

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta pedagogická**

**Bakalářská práce**

**VYUŽITÍ POHYBOVÝCH HER A HRAVÝCH ČINNOSTÍ  
V TRÉNINKOVÉM PROCESU U KATEGORIE MLADŠÍHO  
ŠKOLNÍHO VĚKU VE FOTBALE**

**Martin Vísner**

**Plzeň 2012**

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 10.4. 2012

.....

Rád bych poděkoval trenérům Ing. Radku Votípkovi a Martinu Malinovi za možnost realizace a věcné připomínky během tréninkových jednotek. Velké poděkování patří také mé vedoucí práce paní Mgr. Iloně Kolovské za rady, ochotu a odbornou pomoc.

## OBSAH:

1 Úvod.....	5
2 Cíl práce a úkoly .....	6
3 Teoretická část .....	6
3.1    Názory na pohybovou hru .....	6
3.2    Rozdělení pohybových her.....	7
3.3    Význam pohybových her .....	8
3.4    Specifika mladšího školního věku .....	10
3.5    Průběh a obsah tréninkové jednotky .....	12
3.5.1    Úvodní část tréninkové jednotky .....	13
3.5.2    Rušná část tréninkové jednotky .....	14
3.5.3    Průpravná část tréninkové jednotky.....	14
3.5.4    Hlavní část tréninkové jednotky .....	16
3.5.5    Závěrečná část tréninkové jednotky .....	16
3.6    Metodika použití pohybových her .....	17
3.6.1    Výběr pohybových her.....	17
3.6.2    Realizace pohybových her .....	18
3.6.3    Vyhodnocení pohybové hry.....	21
4 Praktická část .....	22
4.1    Charakteristika testovaného souboru .....	22
4.2    Kritéria hodnocení pohybové hry.....	24
4.2.1    Hodnocení průběhu pohybové hry.....	24
4.2.2    Hodnocení fyzické náročnosti .....	25
4.2.3    Hodnocení časové náročnosti .....	26
4.3    Pohybové schopnosti.....	26
4.3.1    Pohybové hry rychlostního charakteru .....	28
4.3.1.1    Pohybová hra „ Černí a bílí“ .....	29
4.3.1.2    Pohybová hra „ Sběr míčů“ .....	31
4.3.1.3    Pohybová hra „ Na honěnou v řetěze“ .....	32
4.3.2    Shrnutí pohybových her rychlostního charakteru.....	33
4.4.1    Pohybové hry koordinačního charakteru.....	34
4.4.1.1    Pohybová hra „Tvary“ .....	35
4.4.1.2    Pohybová hra „Okna“ .....	36
4.4.1.3    Pohybová hra „Mrazík“ .....	38

4.4.1.4 Pohybová hra „Přihrávky s postupem“ .....	40
4.4.1.5 Hravé činnosti s míčem.....	42
4.4.2 Shrnutí pohybových her koordinačního charakteru .....	45
4.5.1 Pohybové hry silového charakteru .....	45
4.5.1.1 Pohybová hra „Podávaná“ .....	46
4.5.1.2 Pohybová hra „Přetlačovaná“ .....	48
4.5.1.3 Pohybová hra „Ragbíčko“ .....	49
4.5.1.4 Pohybová hra „Krabí fotbal“ .....	50
4.5.2 Shrnutí pohybových her silového charakteru .....	52
4.6.1 Pohybové hry vytrvalostního charakteru.....	53
4.6.1.1 Pohybová hra „Lavina“.....	53
4.6.1.2 Pohybová hra „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“ .....	54
4.6.1.3 Pohybová hra „Semafor“ .....	56
4.6.2 Shrnutí pohybových her vytrvalostního charakteru.....	57
5 Diskuze .....	58
6 Závěr .....	58
7 Resumé.....	61
8 Seznam použité literatury .....	62
9 Seznam obrázků.....	63
10 Seznam fotografií.....	64

# 1 Úvod

Děti v mladším školním věku mají vysokou tendenci k pohybu, který hraje v jejich vývoji důležitou roli. Potřebují se odreagovat, uvolnit nahromaděnou energii, ale také vybit agresivitu. Pohybové hry jim umožní to vše a daleko více. Je třeba si uvědomit, že pohybové hry mají obecně výrazný formativní charakter. Dochází také k sociální interakci jedinců či skupin, kdy se děti učí respektovat jeden druhého, což jim dává mnoho zkušeností do života. Velký význam mají hry pro rozvoj jednoduché i složitější motoriky jedinců. Jeden z nejdůležitějších významů je ovšem projev emocí. Děti si hrají, poněvadž je to pro ně příjemné, jde o spontánní činnost a vlastní uspokojení.

