

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLOVÝCHOVY A SPORTU**

**Pohybové hry jako prostředek rozvoje obratnosti v  
hodinách TV dětí na**

**1. stupni ZŠ**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Petra Krásová, Ph.D.

Vypracovala:

Kristýna Klasová

České Budějovice

2009

## **ABSTRAKT:**

### **Název:**

Pohybové hry jako prostředek rozvoje obratnosti v hodinách TV dětí na 1. stupni ZŠ

### **Cíle práce:**

Cílem diplomové práce je zjistit, zda zařazení pohybových her do hodin Tv nebo tréninkové jednotky, povede k rychlejšímu osvojení jednotlivých obratností a to u dětí mladšího školního věku.

### **Metoda:**

Průzkum byl proveden u dětí mladšího školního věku. Ověřováním prvního stupně a pozorováním, jsme zjišťovali, zda je možné pomocí pohybových her, nácvik obratností usnadnit či zlepšit.

### **Výsledky:**

Z výsledku výzkumu je patrné, po aplikaci pohybových her došlo k lepšímu rozvoji pohybových dovedností.

### **Klíčová slova:**

rozvoj obratnosti, pohybové hry, pohybové dovednosti

## **ABSTRACT:**

### **Title:**

Physical games as a means of skill development in hours physical lesson at the elementary school.

### **Work objective:**

The aim of this thesis is to find out, if the inclusion of movement games in hours of physical lesson or a training unit will lead to faster adoption of individual skill and to the younger children of school age.

### **Method:**

Research has been applied to younger children of school age. Verification of First Instance and the observation, we examined whether it is possible using a physical game, practice or help to improve dexterity

### **Outcomes:**

The result of research shows the fact, that the application movement games caused the better development of movement skills.

### **Keywords:**

skill development, movement games, movement skills

Verification of First Instance and the observation, we examined whether it is possible using a physical game, practice or help to improve dexterity

Děkuji vedoucí diplomové práce PhDr. Petře Krásové, Ph.D., za odborné rady, cenné poznatky, náměty, trpělivost a metodické vedení při zpracování daného tématu.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Českých Budějovicích dne 24. 4. 2009

.....

Kristýna Klasová

## OBSAH

1. Úvod.....	8
2. Teoretická část.....	9
2.1 Pohyb, adaptace a vývoj člověka.....	9
2.2 Teorie her.....	10
2.2.1 Historie, význam pohybu.....	10
2.2.2 Jednotlivé přístupy k teorii her.....	11
2.2.3 Důležité psychologické znaky hry.....	13
2.3 Hra a její význam.....	13
2.4 Učení.....	16
2.5 Vzájemná očekávání mezi učitelem a žáky.....	18
2.5.1 Osobnost učitele.....	19
2.5.2 Motivace.....	20
2.5.3 Prostředí.....	22
2.6 Historie sportovního tréninku.....	23
2.7 Pohyb a ontogeneze jedince.....	24
2.7.1 Význam pohybu.....	24
2.7.2 Charakteristika a ontogeneze jednotlivých období vývoje jedince (prenatální období- prepubescence).....	25
2.7.3 Obratnost a její vývoj.....	27
2.7.4 Ontogeneze obratnosti v mladším školním věku.....	33
2.7.5 Charakteristika všestranné přípravy u dětí v mladším školním věku.....	37

2.8 Kopaná .....	41
2.8.1 Historie kopané.....	41
2.8.2 Pravidla fotbalu.....	44
2.8.3 Historický vývoj pravidel.....	45
3. Metodologická část.....	46
3.1 Problém.....	46
3.2 Cíle a úkoly práce.....	46
3.3 Vědecké otázky a hypotézy.....	47
3.4 Výzkumný soubor.....	47
3.5 Přehled proměnných.....	48
3.6 Použité metody.....	48
3.7 Diskuse metodologie.....	48
4. Závěr.....	49
5. Výsledky práce.....	50
6. Seznam použité literatury.....	51
7. Přílohy	

## 1. Úvod

Koordinační schopnosti jsou podle většiny autorů zabývající se touto tematikou, jako je např. Měkota (1982), jednou z nejdůležitějších složek sportovního výkonu, protože jakýkoliv sport se bez dobré koordinace nedá zvládnout.

Obratnostní schopnosti, jak někdy bývají označovány koordinační schopnosti, musí být procvičovány v každém věku a v jakémkoliv období sportovní přípravy. Pokud bychom udělali anketu či dotazníkovou metodu u učitelů či sportovních trenérů, jistě by nám potvrdili, že v poslední době dochází ke značnému poklesu obratnosti dětí.

Příčiny jsou jednoduché, oproti dřívějším dětem, které téměř jakoukoli volnou chvíli strávili pobíháním a hrou venku, nynější děti jsou díky hektické době v honbě za kariérou či jiným prioritám rodičů, značně omezené. Svůj volný čas tráví posedáváním u televizoru a to kolikrát i několik hodin v kuse, sezením u počítačů a celkově neaktivním způsobem života. Někteří rodiče hlásí své ratolesti sice na různé sportovní a výběrové kroužky, ale těchto rodičů je málo. Bohužel v dnešní době je o dost méně rodičů, kteří si na své dítě udělají denně alespoň chvíli času na strávení ji procházkou, hrou či sportováním. Za úbytek schopnosti koordinace může svým způsobem také sport, protože některé sportovní skupiny jsou vedeny pouze k nejlepšímu výkonu a dobrým výsledkům, tudíž jde přirozený vývoj pohybových dovedností bohužel stranou.

Obratnostní schopnosti nevyužíváme, jak by se mohlo zdát pouze ve sportu, ale jsou také nedílnou součástí našeho běžného života. Činnosti, které provádíme plně automaticky každý den, bychom bez dobré koordinace zvládali mnohem hůře. Mezi tyto činnosti patří např. jízda na kole, na bruslích, házení lopatou, manipulace s drobnými předměty či přiborem apod. Všechny tyto činnosti bychom při nízké úrovni koordinačních schopností zvládali velice obtížně.

Díky těmto poznatkům jsme se rozhodli zjistit, jestli lze rozvinout obratnostní schopnosti pomocí zapojení něčeho, co mají děti velice rády. Tím něčím máme na mysli hru, protože tu mají děti velice oblíbenou a díky vžití se do ní a zapojení se, získávají kvalitnější poznatky a počítky, než pouze z ač někdy poutavého vyprávění. Pro tuto práci jsme si vybrali děti z 1. stupně, čili děti v mladším školním věku. Opakovaně jsem docházela do tréninkové skupiny fotbalového družstva, jelikož jsem se zaměřila na toto odvětví a pravidelně si zapisovala získané poznatky.



## 2. Teoretická část

### 2.1 Pohyb, adaptace a vývoj člověka

Člověk se do dnešní podoby vyvíjel přibližně pět milionů let, a to naprostou většinu času jako člen malých skupin sběračů nebo lovců v savaně.

Pokud se zaměříme na psychomotorickou zdatnost, tak ta byla u hominidů selekčním evolučním impulsem a závisela na ní schopnost jedinců přispět do genofondu populace. Jedinci, kteří byli zdatnější, se snáze dostávali k potravě a k reprodukčním příležitostem, tudíž se jejich geny dědily s větší pravděpodobností. Cestou ke zlepšení sociální pozice, bylo získání zdatnosti.

Motorika lidí sloužila tak jako u zvířat adaptačním procesům, tj. vystupovala jako vážná věc, jako servis vrozeným instinktům zabezpečujícím adaptaci (sebezáchova, obživa, reprodukce, útek, útok a záležitosti z toho odvozené). Etologové v tomto případě mluví o nástrojové (instrumentální) motorice. Během vývoje lidstva se stále více začínala prosazovat emancipace motoriky, tj. vymanění části motoriky z „vážné“ služby adaptačním dějům a její zapojení do služeb imaginativního pohybového procesu, pohybu „jakoby“, který můžeme psychologicky charakterizovat jako hru, tj. věc nevážnou, samoúčelnou, často zbytečnou a energeticky plýtvavou, posuzováno z hlediska existenčních dějů. K tomu abychom lépe pochopili emancipaci motoriky, uvádíme často příklad kočky domácí, která, když dostává postupně myši, žere je, dokud má hlad, pokud je nasycená, s myší „navíc“ si hraje. Číhá na ni, plíží se k ní, loví ji skokem, v tomto případě je jasně pozorovatelné, že jde o hru, tedy o pohyb osvobozený od jakéhokoliv vážného účelu.

Tímto způsobem vznikala ve fylogenezi člověka emancipovaná zábavná a průpravná motorika. Na prvním místě asi jako nápodoba loveckých a bojových situací, potom také spontánní rytmické taneční aktivity a odtud asi nebylo daleko k soutěžní pohybové exhibici, k vyčlenění pohybových schopností. Některé takové činnosti se standardizovaly a ritualizovaly a postupem času nabývaly společenskou funkci, např. jako iniciační rituály mladých při usilování o dospělou roli, jakési výkonové testy. Tak vlastně jako součást lidských her vznikaly postupně prvky konkurenčního sportovního prostředí, které měly velký prestižní a emoční ohlas. Kořeny sportu jako součástí emancipované

motoriky (motoriky zábavné, osvobozené od vážných adaptačních účelů) jsou velmi staré, dále také provázejí vývoj člověka a to velmi dlouho. Po celou dobu vytváření a fungování těchto aktivit je zřejmý jejich psychologický neboli psychohygienický účel.

Přibližně poslední tisícinu (5000 let) svého celkového vývojového času si člověk lépe „pamatuje“ a to díky písemným dokumentům. V tomto období, jak později zjišťujeme je už zcela zřejmá kratochvilná i magická funkce zábavné a průpravné motoriky. Z hlediska psychologického je hlavně třeba si uvědomit, že artistické a soutěžní aktivity se historicky stávají součástí všech slavností ať už královských a aristokratických (turnaje), nebo lidových (žonglování, zápolení, taneční reje).

Přenesení myšlení do lovecké vášně na středověkém aristokratickém honu, nabylo později obecnějšího významu „bavit se, rozptylovat se“ a ve svém zkrácení dalo postupně vznik sportu (12-14. stol.). Etymologicky je tedy u vzniku pojmu sport moment přenesení do radosti, do zábavy, nebo dokonce do vášně. Znamená to, že historicky má obsah pojmu sport psychologické souvislosti.

V posledních 50 letech (to je pouhá stotisícina vývojového času člověka) se sportu zmocnila „studená válka“ a televize. Na čas se vrcholový sport stal součástí argumentace v rivalitě politických systémů, a to mu poskytlo mimořádnou státní podporu, konkrétně v oblasti „medailových“ sportů. Televize přispěla k tomu, že se sport stal komerční a tím i mnohem více populární. Máloco může sportu konkurovat v divácké sledovanosti. Díky televizi se sport dostal do vědomí lidí především jako elitní sport vrcholový, a takto jej lidé znají z obrazovky. Bohužel je to také sport, kterým se prakticky zabývá jen nepatrná část disponované a trénované populace. Volnočasový rekreační sport je díky své výkonové menšině většinou podceňován, a to i přestože má velký význam v oblasti bio-psycho-sociální. V psychologii sportu je více kladen zájem o psychologickou péči o vrcholového sportovce než zájem o psychologickou problematiku rekreačního sportu, která s kvalitou života populace souvisí také vysoce.

## **2.2 Teorie her**

### **2.2.1 Historie, význam pohybu**

Vývojově chápáno, lidská motorika stimuluje lidské myšlení, které je někdy považováno za „zabstraktnělou“ motoriku. Velkým přínosem je ideomotorika (simulace motorických aktů v představě člověka), která je doprovodem emancipovaných herních činností. Význam pohybu je pro člověka zásadní. Pomocí pohybu vykonává člověk svou

existenci, užívá si život, potvrzuje platnost svého bytí. Proto se studium psychologických otázek emancipované motoriky člověka pokládá za zajímavé. Východiskem pro chápání psychologie sportu je pochopení oblasti psychologie hry a jejích základních pravidel. Problematika je velmi široká, má své filozofické, sociologické, kulturní a pedagogické souvislosti. V tomto případě se mluví se o ludologii jako o vědě zabývající se problematikou her. Byla koncipována celá řada teorií, které vysvětlovaly fenomén hry, každá z nich zpravidla zdůrazňuje některý důležitý moment, ale žádná nevysvětluje hry ve všech souvislostech a v celé složitosti. Hodně rozšířený výklad her zdůrazňuje jejich průpravní charakter („teorie přípravy k životu“). Groos před více než sto lety napsal dílo „Hry zvířat“ 1896 a „Hry lidí“ (1899), v těchto dílech poukazuje na smysl hry v procvičování důležitého instinktivního a pudového chování v oblasti budoucnosti. Počátkem minulého století se výkladu her zmocnila především pedagogická psychologie. Hra byla prezentována především jako aktivita dětství a mládí. Do dnes mají lidé v podvědomí, že je hra svým způsobem infantilní projev.

V souvislosti s průpravnou funkcí her, je zajímavá myšlenka jejich doplňkové funkce. Výskyt her je daleko četnější u domestikovaných zvířat ve srovnání se zvířaty, které žijí v přírodním prostředí. Obdobně je tomu tak i u lidí na vysoké civilizační úrovni, zde předpokládáme vyšší výskyt herních prvků, ve srovnání s lidmi překonávajícími základní adaptační obtíže. Níže jsou uvedené jednotlivé přístupy k teorii her.

### **2.2.2 Jednotlivé přístupy k teorii her**

- **Atavistická teorie her**

Tato teorie je spojena s S.Hallem (dle Černého 1968), zdůrazňuje rekapitulační význam her. Hry jsou oživením prastarých životních zvyků (lov, boj, útek).

- **Schiller-Spencerova teorie her**

Schiller-Spencerova teorie her je pravděpodobně nejrozšířenější teorií her. Ta interpretuje hru jako uvolňování přebytku energie. Hra je chápána jako ventilace „přetlaku“, jako projev vitality či „plýtvání“ energií. Objevuje se jako doprovod akčního vákuu.

- **Psychoanalytické teorie her**

Tato teorie je označována jako zajímavým přínosem v jednotlivých přístupech k teoriím her. Podle této teorie se ve hře projevuje přání vytěsněné ze života. Hra může být sublimací společensky neúnosných přání, může mít také význam kompenzační. Kromě zástupného momentu je hra výrazem opakovacího pudu, kdy nasazení „herní energie“ může vyrovnávat předchozí traumatizující zážitky.

Pro sport je důležitý názor Adlera, že ve hře se projevuje úsilí pro sebe uplatnění jako vedoucí lidská tendence.

(Slepička, Hošek, Psychologie sportu, Praha 2006)

- **Teorie her podle Buytendijcka (1933)**

F. I. Buytendijk hledal příčinu hraní u mláďat a nejmenších dětí. Podobně jako Gross vychází z biologických kritérií, ale respektuje vliv prostředí. Zdůrazňuje, že cíl hry je v ní samotné. Hodně si také ve hře všímá psychologie hráče. Říká, že člověk je takový hráč, jak myslí, jedná, mluví, tvoří, miluje. Hraje si s něčím nebo o něco. První dětské hraní vyplývá ze žádosti uchopovat předměty a být sám uchopený. Později dítě ukájí ve hře svůj hlad po vlastním zážitku. Dospělý člověk hledá ve hře osvobození ze závislosti od okolí. Hra přináší radost, obšťastnění a tím láká, hráčská náruživost nemá konečný smysl, ale touhu být zúčastněn ze zážitku při lovu štěstí.

(Matoušek, Sobotka, Sportovní hry I., Brno 1989)

Buytendijk se zabýval hrou obecně i hrou fotbalovou. Jeho pojetí je fenomenologické. Ve hře vidí určitou symboliku, všímá si určitého střídání napětí a uvolnění ve hře v jakémisi „kruhovém“ pohybu. Rovněž zdůrazňuje určitý patický (emoční) vztah mládí ke hře, oproti gnostickému vztahu stáří. Všímá si mužského prvku ve hře (agresivita), oproti ženskému (rozkoš ze sebe sama) a za hry sociologické považuje tanec, divadlo a sázení.

(Slepička, Hošek, Psychologie sportu, Praha 2006)

Autorů vyslovujících se k herní problematice z psychologického hlediska je samozřejmě mnohonásobně více, od Komenského s jeho stále novátorským „schola ludus“, až po Huizingu s jeho koncepcí „homo ludens“.

### 2.2.3 Důležité psychologické znaky hry

- Svoboda, emancipace, spontaneita, nevynucenost, nevážnost (ve srovnání s existenčně vážnou a účelnou prací).
- Herní iluze (in lusio = vstup do hry), znamená to, že přistoupíme na hrové předstírání, na situaci „jakoby“, hra je vždy trochu klamem, není opravdovým životem, má v sobě fantazijní prvek zdání. Hráč se identifikuje hrou, je do ní vtažen, získává herní roli.
- Vymezenost, uzavřenost v „herním poli“ (kulisa), jinak ale vnitřní nekonečnost, nevypočitatelnost, neustálý „tok hry“ (běh hry), odvázení, dovádění, skotačení.
- Paradoxy ve hře: přátelská agrese, čestné klamání, zkoumání známého, nacvičování zvládnutelného, symbolické přemožení, jakoby vzrušení, běh za ztraceným míčem.

### 2.3 Hra a její význam

Hru považujeme za jeden ze základních projevů lidské činnosti, do kterých mimo jiné patří i učení a práce. Ani jednu z těchto činností nemůžeme vyloučit, protože jejich důležitost je dána věkovými zvláštnostmi jedince.

