naopak významný rozdíl mezi českým a americkým hokejem zpozoroval v psychické přípravě, na které společně s hráči pracovali hlavně trenéři. Jelínek na základě svých poznatků jednoznačně potvrzuje úspěšnost zásahů trenéra do průběhu tréninkové jednotky nebo zápasu. Tato schopnost spočívá ve správném vyhodnocení situace, intuici trenéra a schopnosti verbální či neverbální komunikace. Jako ideální příklad si zde můžeme uvést španělského trenéra Pepé Guardiolu nebo německého kouče Jurgenna Kloppe. Jejich práci v podobě verbální a neverbální komunikace můžeme vidět při každém zápase, který trénují. Jejich gestikulace a schopnost, doslova vytáhnout z hráčů maximální výkon, je úžasná. Spousty oslovených hráčů, kteří měli to štěstí, aby je tito zmiňovaní odborníci trénovali, uvedli, že příchodem těchto trenérů jejich výkonnost prudce stoupla. Tito trenéři za sebou mají úspěšné působení v Barceloně, Bayernu či Dortmundu, i to nám může sloužit jako ukazatel jejich vysoké odbornosti.

Pro psychologii je zásadní zjištěná skutečnost, že jsme každý výjimečná a neopakovatelná osobnost. Takzvaná jinakost, se vyjadřuje řadou různých faktorů, které nás odlišují (Pervin, 1993).

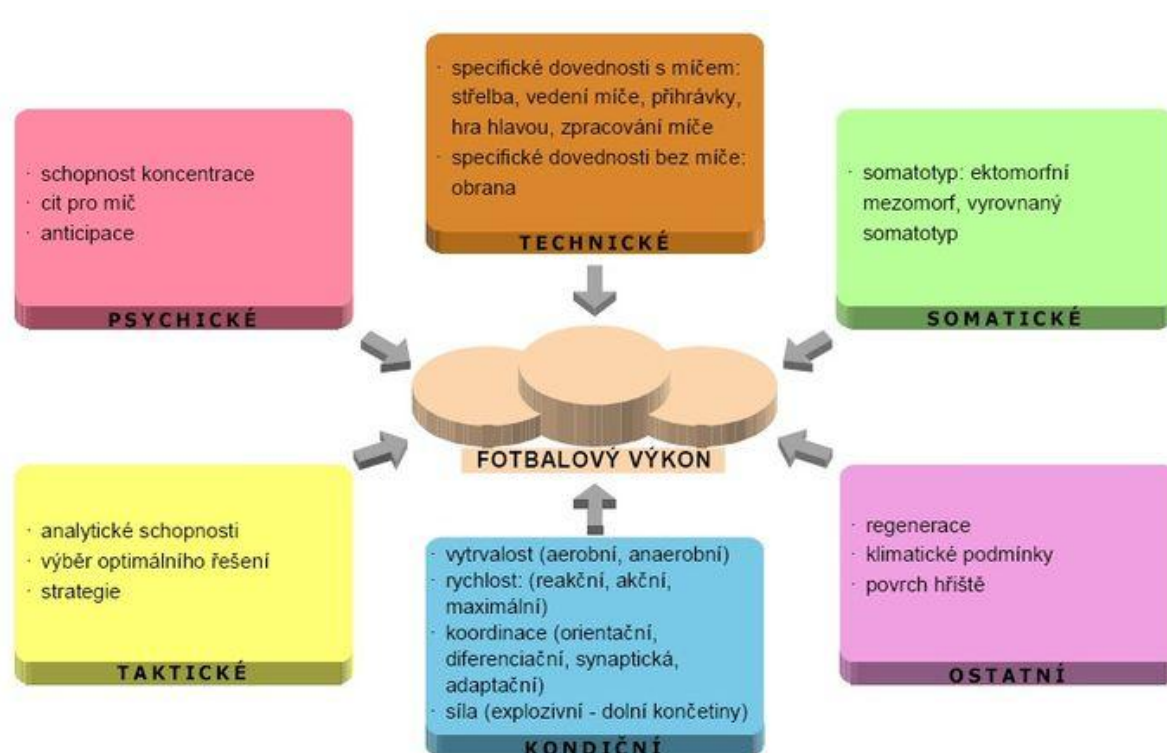
V rámci sportovní činnosti je potřeba důkladně poznat osobnost sportovce. Následně můžeme vytvořit poměrně úzkou vazbu mezi trenérem a sportovcem. Tuto vazbu pak můžeme postupně rozvíjet (Blahutková & Sližík, 2014).

Pro účely této diplomové práce je pro nás zajímavá především psychika fotbalisty během jeho výkonu. Ten je pak závislý na několika faktorech. Jedná se o vrozený anatomicko fyziologický předpoklad, sportovní i mimo sportovní prostředí a společensko – výchovné prostředí. Tímto rozumíme, že momentální výkon může být ovlivněn těmito faktory (Blahutková & Sližík, 2014).

Výkon sportovce může být často ovlivněn mnoha faktory. Za vnější překážku například považujeme to, co je vlastního fyzického původu nebo příčinou jednání jiné osoby. Například nejasné rozhodnutí trenéra při složité situaci. Naopak za vnitřní překážku považujeme plachost či stres. Pocit frustrace má za následek snížení výkonu a může mít vliv také na tepovou frekvenci jednotlivce. To je podloženo tím, že fotbalista během hry není emočně vyrovnaný, což se projevuje vztekem nebo agresí. Následkem toho pak může být již zmiňované zvýšení tepové frekvence (Hartl & Hartlová 2010).

3.7 Faktory sportovního výkonu

Za faktory sportovního výkonu považujeme struktury sportovního výkonu, tedy podstatné proměnné a jeho základy. Tyto faktory jsou samostatnou součástí sportovních výkonů, které vycházejí ze somatických, technických, kondičních, taktických, psychických a ostatních základů kvalitního výkonu (Obrázek 1). Technika ve fotbale se rozlišuje jako specifická dovednost s míčem. Například hra hlavou, přesné a správně provedené přihrávky spoluhráčům nebo specifická dovednost bez míče. Zde je velmi důležité bránění, soubojová dovednost a obsazování hráčů. Naopak, co se týče kondiční stránky, tak zde je velice podstatná vytrvalost, koordinační schopnost a rychlost (Bernaciková & Novotný, 2010).



Obrázek 1. vyjadřující důležité faktory výkonu (Bernaciková & Novotný, 2010).

3.8 Tréninková jednotka

„Tréninková jednotka je základní organizační formou. Vzhledem k obsahu a struktuře tréninkové jednotky je nutné při její přípravě a realizaci respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu jednotky a současně vycházet z požadavků vyplývajících z jejího zařazení v tréninkovém cyklu“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, 7).

Součástí tréninkového procesu je přirozeně tréninková jednotka. V tréninkové jednotce zpravidla rozlišujeme didaktické formy, které se dělí podle zapojení trenéra a hráče. Rozdělujeme jí na tři základní typy a to skupinovou, hromadnou a individuální formu. Co se týče tréninku mládeže, měla by ve většině případů převažovat forma skupinová, kdy s menším počtem hráčů můžeme více komunikovat a důkladněji pracovat na detailech pohybového úkolu (Fajfer, 2009).

Tréninková jednotka má dle Vojtíka a Zabaláka (2011) tradičně čtyři logicky po sobě jdoucí části:

- úvodní část
- průpravnou část
- hlavní část
- závěrečnou část

3.9 Ukázková tréninková jednotka pro děti mladšího školního věku

- **Úvodní část**

Po organizačních věcech a seznámení fotbalistů s programem tréninku následuje zahřátí a prokrvení organismu a následně rozcvička. V ukázkovém tréninku použijeme pro zahřátí organismu tzv. házenou ve vymezeném prostoru. Cvičenci se rozdělí na dva týmy proti sobě a jednotlivé družstvo se snaží provést co nejvíce přihrávek mezi sebou pomocí rukou. Družstvo, které jako první dosáhne deseti přihrávek, získává bod a odevzdává míč soupeři. Při tomto cvičení je velice důležité dbát na rovnováhu a stabilitu. Tyto dovednosti jsou v permanenci zejména během soubojů na zemi i ve vzduchu. Nesmíme zapomenout ani na jemnou motoriku, která je namáhána při chytání míče. Po zahřátí provedeme s fotbalisty komplexní dynamický strečink, který je vstupní bránou do další fáze tréninku.

- **Průpravná část**

V průpravné části tréninku nejprve rozdělíme hráče do dvojic. Následně vydáme pokyn, aby si mezi sebou přihrávali na jeden dotek, na vzdálenost 5 metrů. Vzdálenost postupně zvyšujeme. Dbáme přitom na preciznost a přesnost provedení, neméně důležitou součástí je i přesné zpracování. Následně vytvoříme kruh, ve kterém si děti budou vzájemně přihrávat. Nejprve balon zpracují a následně přihrají náhodnému spoluhráči kolem nich. Po přesném zpracování a odehrání přihrávky ovšem běží tam, kam míč přihrálý a mění si tak se spoluhráči neustále místo. Následně necháme děti volně běhat ve vymezeném prostoru s míčem a na povel trenéra se budou fotbalisté snažit udělat kličku dle slovního pokynu trenéra a dle předchozí ukázky ve skrumáži ostatních spoluhráčů. Míč musí být vždy pod kontrolou.

- **Hlavní část**

V hlavní části využijeme všechny kompetence, které jsme nacvičovali v předchozích částech. Vytvoříme malé hřiště s brankami a rozdělíme děti do vyrovnaných dvojic. Následně je necháme hrát v krátkých intervalech velice náročný fotbal dva na dva. Snažíme se je přitom neustále podporovat tak, aby měl fotbal co největší tempo a kvalitu, jelikož se jedná o velice náročné herní cvičení, střídáme soupeřící dvojice poměrně rychle. Jedná se o cvičení, které klade nároky na techniku, fyzickou kondici a souboje. Náročnou hlavní část zakončíme soubojem jednotlivců s následným zakončením. Mezi dva připravené fotbalisty pošleme míč, následně mezi nimi proběhne souboj o balon a zakončení.

- **Závěrečná část**

Po velice náročném tréninku pojmemme závěrečnou část zábavnou formou. Nejprve si zahrajeme tzv. kulomet, kdy se děti budou snažit dát z vyznačené pozice gól. Po čtyřech kolech této střelecké soutěže si zahrajeme hru o krále penalt na vyřazovací způsob. Závěrečnou tečkou bude vyklusání bez kopaček pro uvolnění nohou, statický strečink a závěrečné zhodnocení (zdroj: vlastní zpracování).