Impulsem pro výběr této bakalářské práce je má trenérská kariéra fotbalu, kdy pracuji právě s dětmi v mladším školním věku. Mým cílem během tréninkových jednotek není jen precizní ovládnutí pohybových dovedností a jejich následné použití během herních či průpravných cvičení. Je třeba dbát hlavně na upevnění vztahu ke sportu obecně a dokázat své svěřence motivovat k maximálnímu nasazení. K tomu skvěle slouží právě různé pohybové hry, během kterých si děti zdokonalují pohybové dovednosti a rozvíjí motorické schopnosti. Cílem není jen pohybový rozvoj, ale také projev nadšení a radosti z hry. Je příjemné slyšet od dětí, když vykřikují názvy her, kterou by chtěli právě hrát. Tato práce by tedy měla sloužit nejen trenérům, ale i široké veřejnosti, jež pochopila význam a důležitost pohybových her v životě dětí. Ve své práci uvádím několik pohybových her pro specializaci fotbalu, ale téměř všechny se dají jednoduše upravit pro jakýkoliv sport. Práce s dětmi je velice náročná, ale mne osobně naplňuje radostí a potěšením. Výsledky v této věkové kategorii by měli být až na druhém místě, prvotní je samotná radost dětí z pohybu a chuť do sportu.

## 2 Cíl práce a úkoly

Cílem mé práce je navrhnout a realizovat vhodné pohybové hry a hravé činnosti pro kategorii mladšího školního věku ve fotbale. Na základě realizace dojde k zhodnocení vhodnosti jejich použití.

K dosažení daného cíle jsem si stanovil následující úkoly:

- Studium odborné literatury
- Návrh pohybových her a hravých činností
- Realizace pohybových her a hravých činností
- Vyhodnocení jednotlivých her a hravých činností
- Fotodokumentace

## 3 Teoretická část

### 3.1 *Názory na pohybovou hru*

V této části představím jednotlivé názory na pohybovou hru. Názory se ve většině případů shodují, avšak vždy se najdou drobné odlišnosti. Pohybová hra by měla být především činnost doprovázená projevem pozitivních emocí, kdy se hráči oprostí od problému běžného života. Toto pravidlo by mělo platit pro všechny věkové skupiny. Děti během hry jistě rádi zapomenou na povinnosti typu: „napsat si domácí úkoly“ a stejně tak dospělí na pracovní povinnosti. Proto je důležité, aby již vedoucí či trenér byl psychicky naladěn pozitivně a uvolněn. Daleko větší prožitek ze hry budou mít také děti, když uvidí během hry, úsměv vedoucího či spoluhráčů. Tyto zdánlivé drobnosti však napomáhají uvolněné atmosféře, jíž chceme během her dosáhnout. Je třeba si uvědomit, že pohybové hry slouží také k rozvoji charakterních vlastností a nejen k psychickému uvolnění. Důležitým faktorem pro realizaci pohybové hry je určitě skutečnost, že si během hry děti osvojují a zdokonalují základní pohybové dovednosti a rozvíjí své schopnosti. Přitom jde stále o hru, která je vždy emociálně provázena ať už jde o tělovýchovný či specializovaný sportovní trénink.

Autor Mazal o pohybové hře: *„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má*

*účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“ (Mazal, 2000).*

Podle Choutky je hra: *„Činnost, v níž se představuje projev, vyplývající z biologických a postupně i společensky motivovaných potřeb jedince. Při hře se nesleduje užitkový cíl. Smysl je ve hře samé, přináší uspokojení z pohybu, z prožitku, z komunikace. Je spontánním projevem, v němž je obsaženo i učení (spontánní poznávání věcí, jevů, vztahů, vzorů) jako součást přípravy“ (Choutka, 1999).*

Podle autorů (Brůna et. al., 2007) chápeme pohybovou hru jako jednoduché pohybové činnosti, např. honičky, štafetové soutěže apod. Využíváme je především při nácvičce pohybu dětí bez míče, pro rozvoj pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni.

Podle Periče slouží k osvojování mnoha dovedností, ať již pohybových, nebo sociálních, které se později uplatňují ve vážnější podobě při hledání profesionálního uplatnění, životního partnera či náplni volného času (Perič, 2004).