Dětský věk je obdobím her. Hra má zvláště v předškolním a mladším školním věku veliký význam pro tělesný a duševní rozvoj dítěte, proto ji také nazýváme prostředkem výchovy. Hra vyplňuje většinu času dítěte a právě prostřednictvím hry se rozvíjí osobnost dítěte. Hra u dětí rozvíjí poznávací procesy (paměť), volní vlastnosti, charakter, sebeovládání, zručnost, samostatnost a vytrvalost.

Charakter hry bývá ovlivněn věkem dítěte, pohlavím (jinak si hrají chlapci a jiné hry si volí děvčata), stupněm rozumového a tělesného vývoje (dítě si hraje na to, co zná), prostředím (děti z vesnice si většinou vybírají trochu jiné hry, než městské děti) a v neposlední řadě je ovlivněn úrovní výchovné práce, která probíhá v rodině, v MŠ či ZŠ. Z psychologického hlediska je hra vyjádřením potřeby dítěte, zábavou a uvolněním.

Hra je také specifickou formou poznávání nových věcí a získávání zkušeností. Pomocí hry děti rozvíjejí fantazii, pozornost, samostatnost, ale především také své prožívání. Díky prožitku si děti lépe zapamatují danou věc, projeví se emoce (radost, překvapení, obava, úžas, strach, smutek apod.) a celkově se do hry vžijí.

U dětí přechází postupně hra v učení a práci, u dospělého člověka je to naopak, tudíž práce předchází hru. Pohybové hry či klasické hry patří neodmyslitelně k dětskému věku. I přestože hra spotřebuje spousty energie, dítě je z ní unaveno poměrně málo. Pokud dojde k unavení dítěte, stačí, když pozměníme hravou činnost.

Během sportovních her dochází k aktivnímu odpočinku a také k formování důležitých vlastností. Hra uspokojuje a zklidňuje mysl, je zábavou a má také relaxační účinky. U dětí při hře můžeme pozorovat určitou nápodobu dospělých. Nápodoba je charakteristická pro dětský věk. Dítě pozoruje a později napodobuje lidi kolem sebe - dospělé, vrstevníky, a chce být také aktivní. Tím, že dítě napodobuje se, formuje jeho „já“. Během her dítě svým způsobem, přiměřenému věku, získává zkušenosti – učí se. Dětská aktivita se projevuje různými způsoby:

- pohybem – pohybové hry
- konstrukcí – hry s různými materiály (stavebnice)
- tvořivostí s použitím fantazie – tvořivé hry
- zkoumáním – experimentální hry
- nápodobou – hry imitační

U každého jedince je prožívání hry jiné. Děti přidávají do hry své prvky a tím ji také obohacují. Náš prožitek hry, ovlivňují do značné míry fyzické a psychické vlastnosti. Pokud vybíráme různorodé hry, mělo by dojít k všestrannému rozvoji dětí. Hra je důležitou složkou pro rozvoj jedince a jeho vlastností a to především pokud je prováděná v kolektivu dětí. Děti tento kolektiv formují a také se do něj začleňují. Hru považujeme za důležitou složkou už od raného dětství až po dospělost, protože přispívá k obnově duševní rovnováhy. Měli bychom mít stále na mysli, že mezi jednotlivci jsou někdy velké rozdíly jak po fyzické stránce, tak i po té psychické. Právě z tohoto důvodu bychom měli vybírat hry, které jsou dětem blízké, jsou pro ně atraktivní a aby o ně jevili zájem a to bez ohledu na svou tělesnou zdatnost.

Jakákoli hra má svá pravidla, kterými je dána. Pravidla jsou uchována ústní tradicí nebo zapsaná v knihách. Během herní činnosti volíme různé strategie, hra se mění a to díky osobnostem účastníků, kteří tvořivě reagují. Hra by měla mít jistý záměr, kterým může být soupeření, uznání druhých, utkání se o vítězství apod.

Během plánování činností pro větší i menší skupiny je potřeba brát zřetel nejen na

fyzické a psychické dispozice, ale také hlavně na věkové zvláštnosti dané skupiny. Na tomto principu je také stavěna naše pedagogická práce. Určité změny jsou předvídatelné a právě proto je označujeme jako věkové zvláštnosti. Změny se projevují ve vývoji psychična, fyzična a také v sociálním vývoji. Hra má svůj vývoj, který se u jednotlivých období odlišuje:

- **funkční hra** – už od 1. roku (kopání nohama, úchopy)
- **pohybová hra** - hra s míčem, běhání, skákání
- **konstrukční hry** – stavba hradu
- **fiktivní symbolická hra** – hraní rolí
- **hra s pravidly** – od 8. roku dodržují pravidla bez dozoru dospělých
- **skupinové hry** – velký význam až mezi 10. – 14. rokem

I přestože se při herních činnostech uplatňují především emoce, spontánnost a aktivita, skrytě je použito i myšlení. Myšlení jako psychický proces prochází jistým vývojem.

#### 1) **stadium senzomotorické inteligence**

- dítě zkoumá prostředí *smyslovými orgány*

#### 2) **stadium symbolického a předpojmového myšlení**

- asi od roku a půl dokáže dítě rozlišit symbol a symbolizovaný předmět, svět už nemusí vnímat pouze přímo

#### 3) **stadium názorného myšlení**

-dítě přibližně do 7 let nedokáže rozeznat různé pohledy na jeden problém

#### 4) **stadium konkrétních myšlenkových operací**

- od 7 let dokáže abstrahovat, schopnost operovat s pojmy je základem pro chápání čísel a počítání

#### 5) **stadium formálních myšlenkových operací**

-od 11. roku dosáhne inteligence vrcholu, dítě dokáže operovat s pouhými znaky a vyvozovat závěry.

Pro působení pedagoga je podstatné, že se dítě nachází v období konkrétních

myšlenkových operací. Všechny jeho myšlenkové operace jsou i nadále vázány na názorné poznání a konkrétní předměty. Na základě své předchozí zkušenosti si je dítě dokáže představit nebo s nimi manipuluje, prakticky si na nich ověřuje řešení problému.

Na základě těchto poznatků můžeme říci, že důležitým aspektem efektivní výuky je obměna či různá ozvláštnění. Vše by mělo probíhat názornou formou, protože abstraktní myšlení není v mladším ani středním školním věku rozvinuto. Výuka, která je založená pouze na práci se sešity a učebnicemi neumožňuje dětem patřičný stupeň vývoji jejich myšlení a nemá ani takový efekt, kterého by mohla po zařazování různých her dosahovat.

## **2.4 Učení**

Je záměrné a systematické získávání vědomostí, dovedností, návyků, ale i forem chování. Proces učení probíhá po celý náš život. Učení by mělo být systematické, postupné, mělo by respektovat individuální a věkové zvláštnosti jedinců a mělo by navazovat na předešlé informace.

### **Fáze učení:**

- 1) motivační- člověk si uvědomuje, co ho k učení vede
- 2) poznávací- člověk proniká do nějakého problému a přitom využíváme předešlé zkušenosti
- 3) výkonová- pochopím a vyřeším daný problém, jde o osvojení učení
- 4) kontrolní- kontroluji si zda jsem úkol splnila správně

V dnešní době se učení neomezuje pouze na práci školy, jako to bylo dříve, ale uskutečňuje se celoživotně. Pokud se zaměříme na rozpracování teoretických základů učení a třídění jednotlivých druhů učení v poslední době, zjišťujeme, že se vychází z toho, jaké procesy a mechanismy probíhají v procesu. Sýkora (1985) uvádí tyto základní druhy učení: učení napodobováním, učení podmiňováním, motorické učení, verbální učení, pojmové učení a učení formováním rozumových operací. Když se zaměříme na didaktiku tělesné výchovy, tak zjišťujeme, že nejvhodnější klasifikace učení, je ta, která je ve vazbě na učení. Zde bych ráda uvedla klasifikace podle Čápa (1980), která nám předkládá následující učení:

### **Učení poznatkům**

Toto učení zahrnuje „tradiční učení“ ve škole, pamětné učení. Tento druh učení nazýváme často verbálním učení. Hlavními výsledky jsou zde vědomosti a poznatky.



## **Učení senzomotorickým dovednostem**

Senzomotorické učení představuje učení, během kterého získáváme dovednosti i integraci do činností aktů chování v pracovních profesích, tělesné výchově a sportu.

Častější termín pro uvedený druh učení, bývá motorické učení. Hlavními výsledky jsou dovednosti, činnosti a také návyky. V rámci motorického učení probíhá: učení intelektuálním činnostem, zde dochází k osvojování rozumových operací i k jejich interiorizaci do vnitřních řečí. Pomáhá nám rozvíjet myšlení, tvořivost a intelektové schopnosti. Hlavní doménou jsou rozumové operace formou algoritmického myšlení. Dále sem patří učení sociálnímu chování, při kterém v tomto případě jde o osvojování sociálních kategorií našeho vědomí, cítění a jednání. Výsledkem tohoto typu učení jsou osvojené a zvnitřněné motivy, postoje, sociální interakce, sociální normy, sociální role, včetně rysů osobnosti.

Důležitým faktorem jsou také podmínky, ve kterých probíhá motorické učení. Mezi ně řadíme: čas vymezený na učení se pohybem, materiální podmínky, složení kolektivu. Všechny tyto informace tvoří podklad pro stanovení konkrétních cílů, kterých máme v jednotlivých etapách učení dosáhnout.

Na základě předchozích informací a naplánovaných výsledků, sestavujeme model výchovně- vzdělávací práce neboli učební program. Tento program se skládá:

1. z vytyčení a uspořádání cílů;
2. z výběru a uspořádání učiva, metod a forem;
3. ze stanovení systému průběžné a souhrnné kontroly.

Vypracování učebního programu můžeme považovat za rozpracování cílů, uspořádání učiva, obsahu a určení vhodných činností, řídicí práci učitele a činností žáků. Míra úspěšnosti a realizace modelů učebních programů závisí na tvůrčích schopnostech učitele, jeho znalostech v odborném odvětví, pedagogických zkušenostech a dovednostech v řízení procesu motorického učení i poznání žáka (Chromík, 1993). Při vytváření tohoto postupu a uplatnění jej v praxi bychom měli dodržovat tento postup:

- vytvoření podmínek vyučování
  - a) vnější (materiální podmínky, příprava učitele)

b) vnitřní (pohybová, tělesná, funkční, psychická příprava žáků)

- zařazení všeobecných průpravných cvičení
- zařazení speciálních průpravných cvičení
- vykonání cvičení ve snazších podmínkách
- vykonávání a opakování cílového cvičení
- zvyšování výkonnosti opakováním cvičení ve ztížených podmínkách, nebo v kombinaci s jinými cvičeními, dále vykonáváním kondičních, doplňkových, obratnostních cvičení, uplatnění cvičení ve hře, v soutěži apod.

## **2.5 Vzájemná očekávání mezi učitelem a žáky**

V rámci výuky na sebe vzájemně působí učitel a žák. Jak sami víme, každý jsme z jiného těsta, máme jiný temperament, charakter, způsoby chování a prožívání. Proto je důležité znát jistá očekávání učitele od žáků a zase naopak. Od vzájemného vztahu se také vyvíjí výkonnost žáků a možnosti tvořivosti práce učitele.

Učitelovým očekáváním mám na mysli určitou představu učitele o předpokládaném výkonu a chování konkrétního žáka, kterou si učitel vytvořil na základě dřívějšího poznání daného žáka. Učitel si na základě svých zkušeností s konkrétními jednotlivci, se skupinami žáků a třídami vytváří různá očekávání o jejich výkonu, chování, o možném úspěchu či neúspěchu. Přiměřené očekávání, které počítá se změnami žákovy osobnosti, je dokonce důležitou součástí individuálního přístupu k žákům. Ale pozor, ani učitel není neomylný. Může se stát, že učitelovo očekávání nakonec neodpovídá skutečnosti a výkon žáka přecení či podcení. Rozdíl mezi očekáváním a realitou daného výkonu vznikne, pokud je učitel o žákovi málo informovaný nebo při unáhlených závěrech. Když dojde k neodhadnutí správného výkonu, většina učitelů svou chybu napraví, bohužel jsou i tací, kteří své zmýlení nepřiznají a tudíž hodnotí žáka neobjektivně a tím mu ubližují.

Určité typy učitelů se však v jistých situacích nesnaží hledat příčinu nepřesnosti u sebe, nesnaží se získat objektivní údaje o žákovi. Naopak trvají na tom, že jejich očekávání, jejich představa je správná. Na žáka, na jeho činnost, úspěchy i neúspěchy se dívají soustavou svých očekávání a přehlížejí, zanedbávají jako nepodstatné vše, co nesouhlasí s jejich názorem.

Tito učitelé se k nim chovají tak, jakoby žáci skutečně byli takoví, za jaké je považují. Když toto nepřiměřené jednání učitele trvá delší dobu, vytváří se na žáka nátlak, aby se začal chovat podle původního nepřiměřeného očekávání. Žák tedy po jisté době obvykle rezignuje. Zjišťuje, že ať dělá, co dělá, učitel si to vyloží tak, jak se mu to hodí. Teprve nyní – jako důsledek učitelova nepřiměřeného působení – se v žákově chování a jednání začínají objevovat rysy, které učitel očekával. Tato změna jen posílí učitelovo očekávání. Učitelova předpověď se začíná potvrzovat a kruh se uzavírá. Někteří učitelé, aniž si to plně uvědomují, mohou právě tímto způsobem prohlubovat žákovy neúspěchy. Učitelovo nepřiměřené očekávání působí negativně na celou žákovu osobnost.

Pokud se učitel dopustí takové chyby, výuka žákovi nepřináší další možnosti osobního a vědomostního vzrůstu. Žák bývá často bez motivace a někdy může dokonce dojít k naučené bezmocnosti, což je stav, kdy se žák přestává snažit, protože ví, že učitel to stejně neocení. Někdy se ale naštěstí sává, že nepřiměřené očekávání nehraje pouze negativní roli. Může dokonce rozvíjet žákovu osobnost a ve chvíli kdy, žák zjistí, že ho učitel špatně odhadne a pomocí vnitřní motivace, svým úsilím, zapálením pro věc a dobrými výsledky, přesvědčí učitele, že se zmylil a tudíž získá i správný a objektivní pohled na svou osobu.

Nikdo není neomylný, ale měli bychom mít na mysli, že v rámci našeho pedagogického působení bychom mohli unáhleným soudem a rozhodnutím způsobit veliké škody a hlavně zničit zdravé sebevědomí jednotlivých žáků.

### **2.5.1 Osobnost učitele**

Osobnost je soubor relativně stálých vlastností, které charakterizují daného jedince. Je to psychická vlastnost, která se projevuje určitým způsobem chování, jednání a prožívání. Je typický pro určitého člověka a v průběhu života je celkem stálý. Postoj žáků k učiteli, učení a výsledky pedagogického působení závisí především na vlastnostech osobnosti učitele, na jeho postoji k žákům, na humánním vztahu učitele k dětem a mladistvým. Na dalším místě jsou učitelovy didaktické dovednosti a jeho odbornost.

Učitelova osobnost by se měla skládat z kladných charakterových vlastností, čestnosti, upřímnosti, otevřenosti, zásadovosti, důslednosti, přímosti, důvěryhodnosti, spravedlnosti a sebekritičnosti. Mezi temperamentové vlastnosti by měla patřit vyrovnanost, sebeovládání, trpělivost, optimismus. Do pracovních vlastností by měl patřit vztah k povolání, ovládání svého předmětu, přesnost, dochvilnost. Za nejlepší vyučovací přístup se považuje demokratický vztah, kdy je mezi učitelem a žákem vzájemná

spolupráce, povzbuzování, pomáhání, radost z práce, zodpovědnost. Na druhou stranu existuje i špatný přístup učitele a to autoritativní formou. V tomto přístupu má učitel negativní postoj k neprospívajícímu žákovi, učení má nízkou didaktickou úroveň, podává nejasný a nesrozumitelný výklad, zanedbává výchovný aspekt, nerespektuje psychologické zákonitosti učení, nemotivuje žáky a vyznačuje se netaktním chování k žákům.

Mezi důležité vlastnosti, které by měl učitel mít, patří: taktní chování k žákům, pochopení, uznání, respektování individuality a osobnosti žáků, stejný postoj ke všem, brát ohledy na psychický a tělesný stav žáků.

### 2.5.2 Motivace

Důležitým faktorem ve vztahu učitele k dětem je **motivace**. Řekněme, že pozitivní motivace je podmínkou pro úspěšnost ve škole.

Motivace je proces, který vyjadřuje souhrn všech skutečností a činitelů, kteří zvyšují učební výkon. Dále aktivizují jedince a usměrňují průběh jeho chování a prožívání a to ve vztahu k okolnímu světu a také k sobě samému. Pomocí motivace přicházíme na to, proč někdo něco dělá.

Učitel by měl motivaci přizpůsobit nejen obsahu vyučování, ale také věku žáků. Rozlišujeme motivaci **vnější** a **vnitřní**.

Vnitřní motivace je cennější, protože vychází z nitra jedince, tudíž chce více jedinec než okolí. Žák vykonává danou činnost, protože má o ní zájem, samotná činnost mu přináší radost, těší se z dobrých výsledků, má dobrý pocit a úspěch ho dále motivuje k dalším dobrým výkonům. Do činitelů, které ovlivňují vnitřní motivaci, řadíme: potřebu zažít úspěch, potřebu dobrého výkonu, potřeba prestiže apod.

Vnější motivace vychází především z okolí, např. dobrý výkon po nás chtějí rodiče, učitelé, kamarádi apod. Jedinec nemá o činnost velký zájem, pokud se snaží tak je to jen díky svému okolí. Žáci, kteří jsou motivováni především vnějšími činiteli, bývají úzkostlivější, více se stresují z neúspěchu a mají celkově větší obavy. Vnější motiv se nazývá incentiv. Pokud se vnější motiv promění časem na vnitřní, žákova výkonnost by se měla zlepšit a celkově to pomůže danému jedinci. Za vnější činitele považuje získané známky, případnou odměnu či trest.

