

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2007

Jan Mraček

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

na téma

**Současné trendy ovlivňující rozvoj a provádění sportů a
pohybových aktivit v zájmových kroužcích.**

v nezkrácené podobě

Vedoucí práce: Mgr. Johana Janoušková

Autor: Jan Mraček

České Budějovice, duben 2007

**MERIDIONAL UNIVERZITY
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGIC FACULTY
CHAIR PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

BACHELOR THESES

on subject

Current trends influencing development and implementation of sport and locomotive activities in hobby groups.

Leadership work: Mgr. Johana Janoušková

Work up: Jan Mraček

Field of study: Physical training and sport

České Budějovice, April 2007

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Současné trendy ovlivňující rozvoj a provádění sportů a pohybových aktivit v zájmových kroužcích

Pracoviště: KTVS PF JU

Autor: Jan Mraček

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Johana Janoušková

Rok obhajoby: 2007

Anotace:

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jaký je v současné době zájem o mimoškolní aktivity v zájmových kroužcích, které jsou vedené na základních školách v okrese České Budějovice. Připravit zásobník sportů a pohybových aktivit a to jak tradičních a známých her a sportů jako je fotbal, volejbal, basketbal, tak zásobník i méně známých netradičních her jako korfbal, frisbee, badminton. Rozhodl jsem se pro některé z těchto her a sportů vypracovat tréninkové jednotky, které mohou učitelé následně použít ve svých hodinách a vyzkoušet tyto hry s žáky. V mé práci bych chtěl porovnat znalost těchto her a sportů u učitelů a žáků na malé vesnické škole, potom školu v malém městě a nakonec vybrat k porovnání školu přímo v Českých Budějovicích. Dále bych chtěl dotazníkovou metodou zjistit, jaké mají na školách vybavení pro tyto sporty. Má práce má také zjistit, jaké hry jsou u žáků a učitelů nejoblíbenější a zda by učitelé uvítali školení o tradičních a netradičních hrách ve svých školách a jeho kladný přínos do hodin tělesné výchovy.

Klíčová slova: hra, žák, tradiční sportovní hra, netradiční sportovní hra

Cizojazyčné resumé:

The main point of my bachelor thesis is to find out how big is the interest in after-school activities in hobby groups, that are offered at primary schools in the region of České Budějovice. To prepare a list of sport branches and activities for the

traditional and well known games and sports as football, volley-ball, basketball on one hand and on the other hand a list of untraditional sports as korfbal, frisbee, badminton.

I decided to make some training plans that could be used by teachers in their lessons and practised with their students afterwards. In my work I would like to compare how much do the students and their teachers know about these sports. First I asked students and teachers at small school in the countryside, then at school in small town and at the end I compared them to the school in the centre of České Budějovice. I used list of questions to find out which equipment for these sports is available at schools. My work should also find out which games are popular at students and teacher and if they would appreciate some trainings and workshops about traditional and nontraditional games at their school and if those trainings could be a benefit for the lessons of physical training.

Key words: game, pupil, traditional sport game, untraditional sport game

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „, Současné trendy ovlivňující rozvoj a provádění sportů a pohybových aktivit v zájmových kroužcích“ zpracoval samostatně a že jsem použil jen pramenů, kterých cituji a uvádím v příložené bibliografii.

V Českých Budějovicích dne 20.4.2007

Jan Mraček

Děkuji Mgr. Johaně Janouškové za odborné vedení a pomoc při vypracování mé bakalářské práce.

Obsah

strana

1. Úvod.....	9
2. Teoreticko – metodologická část.....	10
2.1 Cíle a úkoly.....	10
2.2 Tvořivé hry a činnost u dětí.....	10
2.2.1 Hra a hraní.....	11
2.2.2 Úloha pedagoga v hrách.....	11
2.2.3 Vymezení pojmu hra.....	12
2.2.4 Vznik a vývoj sportovních her.....	13
2.2.5 Dělení sportovních her.....	14
2.2.6 Význam sportovních her.....	14
2.2.7 Systematika sportovních her.....	15
2.2.8 Herní výkon.....	16
2.3 Tradiční sporty.....	19
2.3.1 Tenis.....	19
2.3.2 Basketbal.....	22
2.3.3 Volejbal.....	26
2.3.4 Fotbal.....	30
2.3.5 Házená.....	34
2.4 Netradiční hry.....	37
2.4.1 Stolní tenis.....	38
2.4.2 Badminton.....	40
2.4.3 Karate.....	42
2.4.4 Frisbee.....	44
2.4.5 Nohejbal.....	46
2.4.6 Hokejbal.....	48
2.4.7 Florbal.....	50
2.4.8 Streetball.....	52
2.4.9 Korfbal.....	55
2.4.10 Taekwon-do ITF.....	57
2.5 Metody práce.....	62
2.5.1 Dotazník.....	62
2.6 Rozbor literatury.....	63

3. Výzkumná část.....	64
3.1 Metodika výzkumu.....	64
3.2 Struktura dotazníku.....	64
4. Výsledky a diskuze.....	66
4.1 Struktura testovaného souboru.....	66
4.2 Struktura učitelů tělesné výchovy.....	66
4.3 Vztah učitelů k hrám.....	68
4.4 Struktura žáků.....	73
4.5 Sportování žáků.....	74
4.6 Znalost žáků netradičních her.....	76
4.7 Oblíbenost her u žáků.....	78
4.8 Vybavení pro hry a sporty.....	80
4.9 Diskuze.....	82
5. Závěr.....	83
Bibliografická citace.....	84
Seznam příloh	

1. Úvod

Žáci tráví většinu dne ve školních lavicích. Tělesná výchova je jednou z hodin, při které si žáci odpočinou, protáhnou a vybijí přebytečnou energii. Pro některé žáky tyto hodiny nejsou zábavné a raději by seděli v lavici, ale u většiny žáků jde o příjemnou činnost. Podle mého názoru dvě hodiny týdně žákům nestačí. Proto existují různé kroužky a oddíly, které fungují v mimoškolní tělesné výchově skoro každý den.

Sám žák si může vybrat, kde chce trávit svůj volný čas a je jenom na něm jestli sedí radši doma u počítače nebo se jde „proběhnout“ s kamarády při nějaké pohybové hře. Tento problém bývá v dnešní době čím dál aktuálnější. Dnešní doba počítačových her a televize dělá z dětí závislé a sport a volný pohyb jde stranou. Důležitým faktorem jsou zde i rodiče. Těm by nemělo být jedno jestli dítě prosedí celé hodiny před televizí a měli by svou ratolest vést ke sportování a k pohybu. Avšak nutit je nelze.

Tyto problémy jsou také předmětem mé bakalářské práce, v které bych chtěl zjistit kolik dětí sportuje a které sporty dělají. Do popředí bych chtěl také uvést netradiční hry, které nejsou tak známé a žáci o nich někdy ani neví. Možná se žáci začnou více o tyto hry zajímat.

2. Teoreticko – metodologická část

2.1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem práce bylo zjistit rozvoj a provádění sportů a pohybových aktivit v zájmových kroužcích na základních školách v okrese České Budějovice, zjistit jejich členitost jak u tradičních, tak u netradičních her jejich oblíbenost u žáků a učitelů. Dále zjistit jaké mají školy vybavení pro tyto sporty.

Z cíle vyplívají tyto úkoly:

1. Vybrat základní školy v okrese České Budějovice, na kterých bude probíhat výzkum současných trendů sportovních aktivit v zájmových kroužcích.
2. Sestavit dotazník pro učitele a pro žáky.
3. Rozdat dotazníky na vybraných školách, vybrat a vyhodnotit vyplněné dotazníky od učitelů a žáků.
4. Provést srovnání využití jednotlivých sportů na vybraných základních školách.
5. Porovnat školy v materiálním vybavení pro tyto sporty.
6. Analyzovat znalost dětí a učitelů netradičních her a analyzovat je mezi sebou.

2.2 Tvořivé hry a činnost u dětí

Základním projevem člověka je činnost. Různými činnostmi člověk uspokojuje životně nezbytné potřeby. V předškolním vzdělávání patří mezi nejčastější a nejdůležitější činnosti právě dětská hra. Z tohoto důvodu bych Vám rád přiblížil podstatu, znaky i význam hry v životě člověka.

2.2.1 Hra a hraní

Hra jako taková je založena na několika faktorech, mezi něž patří: Interaktivita, svoboda, zájmovost, příjemnost, kreativita, volnost pohybu, zábava a mnoho dalších. Aby byla hra interaktivní, je nutné, aby dítě nějakým způsobem působilo na věci nebo lidi ve svém okolí. Podle reakce objektu se chování dítěte přizpůsobuje. Za typickou interaktivní hračku se považuje míč. Dítě se míče dotkne, ten se odkutálí a nutí tím dítě k vyvinutí aktivity - musí za míčem popoběhnout, uchopí jej, míč vyklouzne, odskočí...

Hra je spontánní a svobodná. Aby se hra skutečně vyznačovala spontánností, musíme dosáhnout toho, aby si dítě chtělo hrát, těšilo se ze hry, bralo jí jako odpočinkovou činnost, přinesla dítěti uspokojení svých potřeb a rozvíjelo hrou optimálně svoji osobnost. Dětská hra nemá pravidel, nelze z ní vyvodit, kdo je vítěz a kdo poražený, každý závěr ze hry, každý výsledek hry je správný. Ve hře dítěte, pokud neohrožuje sebe nebo ostatní, není v podstatě nic zakázáno, nedovoleno, či není nic, co by bylo možno zahrnout jako nevhodné. Hra jako taková pomáhá dítěti přirozeným způsobem poznávat svět, orientovat se v něm, chápat ho. Hra dítěte je jakýmsi zrcadlem vnitřní stránky dítěte. V jeho hře se totiž projevuje jeho chování, rozumové schopnosti, prožívání, deprivace psychických potřeb, dětské sebevědomí a sebehodnocení, celkově se ve hře promítá přístup dítěte k životu jako takovému. Hra je nezastupitelnou složkou v životě dítěte. Proto ji zbytečně neomezujeme. Nechme děti, aby si samy určily, jak dlouho si budou hrát, zbytečně jejich hru neřídíme a nepravujeme.

2.2.2 Úloha pedagoga v hrách

Úloha pedagoga nespočívá pouze v diagnózách dítěte. Jeho úloha je daleko složitější a náročnější než se na první pohled zdá. Aby mohl být učitel skutečně učitelem na pravém místě, musí mít pro své povolání určité předpoklady. Z jeho vlastností jsou určité tyto nejdůležitější: citlivost, trpělivost, pochopení, přirozenost, uvolněnost, taktnost, dobrý charakter, lásku k dětem a značnou „porci“ schopnosti tvořivosti. Sám učitel, nejen že jsou u něho nezbytné více než dobré vlastnosti, musí mít i požadovaný stupeň vzdělání a zkušeností, neboť právě on je nezbytným integrujícím činitelem přetvářející současnou kulturu, techniku a civilizaci v důvěrnou atmosféru

dětského světa. Svých zkušeností musí učitel využít ve tvorbě vhodných podmínek pro hru, aby se hra stala smysluplnou činností, uplatněním životní praxe a byla pro ně činností zábavnou, obohacující, odpočinkovou a zajisté i nutným faktorem pro uplatnění svých psychických potřeb. Právě proto ovlivnění hry pedagoga spočívá pouze v přípravě pomůcek, nabídce určitého sortimentu her a hraček, vymezení prostoru a nabídce některých vnějších podnětů nezbytných pro hru. Tím docílí toho, že dítě vyvíjí spontánní, maximálně přirozenou, pro dítě smysluplnou, hodnotnou činnost. Samotná postava učitele vyvolává u nás dospělých určitý respekt. Ačkoli by děti měli mít jakýsi respekt právě k osobě pedagoga, musí sám pedagog dbát na to, aby nebyl založen na moralizaci, nadřazenosti, formalizmu, postavení, ale na zkušenostech, důvěře, dovednostech a porozumění. Právě v dětském přístupu k pedagogovi můžeme usoudit, zda je dobrý pedagog, pro rozvoj dítěte nezbytný, a zda plní své poslání tak, jak má.

2.2.3 Vymezení pojmu hra

Hra je činnost jednoho či více lidí, která nemusí mít konkrétní smysl, ale přitom má za cíl radost či relaxaci. Hry se hrají především pro zábavu, ale mohou také sloužit například ke vzdělávání. Rolí hry ve společnosti se zabývá věda zvaná ludologie. Hra je činnost, která se provádí kvůli rozptýlení či obveselení, které se nachází ve hře samotné. Hry jsou nejčastěji společné či společenské.

Lze je rozdělit:

- pohybové hry - ke kterým lze řadit také hry s míčem, koulí, kuželkami, lovem či cvičením
- klidové hry - které slouží vytržbě pozornosti a schopnosti pozorování či k činnosti ducha; patří mezi ně karetní hry, deskové hry a hry společenské či seznamovací.
- počítačové hry - které mohou plnit funkci klidových her, ale především simulují reálná i nereálná prostředí.

Herní činnost nepatří obvykle svou povahou k pracovnímu nasazení člověka, ale k volnočasovým aktivitám. Touha po hře je ve člověku, zvláště dítěti, vyvolávána

zvědavostí a elánem. Vývojová psychologie považuje hru za hlavní hnací sílu hledání sebe sama v raném dětství a při pozdější socializaci člověka, zvláště při seznamování. Člověk začíná poznávat, prozkoumávat a reflektovat svět nejprve v dětské hře. Hodnotu hry spatřovali již starověcí filozofové (např. Platón). Význam hry v novověku pomohli odhalit Jean Jacques Rousseau a pedagogové Komenský, Pestalozzi a Fröbel. Činnost člověka není hrou, pokud je vynucená nebo účelově vázaná, nemůže být spojená s plněním povinnosti, nějaké potřeby, návykovým uspokojením, odstraňováním škod nebo ochrany před bolestí. Avšak neexistuje přitom přesné vymezení, neboť existují vzdělávací hry, které jejich smyslem je učení, avšak přitom zůstávají hravé. Hra je hrou, pokud v ní převažují kreativní prvky, tedy rozvíjení zúčastněných osobností a jejich společenských vztahů.

2.2.4 Vznik a vývoj sportovních her

Sportovní hry jsou dlouhodobým vývojem v dnešní formě, navzájem se prolínaly a ovlivňovaly. Za dobu vzniku je udávána doba, kdy byla uvedena oficiální pravidla. Práce vytváří hodnoty, které přímo podmiňují způsob života společnosti. Hra tyto cíle nemá, nepřináší společenské hodnoty, nepodmiňuje tedy materiální život lidí, má pravidla.

- Otrokářská společnost - hry při slavnostech, na život a na smrt
- příprava na válčení
- Feudální společnost - hry panské- z nadbytku volného času
- hry lidové- napodobovaly hry panské
- Kapitalistická společnost - důležitá organizace = zvýšení pracovní produktivity=
zkrácení pracovní doby = více volného času pro sport
- Socialistická společnost - vývoj her probíhal rovnoměrně, u nejpoblárnějších
sportovních her dospěl až k profesionalismu = využití
ke komerčním cílům

2.2.5 Dělení sportovních her

- podle hrací plochy - společná (invazní) - fotbal, hokej
 - oddělená (neinvazní) - volejbal, tenis
- podle počtu hráčů - individuální- tenis
 - párová- tenis, plážový volejbal
 - týmová- fotbal, hokej
- podle způsobu pohybu- přirozený pohyb bez pomocných prostředků
 - pohyb ve vodě, ve výzbroji, dopravní prostředky živé kůň, neživé kolo
- brankové - fotbal, házená- časově omezený- víc bodů, branek
- síťové- volejbal, tenis- sady, hry- míč z jedné strany na druhou
- pálkovací - limitováno počtem vyfaulovaných hráčů- baseball, softball- body, když mám hráč míč pod kontrolou
- s odražením o stěnu- squash- na sady, hráči u sebe v uzavřeném prostoru

2.2.6 Význam sportovních her

Sportovní hry jako prostředky tělesné výchovy ukáží hodnocení z hlediska pedagogického a filozofického, psychologického a biomechanického.

- pedagogický- ideová výchova- vytváření názoru na svět (názorů hráčů ke kolektivu nebo společnosti)
 - mravní výchova- společenské vztahy v kolektivu (uvědomělá kázeň, fair play)
 - volní výchova- proces rozvoje schopností (cílevědomost, iniciativa, vytrvalost)
- fyziologický- sportovní hry mají nároky na nervové a morálně regulační mechanismy
 - poměrně stálá intenzita- tenis
 - kolísavá- fotbal
 - submaximální intenzita- hokej, házená, basketbal
- psychologický- obecná zvláštnost sportovních her vycházející ze vztahů (hráč- soupeř, spoluhráč, míč, základní pravidla)
 - činnost sensorická- vnímání prostorových a časových vztahů
 - činnost centrální- spočívá ve výběru nejúčelnějších řešení

- základní- stereotypní řešení
 - střední- vybírá z několika naučených stereotypů
 - nejvyšší- tvořivé myšlení při řešení zcela neznámých úkolů
 - činnost motorická- pohybová odpověď na danou situaci, je výsledkem výběrovosti vnímání
- biomechanický- pohyby vyskytující se ve sportovních hrách- velmi různorodé
- druhy pohybů- hráčský střeh, start, běh, zastavování, skok, hod, úder- náraz, tlumení odporu

2.2.7 Systematika sportovních her

Jednání hráče (činnosti) se skládá z cílesměrných pohybových aktů a operací tvořící určitý komplex.

Herní činnost jednotlivce- poměrně jednoduché komplexy psychomotorických úkonů zaměřené na splnění základních herních úkonů a prováděné bez přímé pomoci spoluhráčů.

- pohybovou složku herní činnosti označujeme jako technickou stránkou
- interpretací herní situace a rozhodování je taktická stránka
- třídění dle- fáze hry- útočné, obranné
 - vztahu k míči- s míčem, bez míče
 - místa na hřišti- ve středu hřiště, v trestném území, v útočné polovině
 - dále- přípravné, koncové
- pohybovým základem jsou přirozené pohyby- postoje, skoky, pády, údery míče, starty
- hodnotíme- účel- dán zaměřením činnosti
 - fyzickou stránku- velikost vynaložené energie a úroveň pohybových schopností
 - taktickou stránku- volba činností vzhledem k potřebě
 - technická- projevuje se způsobem provedení pohybu
 - morální- pravidla, fair play

- řetězce herních činností jednotlivce- spojením nejméně dvou herních činností
jednotlivce

- vznik je vždy závislý na schopnostech a dovednostech jednotlivce

Herní kombinace- je spolupráce dvou a více hráčů při řešení herních úkolů

- dle vztahu k míči- s míčem, bez míče

- zaměření a charakteru- útočné a obranné

- počtu zúčastněných hráčů- herní kombinace dvojic, trojic...

- složitosti- základní, vyššího řádu

Herní systémy- je způsob hry celého družstva

- základní způsob vedení boje, v němž jsou předem určeny jednotlivým hráčům funkce a úkoly

- kladou důraz na plánovité využití činnosti jednotlivce a skupin

- útočné, obranné

2.2.8 Herní výkon

Každá lidská činnost je spojena se změnami, součinnosti trenéra a hráče vzniká tréninkový proces.

- pojetí individuálního herního výkonu
- sportovní hra se jeví jako specifická pohybová aktivita, skládá se z pohybových aktů a odlišují se formou, intenzitou a objemem
- jakýkoliv pohybový akt nebo složitější celek, který
 - a) se váže k řešení specifického konkrétního úkolu
 - b) je výsledkem učení, praxe a získaných zkušeností
 - c) představuje relativně trvalou změnu chování a jednání, je označován generalizovaným výrazem

Motorická dovednost

Je každá herní činnost jednotlivce, která splňuje tyto požadavky. S rozvojem herní dovednosti se mění skladba schopností, tvořící jejich základ herní dovednost x pohybová schopnost. Herní dovednost tedy musíme vidět jako komplex všech výkonových determinant (určujících složek).