### **3.2 Rozdělení pohybových her**

Na úvod je nutné říct, že neexistuje striktní rozdělení pohybových her. Každý autor zabývající se pohybovými hrami nahlíží na dělení jinak. Někteří autoři se zaměřují především na prostředí, v němž se hra odehrává, jiní dělí hry podle vlivu na organismus, či zda se jedná o hru společenskou nebo tělovýchovnou aj. Nyní v této kapitole představím dělení pohybových her podle jednotlivých autorů.

Jednu z prvních klasifikací her uvedl Jan Amos Komenský (Rubáš, 1997):

1. Národní hry, přiměřené věku a zvyklostem
2. Hry vedené učitelem
3. Slušné zábavy
4. Hry na zotavení
5. Soutěživé hry
6. Hry bez nebezpečností
7. Hry v souladu s náboženskou tematikou



Velmi zajímavé je také dělení her podle Tomáše Periče, který rozděluje hry následovně:

- Drobné hry
- Závody (závody jednotlivců, několikačlenných skupin, družstev)
- Turnaje (autor volí z několika herních systémů)
- Terénní hry (autor zdůrazňuje dobrodružnost hry s variabilním prostředím)
- Bojové hry

(Perič, 2004)

Celkem často se můžeme v tělovýchovné praxi setkat s dělením podle autorů Rovného a Zdeňka:

1.) Hry společenské

2.) Hry tělovýchovné

2.1) Základní hry (didaktické-klidné)

2.1.1) Klidné (didaktické)

smyslové, paměťové, zručnostní, hudební

2.1.2) Pohybové hry

Honičky, hry se skoky, přenášečky, zaháněné, přihrávané, odrážené, trefované, pálkovací, úpolové hry, překážkové hry, orientační běhy, branné hry

2.2) Sportovní hry

Brankové, odrážecí, pálkovací, trefování

(Rovný, 1982, Rubáš, 1997).

### **3.3 Význam pohybových her**

Jak už jsem již v předchozích kapitolách naznačil, pohybové hry mají důležitý vliv na vývoj každého jedince. Role hraní a pohybu je zmiňována téměř v každé publikaci, kde je zdůrazňována důležitost her. Pohybové hry chápeme jako jeden z hlavních prostředků pro vyjádření úrovně motorické mobility u dětí všech kategorií. Hry by měly být součástí každé organizované pohybové aktivity, ať už se jedná o tělovýchovnou či tréninkovou jednotku.

- Biologická hodnota pohybových her

Během hraní dochází k řadě neurofyziologických a fyziologických dějů, které vedou k rozvoji celého organismu, resp. všech funkčních systémů. Vše se děje na základě procesu, který nazýváme biopsychosociální adaptace. Jedná se o komplexní proces, kdy se organismus během pohybové aktivity přizpůsobuje na nové podmínky okolí. Dochází tedy k adaptaci na úrovni sociálně – psychologické (komunikace, vzájemná interakce hráčů, apod.) a na úrovni biologické, kdy dochází k rozvoji všech funkčních systémů především CNS, nervosvalového, oběhového a respiračního systému. Velmi důležitým faktorem je také kvalita analyzátorů, u kterých dochází ke stimulaci během pohybové aktivity. Jedná se hlavně o zrakové a sluchové analyzátory, které dávají prvotní představy o pohybu. Nezbytnou úlohu v pohybu hrají také polohové, kožní analyzátory. Během hraní se funkce těchto analyzátorů stále více zdokonalují, což má za následek zlepšení kvality pohybu. Mluvíme tedy o pohybovém čítí, neboli citu pro pohyb, který se děje na úrovni interoreceptorů. Pohybové hry lze také využívat jako kompenzační prostředek po jednostranném zatížení v tréninkovém či tělovýchovném procesu.

- Psychologická hodnota pohybových her

Každá pohybová aktivita je také zdrojem emocí a citů. Nejinak je tomu u pohybové hry. Pohyb samotný v přiměřeném množství v sobě skrývá pohodu, jež provází samotný průběh pohybové činnosti. Pocity, které každý z nás prožívá během hraní, jsou však odlišné. Avšak pro všechny hráče během hraní platí, oproštění od každodenních starostí a dochází ke koncentraci na pohybovou aktivitu ve hře. Během hraní dochází také k rozvoji tvořivosti a anticipace, kdy hráč rozvíjí svojí kreativitu při reakci na současnou situaci. Zároveň se učí předvídat pohyb soupeře, či změnu konkrétní situace, což mu dává výhodu v reakci rozhodování.