4 Letní fotbalová škola v Bělkovicích – Lašťanech

Cílem diplomové práce je využití psychomotorických aktivit na fotbalistech mladšího školního věku. Této problematice se budeme samozřejmě podrobně věnovat v praktické části práce. Výzkum byl proveden na Letní fotbalové škole v Bělkovicích – Lašťanech, kterou jsem pořádal společně s kamarádem Markem Vinklerem. V následujících kapitolách bych čtenářům rád přiblížil průběh a organizaci zmíněné akce.

4.1 Obecná charakteristika fotbalové školy

Hlavní myšlenka, uspořádat fotbalový kemp, vznikla někdy v lednu roku 2018. V červenci tohoto roku pak proběhl první ročník. Na začátku byl v plánu pouze jeden turnus, ovšem na základě velkého zájmu jsme se rozhodli jeden turnus přidat. Dohromady se nám na fotbalovém campu protočilo 47 dětí. Jednalo se o děti mladšího školního věku tedy sedm až dvanáct let. Na začátku fotbalové školy jsme děti rozdělili do třech skupin dle věku. V těchto skupinách pak fungovaly celý týden. Celá akce se konala v Bělkovicích – Lašťanech, což je vesnice, která má 2200 obyvatel a leží nedaleko Olomouce. Zde jsme využívali areál místního fotbalového klubu, který zahrnuje fotbalové hřiště, hřiště s umělým povrchem, šatny pro hráče, zastřešený přístřešek pro společenské akce a klubovnu s televizí. Prostředí tohoto sportoviště je velice příjemné a nachází se v samotném podhůří Nízkého Jeseníku. Téměř deset metrů od sportovního areálu se nachází plavecký bazén, který jsme taktéž využili. Fotbalová škola proběhla formou příměstského tábora. Děti do sportovního areálu přicházely každý den v 8:00 a konec byl vždy v 16:00.

4.2 Organizační aspekty ve stručnosti

Letní fotbalová škola samozřejmě skýtala spoustu organizačních záležitostí. Jako první jsme jednali se zastupitelstvem obce Bělkovice o zapůjčení sportovního areálu. Dále jsme pro děti museli zajistit stravování. Jednalo se o dvě svačinky denně a oběd. Svačiny jsme obstarali v místním obchodě a na oběd jsme docházeli taktéž do místní

restaurace. Dále bych zmínil také množství administrativních věcí, kterých bylo opravdu hodně, ovšem na venek nejdou vidět.

4.3 Propagace akce

Propagace je vždy velice důležitý faktor každého úspěšného projektu. Současná doba zažívá veliký boom, co se týče internetu a sociálních sítí, jako jsou Instagram, Facebook či Twitter. Neméně důležitou částí marketingové komunikace jsou také webové stránky, které by měly zaujmout a oslovit potenciálního zákazníka natolik, že nabízené služby využije. V případě Letní fotbalové školy bylo nutné dbát na úplnost důležitých informací, výstižnost a přehlednost. Neměl by zde chybět ani konkrétní program akce, podrobné instrukce pro rodiče nebo sekce pro samotné děti (Hrůša, 2015).

Při akci, jako je Letní fotbalová škola, by měl zejména Facebook po dobu konání události doslova žít. Tato služba je věnována zejména rodičům, kteří mohou během dne sledovat aktuální dění prostřednictvím fotek, videí, živého vysílání či dalších věcí. Ještě před začátkem akce byly použity letáky, které jsme rozmístili do strategických míst, do kterých řadíme místní obchod, obchody v nedalekých vesnicích, místní a okolní školy, nástěnky v prostorách zastávek pro cestující a podobně (Hrůša, 2015).

4.4 Program

Samotný program byl samozřejmě nejdůležitějším aspektem Letní fotbalové školy. O jeho podobě se diskutovalo dlouho před vypuknutím akce. Zde bych vyzdvihl nejpovedenější částí programu, kterým byla bezesporu beseda s hráči SK Sigma Olomouc, konkrétně se na nás přijel podívat Tomáš Chorý a Jakub Plšek. Nejprve s našimi hosty proběhla řízená beseda a následně se všem dětem podepsali a vyfotili. Další zpestření proběhlo formou návštěvy moderního hotelu Véska, který se nachází asi pět kilometrů nad místem konání kempu, v nedaleké vesnici Véska. Zde proběhlo koupání ve wellnes zóně a následné hraní bowlingu. Po celou dobu Letní fotbalové školy měly děti možnost sbírat usmívající se a zamračené smajlíky, za nejrůznější

aktivity či dobré a naopak špatné chování. Jedinci, kteří na konci programu nasbírali velký počet pozitivních smajlíků se mohli těšit na hodnotné ceny z fotbalového prostředí. Tento systém se ukázal jako fungující, co se motivace dětí týče. Na závěr byl pro děti uspořádán velký turnaj za účasti rodičů. Akce měla výborný ohlas a pravděpodobně se stane tradicí (zdroj: vlastní zpracování).

Podrobný program Letní fotbalové školy v Bělkovicích – Lašřanech:

- **Pondělí**

7:45 – 8:00 – sraz fotbalistů,
8:00 – 9:00 – oficiální zahájení campu, sdělení programu a pravidel chování, seznamovací hry,
9:00 – 11:00 – trénink,
11:00 – 13:00 – oběd, odpočinkový režim (film a jiné aktivity),
13:00 – 14:00 – malování vlastních dresů – soutěž o nejhezčí,
14:00 – 15:30 – trénink,
15:30 – 16:00 – zhodnocení uplynulého dne, rozchod.

- **Úterý**

7:45 – 8:00 – sraz fotbalistů,
8:00 – 9:00 – video můj první gól,
9:00 – 11:00 – trénink,
11:00 – 13:00 – oběd, odpočinkový režim (film a jiné aktivity).
13:00 – 14:00 – fotbalový kvíz,
14:00 – 15:30 – trénink,
15:30 – 16:00 – zhodnocení uplynulého dne, rozchod.

- **Středa**

7:45 – 8:00 – sraz fotbalistů v hotelu Véska,
8:00 – 11:00 – bowling a bazén,
11:00 – 13:00 – oběd,
13:00 – 14:00 – odpočinkový režim,
14:00 – 15:30 – trénink,
15:30 – 16:00 – zhodnocení uplynulého dne – rozchod.

- **Čtvrtek**

7:45 – 8:00 – sraz fotbalistů,
8:00 – 9:00 – vědomostní soutěž mimo fotbalové prostředí,
9:00 – 11:00 – trénink,
11:00 – 13:00 – oběd, odpočinkový režim (film a jiné aktivity),
13:00 – 14:00 – beseda s hráči SK Sigma Olomouc,
14:00 – 15:30 – regenerace formou bazénu v Bělkovicích – Lašťanech,
15:30 – 16:00 – zhodnocení uplynulého dne – rozchod.

- **Pátek**

7:45 – 8:00 – sraz fotbalistů,
8:00 – 9:00 – interaktivní táborové soutěže,
9:00 – 11:00 – trénink,
11:00 – 13:00 – oběd, odpočinkový režim (film a jiné aktivity),
13:00 - 15:30 – závěrečný turnaj za účasti rodičů,
15:30 – 16:00 – vyhlášení nejlepších fotbalistů a týmů, závěrečné slovo – ohlednutí za celým týdnem.

5 Výzkumná část

5.1 Cíl práce

Hlavním cílem diplomové práce je navrhnout intervenční program zaměřený na psychomotorické aktivity, které povedou ke zlepšení úrovně herních dovedností ve fotbale u dětí mladšího školního věku a to v oblasti pozornosti, rovnováhy a motoriky.

Dílčí cíle

- 1) Navrhnout vhodný intervenční program.
- 2) Ověřit psychomotorické aktivity.
- 3) Porovnání výsledků s autory Vágnerem (2018) a Neuvirtovou (2007), kteří provedli obdobný výzkum.

Výzkumné otázky:

- 1) Jaký vliv bude mít intervenční program zaměřený na pozornost u experimentální skupiny?
- 2) Jaký vliv bude mít intervenční program zaměřený na rovnováhu u experimentální skupiny?
- 3) Jaký vliv bude mít intervenční program zaměřený na motoriku u experimentální skupiny?
- 4) Jaké rozdíly ve výsledcích testů budou mezi experimentální a kontrolní skupinou?

6 Metodika

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

V rámci výzkumu bylo otestováno 30 respondentů z řad intaktní populace, ve věku 8 – 11 let. Jednalo se o účastníky příměstského tábora s fotbalovou tematikou v Bělkovicích – Lašřanech, který se konal 27. – 31.8. 2018. Všichni jedinci měli minimálně roční zkušenost s aktivním fotbalem. Ve všech případech se jednalo o chlapce s průměrným věkem 9,8 let. Všichni účastníci měli trvalý pobyt na území ČR.

6.2 Testová baterie

V rámci splnění cílů diplomové práce a získání odpovědí na stanovené výzkumné otázky, byly použity následující standardizované testy:

1. Číselný čtverec
2. Chůze v před po kladině
3. Orientační test dynamické praxe

Charakteristika jednotlivých testů

- **Číselný čtverec (Jirásek, 1992)**

Výsledky testu dle autora sdělují míru intenzity záměrně uplatněné pozornosti a rozsah zorného pole. V psychiatrické diagnostice test diferenciálně diagnostikuje dětskou lehkou mozkovou dysfunkci. Ve školském a profesionálním poradenství touto metodou objektivizovat koncentrační obtíže. Číselný čtverec je řazen mezi pozornostní testy. Administrace probíhá pod kontrolou kvalifikovaného administrátora, který dítěti předloží podnětovou tabulku, na které jsou ve čtverci vyobrazena pomíchaná čísla od 1 do 25. Dítě má za úkol postupně najít a označit číslo, které se mu objevilo v nabídce, přičemž je mu měřen čas. Test bude prováděn elektronicky na <https://www.i->

psychologia.sk/pozornost3.php Program automaticky vyhodnocuje čas (Vágner, 2018).

Norma testu dle Jirásky (1992):

do 30 s - velmi pozorný typ

do 50 s - průměrný typ

nad 65 s - nepozorný typ

nad 75 s - velmi nepozorný typ

- **Chůze vpřed po kladině (Neuvirtová, 2007)**

Testování probíhá na dřevěné kladině. Kladina je dlouhá 3 m a široká 6 centimetrů. Po krátkém zácviku (cvičenec si vyzkouší jeden přechod) se jí dítě snaží celou přejít. Při zahájení testování počítáme počet kroků než dítě ztratí rovnováhu a došlápne na zem. Každý krok skórujeme jedním bodem. Za přechod jedné kladiny se získává maximálně 8 bodů (Neuvirtová, 2008).

