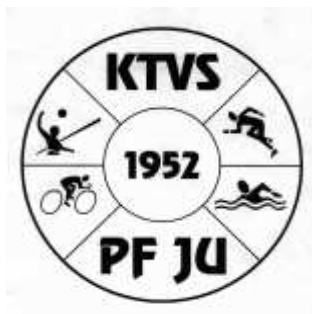


JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



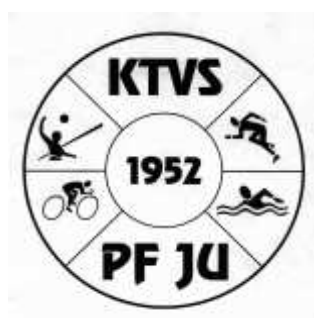
**Zásobník průpravných herních cvičení pro výuku
atletiky
(bakalářská práce)**

Autor práce: Šárka Vlachová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Collection of grounding exercise games uset for track
and field athletics training
(graduation theses)**

Author: Šárka Vlachová, Physical Education and Sports
Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Zásobník průpravných herních cvičení pro výuku atletiky

Jméno a příjmení autora: Šárka Vlachová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavla Dřevíková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Cílem této práce bylo vytvořit zásobník průpravných herních cvičení pro výuku atletiky a následně je prakticky ověřit s dětmi mladšího školního věku. V přehledu poznatků je zpracována obecná charakteristika sportu, her, atletiky a pohybových schopností rozvíjených v mladším školním věku. Ve výsledcích je představen zásobník průpravných kondičních her vybraných na základě určených kritérií z odborných publikací a upravených podle vlastních zkušeností. Průpravná herní cvičení jsou rozdělena podle osvojovaných pohybových dovedností. Jsou určena pro atletické tréninky dětí a pro oživení výuky atletiky na školách. Ověření realizovatelnosti vybraných her, doplněné o testování fyzické zdatnosti zapojených dětí, proběhlo při tréninku mladých atletů TJ Sokol v Českých Budějovicích. Na základě pozorování byly vyhodnoceny klady a zápory navržených průpravných kondičních her.

Klíčová slova: atletika, kondiční hry, děti, mladší školní věk, pohybové schopnosti.

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Collection of grounding exercise games used for track and field athletics training

Author's first name and surname: Šárka Vlachová

Field of study: Physical Education and Sports

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková

The year of presentation: 2010

Abstract:

The purpose of the work was to compile a set of training entertaining exercises to teach athletics and subsequently to check these on a group of young pupils. The introductory section comprises general characteristics of sport, games, athletics and motoric skills developed during younger school age. The result section introduces the set of training entertaining exercises selected on the basis of criteria from specialized publications and modified in harmony with the author's experience. The training entertaining exercises are divided into groups according to the type of skills which they practice. They are intended for children's athletics trainings and for enhancement of school PE lessons. The feasibility of the selected games and activities was verified during training of young athletes from the Sokol Sports Club in České Budějovice; at the same time the stamina and physical skills of the participating children. Positives and negatives of the proposed fitness games were evaluated on the basis of the observation.

Keywords: athletics, fitness games, younger school age, motoric skills

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

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

V Českých Budějovicích dne 23.dubna 2010

.....

Šárka Vlachová

Poděkování

Děkuji Bc. Radku Vitovskému a jeho svěřencům ze TJ Sokol České Budějovice za ochotu a odbornou pomoc při realizaci a ověřování vybraných kondičních her v praxi. Dále také děkuji mé vedoucí práce Mgr. Pavle Dřevikovské za zapůjčení odborné literatury a za odbornou pomoc při psaní bakalářské práce.

Šárka Vlachová

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Charakteristika sportu a her	10
2.1.1 Hra v životě člověka	10
2.2 Společné znaky hry a sportu	11
2.3 Pohybové hry	12
2.3.1 Význam a přínos pohybových her	12
2.3.2 Třídění pohybových her	13
2.4 Charakteristika a význam atletiky.....	14
2.4.1 Žákovská atletika	14
2.4.2 Formy v atletické přípravě žactva.....	15
2.5 Růst a vývoj dětí a mládeže	16
2.6 Charakteristika mladšího školního věku.....	17
2.7 Pohybové schopnosti	19
2.7.1 Rychlost a její vývoj	20
2.7.2 Vyrvalost a její vývoj.....	22
2.7.3 Síla a její vývoj	24
2.7.4 Obratnost a její specifika	26
2.8 Sportovní motivace	27
3 Cíle práce	29
4 Metodologie	30
5 Výsledky	31
5.1 Zásobník kondičních her.....	31
5.1.1 Hry v tělocvičně.....	32
5.1.2 Hry na hřišti	47
5.2. Průběh ověřování kondičních her	62
5.2.1 Vybrané testy fyzické zdatnosti	63
6 Diskuse.....	65
7 Závěr	68
Referenční seznam	69
Seznam příloh	70

1 Úvod

Hry a cvičení jsou známy již od dob počátku lidské civilizace. Lidé se hrami bavili, projevovali své nadání a pohybové dovednosti se tak prostřednictvím her staly velmi dobrým emočním ventilem. Základní pohyby pro pohybové hry a cvičení jsou chůze, běh, skoky nebo překonávání různých překážek. Plavání, běhání a skákání si děti osvojovaly již v dřívější době a později v období pohlavního dozrávání je využily při zkouškách dospělosti (iniciační zkoušky). Lidé se postupem času v pohybových dovednostech a pro své vyžití vyhledávali náročnější podmínky. Své aktivity spojené s běháním a skákáním přesunuli do přírody, kde bylo jejich provozování fyzicky náročnější. Zvyšováním nároků na sportovce spojené s pravidelným trénováním se začala rozvíjet výstavba sportovních stadiónů a hal. Dosahování lepších výkonů přineslo problém tohoto období neboť větší pozornost byla kladena na dospělé než děti, kteří se v dalších tisíciletích potřebují učit pohybovým schopnostem a to různými hrami, cvičeními a soutěжами.

V současnosti uplynuly čtyři roky od doby, kdy jsem naposledy vstoupila na atletický stadión jako závodnice. V devíti letech jsem začala docházet na žákovské tréninky kde jsem se učila pohybovým schopnostem, dovednostem a zdolávání překážek. Postupem času a získáváním zkušeností od mé trenérky Jarmily Kratochvílové jsem se sama zapojovala jako asistentka trenéra dětí mladšího školního věku. Na stadiónech jsem se učila přístupu a chování k dětem, jak je motivovat, vést k pohybu a umět pochválit za úspěch i neúspěch. Důležité bylo vždy vést děti tak, aby zvládaly i obtížné dovednosti a osvojily si je. Součástí tréninku byla též příprava různých cvičení a her.

Tímto se dostávám ke zrodu mé bakalářské práce. Má několikaletá praxe s dětmi při atletickém tréninku mne přivedla k výběru tématu práce vytvoření „Zásobníku průpravných herních cvičení pro výuku atletiky“. Rozhodla jsem se vytvořit zásobník kondičních her, který by mohl pomoci k rozvoji pohybových schopností a to především rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti u dětí mladšího školního věku. Doufám, že má práce bude přínosem v atletických kroužcích školních i mimoškolních aktivitách.

2 Přehled poznatků

2.1 Charakteristika sportu a her

„O vzniku a podstatě sportu existují nejrůznější názory. Vyskytují se hlasy, které považují sport za zcela zvláštní jev, který vznikl a vyvíjel se samostatně, nezávisle na ostatních jevech. Tyto názory jsou výrazem idealistické filozofie a jsou nesprávné“ (Choutka, 1983, 15).

Sport se postupně vyvinul z bojových, pracovních, obřadních a zábavních činností. Průběhem dlouhého období lidských dějin se tyto činnosti postupně rozvinuly a mohli bychom je charakterizovat jako herní funkci sportu nebo spíše sportovní činnost. Splynutím sportu a her sehrály hlavně hry ve vývoji člověka významnou úlohu. Sport je zvláštní forma hry, která poskytuje lidem využití, seberealizaci a zábavu (Choutka, 1983).

2.1.1 Hra v životě člověka

Jedním ze základních projevů člověka může být hra, neboť ta je součástí života každého jedince a stává se jeho neoddělitelnou součástí. S hrou se můžeme setkávat jak u lidí, kde vytváří vztah jedince k okolnímu světu i k sobě samému, tak i u zvířat. Hra provází člověka od raného dětství až do pozdního stáří a zaujímá v lidském životě významné místo. Také u člověka je zvláštní oblastí, která je doplňkem životních a pracovních povinností. Rozdíl mezi hrou a prací či jinou existenčně významnou sférou života člověka spočívá především v tom, že otázky řešené ve hře jsou vzhledem k otázkám života nevýznamné, nemají existenční naléhavost, která je nutná při řešení skutečných životních situací. Hra zůstává proto jen hrou, zábavou či prožitkem.

Každý herní záměr má svůj význam, důležitost, hodnotu, a proto musí být proveden zodpovědně, neboť na způsobu provedení závisí konečný výsledek. K úspěšnosti hry je důležitý přístup a hladký průběh, ba naopak její znevažování či zlehčování vede k jejímu rozpadu a zničení. V soutěžích se odrážejí všechny znaky sociálního prostředí, v němž žijeme. Hra je společensky podmíněna s danými znaky společenské struktury (Choutka, 1983).

2.2 Společné znaky hry a sportu

„Sporty se považují za specializovaný druh hry, každé sportovní odvětví pak představuje skutečný případ hry. Takové pojetí umožňuje lépe a přesněji pochopit vztahy mezi hrou a sportem, a zároveň usnadňuje i zařazení sportu v rámci klasifikace lidských činností vůbec“ (Choutka, 1983, 18).

Hra a sport má řadu společných znaků. Jde především o znaky – motivaci, dobrovolnost, prostorové a časové vymezení, pravidla a řády a otevřenost výsledku.

Motivace

Mezi základní motivace her a sportu uvádí Choutka (1983) uspokojování potřeb jedince a to zejména biologické a sociální. Vymezuje je jako druh vztahu mezi jedincem a vnějším prostředím. Pokud tyto potřeby nejsou uspokojovány, projevují se citovou stránkou a především napětím v organismu. Člověk má vrozené potřeby, mezi ně patří pohyb, společenský kontakt nebo emocionální činnost. Ty se u sportu a hrách projevují tvůrčí činností, měřením sil se soupeři a touhou po prožitku.

Dobrovolnost

Dobrovolnost má několik úrovní projevující se dobrovolnou účastí jednotlivce, který se podřizuje pravidlům a řádům ve sportovním odvětví a sportovnímu kolektivu. Dobrovolnost vyplývá z výkonné motivace sportu a sportovci se systematicky, časově, fyzicky, duševně ale i mnohaletě podřizují potřebám sportu a to dobrovolně (Choutka, 1983).

Prostorové a časové vymezení

Podmínky provádění sportu a her jsou jak prostorové tak i časové a jejich podmíněnost je značně volná. Hra se dá hrát všude a libovolně dlouhou dobu, představuje prvek situační a hraje významnou úlohu. Téma hry, její obsah a doba trvání se určuje především z konkrétní situace, prostoru, ale i časové možnosti (Choutka, 1983).

Pravidla a řády

Pravidla v hrách jsou jen aktuálně závazná, neboť se vztahují k průběhu prováděné hry a tímto ustanovují výsledek dohody mezi hráči. Pravidla mají tradiční a zvykový charakter jenž vzniká častým opakováním hry.

Pravidla ve sportu vznikala podobně jako v hrách, kdy na začátku byla domluva, až se postupně dostala do konečné písemné fáze. Každý sport má svá vlastní pravidla, zpravidla mezinárodní či v některých případech národní (Choutka, 1983).

Otevřenost výsledku

Ve sportovních soutěžích je vždy výsledek otevřený a nemůže být určený předem. Otevřenost soutěží je zdrojem vzrušivého napětí, silných prožitků a vytváření zvláštní atmosféry. Výsledky v hrách mohou mít nejrůznější podoby, buď to čekáme na splnění daného úkolu a nebo sledujeme průběh hry.

Ve sportu je otevřenost silným prožitkem, jak pro sportovce tak i pro obecenstvo. Motivace sportovců můžeme vyjádřit opakovaným srovnáváním své schopnosti a výkonnosti se schopnostmi soupeřů. Sportovci tím získávají zkušenosti, které ovlivňují konečný výsledek (Choutek, 1983).

2.3 Pohybové hry

Pohybová hra není jen soubor opsaných a usměrněných činností, ale stavíme před žáky úkol k řešení, vedeme je a pomáháme jim. Hra vyžaduje bezpodmínečně vlastní myšlení a tvořivou práci účastníků (Zdenek, 1964).

„Hra je zábavná nezávazná činnost s předem danými pravidly, koná se v předem vymezeném prostoru, zapomínáme při ní na čas. Je to činnost dobrovolná... Při hře si děti dokážou vytvářet vlastní svět a ve své fantazii se do něj přenést“ (Kirchner a kol., 2005, 9).

2.3.1 Význam a přínos pohybových her

Uměle vytvořené pohybové hry vznikly z lidových her. Základem byla jednoduchá pravidla, která vytvořila obsah a napomáhala k plnění úkolů v tělesné výchově. Jako i v dnešní době je zdokonalován pohyb ve hře tak jsou zároveň

upevňovány pohybové schopnosti a dovednosti. Hra učí děti samostatnosti, osvojování základních technik a dodržování herních pravidel. Motivační děj v pohybové činnosti je přínos pro emoční vzrušení a pomoc při plnění cílů a herních úkolů (Hondlík a kol., 1992).

Při nácviku sportovních her vznikají nepředvídatelné situace, kdy se jednotlivci musí vypořádat sami s danou okolností. Tím rozvíjejí své herní, motorické, pohybové dovednosti, kondiční a koordinační schopnosti, což považuje Hondlík (1992) za hlavní přínos pohybových her.

2.3.2 Třídění pohybových her

V naší zemi máme mnoho odborné literatury, která se zabývá pohybovými hrami a jejich podrobným popisem. Jednotliví autoři považují vlastní hlediska a kritéria ke třídění her a často se v popisu hry liší. Proto níže předkládám přehledný výběr třídění na základě různých podle jednotlivých autorů, jak jej uvádí Hondlík, Kouba, Řepka a Šebrle (1992):

- U Čalouda (1948) uvádějí dělení pohybových her do devíti druhů. Vychází z charakteristiky herní činnosti. Hry dělí na: *bojové, honičky, nápodobivé, odpalované, předstihované, síťové, trefované, vyhledávačky a vyzývané*.
- Při členění podle převládající činnosti hráčů odkazují na Krčmu (1947), který člení hry na *honičky, napodobivé, rovnovážné, smyslové, zvláštní dovednosti a smyslové hry*.
- U Matouška a Touše (1974) uvádějí kritéria, která jsou dodnes užívaná. Ve hrách převažuje *pohyb, stálá a nestálá družstva hráčů dále místo konání hry a pohybová hra pro přípravu sportovní hry*.
- U Zapletala (1973) dělí hry podle prostředí kde se hry hrají: *v tělocvičně, na louce, na hřišti, v místnosti, v terénu a ulicích*.
- Při dělení her u klasika Zdenka (1964) vycházejí z výcvikového cíle na hry: *rozvíjející jednotlivé pohybové schopnosti, podle věku dětí a zařazení her do jednotlivých hodin školní tělesné výchovy*.

2.4 Charakteristika a význam atletiky

Součástí života každého jedince je pohybová činnost, která je všemi směry zahrnuta v atletice. Atletická příprava klade nároky na přirozené cvičení, ale i složitější prvky, které jsou strukturou i jiných sportů.

Svojí všestranností působí na harmonický rozvoj, který je s určitou intenzitou prospěšný lidskému zdraví. Provádění činnosti na čerstvém vzduchu v přírodě umožňuje blahodárny účinek na lidskou psychiku. V atletických disciplínách jsou obsažena všechna lokomoční cvičení a proto se uvádí, prostřednictvím atletiky můžeme kompenzovat v současnosti pohybově chudý životní styl.

Atletika je sport, který je možný provádět celoročně. V přípravě je možno využít stadiónů, tělocvičen, krytých hal i přírody samotné. Atletika není příliš nákladným sportem, pokud se omezíme na základní disciplíny a proto se dá provozovat téměř kdekoliv.

Pokud je atletická příprava vedena odborně a se správným zatížením na organismus, má kladný vliv na vytváření morálně volných vlastností člověka jako je houževnatost, cílevědomost, čestnost, sociální vliv jedince k prostředí, rozhodnost, aj.

Výhodou u tohoto sportu je objektivní měření a srovnatelnost výkonů. Každý sportovec se musí spolehnout na svůj výkon a ten je odrazem jeho pilné přípravy a tréninkového úsilí. Žák se učí sebeovládání, sebekritice a objektivitě. Také si osvojuje pravidelné návyky, které vytvářejí předpoklady pro jeho další zapojení do osobního života (Fejtek, 1984).

2.4.1 Žákovská atletika

Základní obsahovou stránkou v atletice jsou přirozená cvičení, která rozvíjejí pohybové schopnosti. Případné promeškání senzitivního období pro rozvoj pohybových schopností se později dohání obtížněji. Mezi základní pohybové schopnosti v žákovské atletice patří rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost a koordinace.

„Zvláště rozvoj vytrvalosti pomáhá rozvoji ostatních pohybových schopností; pohyblivost a koordinační schopnost brání síle, aby nezpůsobila škody při růstu dlouhých kostí a při zvyšování nepřiměřeného tonu“ (Fejtek, 1984, 3).