Motivovat by měl pedagog hned od počátku výuky, ale i v průběhu a také v jejím samotném závěru.

#### Principy zvyšování motivace

Žáci potřebují ihned po svém výkonu získat zpětné informace. Jestliže jde o

pozitivní výkony, měly by být vyzdvihovány, zpevňovány. Chyby a výkony, které neodpovídají daným požadavkům, bychom měli eliminovat. Měli bychom zařazovat tvořivé úlohy, které u dítěte rozvíjí jak tvořivost, tak i motivaci a samostatnost. Za důležitý faktor pokládáme vztah učitele a žáka a žáků mezi sebou. Pokud se pedagog dokáže vcítit do dětí a chápe je, může na ně klást vyšší nároky, aniž by motivace rapidně snižoval. Dále bychom měli podporovat skupinovou práci a vzájemnou kooperaci, protože ta zlepšuje motivaci. Užíváme skupinového hodnocení, diskusí, a možných řešení.

Při rozvíjení motivace k učení je velmi důležité, aby pedagog uměl žákům podat tzv. pomocnou ruku a aby pomáhal žákům najít smysl práce.

### **Demotivující činitelé učení**

Demotivace přichází, pokud učitel neustále něco nařizuje, rozhoduje, kontroluje a žáky trestá. Pedagog by měl dát žáků dostatečný prostor a dopřát jim radost z výkonu.

Hodina by neměla být stereotypní, protože žáci mají rádi a také jim prospívá, když se během vyučovací hodiny střídají jednotlivé činnosti. Žáky dále demotivuje, když se něco učí a neví daný smysl a také význam, proč se to vůbec učili. Pokud učitel neustále zahrnuje žáky novými a novými informacemi, žák přestává být motivován, protože nemá dostatek času na zpracování informací. Za jednu z největších motivačních chyb se považuje srovnávání ostatních žáků s nejlepšími žáky třídy.

Aby vyučovací proces byl co nejvíce efektivní, měl by mít pedagog tyto kvality a rysy osobnosti:

- Pedagogova hodnotová orientace – síla pedagogického přesvědčení, živý příklad na každodenní chování.
- Vzdělání – kvalitní všeobecně vzdělání, praktické i teoretické odborné vzdělání, pedagogické vzdělání.
- Praktické pedagogické, didaktické a metodické dovednosti a návyky.
- Komunikativní, organizační a rétorické dovednosti.
- tvořivost
- zásadový morální postoj (v duchu humanismu, demokracie a vlastenectví)
- pedagogický optimismus (důvěra ve výchovu, v žákovy síly a radostný přístup k práci)
- pedagogický takt a klid
- pedagogické zaujetí

- hluboký přístup k žákům – snaha, co nejvíce žáky poznat, pochopit je, respektovat jejich individualitu.
- Přísná spravedlnost – nepreferovat některé žáky, nepodléhat subjektivním náladám a cizím vlivům atd.
- Významnou roli hraje pedagogova **sebereflexe**.

### 2.5.3 Prostředí

Prostředí působí na člověka souhrnem všech vnějších vlivů a to životními podmínkami, včetně sociálních vlivů. Podnětům z prostředí, a to stimulaci i inhibici (podněcování a blokování) podléhají spíše oblasti fylogeneticky mladší, totiž rozum a city, minimálně pak oblasti starší, jako jsou pudy a instinkty.

Člověk je tvor společenský, což dokazují skutečné případy dětí vychovaných zvířaty. Tyto případy - které uvádí už Komenský, jsou známy i z doby novější, ukazují, že dítě bez vlivu lidského sociálního působení se nevyvíjí jako rozumný člověk.

Závažnou roli hraje zjevně proces socializace, neboli vrůstání do společnosti, které probíhá v prostoru a v čase. Nejprve v úzkém kruhu rodiny a na malém prostoru, postupně v dalších okruzích a hravých dětských, školních a sportovních skupinách.

Hlavním mechanismem socializace je slovo, řeč čili komunikace verbální. K vedlejším mechanismům pak patří non-verbální komunikace: nápodoba či přejímání činnosti, sympatie - přejímání citů, a sugesce - přejímání myšlenkových obsahů. Vliv sociálních skupin tvoří samostatnou oblast, kterou se zabývá sociální psychologie a sociální pedagogika.

Zvláštním pedagogickým problémem je působení tzv. skrytých osnov, což je působení sociálního prostředí, které je neplánovaným působením často nerozeznatelných hodnot, prostupující výchovné snažení a probíhá podél oficiálního kurikula v interakci jak mezi žáky, sportovci, tak i v interakci učitel, trenér - žák, sportovec. Každý jedinec se musí s těmito skrytými osnovami vyrovnat.

Tyto osnovy jsou spojeny nejvíce s těmito skutečnostmi:

- přeplněnými školními třídami či početnými sportovními skupinami, v nichž je mnohem méně prostoru než v rodině pro individuum jak reálně, tak i obrazně (minimum nezávislosti)
- zdržováním (u nadaných)
- odbýváním, zneužíváním (učení pro dalekou budoucnost)
- vyrušováním (a to vzájemným)

- potřebou trpělivosti, rezignace a předstírání
- přízpůsobením se stálému hodnocení a rozdílnosti moci (učitel, trenér - žák, sportovec).
- pocitem bezmocnosti
- monotonie činností

Nejdůležitější přitom je, že jedinec přejímá hodnoty, které jsou často v příkrém rozporu s pozitivními hodnotami výchovy. Vliv prostředí (přírodního i sociálního) může být významný; vychovatel si musí být této skutečnosti vědom v každé oblasti.

## 2.6 Historie sportovního tréninku

Když se vrátíme o několik let zpátky v čase a zaměříme se na tehdejší sportovní trénink, objevíme hned několik odlišností od tréninku dnes. Dříve se k tréninku přistupovalo velice jednoduše. Hlavní náplní tréninků bylo dlouhodobě opakovat závodní disciplínu. Fotbal se hrál pouze na dva doteky, plavci plavali svou trať, co možná nejrychleji apod. Později se přišlo na to, že to nemá příliš velký význam a tak se postupně začali trenéři zajímat o jiné přístupy. Časem přišli na to, že je třeba se věnovat odděleně dílčím součástem výkonu. Začalo se pronikat do podstaty pohybových schopností, hledaly se účinné metody pro osvojování potřebných dovedností, taktiky a ovlivňování psychiky sportovců. V tuto chvíli se příprava trenérů značně zkomplikovala, dostala určitý řád, spočívala ve výběru cvičení, ve vhodné časové zařazení jednotlivých cvičení apod. Když se zaměříme na současné poznatky o sportovním tréninku, můžeme říct, že jde o promyšlený, cílevědomý a organizovaný proces, který využívá různorodých cvičení a metod. Tato cvičení a metody mají zajistit rozvoj člověka a jeho připravenost ke sportovnímu výkonu ve zvoleném odvětví nebo disciplíně.

V rámci sportovního tréninku bychom měli rozvíjet pohybové schopnosti, mezi které řadíme schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní a pohyblivost. Dále bychom neměli zapomínat na osvojování příslušných sportovních dovedností, které jsou pokládány za technické mistrovství, jde o ovládnutí pohybu, např. herních činností, běžeckého kroku, plaveckého záběru, gymnastického prvku atd. A v neposlední řadě je také důležité získat potřebné vědomosti o pravidlech a taktice. Tyto vědomosti pak prakticky využívat a používat v taktickém jednání během hry. K tomu aby byl sportovní trénink účinný, nestačí pouze fyzická připravenost sportovce, ale důležitou roli zde hraje

také psychická pohoda a připravenost. Mezi psychické předpoklady řadíme vztah ke sportu, odolnost, houževnatost, soustředění, vnitřní motivace a chuť podávat určitý výkon v různých soutěžích. Všechny tyto zmíněné aspekty sportovního tréninku si sportovec neosvojí pouze vštípením a trénováním, ale je také důležité si určité věci, schopnosti, dovednosti naučit prožitkem, proto do sportovního tréninku zařazujeme také různé soutěže a pohybové hry. Mnohé výzkumy a nejen ty ukázaly, že to co si člověk prožije pomocí empatie, vlastního zážitku a prožitku si pamatuje daleko více a získá tím hlubší poznatky, než když to pouze slyší. Navíc pokud jde o pohybovou hru, dítě nevnímá, že provádí daný pokyn, ale vcítí se do hry, užívá si jí a tím získává i zkušenosti a danou činnost si nevědomě zafixuje.

## **2.7 Pohyb a ontogeneze jedince**

### **2.7.1 Význam pohybu**

Za základní projev živé bytosti se považuje pohyb. Pomocí motoriky můžeme vnímat, hodnotit a užívat prostorové vztahy. Naše tělo je hlavním prostředkem sebevnímání, sebepochopení a interakce s okolím. To jak vnímáme a hodnotíme sami sebe, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání. Pohybový systém funguje jako celek. Centrální nervová soustava má veliký vliv na motoriku, pohyb je tedy závislý na sensorických podmínkách. CNS řídí pohyb na podkladě zpracování aferentní signalizace a to jak z vnějšího tak i z vnitřního prostředí. Pohyb je považován za nejdůležitější projev života, ale také to je nositel informací o procesech ve vnitřním prostředí, o stavu vnitřních orgánů a o stavu mysli člověka. Pokud bychom provedli analýzu pohybového projevu člověka, je pravděpodobné, že bychom mohli předpokládat úroveň jeho aktuálního tělesného a duševního stavu. Pomocí tělesných cvičení můžeme zesílit vnímání sebe sama skrze vlastní tělo. Navozují situace, ve kterých vyjadřujeme své pocity a prožívání za pomoci svého těla. Tělesný prožitek nám umožňuje pochopit nejen sama, ale také i zjistit smysl své existence. Tento prožitek nám dává prostor pro vytvoření JÁ a jistých hranic našeho JÁ.



## 2.7.2 Charakteristika a ontogeneze jednotlivých období vývoje jedince (prenatální období- prepubescence)

**Prenatální období-** před porodem. V tomto období má převahu biologický vývoj. Plod je schopen uchovat si a získat jednoduchou zkušenost, objevuje se tedy schopnost elementárního učení, protože je schopen rozlišení a reakce na několik základních podnětů (zvukové, taktilně kinestetické podněty).

**Novorozenecké období-** od porodu do 3 měsíců. Novorozenec reaguje na základě vrozených reflexů, např. sací, pátrací, a pomocí vrozených způsobů chování (reakce křikem a celkovým pohybem těla). Za hybnou sílu vývoje dítěte se považuje motorická aktivita dítěte. Nejprve jsou motorické projevy velmi podobné, postupně se ale liší díky rozdílné stimulaci a vlastní zkušenosti. V tomto období jsou myšlenkové operace vázány na přímé vnímání a na pohyb, jde tedy o senzomotorickou inteligenci. Myšlení a představy nejsou ještě vyvinuté, takže vše vychází pouze z vjemu a pohybu. Dítě prozatím neumí ještě rozlišovat cíle a prostředky, proto reaguje pouze spontánně. Postupně dítě odvozuje svá jednání z předchozích a dává přednost jistým kombinacím. Senzomotorická inteligence se postupně vyvíjí a je ukončená ve chvíli kdy dojde k pochopení vývoje motoriky. Časem dojde k rozvoji pojmové inteligence, znamená to, že dítě dokáže vytknout cíl a najít vhodný prostředek k jeho dosažení.

**Kojenecký věk-** první rok života- V prvních měsících tohoto období se pohyb výrazně promítá do rozvoje intelektových schopností. Dítě se soustředí na své tělo a jeho projevy, přijde si jako střed světa, který začíná poznávat. Má radost z konkrétní činnosti, která ho zaujala a byla mu příjemná, a proto tuto činnost znovu opakuje. Kolem 4-6 měsíce se činnost stává prostředek k dosažení něčeho konkrétního. Zvyšuje se zájem o okolí, vše je subjektivně zkreslené, ovládané aktuálními emocionálními prožitky, které se projevují v nekontrolovatelné pohybové aktivitě. Od 8 měsíce si umí dítě vytýčit jistý cíl a především pomocí pohybových dovedností a schopností se ho snaží dosáhnout. Dítě ke konci kojeneckého věku si začíná uvědomovat svoje tělo a jeho činnosti. Objevuje se prožitek sama sebe vztažený k tělovému schématu, díky němu dítě začíná vnímat vlastní prožitky, trvalost a postupnost vlastní existence.

**Batolecí věk** 1-3 roky- pohyb se považuje za jeden ze základních projevů a je přímým odrazem prožívání dítěte. Postupně narůstá základní důvěra v sebe a ve své vlastní schopnosti. Potřebu aktivity děti uspokojují především pomocí pohybu, který dítě pociťuje

a prožívá. Děti zaměřují svůj pohyb podle vlastních přání. Veliký význam má vědomí vlastních dovedností. Pokud má dítě v tomto období poruchu motoriky, má to veliký význam na sebehodnocení a sebevnímání. Měli bychom se vyvarovat předčasným nácvikům některých dovedností, pro které ještě nejsou plně rozvinuté nervové struktury, protože by mohlo dojít k neurotizaci a fixaci obranných mechanismů.

**Předškolní věk 3-6 let**- sebehodnocení se odvíjí od hodnocení druhých lidí. Od 4 let si dítě uvědomuje své pohlaví a musí se ztotožnit s mužskou nebo ženskou rolí. Motorika se vyvíjí díky zrání mozkových struktur. Pohyby se postupně rozlišují a zpřesňují podle účelového zaměření. Nových pohybů se děti učí především za pomoci nápodoby. V tomto věku si děti oblibují cyklické pohybové motivy, které jsou doplněny různými říkadly a básničkami. Učení, které mají spojené s pohybem, si lépe zapamatují a vybavují. Děti hrají rády pohybové hry, ale v tomto období mají spíše individuální charakter, i když hry probíhají ve skupinách. Pohybová průprava by měla respektovat ontogenické ztotožnění s mužskou nebo ženskou rolí, proto je vhodné vnímat i při jednotném cvičení rozlišnost pohlaví v pohybových činnostech.

**Školní věk 1. - 2. třída, 6-8 let.** V tomto období vstupuje dítě do školy a sžívá se s jednou nejnáročnějších změn, získání rolí žáka a spolužáka. Rozvoj dovedností je závislý na biologickém dozrání a zpřesňování nervosvalové koordinace. Učení, které probíhá především nápodobou, je dobré kombinovat s herními prvky, které jsou u dětí velice vítány. Do her můžeme postupně přidávat soutěživý charakter, ale zatím pouze jen z části, protože plná soutěživost dětem v první a druhé třídě ještě zcela nevyhovuje. Měli bychom rozvíjet hlavně základní manipulační dovednosti a pohyblivost. Důraz bychom měli dávat na přesné provedení daných činností, které jsou úměrné k dětskému věku.

**Prepubescence 3. – 5. třída, 9-12 let** je obdobím dozrání předchozích vývojových skoků a přípravou na dynamické období puberty. Děti mají potřebu získávání nových poznatků, patřit do nějaké vrstevnické skupiny či party. Dochází k dozrání nervosvalové koordinace a potřebě získat nové znalosti a dovednosti. V tomto období jsou vhodné podmínky pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti. Děti mají radost z pohybu a ta je často vede k provádění pravidelné sportovní činnosti. Postupně bychom se měli zaměřit na výkonové zaměření, které obsahují sporty a různé hry soutěžního charakteru.

### 2.7.3 Obratnost a její vývoj

Obratnost představuje souhrn schopností, které snadno a účelně koordinují naše vlastní pohyby. Dále nám tyto schopnosti pomáhají dobře se přizpůsobovat měnícím se podmínkám, provádět složitější pohyby a rychle si osvojovat nové pohyby. Obratnostní schopnosti, jsou také často nazývány koordinačními schopnostmi neboli koordinací. Koordinaci tedy charakterizují nároky, na rychlost a přesnost pohybu, na přizpůsobení se vnějším podmínkám a na vytvoření nového pohybu. Již samotná definice nám napovídá, že koordinace je také spojena s řízením pohybů.

U síly a vytrvalosti je důležité množství energie, kterou můžeme využít, u koordinace to je trochu jinak. Energické zásobování nemá tu největší váhu, ale jedním z nejdůležitějších článků je řízení pohybové činnosti. Díky tomu je obratnost spojována s činností centrální nervové soustavy, která řídí a organizuje množství oblastí důležitých pro konkrétní pohyb.

Hlavními činnostmi jsou:

- činnost analyzátorů- máme na mysli zrakový, sluchový, ale i analyzátor ve svalech, kloubech a šlachách, které nazýváme proprioreceptory,
- činnost jednotlivých a funkčních systémů- dýchacího, oběhového apod., které zabezpečují přísun energetických zdrojů do svalů a buněk zapojených v daném výcviku,
- nervosvalová koordinace- máme na mysli v podstatě „programové vybavení“, kdy mozek prostřednictvím nervů dává informace kdy, jak rychle, s jakou silou a na jak dlouho se mají jednotlivé svaly stahovat,
- psychologické procesy- vůle, pozornost a motivace, které jsou pro daný cvik velmi důležité.

Tak jako ostatní pohybové schopnosti, tak i koordinaci rozlišujeme speciální a obecnou.