Determinanty individuálního herního výkonu

- požadavky biomechanické, bioenergetické, psychické

požadavky- chápeme jako kvantitativní a kvalitativní úlohy

- kvantitativní- počet bodů

- kvalitativní- plnění výkonu

Očekávaný nebo žádoucí výsledek, úkoly jednotlivcům z hlediska participace na hře družstva, zpřesňování jejich rolí, zdůrazňování jejich rolí nebo některých akcí, dílčí záměry,...

očekávání neznámého- něčím nás soupeř překvapí (herní systém, osobní hra,...)

➤ Biomechanické determinanty

biomechanika- poznatky o mechanických principech činností hybného systému

motorická jednotka- sval, funkční skupiny svalů

činnosti svalů- svalová kontrakce- síla

izometrická kontrakce

izotonická kontrakce

zkracování- sval se zkracuje (koncentrický stah)

natahování – sval se natahuje (excentrický stah)

- dynamický stereotyp- pohybový návyk

- vypěstovat jej je velmi individuální a dědičně limitované, silně ovlivňuje úroveň osvojovaných herních dovedností

- z hlediska mechaniky lidského pohybu lze vyčlenit určité principy

princip: sumace kloubních sil- hod na koš

kontinuity kloubních sil- plynulý tok pohybů

impulsu- síla násobená časem (kop do míče, střelba hokej)

směru aplikace síly- platí při všech bodech, kdy končetina předá sílu míči,...

sumace rychlostí segmentů těla

- veškeré pohyby zařazujeme do: stabilita- udržet rovnováhu vzhledem ke gravitaci

- pojem rovnováhy a zahrnuje osově

pohyby, postoje a polohy

- lokomoce- aktivní změny polohy

- manipulace- udělování síly různým předmětům

(hůl, míč)

Typy svalových vláken- pomalá oxidativní vlákna- dlouhotrvající činnost, pomalu se unaví

- rychlá oxidativní glykolitická vlákna- krátká činnost, rychle se unaví

- vlákna embryonální- asi 5%, dají se přetvářet při regeneraci

Herní výkon- činnosti s převažující intenzitou- rychlostně silové

- činnosti s převažujícím objemem- silové

➤ Psychické determinanty individuálního herního výkonu

jedná se o jednotu kognitivních, motivačních, volních a emočních procesů

- kognitivní- umožňují, aby se hráč mohl vědomě rozhodovat o své činnosti

- vnímání herní situace- vlastní pokyny, cizí pohyby (soupeř, protihráč), pohyb míče, neměnicích se objektů (koš, branka)

- anticipace (předvídání)- hráč se rozhoduje o výběru z možných alternativ

- rozhodnutí- jistá- jednoznačné situace

- riziková- výstup je nejistý

- nejistá- výsledek neznámý, málo času, nepřehledná situace

- pozornost- vlastnost vyšší nervové soustavy

- znaky- distribuce- rozdělení pozornosti na více objektů

- koncentrace- zúžení na jeden objekt

- přepínání

distribuce a koncentrovanost pozornosti se dá trénovat

odolnost herního výkonu proti rušivým vlivům

- odolnost- vykonává činnost v podmínkách rušivých vlivů- exogenní- z venku

- endogenní- zevnitř

- z časového hlediska- jedinečně náhlé, diskrétní čas od času, stálá přítomnost

- psychická stabilita- nezátěžové, výkon neovlivňující=> psychická labilita hráče
způsobilost hráče k pozitivnímu zpracování zátěže

- zátěžové faktory nutno minimalizovat

exogenní příčiny- tvrdě vedený boj, klimatické podmínky, významnost utkání

endogenní příčiny- intenzivní svalová práce, úrazy, astenické emoce (strach, pláč)

vyvolává pracovní příčiny- ztráta jednat, příjem řešení v krátkém čase, nadměra

psychického vzrušení, narušení koordinace pohybů

2.3 Tradiční sporty

2.3.1 Tenis

Historie- Tenis se rozvinul v šedesátých letech dvacátého století ve Velké Británii, ačkoliv první známky hry s raketou bychom našli už ve dvanáctém století ve Francii. Zpočátku se hra nepodobala té dnešní. Hřiště mělo tvar hodinového sklípka a i rakety prošly vývojem. Pravidla vydal Anglický kriketový klub ve Wimbledonu. Šampionát se začal hrát v roce 1877 a to dvouhrou mužů. Na olympijských hrách byl tenis do roku 1924 a znovu tam byl zařazen v roce 1988.

Pravidla- Hraje se na dvorci 23,77 x 8,23 m pro čtyřhru šířka 10,97 m, u sítě jsou kůly 1,07 m výška uprostřed je 0,914 m. Povrchy hřiště jsou tráva, antuka, beton, umělý povrch. Hráč musí míč zahrát přes síť tak, aby protihráč nemohl zahrát míč zpět na jeho stranu dvorce. Míč musí odehrát před dopadem na zem nebo po jednom odrazu míče o zem. Hraje se většinou na dva nebo tři vítězné sety, někdy se na mužských turnajích hraje i na pět. Hraje se na 0, 15, 30, 40 a hra. Set vyhraje hráč, který vyhraje šest her s náskokem dvou gemů. Za stavu 6 : 6 se pokračuje v tie-breaku. Tie-break, neboli zkrácená hra, se počítá numericky, dobrý míč je jeden bod. Vítězí ten, kdo první dosáhne sedmi bodů s rozdílem dvou. Po každých šesti míčích se mění strany. Začínající hráč podává pouze jednou z pravé strany, pak se pravidelně mění podání, kdy hráč podává dvakrát z levé a pravé strany. Gem se hraje do čtyř bodů s rozdílem dvou bodů pro vítězství v gamu 40 : 40 shoda, pak následuje výhoda, nevýhoda. Podání se střídá po gamu, střídání stran je po každé liché hře a po zakončení setu, není-li počet her v této sadě sudý.

Soutěže- Mezi nejznámější soutěže patří Wimbledon od roku 1877, který se hraje na trávě, US Open (1991) na betonu, French Open (1991) na červené antuce a Australian Open (1905) na umělém povrchu. Kategorie jsou dvouhra a čtyřhra mužů a žen a smíšené dvojice. K velmi známým turnajům družstev patří Davisův pohár pro muže (1900) a Pohár federace pro ženy (1963). Davisův pohár se skládá z pěti zápasů, a to ze čtyř dvouher a jedné čtyřhry. Pohár je rozdělen do tří dnů a hraje se v zemi jednoho z obou soupeřů. Pohár federace se hraje několik dnů na jednom hřišti, skládá se ze dvou dvouher a jedné čtyřhry.



Tréninkový plán pro mladší žáky (4 hráči)

Čas/ min	Co se bude trénovat.	Popis	Zaměření	Poznámky
	Před tréninkem.	Strečink		
0-7	Minitenis	Hřiště vymezeno polem podání. Pravidla obdobná jako u velkého tenisu.	Nenáročný zahřátí. Návuk tenisového pohybu na malém prostoru	Hraje se speciálním míčkem. Doporučuje se použít i minitenisové síť.
7-12	Lehké rozehřátí.	Trenér z koše nahrává na zkráceném hřišti. Po dvou úderech se svěřenci mění.	Předcházení zranění rozhybání kloubů, získání citu pro míč.	Malá razance úderů, dynamický pohyb. Střídání backhand, forhend
12-20	Základní úder od koncové. čáry.	Z koše. Dva hráči jsou ve hře další dva stínují za nimi úder. Po 2 úderech se vymění.	Jistota úderů. Návuk liftovaných míčů.	Hráči si po sérii vymění strany (backhand, forhend)

20-25	Hra: Postřeh	Hráčům se rozdají čísla (1-4), otočí se zády k trenérovi. Trenér: vyvolá číslo a nahraje míč. Hráč: otočí se odehraje a zaujme vých. pozici.	Odpočínutí si od stereotypu tréninku. Postřeh a orientace v prostoru.	Nahrávat více na osloveného.
25-35	Nácvik umístování míčů.	Dva hráči hrají (ve hře je jeden hráč) další dva sbírají míče. Jak řekne trenér hrají se údery křížem, po čáře...	Zvyšování hráčské úrovně. Kontrola míče.	Dodržovat, aby svěřenec hrál min. 2 údery. Po 5 min výměna se sběrači.
35-45	Voleje a smeč.	Dva hráči hrají (ve hře je jeden hráč), další dva sbírají míče. Hraje se nejdříve forhend poté bekhend. Na závěr smeč.	Cit pro míč, zvyšování hráčské úrovně.	Pokud voleje činí potíže je možné uplatnit speciální cvičení (raketa před tělem v obou natažených rukách).
45-55	Podání.	Hráči jsou na jedné straně, k dispozici mají koš s míči, a střídavě podávají. Po pár minutách si vymění strany (levá, pravá).	Nácvik jednoho z nejdůležitějších úderů v tenise.	Ze začátku volně, poté střídát první a druhý servis.
55-60	Závěrečná hra.	Je možné hrát opět minitenis nebo nohejbal...	Všestrannost.	Nevyhýbat se i jiným dovednostem než je tenis.
60	Ukončení tréninku.	Zhodnotit, zbytečně nekritizovat hráče. Vytknout chyby je důležité, ale i pochvala a motivace.	Záleží na trenérovi a jeho osobnosti.	
	Po tréninku.	Protažení		

2.3.2 Basketbal

Historie- Hra byla vynalezena v roce 1891 kanadským učitelem tělocviku Jamesem Naismithem, když chtěl zaměstnat své žáky přes zimu ve springfieldské YMCA v Massachusetts. V dnešní době má basketbal více příznivců než jakýkoliv známý týmový sport. Mezinárodní basketbalová federace (FIBA) byla založena v roce 1932.

Na olympiádu se sport dostal v roce 1936 pro muže a v roce 1976 pro ženy. Profesionální liga byla ustanovena v USA již v roce 1898 a Národní basketbalová asociace (NBA), která dnes přitahuje nejlepší hráče světa, se začala hrát od roku 1949.

Pravidla- Družstvo se skládá až z dvanácti hráčů, z nichž pouze pět je na hrací ploše po hrací dobu. Cílem je vhodit míč do soupeřova koše. Hřiště má obdélníkový tvar o rozměrech 28 x 15 m. Na hřišti jsou dva koše. Koš je stále ve výšce 3,05 m. Skládá se z železné obroučky připevněné k čtyřhranné desce a sítě visící dolů, která pomáhá určit, kdy míč propadl. Koš z hřiště znamená dva body, trestný hod znamená jeden bod a za koš ze vzdáleného pole se počítají tři body. Vyhrává tým, který dosáhne nejvíce bodů ve stanovené době. V NBA se hraje ve čtyřech dvanáctiminutových čtvrtinách s patnáctiminutovou přestávkou v polovině. Ve světě a na univerzitách se hraje ve dvacetiminutových poločasech. Každé nerozhodné utkání se podle pravidel rozhodne v jednom či více pětiminutových prodlouženích. Dnešní pravidla driblování jsou prostá: jednou rukou, bez přestání a bez nového startu. Zatímco míč poskakuje, je možné vyměnit ruce bez přerušení driblinku, hráč však nesmí driblovat oběma rukama. Pokud hráč přestane driblovat, musí buď přihrát, nebo vystřelit. V NBA, jestliže se družstvo zmocní míče, má 24 sekund na to, aby provedlo střelbu, která se dotkne obroučky nebo projde košem. Nedodržení času střelby má za následek odevzdání míče. Rozhodčí jsou dva a řídí utkání. Přerušují hru při faulech, udržují pořádek a dbají o to, aby se hrálo hladce a čestně. Trestný hod je trest uvalený rozhodčím na hráče, kteří užívají nadměrně dotek, ať již nahodile, či záměrně, aby získali výhodu nad soupeřem. Trestný hod lze provést různými způsoby. Když se hráč nedovoleně dotkne soupeře, je to hodnoceno dvěma trestnými hody, pokud střela neprojde košem. Jestliže hráčova střela košem projde, tým získává 2 body a navíc faulovaný hráč má jeden trestný hod. Hráči faulování při střelbě z tříbodové čáry získávají tři trestné hody. Fauly na nestřelejícího hráče končí vhašováním ze zámezí nebo trestným hodem, což závisí na počtu faulů, kterých se tým dopustil. Každý tým NBA si může vybrat sedm pravidelných oddechových časů a dva dvacetisekundové oddechové časy během řádné hry.

Soutěže- Asi nejsledovanější soutěží na světě je NBA, kde je více než dvacet družstev rozdělených do dvou skupin. Vítězové skupin se každoročně utkávají v play-off soutěži, která určí celkového vítěze v sezóně. USA vyhrály všechny olympijské hry až do roku 1972, kdy je porazil SSSR. Nové hvězdy zazářily až na olympijských hrách v roce 1992 díky změně v pravidlech o účasti profesionálů. Mistrovství světa, které se koná jednou

za čtyři roky, se pořádá od roku 1950 pro muže a o tři roky později pro ženy. Pohár evropských mistrů hraný každý rok byl založen v roce 1958 pro muže a 1959 pro ženy.



Basketbalová tréninková jednotka (délka 90 minut)

Počet dětí: 10

Věk: 9-14

0-4	Zahájení hodiny	Kontrola a zápis docházky	Hráči stojí v půlkruhu před trenérem. Trenér hráče seznámí s náplní hodiny. Kontrola
-----	-----------------	---------------------------	--

			vhodnosti oblečení, přezutí, řetízky, prstýnky..
4-8	Zahřátí	Rozběhání	Hráči na povel trenéra vyběhají k protější stěně, dotýkají se jí a vrací do původní polohy. Trenér mění výchozí polohy – např. sed pokrčmo, leh na břicho, leh na zádech. Nebo zahřátí formou drobných pohybových her.
8-18	Příprava svalstva na následnou zátěž	Strečink	Protahovací cvičení nejvíce namáhaných svalů a svalových skupin. Půlkruhy hlavou, kroužení rameny a celými pažemi, kroužení a úklony trupu. Stoj na pravé, zanožit levou pokrčmo a vyměnit. Sed přednožmo, špičky napnout a přitáhnout hlavu ke kolenům. V tureckém sedu hmitání kolen k zemi. Torzní cvičení na kotníky ve stoje nebo v sedu.
18-28	Nácvik herní situace č.1	Úvodní herní situace, základní dovednost - pohyb s míčem. Trenér nejdříve vysvětlí princip cvičení, případně předvede sám, nebo pomocí šikovného hráče	Cvičení soutěž na čas. Skupinky po 5 hráčích. Hráč vbíhá od půlící čáry, prokličkuje mezi kužely, a zakončuje střelbou z výskoku nebo dvojtaktem. Jakmile vystřelí, startuje další hráč, když hráč nedá koš, připočítává se k času jeho týmu 15 sekund; když hráči při kličkování mezi kužely uteče míč, musí se vrátit na začátek .

28-38	Nácvik herní situace č. 2	Nácvik útoku se střelbou na koš Trenér nejprve vysvětlí a ukáže, během výkladu hráči odpočívají.	Útok: Hráči se rozdělí na dvě skupiny. Hráč A vybíhá z koncové čáry, obíhá kužel a přijímá přihrávku od hráče B stojícího na půlce, prokličkuje mezi kužely a střílí, obíhá kužel a nabíhá mezi dvojicí kuželů, kde obdrží opět přihrávku od hráče B a střílí. Hráč B po přihrávce přebíhá podél hřiště do fronty A
38-48	Nácvik herní situace č. 3	Nácvik střelby přes obránce Hráči odpočívají, trenér vysvětluje princip další situace a zároveň předvádí pomocí hráčů.	Útok: Hráč A nabíhá ke kuželům na půlce, kde obdrží přihrávku od hráče B, a snaží se přejít a zakončit přes bránícího hráče C.
48-58	Nácvik herní situace č. 4	Přečíslení. Trenér vysvětlí názorně princip této situace pomocí hráčů.	Cvičení 3 na 2 přes celé hřiště: Hráč A nahrává hráči B, který na sebe stáhne pozornost obránců, načež nahrává mezi obránci na nabíhajícího hráče C, který střílí.
58-70	Volná hra	Hra. Trenér soudcuje a komentuje hráče (chválí či radí)	Hráči vytvoří 2 družstva a hrají. Poražené družstvo na konci tréninku uklízí všechny míče do skříní.

70-85	Závěrečná aktivita	Nácvik statické střelby Závěrečné protažení	Hráči v určeném pořadí nacvičují střelbu z různých vzdáleností a úhlů od koše. Na závěr hra o krále střelců: Hráč, který neskóruje po hráči, který před ním skóroval, vypadá. V rámci uklidnění věnujeme pozornost unaveným svalům, protažení zádových a zkrácených posturálních svalů spolu s torzními cvičeními.
85-90	Závěr, zhodnocení	Trenér pochválí dobré herní výkony	Trenér se v kruhu vyjadřuje k tréninku a rozebírá jej s hráči – kritika, pochvaly, názor ostatních. Snaží se motivovat, objektivně kritizovat a hodnotit vlastní hru i hru jednotlivců a týmu jako celku.

2.3.3 Volejbal

Historie- William Morgan, Americký instruktor tělesné výchovy v YMCA, vynalezl v roce 1895 volejbal jako hru pro obtlouklé podnikatele. V počátcích dvacátého století volejbal šířili američtí misionáři a během první světové války se objevuje i v Evropě. Zpočátku hrál volejbal jakýkoliv počet hráčů a na počet šest se ustanovil v roce 1918. Mezinárodní volejbalová federace [FIVB](#) byla založena roku [1947](#), první mistrovství světa pro muže se pořádalo v roce [1949](#) v [Praze](#) a pro ženy v roce 1952. Od roku [1964](#) je volejbal součástí programu [olympijských her](#). Vznikly i další obdoby volejbalu jako třeba plážový volejbal. Vznikl ve čtyřicátých letech dvacátého století. Hrají v něm dva hráči v družstvu, pochází z Kalifornie. První mistrovství světa se konalo v roce 1976 a asociace volejbalových profesionálů vznikla v roce 1981.

Pravidla- Hraje se na hřišti 9 x 18 m, uprostřed je vysoká síť 2,43 m nad zemí u mužů a 2,24 m u žen. Cílem je odehrát míč přes síť do pole soupeře tak, aby protihráči

nemohli míč odbít zpět. Po podání, které se provádí z pozakoncové čáry, se smí každé družstvo dotknout třikrát míče bez jeho dopadu na zem, než jej pošle přes síť, přičemž se žádný hráč nesmí míče dotknout dvakrát po sobě. Třetí odbití je většinou smeč do pole soupeřů. Pokud rozehru podávající mužstvo prohrálo, bude podávat soupeřící mužstvo, ovšem před zahájením hry toto mužstvo postoupí o jedno postavení ve směru hodinových ručiček. Hrát se může jakoukoliv částí těla. Hraje se do 25 bodů s rozdílem dvou bodů na tři vítězné sety. Za stavu 2 : 2 na sety se hraje pátý set do 15 bodů také s rozdílem dvou bodů. Během jednoho setu se může vystřídat až šest hráčů a to vždy při přerušené hře. Mezi chyby patří: chybné podání, nepřejde-li míč na stranu soupeře, přešlápne-li podávající základní čáru, více než tři doteky před odehráním na stranu soupeře, spadne-li míč na vlastní polovině na zem, dopadne-li míč po odehrání na stranu soupeře mimo hřiště, dotkne-li se míč cizího tělesa, dotkne-li se hráč sítě. Specializace hráčů jsou obvykle na útok (smečování), na bloky (blokování), na podání a na obrannou hru.

Soutěže- Nejhlavnější turnaj jsou olympijské hry, potom Mistrovství světa, Evropy, liga mistrů.