Ze všech pohybových schopností je nejvíce geneticky limitována rychlost, kterou bychom měli rozvíjet ve věku 6ti – 10ti let a vytvářet tak předpoklady pro její rozvoj výkonnosti. K porovnání osobní výkonnosti používáme atletické prostředky, dále pak

komparaci své výkonnosti jež můžeme provádět v sociální skupině, ve skupině žáků, v kroužku, ale také i v oddíle ve kterém působíme. Vytváření vztahu žáka k atletice, ale i přátelům s nimiž se vídá na atletické tréninku, napomáhá metoda nazývaná soutěživost. Jednotlivec si tím upevňuje vztah k prostředí ve kterém prožívá příjemné zážitky, vytváří si přátelské vztahy, získává zkušenosti.

Hlavní osobností v atletice je pro svěřence trenér, který působí jako vůdčí osobnost. Měl by mít potřebné všestranné vzdělání a současně odborné znalost vycházejících z vědeckých poznatků. Hraje významnou roli jako organizátor a koordinátor k plnění cílů mládeže (Fejtek, 1983).

Prostředky užívané v žákovské přípravě

Pomocí prostředků dosahujeme konkrétních cílů, které pomáhají při přizpůsobení a vyrovnání se žákům mladšího školního věku s nároky jak společenskými tak i přírodními podmínkami, umožňují jim dosáhnout určeného sportovního cíle. Prostředky v žákovské atletice bychom mohli rozdělit na:

1) Všeobecné prostředky – „Zvláště u mládeže sehrávají základní roli v přípravě, vytvářejí předpoklady všeobecné kondice. Zajišťují širokou všestrannou zdatnost jedince. K nim budeme zařazovat drobné pohybové hry a zjednodušenou formu sportovních her a sportů“ (Fejtek, 1983, 118).

2) Speciální tréninkové prostředky – „Které neslouží k získání optimální výkonnosti, ale všestranné atletické přípravě. Zařazujeme k nim průpravné atletické prostředky a vlastní provádění atletických disciplín“ (Fejtek, 1983, 118).

2.4.2 Formy v atletické přípravě žactva

Nejčastěji používané formy v atletické přípravě jsou například hromadná cvičení, individuální cvičení, kruhové tréninky, cvičení v družstvech, ale také cvičení proudem.

Hromadná cvičení:

- řídí učitel tělesné výchovy v celé třídě. Metodu hromadného cvičení můžeme nazvat také jako kolektivní metoda či výcvik. Setkáváme se s ní například při.

rozklusávání, rozcvičování a v průpravných cvičení. Můžeme jej využít i v závěru hodiny tělesné výchovy.

Individuální cvičení

- žák pod přímým či nepřímým dohledem učitele pracuje samostatně. Individuální cvičení využíváme při práci akcelerovanými žáky a k odstraňování chyb.

Kruhový trénink

- cvičení na stanovištích s jednoduchými a zvládatelnými úkoly. Žáci procházejí jednotlivými stanovišti, kde dbáme na počty opakování, rychlost provedení a intenzitu cvičení. Po odcvičení jedné série následuje oddech. Sledujeme únavu žáků, aby nedocházelo k přetížení.

Cvičení proudem

- žáci jsou většinou rozděleni do družstev a k jednotlivým úkolům přistupují plynule jeden za druhým. Využíváme nejčastěji ve formě jednoduchých soutěží a cviky. Dbáme na bezpečnost (Fejtek, 1983).

2.5 Růst a vývoj dětí a mládeže

V organismu mladého člověka probíhá mnoho vývojových změn v oblasti motorické, psychické, somatické, sociální a funkční. Pro naplnění hlavního tréninkového procesu musí trenéři znát zvláštnosti jednotlivých vývojových stádií jedince. Příprava tréninku se musí přizpůsobit věku a již zmíněným zvláštnostem. Pedagogická práce trenéra mládeže zajišťuje dětem všestranný a osobnostní rozvoj. Akcelerační či zpomalený vývoj musí trenér dobře posoudit a respektovat.

Věkové zvláštnosti lze rozpoznat. Sledujeme tělesné rozměry a proporce, stavby a funkce tělesných orgánů, chování, výkonnosti a i psychiku.

Následující charakteristické znaky ve vývojových obdobích:

- vývoj intenzivní,
- vývoj a dozrávání orgánů a těla a následně jejich funkce,
- vývoj psychický,
- pohybový rozvoj.

Vývoj a růst neprobíhá rovnoměrně a stejně rychle. Jako první je ukončen růst a vývoj nervového systému a lymfatické tkáně. O několik let později je dokončen vývoj svalového systému (Štilec a kol, 1989).

Růst a vývoj orgánů

„Orgány oběhu a dýchání – srdce a plíce – odpovídají přibližně zvětšování hmotnosti těla. I když v absolutních hodnotách mají děti na začátku puberty srdce o hodně menší v přepočtu na kg tělesné hmotnosti, výrazně se neliší od dospělých“ (Štilec a kol, 1989, 28).

Psychický vývoj

Ukončení CNS nastává v předškolním věku, spíše na jeho konci, kdy v mozkové kůře stále dozrávají nervové struktury a vznikají na ní podmíněné reflexe. Učení nových náročnějších a složitějších pohybů lze už po šestém roce života. Vyvíjí se základy rychlostního projevu. Biologický a vývoj by měl končit kolem 18tého – 20tého roku u chlapců a u děvčat vývoj nastupuje o dva roky dříve než u chlapců. Dále dochází ke změnám přestavby kostí, růstu kostí do délky, rozšíření ramen a pánve.

Zvyšování objemu

U dětí se objevují specifické zvláštnosti. V jejich důsledku se zrychluje tepová frekvence a tím se zvyšuje minutový objem a upravuje se až během dospívání. Zvláště děti mají snížený přísun krve než u dospělých. Proto by měly mít spíše zatížení aerobní, které působí aktivně na tvorbu plicních sklípků a svalových srdečních vláken. Přiměřeným tréninkem u dětí zvyšujeme podíl minutového srdečního a tepového objemu (Štilec a kol.,1989).

2.6 Charakteristika mladšího školního věku

Období mladšího školního věku zahrnuje první čtyři ročníky ve škole, tedy časový úsek od šesti let do jedenáctého roku života. Mladší školní věk představuje období plynulého růstu orgánů a krevního oběhu. Vývojové nerovnoměrnosti se objevují u orgánů tak i u svalů. V této době dochází také k rozvoji motoriky. Proto podmínky pro mnohostranný pohyb vhodně zvolenými cviky urychlují rozvoj mozkové funkce.

Do devíti let zůstávají obratnosti cviky jako základ pohybu. V pubertě dochází k osifikaci kostí a spojení křížových obratlů, proto pro mladší školní věk je typické značná ohebnost kosterního aparátu (Fejtek, 1984).

V mladším školním věku dochází k vysoké pohyblivé aktivitě. Děti se rychle učí pohybovým dovednostem, které ale mohou zapomenout, pokud je neopakují. Proto se musí pohybové dovednosti opakovat a tím upevňovat. Na dětský organismus doléhá větší množství podnětů, které nedokážou tlumit a tím vzniká navýšení vnímavosti a narušení nacvičovaných dovedností (Štilec, 1989).

Okolo sedmého roku se ukončuje zakřivení krční a hrudní páteře, přičemž bederní páteř se dotváří až v pubertě. Od devíti do jedenácti let je nevhodné zařazovat do tréninku přetahy, výdrže ve visu a cvičení s těžkým náradím pro osifikaci jednotlivých článků prstů.

Mezi sedmým a jedenáctým rokem nejpomaleji ze všech lidských orgánů roste srdce. Ve dvanácti letech se tepová frekvence přibližuje dospělým (80 tepů za minutu) a na zvýšenou námahu srdce reaguje rozbušením. K rychlé únavě dochází nedostatečným zásobováním komor. Následkem toho se objevují psychické jevy jako je např. strach nebo radost.

Dýchání u dětí, díky větší potřebě výměny vzduchu v plicích, je nehluboké. Ke zrychlenému dýchání také napomáhá vyšší spotřeba kyslíku.

Zrychlený pohyb nastává od osmi do desíti let. Děti ovládají pohyb téměř dokonale. Vrchol koordinace pohybu tedy bývá okolo desátého roku života. Osvojování si velkého množství dovedností a vědomostí je charakteristické pro období mladšího školního věku. Děti nedokáží spojit souvislosti mezi sebou, dlouhodobě sledovat cíle, ale dobře si zapamatují i nepodstatné údaje (Fejtek, 1984).

Nástupem dětí na základní povinnou školní docházku není již velkou změnou neboť je připraveno intelektuálně zvládat vzdělávací nároky a podrobit se učitelské autoritě. Ve škole vznikají kamarádské vztahy, taky vyšší nároky na zařazení do kolektivu a děti přestávají být u rodičů středem pozornosti. Citové prožívání tohoto věku je velmi silné a to nejčastěji hlučným projevem. Vyšší pozornost k prostředí byla spíše pozorována u chlapců. Charakteristické pro děti tohoto období jsou přechody z radosti do smutku a impulsivnosti (neustálené rysy osobnosti). Na děti mladšího školního věku, díky vysoké senzibilitě, velmi dobře působí závodní hry a soutěže. V období devátého roku dochází ke změnám v hrách a soutěžích přecházejících na pevná pravidla. Dodržování zásad správného držení těla by mělo být na denním pořádku. Cvičení dětí by se mělo hlavně

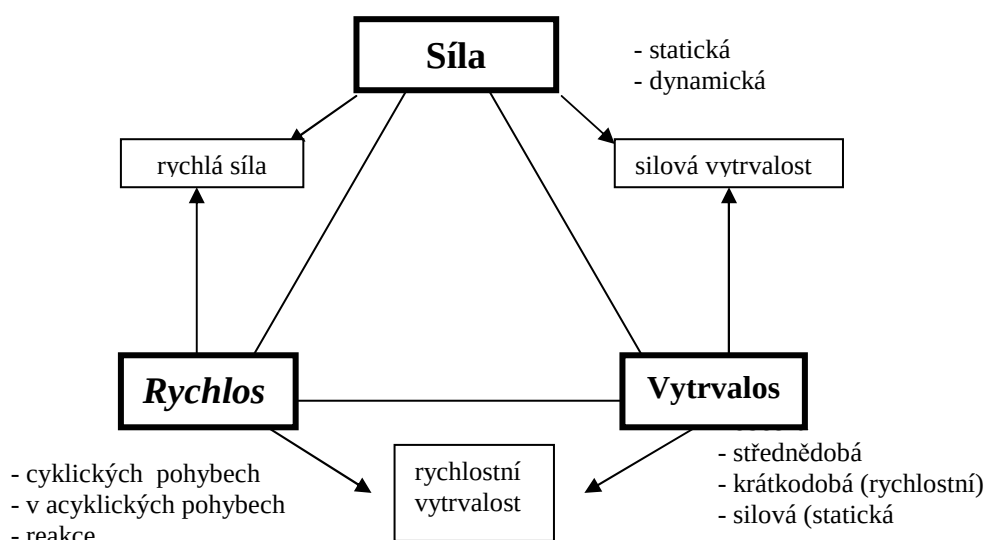
zaměřovat na rozvoj obratnosti, rychlosti a dynamické síly. Vytrvalost a silový rozvoj nevytváří vhodné podmínky (Štilec, 1989).

Mladší školní věk rozdělujeme na nižší stupeň (6 – 7 let) a vyšší stupeň (8 – 9 let). U nižšího stupně dochází ke zpevňování kostry a růstu svalů a tím se rozvíjí tělesná síla. Svalové skupiny se vyvíjejí dříve než menší svaly. Děti při provádění přesných pohybů se dříve unaví, díky vývoji větších svalových skupin a jednostrannému pohybu. V tělesné výchově by nemělo proto docházet ke specializované přípravě a vysokým nárokům. Zaměřit se zde spíše na přirozená cvičení se všestranností.

Vyšší stupeň je charakteristický pro jemný koordinovaný pohyb a zdokonalení nervové soustavy. Rozvíjí se svalová soustava, zvyšuje se kapacita plic a zpevňují se kosti. V tělesné výchově se zvyšuje duševní a tělesná výkonnost. Dosáhnout nejlepších výsledků je jejich hlavním cílem. Velmi snadno napodobují pohyb a diferencují mezi správným a špatným pohybem. Cvičení každý den je pro jedince velmi důležité jak pro posilování vůle, rozvíjení koncentrace, tak i pro vývoji vlastní osobnosti (Fejtek, 1984).

2.7 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti jsou vlastnostmi člověka, a nikoli vlastnostmi pohybové činnosti. Projevují se v pohybových činnostech a jsou projevem velmi komplexním. V každé pohybové činnosti lze rozpoznávat projevy rychlosti, síly, vytrvalosti, obratnosti, pohyblivosti a jiných schopností jedince.“ (Choutka, 1983, 124).



Obrázek 1. Schéma vztahů mezi pohybovými schopnostmi (Choutka, 1983, 12).

2.7.1 Rychlost a její vývoj

Rychlostní schopnost je pohybová činnost (do 20s) co možná nejrychleji. Rychlost je významným činitelem v různých sportovních odvětvích např. ve sportovních hrách a také hlavně v atletice (Kirchner a kol. 2005).

U rychlostní schopnosti rozdělujeme dvě formy projevu:

- reakčně rychlostní schopnost – schopnost odpovídat na podnět, nebo zahájit pohyb v co nejkratším časovém úseku,
- akční (realizační) rychlostní schopnost – schopnost provádět daný pohyb v co nejkratším časovém úseku od začátku pohybu. Akční rychlost se dále dělí na: akcelerační, frekvenční a rychlost se změnou pohybu.

Rychlost je často spojována se sprinty. Rozhodující vliv na rychlost běhu má vzájemný poměr základních složek, a to frekvence a délka kroku. Poměr frekvence a délky kroku se u běhu mění podle způsobu běhu.

- *Šlapavý způsob běhu* – rozumíme vystupňování rychlosti v krátkém časovém úseku, a to buď z klidu (start), nebo z pohybu (zrychlení na trati). Hlavním znakem šlapavého běhu je odraz ze špičky za svislou těžnicí. Běh je prováděn po špičkách, nedochází k odvíjení chodidla a tělo je viditelně nakloněné dopředu, tím se mění délka kroku.
- *Švihový způsob běhu* – Když mluvíme o ekonomickém způsobu běhu, rozumíme tím právě šlapavý běh, kdy využíváme setrvačnosti pohybu a udržení rychlosti. Charakteristikou tohoto způsobu je měkké došlápnutí chodidla přes svislou těžnici, dvojitá práce kotníku, vzpřímený trup s tendencí předklánění, délka kroku ani frekvence se nemění, tím se uvolňují svaly a dále využíváme setrvačnosti. Švihový běh má tři fáze: odraz, let a dopad (http://www.gjb-spgs.cz/stranky/projekt_tv/beh/technika.htm).
- *Rychlosti se změnou směru* – Jedná se o rychlost spojenou se změnou směru pohybu. Této rychlosti se nejvíce využívá ve sportovních hrách, kdy rychlá změna pohybu může rozhodnout zápas (http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/externi/antropomotorik/antropomotorika.htm).

Pohybová rychlostní činnost probíhá v aerobních podmínkách, kdy se energie čerpá přímo ze zásob ve svalech. Proto je tělo schopno v rychlostních schopnostech pracovat vysokou intenzitou, ale pouze krátkodobě. V rychlosti hraje velkou roli CNS, projevující se pohyblivostí nervových procesů střídajících podráždění a útlum. Oba děje se musí střídat ve velmi krátkých časových intervalech, aby byla správná svalová součinnost. Podle fyziologie člověka se hlavně tyto procesy formují do 12 – 13 let. Je to tedy **základ rychlostního rozvoje u mladých sportovců lze tedy považovat věk 10 – 13 let** za rozhodující období rychlostních schopností.

Do 12ti let se doporučuje frekvenční běh, ale později přecházet na rozvoj rychlostně silový a rozvoj dynamické síly. Po 12 roce je možno začít s dávkováním rychlosti tak, aby nebyly vyšší nároky na anaerobní možnosti organismu. Z dlouhodobého sledování vyplývá, že maximální výkonnost dosahují sprinteři převážně v 18ti – 21ti letech. Ovlivňování rychlostní schopnosti patří k velice obtížným úkolům. Důvodem jsou vrozené dispozice a působení jiných pohybových schopností.

Nejvíce geneticky podmíněná schopnost je právě zmíněná rychlost. Z morfologického hlediska je dědičná a to poměrem rychlých a pomalých svalových vláken, kdy u běžné populace je poměr vláken 1 : 1. U mimořádně rychlostně disponovaných jedinců je svalový poměr až 90 %.

U dětí je trénink mnohem účinnější než u dospělých. Pro rychlostní schopnost tedy platí tyto podmínky :

- doba činnosti do 10 –15s.,
- dostatečný odpočinek mezi opakováním,
- vysoké úsilí, práce naplno,
- opakované cvičení, pokud se vysoká rychlost nesnižuje.

U nově prováděných cvičení se nejdříve zaměřujeme na pomalé zvládnutí správné techniky, abychom se později mohli věnovat 100 % úsilí nácviku rychlosti. K dosažení maximální rychlosti slouží různé hry, soutěže dvojic, vylučovací závody a symbolické odměny za prvenství. Jestliže má cvičení probíhat se 100 % úsilím nácviku rychlosti, dbáme na dostatečný odpočinek mezi cvičeními. Časový interval by neměl trvat méně než je šestinásobek doby cvičení, ale jindy se uvádí interval 2 – 3 minuty mezi cvičeními a to vždy podle charakteru zátěže tréninku. V případě větší náročnosti lze odpočinek prodlužovat. Upřednostňujeme tzv. odpočinek aktivní, kterým je myšleno chůze nebo poklusávání.

U specializovaného tréninku dětí, má mimořádný význam všeobecný rozvoj rychlosti. Rozumíme tím:

- rychlostně zatěžovat nohy, paže a trup,
- bez ohledu na specializovanost pozitivně ovlivňovat všechny druhy rychlosti,
- široká škála tréninkových cvičení (honičky, starty, sportovní hry) (Štilec, 1989).