- **Orientační test dynamické praxe (Míka, 1982)**

Test se skládá z 8 úloh (příloha č.2). Rychlost provádění by měla být podle odhadu průměrná. Test je určen k jednorázovému vyšetření motoriky rukou, nohou a jazyka. Dítě se zde vyšetřuje individuálně, vyšetřující sedí vlevo, vedle dítěte. Úkolem je napodobit přesně první předvedení úkonů bez slovní instrukce. Úkolem dítěte je co nejpřesněji udělat to, co je mu ukázáno. Zaznamenáváme pouze pohotovost a správné reakce – dáme do kroužku „ano“. Nápadně pomalé záměny pohybů, opakování předchozího pohybu, souhyby těla, obličej – hodnotíme jako nesplnění zakroužkováním (Neuvirtová, 2008).

6.3 Sběr dat

Na testování byli předem, prostřednictvím emailové komunikace, upozorněni zákonní zástupci nezletilých respondentů. První den nástupu pak všichni podepsali informovaný souhlas, který byl společně s celým výzkumem podán ke schválení etické komisi. Na začátku týdne byly u všech osob provedeny tři standardizované testy, které jsou zaměřeny na pozornost, reakční rychlost, rovnováhu a motoriku. Následně byli jedinci rozděleni náhodným výběrem do dvou stejně početných skupin (jedinci se

náhodně postavili do jedné řady a metodou „první druhý“ byli rozděleni). Experimentální skupina absolvovala jednu hodinu denně po dobu pěti dnů psychomotorický intervenční program, který byl zaměřen na pozornost, reakční rychlost, rovnováhu a motoriku. Kontrolní skupina se tohoto programu neúčastnila. Po pěti dnech byly obě skupiny opět otestovány již zmíněnými testy. Test číselný čtverec (Jirásek, 1992) proběhl na dvou počítačích, na kterých se obě skupiny postupně vystřídaly. Test chůze po kladině (Neuvirtová, 2007) proběhl na jedné kladině dlouhé 3 metrů a široké 6 centimetrů, obě skupiny se na ní postupně vystřídaly. K poslednímu testu orientační dynamické praxe (Míka, 1982) nebyly potřeba žádné pomůcky, pouze předcvičování lektora. Všechna data byla zapsána nejprve na papír a následně zpracována pomocí systému Microsoft Excel a Microsoft Word 2007. V rámci statistiky zde byla také použita metoda aritmetického průměru, porovnání hodnot a převedení výsledků na procenta.

Na základě výzkumu byly navrženy psychomotorické aktivity, které se zaměřují na rozvoj rovnováhy, pozornosti, reakční rychlosti a motoriky, jako příklad k jednotlivým oblastem uvádím vždy deset aktivit dle Blahutkové (2003):

Vybrané aktivity zaměřené na rozvoj rovnováhy

➤ Chůze na chůdách

Jedinci zaujmou základní postoj a opatrně se za pomoci dospělého člověka postaví na šlapátka. Pohybují se pak tak, že zvedají paže, kterými se drží chůd a rovněž také zvedají nohy.

➤ Překážková dráha

Jedinec si za dopomoci stoupne na chůdy a snaží se projít jednoduchou překážkovou dráhu. Některé předměty se překračují a další například obchází. U této aktivity není důležitá rychlost ale preciznost provedení a kontrola rovnováhy.

➤ Udrž rovnováhu!

Na aktivitu bude potřeba válec, který můžeme nahradit jednoduše kládou z libovolného stromu. Dítě si na válec stoupne za pomoci dospělého a až se dostane do stabilizované polohy, bude se snažit na předmětu udržet co nejdelší dobu. V pokročilejším stádiu můžeme přidávat prvky jako je dřep, podřep či stoj jednož.

➤ Zatoč se!

K této hře budeme potřebovat fotbalový míč a branku. Hra začíná tak, že se cvičenec skloní k míči, dotkne se ho a co nejrychleji ho desetkrát oběhne kolem dokola jedním směrem. Následně se jedinec snaží vzpřímit, udržet rovnováhu a trefit míč v lehce dezorientovaném stavu do brány.

➤ Balancování

Popis: Každý cvičenec má 3 až 5 kelímků a postupně si je položí na určitou část těla (předloktí, dlaň, rameno, hlava). Následně s nimi balancuje a to nejprve na

místě a později při chůzi. Dají se zařadit i náročnější cvičení jako chůze vzad, sed, dřep nebo výpon.

➤ **Udrž se na balanční čočce!**

Pro zmíněnou aktivitu potřebujeme balanční podložku. Cvičenci si nejprve vylezou na balanční podložku a následně po zvoleném signálu se snaží na jedné noze co nejdéle udržet rovnováhu. Nohy během cvičení prostrídáme.

➤ **Hlídej si rovnováhu a míč!**

Cvičení je náročnější obdobou předchozí aktivity. Cvičenci v tomto případě vytvoří dvojice. První z nich si stoupne na balanční plošinu a druhý z nich bude stát před ním s fotbalovým míčem. Po zahájení cvičení bude jeden z dvojice druhému nadhazovat míč na nohu a ten se ho bude snažit odehrát zpět do rukou kamaráda. Nohy opět střídáme.

• **Závod na jedné noze**

Rozdělíme děti na dvě skupiny. Následně uspořádáme štafetový závod, při kterém se obě skupiny dětí budou snažit co nejrychleji dostat skákáním po jedné noze k určené metě a zpět. Rychlejší tým vyhrává!

• **Přejdi po tenkém mostě na druhou stranu řeky!**

Na tuto hru potřebujeme pouze lano. Na začátku postavíme dvě skupiny dětí na jednu stranu rozloženého lana. Úkol je jednoduchý – dostat se na druhý konec lana, přičemž je zakázané dotknout se nohou země, obě nohy musí být vždy pouze na laně. Děti musí dávat pozor nejen na svou rovnováhu, ale také na ostatní děti, kolem kterých se musí proplétat.

• **Cestička přes potok a louku**

Pomůckou ve zmíněné hře nám budou míče, tyče, kruhy a nízké překážky. V této hře se snažíme co nejrychleji utéci před strašidelným hejkalem a cesta vede přes louku a potok. Jenže ten je velmi rozvodněný a tak se přes něj můžeme dostat prostřednictvím záchranných kamenů. Dostat přes ně můžeme jen speciálním způsobem, protože jsou zakleté. Musíme na ně skákat střídavě snožmo a střídavě po jedné noze.

Vybrané aktivity zaměřené na rozvoj pozornosti a reakční rychlosti

- **Skládání hrací kostky**

Na tuto aktivitu budeme potřebovat dvakrát šest papírů s nákresem čísel jako na hrací kostce. Děti rozdělíme po dvou skupinách za sebe na startovní čáru. Dále osm metrů od startovní čáry rozmístíme před každé družstvo šest papírů s puntíky dolů. Účastníci mají za úkol přinést postupně všechna čísla a seřazovat je od jedničky do šestky u své startovní mety. Účastníci vybíhají pouze po jednom a otáčejí vždy pouze jeden papír, který ukazují spoluhráčům. Když vytáhnou správné číslo, mohou běžet ke své metě. Ovšem když číslo správné není, tak běží zpět a číslo nechají ležet na místě. Hra končí tehdy, když jedno mužstvo poskládá všech šest papírů u své mety.

- **Čáp ztratil čepičku**

S cvičenci utvoříme kruh a doprostřed vysypeme víčka různých barev. Účastníci pak chodí kolem kruhu či volně okolo víček a našlapují jako čáp, pohybují pažemi jako klapajícím zobákem a říkají společně říkanku „Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku?“. Vedoucí skupiny zvolí jednu barvu a to je signál, aby všechny děti z hromádky víček vybraly jedno víčko nebo jiný počet dle určení. Následně hra pokračuje jednou či více barvami.

- **Pejsek a kočička počítají**

Obruče, listy papírů či noviny rozmístíme po libovolném prostoru, čímž vytvoříme domečky. Do každého domečku se nastěhují dva hráči – pejsek a kočička. Na základě hudebního doprovodu pobíhají děti volně po prostoru. Když se hudba zastaví, pejsek a kočička se vracejí domů. V domečku se pak musí dotýkat tolika částmi těla, jaké je číslo zvolené instruktorem.

- **Ťukání na hradní bránu**

Dvojice nebo hráč si sám přihrává o odrazovou stěnu. U této aktivity je důležitý důraz na rychlost reakce a následnou techniku zpracování míče. Pointa hry je pak následující: Vojáci se pokusí svůj štít (míč) kopnout nártem a po odražení je opět vypustit dále. Útok se dá zesílit více zúčastněnými vojáky najednou.

- **Na sběrače**

Jedinci stojí v řadě za startovní čarou a před sebou mají ve vzdálenosti zhruba šesti metrů umístěny míče různých barev. Lektor vždy nahlas řekne určitou barvu nebo dvě a jedinec, který je na řadě se snaží posbírat co nejvíce míčů zvolených barev.

- **Najdi správné slovo!**

Nejprve hráče rozdělíme do dvou skupinek a postavíme je opět za startovní čáru. Ve vzdálenosti pěti metrů bude umístěný list novin, pro každé družstvo jeden. Instruktor řekne pro zahájení jedno slovo, které je obsaženo v obou zmíněných listech novin. Úkolem hráče bude vyběhnout co nejrychleji k novinám a v co nejkratším čase slovo najít.

- **Chytni správnou kartu!**

Na začátku hry děti rozdělíme do dvojic, ve kterých budou soutěžit. Před dvojici rozmístíme deset libovolných karet (barevných nebo například ze hry prší). Před zahájením hry musí mít oba hráči ruce za zády. Hra začíná tak, že instruktor řekne barvu nebo určitý název karty a úkolem hráčů je co nejrychlejší položení ruky na požadovanou kartu, rychlejší totiž vyhrává!

- **Schovej se do svého domečku**

Fotbalisté se pohybují po určeném prostoru (v režimu pomalého běhu), ve kterém jsou rozmístěny tzv. domečky, které jsou tvořeny z kuželů či obručí. Na zvolený trenérův signál se cvičenci snaží co nejrychleji zareagovat a schovat do jednoho z domečků. Ovšem pozor, domečků je zpravidla méně, nežli hráčů! Po každém kole tedy minimálně jeden vypadne. Jen ten nejpozornější a nejrychlejší může zvítězit!