Obecná koordinace nám napomáhá účelně provádět spoustu motorických dovedností a to bez ohledu na zaměření sportu. Již od samého počátku, kdy dítě začíná se sportem, by se mělo naučit určitou úroveň obecné obratnosti, aby při nácviu speciální koordinace, mělo na co navazovat. U speciální koordinace se jedná o rozdílné pohyby, které jsou potřebné k určitému speciálnímu sportu. Tyto pohyby jsou díky speciální

obratnosti rychlé, lehce, precizně a bez chyb provedené. Jedná se o dovednosti a schopnosti, které souvisejí pouze s určitým vybraným sportem, kterému se dítě věnuje. Vzhledem k tomu, že ve speciální koordinaci se jedná o procvičování určitých dovedností a schopností k danému sportu, může se celkem pravděpodobně stát, že dítě, které vyniká v gymnastice, může mít koordinační problémy např. v basketbalu.

Obratnost je celkově tvořena několika samostatnými schopnosti, které se neprojevují samostatně a více či méně se odlišují od těch ostatních.

Do nejdůležitějších součástí koordinace řadíme:

- Schopnost **osvojování pohybu**, která se v různých podobách projevuje jako uspořádání v již dříve osvojených pohybových dovedností a navzájem je propojuje ve složitější činnosti, např. zpracování míče ve výskoku a střelba na bránu.
- **Orientační schopnosti** se vztahují k funkcím analyzátorů (sluchového, zrakového, taktilního, vestibulárního, kinestetického). Jde o sledování nejen vlastního pohybu, ale i pohybů ostatních sportovců (soupeřů, partnerů) a náčiní v určitém čase, prostoru, cvičební plochy nebo ve vymezených prostorách hřiště. Koordinační schopnosti hrají důležitou roli např. ve skocích do vody, skoku o tyči, ale i ve sportovních hrách, kdy je důležité sledovat pohyb míče, soupeře a spoluhráče vzhledem k postavení na hřišti.
- Schopnost **rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla**. Podstatou této schopnosti je dokonalé vnímání pohybu a to z hlediska prostoru, času, rychlosti a složitosti pohybu. Dále nám určuje, do jaké míry jsme schopni zaujmout přesnou pozici těla nebo jeho části. Tato schopnost má důležitou roli především ve sportech, kde je propojeno „oko- ruka“, např. ve střelbě, golfu, ale také při sportovních hrách při střelbě na branku.
- Schopnost **přizpůsobování** se projevuje v přizpůsobování vlastních pohybů vnějším podmínkám, kde se pohyb provádí. Hlavní podstatou je účelné využití, přizpůsobení a upravení osvojených dovedností i při ovlivňování různými činiteli, např. špatné počasí při kopané v terénu.
- Schopností **reakce** máme na mysli včasné zahájení určité činnosti. Povaha reakce vykazuje určitou různorodost. V některých případech jde o nejrychlejší reakci např.

při startu ve sprintu, jindy jde o reakci, která je spojena se schopností přizpůsobování. V tomto případě jde o správné vnímání informací z okolí, jejich rychlé a správné zpracování a přijetí a realizaci správného rozhodnutí. Schopnost reakce, stejně tak jako schopnost přizpůsobení, má velký význam tam, kde je potřeba reagovat rychle na podněty z vnějšího prostředí (sportovní hry, lyžování a úpolové sporty).

- Schopnost **rovnováhy**. Její význam má především při udržování těla v určitých polohách. Za základ této schopnosti se považuje vysoká úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spojení s orientační činností. Rovnováha se rozlišuje na statickou a dynamickou. V případě statické rovnováhy mluvíme o udržení těla na místě, ve druhém případě, tentokrát při rovnováze dynamické, jedná se o držení těla za pohybu. Rovnováha je důležitá při pohybech, které souvisejí s udržením těla v klidové poloze, respektive s návratem do stabilní pozice v průběhu pohybu. Tato schopnost je využívána především v různých odvětvích gymnastika a dále i při bruslení a krasobruslení apod.
- **Rytmická** schopnost se vztahuje v podstatě ke všem sportovním činnostem, liší se ale svou mírou a kvalitou. Každý pohyb má svůj rytmus, stalý nebo proměnlivý. Při některých sportech se dokonce musíme určitému rytmu podřídit. Rytmickou schopnost uplatňujeme také při pohybech, které mají cyklický charakter, např. běh. Rytmus je také důležitý při šetření sil. Pokud se naučíme využívat rytmičké schopnosti, můžeme vykonávat určitý pohyb, tak aby došlo k ušetření sil.
- Mezi další schopnosti patří motorická **docilita** neboli pohybová **učenílivost**, která se projevuje kvalitou a rychlostí učení se pohybovým a sportovním dovednostem. Je to souhrnný projev koordinačních schopností, které mají praktický význam pro zvládnání techniky dané sportovní disciplíny. Úroveň docility nám může v některých sportech odhalit míru talentu daného jedince. V gymnastice, krasobruslení, ale také ve sportovních hrách má čtivost zásadní význam a to především v učení nových prvků a dovednostem, které jsou podmínkou pro zvyšování výkonnosti.

Když se zamyslíme nad předešlými řádky, tak zjistíme, že koordinační schopnosti mají celkem složitou strukturu. Tato struktura se promítá skoro do všech sportovních odvětví. V některých je obsažena dokonce celá, v jiných pouze poskromnu. Důležitost koordinačních schopností má ve sportech s proměnlivými podmínkami pro výkon

(sportovní hry, sjezdové lyžování apod.).

Pokud se dítě věnuje určitému sportu, má koordinace ve sportovní přípravě nezastupitelnou roli. Projevuje se ve třech základních oblastech. Za první oblast pokládáme všestranný pohybový rozvoj, zde široká zásobárna pohybu vytváří hlavní předpoklad pro rozvoj speciální koordinace. U druhé oblasti se jedná o základy techniky dané sportovní disciplíny. Čím více pohybů má člověk v zásobě, tím lépe se učí nové pohyby. Do třetí oblasti řadíme zvládání nečekaných situací při soutěži. Výše uvedené body nám samy napovídají, proč je koordinace schopností, které se má věnovat nejdůležitější pozornost (závisí to pochopitelně na výběru sportovního odvětví, ale u většiny případů to platí). Koordinace nabývá svého významu také podle stáří dítěte. Neměli bychom zapomínat na zlatý věk motoriky, senzitivní období a také na to, že nejvyššího rozvoje dosahuje dítě do 12-13 let svého věku. Dále je dobré vědět, že menší „pud sebezáchovy“ u mladších dětí nám napomáhá k lepší učenlivosti koordinačních schopností. Mladší děti se obvykle nebojí provádět pohyby v prostoru (salta, přeskoky, přemety), čím více se věk dítěte zvyšuje, tím více se děti začínají bát, že se mohlo něco stát (především v prepubertálním a pubertálním období). Při nácviu koordinačních schopností, bychom neměli zapomínat na dodržování těchto zásad:

1. Volit spíše koordinačně méně složitá cvičení a jejich složitost dále zvyšovat (vše je závislé na věku dítěte, pro šestileté a desíleté děti nemohou být cvičení stejná)
2. Provádět cvičení v různých obměnách (jde o nácvik již naučeného prvků v různých modifikacích, např. u kopané mám na mysli cvičení klíčků, přihrávek a zpracování míče)
3. Zařazovat cvičení v měnících se vnějších podmínkách nebo prostředích (běh po rovině, do kopcovitého terénu, z prudkého kopce nebo v písku či oraništi). Pokaždé bychom měli přizpůsobit techniku běhaní tomu danému terénu.
4. Nezapomínat na cviky se změnou rytmu, změny na akustický nebo optický signál.
5. Využívat kombinace již osvojených pohybových dovedností (jde o několik činností jdoucích rychle po sobě, které jsou spojovány různými dovednostmi, většinou do sérií)

6. Volit současné provádění několika činností (tato zásada nabývá důležitosti právě u sportovních her, např. u kopané při vedení míče, sledování postavení spoluhráčů, soupeřů a odmítání obránce, to vše bychom měli provádět ve stejnou chvíli).

Cvičení, která jsou tvořena na základě těchto zásad, jsou vhodná pro všechny věkové kategorie. I tentokrát bychom neměli zapomínat zásady přiměřenosti, protože pokud by došlo k velikému přepínání dítěte, mohlo by dojít ke znechucení do té doby oblíbené činnosti, k vyčerpání či přetažení dítěte.

Cvičení na rozvoj koordinace bychom měli zařazovat na začátku tréninkové jednotky. Vzhledem k tomu, že jde o cvičení, která jsou náročná na pozornost a soustředění, neměli bychom je nacvičovat příliš dlouho, ale spíše kratší dobu a častěji je střídat a opakovat. Aby došlo k lepšímu a rychlejšímu pochopení pohybu, je důležité zařazovat dopomoc a při složitějších pohybech dokonce záchranu. Cvičení na obratnost je dobré spojovat s rozvojem rychlosti.

V našem tréninku můžeme používat celou řadu forem rozvoje koordinace, mezi ty nejdůležitější patří:

- všechny druhy akrobatických cvičení (kotouly, přeskoky, odrazy, vazby cvičení- např. hvězda- předmět- salto, nejprve zařazujeme do tréninkové jednotky jednodušší cvičení a později přidáváme složitější cviky a složitost postupně zvětšujeme),
- cvičení na náradí- kruhy, hrazda, kůň, koza (otáčivé cvičební tvary, pohyby v polohách střemhlav a výdrže),
- cvičení s náčiním (švihadla, lana),
- překážkové dráhy (překonávání různých překážek, přelézání, podlézání),
- různé změny a udržování polohy těla,
- cviky, které jsou prováděné v prostoru (skoky na trampolíně, do vody),
- nácvik různých sportovních dovedností (technika jednotlivých sportovních disciplín),

- cviky na manipulaci s předměty a ovládnání (míče, tyče, vrhání, házení, chytání),
- využití náčiní pro manipulaci,
- různé balanční a rovnovážné cviky (běhy, skoky s obraty, chůze, se změnami směru, na lavičkách, otočených lavičkách, popř. na kladině či laně),
- rytmická cvičení,
- cvičení ve dvojicích a trojicích,
- zrcadlová cvičení,
- asymetrické pohyby,
- cvičení ve ztížených podmínkách, která jsou uskutečňována v různém prostředí, se zavřenýma očima, v lehčím a těžším provedení nebo s omezením pohybu.

Když se podíváme na uvedené řádky, jde prakticky o cvičení, ve kterých se meze fantazie nekladou. Závisí pouze na trenérovi, s jakou chutí připravuje a vymýšlí nová cvičení, která budou děti nejenom dobře stimulovat, ale také bavit.

Podle uvedených údajů, zjistíme, že obratnost je multifaktorová dispozice, která se projevuje především v rozdílných pohybových činnostech. Pozitivně ovlivňuje efektivitu regulačních procesů, průběh učení, docilitu, přesnost, rytmičnost i vnější expresi pohybu. Obratnost lze nacvičovat a procvičovat pomocí uvedených cvičení v předcházejícím textu, ale koordinace je svým způsobem dána také určitými fyziologickými předpoklady. Řadíme mezi ně bohatost zásoby pohybových vzorců (nacvičování dovedností a činností), dále přednost exteroceptivního a proprioceptivního vnímání, vysokou úroveň základních (míšních) i nadstavbových (mozečkových, extrapyramidových i pyramidových) nervově svalových koordinací a také optimalizaci aktivační úrovně v CNS v souladu s pohybovým úkolem.

Za specifickou formu rychlosti pohybu považujeme tzv. **agility**. Tento výraz pochází z angličtiny, a kdybychom ho chtěli přeložit do češtiny, tak zjistíme, že to znamená něco jako hbitost, živost apod. Podstatou této formy lokomoce jsou cvičení s vysokou frekvencí pohybu, dále s prudkým zrychlením a zpomalením, se změnami směru, obraty, bočním pohybem apod. Jde tedy o propojení horizontálního pohybu (např.



běh na 100 metrů), s pohybem vertikálním (např. výskok) a s laterálním pohybem (pohyby stranou). Nejvhodnější pro děti jsou dráhy různého typu a zaměření. Děti je mají rády a zároveň dojde k procvičení všech pohybů naráz. Kromě drah, můžeme k procvičení hbitosti využít různé pomůcky, jejich prostřednictvím vymežíme požadované dráhy. V praxi nám velice pomůžou lana, provazové žebříky, koordinační pásy, pevné žebříky, malé kužely, nízké překážky apod.

#### **2.7.4 Ontogeneze obratnosti v mladším školním věku**

V rámci této diplomové práce jsem se zaměřila na děti v mladším školním věku, tedy žáky z 1. stupně základní školy.

Vývojové zákonitosti a charakteristiky nabírají v různých směrech spoustu změn. Pokud se snažíme o edukační proces, měli bychom si uvědomit, že je to dlouhodobý proces a má-li být účinný, nesmíme zapomenout na něj brát zřetel a postupovat v rámci vývojových zákonitostí a v jejich souladu, na rozdíl od některých případů, kde nedošlo k tomuto uvědomění a šlo to úplně naopak. Věkové zákonitosti můžeme definovat ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkcích tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování a výkonnosti. Změny-nebo také do určitého věku růst, vývoj či dozrávání mají různou intenzitu a dynamiku. (Dovalil, 2002). V důsledku vývojových změn se výkonnost v pohybových činnostech postupně zvyšuje. K tomu aby došlo k nejlepším výsledkům, je důležité mít na vědomí, že jednotlivé části či orgány se vyvíjejí rozdílně a proto je dobré mít o jednotlivém dokončování přehled. Na mysli mám například, že bychom neměli rozvíjet vytrvalostní a silové schopnosti již u dětí mladšího školního věku a to z důvodů, že nejdříve ukončuje svůj růst a vývoj mozek, jehož růst jako orgánu centrální nervové soustavy je v podstatě dokončen již na konci předškolního období. Ve stejném období dozrávají v mozkové kůře teprve nervové struktury. Postupně vznikají podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Když dojde k završení 6. roku věku dítěte, bývá nervový systém připraven i na složitější a koordinačně náročnější pohyby. Věk 6-11 let je dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně a rovnoměrně se zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Roste tedy celková odolnost dětského organismu. Ale pozor! Měli bychom si uvědomit, kostra není ještě zdaleka vyvinuta a ani zakřivení páteře není konečné. Z těchto důvodů musíme věnovat velkou pozornost návykům dobrého držení těla. Vývoj pohlavních orgánů nastává poměrně pozdě, jejich hormony totiž ovlivňují růst svalstva a jeho sílu. V mladším školním

věku děti získávají spoustu nových vědomostí, paměť a představivost nabývají svého rozvoje. Realistické nazírání je typické pro toto období. Psychologové tento pojem vysvětlují jako myšlení spojené s názornými vlastnostmi konkrétních jevů a předmětu. Děti se během svého poznávání a myšlení soustřeďují pouze jednotlivosti, souvislosti jim prozatím unikají. Abstrakci poznávají až koncem tohoto období. Rysy osobnosti nejsou stále ustáleny, a proto se děti v tomto věku vyznačují impulsivností a zažívají přechody radosti do smutku a naopak. Vůle je vyvinuta pouze z části a proto jí nemají ještě pevnou a nedokážou jít pevně, dlouhodobě a soustředivě za jedním cílem. Vstupem do školy zažívají veliké změny v oblasti vztahů k ostatním osobám. Kolektiv (ve škole třída, jinak sportovní skupina nebo družstvo) klade na jedince vyšší požadavky a to na zařazení, podřízení se. Dítě již není pouze středem rodičovské pozornosti a stává se jedním ze členů utvořené skupiny. Postupně začínají vznikat a utvářet se silnější kamarádské vztahy. V předškolním věku děti rozdělovaly svoje pocity pouze na dobré a zlé a kolem sebe viděly jen dobro a zlo, ve věku mladšího školního roku, děti objevují a rozlišují jemnější odstíny citů a tak jsou schopni rozpoznat a mít smysl pro čest, říci pravdu, spravedlnost, odvahu a určité dané slovo. Dítě by na konci předškolního věku, tedy těsně před vstupem na základní školu, mělo ovládat základní pohybové činnosti. Mezi tyto činnosti patří: lezení, skok, jednoduchý hod, běh apod. Postupně se v prováděných činnostech zvyšuje jistota jejich provedení a časem se objevují znaky dobře zvládnuté a provedené činnosti nebo tělesného cvičení. Děti jsou v tomto věku tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté, takže může docházet k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu. Někteří autoři toto období dokonce považují za nejpříznivější učební léta. Když se na to podíváme z hlediska tréninku, zjistíme, že toto období je plodné z hlediska obratnosti, dobré jsou také předpoklady pohyblivosti a rychlosti. Vývojové zvláštnosti v tomto okamžik nevytvářejí vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost tedy roste, mezi chlapci a děvčaty zatím nejsou příliš velké rozdíly, ty nastávají především v ukončení růstu obou pohlaví. Na rozdíl od děvčat, která svůj vývoj ukončují dříve než chlapci, u chlapců to je až kolem 18-20. roku. Když vynecháme první roky života dítěte, tak právě v období puberty dochází k největším změnám. Nejde pouze o výšku těla nebo délku či šířku kostí, ale také o proces osifikace. Rozvoj svalstva umožňuje také růst a vývoj kostí. Během našeho života se mění procentuální zastoupení svalstva na celkové hmotnosti těla. U novorozence to činí pouze 20 %, kdežto u dospělého to bývá až 40%. Po dokončení vývoje svalů dochází ke zpevňování kloubních vazů do jejich konečné podoby. Měli bychom se vyvarovat nadměrné zátěži v období školního věku, protože by to

mohlo mít negativní vliv na růst kostí. Při rozvoji silových schopností bychom měli tedy přistupovat velice opatrně. Jak jsem již v této práci uvedla, je také důležitá psychika dítěte a její vývoj. Vývoj psychiky není rovnoměrný, jednotlivé rozdíly se ukazují dle věku jedince a to velice individuálně. Do 10 let je vývoj strmý a dosáhne až 90% kapacity, v dalších deseti letech dojde k nabírání pouze dalších 10%. Během tohoto období dochází k vývoji v již uvedených oblastech, ale neměli bychom zapomínat na to, že ve vývoji může dojít k odlišnostem ve stavbě těla, psychické vyzrálosti, ve schopnostech a pohybové výkonnosti. Někdy může být těch rozdílů více a to kvůli dědičnosti, ale také i sociálnímu prostředí. Kolem 20 roku života se vývoj víceméně vyrovnává. Kromě kalendářního věku, který je dán datem narození, se zajímáme ve sportu také o biologický věk. Tento věk nám ukazuje skutečný stav vývoje jedince. Napomáhá nám ho určit např. hmotnost těla, výška, vývoj chrupu, kostní zralost, ale také i délka jednotlivých částí lidského těla, vývoj hrtanu či pohlavních znaků. Podle těchto údajů vyhodnotíme, jak na tom jedinec je. Někdy se může stát, že se daný jedinec vymyká a právě proto existují dvě skupiny odchýlení:

- vývojové zrychlení (akcelerace) = biologický věk je vyšší než věk kalendářní
- vývojové zpoždění (retardace) = kalendářní věk je vyšší než ten biologický

Tyto informace jsou pro nás důležité kvůli sportovnímu tréninku dětí. Jistý stupeň tělesného vývoje se odráží na sportovní výkonnosti. Často se setkáváme s jedinci, kteří jsou více vyvinutí a díky tomu dosahují lepších výsledků a také jsou schopni zvládnout větší náročnější zátěž. Neměli bychom se, ale unáhlit a ihned je označit za talentované, protože tyto jedinci bývají časem často ve svých výkonech dohoněni ostatními a někdy dokonce předhoněni. Rozdíly v biologickém věku mohou být u některých jedinců, kteří jsou ve stejném věku, až tři roky. O této problematice bychom měli vědět už důvodů určování tempa tréninku. Mohlo by se totiž zdát, že by trenér určoval tempo podle pár vyspělých jedinců a ostatní by mu nejen nestíhali, ale mohlo by dojít ještě k nevědomé demotivaci.