2.7.2 Vytrvalost a její vývoj

Vytrvalostní schopnost definujeme jako provádění pohybové činnosti nebo řešení pohybových úkolů po delší dobu bez snížení její účinnosti. Vytrvalostní schopností náš organismus odolává únavě, vnějším a vnitřním nepříznivým překážkám (Choutka, 1983).

Vytrvalostní schopnost rozlišujeme podle energetického zabezpečení na:

- **Dlouhodobou vytrvalost** (aerobní, obecná) – provádění střední a mírné intenzity v pohybové činnosti déle než 3 – 4 minuty. Na zabezpečení se podílí oxidativní energetický systém.
- **Krátkodobá vytrvalost** (anaerobní) – provádění intenzivní pohybové činnosti po dobu 2 – 3 minut. Zabezpečuje ji anaerobní glykóza (Štilec, 1989).

Vytrvalost se dá dále rozdělovat podle doby trvání na:

- 1) *Vytrvalost obecná* – tvoří základ vytrvalosti, kdy jedinec odolává únavě v průběhu pohybové činnosti. Obecná vytrvalost zajišťuje přísun energie, která závisí na schopnosti oběhového a dýchacího systému. Při rozvíjení obecné vytrvalosti uplatňujeme cvičení při délce, která činí nejméně 3 – 4 minuty až několik hodin. K rozvoji této vytrvalosti používáme zejména cyklické cvičení, které je prováděno delší dobu. Jedná se například o běh, jízda na kole, veslování atd.
- 2) *Vytrvalost střednědobá* – jedná se o pohybovou schopnost submaximální intenzity po určitou dobu, která se pohybuje mezi 45s – 4 minutami. Vytrvalost anaerobního typu, jehož průvodním jevem je maximální

kyslíkový dluh. Výkonnost omezuje kapilarizace a energetické zásoby, které se v tréninku zvětšují a složky kyseliny mléčné určující únavu se zmenšují.

- 3) *Vytrvalost krátkodobá (rychlostní)* – udržení maximální pohybové činnosti po dobu 45s kdy využíváme anaerobní typ metabolismu a maximálního kyslíkového dluhu. Využíváme jej v atletice, cyklistické sprinty, sportovní hry a úpoly.
- 4) *Vytrvalost silová (statická)* – rozumíme tím, že po delší dobu provádíme výkony silového typu, kdy by měly být dostatečné svalové zásoby. Nejčastěji jsou proto spolu spjaty právě síla a rychlost. Využíváme ji hlavně při vzpírání (Choutka, 1983).

Ve věku deseti let bychom neměli mít obavy začínat s postupným tréninkem dlouhodobé vytrvalosti. Tomuto věku musí být uzpůsobeno aerobní zatížení a po několika měsících tréninku, pokud se nezaměřujeme na extrémní a monotónní trénink, dosahují děti dobré výsledky už okolo 11 – 13 roku života. Při dlouhodobém zjišťování se u dětí zvyšuje aerobní výkon v prvních dvou třech letech tréninku (Štilec, 1989).

Způsoby rozvíjení dlouhodobé vytrvalosti u dětí zajišťujeme třemi způsoby, které pro děti přicházejí v úvahu. Je to hlavně souvislá a střídavá metoda. Metoda intervalová se nedoporučuje.

- *Souvislá metoda* - zatížení v rovnoměrném tempu s intenzitou nízkou a střední. Ve věku 10ti let by tepová klidová frekvence měla být kolem 90 tepů / min. Při pohlavním dozrávání sledujeme pokles tepové frekvence. Nižší klidové hodnoty bývají u dětí, které se pravidelně věnují sportu. Tepová frekvence při cvičení by se měla pohybovat v rozmezí 130 – 160 tepů. Při tréninku volíme krátká cvičení s delším odpočinkem a i celkový počet cvičení je menší.
- *Střídavá metoda* - zatížení nepřetržité, kde se střídá různé zatížení a intenzita stanoveného plánu. Tepová frekvence by měla střídavě dosahovat 140 – 180 tepů, je to tzv. pracování organismu se zvýšenou spotřebou kyslíku a částečným nedostatkem kyslíku. Děti necháváme, aby si intenzitu zpočátku určovaly sami, měli bychom jim však doporučit vzdálenost k uběhnutí, nebo utvoření skupin

přeformulovat pro lepší psychiku a zvládatelnosti. Jedna z nejčastějších používaných metod se nazývá fartlek - běh v terénu nebo hra s během.

- *Intervalová metoda* – zatížení organismu vícenásobným a intenzivním opakováním cvičení. Tato metoda se pro děti nedoporučuje.

U dětí se srdeční minutový objem zvyšuje zejména zvýšením tepové frekvence, méně zvýšením tepového objemu. V dětském organismu se aktivita glykotických enzymů v anaerobním zatížení projevuje negativně a nedosahuje hodnot jako u dospělého jedince. Zlepšení nastává především v pubertě a pokračuje také v dospělosti. V dětském věku se nedoporučuje zatížení 30 – 120s maximální intenzity, která vede k aktivaci anaerobní glykolýzy. Ke zdokonalení vytrvalostní schopnosti používáme cvičení, při kterých by se mělo dbát na uvedené dávkování. Vhodná nejčastější cvičení jako je plavání a běh umožňují déletrvající činnost, která zatěžuje dýchání a srdeční oběh. Trénink vytrvalosti přináší motivovanost, psychickou odolnost, vyšší nasazení, ale také i ovládání nepříjemných pocitů, únavy a monotónosti (Štílec, 1989).

2.7.3 Síla a její vývoj

Silovou schopnost chápeme jako překonávání vnějšího odporu svalovým úsilím. Ve všech sportovních výkonech nalezneme určitý podíl zapojení silových schopností, při čemž jejich projevy jsou velmi různorodé. Největší význam má v těch sportech, v nichž se překonává odpor náčiní (koule, disk, vzpírání) nebo odpor vlastního těla např. všechny druhy skoků (skok vysoký, daleký, skoky v krasobruslení, gymnastické apod.). Silová schopnost hraje nemalý význam i ve výkonech jiného typu jako např. (v bězích, v moderní gymnastice či sportovních hrách). Silové komponenty mají podpůrnou funkci v následném rozvíjení ostatních pohybových schopností.

Vždy je třeba brát v úvahu biomechanické zákonitosti dané pohybové činnosti, aby rozvoj silových schopností probíhal v souladu se strukturou pohybu. Značný význam má rozčlenění na absolutní a relativní sílu. Absolutní síla má význam ve sportovních výkonech, v nichž jde o překonání vnějšího odporu (hmotnosti činky, koule, kladivo, box, zápas atd.),

zatímco relativní síla (tj. síla na 1 kg hmotnosti) má primární význam ve sportech, kterých je nutné překonávat hmotnost vlastního těla (sportovní gymnastika, sprinty, skoky atd.) (Choutka, 1983, 126).

Silovou schopnost ovlivňují tyto faktory:

- fyziologické průřezy svalů,
- počet zapojených motorických jednotek,
- funkční koordinace svalových skupin.

Pro správný rozvoj silové schopnosti má rozhodující význam správné funkční zaměření. Proto pozorujeme v každém sportovním odvětví, či jednotlivých disciplínách rozdílný postup svalového rozvoje (Choutka, 1983).

Obecně tedy silovou schopností rozvíjíme sílu, jejíž úroveň tvoří základ rozvoje speciální síly. K posílení svalové skupiny lze využít cvičení bez zátěže vlastní vahou na náradí, posilovacími stroji, s náčiním či činkami. V začátcích musí sportovec dbát správné techniky cvičení a teprve potom přiměřeně zvětšovat zátěž a intenzitu (Vindušková, 2003).

Ve věku 9ti –11ti let se jednoznačně zaměřujeme na tzv. přirozené posilování. Mezi základní prvky zařazujeme drobné úpoly a úpolové hry, kondiční gymnastiku, šplh, překážkové dráhy, přeskoky, přenášení míče či jiného předmětu, výskoky, pohyb v terénu apod. Posilování s břemenem by mělo začít teprve po 13. roce věku a to do 20 % hmotnosti těla. Dle fyziologického vývoje se nesmí mladý sportovec přetěžovat a měli by se dodržet váhy břemen dle věku (12 až 13 let – 20 – 30 % váhy těla, 14 až 15 let – 40 a 60 % váhy těla). Od 16 let lze individuálně zvyšovat váhy břemen až na 100 % hmotnosti.

Všeobecně je známo že svalový růst, v důsledku vývojových změn neprobíhá rovnoměrně zejména do 14ti let. V tomto období dochází k výraznému zpomalení síly. Příčinou je zrychlení růstu (dlouhých kostí) a proto popisujeme pomalejší svalový rozvoj. Svalový růst začíná být rovnoměrný po 14. roce života a teprve mezi 15 – 16 rokem můžeme začít s náročnějším silových tréninkem.

Pro zjištění fyzického stavu sportovce můžeme použít nejrozličnějších testů. Volíme takové cvičení, kde se významným podílem neprojevuje technika a sportovec se může spoléhat z velké míry na své svalové dispozice. Nejčastěji se volí opakovací cviky (typu sed – leh, kliky, shyby, dřepy aj. cviky). Přesné posouzení je možno provést přístrojem, který se nazývá dynamometr (Štilec, 1989).

2.7.4 Obratnost a její specifika

Obratnostní schopnost se vyznačuje vlastními koordinovanými pohyby k plnění konkrétních úkolů. Obratnost je koordinační schopnost jak vrozená tak i získaná, která se projevuje především rychlosti osvojování, ale také i kvalitou provedení. Velkou roli hraje obratnost při sportovních výkonech kdy řeší neočekávané a neobyčejně různorodé pohybové úkoly (Choutka, 1989).

Vynaložená energie není hlavním úkolem obratnosti, tím je především řízení pohybové činnosti, kterou spojujeme i s koordinačními funkcemi centrální nervové soustavy.

Přehled některých dílčích schopností obratnosti:

- spojování pohybů,
- rozlišování a vnímání polohy a pohybu jednotlivých částí těla,
- přizpůsobení se rytmickým pohybům,
- rovnováha,
- orientace,
- učení se novým neznámým pohybům.

K potřebě ovládnutí dalších pohybů je zapotřebí mít zásobník pohybů, který je znakem úrovně obratnosti, ale také odrazovým můstkem k dalšímu učení neznámých pohybů.

U dětí má proto osvojování si obratností schopností v jejich vývoji nezastupitelné místo. Čím více zásob osvojených pohybů, tím se lépe učí pohybům novým. S rozvojem obratnosti je nejlépe začít již v předškolnímu věku, kdy je dětský organismus vnímavější a rychleji se učí. Po 13. roku již jsou podmínky pro nácvik obratnosti méně příznivé (Štilec, 1983).

Skupiny tělesných cvičení pro rozvoj obratnosti:

- analytická cvičení – rozšiřující zásobník pohybových dovedností jako je např. (akrobacie, cvičení na nářadí),
- komplexní cvičení – řešení pohybů v časově omezeném úseku (košíková, házená).

V obratnosti jde především o rozvíjení koordinačních cvičení, všestrannosti, seznamování s pohyby složitými a rozmanitými, různorodé pohyby trupem a končetinami. Náročnost jednoduchých cvičení zvýšíme obměnami a kombinováním určitých obtížnějších pohybů. Při tréninku obratnosti by se mělo dbát na přiměřený odpočinek s menším počtem opakování najednou, kvůli zvýšeným nárokům na psychiku, které narušují plynulost, pozornost a soustředěnost pohybu.

2.8 Sportovní motivace

U sportovní motivace můžeme říci, že každý sportovec je ovlivněn celou řadou různých motivačních priorit (hlavních, vedlejších, překrývajících a protichůdných). Pro začínajícího sportovce není jen důležitá počáteční motivace jako např. (blízkost sportoviště, skupina tvořící kolektiv atd...), ale jde o udržení zájmu o danou sportovní činnost. Při tréninku dětí mladšího školního věku jde především o upevnění kladného vztahu ke sportu jako takovému.

Motivy vedou člověka k různorodé aktivitě, směřující k dosažení cíle. Rozlišujeme *motivy vnitřní* jako je radost z pohybu, radost ze hry aj. Touto vnitřní motivací projde každý začínající sportovec. Dále existují *motivy vnější*, které jsou obsaženy v aktivitě samotné, jedná se o slávu, peníze, uznání atd. Hlavním vlivem, který určuje vývoj motivační struktury je kromě výkonnosti sportovce i věk. Větší význam je přikládán motivům vnitřním, které jsou podpořeny motivy vnějšími (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Na počátku sportovní kariéry je prvním stádiem **generalizace** motivační struktury sportovce. Ta se projevuje menší vybíravostí při volbě sportovní činnosti. Pro mladého sportovce není příliš důležitý jaký sport provozuje, ale řídí se svými pocity např. libostí z pohybu, blízkostí sportoviště od domova atd.

Druhé stádium je **diferenciace** motivační struktury sportovce. V tomto stádiu se již mladý sportovec řídí svými úspěchy či neúspěchy, ale významné postavení zůstává pocitu libosti a uspokojení z pohybu. Začíná se tvořit trvalý motivační základ v daném sportu, kde sportovec cítí a sklízí úspěchy. Vzniká tak dominantní zaměření sportovce na určitý sport. Trénink začíná být systematictější a emoční přístup je doplňován poznáváním obsahu sportovní disciplíny.

Třetí stádium nazývané **stabilizace** motivační struktury. Zde převládá vliv vnějších motivů, co podporuje vysokou úroveň výkonu. Sportovec již nesleduje

původní záměr (radost z pohybu), ale soustřeďuje se na *osobní cíle* - touha po vítězství, rekord a slávě. Významné jsou i cíle *společenské* mezi ně patří mediální viditelnost, reprezentace, kontakty atd. Stabilizace motivační struktury sportovce spočívá v tom, že je zkušený, zná své možnosti a vypěstovat si ke svému sportu.

Posledním čtvrtým stádiem je ***involute*** *motivační struktury*. Stále přetrvává rozumově i emočně podložený vztah ke sportu, ale vědomé dosažení sportovního zenitu, proto dochází k přeskupení motivačních priorit (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006). „Ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez zvláštního zřetele ke vztahu dosahovaných výkonů k výkonům maximálním“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006, 73). Je zajímavé, že v tomto involučním stádiu, takto motivovaným sportovcům se často závodí mnohem lépe, než dříve a mají větší výkony. Může to být způsobeno velkými zkušenostmi, ale i vyrovnaným vztahem k vlastnímu výkonu, kdy jsou zbaveni pocitu nadměrné odpovědnosti (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

3 Cíle práce

Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je vytvořit zásobník průpravných herních cvičení pro výuku atletiky mladšího školního věku. Na základě vybraných her, rozdělit hry do skupin podle osvojovaných dovedností a rozvíjejících schopností, které bude možné po ověření zařadit do zájmových atletických kroužků či školní výuky. Realizovatelnost navržených her ověřit s dětmi v praxi.

Úkoly práce

- prostudovat odbornou literaturu a její zpracování,
- vybrat pohybové hry, soutěže nebo cvičení podle stanovených kritérií,
- vybrané hry, soutěže a cvičení rozdělit do skupin podle dovedností,
- ověřit vybrané hry v praxi,
- zhodnotit vybrané hry a doporučit je v praxi,
- sepsat bakalářskou práci.

4 Metodologie

Při vytváření bakalářské práce byly využity čtyři metody. A to metody teoretické analýzy, teoretické syntézy, pozorování a testování. Hlavní metodou práce bylo pozorování dlouhodobé a zúčastněné.

Teoretická analýza

„Teoretická analýza skýtá v tělesné kultuře téměř universální možnosti ke zkoumání jevů a procesů, které se v ní vyskytují a v ní probíhají. Při analýze vyčleňujeme znaky vlastnosti, souvislosti a vztahy tak, abychom obdrželi odpovědi na otázku výzkumu. Při analýze zpravidla postupujeme od celku k částem“ (Štumbauer, 1989, 65).

Teoretická syntéza

„Teoretická syntéza je vlastně spojování získaných poznatků. Je základem pro zevšeobecnování. Metoda syntézy je velmi náročná a předpokládá široké znalosti oboru“ (Štumbauer, 1989, 65).

„Není to jen sčítání poznatků, ale metoda, která vede k odhalení nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Jedině na jejím základě lze správně generalizovat“ (Štumbauer, 1989, 65).

Metoda pozorovací

Základem vědecké práce je pozorování. Je to uvědomělé a cílevědomé vnímání skutečnosti. Mělo by být speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů, aby bylo vědeckou metodou. Zachycuje pedagogický proces, který se snaží zaměřit pozornost na podrobnosti odpovídajícího cíle a izolovat pozorování od ostatních. Nutností pozorování je udržet zaměřenost na cíl (Štumbauer, 1898).

Metoda testovací

„Testy jsou metodami výzkumu, které nám umožňují relativně objektivně zjišťovat určitý stav. Testy považujeme za zkoušku pro objektivní, většinou nepřímé zjišťování určitých znaků. To znamená, že při dodržení stejných pravidel a při dosažení stejných podmínek jsou předmětům nebo jevům přiřazovány stejné číslice“ (Štumbauer, 1989, 38).

5 Výsledky

Přehled vybraných kondičních her pro výuku atletiky. První skupina tvoří patnáct her v tělocvičně a druhá doporučených na hřiště. Pět her se zaměřuje na rozvoj rychlosti, pět na rozvoj síly a pět na rozvoj vytrvalosti a samozřejmě je někde uváděn i rozvoj obratnosti.

Průpravné hry určené pro atletiku jsme vybírali z odborných publikací od známých i méně známých autorů. Dále jsme výběr zúžili podle pohybových schopností na které jsme se chtěli především zaměřit. Vybrané hry jsme zvolili pro nenáročnost, aby odpovídaly mladšímu školnímu věku pro rozvoj všech pohybových schopností. Najdeme zde i hry, které jsou známé pod jinými názvy nebo obměněnými pravidly. Několik her jsme čerpala z vlastních zkušeností.