		<p>na základně</p> <ul style="list-style-type: none"> - dřep úložný – pravou a levou, hlavu přitahujeme ke kolenu - stoj na levé (P) – pravou nohu skrčením zanožit a úchopem pravé ruky tlačit proti ní - stoj rozložný 1,5 m od stěny ruce opřené o stěnu – pravou a levou přitahujeme patu na základnu - individuální doprotažení 	<p>výdrž 10 s</p> <p>výdrž 10 s</p>
20-35	rozběhání	<p>atletická abeceda – lifting, skiping, zakopávání, běh zkřížmo, běh poskočný stranou</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprinty – na útočnou čáru a zpátky, na útočnou čáru a pád (skluz, rybička) - začínáme na základní čáře, běžíme na útočnou čáru, kde děláme rybičku. Vracíme se zpátky a nyní běžíme dopředu o dvě pole, kde děláme také rybičku, a zpět o jedno dozadu. Takto pokračujeme až na konec hřiště. - podání přes síť z jedním dopadem doběhneme balon, odbití obouruč spodem – otočení, odbití obouruč vrchem a zasměčování s výskokem 	<p>na volejbalovém hřišti na délku</p> <p>opakujeme 3x</p>
35-50	rozcvičení s balonem	<ul style="list-style-type: none"> - rozházení ve dvojicích – pravou a levou rukou bez dopadu na zem - odbíjení obouruč vrchem – po každém odbití dřep - zadní hráč odbíjí obouruč spodem po každém odbití se dotkne rukou země, hráč na síti nejprve odbíjí obouruč horem, později přechází na lobování s občasnou záhlvkou - pinkání ve dvojici a každý 3. úder je smeč 	<p>rovnoběžně se sítí</p> <p>kolmo na síť střídání po 20 úderech</p> <p>rovnoběžně se sítí</p>
50-70	rozcvička na síti	<ul style="list-style-type: none"> - rozsměčování z vysokých náher do kúlů - smečování s lobem od nahrávače - smečování do zóny hřiště – určuje nahrávač - smečáři jdou kulem – rychlé náhry nebo signály - středoví hráči – útočí prvním sledem – rychlíka, rychlíka za hlavu, odskočeného rychlíka - vysoké náhry za hlavu, postupně přechází ve střelby a útočného úderu z útočné čáry 	

70-85	cvičení na hru v poli	- hráči na jedné polovině útočí diagonálou do zóny I., kde stojí hráč a vybírá smeč - totéž cvičení provedeme zrcadlově do zóny V.	po 5 chycených balonech – střídání (cvičení pro nahrávače a univerzála)
85-100	podání	- podáváme jen před sebe, kde stojí hráč, který vybírá podání, po svém podání ho vystřídáme - přibude nehrávající hráč, který nahrává hráči, co přijal podání, a útočí po lajně na hráče, co podával - podání s maximálním rizikem při snaze jich co nejmíň zkazit	
100-115	útočné kombinace	- v poli jsou 4 přijímající hráči a nahrávač z toho 2 přední a jeden smečující ze zadní zóny I., hráči přijmou balon a nahrávač se rozhodne, komu nahraje balón co možná nejtaktičtěji a nejpřesněji	u podání postupně přidáváme na razanci
115-120	strečink	protažení a při tom zhodnocení dnešního tréninku	

2.3.4 Fotbal

Historie- Fotbal vznikl v londýnských ulicích ve 14. století. Florentská aristokracie si v patnáctém století hru podobnou fotbalu oblíbila, avšak pod názvem- calcio. Pravidla fotbalu, která známe dodnes, byla sestavena v roce 1846 na Cambridžské univerzitě. Cíl byl sjednotit pravidla fotbalu hraného na anglických soukromých školách. Z fotbalu vznikla řada dalších odvětví jako americký rocker, ragby. První fotbalová asociace (FA) na světě vznikla v roce 1863. Jako první soutěž byl v roce 1871 Anglický pohár. Z Anglie se pak fotbal šířil po celé Evropě a po celém světě. Český fotbalový svaz vznikl v roce 1901. Řídícím orgánem fotbalu je od roku 1904 Mezinárodní fotbalová federace- FIFA. První mistrovství světa se hrálo v roce 1930 v Uruguayi. UEFA- Evropská fotbalová federace vznikla v roce 1954. Mezi naše první české kluby vznikající koncem 19. století patří Sparta Praha a Slavia Praha. Mezi naše největší úspěchy patří 1934 - 2. místo na MS v Itálii, 1962 - 2. místo na MS v Chile, 1964 - 2. místo na OH v Japonsku, 1976 - 1. místo na ME v Jugoslávii, 1980 - 1. místo na OH

v Moskvě, 1980 - 3. místo na ME v Itálii, 1996 – 2. místo na ME v Anglii, 2004 – 3. místo na ME Řecko.

Pravidla- Fotbalové družstvo má jedenáct hráčů, z nichž je jeden brankář. Hraje se na hřišti obdélníkového tvaru o délce v rozmezí 90–120 m, šířka 45–90 m. Cílem hry je vstřelit více branek než soupeř. Branky je dosaženo tehdy, když míč přejde celým svým objemem brankovou čáru mezi tyčemi branky. Hráč hraje především nohama, ale ke hře může použít i ostatních částí těla kromě rukou a paží. Rukama může hrát pouze brankář, a to pouze ve vyznačeném území velkého vápna. Na hřišti se mezi hráči pohybuje rozhodčí, který dohlíží na hru. Za hrubší faul může hráči udělit žlutou nebo červenou kartu (za dvě žluté karty hráč automaticky dostává červenou kartu) a hráč musí bezpodmínečně opustit hřiště. Další dva rozhodčí jsou za pomezími čarami na stranách hřiště a ukazují praporky auty a fauly, které rozhodčí tolik neviděl. Družstvo může hrát minimálně se sedmi hráči, pokud je další vyloučen, zápas je předčasně ukončen. Družstvo může střídat nejvýše tři hráče. Střídání hráčů probíhá pouze v přerušené hře se souhlasem rozhodčího. Jednou vystřídaný hráč se v témže utkání už nesmí zúčastnit hry. Utkání se hraje na dva poločasy, každý po 45 minutách hrubého času. Přestávka mezi poločasy je 15 minut. Za zdržování nebo za časté přerušování hry může rozhodčí každý poločas prodloužit.

Soutěže- Mistrovství světa se koná jednou za čtyři roky. Jen pořadající země a vítěz posledního mistrovství světa má zajištěnou účast na dalším šampionátu. Ostatních 32 týmů se musí kvalifikovat v regionálních zápasech, které se hrají dvě sezony před. Závěrečné zápasy se hrají asi měsíc na několika různých stadionech. První z nich ve skupinách a posledních 16 vyřazovacím způsobem. Jedním z nejznámějších pohárů Evropy je Liga mistrů, ve které se utkávají nejlepší týmy Evropy. I ostatní kontinenty mají své soutěže klubů. Mistrovství Evropy se koná také jednou za čtyři roky a to vždy mezi dvěma mistrovstvími světa.



Tréninková jednotka fotbalu

Počet hráčů: 16

Délka TJ: 90 min.

Cíle: Rozvoj startovní rychlosti

Střelba z různých pozic

Zdokonalení herního projevu

Část TJ, délka v min.	Obsah TJ	Organizace	Poznámky
Úvodní 2 min.	Seznámení s obsahem TJ	Rozdělení hráčů do 2 družstev	2 družstva přibližně stejně výkonnosti

Průpravná 24 min. 6 min.	Mírný poklus s doprovodnými pohyby končetin	Po obvodu poloviny hřiště	
10 min. 8 min.	Strečink Házená	Ve vymezeném prostoru	Gól platí pouze hlavou, nesmí se driblovat
Hlavní 55 min. 15 min.	I. Startovní rychlost + přihrávka 3 série po 6 opakováních, mezi sériemi žonglování ve dvojcích		Po odehrání míče ostré vyražení 5-7 m.
10 min.	II. Zpracování centrovaného balónu na velkém vápně + střelba		Nahrávající hráč po vzduchem odehraném balónu běží na velké vápně a čeká na nahrávku, zpracovává balón a střílí, vrací se zpět na půli
10 min.	III. Narážeka + střelba bez přípravy		Nahrávka z půle na trenéra, trenér vrací balón do strany, střelba bez přípravy
20 min.	IV. Hra 8 na 8, na polovinu hřiště		Hra na 2 doteky po dobu 10 min., po 10 min. bez omezení doteků
Závěrečná 5 min.	Střelbu z velkého vápně do břevna		Vyřazovací soutěž
4 min.	Výklus, chůze, strečink	V řadě přes šířku hřiště	

2.3.5 Házená

Historie- Házená, kdysi sport, který měl posílit chlapce a zpestřit výuku tělocviku, je dnes velmi rozšířená po celém světě. Házená se dnes hraje téměř všude, má několik různých odvětví - od klasického Handballu přes miniházenou k plážové házené, ale pro dost lidí je to sport stále dost neznámý. Do našeho povědomí se dostává až v posledních letech prostřednictvím televize či novin. A kdo vlastně může za to, že se dnes házená hraje? Nejstarší zmínky o hře, která se alespoň trochu podobala házené, máme z přelomu 11 stol.n.l. zveršované potulným pěvcem Waltherem von der Vogelweide, ale za první formu házené můžeme považovat hru, kterou v Dánsku pro své žáky zavedl učitel odrupského gymnázia Holger Nielsen v r.1898. Házená se rychle rozšiřovala v severských zemích jako "školní sport". Důležitým rokem pro mezinárodní házenou byl r.1934, kdy byla uznána skandinávská pravidla. V roce 1938 se v Berlíně konalo první MS mužských týmů, kterého se účastnily 4 týmy. První MS žen se potom konalo v r.1949. Délka utkání byla 2 x 15 minut. Dalším důležitým rokem byl r. 1946, kdy byla založena Mezinárodní házenkářská federace, která dnes sídlí ve Švýcarské Basileji. Na program olympijských her se mužská házená poprvé dostala v r. 1972 a ženská házená v r. 1976.

Pravidla- Hřiště má rozměry 40 x 20 m, branka má 2 m na výšku a 3 m na šířku. Hraje se na hrubý čas. Hrací doba je 2 x 30 minut. Přestávka mezi poločasy je 10 minut. Pokud je stav utkání po skončení regulérní hrací doby nerozhodný (utkání se má hrát až do rozhodnutí), následuje po pětiminutové přestávce prodloužení. Prodloužení trvá 2 x 5 minut s 1 minutou přestávky v poločase. Není-li utkání ani po prvním prodloužení ještě rozhodnuto, následuje po pětiminutové přestávce druhé prodloužení 2 x 5 minut s 1 minutovou přestávkou v poločase. Pokud se ani v něm nerozhodne, postupuje se při určení vítěze podle rozpisu příslušné soutěže. Družstvo se skládá nejvýše ze 12 hráčů. Na hrací ploše se smí současně nacházet nejvýše 7 hráčů. Ostatní hráči jsou střídající. Na začátku utkání může nastoupit minimálně 5 hráčů. Střídání hráčů probíhá kdykoli během hry ve 4,5 m dlouhém prostoru u střídaček. Brankoviště je ohraničeno čarou před brankou ve vzdálenosti 6 m, rovnoběžně s brankovou čarou vede 3 metry dlouhá čára (měřeno od zadního okraje brankové čáry k přednímu okraji čáry brankoviště). Dva čtvrtkruhy s poloměrem 6 m (měřeným od zadních vnitřních rohů brankových tyčí) spojují 3 m dlouhou čáru s brankovou-autovou čarou. Čára volného hodů -

devítimetrová čára - se vyznačí přerušovanou čarou ve vzdálenosti 3 m souběžně s čarou brankoviště. Míč má obvod maximálně 60 cm a hmotnost 475 g. Ženský míč je menší a lehčí. Každé družstvo se snaží dopravit míč do branky soupeře a ubránit vlastní. Hraje se rukama, ale hrát se může celým tělem vyjma nohou od kolene dolů. Hráč smí s míčem udělat maximálně 3 kroky a smí ho držet nejdéle 3 vteřiny. Za hrubý faul může rozhodčí vyloučit hráče na 2 minuty. Pokud je hráč faulován při střelbě na branku, hází se sedmimetrový hod. Sedmimetrový hod se také hází při přešlapu hráče do vlastního brankoviště. Při faulu v poli se hází z místa přestupku.

Soutěže- V házené se jednou za 2 roky pořádá MS. Mezi prestižní patří OH a mistrovství Evropy. Také se hrají kontinentální mistrovství reprezentačních celků i klubová mistrovství.



Tréninková jednotka Házené – nácvik + hra

Skupina: Žáci 9-12 let
Pomůcky : Míče, branky
Prostředí : Tělocvična

Čas (min.)	Název	Metodika	Poznámky
0-3	Svolání hráčů	Oslovení, vysvětlení náplně tréninku, popřípadě některé org. záležitosti.	
3-7	Rozběhání	40 metrů (délka hřiště) 8 x	volný uvolněný běh
7-15	Rozcvička – protažení celého těla	Stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení hlavou doleva, pak doprava	
		Stoj rozkročný, kroužení ramen dopředu a poté dozadu.	
		Stoj rozkročný, levou ruku vzpažit a pokrčit, dlaní pravé ruky tlačit na loket levé ruky, totéž opačně.	
		Stoj rozkročný, upažit, kruhy zápěstím, předloktím, celými pažemi dolů pak nahoru	
		Stoj rozkročný, hluboký ohnutý úklon vpravo, pomalu nazpět a hluboký ohnutý úklon vlevo.	
		Stoj rozkročný, vzpažit, hluboký ohnutý předklon, hmit v předklonu co nejdál za sebe.	
		Stoj spojný, vzpažit, postupný ohnutý předklon, dotyk prsty země nebo špiček nohou	Snažit se o to, aby nohy byly propnuty.
		Stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení trupem vpravo, pak vlevo.	Pomalý a plynulý pohyb
		Vzpor dřepmo, zánožmo pravou, odrazem vzpor dřepmo zánožmo levou.	
		Sed roznožný, vzpažit, hluboký ohnutý předklon, dotknout se rukama špičky levé nohy totéž i na pravou.	
		Vzpor ležmo, vzpor oporem o dlaně.	
15-25	Rozehřátí	Volný běh na délku hřiště.	

		Volný běh na znamení běh se zakopávání.	
		Volný běh na znamení běh s vysokým zdviháním kolen.	
		Hráči jsou volně rozptýlení ve vymezeném prostoru, který nesmí opustit. Určený hráč honí ostatní a snaží se jim dát „babu“. Pak tutéž hru provádí hráči s míči.	Nácvik na obsazování
25-45	Nácvik herních dovedností: Přihrávky	Dva hráči proti sobě, vzdálení na 5 m. Hráči si přihrávají obouřuč vrchem, trčením od prsou, jednoruč vrchem.	Dávat pozor, aby přihrávky byly přesné.
	Vedení míče	Proti sobě stojí dva zástupy. Hráč přihrává protějššímu hráči a po přihrávce přebíhá na konec zástupu. Každý hráč má míč a dribluje na místě. Nejdříve pravou, poté levou rukou.	Nemusí běžet rychle, ale musí mít míč pod kontrolou.
		Každý má míč a dribluje mezi kužely slalom.	
		Každý má míč, se kterým běží maximální rychlostí na vzdálenost 20 metrů.	Jde o max. rychlost se současným vedením míče.
	Střelba	Každý má míč. Hráči stojí v zástupu a ze vzdálenosti 7 metrů od brány střílejí volně na brankaře.	
		Hráči stojí v zástupu a střílejí přes bránici dvojblok	Nácvik odrazu a přesnosti střelby.
45-55	Hra	Hraje se na dvě branky podle pravidel.	Dávat pozor na provádění jednotlivých činností
55-00	Ukončení tréninku	Svolání hráčů, různé připomínky nebo pochvaly k tréninku	Uklizení nářadí.

2.4 Netradiční hry

Netradiční hry jsou pro nás velmi málo známé. Kolikrát o těchto hrách slyšíme poprvé. Jinak to můžou být sporty, které jsou jinde ve světě populární a známé, ale u nás si teprve začínají budovat svá zázemí a základny. U těchto her je povoleno

měnit pravidla mimo těch základních. Často pomůže pouhé zjednodušení nebo odchylka v pravidlech a pro děti se stává tato hra velice atraktivní.

2.4.1 Stolní tenis

Historie- Stolní tenis je velice rozšířený sport. Hrát ho může opravdu každý. Může se hrát jak na rekreační úrovni, tak na závodní. Byl vynalezen roku 1880 pochází z Velké Británie, podobu získal až příchodem celuloidového míčku, který byl dovezen do Spojených států Angličanem Jamesem Gibbem. Stolní tenis je také znám pod názvem „ping-pong“. Tento název byl patentován ve Spojených státech. První světový šampionát byl pořádán v roce 1926 stejně jako byla založena mezinárodní federace stolního tenisu. V dnešní době vynikají v tomto olympijském sportu (Soul 1988) hlavně asijské hráči.

Pravidla- Hraje se na hracím stole pálkou, která není omezena vahou, velikostí ani tvarem, přičemž hráč musí udeřit do míčku po jednom odrazu na vlastní polovině stolu směrem na soupeřovu stranu. Bod získává soupeř když hráč nemůže vrátit míček nebo když hraje před prvním nebo po druhém dopadu míčku na stůl. Turnaje se hrají buď na tři nebo na čtyři vítězné sety do 21 bodů s rozdílem dvou bodů a to v mužských i ženských kategoriích. Závodí se ve dvouhrách, čtyřhrách nebo ve smíšené čtyřhře. Hráč podává pětkrát za sebou. Za stavu 10:10 se podání střídají po každé výměně. Při čtyřhrách se hráči mění pravidelně tak, aby se na příjmu a podání utkali každý s oběma soupeři.



Tréninková jednotka Stolní tenis – nácvik + hra

Pomůcky : stůl na stolní tenis, pátku, míčky

Prostředí : Tělocvična

Čas	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	Nástup, Hra – „Obíhačka“, hraje maximálně 6 hráčů u jednoho stolu	Na začátku řekneme žákům průběh celé hodiny
5-10	Rozcvička	Cviky zaměřené na pohyblivost horních a dolních končetin.	žák předcvičuje před ostatními, kontrola učitelem, důležité protažení paží a zápěstí
10-15	Hlavní část - rozehrání	Každý hraje míček 40 na forhend a 40 na bekhend bez spadnutí míčku na zem.	Důležitý pohyb dolních končetin, mírné pohupování

15-25	Přihrávky	Jeden ze dvojice nahrává vysoké míče přes síť na smeč, druhý smečuje. Trénink podání na přesnost- trefují plastovou láhev či jiné předměty	Střídají se po 10 odehrání
25-35		Přihrávky ve dvojicích- jeden hraje u stolu, druhý 1-2 metry od stolu. - hraní krátkých míčků za síť	Střídání po 10 odehrání
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, rozdělení žáků do dvojic, hra pouze do 10 bodů pak výměna ve dvojicích	
55-60	Závěr- protažení, nástup	Závěrečné protažení, zhodnocení hodiny, nástup	Říct co bude příště, co se na tréninku líbilo a co by se mohlo zlepšit

2.4.2 Badminton

Historie- Badminton se oficiálně zrodil v roce 1873 v anglickém Badmintonu. Velice rychlé šíření hry ještě více urychlilo roku 1867 zveřejnění pravidel Colonelem Selbym. Jako první byla založena anglická federace roku 1893. Od tohoto roku vzniklo spoustu slavných turnajů jako All England Championship (1899), Thomas Cup pro muže a Uber Cup pro ženy (oba 1948). Mezinárodní badmintonová federace byla založena v roce 1934. Dnes je velice rozšířen v jižní Asii a v Indonésii. Na olympiádu se tento sport dostal v roce 1992 poté, co byl v letech 1972 a 1988 zařazen do programu her jako ukázkový sport.

Pravidla- Hraje se badmintonovými raketami a košíčky (míčky). Hráč musí raketou zahrát košíček přes síť na soupeřovu polovinu dvorce. Košíček se přitom nesmí dotknout země. Zápas se hraje na tři vítězné sety, do 15 bodů pro muže a do 11 bodů pro ženy. Hraje se na ztráty takže boduje pouze podávající. Badminton se hraje buď jako dvouhra, čtyřhra nebo jako smíšená čtyřhra.