- **Kdo vstřelí rychlejší gól?**

V této hře budeme opět potřebovat soutěžící po dvojicích. Hráče postavíme za dvě určené mety asi třicet metrů od fotbalové branky. Každý z dvojice bude mít před sebou nachystaný míč. Startovní poloha bude v leže na břiše. Na startovní signál se bude hráč snažit co nejrychleji zvednout ze země a utíkat směrem

k bráně. Komu z dvojice se jako prvnímu podaří vstřelit gól do prázdné brány – vyhrává!

- **Postřehové cvičení s libovolným předmětem**

Jedná se o triviální cvičení, ve kterém se hráči rozdělí opět do dvojic. Jeden z nich drží v ruce předmět ve formě míče nebo kamínku. V libovolném okamžiku tento předmět pustí a druhý z dvojice se snaží tento předmět chytit ještě před dopadem na zem.

Vybrané aktivity a činnosti zaměřené na rozvoj motoriky

- **Zrcadla**

Cvičenci vytvoří dvojice a postaví se proti sobě. Jeden má novinový dvojlist a ten představuje tělo. Hráč s novinami předvádí různé pohyby (poskoky, sed, předklon, úklon, skok po jedné noze) a druhý hráč pohyby novin zrcadlově napodobuje.

- **Roboti**

Děti utvoří dvojice a jeden z nich je robot. Druhý jedinec má za úkol naprogramovat robota, na základě velice jednoduchých pohybů. Robot provádí pohyby současně se svým programátorem.

- **Poznej sám sebe**

Cvičenci vytvoří dvojice, přičemž jeden má zavázené oči. Jedinec, který vidí, se “slepého“ dotýká na pěti určených místech jeho těla. Jakmile dítě otevře oči, musí postupně vyjmenovat všech pět míst dotyku.

- **Vytvoř si svůj fotbalový dres!**

Následující aktivita je velmi jednoduchá a slouží k rozvoji jemné motoriky. V rámci ní se na začátku vyhlásí soutěž o nejhezčí namalovaný a vystřižený fotbalový dres. Děti pak dostanou šablonu dresu, který si vymalují a naaranžují podle své fantazie. Na konci dres vystříhnou a proběhne vyhodnocení o nejpovedenější kusy!

- **Ubraň svoji pevnost**

Nejprve rozdělíme cvičence do dvou skupin. Následně mezi obě družstva rozdělíme novinové listy, ze kterých budou mít děti za úkol utvořit zmačkaně kuličky. Každé družstvo musí mít před startem stejný počet kuliček a svůj ohraničený prostor. Po zaznění píšťalky se určená družstva snaží navzájem házet kuličky do soupeřova prostoru. Družstvo, které bude mít po skončení hry ve svém území méně kuliček, vyhrává.

- **Žonglování**

Žonglování je další psychomotorická aktivita, při které můžeme rozvíjet motorické dovednosti či nervosvalovou koordinaci. Nejprve začneme s jedním míčkem a následně můžeme přidávat další. Hru můžeme modifikovat různým způsobem, například žonglování pod nohou či počáteční manipulaci s šátkou pro začínající žongléry.

- **Kolíčková hra**

Nejprve vybereme jednoho dobrovolníka z řad dětí. Následně dostanou všichni ostatní do rukou dva kolíčky, které se obvykle používají na prádlo. Úkolem je šetrné umístění kolíčků na tělo dobrovolníka.

- **Provázkové sochy**

Každý jedinec si v prostoru najde místo a dostane jedno švihadlo. Pomocí něho pak vytvoří tzv. ležatou sochu. Na konci hry si jedinci vzájemně představí své sochy.

- **Kachní závod**

Cvičenci se rozdělí na dvě skupiny před dva startovací body. Po zaznění signálu bude úkolem dětí dostat se chůzí v dřepu na předem stanovenou metu. Rychlejší družstvo vyhrává. Hra slouží na rozvoj motoriky nohou.

- **Rostlinky**

Cvičenci vytvoří dvojice. Jeden z nich upaží a druhý mu na paže naskládá pomalu několik pivních táček tak, aby nespadly na zem. Úkolem je umístit na

paži kamaráda co největší počet tácku. Na konci jedinec s tácky na pažích pustí ruce volně dolů a cítí uvolnění rukou. Cílem hry je uvědomování si vlastního těla, vnímání napětí a uvolnění či rozvoj jemné motoriky.

7 Výsledky jednotlivých testů

Níže jsou zaznamenány výsledky jednotlivých testů, které byly provedeny. Výsledky byly zpracovány prostřednictvím programů Microsoft Office 2007. U každého testu jsou vždy zobrazeny výsledky v rámci tabulky a grafu.

Číselný čtverec (Jirásek, 1992)

1) Experimentální skupina

Souhrn vstupního testování:

- Průměrná hodnota činila: **64,8 sekund**
- Nejlepší výsledek činil: 48,23 s
- Nejhorší výsledek činil: 85,98 s
- Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 37,75 s

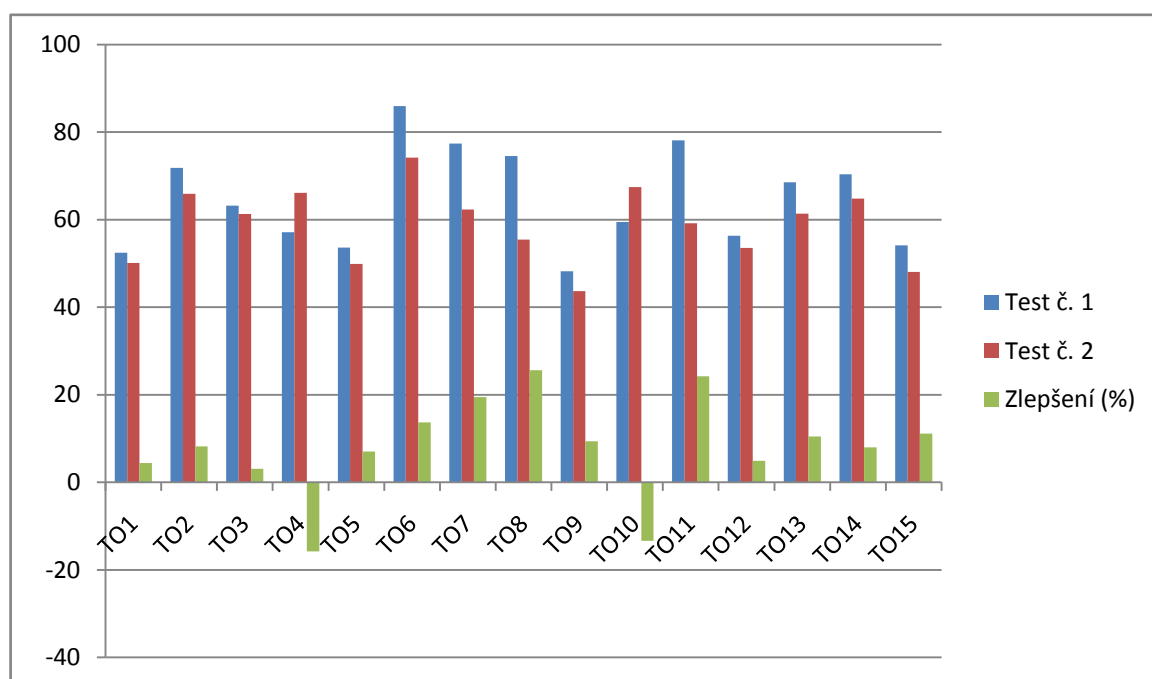
Souhrn výstupního testování:

- ❖ Průměrná hodnota činila: **58,8 sekund**
- ❖ Došlo ke zlepšení v průměru o 5,9 s
- ❖ Nejlepší výkon činil: 43,71s
- ❖ Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil 30,5 s

Tabulka číslo 3. vyjadřující výsledky testu číselný čtverec

ČÍSELNÝ ČTVEREC – vstupní a výstupní výsledky			
Tč.:	1. Test (s)	2. Test (s)	Úspěšnost (%)
TO1	52,44	50,12	4,42
TO2	71,84	65,93	8,23
TO3	63,22	61,29	3,05
TO4	57,12	66,14	-15,79
TO5	53,65	49,88	7,03
TO6	85,98	74,21	13,69
TO7	77,38	62,32	19,46
TO8	74,58	55,49	25,59

TO9	48,23	43,71	9,37
TO10	59,49	67,46	-13,39
TO11	78,16	59,22	24,23
TO12	56,31	53,53	4,93
TO13	68,52	61,35	10,46
TO14	70,39	64,79	7,95
TO15	54,11	48,10	11,10
celkem	971,42	883,54	-----
průměr	64,8	58,9	9,1049



Obr. 3. Výsledky testu číselný čtverec

2) Kontrolní skupina

Souhrn vstupního testování:

- Průměrná hodnota činila: **58,5 sekund**
- Nejlepší výsledek činil: 50,54 s
- Nejhorší výsledek činil: 95,96 s
- Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 45,42 s

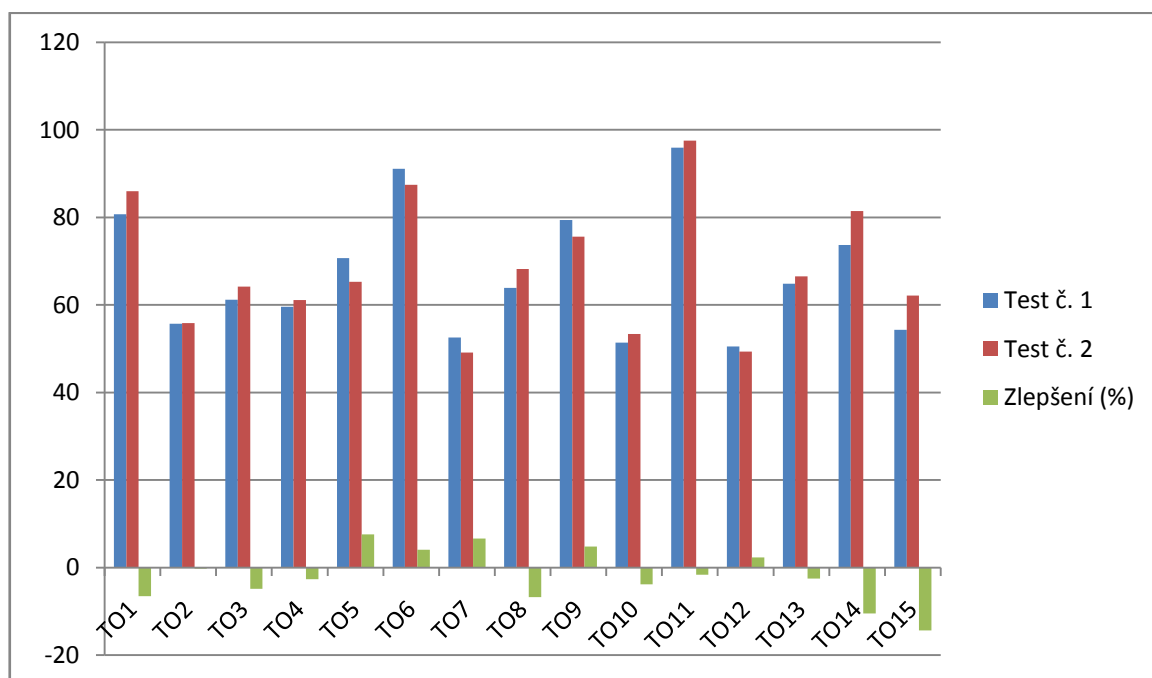
Souhrn výstupního testování:

- ❖ Průměrná hodnota činila: **58,6 sekund**
- ❖ Došlo ke zlepšení v průměru o: 0,1 s
- ❖ Nejlepší výkon činil: 49,09 s
- ❖ Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 48,45 s

Tabulka číslo 4. vyjadřující výsledky testu číselný čtverec

ČÍSELNÝ ČTVEREC – vstupní a výstupní výsledky			
Tč.:	1. Test (s)	2. Test (s)	Úspěšnost (%)
TO1	80,69	85,98	-6,55
TO2	55,72	55,85	-0,23
TO3	61,21	64,17	-4,84
TO4	59,56	61,14	-2,65
TO5	70,69	65,32	7,59
TO6	91,11	87,44	4,03
TO7	52,58	49,09	6,64
TO8	63,89	68,22	-6,77
TO9	79,44	75,63	4,79
TO10	51,37	53,33	-3,82
TO11	95,96	97,54	-1,64
TO12	50,54	49,36	2,33
TO13	64,88	66,51	-2,51
TO14	73,72	81,46	-10,49
TO15	54,31	62,13	-14,39

celkem	877,64	879,58	-----
průměr	58,5	58,6	-0,17



Obr. 4. Výsledky testu číselný čtverec u skupiny bez intervenčního programu

Chůze vpřed po kladině (Neuvirtová 2007)

1) Experimentální skupina

Souhrn vstupního testování:

- Průměrná hodnota činila: **6,2 metru**
- Nejlepší výsledek činil: 8 m
- Tři TO dosáhly maximálního výkonu
- Nejhorší výsledek činil: 4 m
- Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 4 m

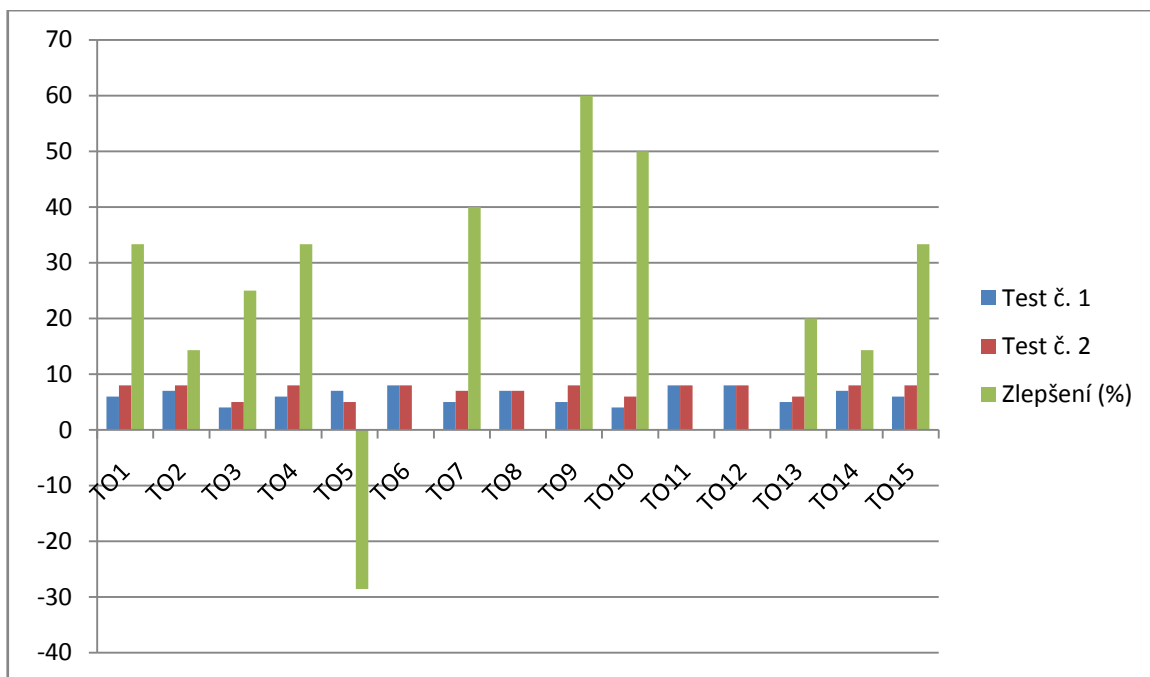
Souhrn výstupního testování:

- ❖ Průměrná hodnota činila: **7,2 metru**
- ❖ Došlo ke zlepšení v průměru o: 1 m

- ❖ Nejlepší výkon činil: 8 m
- ❖ Nejhorší výkon činil: 5m
- ❖ Devět TO dosáhlo maximálního výkonu
- ❖ Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 3 m

Tabulka číslo 5. vyjadřující výsledky testu chůze po kladině vpřed

Chůze vpřed po kladině – vstupní a výstupní výsledky			
Tč.:	1. Test (m)	2. Test (m)	Úspěšnost (%)
TO1	6	8	33,34%
TO2	7	8	14,29%
TO3	4	5	25%
TO4	6	8	33,34%
TO5	7	5	-28,57
TO6	8	8	0%
TO7	5	7	40%
TO8	7	7	0%
TO9	5	8	60%
TO10	4	6	50%
TO11	8	8	0%
TO12	8	8	0%
TO13	5	6	20%
TO14	7	8	14,29%
TO15	6	8	33,34%
celkem	93	108	-----
průměr	6,2	7,2	16,13%



Obr. 5. Výsledky testu chod po kladině vpřed u skupiny s intervenčním programem

2) Kontrolní skupina

Souhrn vstupního testování:

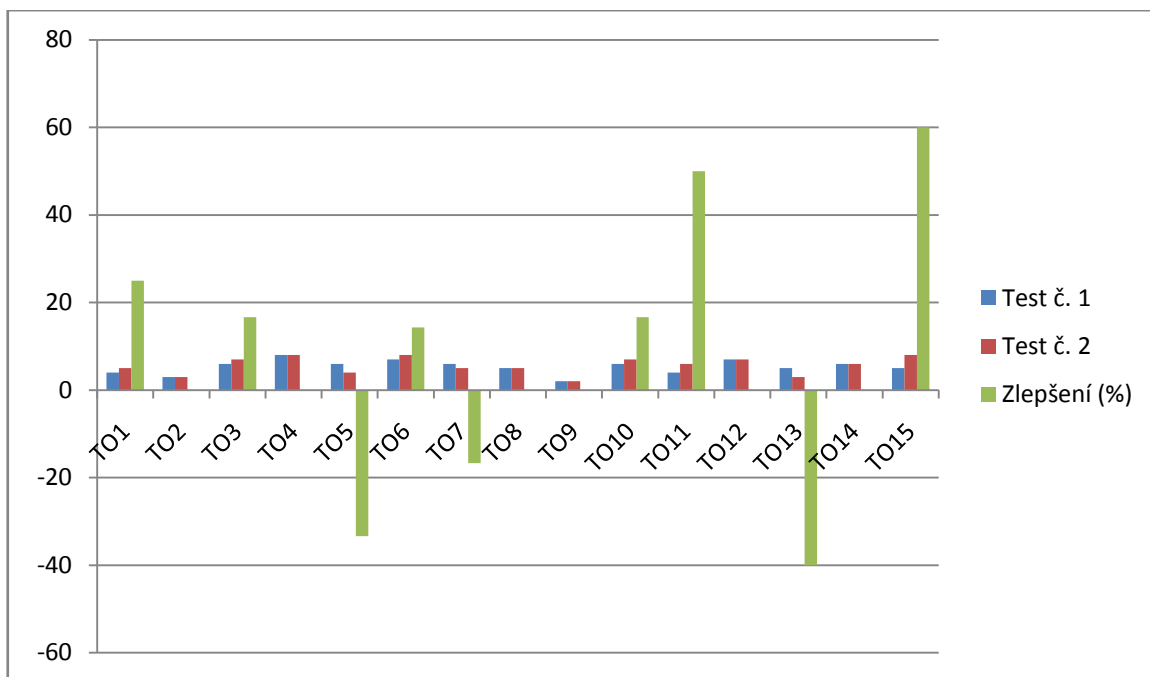
- Průměrná hodnota činila: **5,3 metru**
- Nejlepší výsledek činil: 8 m
- Jedna TO dosáhla maximálního výkonu
- Nejhorší výsledek činil: 2 m
- Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 6 m

Souhrn výstupního testování:

- ❖ Průměrná hodnota činila: **5,6 metru**
- ❖ Došlo ke zlepšení v průměru o: 0,3 m
- ❖ Nejlepší výkon činil: 8 m
- ❖ Nejhorší výkon činil: 2 m
- ❖ Tři TO dosáhly maximálního výkonu
- ❖ Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 6 m

Tabulka číslo 6. vyjadřující výsledky testu chůze po kladině vpřed

Chůze vpřed po kladině – vstupní a výstupní výsledky			
Tč.:	1. Test (m)	2. Test (m)	Úspěšnost (%)
TO1	4	5	25%
TO2	3	3	0%
TO3	6	7	16,67%
TO4	8	8	0%
TO5	6	4	-33,34%
TO6	7	8	14,28%
TO7	6	5	-16,67%
TO8	5	5	0%
TO9	2	2	0%
TO10	6	7	16,67%
TO11	4	6	50%
TO12	7	7	0%
TO13	5	3	-40%
TO14	6	6	0%
TO15	5	8	60%
celkem	80	85	-----
průměr	5,3	5,6	5,67



Obr. 6. Výsledky testu chod po kladině vpřed u skupiny bez intervenčního programu

Orientační test dynamické praxe (Míka, 1982)

1) Experimentální skupina

Souhrn vstupního testování:

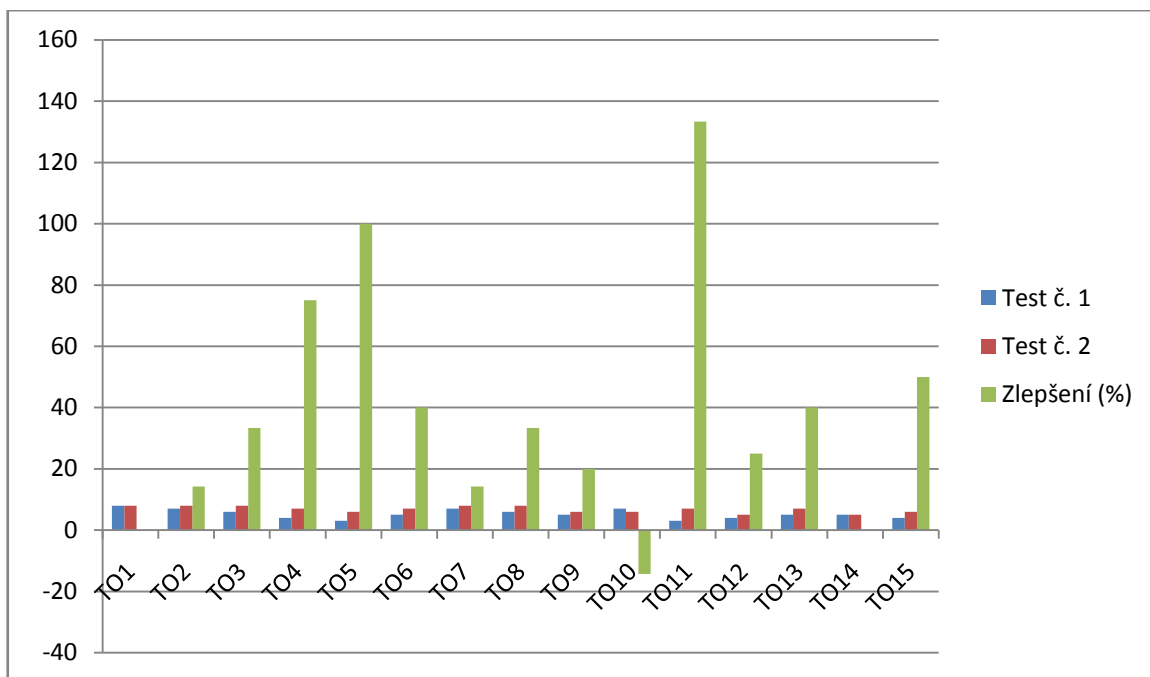
- Průměrná hodnota činila: **5,3 bodů**
- Nejlepší výsledek činil: 8 b
- Jedna TO dosáhla maximálního výkonu
- Nejhorší výsledek činil: 3 b
- Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 5 b

Souhrn výstupního testování:

- ❖ Průměrná hodnota činila: **6,8 bodů**
- ❖ Došlo ke zlepšení v průměru o: 1,5 b
- ❖ Nejlepší výkon činil: 8 b
- ❖ Nejhorší výkon činil: 5 b
- ❖ Pět TO dosáhlo maximálního výkonu
- ❖ Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 3 b

Tabulka číslo 7. vyjadřující výsledky orientačního testu dynamické praxe

Orientační test dynamické praxe – vstupní a výstupní výsledky			
Tč.:	1. Test body	2. Test body	Úspěšnost (%)
TO1	8	8	0%
TO2	7	8	14,28%
TO3	6	8	33,34%
TO4	4	7	75%
TO5	3	6	100%
TO6	5	7	40%
TO7	7	8	14,28%
TO8	6	8	33,34%
TO9	5	6	20%
TO10	7	6	-14,28%
TO11	3	7	133,34%
TO12	4	5	25%
TO13	5	7	40%
TO14	5	5	0%
TO15	4	6	50%
celkem	79	102	-----
průměr	5,3	6,8	28,30%



Obr. 7. Výsledky orientačního testu dynamické praxe skupiny s intervenčním programem

2) Kontrolní skupina

Souhrn vstupního testování:

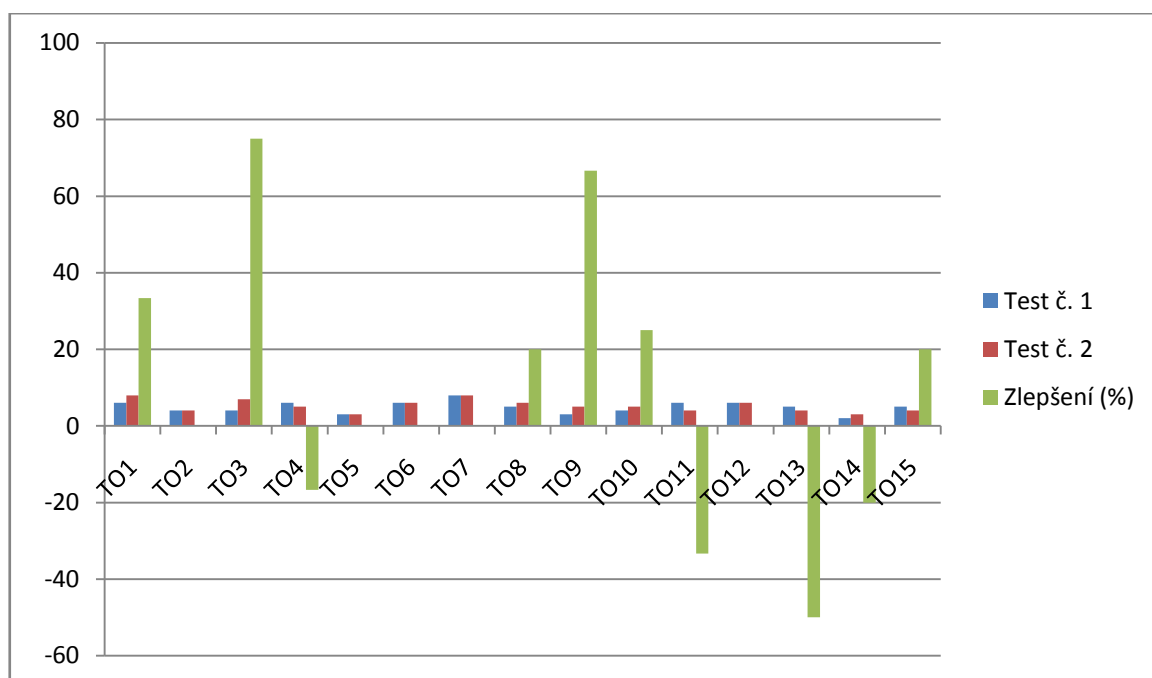
- Průměrná hodnota činila: **4,9 bodů**
- Nejlepší výsledek činil: 8 b
- Jedna TO dosáhla maximálního výkonu
- Nejhorší výsledek činil: 2 b
- Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 6 b

Souhrn výstupního testování:

- ❖ Průměrná hodnota činila: **5,3 bodů**
- ❖ Došlo ke zlepšení v průměru o: 0,4 b
- ❖ Nejlepší výkon činil: 8 b
- ❖ Nejhorší výkon činil: 3 b
- ❖ Dvě TO dosáhly maximálního výkonu
- ❖ Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výsledkem činil: 5 b

Tabulka číslo 8. vyjadřující výsledky orientačního testu dynamické praxe

Orientační test dynamické praxe – vstupní a výstupní výsledky			
Tč.:	1. Test body	2. Test body	Úspěšnost (%)
TO1	6	8	33,34%
TO2	4	4	0%
TO3	4	7	75%
TO4	6	5	-16,67%
TO5	3	3	0%
TO6	6	6	0%
TO7	8	8	0%
TO8	5	6	20%
TO9	3	5	66,67%
TO10	4	5	25%
TO11	6	4	-33,34%
TO12	6	6	0%
TO13	5	4	-50%
TO14	2	3	-20%
TO15	5	6	20%
celkem	73	78	-----
průměr	4,9	5,3	6,122%



Obr. 8. Výsledky orientačního testu dynamické praxe skupiny bez intervenčního programu

8 Diskuze

Číselný čtverec

Průměrný výsledek v rámci vstupního testování experimentální skupiny činil 64,8 sekund. Výstupní testování pak ukázalo průměrnou hodnotu 58,8 sekund. Zaznamenali jsme zde tedy zlepšení pozornosti o 6 sekund. Lepšího výsledku dosáhlo celkem 13 respondentů z 15. Pozitivní výsledky můžeme přikládat intervenčnímu programu, který skupina po celý týden absolvovala.

Kontrolní skupina dosáhla v rámci vstupního testování průměrné hodnoty 58,5. Druhý test zaznamenal průměrnou hodnotu 58,6. Jedinci, kteří se neúčastnili intervenčního programu, tak zaznamenali opravdu mírné zlepšení pozornosti o 0,1 sekundy. K lepšímu výsledku tedy došlo pouze u 5 jedinců z 15.

Samotná realizace testu proběhla v opravdu soutěživé atmosféře. Jedince z obou skupin test na počítači zaujal a ve většině případů chtěli slyšet své výsledky. Následně je mezi sebou porovnávali a pyšnili se svými lepšími hodnotami. Poměrně vysokou oblibu tohoto testu si vysvětluji jeho netradičním a interaktivním provedením. Pozitivní také bylo to, že test jedince nenudil jelikož byl za krátkou dobu hotový. V rámci druhého testu jeho oblíbenost lehce klesla, jelikož se mi z mého pohledu zdálo, že již podruhé nebyl pro děti tolik atraktivní. I tyto věci se mohly projevit na konečném výsledku.

Zajímavé je pak srovnání s výzkumem Vágnera (2018), který provedl v rámci své diplomové práce stejný test. Jeho skupina pěti chlapců z řad intaktní populace se po absolvování intervenčního programu při výstupním testování zhoršila o 8,7 sekund. Důležité je ovšem zmínit, že se zde jednalo o mnohem menší vzorek respondentů, což se na výsledku mohlo výrazně projevit.

Chůze vpřed po kladině

Na základě vstupního testu ušla experimentální skupina po kladině průměrně 6,2 metrů. Ve výstupním testování se těmito jedinci podařilo ujít 7,2 metrů. Ke zlepšení rovnováhy zde tedy došlo o jeden metr. Příčinou tohoto faktu mohla být účinnost intervenčního programu.

Lepšího výsledku v porovnání s prvním testováním dosáhlo 10 testovaných osob z 15. Zlepšení rovnováhy dokládá i počet maximálních výkonů, které jsme zaznamenali u prvního testování pouze tři. Při druhém pokusu jich bylo již devět.