5.1 Zásobník kondičních her

Kondiční hry jsou rozděleny podle prostředí kde se hrají. Jako první uvádím patnáct her hraných v tělocvičně, které jsou rozděleny do tří skupin a dále patnáct her hraných na hřišti také rozděleny do tří skupin. Každá skupina se zaměřuje primárně na rozvíjení pohybové schopnosti. V záhlaví jednotlivých her uvádím pohybovou schopnost, kterou hra rozvíjí a dále se snažím vystihnout její užší specifika.

Pro lepší orientaci a bližší informace jsem vytvořila tabulku, kde najdeme doporučený věk hráčů a vhodné hru (např. tělocvična, hřiště a louka), počet účastníků, potřebný čas na přípravu, dobu trvání a pomůcky, které budeme potřebovat k uskutečnění kondiční hry, cvičení nebo soutěže.

Jedna z nejdůležitějších věcí je podrobný popis pravidel, který se nachází pod tabulkou. Zde je uvedeno rozdělení hráčů (dvojice, jednotlivci aj.), vzdálenosti met a družstev od sebe, pořadí a pohyb hráčů a různé modifikace k hraní her. Pro snazší pochopení činnosti je popis doplněn i grafickým znázorněním.

5.1.1 Hry v tělocvičně

Štafeta k metě (rozvoj rychlosti)

Hra štafeta k metě se zaměřuje na **reakční rychlost**, ale také díky modifikacím jako je kotoul vpřed a vzad se také **rozvíjí obratnost**. Pravidla mírně upravená jsem převzala od Zachové (1981).

Tab. 1 Specifika hry štafeta k metě

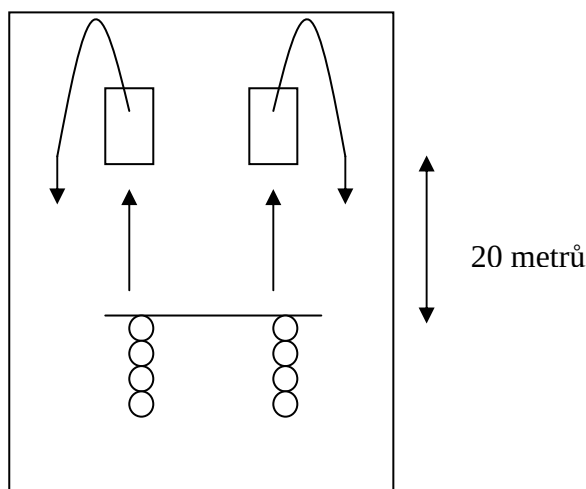
Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	15 – 20minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 24
Pomůcky	žíněnky
Prostředí	tělocvična

Hráče rozdělíme na dvě družstva o stejném počtu lidí. Na startovní čáře stojí vždy první z družstva a na povel vedoucího vybíhá co nejrychleji k metě (meta od startovní čáry je vzdálena 20 metrů, může být blíže i dále). Vzdálenost mety určujeme podle zdatnosti družstev. Při doběhu se dotknou mety a vracejí se zpět ke svému družstvu. Předání štafety je nataženou paží a tlesknutím spoluhráče, který odstartuje a provádí též úkol. Celá družstva se takto vystřídají a po doběhu posledního se všichni postaví do pozoru. Vítězí družstvo, které bude jako první stát v pozoru v řadě za sebou.

Možnosti: běh k metě – kotoul vpřed – zpět

- kotoul vzad - zpět

- přeskoky přes švihadlo – zpět.



Obr. 2 Náskres hrací plochy a hráčů hry štafeta k metě

Na čísla s míčem (rozvoj rychlosti)

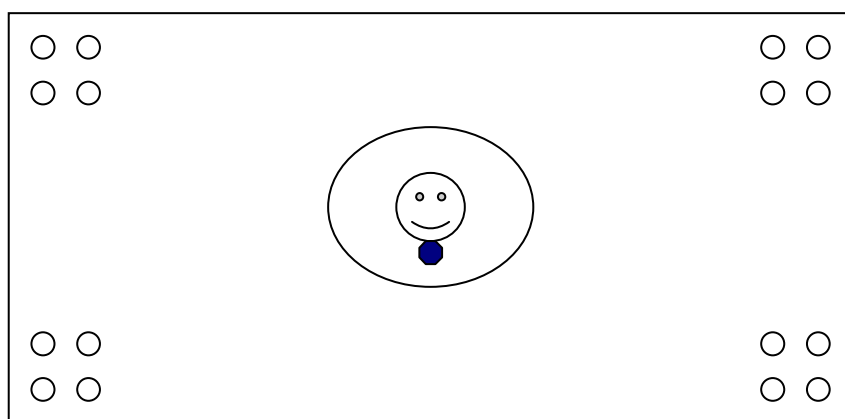
Převzatá pravidla od autora hry Na čísla s míčem, Mazala (1994), se z větší části zaměřuje na rozvoj **reakční rychlosti**, ale díky míčům ve hře rozvíjí také **zručnost**.

Tab. 2 Specifika hry na čísla s míčem

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 20minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	míč
Prostředí	tělocvična

Hráče rozdělíme nejlépe do čtyř skupin a stejném počtu hráčů a každému ve skupině přiřadíme číslo. V každé ze čtyř skupin musí být stejná čísla. Hřiště rozdělíme na čtyři území, v každém rohu bude jedno území pro jednu skupinu. Ve středu stojí učitel s míčem. Hráči ve skupině sedí na vyznačených metách a čekají, které číslo bude vyvoláno. Učitel vykřikuje číslo a hráč z každé skupiny toho čísla vystupuje a snaží se chytit míč, který vyhazuje učitel současně s vysloveným číslem. Hráč, který chytí míč jako první, získává pro svoje družstvo bod. Vítězí to družstvo, které nasbírá více bodů. Počet bodů k výhře se stanoví před hrou.

Možnosti: startování z různých poloh, pravidelné střídání čísel, faul na spoluhráče se trestá ztrátou bodu.



Obr. 3 Nákres hrací plochy a hráčů hry na čísla s míčem

Kotoulivé závody (rozvoj rychlosti)

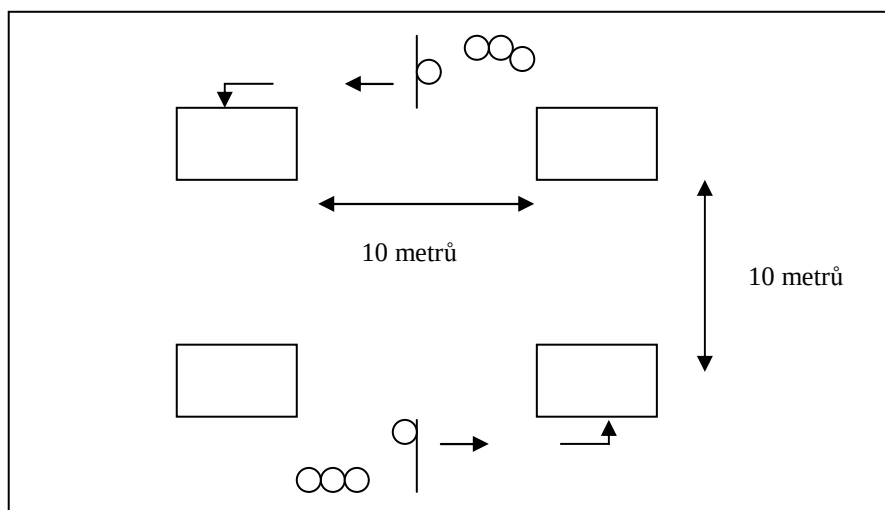
Hra kotoulivých závodů se zaměřuje na **rozvoj rychlosti a obratnosti**. Kotoulivé závody čerpám z vlastní zkušeností.

Tab. 3 Specifika hry kotoulivé závody

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 15minut
Minimální věk	7 let
Počet účastníků	8 – 24
Pomůcky	žíněnký
Prostředí	tělocvična

Na ploše tělocvičny nejlépe uprostřed, vytvoříme čtverec ze žíněnek. Jedna žíněnka v každém rohu, vzdáleny od sebe 10 metrů. Hráče rozdělíme do družstev, nejlépe na dvě družstva o stejném počtu žáků. Družstva stojí na protilehlých stranách proti sobě na startovní čáře, která začíná na vnější straně čtverce. První z každého družstva se postaví na start. Na povel vedoucího první z družstva vybíhá. Jejich úkolem je běžet co nejrychleji a na každé žíněnce provést kotoul. Po doběhnutí prvního hráče, vybíhá další připravený hráč z družstva. Vítězí družstvo, které jako první doběhne do cíle. V kotoulivých závodech je dovoleno přebíhání soupeřů.

Možnosti: cviky na žíněnkách se mohou obměňovat např. dřep, výskok, přemet stranou.



Obr. 4 Náskres hrací plochy a hráčů hry kotoulivé závody

Na dvojníka (rozvoj rychlosti)

Hra na dvojníka se zaměřuje na rozvoj *reakční rychlosti*, *reakce postřehu*, ale také rozvíjí *spolupráci*. Základní pravidla jsem převzala od Mazala (1994).

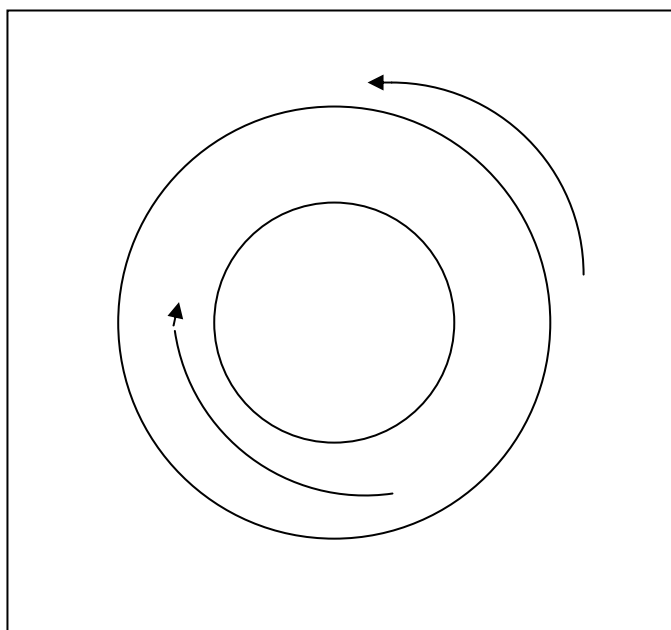
Tab. 4 Specifika hry na dvojníka

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	-
Prostředí	tělocvična

Žáky rozdělíme do dvou družstev o stejném počtu a necháme je nastoupit do dvou soustředných kruhů. Vytvoříme tak dvojice v kruhu. První vnitřní kruh je pravým bokem do středu kruhu, druhý kruh je vnější levým bokem do kruhu, ale s menším poloměrem. Na povel se žáci v kruhu pohybují vpřed během, poskoky apod. Na znamení od vedoucího se dvojice žáků snaží co nejrychleji dostat k sobě a chytit se. Žáci, kteří jako poslední zvednou ruce nad sebe dostávají trestný bod nebo podle pravidel daných před hrou mohou žáci vypadnout, a nebo dostat trestné cvičení.

Možnosti: měníme způsob lokomoce v kruhu,

různé formy chytání (za ramena, za ruce, zády k sobě apod.).



Obr. 5 Náskres hrací plochy a hráčů hry na dvojníka

Žebřík (rozvoj rychlosti)

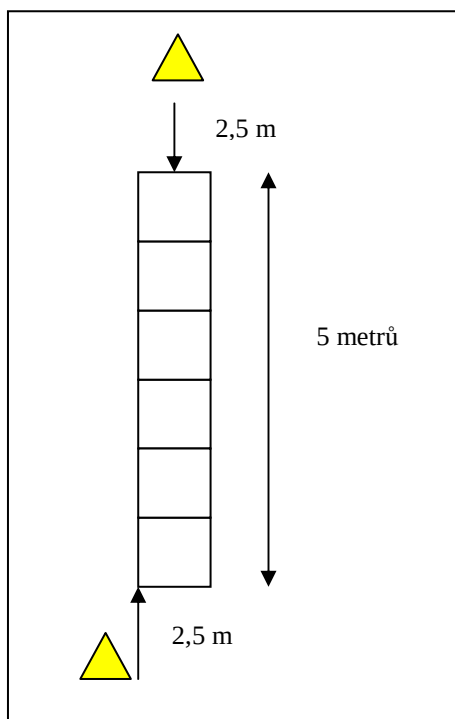
Cvičení pomocí žebříku rozvíjí především **frekvenční** rychlost a **koordinaci**.

Tab. 5 Specifika cvičení žebřík

Čas na přípravu	3 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	žebřík, kužele
Prostředí	tělocvična

Na plochu položíme atletickou pomůcku tzv. žebřík. Nejlépe 5 metrů dlouhý a mezery vzdálenými 50 centimetrů od sebe. Na začátku a konci žebříku umístíme dva kužele označující start a cíl. Kužele jsou umístěny od žebříku 2,5 metru z každé strany. Závodník cvičí sám za sebe. U startovního kužele zaujme závodník startovní polohu (start vstoje). Po signálu vedoucího, závodník vyběhne k žebříku a proběhne co nejrychleji mezi tyčkami v žebříku k druhému kuželu. Závodník se nesmí dostat mimo žebřík jinak se vrací na start a opakuje cvičení znovu.

Možnosti: doběhnout k druhému kuželu, dotknout se a běžet zpět způsobem, který byl určen na začátku, obměny proběhnutí žebříku.



Obr. 6 Nákres hrací plochy a hráčů hry žebřík

Dostihni medicinbal (rozvoj síly)

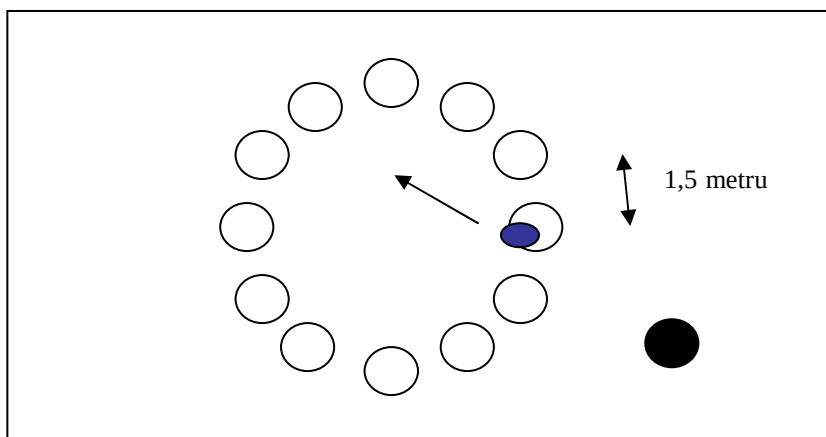
Hra převzatá od autorky Zachové (1981) s názvem dostihni medicinbal, se především soustřeďuje na **rozvoj síly** žáků stojících v kruhu, a **reakční rychlosti** žáka obíhající kruh za účelem dostihnout medicinbal.

Tab. 6 Specifika hry dostihni medicinbal

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 15 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 20
Pomůcky	míč - medicinbal
Prostředí	tělocvična

Uprostřed tělocvičny utvoříme kruh z celé skupiny žáků. Žáci s jeden a půl metrovým odstupem se posadí vedle sebe. Vybraný žák bude obíhat kolem kruhu a snažit se dotknout toho žáka, který bude mít medicinbal právě ve své blízkosti. Žáci si budou mezi sebou medicinbal kutálet, házet nebo předávat z ruky do ruky. Žák, který obíhá kolem kruhu a dostihne medicinbal, mění si místo s hráčem kterého se dotkne.

Možnosti: hráče rozdělíme na dva stejné kruhy pro rychlejší měnitelnost hráčů.



Obr. 7 Náskres hrací plochy a hráčů hry dostihni medicinbal

Klokan na zádech (rozvoj síly)

Hra nazývaná klokan na zádech se zaměřuje především na **rozvoj síly paží** a také **rozvoj obratnosti**. Základní pravidla jsem převzala od Neumana (2007).

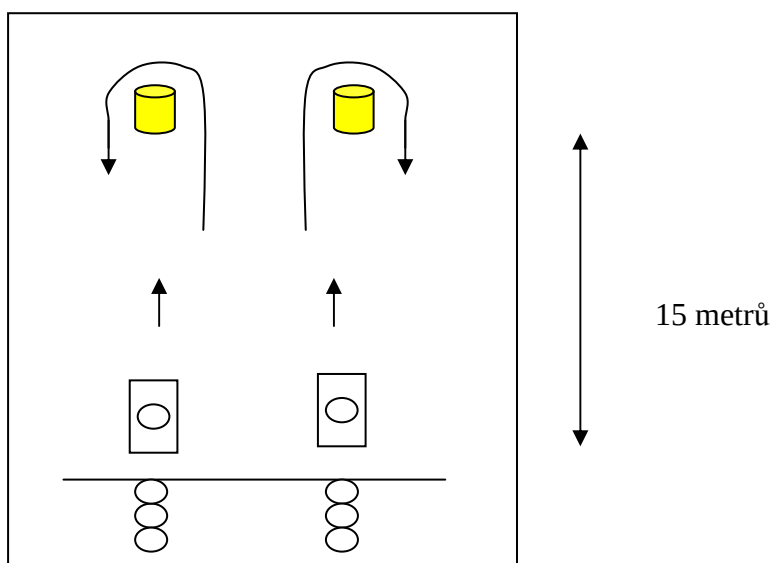
Tab. 7 Specifika hry klokan na zádech

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 20 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 20
Pomůcky	míče, žíněnky, kužele
Prostředí	tělocvična

Hráče rozdělíme do dvojic, podle zdatnosti. Vyznačíme dráhu dlouhou 15 metrů a na jejím konci umístíme metu například kužele. Hráči na startovní čáře zaujmou polohu vzpor ležmo vzadu vysazeně. Hráči stojící za statujícími jsou pomocníky při pokládání míče do klína. Po startovním povelu se začnou hráči pohybovat s míčem v klíně vpřed. Po projetí mety se vracejí stejným způsobem zpět za startovní čáru, kde předají míč už již připravenému hráči. Hráči nesmí míč spadnout na zem a nesmějí se míče dotýkat rukama. Hru můžeme upravovat podle zdatnosti hráčů a to tím že posouváme metu vzdáleněji od startovní čáry.