Tréninková jednotka Badminton – nácvik + hra

Pomůcky : rakety, míčky (košíčky), síť

Prostředí : tělocvična

Čas	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	Hra – „Rybičky rybáři jedou“	Důležitý zájem žáků o hru
5-10	Rozcvička	rozcvička pod vedením jednoho z řad žáků	Žák předcvičuje před ostatními, kontrola učitelem
10-20	Hlavní část - příhrávky	Příhrávky ve dvojicích přes síť- dlouhé příhrávky hrané horem až na koncovou čáru Krátké příhrávky spodem	Dvě dvojice na jedno hřiště

20- 30		Po odehrání míčku přes síť dřep Po odehrání míčku přes síť klik Po odehrání míčku přes síť otočka o 360°	Obrátce střídáme vždy po odehrání všech dvojic
30- 40	Podání	Podávání míčků spodem- za přední podávací čáru - podání před zadní čáru	
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, miniturnaj	
55-60	Závěr- protažení, nástup	Závěrečné protažení, zhodnocení hodiny, nástup	

2.4.3 Karate

Historie- Karate v překladu „prázdné ruce“ vzniklo z kung-fu a z válečných umění z Okinawy. V 16. století bylo zdokonaleno kvůli invazi Japonců. První opravdu veřejná ukázka karate na Okinawě byla až roku 1903. V Japonsku pak první ukázku karate provedl okinawský profesor Gichin Funakoshi roku 1915 na slavnosti bojových umění a dále pak v roce 1922. Karate se šířilo rychle do celého Japonska, zde je však ovlivněno ostatními japonskými styly boje jako je judo, kendo a další. Karate jako sport začal být provozován ve dvacátých letech s názvem šotokan. Dnes existuje kolem 70 stylů. V karate jsou technické stupně a to 9 základních kjú a 10 mistrovských dan. První mistrovství světa mužů se konalo v roce 1970 a žen v roce 1980. Mezi nejlepší karatisty světa patří kromě Japonců Velká Británie u mužů a závodnice z Francie u žen.

Pravidla- Soutěží se v disciplínách kata, kumite, tamešiwari. Katy jsou sestavy přesně popsanych bojových technik jdoucích choreograficky za sebou. Hodnotí se přesnost technik, dýchání, síla technik, koordinace pohybu, rytmus, rovnováha a soustředění. Kumite je volný souboj. Závodníci jsou zařazeni do váhových kategorií a závodí na zápasíštích většinou 1-3 minuty. Platí, že úder by měl být zastaven dříve, než se dotkne soupeřova těla, to však neplatí ve všech disciplínách. V těch je kontakt povolen a to buď poloviční kontakt, plný kontakt, bojové karate, kenkakarate. V kumite se používají chrániče rukou. Poslední disciplínou je tamešiwari neboli silové přerážení je velice atraktivní pro diváky. Přeráží se betonové, ledové a dřevěné desky.



Treninková jednotka Karate – základy pádů

Pomůcky : žíněny, gymnastický koberec

Prostředí : tělocvična

Čas (min.)	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	- rozběhání kolem tělocvičny (na tlesknutí – výskok, otočka, změna směru)	
5-10	Rozcvička	rozcvička (zaměřená na oblast páteře a flexibilitu dolních končetin) roztažení gymnastického koberce a připravení žíněnek do řady za sebe	dbáme na perfektní protažení
10-30	Hlavní část	kotouly vpřed a vzad, kotoul přes rameno („judo kotoul“) + návrat do stoje (bez použití rukou)	Pozor na bezpečnost a na kázeň žáků
30- 40	pády	pád stranou (vlevo i vpravo) pád vzad ze dřepu	

40- 50		pád vzad ze dřepu z lavičky pád vzad ze stoje	
50-55	Hra	Na žíněnkách vytlačování se ve dvojicích- jeden žák se snaží toho druhého vytlačit pryč ze žíněnek, žáci se drží za ramena	Pozor na kázeň žáků
55-60	Závěr- protažení, nástup	Protažení celého těla, slovní zhodnocení hodiny, úklid žíněnek	

2.4.4 Frisbee

Historie- Hra vznikla koncem čtyřicátých let dvacátého století. Nápad využít vhodného tvaru a letových možností talíře pro sportovní náčiní vymyslel J. Morisson. Mnoho let se tvar talíře upravoval a až v roce 1959 byl patentován název frisbee. Od běžného házení talířem se postupem času začaly vyvíjet různé disciplíny a sporty. V roce 1968 vznikla mezinárodní federace IFA. V sedmdesátých letech se frisbee dostalo do Evropy. První mistrovství světa se uskutečnilo v roce 1974 v individuálních disciplínách. V České republice se sport poprvé představil na spartakiádě v roce 1980. Česká federace byla založena v roce 1993 a od té doby čeští sportovci dosahují v tomto sportu úspěchů na evropském i světovém poli.

Pravidla- Frisbee Ultimate je kolektivní hra, v níž vítězí tým, který má na konci hrací doby vyšší počet bodů. Hrají proti sobě dva týmy o sedmi hráčích. Hraje se na obdélníkovém hřišti s koncovými zónami na obou stranách hřiště. Tým dosáhne bodu, když hráč přihraje disk svému spoluhráči, který jej chytí v koncové zóně, na kterou tým útočí. Disk se smí pohybovat pouze nahráváním od hráče k hráči. Hráč s diskem nesmí běhat. Zatímco tým s diskem se snaží přihrávkami postupovat směrem ke koncové zóně, na kterou tým útočí, druhý tým se snaží tento postup zastavit a disk získat. Ke ztrátě disku dochází vždy, když je nahrávka neukončená, zachycená nebo sražená protihráčem, disk se dotkne země, nebo je chycen útočícím hráčem v autu. Mezi hráči není povolen žádný kontakt ani přetahování o disk. Hra se hraje podle obecně dohodnutých pravidel a bez rozhodčích. Všechny přestupky na čarách, při držení disku

a fauly jsou hlášeny samotnými hráči přítomnými na hřišti. Další disciplíny jsou hod na dálku, hod na cíl, hod'-běž a chyt', nejdelší čas letu.



Tréninková jednotka Frisbee - rozvoj individuální dovedností, hra

Pomůcky : frisbee, kužely
Prostředí : tělocvična

Čas	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	nástup žáků, sdělit program hodiny, rozběhání kolem tělocvičny (na tlesknutí – výskok, otočka, změna směru), hra na lišku	

5-10	Rozcvička	rozcvička pod vedením jednoho z řad žáků	žák předcvičuje před ostatními, kontrola učitelem
10-20	Hlavní část - přihrávky	2 skupinky – každá vytvoří kruh, přihrávky uvnitř kruhu	Kontrola techniky házení, přesnost
20- 30		skupiny po 3 žácích, přihrávky s přebíháním, stupňujeme vzdálenost 5 m, 10 m, 15 m.	
30- 35		hod na přesnost ve dvojicích přes celé hřiště	Pozor na kázeň žáků, nebezpečí úrazu
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, rozdělení žáků do týmů.	
55-60	Závěr-protážení, nástup	Zhodnocení hodiny, pochvala za přístup k hodině, nástup	

2.4.5 Nohejbal

Historie- Nohejbal je česká hra, která se začala hrát v roce 1922 v Praze na Letné. Od roku 1935 se nohejbal hrál na pražských Žlutých lázních a to ve čtyřčlenných, tříčlenných nebo dvoučlenných družstvech. Tato hra se dosahovala veliké obliby diváků. Vznikala spousta turnajů jako o Putovní pohár Žlutých lázní. První oficiální pravidla byla vydána v roce 1940. Od roku 1962 byl zahájen první ročník dlouhodobých nohejbalových soutěží. Postupem času se nohejbal dostává i mimo Prahu a v roce 1971 se stává nohejbal oficiálním sportem, řízeným Nohejbalovým svazem ČÚV ČSTV. V dalších letech nastává rozvoj nohejbalu jako rekreačního sportu. V roce 1985 bylo registrováno více jak 5000 hráčů v 359 oddílech.

Pravidla- Hraje se na dvorci o rozměrech 9x18 m. Síť je ve výšce 110 cm. Hraje se v singlu, dvojicích nebo trojicích většinou fotbalovým míčem na dva nebo na tři vítězné sety. Sety se hrají do deseti s rozdílem dvou bodů. Hráč může hrát všemi částmi těla vyjma paží. Dotek hráče se sítí je zakázán. Po podání, které musí směřovat

do podávacího pole smí družstvo hrát na tři doteky, přičemž se nesmí tentýž hráč dotknout míče dvakrát za sebou. Všechny nahrávky musí směřovat do hřiště.



Tréninková jednotka Nohejbal – nácvik + hra

Pomůcky : síť, míče

Prostředí : tělocvična

Čas (min.)	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	Rozběhání kolem hřiště, atletická abeceda	Všichni proti všem, můžeme použít dva míče
5-10	Rozcvička	Rozcvička pod vedením žáků, každý předcvičuje cvik na jednu svalovou partii	Žák předcvičuje před ostatními
10-20	Hlavní část	Žonglování- každý žák si vezme míč a snaží se ho udržet částmi těla kromě rukou co nejdéle ve vzduchu bez dopadu na zem	

20- 30	Nahrávky	5 min. ve dvojicích- nahrávky vzduchem s jedním dopadem na zem 5 min. hlavičkování- dvojice blízko u sebe- každá dvojice si počítá hlavičky bez spadnutí míče na zem	
30- 40		Nahrávky ve dvojicích přes síť, každý má tři doteky než odehraje míč přes síť	Dvojice proti sobě ve vzdálenosti 3 m od sítě
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, rozdělení žáků do týmů.	Učitel dělá rozhodčího, podle počtu žáků hrají dvojice, trojice, nebo zkrácené sety do 8 bodů
55-60	Závěr- protažení, nástup	Závěrečné protažení ve dvojicích – záda, stehenní svaly, zhodnocení hodiny, nástup	

2.4.6 Hokejbal

Historie- V roce 1982 byly v Českých Budějovicích jako v prvním místě sepsána pravidla hokejbalu a byl ihned uspořádán turnaj, kterého se zúčastnili žáci základních škol. Tento turnaj měl veliký úspěch a hokejbal se začal rozšiřovat po ČR. V roce 1983 byly uspořádány první soutěže dětí podle jednoduchých pravidel. V roce 1984 byly vydány první oficiální pravidla hokejbalu a byl uspořádán I. ročník českého poháru. Roku 1986 byla poprvé pravidla upravena a podle nich se začaly hrát přebory republiky. Rok nato, 1987, se začali pořádat první regionální turnaje v jihočeském kraji. V roce 1988 začala vznikat v ČR hokejbalová střediska ve Zlíně, v Českých Budějovicích, Plzni a v Karlových Varech. Ve stejném roce byl uspořádán I. ročník Pražského poháru. V roce 1990 byl založen Českomoravský hokejbalový svaz ČMSHb a byl přijat za řádného člena ČSTV. Roku 1991 byla podruhé upravena pravidla podle vzoru DEKHOCKEY z USA. V roce 1993 se stal ČMSHb zakládajícím členem Mezinárodní hokejbalové federace. Proběhla také třetí úprava pravidel podle vzoru kanadských pravidel. V roce 1995 Český národní tým obsadil 2. místo na I. mistrovství Evropy v Bratislavě. Od roku 1996 se Česká republika stala hokejbalovou velmocí. V tento rok se ČR stala mistrem Evropy v hokejbalu a obsadila i 2. místo na I. mistrovství světa v

Bratislavě. V roce 1997, se ČMSHb stal pořadatelem 3. Mistrovství Evropy. V roce 1999 překročil počet registrovaných členů 15000.

Pravidla- Hra se mnoho neliší od klasického ledního hokeje. Hraje se na betonovém nebo asfaltovém povrchu, dřevěnými hokejkami a plastovým míčkem. Hokejbalová výstroj nemusí být taková jako v ledním hokeji, protože není nutná tak pečlivá ochrana těla. Rozměry hřiště 26x52 m postupně se přejde na 30x60 m podle mezinárodních pravidel. Umělé mantinely 1,2 m vysoké. Extraligový zápas má rozestavení 4 + 1, jedno utkání se hraje 3x12 minut čistého času a mezinárodní soutěže mají rozestavení 5 + 1, jedno utkání se hraje 3x15 minut čistého času.



Tréninková jednotka Hokejbal– nácvik + hra

Pomůcky : hokejky a míčky, branky

Prostředí : tělocvična

Čas (min.)	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
------------	---------------------	-------	----------

0-5	Úvodní část - Zahřátí	Rozběhání kolem hřiště s hokejkou 3 kola, další 3 kola s vedením míčku	Důležité rozestupy
5-10	Rozcvička	rozcvička pod vedením jednoho z řad žáků	žák předcvičuje před ostatními
10-20	Hlavní část - přihrávky	přihrávky ve trojicích – po zemi přihrávky v pohybu – po zemi přihrávky s přebíháním – po zemi	Kontrola techniky přihrávek, přesnost
20- 30	Střelba	Ze vzdálenosti 10 m	Střely rychle za sebou, pohyb brankáře
30- 40		Nájezdy na brankáře	Žáci vybíhají z půlky hřiště
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, rozdělení žáků do týmů.	Dáváme pozor na zvedání hole do výše hlavy a na tvrdot zůdků hráčů
55-60	Závěr- protažení, nástup	Závěrečné protažení, zhodnocení hodiny, nástup	

2.4.7 Florbal

Historie- Florbalový míček v dnešní podobě paradoxně nevyvinuli florbalisté, ale baseballisté. Plastový děrovaný míček podobných rozměrů totiž sloužil k tréninku baseballových nadhazovačů. Přestože první krůčky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v zámoří, počátky organizovaného florbalu jsou spojeny zejména se zeměmi skandinávského poloostrova. Ve Švédsku se počátky hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské saalibandy o několik let později. Již od počátku také tyto dvě země, ale především Švédsko udávaly florbalu směr vývoje. K nám se florbal dostal v roce 1984, když finští hráči přivezli sadu hokejek. Finští studenti v Čechách hokejky zanechali a vysokoškoláci kolem průkopníků českého florbalu Michala Bauera a Petra Chaloupky díky tomu ještě asi rok hráli než hokejky zničili. Až do roku 1991

nastal útlum, kdy se přivezly další hokejky a florbal se začal rozvíjet jak v Čechách, tak na Moravě. Kvalifikace o první ligu proběhla v roce 1994.

Pravidla- Klasickou verzi florbalu hraje pět hráčů v poli a jeden brankář. Každé mužstvo může využít maximálně 20 hráčů. Na hřišti má každé družstvo 5 hráčů a jednoho brankáře. Brankář je jediný hráč, který nemá hokejku. Rozměry hřiště jsou 40 krát 20 metrů a je ohraničeno mantinely o výšce 50 cm. Ty musí být v rozích zakulaceny. Branky jsou 160 cm široké, 115 cm vysoké. Hraje se 3 x 20 minut, mezi třetinami je desetiminutová přestávka. Každé mužstvo má právo vzít si v utkání jeden oddechový čas. Florbalová hůl musí být schválena Mezinárodní florbalovou asociací, nesmí mít ostrou čepel a je zakázáno zahnutí čepele větší než 30 mm.



Tréninková jednotka Florbal – nácvik + hra

Pomůcky : hole a míč, branky

Prostředí : tělocvična

Čas	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	Hra – „Na mrazíka“	Důležitý zájem žáků o hru
5-10	Rozcvička	rozcvička pod vedením jednoho z řad žáků	žák předcvičuje před ostatními, kontrola učitelem
10-20	Hlavní část - přihrávky	přihrávky ve dvojicích – po zemi (na 10 m) přihrávky v pohybu – po zemi po celém hřišti	Kontrola techniky přihrávky, přesnost
20- 30	Nájezdy	Nájezdy v situaci 2 útočníci na 1 obránce	Obránce střídáme vždy po odehrání všech dvojic
30- 40		Nájezdy na brankaře	Žáci vybíhají z půlky hřiště
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, rozdělení žáků do týmů.	Dáváme pozor na zvedání hole do výše hlavy
55-60	Závěr- protažení, nástup	Závěrečné protažení, zhodnocení hodiny, nástup	

2.4.8 Streetball

Historie- Streetball je název pro relativně novou sportovní činnost, která vznikla v padesátých letech dvacátého století na principech basketbalu. Zmíněný název se skládá ze dvou anglických slov: street (= ulice) a ball (=míč). Jednotné označení pro tuto hru v češtině zatím nemáme. Vyskytují se u nás pojmy jako „venkovní basketbal“, „basketbal (či basket) na ulici“, „pouliční basketbal“. Vznik streetballu přímo ovlivnily dva společenské fenomény. Na prvním místě činnost, která se v USA vyskytuje

a uskutečňuje jako street-basketball, tedy pouliční basketbal. Nejde jenom o streetball (jako do jisté míry oficiální hru), ale vlastně o veškeré aktivity které jsou téměř ve všech městech USA nějakým způsobem vázané k venkovním hřištím, pouličním „plackům“, k místům na parkovištích i uvnitř bloků, v parcích, před garážemi, pod mosty... a pochopitelně k basketbalovému míči a koši či košům. Tyto (pouliční) aktivity jsou ve smyslu zájmu obyvatelstva spontánní a dobrovolné, ve smyslu vlastní účasti částečně organizované, neboť příchozí hráči (hráčky) se aktuálně domlouvají, co budou dělat. Převažující činností se však stávají utkání s upravenými pravidly, často utkání na jeden koš (je-li počet hráčů menší). Pro tato utkání je rovněž příznačné, že si je z hlediska rozhodování a dodržování pravidel hráči řídí sami.

Pravidla- Hraje se na jeden koš do získání 16 bodů nebo 20 minut. Každý úspěšný hod do koše znamená jeden bod. Koš z dálky (z čáry 6,25 m) se při Streetballu počítá za dva body. Hráč přitom nesmí stát oběma nohama na čáře, ale zřetelně za ní. Neplatí, že po vhození koše míč náleží bodujícímu družstvu. Po každém vhození koše mění míč vlastníka. Po každém faulu nebo při míči v zámezí dostává míč družstvo protivníka, který rozehrává za pomezní čarou. Po každé změně míče (tedy též během hry, např. ztráta míče, ukradení, chybný hod) je nutné nové rozehraní odkudkoli z pomezní čáry, jinak míč získává protivník. Pokud k opětovnému rozehraní nedojde, body z tohoto útoku se nepřidělí. Před vhozením koše musí být míč v držení nejméně dvou hráčů útočícího družstva, jinak je koš neplatný. Všechny fauly hlásí buď samotný faulující hráč nebo hráč faulovaný. Je-li hráč během hodu atakován a míč je vsítěn, koš se započítá a míč dostává útočící družstvo. Hrubosti mají za následek vyloučení ze soutěže obou družstev. Úmyslné fauly se podle rozhodnutí pozorovatele hřiště pokutují volným hodem s následným předáním míče faulovanému družstvu. Každý úspěšný volný hod platí za jeden bod. Při dvou úmyslných faulech během jedné hry musí hráč na zbývající dobu opustit hřiště. Pokud se útok nedokončí během 30 sekund, znamená to ztrátu míče pro útočící družstvo. Náhradní hráč může být střídán libovolně často, avšak pouze při vhození koše, nebo je-li míč v klidu. Družstva se skládají ze čtyř hráčů, vlastní hru hrají pouze tři hráči, čtvrtý hráč je střídající.