Děti mají v tomto období z pohybu radost, není tedy za potřebí je do pohybu přemlouvat či nutit. Sami si jistě vybavíte menší pobíhající děti, které hrají hru a hrají ji opravdu z vlastního zájmu. Dále se rády zúčastňují různých soutěží. Základem vykonávání jejich pohybu je hra a i při hře lze rozvíjet různé druhy pohybových schopností, následující informace nám napoví, o které jde a jakého věku se to týká.

Stimulace pohybových schopností v dětském věku dosahuje různé efektivity:

- a) vysokou efektivitu má trénink
  - základního pohybu koordinace v 6-8 letech
  - kombinace pohybů v 7-10 letech
  - rovnováhy v 8-13 letech
- b) střední efektivitu má trénink
  - správné a rychlé reakce v 7-11 letech
  - rychlosti frekvence pohybu v 7-10 letech
  - pohyblivosti v 7-10 letech

Pokud se zaměříme na sportovní trénink v tomto období, musíme mít na mysli, že v tréninku by měl dominovat hlavně herní princip, důležité je aby měl radostný charakter a to veškerého počínání, a aby během tréninku děti zažily příjemné zážitky. Pokud se během tréninku či hry samotné dostaví porážka, dítě by to nemělo brát jako stres a ani by mu to nemělo být vyčítáno a už vůbec by za úspěch neměl následovat trest a to z hlediska přístupu trenérů i rodičů. Měli bychom využívat dětské nadšení a zápal do hry. Ve výběru her bychom neměli zapomínat na pestrost a obměňování činností, protože schopnost soustředit se není ještě plně vyvinutá. Dále bychom měli vědět, že v tomto věku děti přejímají chování a počínání ostatních za své. Dospělí nebo starší člen skupiny je brán za vzor a tudíž je důležité být zodpovědný. Trenér totiž může pro své svěřence během svého působení hodně udělat, ale na druhou stranu také pokazit. Urychlené závěry a používání mnoha zákazů by měl každý nejprve pořádně zvážit, než se projevovat unáhleně a reagovat často nespravedlivě, protože děti si toto chování zafixují a zapamatují a pak je pro ně těžké pokračovat v některé z činností dále. Děti jsou plné optimismu a zájmu, jsou tedy dobře ovladatelné. Když se nám podaří jejich elán usměrnit, můžeme je postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě a to včetně osvojování morálních norem. Neměli bychom zapomínat na hygienu, životosprávu a denní řád, které jsou pro děti a jejich zdravý růst velmi důležité.

### 2.7.5 Charakteristika všestranné přípravy u dětí v mladším školním věku

Pohybové schopnosti se skládají z několika složek, trenér by se měl více zaměřit konkrétně na tyto části.

**Rychlostní schopnosti:** mělo by dojít ke stimulaci reakčních, cyklických i acyklických rychlostních schopností a rozvíjení různých svalových skupin. Zatížení by mělo být dosti podobné jako u dospělých, rozdíl je pouze v kratší době prováděných cvičení a v menším počtu opakování. Štafetové hry a různé tvary překážkových drah jsou vhodné pro rozvoj rychlosti. Vhodné je zařazovat obratnostní prvky, skoková cvičení a měnit polohu startovní pozice. Cvičení na rozvoj rychlostních schopností bychom měli zařazovat po celý rok a to nejméně jednou týdně, protože by mohlo dojít k poklesu svalových vláken.

**Koordinační schopnosti:** v těchto cvičeních bychom měli dávat důraz na zaměření rozšíření pohybového fondu. Jak už jsme si několikrát uvedli, věk 7-10 let, je pokládán za zlatý věk motoriky, protože v tomto období dochází k nejrychlejšímu učení novým pohybům. U dětí v tomto období se ještě neprojevuje strach a obava z něčeho nového ani z neúspěchu a ani ještě nevnímají strach ze zsměšnění, proto je velice dobré začít s učením nových pohybů a dovedností právě teď. Obratnostní schopnosti dobře podněcují koordinačně složitější cvičení. Jsou to náročnější cvičení, která vyžadují aktivitu většího počtu svalů, současné a různorodé pohyby trupu i končetin. Pro sportující děti to mohou být cvičení nová, neznámá, hlavně obtížnější, ale i jednodušší cvičení, jejichž náročnost můžeme zvýšit obměnami a různým kombinováním. Když už máme danou činnost dosti osvojenou, procvičujeme ji, dále v měnícím se prostředí. Pohyby, které máme již plně automatizované, nám už k rozvoji obratnosti nepřispívají a proto je nezbytné dané podmínky měnit. Změny dosáhneme:

- rychlejším či pomalejším provedením
- změnou rytmu
- zmenšováním prostoru cvičení
- vyloučením zrakové kontroly
- zmenšováním plochy opory

- používáním těžšího- lehčího náčiní
- cvičením na různém povrchu
- pohybem „pod tlakem“
- asymetrickými pohyby
- změnou situací. (Dovalil, 1988)

Cvičení obratnosti vyžadují zvýšené nároky na nervovou soustavu, vyžadují soustředění, pozornost, plynulost atd. Už kvůli zatížení nervové soustavy, bychom měli tato cvičení zařazovat na začátku tréninku, dále bychom je měli prokládat chvílemi odpočinku, protože dochází k celkem rychlé únavě a trénink je pak téměř bezvýznamný. Obratnostní schopnosti můžeme nacvičovat spolu s rychlostními schopnostmi. Jako obratnostní cvičení můžeme využít skoky na trampolíně, gymnastického nářadí (výdrže a polohy střemhlav, otáčivé cvičební tvary), akrobatického cvičení (kotouly, odrazy, cvičení rovnováhy, přeskoky), překážkových drah (slalomové dráhy, terénní překážky), cvičení na ovládání míče, cvičení s náčiním (míče, míčky, švihadla) apod.

**Silové schopnosti:** U dětí mladšího školního věku a celkově u dětí nemají příliš veliký význam, provádíme je pouze jako doplněk rychlostních a koordinačních schopností. Silové schopnosti u těchto dětí můžeme nacvičovat pomocí nenáročných kondičních cvičení gymnastiky či úpolů. Na mysli mám cviky, kde používáme své tělo, různé zápasení, přetahování pomocí lana, lezení po průlezkách nebo po menších horolezeckých stěnách. Cvičení můžeme ztížit měnícím se prostředím, např. místo rovného terénu použít písek, vodu apod. Při těchto a jiných cvičení bychom měli mít stále na paměti, že kostra není ještě plně vyvinutá a proto bychom neměli příliš zatěžovat páteř ani klouby. V rámci silových schopností bychom se měli zaměřit na zesílení velkých svalových skupin. Všechno posilování by mělo probíhat formou hry. Po posílení jednotlivých svalů nesmíme zapomenout na protažení a poté by mělo následovat vyrovnávací cvičení.

**Vytrvalostní schopnosti:** Tyto schopnosti nám umožňují provádět pohybovou činnost po delší dobu. Děti do 12 let mají nízkou produkci enzymu fosfofruktokinázy, ten podmiňuje toleranci k acidóze a proto bychom neměli vytrvalost trénovat metodami, při kterých dochází k vzestupu laktátu. Na druhou stranu je potřebné, aby děti zažily nepříjemný pocit, který přichází po delším zatížení organismu. Vhodnou metodou pro

trénování vytrvalostních schopností jsou ty, které jsou založené na aerobním základě. Běh se střední intenzitou, proložený rychlejšími patří mezi vhodnou formu trénování vytrvalosti. Použít můžeme také hry, kde se střídá nízká a vyšší intenzita běhu. I tentokrát nezapomínáme na vhodnou motivaci a různé obměňování tréninkových metod, protože pouhý dril a stereotyp může malé sportovce zarazit a v některé dokonce úplně odradit.

**Pohyblivost:** Tato schopnost nám umožňuje vykonávat jednotlivé pohyby ve velkém rozsahu. Potřebný rozsah pohybu v kloubech může umožňovat, ale také i omezovat několik faktorů:-zvláštnosti stavby kloubů

- síla svalů, které provádějí daný pohyb
- pružnost a uvolněnost svalů
- prohřátí svalů
- věk
- únava apod.

Uzpůsobení kloubů se nám nepodaří změnit, ale např. protahování a uvolňováním je můžeme posilnit. U dětí v mladším školním věku by s rozvojem pohyblivosti neměl být problém, avšak díky velké většině stráveného volného času sezením před televizorem či počítačem, nedosahují děti v dnešní době až takového rozvoje. Díky častému poposedávání dochází ke zkrácení svalů, ke zvýšené míře možného zranění, k oslabení určitých svalových partií a může dojít i k problémům s páteří. Cvičení na pohyblivost jsou důležitá kvůli rozvoji pohyblivosti nebo kvůli jejímu udržování, protože dochází alespoň k preventivnímu charakteru. Chtěla bych zdůraznit, že ale nemůžeme zvětšovat pohyb nad fyziologickou kapacitu kloubů, dobrou pohyblivostí tedy chápeme jako dosažení této kapacity. Cvičení na rozvoj pohyblivosti jsou obsažena téměř v každém sportovním odvětví, právě proto by měla být obsažena i ve sportovním tréninku, především na jeho začátku i konci. K tomu abychom zlepšili naši pohyblivost, nám napomáhá: zvýšení pružnosti svalů obklopujících kloub, protažení svazů a vazů, potřebné uvolnění svalů, posílení svalů, jež za pohyb v kloubu odpovídají. Při využívání cvičení na pohyblivost bychom měli dodržovat tyto pokyny:

-využívat je méně, ale častěji, pokud je nutná vyšší pohyblivost, znamená to, že musíme cvičit denně a to i několikrát

-i přestože se pohyblivost rozvíjí poměrně rychle, musí se její úroveň udržovat občasným procvičením, jinak dochází totiž k jejímu poklesu

-před cvičením pohyblivosti bychom měli mít zahřáté tělo a to až do mírného zpocení, spolu s uvolňováním je to dobrá příprava na následné protahování

-cvičení by měla být vybírána po 8-12 a na různé klouby, na každý kloub bychom měli využít 2-3 cvičení a pak přejít na další

-dobrým pomocníkem při těchto cvičení je hudba, nebojme se ji tedy využívat

-protažení a uvolnění mají při nácviku pohyblivosti funkci také regenerační, protože se při nich tkáň protahují a okysličují, a proto by měly být, jak jsem již zmiňovala zařazeny na začátek i konec tréninkové jednotky

Pohybová výkonnost roste společně s tělem, rozdíly mezi chlapci a děvčaty, nejsou zatím patrné. Někdy jsou děvčata dokonce úspěšnější, napomáhá jim k tomu větší schopnost koncentrace a lepší kázeň. Měli bychom klást důraz na všestrannost. Děti v tomto věku mají pohyb rády, takže není třeba je do něj nutit. Velice rády soutěží, ale na druhou stranu ještě neumí nést porážku a proto chtějí, aby vyhráli všichni. S prohrou se některé děti vyrovnávají velice těžko, tudíž by za neúspěch neměli být v žádném případě trestáni slovně či dokonce fyzicky. Při vysvětlování her, bychom měli být struční a ve hrách být pestří, protože schopnost soustředit se je zatím plně nevyvinuta.

Děti v tomto věku si rády vybírají někoho za vzor. Často se jim může stát kamarád z týmu, ale také i trenér či učitel. Měli bychom pamatovat, že děti odkoukají to dobré, ale bohužel i to špatné a proto bychom měli být dobrým vzorem, navzájem se k sobě chovat přátelsky a tento vztah by měl být založený také na vzájemné důvěře. Přístup učitele či trenéra by měl být pozitivní a ne založený na direktivnosti a snižování sebevědomí dětí. Pro děti je velice důležitá motivace a pochvala, která leckdy dodá odvalu i sílu a dítě velmi podpoří. Příliš mnoho chvály, ale není také dobré, protože když by bylo dítě chváleno za každou maličkost, časem by na pochvaly otupělo a už by to nemělo význam, protože by je bralo jako něco samozřejmého. V literatuře je přímo uvedený poměr mezi pozitivním a negativním hodnocením a činní to tato čísla 3-4 : 1. Když používáme kritiku, dítě by mělo vždy poznat a vědět, kde udělalo chybu a co bylo správně, pouhé vyčítání a rozkřikování se nenabývá na významu, pouze se může stát, že dítě akorát tak odraďme.



Učitel by měl děti vést od spontánních pohybů k pohybům účelně zaměřením, také by jim měl vštípit fair-play, dostatečnou hygienu, životosprávu a denní řád.

## **2.8 Kopaná**

Kopaná, neboli fotbal, soccer, football, je sportovní hra brankového typu. Tato hra se odehrává na poměrně velké hrací ploše, kde se dvě jedenáctičlenná mužstva hráčů snaží v určeném čase svému soupeři vstřelit co nejvíce gólů, a co nejméně jich obdržet. Hráči hrají během hry převážně nohama.

### **2.8.1 Historie kopané**

Z nejstarších zpráv o míčových hrách, ze kterých přirozeným vývojem vznikl fotbal, se dozvídáme, že první zmínky o fotbale jsou z Číny, z doby 3000 let př. n. l. Další zprávy pochází z Japonska (500-600 let př. n. l), ze starého Egypta a pochopitelně se hry podobné fotbalu hrály i ve starém Řecku.

Francie, Itálie a především Anglie nám přináší, první zprávy o fotbale již ze středověku. Právě v tomto období se hry nevyvíjely izolovaně, docházelo k jejich vzájemnému ovlivňování. V 18. století a především v 19. století došlo v Anglii k přelomu ve vývoji kopané. Právě v tuto dobu se míčové hry, podobné fotbalu začaly zařazovat do výuky ve školách a to jako součásti výchovy. Rok 1840 je uváděn jako datum původního vzniku pravidel fotbalu. Nejednotnost přístupů byla hlavním důvodem k založení prvního fotbalového svazu na světě. Konkrétně 26. října 1863 založilo jedenáct zástupců klubů a škol v Londýně „Football Association“. Řekněme tedy, že fotbal je hra, která je stará přibližně 4000 let. Moderní fotbal, podobný současnému fotbalu, není starší než 160 let.

Anglický pohár- nejstarší pohárová soutěž vznikla v roce 1871. První mezistátní utkání proběhlo mezi Anglií a Skotskem a proběhlo v Glasgowě v roce 1872. První utkání na hřišti s umělým osvětlením se konalo v roce 1878. Legalizovaně profesionální fotbal se hraje v Anglii od roku 1885 a první ženský fotbalový klub byl založen v Londýně a to roku 1893. A proto je plným právem Anglie nazývaná kolébkou moderního fotbalu. Přibližně o dvacet let později začal pronikat fotbal i do Střední Evropy a ostatních zemí. V roce 1908 se objevil oficiálně na olympijských hrách v Londýně a vítězem se stala Anglie. Mezinárodní fotbalová federace, vedená pod zkratkou FIFA, byla založena v Paříži roku

1904 a to pěti zástupci evropských zemí. První mistrovství světa se konalo v roce 1930 v Uruguayi a nejlepší byli domácí, vyhrál tým Uruguaye. Postupně se v roce 1954 přihlásila o vznik i Evropská unie fotbalových asociací (UEFA), první mistrovství světa se hrálo o 14 let později, pořadatelem se stala Itálie a i tentokrát se stalo, že zvítězil pořadatelský tým. Fotbal se vyvíjel postupně, ale začal se ubírat i jinými směry, než pouze klasickými. Např. v Americe, když se řekne „football“, tak se rozumí americký fotbal a ten se výrazně liší od klasického evropského fotbalu, právě pro zmiňovaný klasický fotbal, se v Americe používá termín „soccer“.