Možnosti: do dráhy položíme různé překážky například

- žíněnky,
- díly od švédské bedny.



Obr. 8 Náskres hrací plochy a hráčů hry klokan na zádech

Kohoutí zápasy (rozvoj síly)

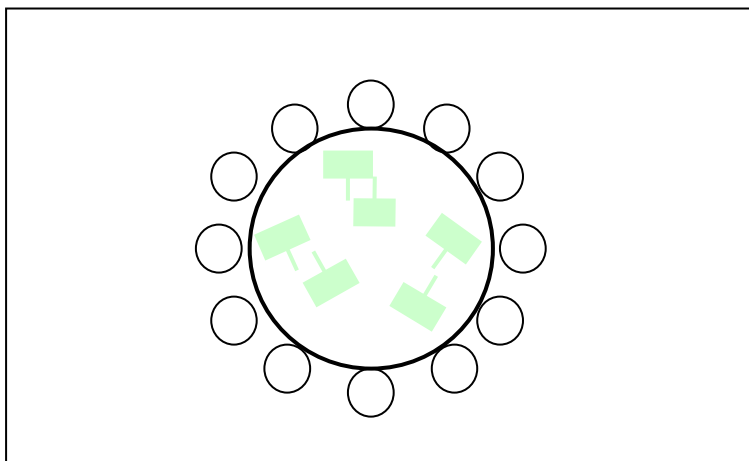
Kohoutí zápasy, převzaté od Mazala (1994), je hra na rozvoj **silových schopností** především **nohou**, ale také rozvoj **koordinace, bojovnosti a stability**.

Tab. 8 Specifika hry kohoutí zápasy

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 20
Pomůcky	-
Prostředí	tělocvična

Hráče rozdělíme do dvojic o stejné vyrovnanosti síly. Ostatní hráči utvoří tvar například kruhu nebo může být i čtvec čím ohraničí hráčům pole a stanou se tak fanoušky. Hráči nebo-li kouhouti si postavíme naproti sobě o jedné stejné noze. Paže kohoutů jsou skrčené a dlaně si polokládají na ramena. Kouhouti skáčou po jedné noze, ale nesmí se dotknout země oběma nohama. Kohouti se nevzájem vytlačují z kruhu, nebo se ho snaží povalit. Nesmí však kohouti podkopávat nohy nebo škodolibě ublížit. Kohout, který vytlačí nebo povalí soupeře z kruhu stává se tak vítězem. Vyražení žáci se stávají fanoušky, pro bojovou atmosféru zápasů U této hry dáváme pozor, aby nedošlo ke zranění.

Možnosti: hra může být turnajově uzpůsobena, nebo kdo dříve vyhraje.



Obr. 9 Náskres hrací plochy a hráčů hry kohoutí zápasy

Klokani (rozvoj síly)

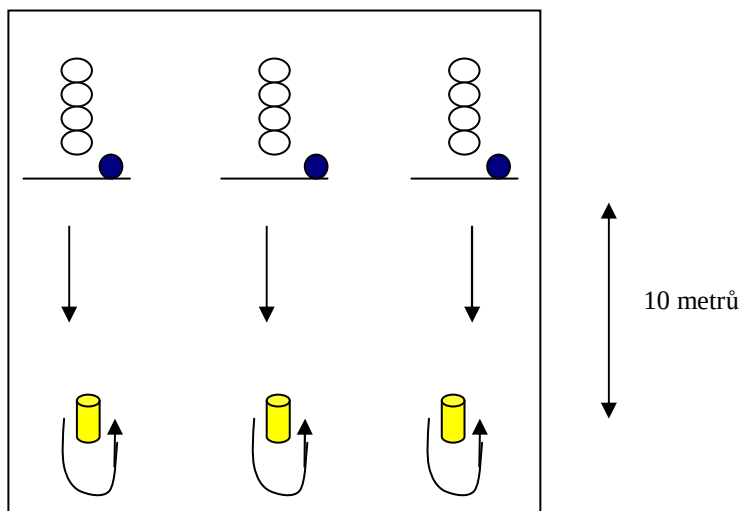
Převzatá hra od Mazala (1981) nazvaná klokani, se především zaměřuje na **rozvoj dynamické a explozivní síly**.

Tab. 9 Specifika hry klokani

Čas na přípravu	3 - 5 minut
Doba trvání	10 – 20 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 20
Pomůcky	míč, overball
Prostředí	tělocvična

Vytyčíme trať dlouhou přibližně 10 metrů a na jejím konci umístíme kužele. Trať zkracujeme nebo prodlužujeme podle zdatnosti hráčů. Hráče rozdělíme do libovolně stejně početných skupin. Nejlépe namíchané družstva (holky, kluci dohromady tak i pomalý a rychlý hráči). Každý první z družstva dostane míč, nejlépe míč overball. Hráči si míč umístí mezi kolena a představují klokany. Cílem každého klokaního hráče je na startovní povel snožnými poskoky co nejrychleji přeskakat trať a oběhnout metu bez ztráty míče a předat míč druhému hráči v řadě. Hráči nesmí dát míč mezi nohy dřív než na povel vedoucího. Při spadnutí míče se hráči vrací na startovní čáru.

Možnosti: výchozí polohy – stoj, sed, podřep.



Obr. 10 Náskres hrací plochy a hráčů hry klokani

Štafety s plným míčem (rozvoj síly)

Pravidla hry Štafety s plným míčem jsem převzala od Zachové (1981), kde se autorka soustředila především na **rozvoj síly**, ale také **rychlosti**.

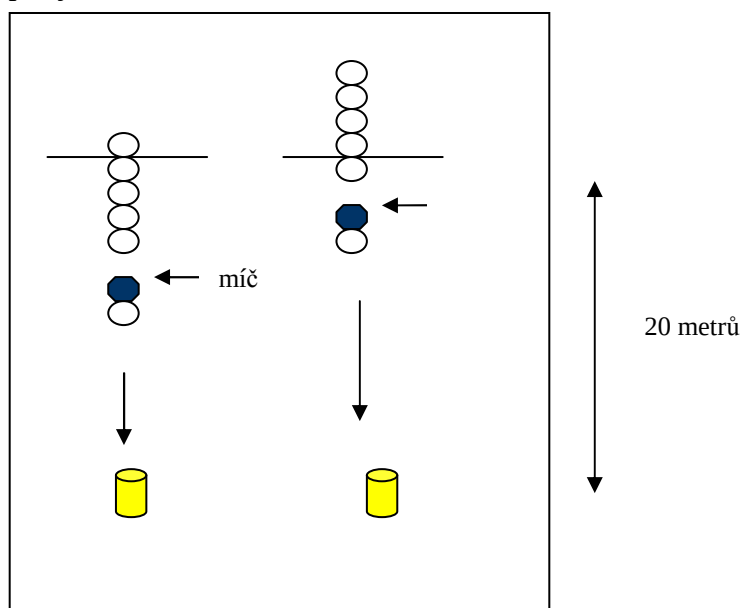
Tab. 10 Specifika hry štafety s plným míčem

Čas na přípravu	3 - 5 minut
Doba trvání	10 – 20 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 20
Pomůcky	medicinbal, kužele
Prostředí	tělocvična

Soutěžící rozdělíme do skupin nebo můžeme provádět i v jednotlivcích. Na hrací ploše vytyčíme start a na druhém konci postavíme kužele jako cíl, trať by měla být dlouhá 20 metrů. Při rozdělení hráčů do družstev vytvoříme těsné zástupy, kdy první hráč stojí na startovní čáře a ostatní hráči za ním. Každý první hráč má míč, který co nejrychleji posílá stanoveným způsobem, např. podávání míče nad hlavou, na konec zástupu. Hráč, který pošle míč svému spoluhráči přebíhá na konec řady. Pozor – zástupy musí udržet těsné zástupy. Zástup, který jako první se dostane k metě vyhrává.

Možnosti: pro zástupy- podávání míče mezi nohama, podávání míče v sedě, podlézání s míčem

pro jednotlivce – nesení míče, kutálení míče, nesení míče, kopání míče,



Obr. 11 Nákres hrací plochy a hráčů hry štafety s plným míčem

Jestřáb a slepice (rozvoj vytrvalosti)

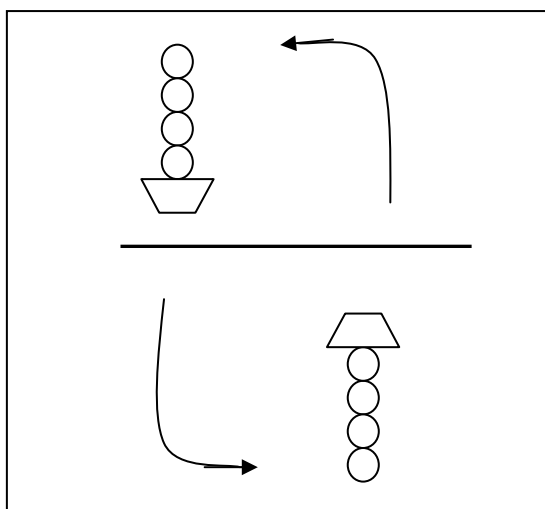
Hra převzatá od Zachové a kol. (1981) je velmi známá hra na Jestřába a slepice, která rozvíjí **vytrvalost**, **rychlé reakce**, ale také i rozvíjí **obratnost**. Hra učí děti i spolupracovat jako tým.

Tab. 11 Specifika hry jestřáb a slepice

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	7 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	-
Prostředí	tělocvična

Družstva po 7 – 12 členů stojí v zástupech. První z každého zástupu představuje slepici, ostatní představují kuřata. Celé družstvo stojí proti sobě v určité vzdálenosti. Družstvo se drží za boky toho kdo před ním, kromě slepice. Před zástupem stojí jestřáb (jeden hráč), který má za úkol honit kuřata. Slepice má za úkol chránit kuřata a útočit na jestřába.

Obměna: Družstva proti sobě, každé družstvo se brání a útočí polapit poslední kuře druhého družstva a získat kuře do svého družstva. Kdo má více kuřat za slepicí, to družstvo vítězí.



Obr. 12 Náčrso hrací plochy a hráčů hry jestřáb slepice

Přeskoč, podlež, oběhni (rozvoj vytrvalosti)

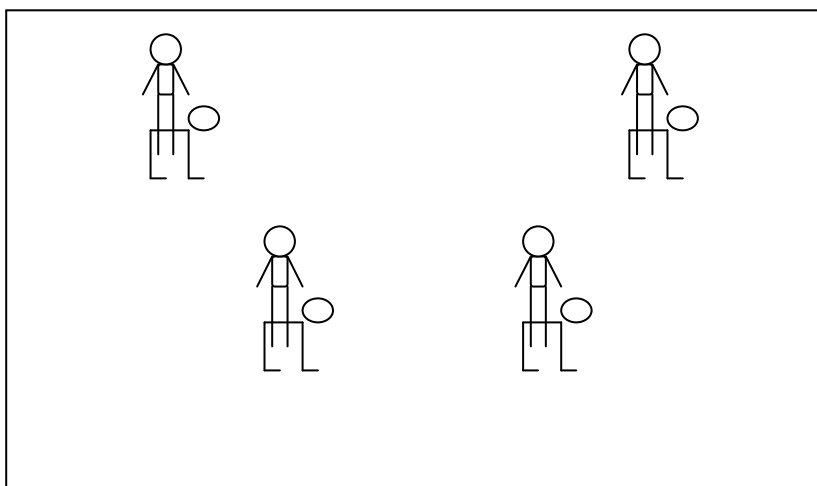
Hra Přeskoč, podlež, oběhni se zaměřuje na **rozvoj vytrvalosti**, ale i **obratnosti**. Děti učí **spolupráce** ve dvojích. Základní pravidla jsem převzala z Neumana (2001).

Tab. 12 Specifika hry přeskoč, podlež, oběhni

Čas na přípravu	10 minut
Doba trvání	4 – 8 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	4 – 20
Pomůcky	-
Prostředí	tělocvična

Žáky rozdělíme do dvojic nejlépe, aby jejich výška byla vyrovnaná. Hráče rozmístíme po tělocvičně, tím zamezíme překážení žáků mezi sebou. Jeden ze žáků zaujímá polohu na všech čtyřech, druhý se postaví čelem k jeho pravému boku. Na začátku hry vedoucí družstva upřesní počet opakování jednotlivých úkolů například 5 přeskoků, 5 podlezení a 5 oběhů. Každá dvojice si počítá své počty. Po splnění se dvojice vymění a úkoly začíná splňovat druhý žák. Hru můžeme provádět i jako soutěž pro větší intenzitu.

Možnosti: hru ztížíme pokavád' se hráč na všech čtyřech bude pohybovat po tělocvičně pomalým tempem, aby si hráč neublížil.



Obr. 13 Náskres hrací plochy a hráčů hry přeskoč, podlež, oběhni

Sbírání (rozvoj vytrvalosti)

Hra Sbírání rozvíjí podle Mazala (1994) **obecnou vytrvalost**, ale také i **obratnost**.
Hra dále rozvíjí **reakční schopnost**.

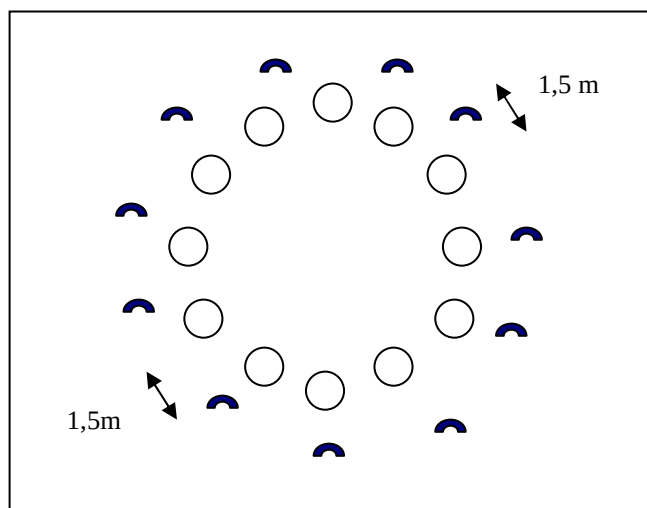
Tab. 13 Specifika hry sbírání

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	4 – 20
Pomůcky	různé předměty
Prostředí	tělocvična

Hráči utvoří kruh s mezerou cca 1,5 metru od sebe. Po utvoření kruhu položí vedoucí na vnější stranu kruhu předměty, předmětů musí být méně než je počet hráčů v kruhu. Po prvním signálu vedoucího hráči začínají klusat dokola, podmínka pro klus je dodržování rozestupů mezi sebou. Po druhém signálu žáci přestávají klusat a co nejrychleji se chytají jednoho předmětu umístěného vedle kruhu. Hráč, na kterého předmět nezbyl nemusí vypadávat, ale dostává trestný bod nebo písmeno „P“ jako pomalý. Body nebo slovo se určí nejlépe na začátku hry.

Možnosti: vhodné měnit směry pohybu na stanovený signál

vyvarování se agresivity – vysvětlením mezi bojovností a bezohledností



Obr. 14 Náčrtek hrací plochy a hráčů hry sbírání

Vlak (rozvoj vytrvalosti)

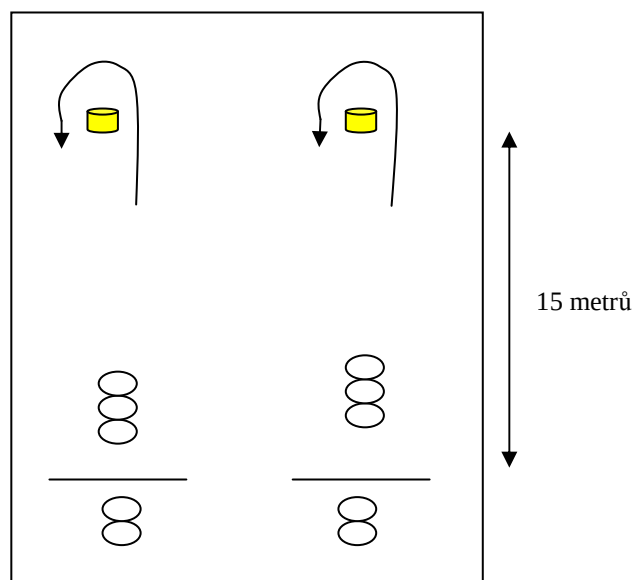
Hra Vlak se zaměřuje na rozvoj **obecné a rychlostní vytrvalosti**. Pravidla jsem převzala od Neumana (2001).

Tab. 14 Specifika hry vlak

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	2 – 4 minuty
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 18
Pomůcky	kužele
Prostředí	tělocvična

Na hrací ploše vyznačíme trať dlouhou 15 metrů. Hráče rozdělíme nejlépe do dvou družstev. Každé družstvo se postaví do zástupu za startovní čáru. Na povel vedoucího vystartuje první hráči (lokomotivy), a oběhnou jednou metu. Po oběhnutí běží za svými spoluhráči (vagónky), a chytí dalšího hráče za ruku a společně zapojení za ruce obíhají metu a vracejí se pro další vagónky. Lokomotivu představuje hráč, který hlídá a dobře táhne vagónky. Vagónky musí spolupracovat, pevně se držet a nesmí se přetrhnout. Vítězí nejrychlejší souprava.