Kontrolní skupina dosáhla ve vstupním testování průměrné hodnoty 5,3 metrů. Výstupní test pak ukázal průměrnou hodnotu 5,6 metrů. Zaznamenali jsme tedy opravdu lehké zlepšení rovnováhy v číselné podobě 0,3 metrů. K lepšímu výsledku zde došlo u 6 respondentů z 15. V prvním testování pak dosáhl maximálního výkonu pouze jeden jedinec. Druhé testování již nabídlo maximální výkony tři. Opět je zde nutné zdůraznit, že kontrolní skupina neabsolvovala intervenční program, což se mohlo projevit v menším zlepšení oproti experimentální skupině.

Test chůze po kladině probíhal bez větších problémů. Nebyla zde tak velká oblíbenost jako v případě Číselného čtverce, ale i přesto děti zůstaly po celou dobu testování pozorné. I zde proběhlo vzájemné soupeření o co nejlepší výsledky. U provedení tohoto testu doporučuji dbát na bezpečnost a zajistit dostatečnou pomoc, jako prevenci pádu z kladiny.

Stejný test provedla v rámci svého výzkumu Neuvirtová (2008), která aplikovala svůj intervenční program na jedenáct žáků s lehkým mentálním postižením. Při výstupním šetření se její testovací skupina zlepšila v průměru o 0,8 metrů. Intervenční program autorky ovšem probíhal mnohem delší dobu, nežli tomu bylo v rámci tohoto výzkumu.

Orientační test dynamické praxe

Vstupní testování u experimentální skupiny ukázalo průměrnou bodovou hodnotu 5,3. Při výstupním testování dosáhli tito jedinci průměrné hodnoty 6,8. Ke zlepšení motoriky zde došlo o 1,5 bodů. V porovnání s prvním testováním došlo k progresu u 12 jedinců z 15. Maximálního výsledku bylo v rámci úvodního testování dosaženo jednou. Při druhém testu se jednalo již o pět jedinců.

Kontrolní skupina dosáhla při vstupním testování hodnoty 4,9 bodů. Při výstupním testování pak 5,2 bodů. Zaznamenali jsme zde tedy mírné zlepšení motoriky o 0,4 body. Ke zlepšení motoriky pak došlo v 5 případech z 15. Jedinci, kteří se neúčastnili

intervenčního programu, také dosáhli v prvním testování maximálního výkonu pouze jednou. V rámci druhého testování se jednalo o dvě osoby.

Test Orientační dynamické praxe můžu jednoznačně označit jako test, který byl mezi jedinci nejméně oblíbený. Pro představu zde uvádím příklady aktivit, které děti v rámci testování opakovaly po cvičiteli: opakovaně střídat dlaň a pěst, rychlé kmitání jazyku mezi koutky, nebo dotýkání se co nejrychleji palcem prstu. Respondentům se aktivity zdály jako trapné a nešetřili při nich, řekněme pubertálními, výlevy. Často jsem tedy musel do testování zasahovat a udržovat kázeň. Jako motivaci pro bezproblémové splnění testu jsem použil slib uskutečnění jejich oblíbené fotbalové aktivity. Příště bych tedy zkusil zvolit zábavnější formu testování motoriky.

V tomto případě jsem v rámci intervenčního programu i týdne ve znamení sportu čekal výraznější zlepšení. Svou roli zde mohl hrát i fakt, který jsem zmínil výše a také to, že se jednalo o poslední den tábora a děti svou pozornost místo testu ubíraly spíše k závěrečnému turnaji, který následoval po výstupním šetření.

Opět zde můžeme srovnávat s výzkumem Neuvirtové (2008), jejíž jedenáct respondentů se v rámci výstupního hodnocení totožného testu zlepšilo pouze o 0,5 body. Opět zde připomínám, že se jednalo o jedince s lehkým mentálním postižením a podstatně delší dobou provádění intervenčního programu.

9 Doporučení pro praxi

V rámci své diplomové práce jsem se rozhodl spojit téma psychomotoriky a fotbalu. Prvotní myšlenka spočívala v určitém oživení programu na fotbalovém kempu pro děti mladšího školního věku. Za ideální prvek, který by obměnil stávající program jsem považoval psychomotoriku. Jedná se totiž o spojení zábavy a zároveň rozvoje pozornostních, rovnovážných a motorických dovedností dětí. Všechny tyto věci pak považuji za velice důležité při herních činnostech ve fotbale. Ať už se jedná o co nejlepší pozornost a reakci při startu na míč, co nejrychlejší vyhodnocení dané herní situace, stabilní rovnováhu v soubojích či neméně důležitou motoriku při libovolných herních činnostech.

Při realizaci samotného intervenčního programu jsem se svými svěřenci vykonával vybrané hry zaměřené na již zmíněné oblasti jednu hodinu denně po dobu pěti dnů. Z her zaměřených na pozornost se mi nejvíce osvědčily následující: Najdi správné slovo, Kdo vstřelí nejrychlejší gól, Chytni správnou kartu a hra na sběrače. Konkrétně první dvě zmíněné hry zabraly nejvíce času a děti je chtěly neustále opakovat.

V oblasti rovnováhy považuji za nejlepší následující aktivity: chůze na chůdách, udrž se na balanční čočce a přejdi po tenkém mostě na druhou stranu řeky. Chůze na chůdách je i pro dnešní děti stále velice atraktivní. Je to pravděpodobně dané tím, že děti moc příležitostí na vyzkoušení si této aktivity zkrátka nemají. I zde je nutné dbát především na bezpečnost. Aktivitu Udrž se na balanční čočce jsem pojal formou soutěže. U každého jedince jsem měřil čas, který na balanční čočce vydržel a následně proběhlo vyhlášení vítězů. Aktivitu přejdi přes most, který simulovalo lano, si dokonce jedinci obohatili o hru "kámen nůžky papír tes" a na konci si mezi sebou řekli, kdo má na kontě největší počet výher.

Zatímco vybrané aktivity na rozvoj pozornosti a rovnováhy se těšily velké oblibě dětí, u intervenčního programu zaměřeného na motoriku tomu tak úplně nebylo. Nejvíce děti zaujala hra "Ubraň svoji pevnost" a také aktivita s názvem "Roboti". Celkově ale tento intervenční program zaměřený na motoriku hodnotím spíše negativním způsobem a příště bych se ho pokusil sestavit zábavnější formou.

Za důležité ještě považuji zmínit, že v době trvání intervenčního programu se kontrolní skupina účastnila běžného fotbalového tréninku s jiným trenérem.

Celkově si dovoluji tvrdit, že intervenční program spojený s testováním motoriky, rovnováhy a pozornosti považuji za vhodný doplněk příměstských táborů s fotbalovou tematikou a určitě bych ho doporučil využívat na obdobných akcích i v budoucnu. Jak z důvodu pestřejšího programu tak i z hlediska účinnosti intervenčního programu, což se ukázalo v rámci výzkumu diplomové práce.

10 Závěr

Hlavním cílem výzkumné části práce bylo zjistit, zda a jaký vliv mají psychomotorické aktivity použité v rámci intervenčního programu na příměstském táboře na pozornost, rovnováhu a motoriku u dětí mladšího školního věku.

Výzkumná otázka číslo 1:

Jaký vliv bude mít intervenční program zaměřený na pozornost u experimentální skupiny?

Výzkum ukázal, že experimentální skupina dosáhla zlepšení v průměru o 6 sekund oproti vstupnímu testu. Procentuální úspěšnost je tedy 9,10 %. Ke zlepšení došlo u 12 respondentů z 15. Tyto výsledky dokazují, dle mého názoru, pozitivní vliv intervenčního programu na pozornost jedinců.

Výzkumná otázka číslo 2:

Jaký vliv bude mít intervenční program zaměřený na rovnováhu u experimentální skupiny?

Výsledky výstupního testu ukázaly zlepšení rovnováhy u experimentální skupiny v průměru o jeden metr. Ke zlepšení zde došlo u 10 jedinců z 15. Úspěšnost převedená na procenta ukazuje hodnotu 16,13%. Můžeme tedy konstatovat pozitivní vliv intervenčního programu na rovnováhu deseti jedinců.

Výzkumná otázka číslo 3:

Jaký vliv bude mít intervenční program zaměřený na motoriku u experimentální skupiny?

Výstupní testování ukázalo zlepšení experimentální skupiny o 1,5 bodů. Celkem 12 jedinců z 15 dosáhlo lepšího výkonu. Úspěšnost byla tedy 28,30%. U zmíněného testu tedy můžeme potvrdit pozitivní vliv intervenčního programu na motoriku u 12 jedinců.

Výzkumná otázka číslo 4:

Jaké rozdíly ve výsledcích testů budou mezi experimentální a kontrolní skupinou?

Z výsledků zobrazených v tabulkách je patrné, že téměř ve všech případech dosáhla experimentální skupina výrazně lepších průměrných výsledku výstupního testu, nežli skupina kontrolní.

V rámci testu číselný čtverec dosáhla experimentální skupina zlepšení 6 sekund, naproti tomu kontrolní skupina pouze 0,3 sekundy.

Test chůze vpřed po kladně pak nabídl výsledky zlepšení experimentální skupiny v průměru o jeden metr. Kontrolní skupina se pak zlepšila pouze v průměru o 0,3 metrů.

V orientačním testu dynamické praxe se experimentální skupina zlepšila v průměru o 1,5 bodů, kdyžto skupina kontrolní o zanedbatelných 0,4 bodů.

Lepší výsledky experimentální skupiny ve všech případech tedy můžeme vysvětlit pozitivním vlivem intervenčního programu na oblasti pozornosti, rovnováhy a motoriky.

Souhrn

V diplomové práci jsem se věnoval možnosti vlivu psychomotorických aktivit na oblast pozornosti, rovnováhy a motoriky, zejména u jedinců mladšího školního věku.

Teoretická část objasňuje pojem psychomotorika, pojednává o její historii, oblastech, postavení v systému vědních disciplín, cílech, zásadách, prostředcích či konkrétních příkladech aktivit. Dále zde můžeme najít kapitolu o důležitosti vývoje osobnosti dítěte mladšího školního věku a to z hlediska fyziologického, psychologického, sociálního a pedagogického. Další poměrně rozsáhlá kapitola se věnuje velice populárnímu sportu, tedy fotbalu. Zde můžeme nalézt informace o historii, charakteristice, pravidlech nebo vzorové tréninkové jednotce tohoto oblíbeného sportu. Závěrečná kapitola uvádí informace ohledně příměstského tábora s fotbalovou tematikou, na kterém bylo provedeno výzkumné šetření.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda a jaký mají vliv psychomotorické aktivity na oblast pozornosti, rovnováhy a motoriky u dětí mladšího školního věku. Jedinci byli na začátku týdne rozděleni náhodným výběrem na stejně početnou experimentální a kontrolní skupinu. Sběr dat proběhl formou vstupního a výstupního šetření pomocí standardizovaných testů. Experimentální skupina se účastnila, pět dnů po dobu jedné hodiny denně, navrženého psychomotorického intervenčního programu. Kontrolní skupina se intervenčního programu neúčastnila.