První zmínky o hraní fotbalu v Čechách a na Moravě pocházejí z konce 19. století, avšak z počátku se hrál pouze v cyklistických a veslařských klubech. Jako první fotbalové utkání v Čechách pokládáme utkání, které proběhlo 29. září v Roudnici nad Labem. Mezi nejstarší fotbalové kluby u nás patří pražské kluby a to SK Slavia Praha a AC Praha. Rozvoj fotbalových klubů se zpočátku soustředil především na Prahu, ale později, koncem 19. století a hlavně počátkem 20. století, se fotbal začal objevovat i v menších městech a na venkově. V roce 1897 mohli lidé a hlavně především hráči a trenéři číst první pravidla fotbalu v českém jazyce. O jejich překlad se zasloužil Rossler-Ořovský a tím dosáhl fotbal u nás velkého rozmachu, avšak na druhou stranu byl jeho vývoj pozastaven a to přístupem škol, který byl odmítavý. Studenti si šli, ale tvrdě za svým a postupně začali zakládat členskou základnu fotbalových klubů. A tak se vývoj fotbalu vynutil ustavení Českého fotbalového svazu (ČSF), které proběhlo 19. Října 1901 v Praze. V Brně se odehrálo v roce 1926 první utkání na Moravě. Na Slovensku je první zmínka o fotbale datována z roku 1893 a to z Banské Bystrici. Slovenský fotbal a jeho vývoj je až do roku 1915 spjat s fotbalem maďarským. Československá asociace fotbalová (ČSAF) vznikla v roce 1921 a o rok později v Ženevě oficiálně přijata do FIFA. Celostátní mistrovská soutěž (první asociální liga) byla zahájena v roce 1925, při té příležitosti se objevili profesionální hráči. V roce 1954 vstoupil československý fotbal i do UEFA. Časem se postupně do fotbalu zařadila i účast žen a od sedmdesátých let 20. století se stala fotbalová účast žen pravidelnou na mistrovských soutěžích.

Roku 1993, konkrétně 1.1. se stává v České republice vrcholných fotbalovým orgánem Českomoravský fotbalový svaz neboli ČMFS.

I přestože Československo nepatří mezi zakladatele kopané, může se právě československý fotbal chlubit hned několika úspěchy. Mezi ty nejvýznamnější patří 2.

místo, které získali naši fotbalisté na MS v Itálii roku 1934. Dále, neméně významné umístění je z roku 1962 z MS v Chile. Tento tým bodoval i při OH v Japonsku, které se konaly roku 1964 a také skončil na 2. místě. Na mistrovství Evropy, které proběhlo v roce 1976 v Jugoslávii, se našim fotbalistům podařilo vybojovat 1. místo. Stejně úspěšní byli i na OH v Moskvě, odkud v roce 1980 přivezli také zlaté umístění. Ve stejném roce se českoslovenští fotbalisté umístili na 3. místě a to na ME v Itálii. Když se zaměříme konkrétně na pouze české fotbalisty, tak bychom neměli určitě zapomenout na 2. místo, které se nám podařilo získat na ME v Anglii. Další úspěch, tentokrát bronzový, se nám podařil získat na ME v roce 2004. Českému fotbalu se nedařilo pouze v kategorii muži, ale i junioři se zasloužili o několik úspěchů. Mezi ty nejznámější patří- 2. místo na ME 2000 na Slovensku, kde bojovala reprezentace do 21 let, taktéž druhé místo získali naši reprezentaté ve Finsku v roce 2001, ale tentokrát ve věku do 19 let. Ve Švýcarsku v roce 2002 byl úspěšný tým naší reprezentace ve věku do 21 let a to natolik, že získal 1. místo na tomto turnaji. Celkově se našim juniorům daří natolik, že český mládežnický fotbal je pokládán za jeden z nejvýše hodnocených fotbalů v Evropě.

Fotbalem se zabývají tyto organizace-

Fédération Internationale de Football Association (FIFA)

Union des Associations Européennes de Football (UEFA)

Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS)

Dále budou uvedeny některé informace o jednotlivých organizacích.

Fédération Internationale de Football Association (FIFA)

Tato organizace sídlí ve Švýcarsku, v Curychu. Ve sdružení má 204 národních federací. Jednou za čtyři roky se hrají závěrečné turnaje Mistrovství světa mužů, a to za účasti 32 družstev. Tyto turnaje se hrají v sudých letech mezi Olympijskými hrami. Mistrovství světa předchází dlouhodobá kvalifikace, která probíhá ve skupinách rozčleněných podle kontinentů. Také pro ženy jsou uspořádány turnaje v MS, které probíhá v cyklech po čtyřech letech. Na OH soutěžily naše ženy poprvé v roce 1996. Juniorské týmy mají svá mistrovství ve dvouletých cyklech.

Union des Associations Européennes de Football (UEFA)

Tato organizace sídlí také ve Švýcarsku, ale tentokrát ve městě Nyon. Byla založena roku 1954 a sdružuje 52 národních federací. Fotbalové EURO, nebo-li ME se pořádá vždy v olympijském roce, jednou za čtyři roky. Z kvalifikace, která probíhá dlouhodobě před samotným turnajem, postupuje až z 50-ti týmů, které se utkávají v několika skupinách, nejlepších šestnáct mužstev. Tato družstva se mezi sebou dále utkají až o medailové umístění.

UEFA organizuje řadu soutěží také pro klubová družstva, jednou z nejprestižnějších je Liga mistrů. Ani tentokrát nejsou ženy opomenuté, a tak i ony hrají o svůj Pohár mistrů.

Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS)

Jak sám název napovídá, jde o českou organizaci, která měla k datu 1. ledna 2004 pod svou záštitou v registraci 478 205 osob, z toho je 16 292 žen a dívek. Českomoravský fotbalový svaz je členem ČSTV. Hráčky a hráči z 3854 klubů se účastní jednotlivých soutěží.

1. fotbalová liga je u nás nejvyšší mistrovskou soutěží u nás, hraje ji 16 družstev. Družstva hrají každý proti každému a to ve dvou cyklech- na jaře a na podzim, zápasy probíhají jednou na hřišti domácích a jednou na soupeřově hřišti. Také 2. liga je u nás jednou z vyšších soutěží, má taktéž 16 mužstev a je plně profesionální. Své čestné místo má u nás také 1. liga žen, která má 10 mužstev.

### **2.8.2 Pravidla fotbalu**

Tak jako ostatní hry, tak i fotbal má svá jasně daná pravidla. Zabývá se jimi zvláštní mezinárodní výbor International Football Association Board (IFAB). Výbor IFAB se schází dvakrát ročně (na jaře a na podzim), pokud dojde k úpravě pravidel, tak upravená pravidla vstupují do platnosti k 1. červenci každého roku.

Jelikož tato práce není pouze o pravidlech, v následujících pár řádcích shrnu, alespoň to nejdůležitější a nejzákladnější. Hřiště určené pro kopanou má obdélníkový tvar, který má předem dané rozměry. Na hřišti se pohybuje pouze jedenáct hráčů každého týmu. Deset v poli a jeden, tzv. brankář v bráně. Hráči mají na sobě povinnou výstroj, která se skládá z dresu, trenek, stulpen a kopaček. V poli mají jednotliví hráči určité role a to

brankáře, obránce, záložníka a útočníka. Celý zápas vede a rozhoduje nejen hlavní rozhodčí, ale pomáhají mu tzv. pomezni rozhodčí, kteří sledují správnost vhazování a ofsajdy. Základní hrací doba činní 2x 45 minut, pokud v tomto čase je výsledek nerozhodný, přichází nastavení, neboli prodloužení. Kopaná se hraje, jak nám sám název napovídá s kulatým koženým míčem, který má také jako hřiště předem dané rozměry.

### 2.8.3 Historický vývoj pravidel

V roce **1886** se za **platnou branku považuje, projde-li míč pod provazem**, který spojuje obě brankové tyče. Od roku **1873** byl do pravidel kopané zaveden **rohový kop**, který nařizuje rozhodčí a to tehdy, když se míče dotkne jako poslední hráč bránícího mužstva (včetně brankáře) a míč přejde celým svým objemem za brankovou čáru mimo branku. Rohový kop provádí hráč útočícího družstva a to z rohového čtvrtkruhu, u praporku, který je nejbližší. Obránci se v době rohového kopu nesmí přiblížit na vzdálenost menší než 9, 15 metru. Z rohového kopu je možné vstřelit soupeři přímo branku. **1875**, v tomto roce byly **určeny přesné rozměry branky**, které jsou platné dodnes. Jde tedy o tyto rozměry: 7, 32 metru x 2, 44 metru. Branku tvoří dvě kolmé tyče a břevno, které obě tyče na jejím konci spojuje. Tato konstrukce musí být bílé barvy a obvykle je ze dřeva, nebo kovu. Rozhodčí nabývá své funkce a moci od roku 1880. **Ustanovení přesných rozměrů míče** přichází v roce **1883**. Jedná se o kulatý míč, který je zhotovený z kůže, nebo jiného, předem schváleného materiálu. Obvod míče činní 68 až 70 centimetrů a jeho váha by měla být 410 až 450 gramů. Správný tlak v míči by měl být od 0,6 do 1,1 atmosféry. Na hrací ploše by měly být během zápasu připraveny také náhradní míče, které jsou spolu s hlavním hracím míčem, zkontrolovány rozhodčím před začátkem utkání. Náhradní míče usnadňují plynulost utkání, kdyby došlo k zakopnutí hracího míče. Od roku **1884** se ustanovuje **vhazování míče ze zámezí** oběma rukama. V roce **1887** začali rozhodčí při řízení zápasu **používat píšťalku**. **Brankové sítě** se začaly prvně používat v roce **1891**. Na každé brance a za ní je umístěna síť, která musí být vypnuta tak, aby neomezovala pohyb brankáře. **Pokutový kop** byl zařazen do pravidel kopané v roce **1891**. Nařizuje se ve prospěch soupeřova družstva, právě tehdy, když se dopustí hráč ve vlastním pokutovém území v době kdy, je míč ve hře, některého z přestupků který platí pro písknutí přímého volného kopu. Hráč, který kope pokutový kop, je předem určen. Ostatní hráči jsou mimo pokutové území. Hráč, který pokutový kop provádí, nesmí podruhé kopnout do

míče, aniž by se míče nedotkl jiný hráč. Brankář zůstává na vlastní brankové čáře do té doby, než bude míč ve hře, což znamená, že se pohne po odkopnutí směrem dopředu. Roku **1902** se začalo s **vytyčováním brankového a pokutového území**. Uprostřed hřiště se nachází středová čára, která rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny. Kolem středové čáry je opsán středový kruh o poloměru 9, 15 metru. Na každé z polovin je vyznačené brankové a pokutové území. Brankové území se nachází před každou z branek, vyznačují jej čáry, které jsou 5, 5 metru a vedou od každé brankové tyče a spolu s brankovou čarou tvoří kolmice, které jsou také 5, 5 metru. Pokutové území je vymezeno podobně. Ohraničují jej čáry, které jsou vedeny ve vzdálenosti 16, 5 metru od tyčí branky a ve stejné vzdálenosti do hracího pole. V každém pokutovém území je také vyznačená pokutová značka a ta se nachází 11 metru na kolmici před středem branky. Mimo pokutové území je ze středu pokutové značky veden oblouk, který má poloměr 9, 15 metru. Výše uvedené řádky nám ukázaly, jak se postupně rozvíjela pravidla kopané a kdy se jednotlivé body pravidel začaly používat.

### **3. Metodologická část**

#### **3.1 Problém**

Jsou jisté názory, že zařazení pohybových her k nácviku dané obratnosti do výuky Tv či sportovního tréninku, přináší zlepšení koordinačních schopností a rychlejší osvojení dané dovednosti. Nikde jsem nenašla text, který by tyto domněnky dokazoval. Rozhodla jsem se tedy, že se to pokusím zjistit sama a to experimentálně docházením a spoluprací v tréninkové skupině.

#### **3.2 Cíle a úkoly práce**

Cíle práce

Cílem diplomové práce je zjistit, zda zařazení pohybových her do hodin Tv nebo tréninkové jednotky, povede k rychlejšímu osvojení jednotlivých obratností a to u dětí mladšího školního věku.

Úkoly práce

- obsahová analýza odborných textů

- sestavení sborníku her zaměřených na zlepšení koordinačních dovedností a jejich aplikace pro fotbal
- ověření vhodnosti her na výzkumném souboru
- oprava a doplnění sborníku

### **3.3 Vědecké otázky a hypotézy**

#### Vědecké otázky

Vědeckou otázkou je, zda je vůbec možné za pomoci pohybových her, zlepšit koordinační schopnosti? Pokud ano, jak postupovat ve výběru her?

#### Hypotézy

Hypotéza 1: Připravené koordinační hry jsou svojí náročností a obsahem přiměřené fyzické a psychické úrovni dětí mladšího školního věku způsobilých vykonávat tělesnou výchovu bez omezení.

Hypotéza 2: Ověřované skupiny her proběhnou podle metodického plánu a to jak naplněním obsahu, tak časovým rozvržením.

### **3.4 Výzkumný soubor**

K umožnění ověření prvního stupně v rámci této práce, byla zvolena skupina Tělovýchovné jednoty Sokol Bochov. Dále byl vytvořen sborník pohybových her, které jsme aplikovali na tuto skupinu. Před uskutečněním výzkumu došlo k opakovanému navštívení běžně vedeného sportovního tréninku příslušným trenérem. Fotbalové družstvo se skládá z 20 ti dětí ve věku 7- 14 let. Družstvo z velké většiny tvoří chlapci, ale toto družstvo obsahuje také 2 děvčata. Většina dětí navštěvuje tento klub, přibližně 4-5 let, nováčci přibližně 1-2 roky. Během mého pozorování jsem zjišťovala uspořádání tréninku pod jeho vedením, zařazení vytrvalostních, obratnostních, silových či herních prvků. Dále byly získány informace, jak jsou děti obratné a celkově pohybově šikovné u jednotlivých fotbalových kroků.

### **3.5 Přehled proměnných**

Vstupní proměnnou je pro nás sportovní trénink a cílová skupina. Výstupní proměnnou je sborník her, který nám ukáže, zda došlo k rozvoji obratnosti pomocí pohybových her, či nikoli. Naše proměnné se dělí na relevantní, důležité, do kterých spadají sledované, tedy sportovní trénink a jeho vedení. Dále máme nesledované proměnné, čímž máme na mysli např. sociální status dětí z cílové skupiny. Sledované proměnné se dělí dále na manipulovatelné, mezi které řadíme použití pohybových her k rozvíjení obratnosti, a na kovariační, které nám ukazují, zda děti sportují mimo tréninkovou jednotku, či nikoli. Manipulované proměnné mohou být ovlivněny přímo cvičícím modelem, nebo nepřímo, např. motivací.

### **3.6 Použité metody**

V rámci této práce byla použita metoda sesbírání teoretických informací, kdy došlo ke zjištění odlišnosti jednotlivých ontogenických období. Dále bylo použito pozorování, čímž byla zjištěna úroveň obratnostních a celkově pohybových dovedností. Po vytvoření sborníku následovalo pocvičování pomocí herních činností a rozvíjení dané obratnostní schopnosti.

### **3.7 Diskuse metodologie**

Naše práce v sobě zahrnovala hned několik překvapení. Za menší výhodu bych považovala, že šlo o děti, které jsem většinou znala, takže větší problémy s kázní jsem neměla. Občas se objevil menší problém ohledně přesného dodržování herních pravidel. Děti většinou nechtěly hru přerušit a snažily se pravidla trochu ošidit a odlehčit, ale důsledností a trváním na daných pravidlech, jsme postupně spolu docílili dobrého klima a spolupráce. Děti v mladším školním věku mají větší možnosti rychlého rozvoje pohybových dovedností, avšak na druhou stranu mají tyto děti ještě plně nevyvinutou vůli, dokážou se soustředit pouze kratší dobu a občas se může objevit i náladovost. V těchto momentech je velice důležitá motivace a celkové zaujetí, většina dětí se i po případném nezdaru při vhodné motivaci opět ponoří do jisté činnosti a úplně to nevzdají.

Nejprve se objevilo dilema ve vybírání pohybových her. Je dokázáno, že to co si lidé a především děti prožijí, jim více uvízne v paměti a více se do toho položí, proto jsme se přiklonili ke zvolení právě pohybových her a ne výkonnostních testů. Hra nám umožňuje dát volný průchod našim emocím, použít mimiku, gesta, celkově se citově



vyřádit a zažít si i určitý prožitek. V této práci je uveden sborník her, které děti zaujaly, hrály je ve většině případech s chutí a vervou a ani s dodržování pravidel nebyl větší problém. Při práci s dětmi je důležité umět včas odhadnout danou situaci. Vzhledem k malé míře koncentrace je důležité činnosti a v případě této práce hry, za v času střídat a různě obměňovat.

#### **4.Závěr**

Cílem naší práce bylo zjistit, povede-li vytvoření sborníku a jeho použití ke zlepšení a rozvoji koordinace u dětí mladšího školního věku. Výsledky ukázaly, že díky zapálení do hry, emocím a prožitku opravdu došlo k lepšímu pochopení prováděné činnosti. Na druhé straně bylo celkem složité odhadnout, které hry by mohly být, těmi nejvhodnějšími. U některých her muselo dojít k úpravě pravidel, časového trvání nebo zařazení obměny.