Možnosti: střídání lokomotivy v další hře



Obr. 15 Náskres hrací plochy a hráčů hry vlak

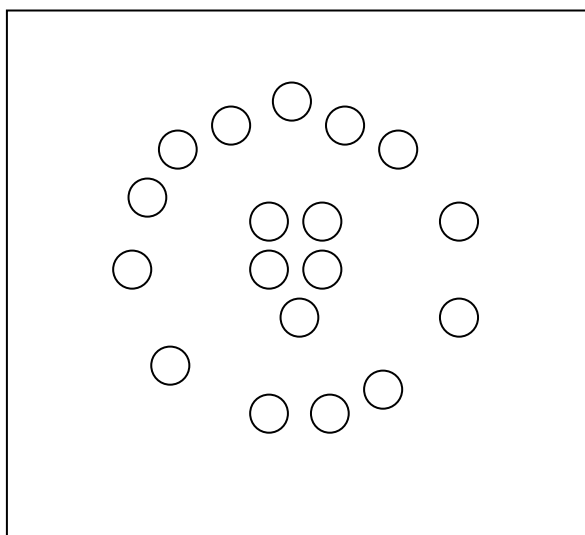
Vylučovací závod v kruhu (rozvoj vytrvalosti)

Hra Vylučovací závod v kruhu se především zaměřuje na **rozvoj vytrvalosti**, ale také rozvíjí **rychlost** a **vůli**. Pravidla jsem převzala od Mazala (1994).

Tab. 15 Specifika hry vylučovací závod v kruhu

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	2 – 5 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 18
Pomůcky	-
Prostředí	tělocvična

Hráče uspořádáme do většího kruhu, aby mezi sebou měli mezi sebou stejné vzdálenosti nejlépe 1,5 metrů mezi každým hráčem. Hráči po obvodu kruhu stojí bokem do středu. Na signál vedoucího hráči začínají utíkat a každý se snaží dohnat co nejdříve hráče běžícího před ním. Vzniká situace že hráč honí hráče před sebou a tím je i zároveň honěn hráčem za ním. Po vyřazování hráčů si hráči v kruhu tvoří rozestupy podle kvalit soupeře. Chycení hráči zabočují do kruhu. Vítězí dva až tři hráči, kteří zbyli v kruhu.



Obr. 16 Náskres hrací plochy a hráčů hry vylučovací závod v kruhu

5.1.2 Hry na hřišti

Bandiéra (rozvoj rychlosti)

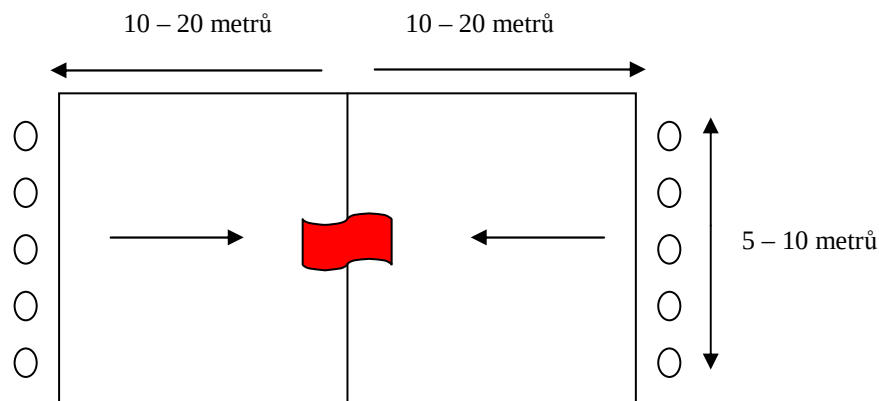
Hra Bandiéra se zaměřuje na rozvoj **reakční rychlosti** a **obratnosti**. Základní pravidla jsem převzala od Kirchnera a kol. (2005).

Tab. 16 Specifika hry bandiéra

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	15 – 30 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	šátek
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Vytyčíme hrací plochu, která se bude skládat z jedné půlící čáry a dvou čar koncových. Koncové čáry jsou ve vzdálenosti 10 – 20 metrů od středové půlící čáry. Hráče rozdělíme na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Čáry hrací plochy můžeme vyznačit např. klacíkem, provázkem nebo lanem. Vedoucí každému hráči z družstva přidělí číslo např. od 1 do 9, které je shodné s číslem hráče v druhém družstvu. Družstva rozestavíme za koncovou čáru, kdy vedoucí stojí na půlící čáře. Vedoucí drží v ruce fáborek (šátek) tak, aby ho hráči mohli bez problémů vytáhnout. Hráči na koncových čarách pečlivě poslouchají vedoucího jaké číslo vyvolá. Stejná čísla z obou družstev vyrazí co nejrychleji ke fáborku. Cílem hráčů je získat fáborek a donést na vlastní území a tím získá družstvo bod. Pozor! Protihráč může stíhat soupeře, ale až v momentě kdy soupeř ukořistí fáborek a překročí půlící čáru směrem ke svému družstvu. Dotkne-li se protihráč soupeře před překročením domovské čáry získává pro své družstvo bod i když neukořistil fáborek.

Možnosti: Opakování stejných čísel po sobě.



Obr. 17 Náčrtek hrací plochy a hráčů hry bandiéra

Podlez pruty (rozvoj rychlosti)

Hra Podlez pruty rozvíjí **reakční rychlost**, ale i **obratnost**. Základní pravidla jsem převzala od Kirchnera a kol. (2005).

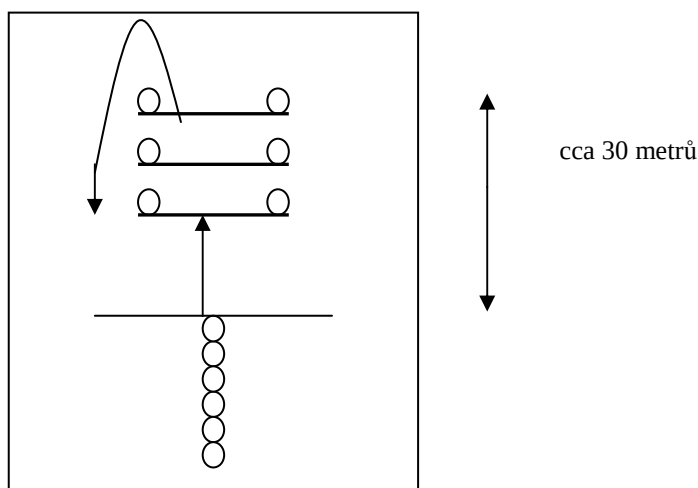
Tab. 17 Specifika hry podle pruty

Čas na přípravu	10 minut
Doba trvání	10 – 15 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 - 20
Pomůcky	prut pro polovinu hráčů
Prostředí	hřiště, louka,

Na hřišti vyznačíme dráhu dlouhou minimálně 30 metrů. Hráče rozdělíme do dvou družstev podle velikosti. Po rozdělení si družstva zvolí kapitána. Zvolený hráč bude stříhat (kámen, nůžky, papír) proti druhému zvolenému kapitánu, kdo vyhraje bude začínat ve hře „Podlez pruty“. Družstvo které vyhraje se postaví na startovní čáru v řadě za sebou. Délka od startovní čáry k první dvojici je cca 15 metrů. Druhé družstvo stojí podél tratě a drží pruty ve výši pasu. Rozestupy mezi hráči na trati jsou 5 metrů. Hráč prvního družstva vybíhá na povel „Start“ kdy musí co nejrychleji podlézt všechny pruty podél tratě a nejkratší cestou se vrátit k družstvu a předat štafetu svému spoluhráči. Po vystřídání celého prvního družstva a doběhnutí posledního hráče se započítá výsledný čas a zapíše. Družstva se vystřídají a výsledné časy se porovnají. Které z družstev bude mít nejrychlejší čas to vyhrává.

Možnosti: Náročnější terén, přeskakování prutů snožmo, po jedné noze nebo po zadu.

Různé polohy prutů (u kotníku, kolen).



Obr. 18 Náskres hrací plochy a hráčů hry podle pruty

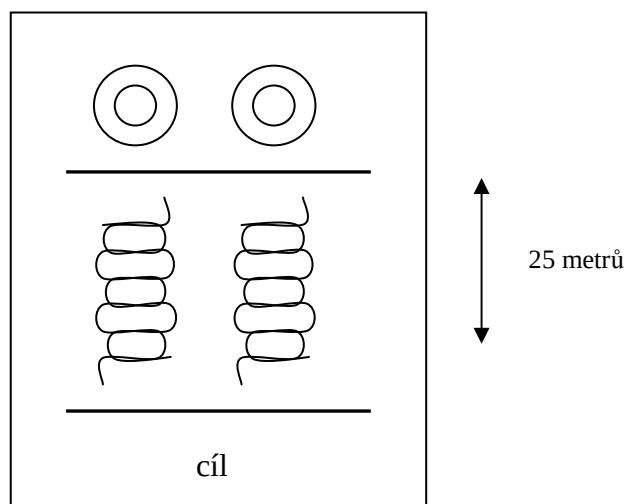
Závod kruhů (rozvoj rychlosti)

Hra převzatá od Zapletala (1985) se zaměřuje na **rozvoj rychlosti** a **obratnosti**.

Tab. 18 Specifika hry závod kruhů

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5– 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 - 20
Pomůcky	-
Prostředí	hřiště, louka,

Hráče rozdělíme na družstva po stejném počtu hráčů. Vyznačíme trať dlouhou 25 metrů, nejlépe na travnaté ploše. Každé družstvo se postaví na startovní čáru a utvoří kruh. Vedoucí odstartuje družstva, při čemž družstva se musí nejméně dvakrát otočit kolem své osy. Při roztržení kruhu musí hráči zůstat stát než se opět chytnou do tvaru kruhu. Běžci provádějí dvojí pohyb, při čemž může dojít k pádům ba i valným hromadám. Družstvo, které splní podmínky a dotočí se jako první do cíle tak vyhrává. Družstva po doběhnutí se opět přesunou na startovní čáru. Po odstartování se opět začnou točit, ale v proti směru hodinových ručiček.



Obr. 19 Náskres hrací plochy a hráčů hry závod

Stíhačky (rozvoj rychlosti)

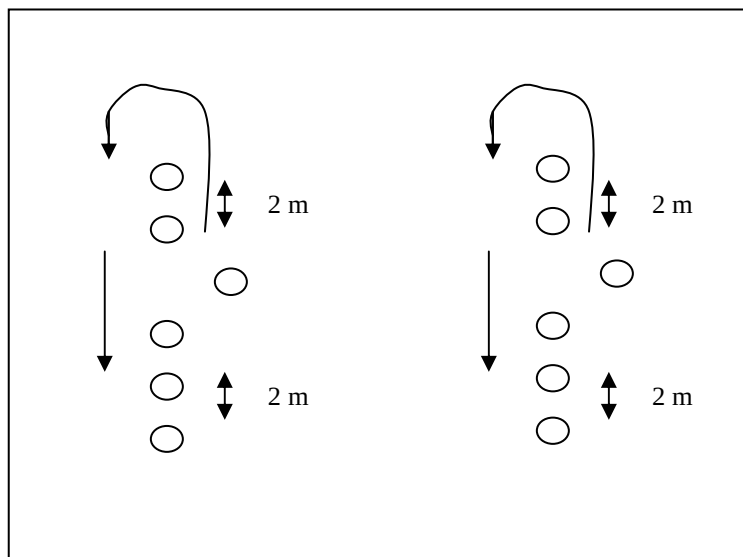
Hra Stíhačky se zaměřuje na rozvoj *reakční rychlosti* a *obratnosti*. Základní pravidla jsem převzala od Mazala (1994).

Tab. 19 Specifika hry stíhačky

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 15 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 - 20
Pomůcky	-
Prostředí	hřiště, louka,

Vytvoříme dva zástupy o stejném počtu žáků. Každý žák má přiřazené číslo podle pořadí v zástupu. Vzdálenost mezi každým hráčem jsou dva metry. Na povel vedoucího žáci zaujmají polohu např. stoj, sed, leh nebo sed zkřížený. Vedoucí vyvolává číslo. Žáci s tímto číslem vybíhají a obíhají celý zástup a vracejí se zpět na své místo. Na svém místě zaujmají polohu, která byla předem určená.

Možnosti: časté měnění čísel, běh pozadu okolo zástupu, po čtyřech.



Obr. 20 Náskres hrací plochy a hráčů hry stíhačky

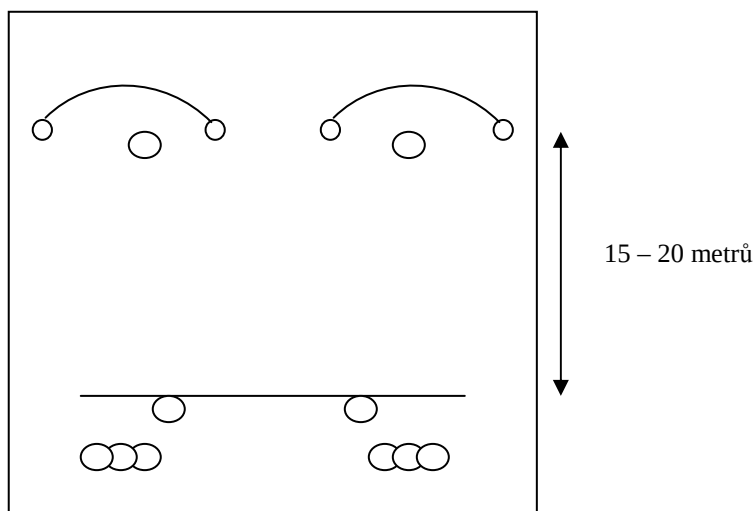
Švanda dudák jde do města (rozvoj rychlosti)

Švanda dudák jde do města je hra zaměřená na *reakční rychlost* a *odhad*. Základní pravidla jsem sepsala z mé vlastní zkušenosti.

Tab. 20 Specifika hry švanda dudák jde do města

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 15 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 - 16
Pomůcky	švihadlo, provaz
Prostředí	hřiště, louka,

Vytyčíme dráhu dlouhou 15 – 20 metrů. Hráče rozdělíme do dvou družstev, můžeme i více pokavaď máme dostatek prostoru. Hráče postavíme na startovní čáru, kde čekají na startovní povel vedoucího. Dobrovolní čtyři hráči stojí na konci vytyčené dráhy se švihadly, v každé dvojici jedno švihadlo. Tito pasivní hráči točí švihadly – pomalým tempem, aby nedošlo ke zranění. Na startovní povel vybíhají první hráči, snaží se proběhnout pod točícím se švihadlem a vracejí se zpět kde předávají štafetu dalšímu hráči. Dotknutím se švihadla opakují hráči běh znovu. Družstvo, které doběhne jako první vítězí.



Obr. 21 Náskres hrací plochy a hráčů hry švanda dudák jde do světa

Skokanská štafeta (rozvoj síly)

Hra skokanská štafeta se zaměřuje na rozvoj **explozivní** a **dynamické síly** především **dolních končetin**. Základní pravidla jsme převzala od Kirchnera a kol. (2005).

Tab. 21 Specifika hry skokanská štafeta

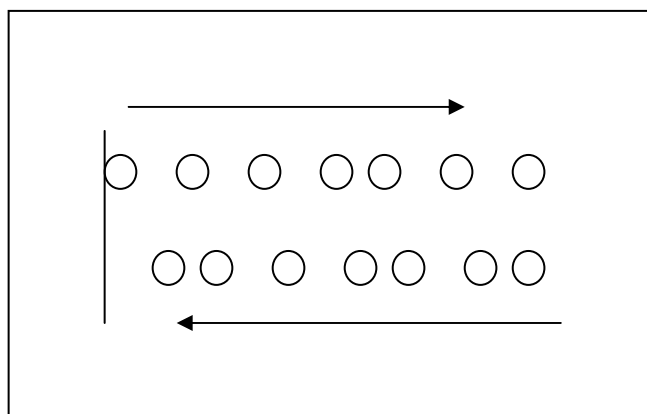
Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 20
Pomůcky	-
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Skupinu hráčů rozdělíme do dvou družstev a přesuneme je na rovné prostranství. Hráči stojí za sebou a skáčou od startovní čáry odrazem snožmo. Druhý v pořadí začíná skákat s místa kam doskočil hráč před ním. Takto skáče celé družstvo až se celé vystřídá. Druhé družstvo začíná v okamžiku posledního doskoku prvního družstva z místa kam skočil poslední z prvního družstva. Zda-li členové druhého družstva přeskočí startovní čáru prvního družstva stávají se vítězi.

Možnosti: skákání po jedné noze,

snožmo, vícekrát za sebou, cvalem stranou.

Losování členů: podle čísel, které jim bude přiděleno, aby nedocházelo k rozporům



Obr. 22 Nákras hrací plochy a hráčů hry skokanská

Závod raků (rozvoj síly)

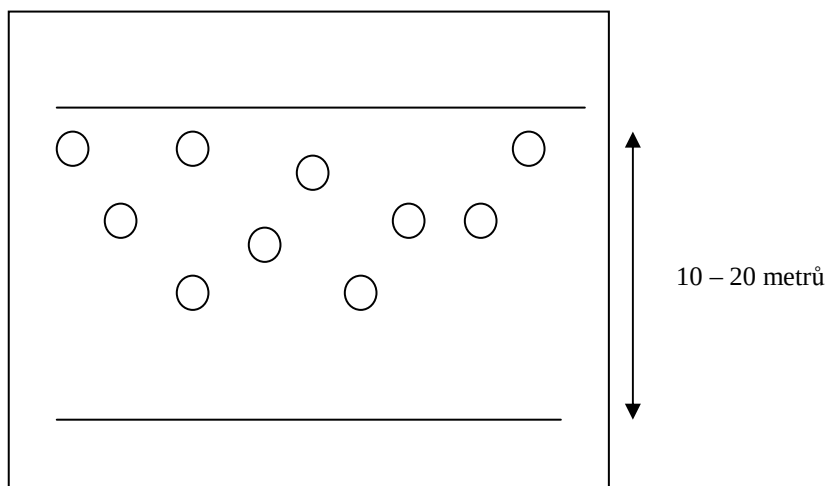
Závod raků je hra převzatá s pravidly od Zachové a kol. (1981). Ve hře se rozvíjí **síla horních končetin**, **obratnost**, ale také i **koordinace**.