Tréninková jednotka Streetball – rozvoj individuálních dovedností + hra

Pomůcky : míče

Prostředí : tělocvična, hřiště na basketbal s košem

Čas	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	Nástup, zahřátí – „honěná ve dvojicích“	Na začátku řekneme plán na celou hodinu
5-10	Rozcvička	Cviky zaměřené na pohyblivost celého pohybového aparátu.	Rozcvičení na značkách

10-15	Hlavní část - dribling	Dribling- levou, pravou rukou - žáci sledují pohyb učitele (říkají počet prstů, který učitel ukazuje na vzpažené ruce)	Snažíme se o to, aby žáci nekoukali na míč, ale před sebe
15-25	Přihrávky	ve dvojicích- bez dopadu- obouruč - pravou - levou - s 1 dopadem- obouruč - pravou - levou	Dvojice 5 metrů od sebe
25-35	nácvik dvojtaktu	běh kolem tělocvičny- žáci zkouší pouze dva kroky a výskok s náznakem střelby. 2 řady- řada zleva a druhá zprava ve vzdálenosti 10 metrů od koše. Dvojtakt na koš.	Žáci dodržují rozestupy minimálně 5 metrů
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, rozdělení žáků do týmů	Dáváme pozor na fauly a na "fair play"
55-60	Závěr- protažení, nástup	Závěrečné protažení, zhodnocení hodiny, nástup	Zhodnotit hodinu- spíše žáky chválit

2.4.9 Korfbal

Historie- Korfbal vznikl na počátku 20. století v Nizozemí. V té době prožívala tato země jednu bouřlivou změnu - byla zavedena školní výuka společná pro chlapce a dívky. Tehdy známé míčové hry (házená, basketbal) většinou neumožňovaly dívkám se rovnoprávně zapojit do hry. Shodou okolností se v roce 1902 vrátil ze Švédska amsterodamský učitel Nico Broekhuijsen a přivezl s sebou úplně novou hru - ringböll, při které dvě družstva soupeřila o to, kdo na hřišti dlouhém a širokém 45 metrů vstřelí více košů do kovové obroučky. Vznikl tak sport, jehož pravidla podporují maximální možnou rovnoprávnost všech zúčastněných vzhledem k pohlaví, věku a vzrůstu, rozvíjí kolektivní pojetí hry a omezují fyzický kontakt na hřišti. Korfbal je rychlá dynamická hra, kde velice záleží na týmové spolupráci. Hráč musí umět dobře střílet a nahrávat, být schopný kooperace, předvídat vývoj hry, být rychlý, obratný a vytrvalý. Hráči korfbalu

jsou vedeni k vysoce sportovnímu jednání, sebeovládání a respektování protihráčů i spoluhráčů, vyžaduje se od nich ohleduplnost a čestnost.

Pravidla- Korfbal se hraje především v hale, na hřišti o rozměrech 40x20 metrů. Hřiště je rozděleno na 2 poloviny. V každé z nich stojí koš - proutěná obroučka na stojanu bez odrazové desky ve výšce 3,5 metru nad hrací plochou. Protože je koš umístěn v 1/3 vzdálenosti od zadní čáry, je možné útočit ze všech stran. Hraje se s míčem o stejné velikosti jakou má míč fotbalový, je však těžší. Tým se skládá ze čtyř žen a čtyřech mužů. Během zápasu se dvě smíšené čtveřice střídají v útočné a obranné roli. Každá čtveřice hraje pouze v jedné polovině neboli zóně. Ke změně rolí i zón dochází v okamžiku, kdy se skóre zápasu změní o dva body (2:0, 1:1, 0:2). V poločase se mění pouze zóny. Každý koš má hodnotu jednoho bodu, vítězí samozřejmě tým s větším počtem nastřílených košů. Hrací doba, kromě nejmladších kategorií, je 2x 30 minut. Během hry je především zakázáno: běhat s míčem, vyhýbat se souhře, bránit soupeře opačného pohlaví, jakýkoliv fyzický kontakt. Existuje zde tzv. "bráněná střelba". Pokud totiž útočník vystřelí ve chvíli, kdy mezi ním a košem stojí v dostatečné vzdálenosti obránce a aktivně blokuje střelu, ztrácí útočící tým míč. Při porušení některého z pravidel může rozhodčí nařídit buď volný hod, nebo trestný hod (penaltu).



Tréninková jednotka Korfbal – nácvik + hra

Pomůcky : koše na korfbal, míče

Prostředí : tělocvična

Čas (min.)	Co se bude trénovat	Popis	Poznámky
0-5	Úvodní část - Zahřátí	Hra – „vybíjená“	Všichni proti všem, můžeme použít dva míče
5-10	Rozcvička	rozcvička pod vedením jednoho z řad žáků	žák předcvičuje před ostatními
10-20	Hlavní část - přihrávky	Přihrávky s přebíháním na jedné straně dva na druhé jeden žák po přihrávce přeběhne na druhou stranu Přihrávky ve dvojicích v pohybu po celém hřišti	Kontrola přesnosti přihrávek
20- 30	Střelba	Z různých vzdáleností 5, 10, 15 m Herní situace 2 na 1 na konci střelba na koš	
30- 40		Ve dvojicích nahrávky až ke koši, kde jeden z hráčů zakončí střelbou na koš	Žáci vybíhají z půlky hřiště
35-55	Hra	Vysvětlení pravidel hry, rozdělení žáků do týmů.	Hra je bez kontaktu důležité dodržovat
55-60	Závěr- protažení, nástup	Závěrečné protažení ve dvojicích – záda, stehenní svaly. Zhodnocení hodiny, nástup	

2.4.10 Taekwon-do ITF

Historie- Korejské bojové umění Taekwon-do ITF (International Taekwondo Federation)- Bojové umění, které bylo založeno 11.dubna 1955 a své sídlo má ve Vídni. Zakladatelem je generál Choi Hong Hi. U nás bylo taekwon-do založeno v roce 1987.

Prezidentem českého svazu je Ing. Ladislav Burian držitel 5. danu. Mezinárodním instruktorem pro ČR je mistr Hwang Ho Yong 8.dan. Taekwondo zahrnuje 3000 pohybů z toho tvoří 2000 technik rukou a cca 200 kopů zbytek technik tvoří postoje, výskoky podobně. Taekwon-do má pět nepsaných zákonů a to: zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezakrotného ducha. Každý student zná slib taekwondo. Rozdíly mezi taekwon-do WTF a taekwon-do ITF nejsou jen ve stylu soutěží, ale také odlišným prováděním, pojmenováním technik, oblečením...Kromě výše uvedených stylů existují i další např.:Global Taekwondo či Freedom Taekwondo, které více či méně vycházejí ze stylu taekwon-do ITF a taekwon-do WTF. V taekwon-do ITF je v současné době 5 soutěžních disciplín, a to: tul (sestavy), matsogi (sportovní boj), t-ki (speciální přerážecí techniky), wirok (silové přerážení) a hosinsool (sebeobrana).

Pravidla- Cvičí se na zápasíštích o rozměrech 9x9 metrů. V sestavách se hodnotí správnost techniky, rytmus, síla, kontrola dechu a stabilita. V týmových sestavách se navíc hodnotí choreografie. Sportovní boj je asi nejprestižnější disciplínou. Soutěží se ve váhových kategoriích na dvě kola po dvou minutách. Závodníci mají chrániče rukou, nohou, suspensor, chrániče holení a zubů. Kontakt se soupeřovým tělem nebo hlavou je bodován od 1 do 5 bodů a to podle náročnosti techniky nebo zasaženého místa. Ve speciálních přerážecích technikách je cílem překopnout desku v co největší výšce. Závodí se v pěti technikách a např. u nopi chagi- přímý kopu vzhůru se začíná na výšce 260cm. V silovém přerážení se přeráží buď dřevěné nebo plastové desky, které jsou upevněny ve stojanech. Vyhrává ten kdo přerazí nejvíce desek z pěti předepsaných technik. Nejnovější disciplína je hosinsool (sebeobrana), v které se brání jeden muž třem útočníkům nebo jedna žena dvěma útočníkům. Každý tým má za úkol během jedné minuty předvést co nejlepší zvládnutí technik sebeobrany. Čeští závodníci patří v dnešní době mezi evropskou a světovou elitu a to celkovým druhým místem na mistrovství Evropy i Světa.



Tréninková jednotka Taekwon-do- sestavy, posilování

Skupina: závodní tým
Délka TJ: 120 minut

Čas	Procvičovaná technika	Provedení	Chyby
Přípravná část			
0-3	Nástup, poučení o zaměření tréninku a procvičovaných technikách, info o zdravotním stavu cvičenců	Jedna řada podél tělocvičny, podle technických stupňů od nejvyššího (vpravo) k nejnižšímu	Nedostatečná kázeň, rušení
4-14	Zahřátí, prokrvení kosterního svalstva	Běh, běžecká abeceda, cval stranou, výskoky, pohyb v ramenou	Nízká nebo naopak vysoká intenzita cvičení
15-35	Strečink, protáhnutí svalstva a svalových úponů		Prudké a trhavé pohyby, krátké výdrže v krajních polohách, zadržování dechu

1. Protážení hlubokých šíjových svalů	Stoj, ruce v týl, hlava v předklonu, paže volně svěšeny dolů, svojí váhou vytváří dostatečný tah k protážení svalů	
2. Protážení hlubokých šíjových svalů a adduktorů hlavy	Stoj, levá paže v zapažení pokrčmo, pravá ruka přes hlavu na týl, hlava pootočená vpravo, v předklonu. Opakujeme i na druhou stranu	Levé rameno se nezvedá spíše jej tlačíme dolů
3. Protážení hlubokých svalů a dlouhých svalů páteřních	Ze stoje, ruce v týl, hlava v předklonu, do stoje s hlubokým předklonem trupu. Hlava je stále bradou na hrudníku	
4. Protážení svalů zadní strany paží	Stoj, levá paže ve vzpažení vzadu, pokrčmo, pravou paží tlačíme levou za loket směrem k zemi.	Hlava se nepředklání
5. Protážení zadních svalů nohou, svalů bederní páteře, prsních svalů, šíjových svalů	Ze stoje, natažené ruce za zády proplést prsty, do předklonu se zapažením. Hlava je v předklonu.	Nekrčit v kolenou
6. Protážení šikmých svalů břišních, mezižeberních svalů, některých svalů zad a hrudníku. Poté na druhou stranu.	Ze stoje se vzpažením, do úklonu.	Nepředklánět ani nezaklánět.
7. Protážení předních svalů, zadních svalů paží, břišních svalů, prsních svalů.	Z lehu, do vzporu ležmo vzadu, prohnuté.	
8. Protážení bederních svalů a adduktorů nohou.	Leh, upažení dlaněmi k zemi, hlava položená na pravé tváři. Pravá noha z přednožení do přednožení zkřížmo přes levou. Po výdrži opakujeme na druhou stranu.	Páneve ani bedra by se neměli zvedat nad podložku

	9. Protažení zadních svalů nohou, zvětšování rozsahu pohybu v kyčelním kloubu.	Vzpor klečmo na pravé, levá v přednožení mírně pokrčmo. Úhel mezi bérce a lýtkem je tupý. Váha je rozložena rovnoměrně, nebo více na levé. Poté vyměníme nohy.	
	10. Protažení zadních svalů stehna i lýtká.	Vzpor klečmo na pravé noze, levá přednožená. Pata levé nohy se zapírá do podložky a vytváří potřebné napětí. Opakujeme i na druhou stranu.	
	11. Protažení předních svalů stehenních	Stoj na levé, pravá je v zanožení skrčmo. Ruce se drží za nárt pokrčené nohy. Koleno pokrčené nohy je až za kolenem stojné nohy a tlačíme s ním směrem dolů.	Kolena od sebe
	12. Protažení předních svalů předloktí.	Vzpor klečmo na patách, ruce jsou dlaněmi k zemi prsty směřují k tělu.	Prsty směřují od těla

Hlavní část- Tul (sestavy)			
36-70	Tul Chon-ji, cvičenci jsou seřazeni ve třech řadách za sebou.	10x tul se stále se zvyšující intenzitou provedení 6 x 50% 2 x 70% 1 x 90% 1 x 100%	Nedostatečná koncentrace, sebekontrola, krátké postoje, pokrčená zadní noha, ztráta rovnováhy.
70-90	Tul tým rozděliti cvičence do družstev po 5	8x jakýkoliv vybraný tul se stále se zvyšující intenzitou provedení a důrazem na synchronizaci pohybů členů družstva 4 x 50% 2 x 80% 2 x 100%	Špatná souhra mezi členy družstva
Závěrečné posilování a protažení			

90-105	Posílení svalů pletence ramenního, zádových a prsních svalů	Vzpor ležmo, klik, opakovaně ve třech sériích po 10	Nezpevněné tělo, prohnutá nebo příliš vysazená záda
105-110	Protažení svalů pletence ramenního, zádových a prsních svalů	1. Klek sedmo, hluboký předklon, paže napjaté vpřed na podložce 2. Klek sedmo, levá paže ve vzpažení vzadu, pokrčmo, pravou paží tlačíme levou za loket směrem k zemi, totéž na druhou stranu.	Nedostatečné uvolnění, zadržování dechu
110-115	Posílení břišních svalů	Leh-sed, prsty propletené v týl, 3 x 15	Sklánění hlavy na prsa a loktů k sobě.
115-120	Protažení břišních svalů	Vzpor ležmo prohnutě (kobra)	Příliš velké prohnutí v bederní oblasti.
120	Nástup, pozdrav	zhodnocení tréninku	

2.5 Metody práce

2.5.1 Dotazník

„Je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob; charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů.“ (Skalková, 1983, s. 86). V dotazníkové metodě jsou často používané výrazy „otázka“ a „položka“. Oba výrazy jsou vlastně shodné, i když položka je obecnější. Otázky v dotazníku by měly být směřovány k problému celého výzkumu. Často bývají otázky formulovány příkazy, kde dotazovaný po zodpovězení otázky ještě určí míru souhlasu.

Požadavky na dotazník (Štumbauer, 1990):

- dotazník má být anonymní
- otázky mají být stručné a nesmí vyžadovat dlouhé přemýšlení
- dotazník se má dotazovat pouze na problémy, které nelze získat jinak
- otázky musí být formulovány tak, aby odpovědi byly co nejpřesnější a vyčerpávající
- otázky musí být přiměřené (k věku, vzdělání, zaměření v oboru)
- otázky musí být formulovány tak, aby byli respondentem chápány zcela jasně

Způsob kladení otázek navazuje zároveň na odpovědi dotazovaných respondentů. Z tohoto důvodu rozlišujeme dva základní typy položek v dotazníku.

- položky otevřené- dávají respondentům vztahový rámec, ale neurčují podrobněji ani obsah, ani formu jeho odpovědi; respondent si sám volí formu, délku odpovědi i informace které sdělí
- položky uzavřené- nabízejí respondentovi volbu mezi dvěma nebo více alternativami
 - dichotomní- jsou zcela uzavřené, respondent má na výběr pouze ano-ne, respondent se vždy přikloní k bližší alternativě
 - polytomní- volná rubrika na konci řady odpovědí

Velkým problémem bývá návratnost dotazníků. Uvádí se, že v sociálních výzkumech bývá návratnost 50 %. Malá návratnost potom snižuje jejich vědeckou hodnotu. (Skalková, 1983, s.90).

2.6 Rozbor literatury

Hra je jednou z hlavních částí lidského života. S hrou se setkáváme v průběhu celého života a to v předškolním věku, školním, v pubertě, dospívání, v dospělosti i ve stáří. Jak se hry uplatňují v hodinách tělesné výchovy zaznamenal ve své knize Stibitz (1982). Vzájemné vztahy u sportů a her, jejich teorie a vysvětlení popisuje Choutka (1983). Choutka také zpracoval vysvětlení sportu, jeho charakteristiku a vliv na společnost (1988). Poznatky z pedagogiky při sportu jeho uplatnění v dnešní době a možnosti popisuje Svoboda (1999).

O hry a hraní píše velice pěkně Mazal (2000), který popisuje hru jako součást života. Volný čas a jeho využití ať už na táborech nebo venku v přírodě je publikací autorů Chour (2000) a Neuman (2000). Informace o tradičních hrách i netradičních hrách nalezneme v knize Encyklopedie sportu od autora Fourny (2000). Informace o méně známých hrách podává ve své publikaci Stibitz (1982). Pravidly některých netradičních her se zabývá Kovanda (1989), dvojice Žiga Mikuš (1995), Šebrle (2004). Hru frisbee zpracoval a popsal Flandr (2000).

3. Výzkumná část

3.1 Metodika výzkumu

Při výzkumu jsem dotazovaným předkládal dva dotazníky, jeden pro žáky a druhý pro učitele. Dotazníky dostali k vyplnění žáci šestých a sedmých tříd.

Pro výzkum jsem si vybral osm škol v okrese České Budějovice. Upřednostnil jsem osobní jednání s řediteli. Pět z osmi ředitelů škol mi můj výzkum dotazníkovou metodou zamítli. Vstříc mi vyšli pouze na třech školách z toho dvě základní a jedno víceleté gymnázium v okrese České Budějovice. Průzkum probíhal v březnu 2007. Ze tří zbylých škol mi dotazník vyplnilo celkem 109 dotázaných. Z tohoto počtu bylo 11 učitelů a 98 žáků. Protože dotazníková metoda má malou návratnost, chtěl jsem tuto návratnost vylepšit osobním rozděním dotazníků po domluvě s učiteli. Ti je vyplnili se svými žáky při hodině. To se vyplatilo a návratnost byla 100 %. První škola se nachází v malé vesnici s názvem Štěpánovice. Zde jsem nemohl počítat s velkým počtem žáků i učitelů, jsou zde třídy pouze do 6, ale pro můj průzkum byla tato škola velice důležitá. Druhou školou, kde jsem dostal svolení k výzkumu byla základní škola v Lišově. Lišov je malé město ležící asi 12 km od Českých Budějovic. Zde mě asi nejvíce zajímala různorodost sportů. Třetí školou bylo víceleté gymnázium v centru Českých Budějovic.

Výzkum probíhal na těchto školách:

- ZŠ Štěpánovice
- ZŠ Lišov
- Gymnázium Česká

K vyplnění dotazníku nebyl dán časový limit, žáci vyplňovali dotazník v čase 10-14 minut. Učitelé dotazník vyplnili o přestávkách individuálně.

3.2 Struktura dotazníku

Pro svou bakalářskou práci jsem vybral nestandardizovaný dotazník. Otázky byly položeny tak, aby je mohli žáci a učitelé vyplnit rychle bez dlouhého přemýšlení.

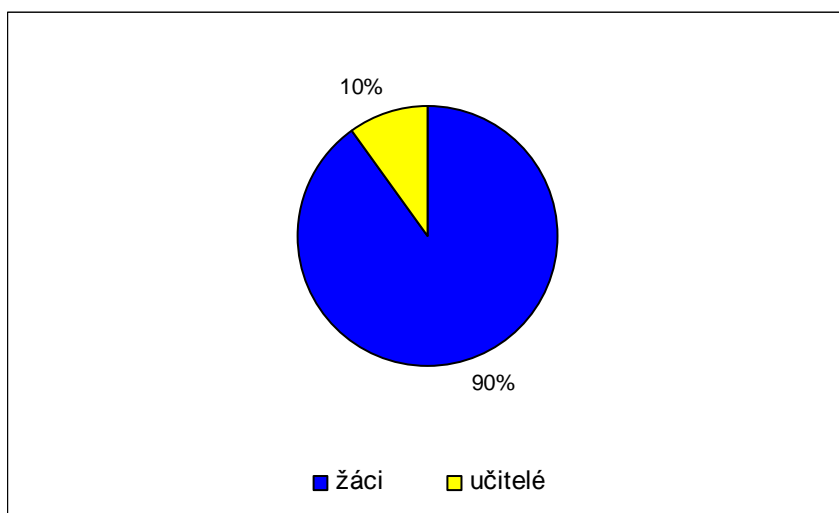
Dotazník byl anonymní. Žáci vyplňovali dotazník s 11 otázkami. První čtyři otázky se zabývaly osobními vlastnostmi žáka, další byly zaměřeny na sport.

Dotazník pro učitele byl obsáhlejší a měl 13 otázek. Otázky pro učitele se na začátku zabývaly osobními vlastnostmi, dále se otázky týkaly oblíbenosti sportů, vybavení pro tyto hry, a také mě zajímalo zda by učitelé uvítali seminář pro netradiční hry.

4. Výsledky a diskuze

4.1 Struktura testovaného souboru

Graf č.1 Zastoupení jednotlivých skupin ve výzkumu



Na vyplňování dotazníků se podíleli z 90 % žáci a z 10 % učitelé. Podle tohoto grafu můžeme konstatovat, že převážnou část dotazníků vyplňovali žáci.

4.2 Struktura učitelů tělesné výchovy

Dotazník vyplňovali učitelé tělesné výchovy. Celkem bylo osloveno 11 učitelů.

Tabulka č.1 Zastoupení učitelů podle pohlaví

učitelé	počet	%
ženy	8	73
muži	3	27

Z dotazníků vyplněných učiteli vyplývá, že jej vyplnilo 73 % žen a 27 % mužů.