Když se zamyslím nad přínosem a úskalím této práce, tak by nemělo být zapomenuté uvedení skutečnosti, že pokud byla zvolena pohybová hra, ve které došlo k procvičení více složek obratnosti, objevily se občas problémy. Těmito problémy mám na mysli, to, že děti pro složitost hry nevěděly, jak mají rozdělit svou koncentraci a dopouštěly se zbytečných chyb. Zjistila jsem tedy, že je lepší a úspěšnější používat jednodušší hry s různými obměnami a ty často střídat. Jako výhodu bych uvedla mojí znalost pozorované skupiny. Jelikož šlo o děti, které jsem většinou znala a v minulosti s nimi již pedagogicky pracovala, vzájemné sblížení a dřívější zkušenost práci trochu ulehčilo, protože jsem nemusela děti učit zcela jinému přístupu a pojetí. Vstupní a výstupní pozorování je dobrým ukazatelem zvládnutí nácviku či rozvoje dané pohybové dovednosti, a to nejen u koordinačních schopností, ale i u jakékoli sportovní činnosti. Jsem ráda, že jsem měla tu možnost vyzkoušet si sborník her, protože když se nám dostane do ruky kniha s pohybovými hrami, málokdo si dokáže představit, že jeho vytvoření není zdaleka tak snadné, jak by se na první pohled mohlo zdát. Díky této práci jsem se také poučila z toho, že je důležité umět jasně a pokud možno stručně vysvětlit jistá pravidla a dané úkoly.

## 5. Výsledky práce

Po uplynutí 5 měsíců a změřením na prováděné činnosti dětí, přišla řada na vyhodnocení. Opět za pomoci pozorování byly děti hodnoceny při jednotlivých obratnostních činnostech jako jsou např. vedení míče vnitřním nártem, vnějším nártem, nártem, použití hlavy, provedení klamavého pohybu do strany s míčem i bez a podobně. Naším úkolem bylo sestavit sborník pohybových, které by měly pomoci k rozvoji obratnostních schopností. Po vytvoření sborníku mělo dojít k ověření, zda došlo ke zlepšení při nácvičku či nikoli. Během mého ověřování bylo vyzpozorováno, že po zařazení her je provedení dané činnosti snadnější, děti činnost provádějí s větší lehkostí, ovládnutí míče je méně nastrojené a přerušování činnosti není tak časté.

## 6. Seznam použité literatury

- KIRCHNER J., HNÍZDIL J., LOUKA O., Kondiční hry a cvičení v přírodě. Praha: Grada, 2005
- MĚKOTA K., NOVOSAD J., Motorické schopnosti. UP Olomouc, 2005
- VILÍNOVÁ V., Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002
- DOVALIL J., CHOUTKOVÁ B., Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha: Olympia, 1988
- PERIČ T., Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008
- KOLLATH E., Fotbal a taktika hry. Praha: Grada, 2006
- FRANK G., Fotbal 96 tréninkových programů. Praha: Grada, 2006
- SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B., Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2006
- BELŠAN P., a kol. Tělesná výchova 3-4. ročník. Praha: SPN, 1985
- DOVALIL J., a kol. Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha: Olympia, 1982
- JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ Z., a kol. Pohybové hry dětí předškolního věku. Praha: SPN, 1985
- TÁBORSKÝ F., Sportovní hry. Praha: Grada, 2004
- ČESKOMORAVSKÝ FOTBALOVÝ SVAZ, Pravidla fotbalu platná od 1. 7. 2000. Praha: Olympia 2000
- VOTÍK J., Fotbal. Praha: Grada, 2003
- VOTÍK J., Fotbalová cvičení. Praha: Grada, 2005
- SVOBODA, B. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2007
- SOBOTKA, V. – MATOUŠEK, J. – MUŽÍK, V. – STAREC, P. Sportovní hry I. Brno: rektorát UJEP Brno, 1989
- DOBŘÝ, L. Sportovní hry I. Praha: SPN, 1985

MATOUŠEK, J. – TOUŠ, V. Sportovní hry část I.. Brno: rektorát UJEP Brno, 1974

MATOUŠEK, J. – KUBIŠ, K. Sportovní hry část II.. Brno: rektorát UJEP Brno, 1973

## **7.Přílohy**

### **Sborník her**

#### **Ťukání na hradní bránu**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 1-5

pomůcky: míč, stěna

popis činnosti: Dvojice hráčů, nebo hráč sám si přihrává o odrazovou stěnu, přičemž klade důraz na techniku přihrávky a zpracování míče.

hra: Vojáci se snaží obsadit králův hrad, ale jen dobře provedené ťuknutí na bránu je může vpustit dále. Proto se snaž svůj štít (míč) udeřit vnitřním nártem a po odražení jej opět poslat dále. Svůj útok můžeš zesílit tím, že si pozveš druhého vojáka (popřípadě více vojáků) a v útočení na bránu se střídáte.

#### **Válení těsta**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 1-10

pomůcky: míč

popis činnosti: hráč válí míč různými způsoby vnitřním, vnějším a přímým nártem.

hra: Tentokrát se ti podařilo proniknout do královské kuchyně a máš jedinečnou možnost pomoci dvorní kuchařce s obědem. Dnes se podává omáčka s kulatými zadělávanými knedlíky. Tvým úkolem je těsto na knedlíky co nejlépe vyválet, aby po uvaření byly správně nadýchané, dosáhneš toho tím, že si dáš těsto pod chodidlo a válíš ho různými směry. Nezapomeň, že ještě nadýchanější budou, pokud se při válení bude těsto dotýkat i předního nártu.

#### **Na sběrače**

délka trvání: 10-15 minut

počet hráčů: 10-20 (nebo jakýkoliv sudý počet),

pomůcky: několik míčů (10-20)

popis činnosti: nácvik rychlosti a obratnosti při sbírání míče.

hra: Děti stojí v řadě za startovní čarou. Ve vzdálenosti, která je asi 5m jsou umístěny míče. Úkolem každého hráče je, aby získal co největší počet míčů. Děti vyběhají na předem stanovené znamení postupně do území hráčů. Každý z hráčů se snaží přinést co nejvíce míčů, ale důležité je, aby běžel pouze jednou. Hra končí v momentě, kdy jsou sesbírané všechny míče, nebo když došlo k vystřídání všech hráčů.

### **Koulej se míčku, kutálej**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 2-6

pomůcky: míč, medicimbál, kužel

popis činnosti: střela na daný cíl.

hra: Stal ses vlastníkem tří brášek, kteří za každou cenu táhnou za jeden provaz a drží pohromadě. Bráškové putují světem, ale pokračovat v cestě mohou, jen pokud jsou si na blízku. Tvým úkolem je vstřelit jednoho brášku za druhým a to v té nejtěsnější blízkosti. Na cestě se vždy po určitém úseku objeví ukazatel kudy dále, a právě u ukazatele se musí bráškové sejít dohromady. Vstřel tedy prvního brášku co nejblíže k ukazateli a tak to učíš i s ostatními sourozenci, důležité je dobře mířit, aby se ti nerozutekli každý na jinou stranu světa (ukazatel, nebo ceduli může představovat větší míč, kroužek, kužel apod.).

### **Na budulínka**

délka trvání: 10-15minut

počet hráčů: 2-20

pomůcky: míč, kroužky, kamínky či jakékoliv jiné drobné předměty

popis činnosti: úkolem hráčů j rychle a technicky správně zpracovat přihrávku a nahrát dalšímu spoluhráči.

hra: Hráči jsou rozestaveni do kruhu. Mezi jednotlivými hráči jsou rozestupy asi 1 metr. Každý „budulínek“ má u sebe kroužek- liščí noru. Úkolem každého budulínka je správně a přesně přijmout a odeslat kuličku hrášku (míč)dalšímu budulínkovi. Pokud udělá budulínek chybu, neztrácí naději, vhodí si do kroužku kamínek (lištičku) a pokračuje dál. Vyhrává budulínek, který má ve svém kroužku nejmenší počet lišek.

## **Horký brambor**

délka trvání: 5 minut

počet hráčů: 2

pomůcky: míč

popis činnosti: Hráči si ve dvojicích přihrávají míč po zemi prvním dotykem, jedním nebo dvěma míči.

hra: Dva kuchaři se chystají podávat slavnostní oběd, jenže brambory jsou ještě vařící, a tak si je kuchaři přehazují co nejrychleji, jak dovedou, aby vychladly a mohly se podávat. Brambor přehazujeme vnitřním nártem či vnějším.

## **Rej autíček**

délka trvání: 5 minut

počet hráčů: 2-10

pomůcky: míč, kroužky, píšťalka, barevné cedule

popis činnosti: vedení míče nohou za použití ztížených pravidel

hra: Hráči-autíčka, drží v ruce menší kroužek a současně s tím vedou nohama míč, takto se pohybují volně po prostoru (hřiště, tělocvična). Pokud zazní předem domluvené znamení nebo signál, hráči okamžitě míč zpracují a zastaví, když znamení zazní po druhé, auta pokračují ve své jízdě dále. (poznámka- při seznamování s hrou můžeme jako signál využít hvizd píšťalky, později mohou ukázat barevné cedule, tlesknout apod.)

## **Napojovaná**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 2-8

pomůcky: míč, švihadla nebo provaz

popis činnosti: kopání do dálky

hra: Napojovanou hrajeme na velkém fotbalovém hřišti nebo louce. Čarami (popřípadně provazem) vymezíme start a cíl. Každý hráč hraje svým míčem. Na znamení, které udává vedoucí hry, hráči vykopnou svůj balon kupředu směrem k cíli, po odkopu míč doběhnou a opět ho kopem posunou blíže k cíli, takto postupujeme do té doby, než míč projede cílem. Při vyhodnocování výsledků klademe důraz na rychlost dosažení cíle nebo počet doteků míče.

### **Závod žokejů**

délka trvání: 7-12 minut

počet hráčů: 4-20 (nebo jakýkoliv sudý počet hráčů s ohledem na vymezené prostory),

pomůcky: míč, švihadla, kužely, krabice

popis činnosti: vedeme míč a procvičujeme koordinaci ve dvojicích

hra: Tentokrát se proměníme na žokeje, které čeká velký závod. Závodu se účastní několik dvojic, které stojí za sebou. Přední hráč má za úkol vést po zemi nohou míč a kolem pasu má ovinuté švihadlo. Hráč, který je vzadu drží rukojeti švihadla a pohybuje se podle prvního hráče. Dvojice má vést míč po vyznačené trase, ve chvíli kdy žokej a jeho kůň dorazí do cíle, dvojice se vymění a závod dokončí cestou zpět na start. ( poznámka- trasa může být ztížena různými překážkami, nebo může být vedena slalomově mezi kužely).

### **Vláček kolejíček**

délka trvání: 5-12 minut

počet hráčů: 2-10

pomůcky: míč

popis činnosti: vedení míče nohou, procvičování souhry pohybů, které provádíme

hra: Strojvůdce (první hráč) v lokomotivě udává všem cestujícím (ostatní hráči) tempo a činnost, během jejich cesty vláčkem kolegáčkem. Strojvůdce má míč a vede ho nohama po zemi k určené zastávce (cíli), spolucestující běží v zástupu stejnou trasou a dělají totéž co strojvůdce. Hru lze hrát z počátku jen ve dvojici, ve chvíli kdy to hráči zvládají bez větších komplikací, je možné utvořit vláček z většího počtu hráčů. Hru lze také obměnit a to zadaným úkolem, nemusíme vést míč pouze po zemi, ale je možné s ním žonglovat na kolenou apod. Pokud některý hráč poruší pravidlo, např. se mu odkutálí míč od nohy, nebo provede danou činnost jinak, je z vlaku vyřazen, v cíli máme možnost porovnat kolik hráčů úkol zvládlo, zda obtížnost zvýšit, nebo naopak snížit.

### **Na krtky**

délka trvání: 10 minut

počet hráčů: 2 a více dle rozměrů hřiště

pomůcky: míč, židle, bezedné krabice, švédská bedna

popis činnosti: kopnutí na daný cíl



hra: Každý z hráčů dostal malého krtka, který je v provrtávání hlíny zběžný. Tvým úkolem je poslat svého krtka na louku, tak aby proběhl co nejvíce tunelů, proto musíš míč namířit, tak aby projel předem připravenou překážkou (židle, krabice bez dna, části švédské bedny). Z počátku necháme hráče zdolat tunelovou trasu zdolat svým tempem a s možností střelby do tunelu z jakéhokoliv místa. U zkušenějších hráčů vyžadujeme rychlejší tempo a střelbu z jakékoli pozice. Po zvládnutí trasy si hráči mohou sdělit kolik tunelů proběhli právě jejich krtci.

### **Stežka odvahy**

délka trvání: 10-15 minut

počet hráčů: 10 a více

pomůcky: míč, papírové koule

popis činnosti: trefa do pohyblivého cíle, vedení míče nohou

hra: Všichni hráči se postaví do dvou řad proti sobě a to ve vzdálenosti 5-6 metrů. Na stežku odvahy se vydá každý sám a to tak, že se snaží provést co nejrychleji míč nohou mezi řadami z hráčů. Pokud se stane, že mu míč uteče od nohy, nezbyvá mu nic jiného, než se vrátit zpět na počátek stežky. Hru můžeme ztížit, tím, že ostatní hráči, mají v rukou papírové koule a snaží se pohybuující míč trefovat a vychýlit z trasy.

### **Židličkovaná**

délka trvání: 10 minut,

počet hráčů: 10-20,

pomůcky: míč, židle

popis činnosti: rychlé odkopy míčů

hra: Každý hráč má svou židličku, která je umístěná s ostatními židličkami v kruhu. Hra začíná tím, že každý hráč sedí na své židli (brance), v okamžiku kdy vedoucí hry stojící uprostřed kruhu rozehraje míč k jakémukoliv hráči, ostatní účastníci hry sedí dále na židli a snaží se vstřelit do branky (do prostoru mezi nohama židle), co nejvíce branek. Zároveň si hlídají svou židličku, aby co nejvíce zabránili útokům od protihráčů. Hra se přeruší, pokud se jakýkoliv hráč zvedne ze své židle. Nakonec vítězí ten, kdo vstřelil nejvíce gólů, nebo ten kdo jich obdržel co nejméně.

### **Šípková Růženka**

délka trvání: 2-5 minut

počet hráčů: 2-10

pomůcky: míč, kužele

popis činnosti: kličkování mezi kužely

hra: Jsi princ, který již několik týdnů putuje na svém koni po celém světě, aby zažil něco nečekaného. Ve chvíli kdy si už myslí, že nenarazí na nic, se najednou ocitá, před obrovským křovím, na jehož konci slyší slabé, ale přesto usilovné volání o pomoc. Pokud chceš zachránit toho, kdo je na druhém konci křoví, musíš co nejrychleji proběhnout kolem trsů křoví (kužel) a mít meč stále u sebe (míč vedený nohou). Jenom tak se ti podaří zachránit krásnou princeznu. Pokud ti meč upadne (míč se ti zakutálí) prohrál jsi boj s křovím a navždy zůstaneš uvězněný ve křoví. (obdržíš náhradní úkol)

### **Trpaslík mezi obry**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 2-8

pomůcky: míč, kužele

popis činnosti: kličkování mezi kužely s náznakem kličky

hra: Malý trpaslík (míč vedený nohou různými způsoby- vnitřní nárt, vnější nárt, práva či levá noha) se najednou ocitl v říši obrů (různě postavené kužele), pokud říši rychle neopustí, obři se jej zmocní. Jelikož se v říši obrů pohybují volně, tak jak chtějí, musí být trpaslík opatrný na každém kroku. Ve chvíli kdy se mine s obrem, musí se mu vyhnout rychlým úkrokem do strany a zase se vrátit zpět na cestu a pokračovat dál domů. Pokud by trpaslík spatřil obra až na poslední chvíli a nestačil se mu vyhnout, získává trestný bod. Na konci hry, kdy říši obrů projdou všichni trpaslíci, vyhodnotíme, kdo získal co nejméně a nejvíce trestných bodů. Hra se může hrát na předem daný počet kol. Během více kol, můžeme sledovat zlepšení a zhoršení ve vedení míče.

### **Chyt' mě, jestli to svedeš**

délka trvání: 30 sekund

počet hráčů: různý počet dvojic, dle prostoru hřiště

pomůcky: žádné

popis činnosti: rychlý start a nácvik reakce na určitý podnět

hra: Jde o honičku dvojic. Hráči se snaží navzájem předat co nejvíce krát „babu“ právě tomu druhému. Babu můžeš ale předat až ve chvíli kdy ji dostaneš, dříve nikoliv.

### **Cestička přes potok**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 2-20

pomůcky: míč, tyče, kruhy, nízké překážky

popis činnosti: běh přes překážky, použití poskoků, zapojení i horních končetin

hra: Utíkáš před strašidelným hejkalem, cesta vede po louce a poté přes potok. Jenže pozor, potok je rozvodněný a příliš široký, zachránit se můžeš pouze pomocí záchranných kamenů. Nejprve musíš dát pozor na kolem procházející ježky, které snadno mineš přeskokem, a pak už jsou na řadě kameny, které tě pustí dál, jen pokud odhadneš kombinaci jejich zakletí. Na první skoč snožmo, dále pokračuj jednonož a takto to stídej do té doby, než zdoláš všechny kameny (zakletí kamenů lze samozřejmě měnit). Ve chvíli kdy odskočíš z posledního kamene, popadni poklad (kruh), který poneseš nad hlavou a nohou veď jeden kamínek (míč) z potoka na památku až ke své chaloupce.

### **Škatulata, hejbejte se**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 8-10

pomůcky: míč, značky

popis činnosti: orientace v herním prostoru, nácvik a zdokonalování hry bez míče

hra: Každá škatulka (hráč) má svou značku, na které stojí na začátku hry. Úkolem každé škatule je pohybovat se ze značky na značku a mezitím si přihrávat s ostatními škatulemi. Hru můžeme ztížit tím, že dovolíme přihrávky pouze na jeden dotyk. Míč musí být po celou dobu hry v pohybu a škatule také.