Tab. 22 Specifika hry závod raků

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 30
Pomůcky	-
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Vyznačíme dráhu dlouhou cca 10 – 20 metrů na rovné ploše. Hráče postavíme na startovní čáru. Kde zaujmou základní polohu raka, podpor ležmo před rukama, zády k zemi. Pažemi se hráči opírají o zem a dívají se směrem vzhůru. Zadek se nesmí dotýkat země jinak závodník musí opět na start a znovu zaujmout polohu ve které leze. Na signál start se raci začnou pohybovat ve směru hlavy. Vyhrává ten kdo překoná krátký úsek nejrychleji a bez chyby.

Možnosti: lezeme nohama napřed,
vytvoření štafetových družstev.



Obr. 23 Náskres hrací plochy a hráčů hry závod raků

Soutěž siláků (rozvoj síly)

Soutěž siláků se zaměřuje na rozvoj *síly horních končetin*. Základní pravidla jsem převzala od Zapletala (1985).

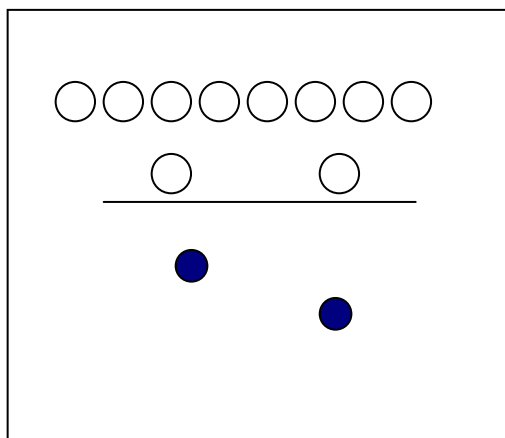
Tab. 23 Specifika hry soutěž siláků

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 15 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 25
Pomůcky	plný míč
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Cílem soutěže je dosáhnout nejvíce bodů ve vrhu plným míčem. Plný míč musí být o váze tři až čtyři kila, aby soutěžící míč unesly. Každý hráč má na vrh míčem dva pokusy, lepší výkon se bude počítat. Soutěžící výkon bude bodovaný podle počtu soutěžících. První získává tolik bodů kolik je hráčů, druhý o jeden bod méně atd.. Vítězí hráč, který má více bodů.

Možnosti:

- vrh pravou, levou rukou
- vrh obouruč
- obouruč přes hlavu
- obouruč od země



Obr. 24 Nákres hrací plochy a hráčů hry soutěž siláků

Stonožka (rozvoj síly)

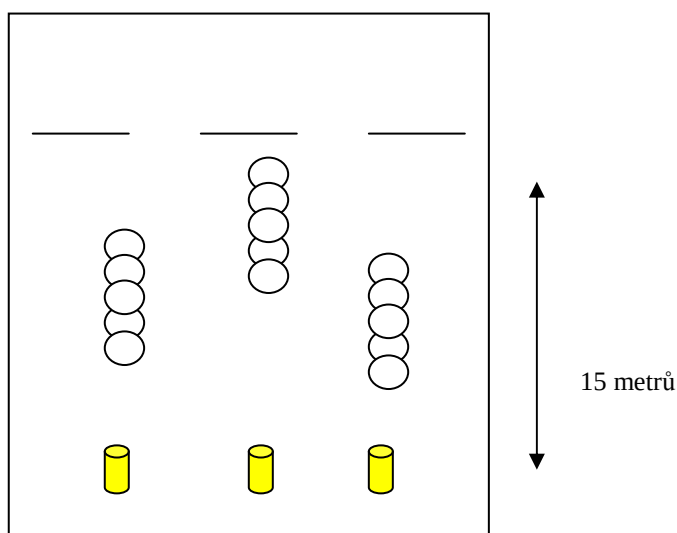
Hra Stonožka se zaměřuje na rozvoj síly končetin, obratnosti a koordinace ve skupině. Základní pravidla jsem převzala od Mazala (1994).

Tab. 24 Specifika hry stonožka

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	10 – 15 minut
Minimální věk	7 let
Počet účastníků	10 – 20
Pomůcky	kužele
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Na hrací ploše vymezíme prostor pro stonožky, který bude dlouhý 20 metrů. Hráče rozdělíme do dvou družstev o stejném počtu hráčů. První ve skupině se z lehu na zádech zvedne do podporu ležmo vzadu s pokrčenýma nohama, rukama a chodidly pokrčených nohou se opírá o zem. Další člen ve skupině zaujímá stejnou polohu, ale opírá se rukama o nártý prvního hráče. Takto se celá skupina seřadí za sebou ve stejné poloze. Při pohybu vpřed se musí celá skupina držet za nártý hráče před sebou. Po signálu vedoucího se stonožky pomalým pohybem pohybují vpřed nebo i vzad. Skupina stonožek, která bude jako první v cíli vyhrává.

Možnosti: časový limit 1 minuty – zdolání větší vzdálenosti
více družstev po méně soutěžících.



Obr. 25 Nákres hrací plochy a hráčů hry stonožka

Kozlové (rozvoj síly)

Hra Kozlové je zaměřena na rozvoj **explozivní síly**. Základní pravidla jsem převzala od Mazala (1994).

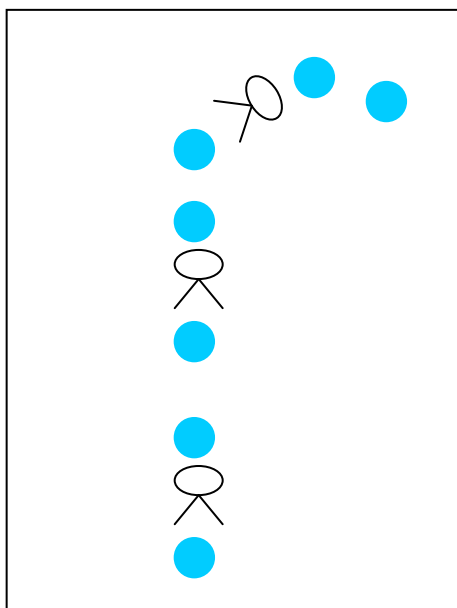
Tab. 25 Specifika hry kozlové

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 15 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	10 – 20
Pomůcky	-
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Na hrací ploše postavíme všechny žáky do zástupu. Podle zdatnosti žáků určíme vzdálenosti mezi všemi žáky. Žáci vytvoří živé kozy tak že se postupně, od předposledního žáka, opřou o kolena. Poslední ze zástupu začíná roznožmo přeskakovat spolužáky před sebou. Po přeskočení třetího hráče začíná přeskakovat ze zástupu další žák. Tak to se žáci přeskakují až se všichni vystřídají.

Možnosti: možno udělat jako soutěž od startovní čáry

při dostatku místa, kozlové co přeskáčí všechny spolužáky si klekají před prvního.



Obr. 26 Nákres hrací plochy a hráčů hry kozlové

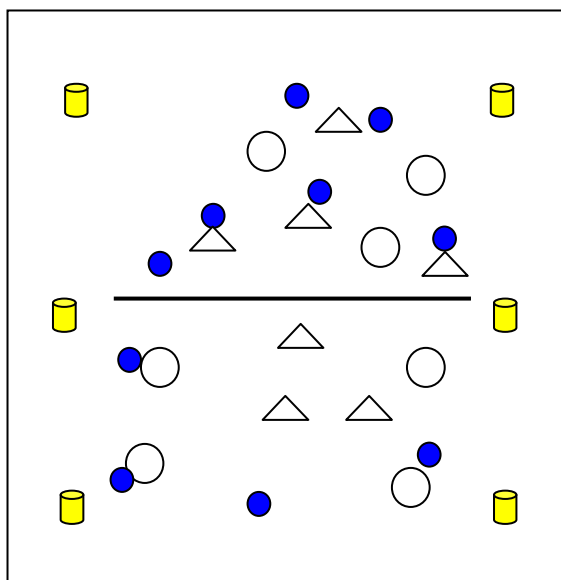
Kuny a veverky (rozvoj vytrvalosti)

Hra převzatá s pravidly od Mazala (1994) Kuny a veverky se zaměřuje především na **vytrvalost**, **obratnost** a **rozvoj koordinace**.

Tab. 26 Specifika hry kuny a veverky

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	míčky, kužele
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Žáky rozdělíme na dvě stejně vyrovnané poloviny, nejlépe na holky a kluky dohromady. Vymežíme hrací plochu např. kužely. Uprostřed hrací plochy ohraničíme hnízdo veverek. První polovina hráčů představuje veverky, které mají za úkol shromažďovat zásoby oříšků (míčků). Druhá polovina představuje kuny, které se musí vloupat do hnízda a odhazovat oříšky co nejdále. Veverky musí oříšky opět ukořistit, ale jen jedna veverka může sbírat jen jeden vyhozený oříšek a kuna musí vyhazovat oříšek jen jednou končetinou. Na povel vedoucího začíná hra, která je omezena limitem např. dvě až tři minuty.



Obr. 27 Náskres hrací plochy a hráčů hry kuny a veverky

Štafeta v kruhu (rozvoj vytrvalosti)

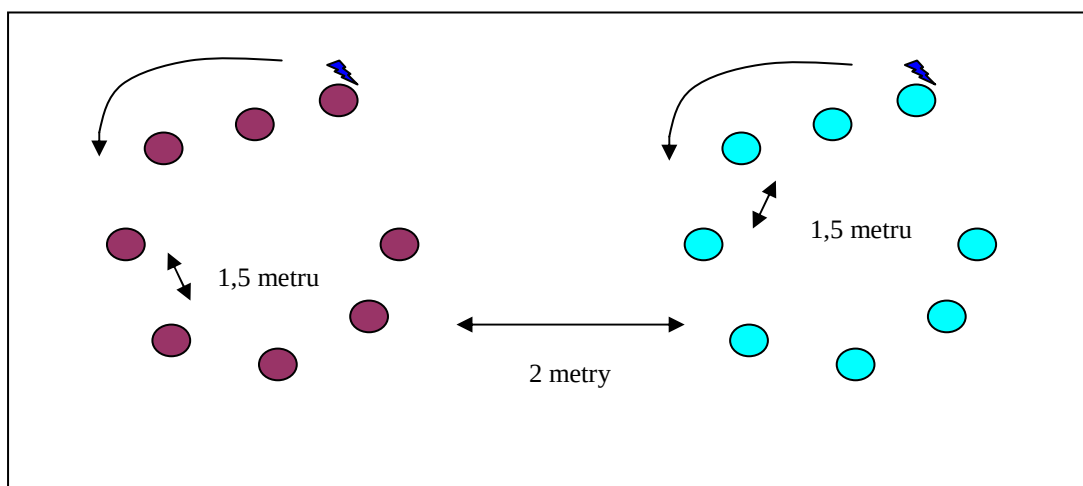
Hra Štafeta v kruhu se zaměřuje na **rychlostní vytrvalost**. Základní pravidla jsem převzala od Kirchnera a kol. (2005).

Tab. 27 Specifika hry štafeta v kruhu

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	štafetový kolík
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Zúčastněné hráče rozdělíme do družstev a po té vytvoříme z každého družstva kruh. Mezi kruhy musí být vzdálenost 2 metry pro bezpečnost hráčů a vzdálenost mezi jednotlivými hráči je 1,5 metru. Jednomu hráči z každého družstva je přiřazeno číslo, který bude startovat. Na výrazný signál vedoucího současně první z družstva začíná obíhat kruh. Po oběhnutí celého kruhu, předává štafetu druhému hráči stojící před ním. Všichni hráči obou kruhů se musejí vystřídat a vítězí družstvo, které jako první oběhne kruh bez ztráty kolíku.

Možnosti: oběhnutí kruhu dvakrát za sebou, různé startovní pozice.



Obr. 28 Náskres hrací plochy a hráčů hry štafeta v kruhu

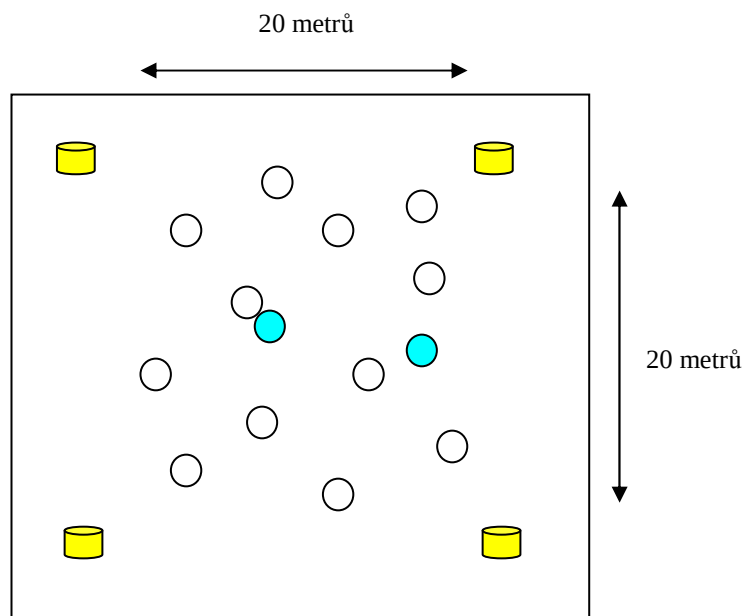
Opičí virus (rozvoj vytrvalosti)

Hra Opičí virus je známou hrou, která rozvíjí **vytrvalost**, **taktiku** a **obratnost**. Základní pravidla jsem převzala Od Neumana (2001).

Tab. 28 Specifika hry opičí virus

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	3 – 5 minut
Minimální věk	6 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	míčky, kužele
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Na hrací ploše vyznačíme prostor pro místo hry, nejlépe kužely s rozměry 20 x 20 metrů. Určíme jednoho hráče, který bude představovat chytače (vir) a honit ostatní opice. Hráči běhají na vyhrazené ploše. Jakmile se vir dotkne jedné z opice tak ta zůstává stát ve stoji rozkročném. Zachránit ji mohou ostatní opičky tím, že ji podlézají mezi nohy. Opice je tím to od viru vyléčena a může dále pokračovat ve hře. Hra se hraje po dobu 2 – 3 minut. Po skončení hrací doby nebo na signál vedoucího se chytač vystřídá s jednou z opic. Takto se vystřídají všechny opice, aby byly chytači (virem).
Možnosti: ztížení podmínek – dvěma chytači nebo i více chytačů, delší hrací doba.



Obr. 29 Náskres hrací plochy a hráčů hry opičí

Běh za míčem (rozvoj vytrvalosti)

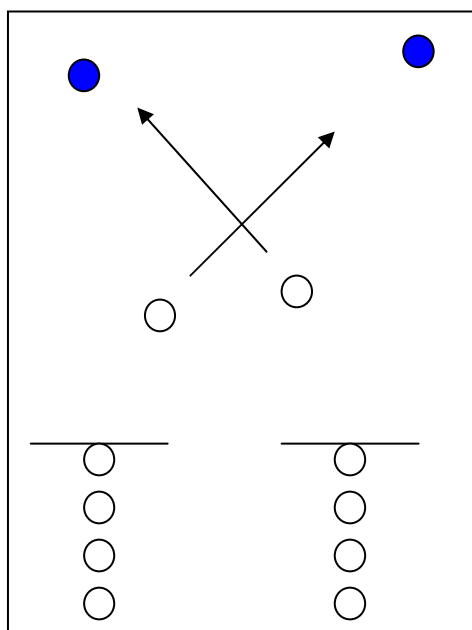
Hra Běh za míčem rozvíjí **vytrvalost**, **rychlost běhu** a procvičuje **házení**. Základní pravidla jsem převzala od Mazala (1994).

Tab. 29 Specifika hry běh za míčem

Čas na přípravu	3 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	6 let
Počet účastníků	12 – 24
Pomůcky	míče
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Hráče rozdělíme do dvou družstev o stejné výkonnosti. Družstva se postaví na startovní čáru do dvou za sebou stojících zástupů. První z každého družstva má míč, který vyhazuje co nejdále od družstva. Druzí ze družstva vybíhají až po odhodu míče, sbírají soupeřův míč a i s míčem se vrací na startovní čáru. Hráči při běhu pro míč a při vracení nesmějí překážet druhému protihráči v běhu. Po doběhnutí hráče hází třetí hráč a pro míč běží hráč čtvrtý. Tak to se vystřídají všichni hráči jak v hodu tak v běhu. Vyhrává to družstvo, které jako první se vystřídá.

Možnosti: házení míče oběma rukama, házení pozadu, běhání pozadu nebo skákání.



Obr. 30 Náčrt hrací plochy a hráčů hry běh za míčem

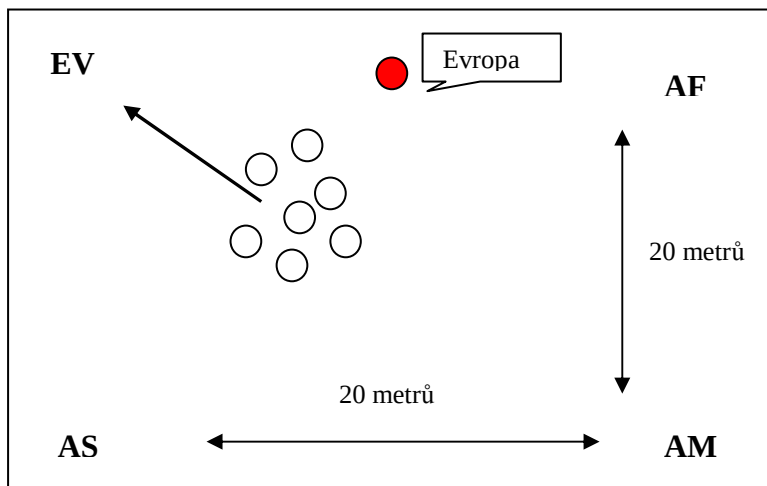
Světadíly (rozvoj vytrvalosti)

Hra Světadíly je zaměřena na rozvoj **vytrvalosti**. Základní pravidla jsem čerpala z vlastní zkušenosti.