Tabulka č.2 Zastoupení učitelů podle věku

věk	počet	%
do 30 let	6	55
do 40 let	4	36
do 50 let	1	9
nad 50 let	0	0

Z tabulky č.2 je zřejmé, že většinu učitelů tvoří skupina do 30 let což je 55 %. Druhou největší skupinou jsou učitelé mezi 30 a 40 lety. Tato skupina je zastoupena 36 %. Pouze jeden učitel je ve skupině do 50 let, to je 9 % ze všech učitelů. Nad 50 let není ani jeden učitel.

Tabulka č.3 Zde jsem se učitelů ptal, zdali jsou vystudovaní v oboru TV

VŠ v oboru TV	počet	%
ano	6	55
ne	5	45

V dotazníku byla položena otázka, zda mají učitelé v oboru vystudovanou tělesnou výchovu na vysoké škole. Šest učitelů odpovědělo, že jsou vystudovaní, to je 55 % a pět učitelů vyučuje tělesnou výchovu neaprobovaně, to je 45 %.

Tabulka č.4 Zastoupení učitelů podle tříd, ve kterých učí.

třída	počet	%
1.-3.	3	17
4.-6.	8	44
7.-9.	7	39

Tabulka nám ukazuje, že 17 % učitelů učí 1.-3. třídu, 44 % učitelů učí 4.-6. třídu a 39 % učí 7.-9. třídu. Nejvíce učitelů tedy učí 4.-6. třídu.

4.3 Vztah učitelů k hrám

Tabulka č.5 V dotazníku jsem se ptal, kde raději hrají učitelé s žáky hry, jestli v tělocvičně nebo venku na hřišti.

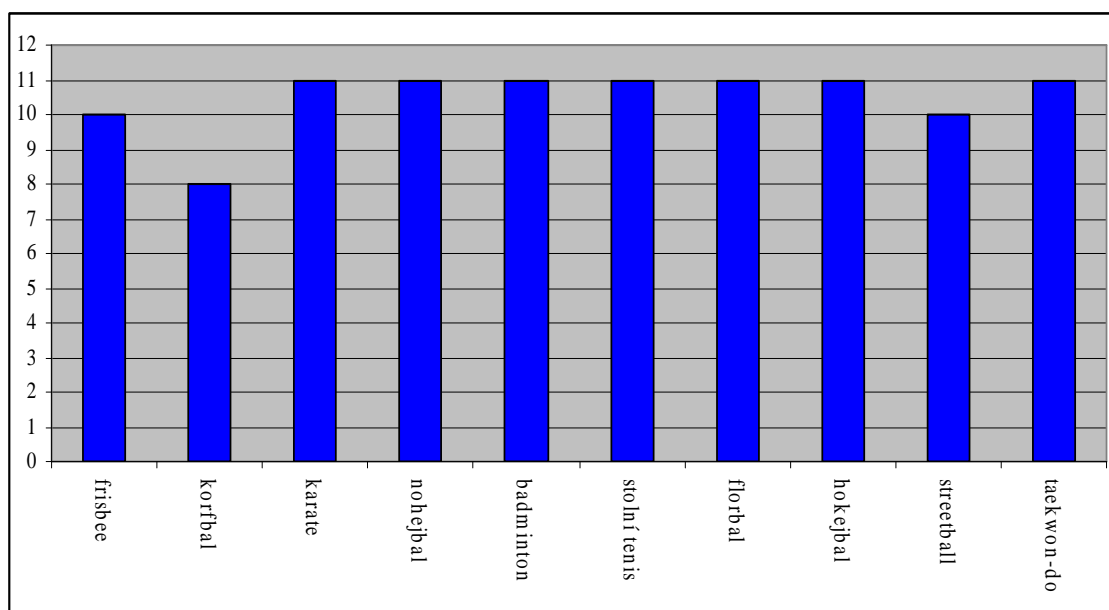
místo	počet	%
hřiště	7	64
tělocvična	4	36

Z tabulky č.5 je zřejmé, že většina učitelů chodí se svými žáky sportovat ven na hřiště, to je 64 % a 36% učitelů raději zůstává se svými žáky v tělocvičně.

➤ *Znalost netradičních sportovních her*

V dotazníku jsem se zajímal o znalost netradičních her a sportů u učitelů. Vybral jsem deset sportů u nás dnes již známých.

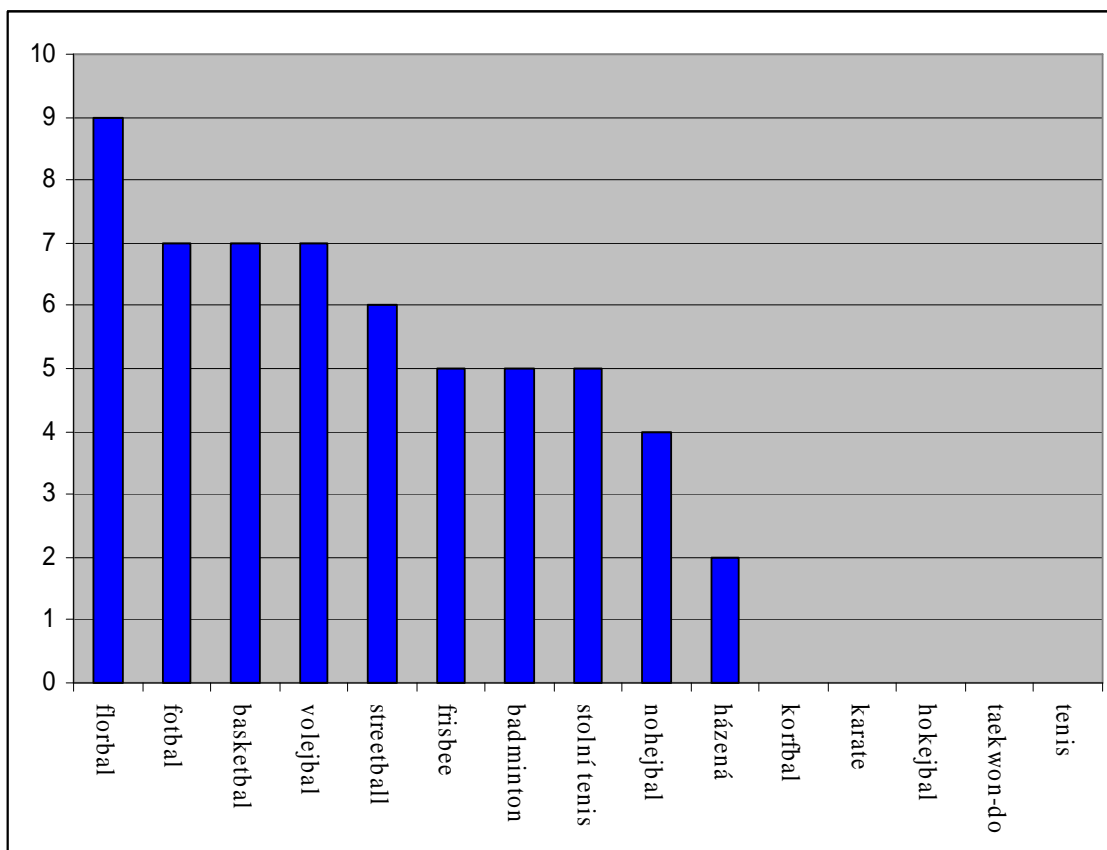
Graf č.2 Znalost netradičních sportovních her



Z grafu č.2 je zřejmé, že ani jedna z her není neznámá. Nejméně známý je korfbal, který znalo osm učitelů. Nejvíce jsou známi hry karate, nohejbal, stolní tenis, florbal, hokejbal a taekwon-do.

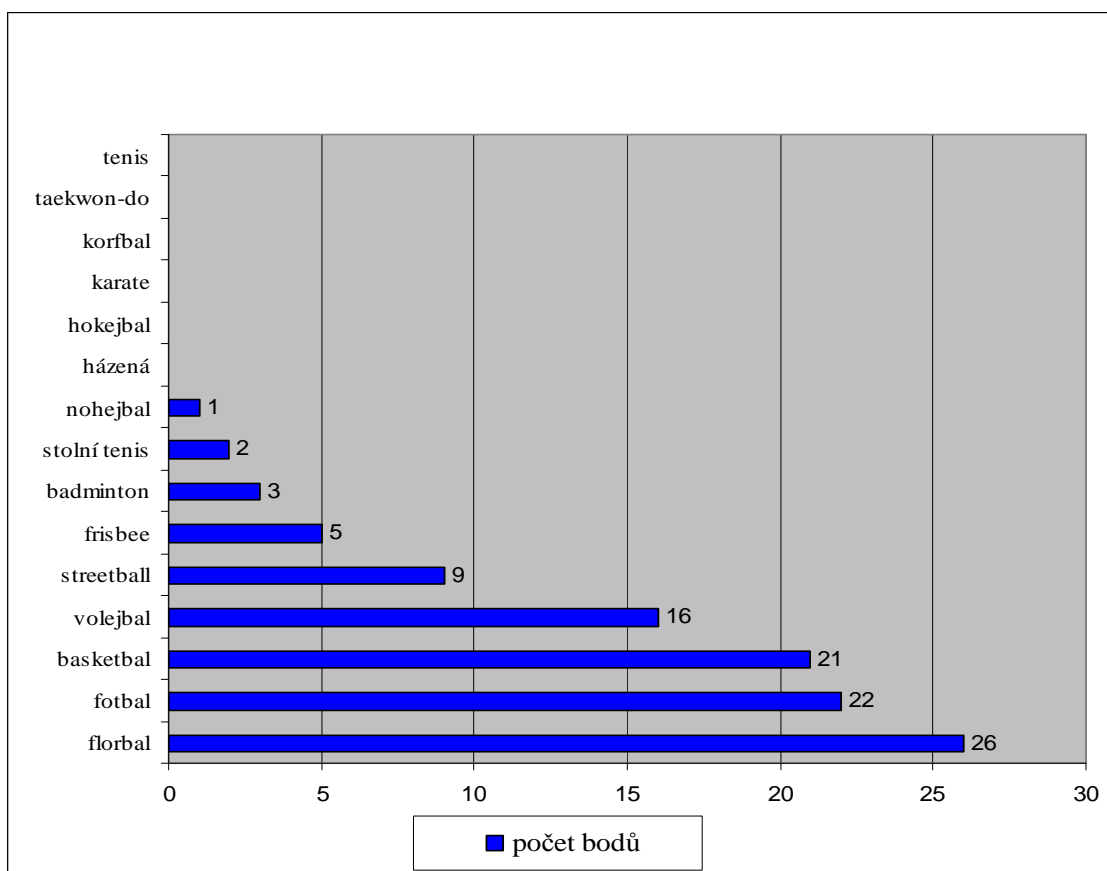
➤ **Oblíbené hry**

Graf č.3 Graf je rozdělen podle toho, jaké hry učitelé nejčastěji hrají v mimoškolní tělesné výchově s žáky.



Devět z jedenácti učitelů hrají s žáky florbal. Dále potom fotbal, basketbal a volejbal shodně hraje s žáky pět učitelů. Překvapilo mě nezařazení házené do mimoškolní tělesné výchovy. Hry, které s dětmi učitelé vůbec nehrají jsou korfbal, hokejbal, karate, taekwon-do nebo tenis.

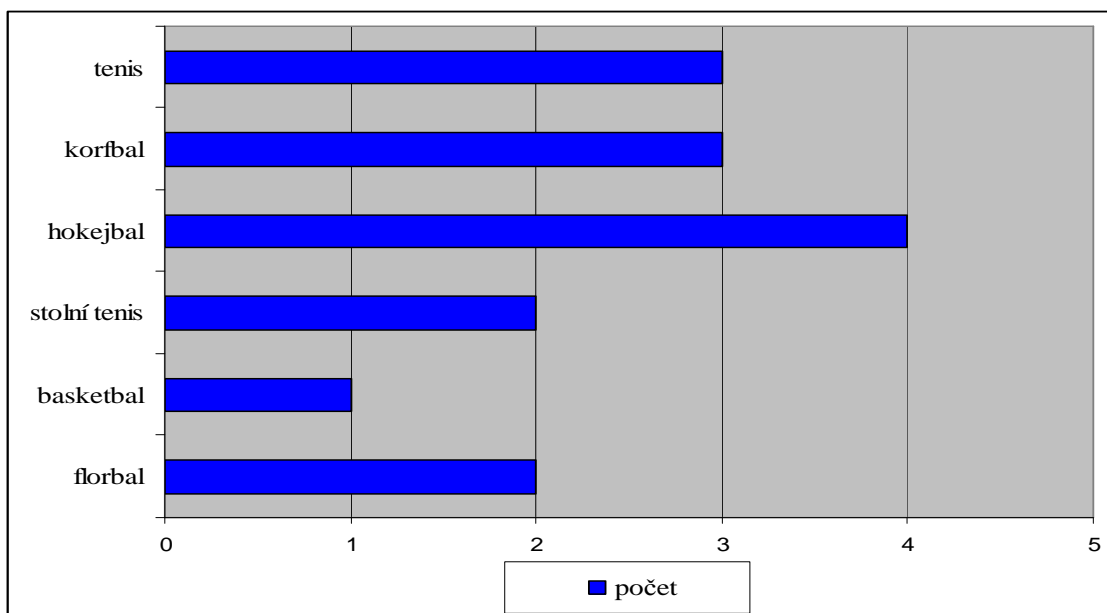
Graf č.4 Učitelé měli vybrat čtyři nejoblíbenější hry, které s dětmi hrají.



Učitelé zde vybírali čtyři nejoblíbenější hry, které s dětmi hrají. Při výpočtu jsem počítal za nejoblíbenější hru čtyři body, za druhé místo tři body za třetí v pořadí dva body a za čtvrté místo jeden bod. Poté jsem body sečetl a vyhodnotil. Na prvním místě se umístil florbal. Na druhém a třetím místě se umístil fotbal a basketbal s rozdílem jednoho bodu. Na čtvrtém místě se umístil volejbal s šestnácti body. Jako nejméně oblíbená skončila házená, hokejbal, karate, korfbal, taekwondo a tenis.

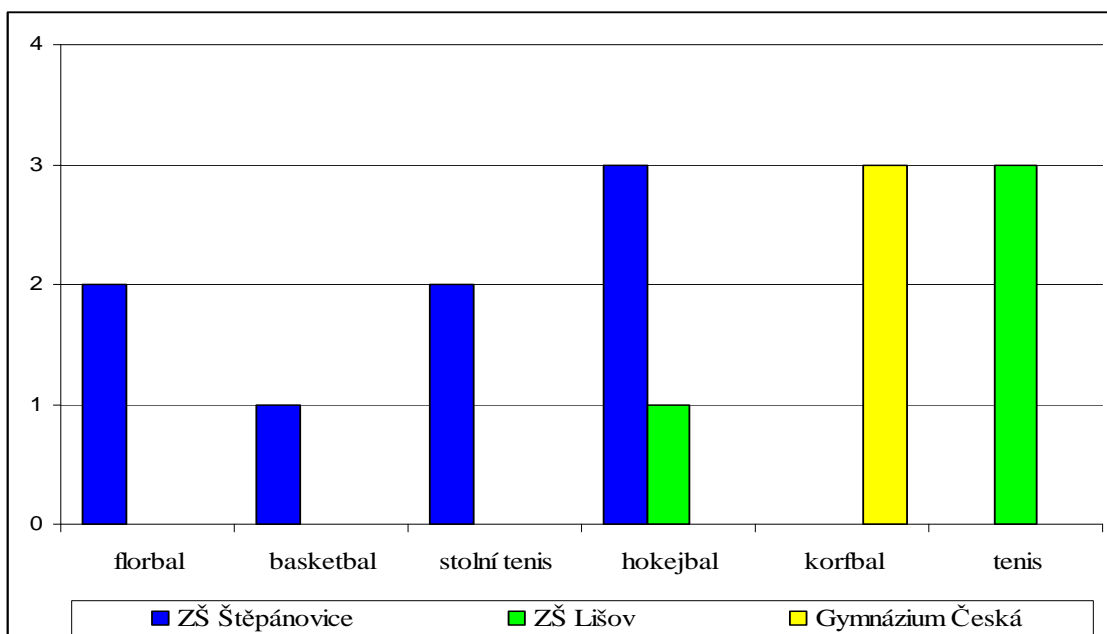
➤ *Vybavení pro sporty*

Graf č.5 Učitelé měli odpovědět, které hry by s dětmi hráli, ale nemají pro tyto hry potřebné vybavení.



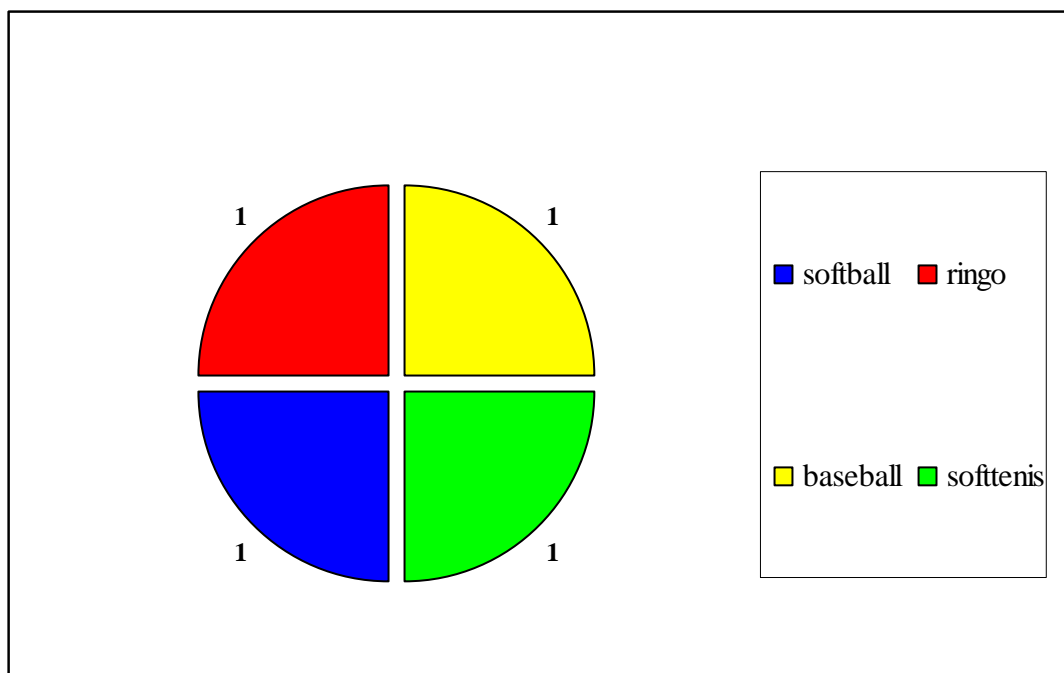
Nejraději by s žáky učitelé hráli hokejbal, a to čtyři, dále potom tenis a korfbal shodně tři učitelé, stolní tenis a florbal dva a basketbal jeden učitel. Pro tyto hry chybí na některých školách vybavení.

Graf č.6 Srovnání podle škol



Z grafu č.6 vyplívá, že na základní škole ve Štěpánovicích chybí vybavení pro hokejbal, florbal, stolní tenis a basketbal. Na základní škole v Lišově chybí vybavení pro hokejbal a tenis a na Gymnáziu Česká chybí vybavení pro korfbal.

Graf č.7 V další otázce měli učitelé odpovědět, které hry jim v seznamu chybí a chtěli by tyto hry hrát s dětmi v mimoškolní tělesné výchově.



V seznamu chyběly čtyřem učitelům každému jedna hra. Hry softball, ringo, baseball a softtenis. Tyto hry by s dětmi učitelé chtěli hrát v mimoškolní tělesné výchově, ale nemají pro tyto hry vybavení.

➤ *Myslíte si, že hry v mimoškolní TV mají pro žáky přínos?*

Tabulka č.6 Přínos her pro děti

odpověď	počet	%
ano	11	100
ne	0	0

Všichni učitelé odpověděli, že je mimoškolní tělesná výchova pro žáky přínosná.