Dílčím cílem bylo navrhnout vhodný intervenční program a ověřit ho v praxi. Dalším dílčím cílem bylo porovnání výsledků s autorem Vágnerem (2018) a Neuvirtovou (2007), kteří provedli obdobný výzkum.

Na základě výzkumu plynoucího ze standardizovaných testů bylo zjištěno, že intervenční program vedl ke zlepšení experimentální skupiny v oblasti pozornosti, rovnováhy a motoriky. Kontrolní skupina bez intervenčního programu dosáhla také ve všech případech zlepšení ovšem v porovnání s experimentální skupinou, mnohem menšího.

Navržený intervenční program tedy považuji za úspěšný vzhledem k výsledkům testů. Jako zajímavé se pak může jevit srovnání našeho zkoumání s výsledky výzkumu autora Vágnera (2018), jehož výzkumná skupina se po absolvování intervenčního programu a následného výstupního ověřování v rámci testu Číselný čtverec v pozornosti, na rozdíl od našich respondentů, zhoršila.

V případě srovnání s autorkou Neuvirtovou (2007) došlo ke shodě obou výzkumů, když se její respondenti po intervenčním programu a použití stejných testů zlepšili v rovnováze a motorice. Zlepšení ovšem nebylo tak výrazné jak v našem výzkumu.

Summary

In the diploma theses I focused on the possibility of influence of psychomotor activities on the attention, balance and motor skills, mainly of younger school aged pupils.

The theoretical part explains the term psychomotorics, its history, area of the interests, position in the system of scientific disciplines, goals, principles or concrete examples of activities.

Furthermore we can find a chapter about the importance of the development of the personality of the younger school aged child and from the psychological, social and pedagogical point of view. Another relatively large chapter is describing very popular sport, football. Here we can find informations about its history, characteristics, rules or a training model. The final chapter presents informations about the football camp, which was the subject of a research study.

The goal of this diploma thesis was to find out whether and how psychomotor activities can influence the attention, balance and motor skills of children of younger school age. The individuals were randomly assigned at the beginning of the week to an equally large groups. One was an experimental group and the second was a control group. The data collection was conducted through input and output research, using standardized tests. The experimental group has participated in five days of the suggested psychomotor intervention program. The second, control group, didn't participate in the intervention program.

The intermediate goal was to design a suitable intervention program and verify it in place. The next goal was to compare the results with Vágner (2018) and Neuvirt (2007), who did a similar research.

Based on the research, from the standardized tests it has been found that the intervention program has led to the improvement of the experimental group in the field of attention, balance and motor skills. The control group, without the intervention program, also

achieved improvements in all cases but ,in comparison with the experimental group, much smaller.

I consider the suggested intervention program as succesful in aspects of the results of the tests.

We can consider as interesting the comparison of our research results with the research results of Vágner (2018), whose experimental group in contrast to our respondents, deteriorated after completing the intervention program and the output test called „Numerical Square in the attention“.

When comparing with Neuvirt (2007), both studies were consistent. Respondents improved in balance and motor skills after the intervention program and after an usage of the same tests. However, the improvement wasn't as significant as in our research.

Referenční seznam

- Adamírová, J. (2003). *Základy psychomotoriky*. Praha: VIVAS PREPRESS.
- Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: ČASPV.
- Adamírová, J. (2010). *Psychomotorika*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Allen, K., & Marotz, R. (2002). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
- Bauer, G. (1999). *Hrajeme fotbal*. České Budějovice: KOPP nakladatelství.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bernaciková, M., Kapounková, L., & Novotný, J. (2010). *Fyziologie sportovních disciplín*. Retrived 15.4. 2017 from the world wide web:
<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-fotbal.html>.
- Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., & Koubová, J. (1995). *Psychomotorika aneb prožitky z pohybu*. Brno: CDVU MU Brno.
- Blahutková, M., & Sližík, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, I. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Piado.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Buzek, M. & kol. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Piado.
- Čáp, J. (1996). *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV Praha.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čelíkovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čížková, J. & kol. (1999). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dovalil, J. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2007). *Psychomotorika v České asociaci Sport pro všechny*. Olomouc: Hanex.
- Dvořáková, H. (1995). *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex.

- Dyon, R. (2003). *Préparez votre enfant l'école ds l'âge de 2 ans*. Bibliographie de la France.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010) *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hátlová, B. (2015). *Historická a teoretická východiska psychomotorické terapie*. Praha: Portál.
- Hátlová, B. (2016). Psychomotorika a historické prameny: přehledová studie. *Tělesná kultura* 31(2), 105-107.
- Hrůša, D. (2015). *Management a organizace fotbalového kempu*. Diplomová práce: Univerzita Hradec Králové.
- Hvid, L., & Engell, Ch. (2013). The art of goal setting: A tale of doing sport psychology in professional football. *Sport science revie*, 22(1), 49-53.
- Jelínek M., & Kuchař J. (2007). *Úspěch a jeho spirituální dimenze*. Praha: Portál.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal technika a taktika*. Praha: Grada.
- Kiphard, E. J. (1979). *Motopädagogik*. Dortumnd: Verlag modernes lernen.
- Kučera, M., Kolář P., & Dylevský I. (2007). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Kuric, J., & Vašina, L. (1987). *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství s. r. o.
- Kurtz M., & Lisa, A. (2015). *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD a Autismem*. Praha: Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Langmerier, J. (1991). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základní sportovní trénink*. Olomouc: Hanex.
- Machová, J. (2005). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova.
- Nakonečný, N. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- Neuvirtová, L. (2007). *Využití psychomotorických cvičení zaměřených na oblast motoriky u dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Novotná, N., Vladovičová, N., & Sližík, M. (2009). *Psychomotorika*. Báňská Bystrica: Vědecká společnost pro tělesnou výchovu a sport.
- Pervin, L. (1993). *Personality theory and research*. New York: Wiley.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Pěčínský, M. (1993). *Fotbal pravidla hry*. Olomouc: Alda.

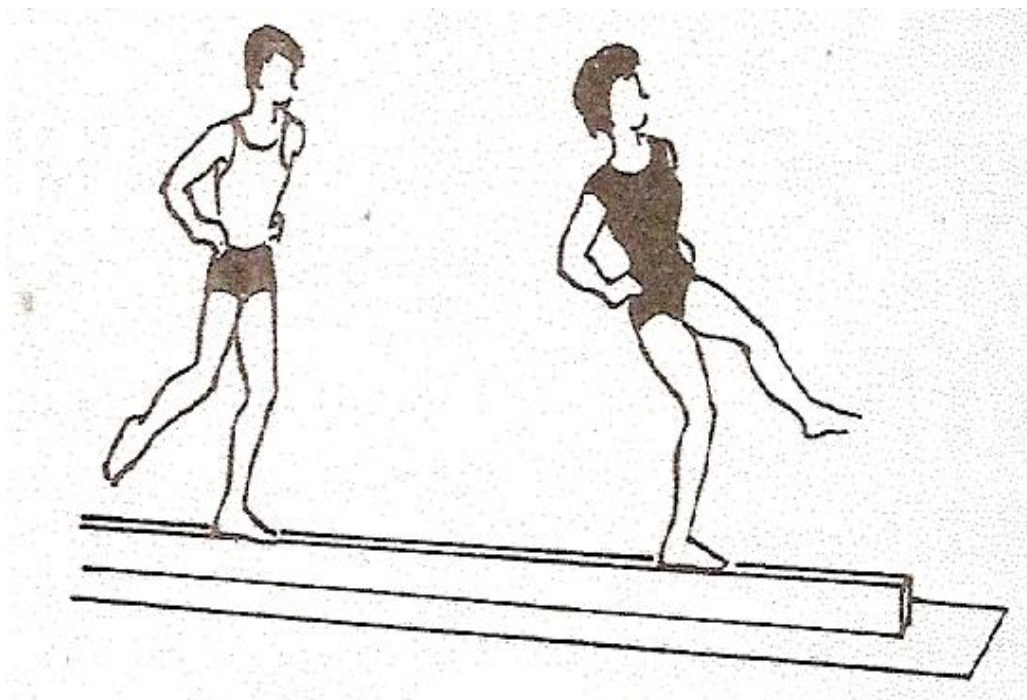
- Pipeková, J., & Vítková, M. (2001). *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Brno: Piado.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Szabová, M. (1999). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2001). *Nejčastější poruchy chování dítěte*. Praha: Portál.
- Vágner, P. (2018). *Vliv psychomotorických aktivit na děti mladšího školního věku se syndromem ADHD*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vojtík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů*. Praha: Olympia.
- Votík J., & Zalabák J. (2011). *Fotbalový trenér*. Praha: Grada.
- Votik, J., & Zalabak, J. (2006). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.
- Trávníková, D. (2014). *Projekt Krtek v síti*. In T. Vyhlídal, O. Ješina, et al. Pohybové aktivity v dětské onkologii. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Výrost, O., & Slaměník, M. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- Zacherl, K. (2014). *Spiel Spaß und Bewegung im Kindergarten*. 2. vyd. München: Don bosco medien.
- Zacherl, K. (2013). *Spiel, Spaß und Bewegung im Kindergarten*. München: Don dosco medien.
- Zimmer, R. (2006). *Handbuch der Psychomotorik*. Freiburg: Herder.

Přílohy

Příloha č. 1

Ukázka testování rovnováhy

Tab. č. 1 vyjadřující ukázkou testování rovnováhy



Příloha č. 2

Orientační test dynamické praxe

1. Levá ruka : opakovaně a rychle střídát pěst – dlaň a dotýkat se desky stolu.
2. Pravá ruka: opakovaně a rychle střídát pěst – dlaň a dotýkat se desky stolu.
3. Levá ruka: opakovaně a rychle se dotýkat palce prstem 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, atd.
4. Pravá ruka: opakovaně a rychle se dotýkat palce prstem 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, atd.
5. Levá noha: v sedě opakovaně a rychle se dotýkat podlahy patou, špičkou, chodidlem.
6. Pravá noha: v sedě opakovaně a rychle se dotýkat podlahy patou, špičkou, chodidlem.
7. Jazyk: rychle kmitat jazykem mezi koutky úst.

8. Obě ruce: jedna ruka – sevřít v pěst, druhá ruka – natáhnout prsty u sebe. Polohy jedné druhé ruky rychle střídát a dotýkat se přitom desky stolu (Neuvirtová, 2007).