### **Barvičkovaná**

délka trvání: 10-15 minut

počet hráčů: 4-8

pomůcky: míč, barevné kužele, píšťalka

popis činnosti: vnímání prostoru a prostorová orientace

hra: Hra probíhá v obdélníkovém hřišti o rozměrech 25 x 15 metrů, které je ohraničeno barevnými kužely. Hráči si uvnitř obdélníku přihrávají v co největší rychlosti, s přesností a pouze na jeden, maximálně dva doteky. Ve chvíli, kdy vedoucí hry pískne a zavolá název určité barvy, se musí hráči co nejdříve vydat ke zvolané barvě. Během přihrávání uvnitř obdélníku se umístění hráčů střídá.

### **Na ťukanou**

délka trvání: 2-5 minut

počet hráčů: neomezený počet dvojic

pomůcky: míč

popis činnosti: hlavičkování ve dvojici

hra: Říši trpaslíků nečekaně navštívila zlá čarodějnice, která se jim pomstila za minulou prohru. Tentokrát využila svého kouzla perex-sedex-hlavex, které je očarovalo, takže od téhle chvíle si mohou trpaslíci vše podávat pouze hlavou (hlavičkování). Hru můžeme obměnit tím, že trpaslíci sedí naproti sobě a předávají si míč v sedu.

### **Křížem krážem**

délka trvání: 5 minut

počet hráčů: 2- 15

pomůcky: kužele, míč, branka

popis činnosti: vedení míče a střelba

hra: Jedním ze zapeklitých úkolů, který tě čeká je dráha křížem krážem. Pokud se ti jí povede zvládnout a na konci přemoci zlého obra, jsi zase o krok blíže k pokladu. Cesta vede lesem a tvým úkolem je ji proběhnout s míčem tak, že vždy proběhneš mezi dvěma pařezy (cikcak rozmístěné kužele) a na konci zkusíš sestřelit šišku ze stromu (trefit branku). Pro ztížení hry, můžeme upravit pravidla tak, že kolem pařezů uděláme rychlou kličku a pokračujeme dál. Vyhrává ten, kdo má nejrychlejší čas, kdo nejméně krát ztratil míč, nebo ten kdo trefí nejvíce krát šišku.

## **Číslo číslu**

délka trvání: 8-15 minut

počet hráčů: 2 družstva o 5-7 hráčích

pomůcky: míč

popis činnosti: přihrávka spoluhráči a rychlá orientace na změnu

hra: V této hře hrají dvě družstva s předem domluveným počtem hráčů. Každé družstvo si předem očísluje všechny hráče, protože družstva hrají v jednom vyznačeném hřišti. Hráči si přihrávají míč po zemi tak, že hráč s číslem jedna přihrává dvojce, dvojka trojce, atd. Na druhou stranu se všichni hráči také snaží svým postavením a pohybem (avšak nikoliv dotykem míče) znesnadnit přihrávání soupeři. Hráč, který získá míč, musí co nejdříve přihrát spoluhráči s nejbližším vyšším číslem. Pokud se někdo dopustí chyby (dá nepřesnou přihrávku, nebo přihrává nesprávnému hráči), dostává trestný bod. Po ukončení hry vyhrává družstvo, které v předem stanoveném čase obdrží co nejméně trestných bodů. Hru můžeme obměnit a zlehčit tím, že hrajeme bez bránění tělem během přihrávání a v tomto případě vyhrává družstvo, které rychleji uskuteční určitý počet přihrávek (pokud dojde k chybné přihrávce, nebudeme jí započítávat).

## **Postupovka**

délka trvání: 10-15 minut

počet hráčů: 8-20

pomůcky: míč, švihadlo či velký kruh

popis činnosti: přihrávka spoluhráči a rychlá reakce na pokyn

hra: Hráči utvoří větší kruh. Uprostřed kruhu leží menší kruh, ve kterém stojí nahrávač (vedoucí hry, či předem vybraný hráč) s míčem. Nahrávač přihrává nepravidelně míč hráčům po obvodu kruhu. Hráč, kterému je přihrávka určená (je osloven), musí před zpracováním míče provést vybraný úkon (např. dřep, tlesknutí na hlavou, tlesknutí za nebo před tělem apod.). Pokud to hráč zvládne ještě před tím, než zpracuje přihrávku, zůstává na místě, pokud se mu to nepovede, musí postoupit o jeden krok vpřed směrem ke kruhu. Hráč, který se přiblíží ke kruhu tak, že se jej dotkne, vypadá a vyhrává ten hráč, který vydrží nejdéle po obvodu kruhu. Hru můžeme obměnit tím, že při zvládnutí úkonu před přihrávkou, postoupí hráč o jeden krok vpřed a při nezvládnutí úkonu postoupí o krok vzad, v tomto případě vyhrává hráč, který se první dotkne kruhu.

### **Válka tunelů**

délka trvání: 5-15 minut

počet hráčů: 10-20

pomůcky: míče, malé branky, nebo atletické překážky

popis činnosti: technická přihrávka zaměřená na určitý bod

hra: Ve vzdálenosti 20 metrů od sebe vyznačíme dvě čáry. Za každou čárou je připraven stejný počet hráčů ze stejného družstva. Takto rozestavených družstev je na hřišti více (dle počtu hráčů). Mezi oběma čarami umístíme uprostřed branku. Hráči se snaží přihrávat protějšnému spoluhráči tak, aby to prošlo brankou. Vítězí družstvo, kterému se podaří jako prvnímu nasbírat předem domluvený počet vstřelených branek. Hru můžeme obměnit tak, že dáme všem družstvům (v tomto případě je lepší volit menší počet hráčů, tudíž družstev) k dispozici pouze jednu branku, body však připočítáváme každému družstvu zvlášť.

### **Squash ala kopaná**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: dvojice

pomůcky: lavička, míč

popis činnosti: střela s odrazem o stěnu

hra: Tento speciální squash hraje vždy dvojice hráčů proti sobě. Hráči kopou střídavě na překlopenou lavičku, ihned po odrazu druhý hráč opět kopne míč k lavičce, vzhledem k tomu, že se hraje celkem v rychlém tempu, může se lehce stát, že dojde k chybné přihrávce, v tuto chvíli získává hráč, který přihrál chybně (netrefil lavičku) trestný bod. Vyhrává hráč, který získá co nejméně trestných bodů.

### **Čutací pasák**

délka trvání: 10-20 minut

počet hráčů: dvě družstva o 7-10 hráčích

pomůcky: míč

popis činnosti: přihrávka do prostoru a rychlý sprint kupředu

hra: Tuto hru hrají dvě družstva o předem domluveném počtu. Jedno z družstev jsou chytači a druhé kopáči. Chytači jsou rozestaveni v poli a kopáči stojí v zástupu za jednou kratších stran hřiště. První z kopáčů se snaží vstřelit míč do pole, tak aby mezitím stihnul

proběhnout mezi chytači za čarou naproti a zase zpět. Chytači mu to znepríjemňují tím, že ihned po zpracování míče, který vstřelil kopáč, se ho snaží po zemi strefit (nikoliv dotykem svým tělem). Pokud se jim podaří kopáč nezíská bod pro své družstvo, jestliže je kopáč rychlejší a hbitější a trasu zdolá, získává pro svůj tým bod. Družstva si po určitém čase vymění role a hru ukončuje a vyhodnocujeme tehdy, když dosáhnou družstva předem daného počtu bodů, nebo tečovaných hráčů.

### **Míčová honička**

délka trvání: 8-12 minut

počet hráčů: 8-16

pomůcky: míč

popis činnosti: cílená technická přihrávka

hra: Dva určené honiči mají k dispozici pouze jeden míč a ve vymezeném prostoru honí ostatní hráče. Honiči si přihrávají míč, tak jak potřebují, ale zároveň také tak, aby se míčem, který vstřelí lehce po zemi, dotkli některého z honěných hráčů. Pokud se jim to podaří, strefený hráč se stává dalším honičem a hra pokračuje dále. V dalším kole začínají být honiči hráči, kteří v předešlém kole vydrželi co nejdéle být nechyceni, a takto si hráči postupně vyměňují role. Hráči, kteří jsou honěni, nesmí do míče honičů kopat ani jej odkopávat pryč. Hru můžeme obměnit tím, že honiče během jednoho kola nenabíráme a chycení hráči odcházejí ze hry. V tomto případě se měří čas, za který honiči vychytají všechny honěné hráče, a celou vyhrává dvojice, která má čas nejkratší.

### **Dvojitá honička**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: jakýkoliv sudý počet hráčů podle rozměrů hřiště

pomůcky: míče (pokud možno odlišné barvy)

popis činnosti: rychlá a přesná přihrávka na kratší vzdálenost, orientace v prostoru

hra: Sudý počet hráčů stojí v kruhu čelem dovnitř a jsou rozpočítáni na první a druhé. Jeden lichý a naproti němu stojí sudý hráč, oba hráči mají barevně odlišné míče. Na povel (písknutí, tlesknutí, určité zvolání apod.), si hráči začnou přihrávat v předem určeném směru, a to tak, že sudý hráč přihrává nejbližšímu sudému a lichý hráč nejbližšímu

lichému. Družstva se snaží dát co nejrychlejší přihrávku, tak aby jejich míč předhonal míč soupeře.

### **Každý proti každému**

délka trvání: 5-7 minut

počet hráčů: 3-4

pomůcky: míč, lavičky

popis hry: nácvik kličky a rychlé zaměřené střely

hra: Tři až čtyři hráči hrají s jedním míčem proti sobě. Tři nebo čtyři překlopené lavičky tvoří branky a to z přední i zadní strany. Cílem této hry je obejít soupeře a pokusit se mu z jedné či druhé strany vstřelit branku. Po gólu hra pokračuje, ale na stejné lavičce nemůže být dosaženo druhé branky, pouze po vstřelení gólu do jiné branky, v tu chvíli začíná hra jakoby od začátku.

### **Na hradního pána**

délka trvání: 5-15 minut

počet hráčů: 8-20

pomůcky: židle, koza, švédská bedna, nebo sestava několika kuželů, míč

popis činnosti: přesná přihrávka a střelba na cíl

hra: Vojáci (hráči) stojí po obvodu kruhu, který má poloměr přibližně 6-8 metrů. Uprostřed kruhu je hradní (jeden zvolený hráč) a snaží se bránit svůj hrad (zvolené náčiní). Vojáci si přihrávají míč co nejrychleji tak, aby vytvořili situaci vhodnou pro zasáhnutí hradu. Pan hradní může míč odrážet rukama, trupem, nohama. Nejšikovnější voják, kterému se podaří zasáhnout i přes bránění hradní pánův hrad, si mění svou roli s dosavadním hradním a stává se novým hradním, co brání svůj hrad. Hru můžeme obměnit tím, že neúspěšný střelec musí hru opustit. Vítězí hradní, kterému se podařilo vyřadit největší počet hráčů.

### **Netradiční rybář**

délka trvání: 5-10 minut

počet hráčů: 6-20

pomůcky: míče



popis činnosti: vedení míče v rychlosti

hra: Na jedné straně hřiště je vyznačen asi tři metry široký pás. Pás můžeme vyznačit pomocí čar v tělocvičně, nebo pomocí švihadel apod. Pás označuje rybárnu, ve které je rybář. Ostatní hráči (rybičky) jsou rozmístěni volně po hřišti. Rybičky vedou míč u nohy a volně se pohybují. Na povel se rybář vydává na lov a snaží se nachytat (dotknout) co nejvíce rybiček, které se i s míčem snaží dostat na druhou stranu rybníka. Hra končí ve chvíli, kdy jsou všechny rybičky v rybárně, nebo po vypršení předem daného času se spočítají všechny úlovky a nejúspěšnější rybář se stává vítězem.

### **Hop, z kruhu ven**

délka trvání: 10-15 minut

počet hráčů: 8-16

pomůcky: míč

popis činnosti: střelba z obtížné pozice

hra: Hráči vytvoří kruh na vzdálenost dotyku dlaněmi v upažení a posadí se na zem čelem dovnitř. Do kruhu vhodíme 2-5 míčů (podle počtu hráčů). Sedící hráč se snaží kopnout do míče tak, aby proletěl po zemi mezi dvěma jinými sedícími hráči. Každý hráč odpovídá za svůj prostor, který je vymezený spolusedícím po pravé straně. Pokud se střílejícímu podaří najít škvírku mezi sedícími hráči, získává trestný bod hráč, který své teritorium neuhlídal. Když hráč vystřelí příliš vysoko (nad ramena sedících), získává trestný bod střílející hráč. Vítězem se stává hráč s nejmenším počtem trestných bodů.

### **Padá šiška**

délka trvání: 2-5 minut

počet hráčů: dvojice

pomůcky: míč

popis činnosti: nácvik kopání a zpracování míče nohou

hra: Pozor padá šiška! Tuto větu zvolá tvůj spoluhráč ve dvojici a nadhodí ti míč do úrovně hlavy a tvým úkolem je s šiškou si poradit. Nejprve ji zpracuj jedním kolenem, odraz do výšky a poté zpracuj i druhým kolenem a šišku chytň do rukou před tělem. Roli nadhazujícího a chytajícího si hráči po chvíli vystřídají. Hru můžeme ztížit tím, že

nehrajeme pouze ve dvojici, ale se sudým počtem hráčů, kdy nahrávající zvolá na kteréhokoliv hráče, jehož jméno vysloví před zvolací větou.

### **Zdolej hada**

délka trvání: 3-5 minut

počet hráčů: 6-14

pomůcky: míč, kužele, švihadla

popis činnosti: vedení míče s kličkou

hra: Na cestě zpět domů ze světa tě čeká další překážka. Tentokrát to je jedovatý had, který se před tebou klikatí na cestě (do tvaru písmena Z), přemoci jej můžeš pouze rychlým během přes něj, nezapomeň, že na jeho hřbetě se klikatí čára, po které vyrazíš a každou tečku (kužel) nejprve oběhni a pak vyraz v plné rychlosti dál.

### **Cik-cak závody**

délka trvání: 2-5 minut

počet hráčů: 4-12

pomůcky: kužele, míč

popis činnosti: běh stranou, sprint

hra: Na začátku hry rozmístíme kužele do řady za sebou a připravíme se na start. Na povel vybíháme na dráhu. Běžíme slalom cvalem stranou, a poté čelem v jednom směru. Hru můžeme hrát ve družstvech a můžeme soutěžit, které družstvo bude mít lepší čas.

### **Zapeklitý trojúhelník**

délka trvání: 5-8 minut

počet hráčů: 4-12

pomůcky: míč, kužele

popis činnosti: obíhání kuželů

hra: Tři kužely rozestavíme do trojúhelníku. Tvým úkolem je jej zdolat. U prvního začíná dráha, druhý oběhni z jedné strany a třetí oběhni dokola, poté vyraz zpět k prvnímu a předej štafetu dalšímu hráči. Tuto hru můžeme pojmout jako závod družstev o stejném počtu a rychleji vystřídané družstvo vítězí.

### **Na měniče**

délka trvání: 3-5 minut

počet hráčů: 4-16

pomůcky: kužele

popis činnosti: nácvik rychlého sprintu

hra: Tentokrát je před tebou zapeklitý čtverec sestavený ze čtyř kuželů, které jsou 5 m od sebe. Každý kužel představuje jiný úkol. U prvního je start, ke druhému sprintuj během popředu, ke třetímu doraz cvaalem stranou (laterální pohyb), ke čtvrtému běž pozadu a od čtvrtého běž opět cvaalem stranou k prvnímu kuželu.

### **Nebezpečné téčko**

délka trvání: 4-6 minut

počet hráčů: 4-12

pomůcky: míč, kužely

popis činnosti: vedení míče do tvaru písmene T, běh kolem kuželů

hra: Postavíme čtyři kužely a to do tvaru písmene T. Kužely jsou přibližně 10m od sebe. Start je u dolního kuželu odkud děti vedou míč během vpřed, od druhého běží cvaalem stranou vpravo, od třetího cválají stranou tentokrát vlevo, až dorazí ke čtvrtému, odtud se vrátí cvaalem vpravo ke druhému, od druhého běží cvaalem vlevo k prvnímu a k dolnímu kuželu dorazí během pozadu

### **Kohoutí zápasy**

délka trvání : 2-5 minut

počet hráčů: libovolný počet dvojic

pomůcky: švihadla

popis činnosti: stoj na jedné noze, udržení rovnováhy

hra: Kohoutí zápasníci se postaví naproti sobě určitou vzdálenost od čáry či švihadla (krok, metr apod.) a postaví se pouze na jednu nohu. Ruce si překříží přes prsa a v momentě kdy vedoucí hry dá znamení, se začnou přetlačovat. Vítězí ten kohout, který vydrží déle na jedné noze.

## Fotografie



Tréninkové družstvo při běžném kopání penalt.



Pohybová hra na rozvoj rychlosti: Čutací pasák



Pohybová hra na rozvoj reakce: Postupovka



Postupovka



Postupovka



Pohybová hra na rozvoj kopnutí dlouhých míčů: Napojovaná



Napojovaná



Napojovaná



Pohybová hra na rozvoj zapojení celého těla: Na ťukanou.



Pohybová hra na rozvoj reakce a zpracování míče: Číslo k číslu.



Pohybová hra na rozvoj rychlosti a vedení míče: Trpaslík mezi obry.



Pohybová hra na rozvoj rovnováhy: Kohoutí zápasy



Pohybová hra na rozvoj rovnováhy: Kohoutí zápasy