➤ *Myslíte si, že by pro Vás byl přínosný seminář o tradičních či netradičních hrách?*

Tabulka č.7 Seminář o tradičních či netradičních hrách

odpověď	počet	%
ano	11	100
ne	0	0

Všichni dotazovaní učitelé odpověděli, že by pro ně byl přínosný seminář o tradičních či netradičních hrách.

4.4 Struktura žáků

Tabulka č.8 Zastoupení žáků podle pohlaví

pohlaví	počet	%
dívka	45	46
chlapec	53	54

Dotazník vyplnilo celkem 98 žáků ze tří škol. Testování byli pouze žáci šestých a sedmých tříd. Tabulka nám ukazuje, že na výzkumu se téměř stejným poměrem podíleli dívky i chlapci. Chlapci převažovali pouze o 8 %.

Tabulka č.9 Zastoupení žáků ve výzkumu podle škol

Škola	počet žáků	%
ZŠ Štěpánovice	18	18
ZŠ Lišov	50	51
Gymnázium Česká	30	31

Podle tabulky č.9 na dotazník odpovědělo nejvíce žáků na ZŠ v Lišově, a to 50. Na Gymnáziu Česká vyplnilo dotazník celkem 30 žáků a na ZŠ ve Štěpánovicích vyplnilo dotazník 18 žáků.

4.5 Sportování žáků

Tabulka č.10 Žákům byla položena otázka, jestli sportují rodiče. Chtěl jsem dokázat, že sportující rodiče vedou více své děti ke sportu.

	počet	%
rodiče i žák sportují	52	54
rodiče nesportují žák ano	20	20
rodiče sportují žák ne	5	5
rodiče ani žák nesportují	21	21

Moje předpoklady se v této otázce naplnily. U 54 % sportují rodiče i dítě, u 20 % rodiče nesportují a dítě ano, u 21 % dotazovaných nesportují ani rodiče ani dítě a u pouhých 5 % rodiče sportují a jejich dítě nesportuje.

➤ *Kde raději hraješ hry?*

Tabulka č.11 Žákům byla stejně jako učitelům položena otázka, kde raději hrají hry.

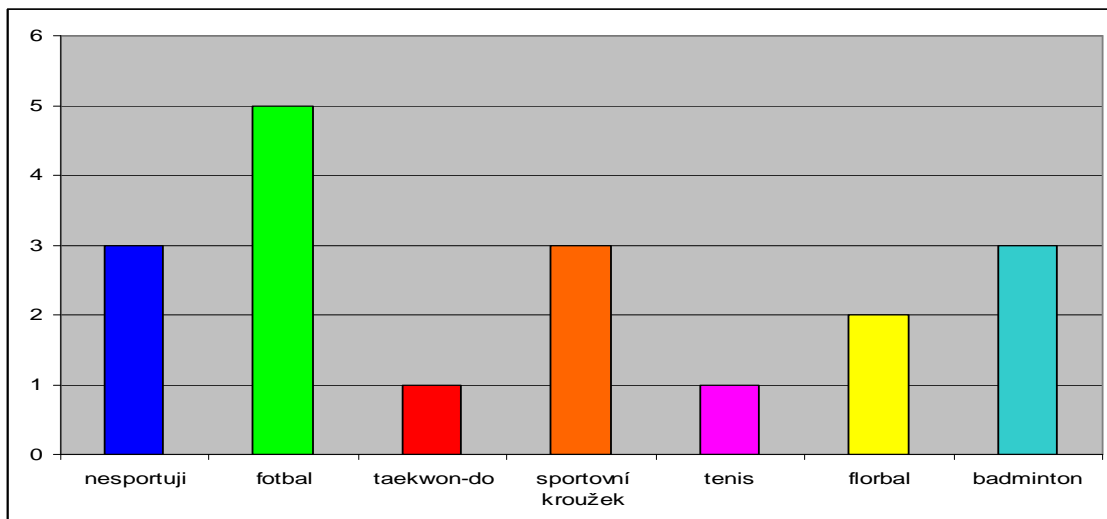
místo	počet	%
v tělocvičně	35	36
venku na hřišti	63	64

Tabulka č.11 dokazuje, že žáci raději sportují venku na hřišti, a to 64 %. Ostatní děti raději sportují v tělocvičně.

➤ *Děláš aktivně nějaký sport?*

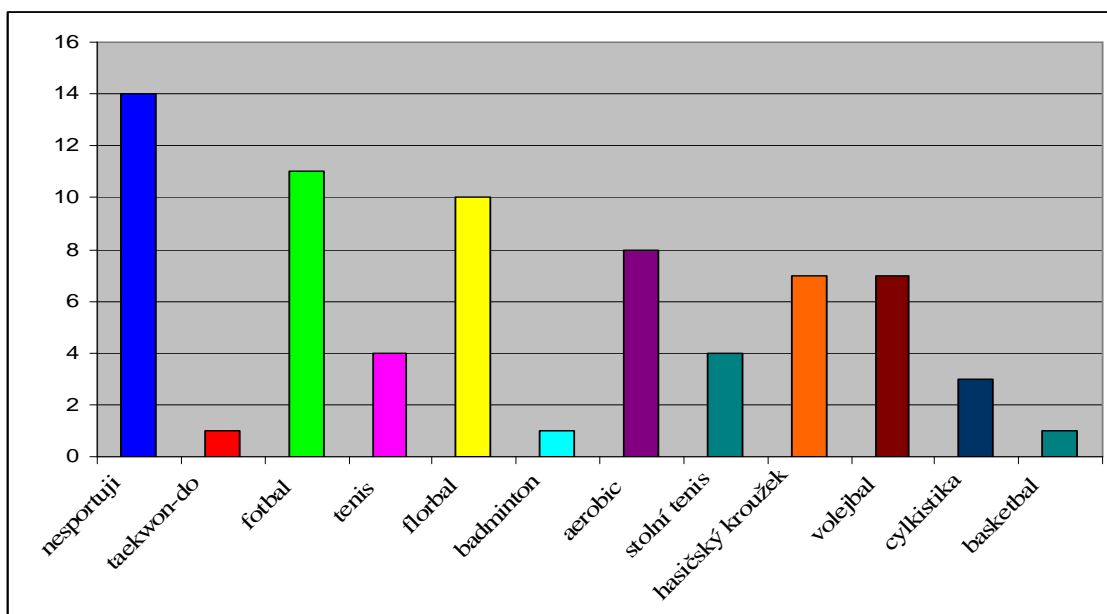
Graf č.8 Žáci měli odpovědět, který sport dělají aktivně. Rozdělení podle škol.

ZŠ Štěpánovice



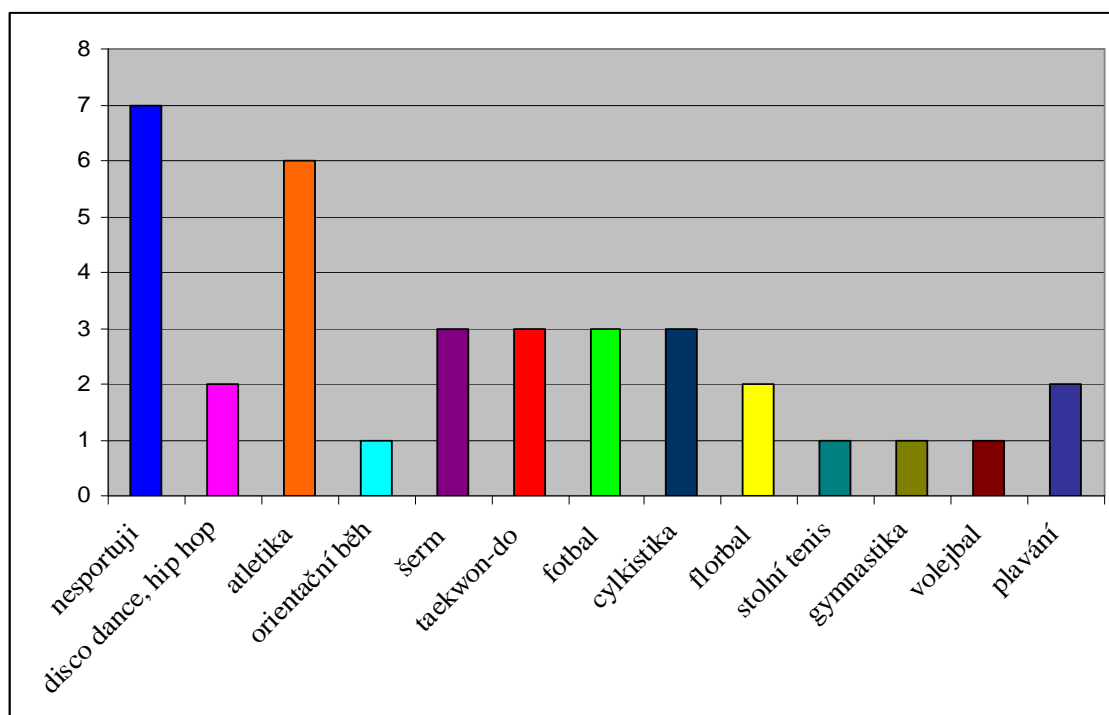
Na ZŠ ve Štěpánovicích z osmnácti dětí nesportují tři, nejvíce žáků hraje fotbal, tři žáci chodí na sportovní kroužek ten je veden po skončení vyučování a tři děti hrají badminton. Dva žáci hrají aktivně florbal. Dále jeden žák hraje tenis a jeden žák dělá taekwon-do.

Graf č.9 ZŠ Lišov



Na ZŠ v Lišově aktivně nesportuje čtrnáct žáků, což je většina. Nejvíce žáků hraje fotbal a florbal. Osm žáků cvičí aerobik. Na volejbal a na hasičský kroužek chodí shodně sedm žáků. Mezi další sporty, které žáci dělají je tenis, stolní tenis, cyklistika, basketbal, taekwon-do a badminton. Někteří žáci dělají aktivně více jak jeden sport.

Graf č.10 Gymnázium Česká



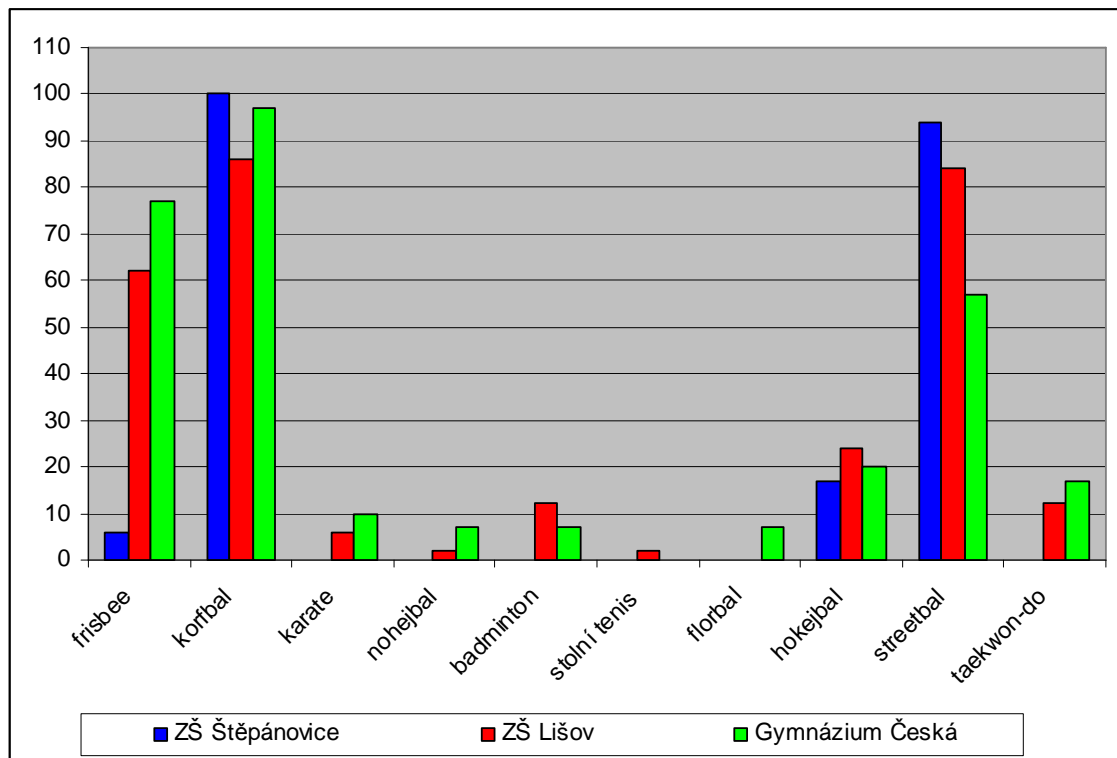
Na Gymnáziu Česká nedělá aktivně žádný sport sedm žáků. Šest žáků dělá atletiku. Na šerm, taekwon-do, fotbal a cyklistiku chodí shodně tři žáci. Další sporty, které žáci do dotazníků vyplnili jsou disco dance a hip hop, orientační běh, florbal, stolní tenis, gymnastika, volejbal a plavání. Někteří žáci opět vyplnili, že aktivně dělají více jak jeden sport.

4.6 Znalost žáků netradičních her

➤ *Znáš nějaké tyto netradiční sporty?*

Graf č.11 Žáci měli zaškrtnat, které netradiční hry znají.

Porovnání znalosti netradičních her podle škol v procentech

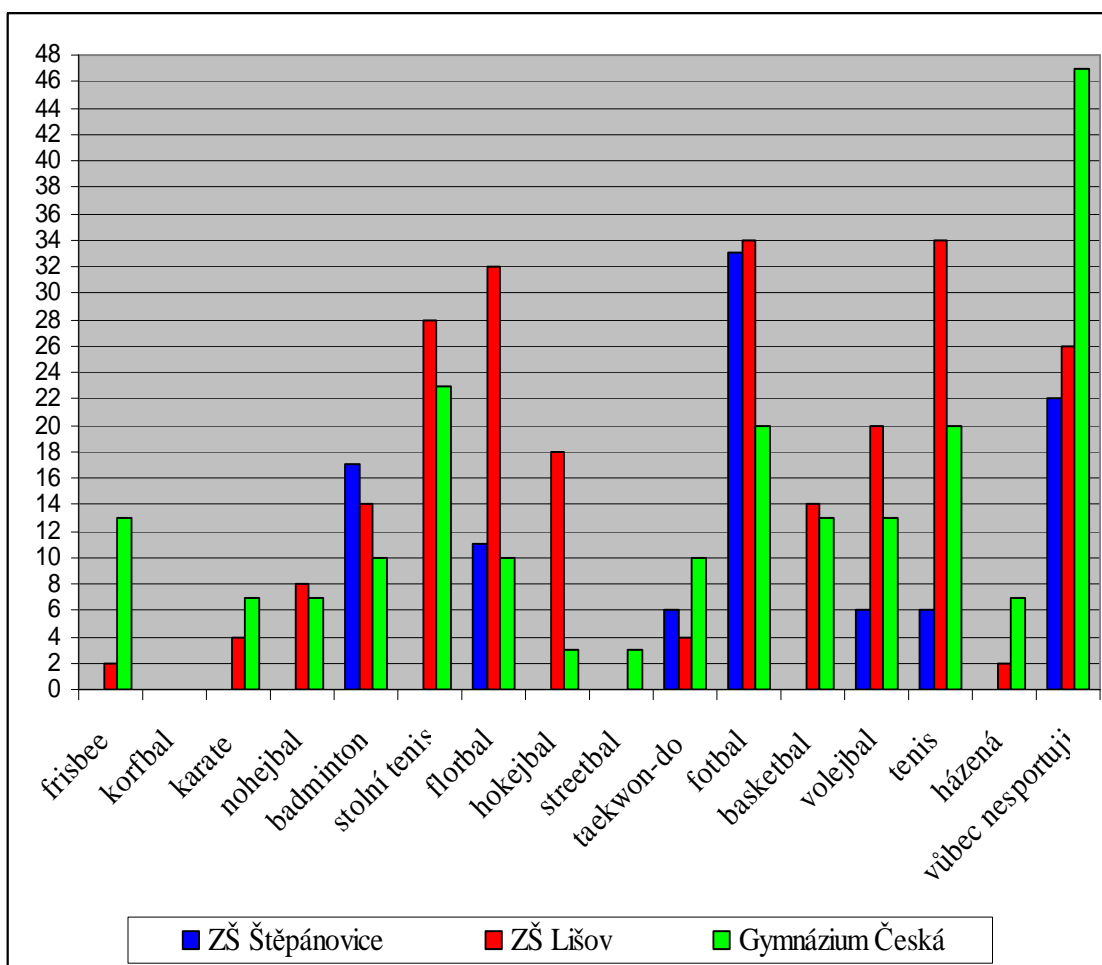


Na všech školách je nejméně známý korfbal a streetball. Na ZŠ ve Štěpánovicích neznal korfbal ani jeden žák. Naopak mezi nejznámější hry vybraných žáků patří stolní tenis, florbal, nohejbal, karate a badminton.

➤ *Které z těchto her navštěvuješ v mimoškolní tělesné výchově?*

Graf č.12 Žáci v dotazníku zaškrtovali, které z vyjmenovaných her navštěvují v mimoškolní tělesné výchově. Do tohoto seznamu jsem přidal i pět tradičních her.

Porovnání škol mezi sebou v procentech

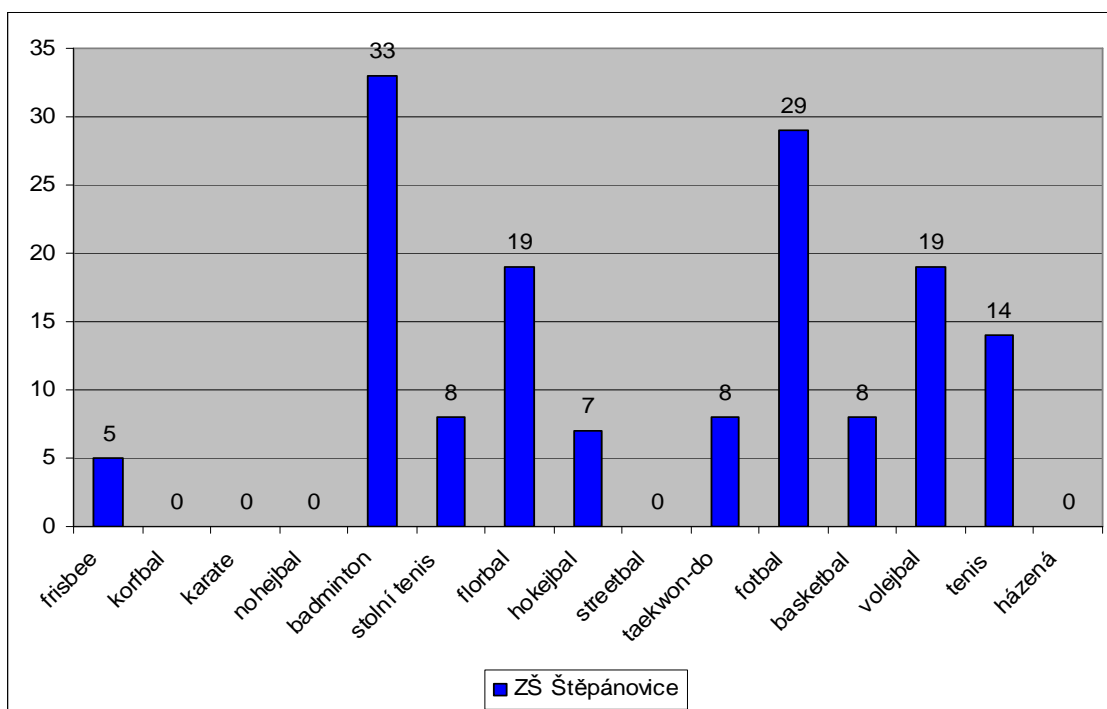


Z grafu č.12 můžeme vypočítat, že žáci na vesnické škole nemají takový výběr her, a proto hrají ty hry, pro které mají hřiště nebo vybavení. Na ZŠ v Lišově už je výběr her pestřejší, a proto je v grafu vidět, že děti se účastní více zájmových kroužků a mimoškolních aktivit. Na Gymnáziu Česká mají žáci asi největší výběr her v mimoškolní tělesné výchově. Pestrost a výběr sportů je o mnohem větší než na ostatních dvou školách.