Tab. 30 Specifika hry světadíly

Čas na přípravu	5 minut
Doba trvání	5 – 10 minut
Minimální věk	8 let
Počet účastníků	8 – 20
Pomůcky	míč
Prostředí	hřiště, louka, rovná plocha

Na hrací plochu do čtverce umístíme kužele ve vzdálenosti 20 x 20 metrů. Každý kužel bude představovat jeden světadíl jako je např. Amerika, Afrika, Evropa, Austrálie. Hráče umístíme doprostřed hřiště. Hráči čekají na povel vedoucího do jakého světadílu se podívají. Vedoucí hlasitě křičí světadíl např. Evropa a všichni hráči musí doběhnout ke správnému kuželu. Po té co hráči dobíhají ke kuželu Evropa, vedoucí už křičí další světadíl, aby děti byly v pohybu a nezastavovaly se. Doporučený čas hry je 2 – 4 minuty, podle zdatnosti hráčů.



Obr. 31 Náskres hrací plochy a hráčů hry světadíly

5.2. Průběh ověřování kondičních her

Po získání souhlasu rodičů jsme začali s dětmi ověřovat vybrané kondiční hry. Pozorování jednotlivých her, cvičení a soutěží probíhal u dětí mladšího školního věku, zejména ve věku v rozmezí mezi 9ti – 10ti lety. Skupina dětí patří do atletického klubu Sokol v Českých Budějovicích.

Třicet vybraných her jsme rozdělili do tří skupin po deseti. Hry dělíme podle prostředí kde se hry hrají, ať už v tělocvičně nebo na hřišti a dále do skupin podle pohybových schopností a to na hry rozvíjející rychlostní a silovou schopnost. Na zpestření při tréninku jsme dále vybrala hry vytrvalostní. Dvě třetiny her také rozvíjejí obratnostní schopnost.

Při ověřování her jsme se zaměřili především na zvládnutelnost, pochopitelnost, udržení pozornosti, spolupráci a zda-li se hry hodí pro výuku atletiky i pro školní i mimo školní činnost. Vybraná skupina se skládá z deseti dětí, které se zajímají o atletiku.

Před zahájením tréninku se děti jako vždy atleticky rozcvičily tzn. rozběhaly, protáhly a prošly běžeckou abecedou a poté se hrály vybrané kondiční hry. Po vysvětlení a názorné ukázce her následovalo vytyčení hrací plochy, příprava jednotlivých cvičení a rozdělení do družstev. Ověřování probíhalo v rozmezí tří mezocyklů (3 x 6 týdnů), kde jsme děti motivovali k hraní kondičních her a případně obměňovali jejich pravidla.

Pro ověření funkčnosti kondičních her našeho pozorovacího osmnácti týdenního výzkumu jsme se rozhodli, po radě a za pomoci trenéra vybrané skupiny Radka Vitovského, otestovat zdatnost desetičlenné skupiny.

Testování proběhlo před zahájením ověřování her a to vstupními testy rychlostně silových schopností. Při testech jsme vybrali čtyři cviky (dřep s výskokem, opakované sed – lehy, skok z místa, start z lehu na břiše na 15 m), kde technika nehraje hlavní roli, aby bylo možné rozpoznat fyzickou zdatnost dětí. Po ukončení osmnácti týdenní aplikace kondičních her jsme opět z dětmi otestovali stejně jako na začátku výzkumu.

5.2.1 Vybrané testy fyzické zdatnosti

- dřep s výskokem (dynamická síla dolních končetin),
- sed – leh opakovaně (dynamické, vytrvalostní síly břišních svalů),
- skok z místa (dynamická, výbušná síla dolních končetin),
- start z lehu na břiše na 15 metrů (obratnostně rychlostní).

Vstupní a výstupní výsledky fyzické zdatnosti jsou zpracované formou tabulek. V tab. 31 se uvádí hodnoty vytvořené vstupními testy na začátku ověřovacího období kondičních her. Vstupní testy byly prováděny v koridoru (uzavřená hala) oproti výstupním, které se testovali pod otevřeným nebem na atletickém stadionu. Ověřování jednotlivých cviků bylo prováděno v délce 30s , kdy se děti snažily maximálním úsilím o co nejlepšího výkonu. V tab. 32 nalezneme hodnoty výstupních fyzických testů. Testy byly prováděny na desetičlenné náhodně vybrané skupině. Podrobně zpracované výsledky testů fyzické zdatnosti uvádíme v diskusi.

Tab. 31 Vstupní výsledky fyzické zdatnosti

	Vstupní výsledky fyzické zdatnosti				
	Cviky	dřep	sed – leh	skok z místa (cm)	start na 15 m (s)
H1		35	35	165	2,80
H2		35	37	187	2,57
H3		35	33	162	2,78
H4		36	25	202	2,59
H5		38	28	175	2,68
D1		39	33	183	2,59
D2		34	32	180	2,64
D3		29	15	173	2,80
D4		36	30	175	2,74
D5		29	26	173	2,74
Arit. průměr		34,6	29,4	177,5	2,693
Minimum		29	15	162	2,57
Maximum		39	37	202	2,80
Sm. odchylka		3,136	6,019	10,846	0,086

Tab. 32 Výstupní výsledky fyzické zdatnosti

	Výstupní výsledky fyzické zdatnosti				
	Cviky	<i>dřep</i>	<i>sed - leh</i>	<i>skok z místa (cm)</i>	<i>start na 15 m (s)</i>
H1		40	36	171	2,74
H2		41	39	192	2,51
H3		35	35	171	2,70
H4		40	28	213	2,51
H5		42	30	183	2,62
D1		43	37	190	2,56
D2		36	33	188	2,60
D3		32	16	170	2,77
D4		36	31	188	2,62
D5		29	29	172	2,70
Arit. průměr		37,3	31,4	183,8	2,633
Minimum		29	16	170	2,51
Maximum		43	39	213	2,77
Sm. odchylka		4,539	6,183	12,851	0,087

6 Diskuse

Ověřit realizovatelnost vybraných třiceti kondičních her jejich použití v praxi bylo přirozenou součástí v této práci. Ověření probíhalo pozorováním dětí při hraní navržených her vybraných z odborných publikací i vlastní zkušenosti. Skupina pozorovaných se skládala z deseti žáků mladšího školního věku, v rozmezí 8ti –11ti let. Během hry se u dětí rozvíjí přirozené pohybové schopnosti. Děti se při nich učí aniž si to uvědomují a dochází zde k nárůstu jejich výkonu. Rozvíjí se především obratnost a to v 6ti –10ti letech, dále rychlost v 10ti –13ti letech. Doporučuje se do 12ti let frekvenční běh a později rychlostně silový. Silová schopnost se rozvíjí ve věku 9ti –11ti let, a to přirozeným způsobem jako jsou úpolové hry nebo překážkové dráhy, síla jako taková se rozvíjí po 16 roce. Vytrvalost se rozvíjí jako poslední, proto se speciálně netrénuje, u dětí mladšího školního věku se rozvíjí formou hry, kde převládá motivace.

Jak již bylo zmíněno třicet kondičních her byly rozděleny na dvě skupiny, kde se dají hrát. První skupina kondičních her a její ověřování probíhalo v tělocvičně. Druhá skupina byla ověřována ve venkovním prostředí a to na hřišti. Tělocvična pro svěřence, díky zimnímu období, byla velkou zkušeností. Nabízí se jim tu možnost využít všech různých gymnastických náradí a načiní při tělesné přípravě.

Děti mladšího školního věku velice překvapily svojí samostatností a schopností skupinově pracovat. Úvodní část tréninku tj. rozcvičky a zahřátí organismu, vedli nejstarší žáci ve skupině. Tím byl získáván dostatek času pro přípravu pomůcek k hraní kondičních her. Jak v tělocvičně tak i na hřišti se děti snažily spolupracovat s trenérem. Na začátku každé hry byla vysvětlena pravidla a hráči se rozdělili na jednotlivce nebo do skupin. Pro snažší pochopení hry u dětí mladšího školního věku, byl vždy vyzkoušen jeden nebo i více zkušební pokusů.

Hry na rozvoj rychlosti nedělaly dětem moc velké problémy. Hladká plocha v tělocvičně, nedovolovala rychlé starty nebo rychlé brždění a to díky klouzavým podrážkám u bot. U kondičních her v uzavřeném prostředí se nedosahovalo tak kvalitních výsledků jako při hrách venku, kde se děti mohly lépe rozběhnout a nebály se případných pádů. U rychlostních her děti nedbaly na kvalitu prováděných činností, protože je chtěly mít co nejrychleji splněny. Mnozí se dokonce dopouštěli zkracování vymezených úseků.

Při hrách na rozvoj síly jak v tělocvičně tak i venku, svěřenci nebyli tolik nadšeni. Práce s vlastním tělem nebo různými předměty jako jsou medicinbaly a míče

dělala mnohým problémy náčiní udržet a odhodit. Po delší době hraní silových her si každý našel svůj způsob jak nejlépe zvládnout úkol a nevyčerpat se. Při těchto hrách jsme se setkávali s různými zápornými odpověďmi. Naopak při obměně kondičních her děti zpozorněly, protože je motivoval příběh další hry. U silových kondičních her je nutné dbát na opatrnost při zacházení s náčiním, aby si děti neublížily nebo neházely předměty po sobě.

Překvapující bylo, že vytrvalostní hry, které byly zařazovány spíše pro zpestření tréninku, děti chtěly hrát nejvíce. To předčilo i očekávání trenéra. Soutěžící při hrách byly velice pozorní a ze všech her se jim právě hry rozvíjející vytrvalost líbily nejvíce.

Z celkového shrnutí při ověřování navržených herních cvičení vyplynulo, že pro děti je nejdůležitější motivace, abychom udrželi jejich pozornost a zájem. Mělo by se dbát na pestrost při vybírání her, nebo hry upravovat obměnou příběhu i prováděné činnosti. Vybrané hry děti zvládaly, až na pár her kde jim složitá pravidla dělala problémy, proto bylo nutné na místě pravidla zjednodušit. Pozorovat snahu starších pomoci mladším je pro trenéra velice příjemné, protože napomáhá vytváření kolektivu v tréninkové skupině. I přesto se našlo pár nevýhod náhodně vybraných kondičních her. Náhodné vybrání her způsobilo, že mládež některé hry znala z jiného prostředí, což vedlo k jejich okamžité nepozornosti. Tím omezovali druhé, kteří se na hru nedokázali soustředit. Zejména hry silové byly příkladem neukázněnosti mládeže.

U některých her navrhovaný věk neodpovídal schopnostem dětí a je nutné tyto hry doporučit až pro děti starší – někteří 6ti – 7 letí pořádně nevěděli co mají dělat a pobíhaly sem a tam, nebo neměly dostatek sil k dokončení úkolu. Jsou tomu hry jako je „Opíčí virus“, „Kozlové“, „Klokan na zádech“ a „Sbírání“.

Testováním jsme se rozhodli zjistit, zda díky kondičním hrám zaměřeným na rozvoj rychlosti, síly a vytrvalosti, dosáhneme odlišné výkonnosti než u dětí, které absolvovaly normální tréninky. Na vybrané desetičlenné skupině byly hned na začátku provedeny testy fyzické zdatnosti. Výsledky vstupních testů jsou zapsané (viz. tab. 31, s. 63). Po absolvování osmnácti týdnů, pravidelného a systematického zařazování kondičních her jak v tělocvičně tak venku, bylo provedeno vstupní měření shodné s výstupními testy (viz. tab. 32, s. 64) fyzické zdatnosti.

Z porovnáním vstupních a výstupních hodnot testů vychází, že u jednotlivých se výkonnost zlepšila. Ve skoku z místa se zlepšilo osm dětí z deseti. U testu sed - leh a u sprintu na 15 metrů došlo ke 100% zlepšení. U dřepů se zlepšilo sedm dětí z deseti. Průměr dosažených dřepů u skupiny ze vstupních testů činí 34,6 se směrodatnou

odchylkou 3,136. Minimum dosažených dřepů je 29 a maximum 39 (viz. tab. 31). Průměr opakovaných sed – lehů u skupiny vstupních testů činí 29,4 se směrodatnou odchylkou 6,019. Minimum sed – lehů je 15 a dosažené maximum 37 (viz. tab. 31). Průměr skoku z místa u skupiny ze vstupních testů je 177,5 cm se směrodatnou odchylkou 10,846. Nejkratší skok dosahuje 162 cm a nejdelší 202 cm (viz. tab. 31). Průměr skupiny vstupního testu start z lehu na břicho na 15 metrů činí 2,693 s se směrodatnou odchylkou 0,086. Nejpomalejší změřený čas je 2,80 s a nejrychlejší 2,57 s (viz. tab. 31). Průměr dosažených dřepů u skupiny z výstupních testů činí 37,3 se směrodatnou odchylkou 4,539. Minimum dosažených dřepů je 29 a maximum 43 (viz. tab. 32). Průměr opakovaných sed – lehů u skupiny výstupních testů činí 31,4 se směrodatnou odchylkou 9,183. Minimum sed – lehů je 16 a dosažené maximum 39 (viz. tab. 32). Průměr skoku z místa u skupiny ze výstupních testů je 183,8 cm se směrodatnou odchylkou 12,851. Nejkratší skok dosahuje 170 cm a nejdelší 213 cm (viz. tab. 32). Průměr skupiny výstupního testu start z lehu na břicho na 15 metrů činí 2,633 s se směrodatnou odchylkou 0,087. Nejpomalejší změřený čas 2,77 s a nejrychlejší 2,51 s (viz. tab. 32).

Testování fyzické zdatnosti ukázalo, že se výkonnost u dětí zvýšila, a dá se říci, že hry jsou nepostradatelnou metodou v rozvoji dětské výkonnosti. Nicméně velkým faktorem je přirozený fyziologický vývoj dětí, kdy dochází k neustálenému nárůstu a sílení svalstva. Tento fakt nesmí být opomenut u provedeního testování jako bylo provedeno zde. Dalším vlivem na testování mohlo být momentální psychické a fyzické rozpoložení žáka nebo prostředí, kde se hry testovaly.

7 Závěr

Vytvořením a sepsáním této práce jsem si opět prověřila znalosti a zkušenosti s dětmi v praxi. Jako trenérka dětí mladšího školního věku bych ohodnotila ověřování kondičních her za velmi úspěšnou metodu pozorování. I když někdy bylo pozorování náročné, nesměla jsem to na sobě dát znát, abych neuškodila dětem při jejich emočním prožitku ve hře.

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření a ověření herních cvičení v atletice. Na tomto základě jsme si stanovila cíle, zda pomocí kondičních her se zvýší výkonnost u dětí a těch dosáhnout. Po prostudování odborné literatury jsem vybrala nejvhodnější hry pro děti mladšího školního věku v atletice. Účinek kondičních her jsem vyzkoušela v praxi na vybrané skupině z atletického kroužku v Českých Budějovicích. Pro lepší ověřitelnost her jsme děti podrobily testům fyzické zdatnosti a pomocí metody testování jsme ověřily pohybové schopnosti svěřenců.

Pozorováním kondičních her po dobu 18ti týdnů přineslo pro mě pozitivní výsledky a splnění cílů, které jsem si stanovila na začátku psaní této práce. Vybrané kondiční hry byly ze začátku hrány s ostychem a neplnění daných úkolů. Po dobu kdy jsem docházela za svěřenci, jsme si na sebe zvykli. Jak z mé strany tak i strany svěřenců bylo vidět větší nadšení a motivace pro hru. Také pochopily, že podváděním se hry nehrají a musejí se do hry vžít. V některých okamžicích jsem si přála být děckem, a proto jsem se i v některých trénincích zapojovala do her osobně. Také fyzické testy zdatnosti, které proběhly na začátku pozorování vstupními a na konci výstupní testy dopadly velmi dobře.

Stanovené cíle pro zpracování bakalářské práce jsem tréninkovou činností a pozorováním svěřenců dokázala, že díky hrám, ale i neustálému vývoji se výkonnost a kondice dětí zvyšuje .

Referenční seznam

- 1) Fejtek, M. (1984). *Atletika v 1. – 4. ročníku základní školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta.
- 2) Frömel, K. (2002). *Kompadium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita palackého.
- 3) Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada.
- 4) Hondlík, J., Kouba, V., Řepka, E., Šebrle, Z. (1992). *Sportovní pohybové hry na 1. stupni základní školy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- 5) Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN.
- 6) Kirchner, J., Hnízdil, J., Louka, O. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada.
- 7) Mazal, F. (1991) *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- 8) Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.
- 9) Neuman, J. (2007). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- 10) Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- 11) Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- 12) Štilec, M. a kol. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN.
- 13) Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- 14) Tábořský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada.
- 15) Zachová, B. a kol. (1981). *Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úkoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. Praha: SPN.
- 16) Zapletal, M. (1985). *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia.
- 17) Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia.

Internetové zdroje

<http://www.gjb-spgs.cz>

<http://eamos.pf.jcu.cz>

Seznam příloh

Příloha 1: Fotografie pořízené při rozcvičce, hře závod kruhů a běhu za míčem

Příloha 2: Fotografie pořízené při hře bandiéra a hře přeskoč, podlež, oběhni

Příloha 3: Fotografie pořízené při hře žebřík a hře klokani

Příloha 1: Fotografie pořízené při rozcvičce, hře závod kruhů a běhu za míčem



Příloha 2: Fotografie pořízené při hře bandiéra a hře přeskoč, podleť, oběhni



Příloha 3: Fotografie pořízené při hře žebřík a hře klokani