4.7 Oblíbenost her u žáků

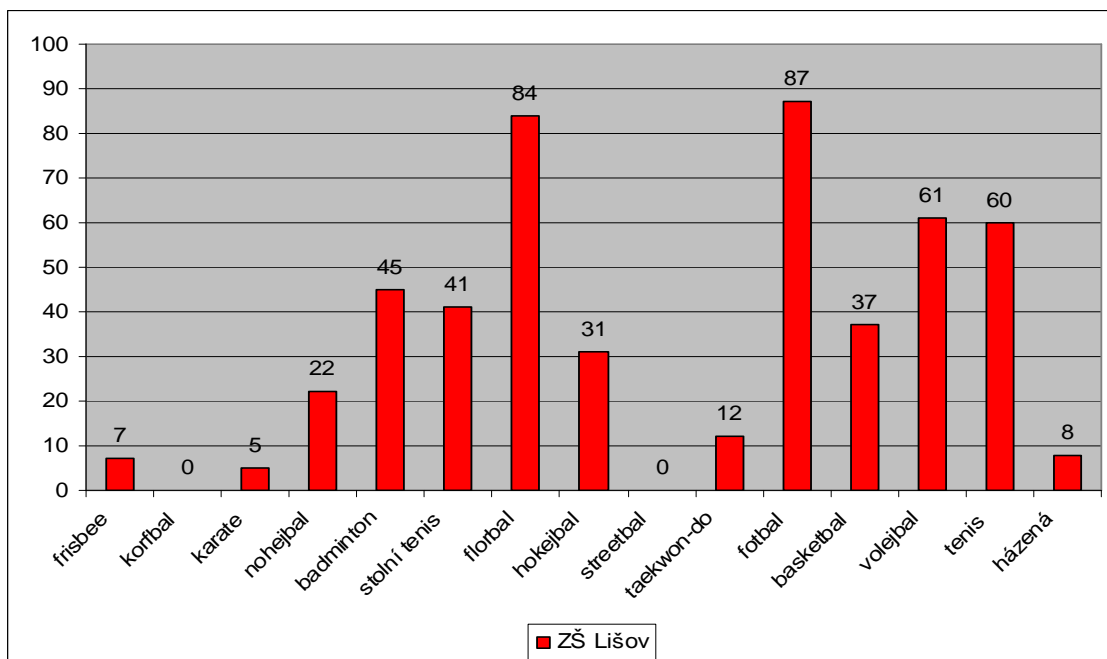
Žáci měli vybrat čtyři nejoblíbenější hry a seřadit je podle oblíbenosti. Pořadí jsem vyhodnotil tak, že jsem za první místo počítal čtyři body za druhé místo tři za třetí dva a za čtvrté místo jeden bod. Poté jsem u každého sportu spočítal body a vyhodnotil v grafu. Každou školu jsem vyhodnotil zvlášť.

Graf č.13 ZŠ Štěpánovice



Z grafu č.13 můžeme poznat, že nejoblíbenější hrou je u žáků badminton, dále potom fotbal s 29 body. Shodně po 19 bodech má florbal a volejbal. Mezi nejméně oblíbené hry patří na této škole korfbal, karate, nohejbal, streetball a házená.

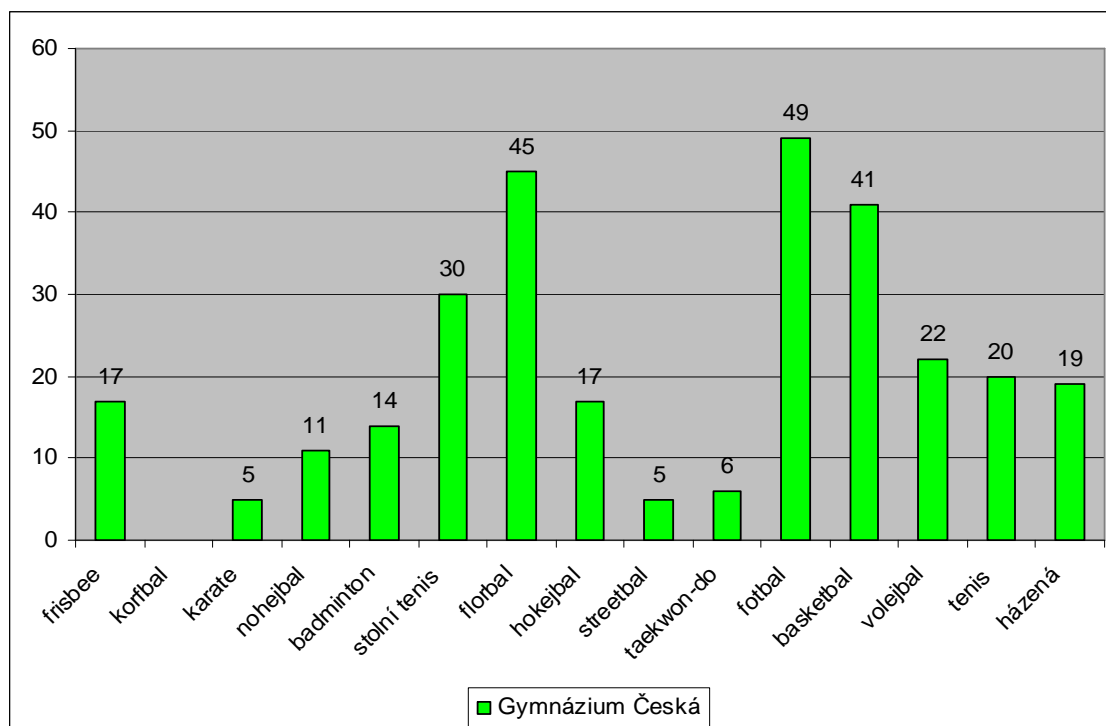
Graf č.14 ZŠ Lišov



Z grafu č.14 je patrné, že žáci na této škole mají nejvíce v oblibě fotbal a florbal a to nepatrným rozdílem tří bodů. Dobře si také vedl volejbal a tenis, tyto sporty

měli 60 a 61 bodů. Mezi nejméně oblíbené sporty a hry na této škole patří frisbee, karate, házená tyto hry nedostaly od žáků více jak deset bodů. Na posledních místech s počtem nula bodů skončil korfbal a streetball.

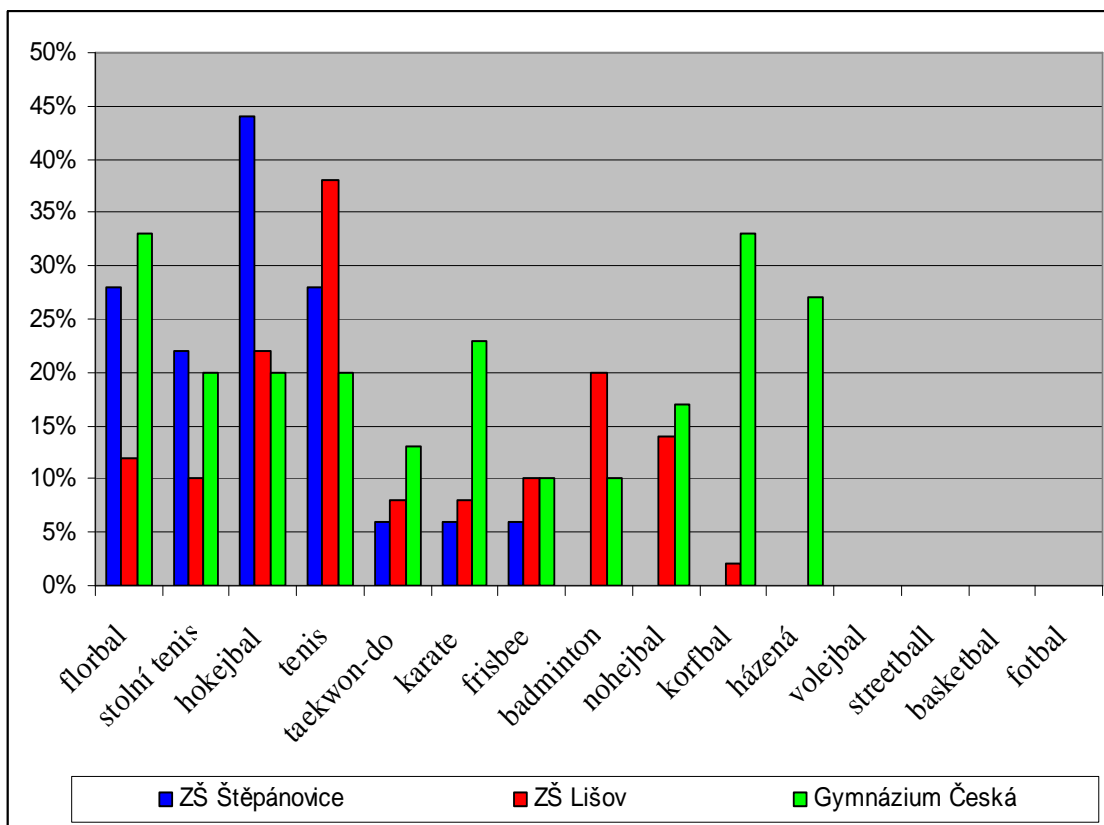
Graf č.15 Gymnázium Česká



Na této škole patří mezi nejoblíbenější hry stejně jako na ZŠ Lišov fotbal a florbal a to s rozdílem čtyř bodů. Na třetím místě se umístil basketbal, kterému žáci udělili 41 bodů. Oblíbený je na této škole také stolní tenis, který získal 30 bodů. Ani deset bodů nezískaly korfbal, karate, streetball a taekwon-do a skončili na posledních místech.

4.8 Vybavení pro hry a sporty

V této otázce měli žáci vybrat, které hry by hráli, ale nemají potřebné vybavení. Každý žák mohl napsat až čtyři hry. Porovnání jsem provedl na každé škole zvlášť a vyhodnotil v grafu v procentech.



Z grafu č.16 je zřejmé, že na ZŠ ve Štěpánovicích by žáci nejraději hráli hokejbal, florbal a tenis, ale nemají pro tyto sporty vybavení. Na ZŠ v Lišově chybí nejvíce žákům vybavení pro tenis, dále potom pro hokejbal a badminton. Na Gymnáziu Česká by žáci chtěli hrát florbal, korfbal a házenou. Všechny školy mají podle žáků vybavení pro tyto sporty: volejbal, basketbal, streetball a fotbal.

➤ ***Chtěl(a) by jsi hrát ještě nějaké jiné hry, které nejsou uvedeny v dotazníku v mimoškolní tělesné výchově?***

V poslední otázce jsem se žáků ptal, zda by chtěli v mimoškolní tělesné výchově hrát ještě nějaké jiné hry, které nebyly uvedeny v dotazníku. Nejčastější hry a sporty, které chyběly v dotazníku byl baseball, lední hokej, plavání, ragby, softball a kriket. Většina těchto her je pálkovacích. Jiné hry žákům nechybí, většině stačil seznam uvedený v dotazníku.

4.9 Diskuze

Na základě výsledků jsem dospěl k závěru, že učitelé znají většinu vybraných her a sportů. Pro žáky jsou neznámé hry korfbal a streetball. Tyto hry neznalo více jak 80 % žáků ze všech tří škol. Shodně 64 % všech žáků a učitelů raději hraje hry venku na hřišti než v tělocvičně. Žáci nejčastěji aktivně hrají fotbal, florbal, badminton a na Gymnáziu Česká dělá nejvíce žáků aktivně atletiku.

Učitelé s žáky nejvíce hrají florbal, mezi další sporty patří fotbal, basketbal a volejbal. Ostatní hry učitelé s žáky nehrají tak často, to také proto, že jim chybí pro tyto sporty vybavení. Nejvíce asi pro hokejbal, korfbal a tenis. Na ZŠ ve Štěpánovicích by učitelé uvítali větší vybavení pro většinu těchto sportů. Se svými žáky by velice rádi hráli florbal, basketbal, stolní tenis a hokejbal. Pro tyto sporty jim chybí vybavení asi nejvíce. Na ZŠ v Lišově by většina učitelů uvítala vybavení pro tenis a na Gymnáziu Česká pro korfbal. Všichni dotazovaní učitelé si myslí, že mimoškolní tělesná výchova má pro žáky veliký přínos. Určitě by žáci měli sportovat co nejvíce a věnovat se sportům třeba i na rekreační úrovni. Učitelům jsem v dotazníku položil otázku, jestli by uvítali seminář o tradičních či netradičních hrách a sportech. Všechny jedenáct dotázaných odpovědělo, že ano. Na tomto semináři by se měli učitelé seznámit s pravidly a s potřebným vybavením pro tyto sporty. Tento seminář by pomohl v šíření netradičních her do škol a pomohl by vzniku nových oddílů a klubů s těmito sporty.

Podle mé domněnky děti vedou ke sportu hlavně rodiče. V dotazníku jsem chtěl zjistit, zda-li je tomu tak i ve skutečnosti. Zjistil jsem, že u 54 % sportují rodiče i děti, u 20 % rodiče nesportují a dítě ano, u 21 % dotazovaných nesportují ani rodiče ani dítě a u pouhých 5 % rodiče sportují a jejich dítě nesportuje. To znamená, že přes 50 % sportujících dětí má i sportující rodiče. Pestrost sportů u žáků roste s možnostmi v jejich okolí. Znamená to, že na vesnici mají žáci malý výběr a většinou jsou odkázáni na dojíždění do různých sportovních oddílů. Ve městě to mají děti v tomto směru jednodušší. Nejoblíbenějšími hrami u žáků na ZŠ ve Štěpánovicích je badminton a fotbal. V Lišovské škole a na Gymnáziu Česká je u žáků v mimoškolní tělesné výchově nejvíce oblíben fotbal a florbal.

5. Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit jaké jsou současné trendy ovlivňující sportovní a pohybové aktivity ve sportovních kroužcích na základních školách.

V teoretické části jsem přiblížil pojmy hra a hraní, rozdělení a význam her a herní výkon ve sportu. Dále jsem připravil zásobník tradičních a netradičních her. Každou jsem popsal a připravil tréninkovou jednotku.

Pro zjištění mimoškolních sportovních aktivit jsem použil dotazníky. Připravil jsem dva, jeden pro žáky a jeden pro učitele. Celkem dotazník vyplnilo 98 žáků a 11 učitelů.

Výsledky těchto dotazníků ukazují učitelům, které hry jsou pro žáky nejzajímavější a které by nejraději hráli v mimoškolní tělesné výchově. Žáci i učitelé také poukázali na to, že na školách chybí vybavení pro některé sporty.

Z výzkumu vyplynulo, že žáci i učitelé mají zájem o sport, vidí v něm určité odreagování od běžných starostí a povinností. Žáci chtějí sportovat i v dnešní době plné počítačových her a všemožných pořadů v televizi.

Domnívám se, že k větší propagaci sportů by přispělo:

- různé exhibiční zápasy či představení
- dostatek materiálního vybavení pro sportovní hry
- propagace her učiteli
- seminář o tradičních a netradičních hrách pro učitele

Stále by u žáků a učitelů měl zůstat pocit radosti ze sportovních her. Rozesmáté obličejy žáků by mělo být to, co učitelé u žáků při sportovních hrách nejčastěji vidí. Radost ze hry by měla být její hlavní podstata.

Bibliografické citace

1. Čáp, J. (1990). *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: SPN.
2. Flandr, J. (2002). *Frisbee*. Praha: ČVUT.
3. Fourny, D. (2000). *Encyklopedie sportu*. Praha: Fortuna.
4. Chour, J. (2000). *Receptář her*. Praha: Ermat.
5. Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN.
6. Choutka, M. (1988). *Teorie sportu*. Praha: UK.
7. kolektiv (1995). *Mladé sporty*. Praha: ČASPV.
8. Kovanda, V. (1989). *Pravidla netradičních sportů*. Praha: Sportpropag.
9. Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
10. Ondřej, O. (1987). *Rekreační sport I*. Praha: Olympia.
11. Ondřej, O. (1988). *Rekreační sport II*. Praha: Olympia.
12. Papica, J. (1974). *Metody sociálně psychologického výzkumu*. Praha: SPN.
13. Plíva, M., Holeček, Č. (1988). *Informace o školní tělesné výchově I*. Praha: SPN.
14. Rovný, M., (1980). *Hry na volný čas*. Bratislava: Šport.
15. Skalková, J., (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN.
16. Stibitz, F., (1982). *Informace o méně známých sportovních hrách*. Praha: UK.
17. Stibitz, F., (1982). *Standardní herní soutěže*. Praha: SPN.
18. Svoboda, B., (1999). *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
19. Svoboda, B., Karger, J., (1980). *Kapitoly z pedagogiky pro studující tělesné výchovy I*. Praha: SPN.
20. Šebej, F., (1990). *Karate*. Bratislava: Šport.
21. Šebrle, Z., (1997, 2000). *Méně známé pohybové a sportovní hry*. České Budějovice: Pedagogické centrum.
22. Šebrle, Z., (2004). *Známé a méně známé pohybové a sportovní hry*. České Budějovice: Pedagogické centrum.
23. Štumbauer, J., (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
24. Zapletal, M., (1987). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
25. Žiga, M., Mikuš, M. (1995). *Menej známe pohybové a športové hry*. Prešov: Metodické centrum.

Internetové stránky:

<http://www.sportovni.net/>

<http://www.taekwondo.cz/>

Přílohy:

1. Dotazník pro učitele
2. Dotazník pro žáky

9. Vyberte Vaše 4 nejoblíbenější hry, které s dětmi hraje? Seřadte od nejoblíbenější (vyberte z otázky č.8).

1..... 2.....
3..... 4.....

10. Které z uvedených her by jste s dětmi hráli, ale nemáte na tuto hru vybavení? (hokejky, rakety, míče atd.)

a)..... b).....
c)..... d).....

11. Chtěli by jste hrát ještě nějaké jiné hry, které nejsou uvedeny v dotazníku v mimoškolní tělesné výchově?

Pokud ano, jaké?.....

12. Myslíte, že hry v mimoškolní TV má pro děti přínos?

a) ano b) ne

13. Myslíte si, že by pro Vás byl přínosný seminář o tradičních či netradičních hrách?

a) ano b) ne

Příloha č.2

Dotazník č.1

Prosím o vyplnění tohoto dotazníku. V bodech, kde se nabízí více odpovědí zakroužkujte.

1. Pohlaví muž žena

2. Jsem žákem (žákyní) ročníku

3. Navštěvuji: a) ZŠ Štěpánovice
 b) ZŠ Lišov
 c) Gymnázium Česká

4. Sportují rodiče? ano ne

5. Děláš aktivně nějaký sport? Pokud ano,

který?.....

6. Kde raději hraješ hry? a) v tělocvičně b) venku na hřišti

7. Znáš nějaké tyto netradiční hry a sporty? Můžeš zakroužkovat i více možností.

a) frisbee	f) stolní tenis
b) korfbal	g) florbal
e) karate	h) hokejbal
f) nohejbal	i) streetball
e) badminton	j) taekwon-do

8. Navštěvuješ některé z vyjmenovaných her v mimoškolní tělesné výchově?

a) frisbee	f) stolní tenis	k) fotbal
b) korfbal	g) florbal	l) basketbal
c) karate	h) hokejbal	m) volejbal
d) nohejbal	i) streetball	n) tenis
e) badminton	j) taekwon-do	o) házená

9. Vyber tvé 4 nejoblíbenější hry. Seřaď od nejoblíbenější (vyber z otázky č.8).

1..... 2.....

3..... 4.....

10. Které z uvedených her by sis rád(a) zahrál(a), ale nemáte na tuto hru vybavení (hokejky, rakety, míče atd.)

a).....

b).....

c).....

d).....

11. Chtěl(a) by jsi hrát ještě nějaké jiné hry, které nejsou uvedeny v dotazníku v mimoškolní tělesné výchově?

Pokud ano, jaké?.....