Důležitý pocit během hraní dětí je také svoboda. Děti během hraní cítí také potřebu vlastního rozhodnutí, osobní volby. Proto bychom měli také realizovat hry, kdy je potřeba, aby se jedinec sám rozhodl, co je pro danou situaci z jeho pohledu nejlepší volba. Každá hra by v sobě měla skrývat také motivaci a to především vnitřní kupříkladu - touhu po vítězství, osobním zdokonalení, či jen radosti z pohybu.

- Pedagogická hodnota pohybových her

Cílem pohybových her, mimo již uvedené hodnoty je také celkový rozvoj motoriky dětí. Dochází k značnému pokroku v rozvoji pohybových schopností, a to především

koordinačních schopností. Děti mladšího školního věku jsou schopné se za pomoci kvalitní instrukce a ukázky celkem rychle naučit jednotlivé pohybové dovednosti. Při nábviku pohybových dovedností bychom však měli dbát nejdříve na nábvik základních izolovaných dovedností a po zvládnutí spojovat do pohybových struktur a kombinací. Během hraní by mělo také docházet k rozšíření pohybového rejstříku ve smyslu naučení jemné i hrubé motoriky. Velký význam pohybových her spočívá také ve formování charakteru, smyslu pro fair play, schopnosti respektování spoluhráčů, rozhodčího a pravidel hry. Z pedagogického hlediska nám jde hlavně tedy o proces výchovný a vzdělávací.

(Choutka, 1999, Rubáš 1997)

### **3.4 Specifika mladšího školního věku**

Každé věkové období má ve vývoji člověka svá specifika. Jedná se o specifika fyzická, psychická a motorická. Je třeba si uvědomit, že vývoj každého jedince je individuální a často se setkáme s odlišnostmi. Tyto odlišnosti jsou způsobeny nejčastěji rozdílem mezi věkem kalendářním a biologickým (věk dle narození a aktuální vývojový věk). I tento aspekt hraje důležitou roli ve schopnosti uplatnění svého talentu ve sportu.

*„Kategorii mladšího školního věku můžeme charakterizovat věkem 6 – 10 let“* (Rubáš, 1997).

Nejedná se ovšem o pevně stanovenou hranici, toto rozmezí uvádím pouze pro základní orientaci v problematice.

Mladší školní věk můžeme specifikovat podle tří hledisek, které nyní popíši. Co se týče fyzického vývoje je toto období velmi příznivé na celkový růst jedince. Dítě ročně vyroste zhruba o 5 cm. Osifikace v tomto období není ještě dokončena, proto je třeba dbát také na správné držení těla. Ohledně psychického specifika je dítě nejvíce ovlivněno vstupem do školy, kde dochází k socializaci a vytváření vztahů, jež mohou dát základy přátelství, ale také soupeřivosti. Z hlediska motoriky nazýváme toto věkové období „zlatým věkem motoriky“. Jedná se období, kdy mají děti nejlepší předpoklady pro motorické učení. Děti se snadno učí novým dovednostem, a proto bychom je měli v tomto období v pohybu podporovat a pomáhat jim v seberozvoji i za pomoci pohybových her (Rubáš, 1997).

Podle Votíka je mladší školní věk: „*Mladší školní věk je citlivým obdobím pro rozvoj koordinačních schopností, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti frekvence pohybu*“ (Votík, 2001).

Období mladšího školního dětství je charakteristické jistou vyrovnaností mezi biologickými a psychickými složkami vývoje, což je mimořádně důležitým předpokladem motorické učenlivosti. Právě proto je toto období z hlediska budoucího vývoje motoriky považováno za „zlaté“ a mělo by se mu věnovat mnoho pozornosti. Motorická učenlivost se projevuje jak předpoklady psychickými, tak i motorickými. Nejvýraznějším projevem je radost z pohybu, která s růstem potřeby soutěžení tvoří základ budoucí výkonové motivace. Celý motivační proces je charakteristický preferencí herní činnosti. Spontánnost a konkrétní způsob myšlení usnadňují cílevědomější osvojování a zdokonalování nových pohybových dovedností a jejich praktickou aplikaci. Předpokladem těchto příznivých podmínek jsou mimořádně rozvinuté koordinační schopnosti CNS a jistá vyrovnanost fungování motoriky, psychiky a činnosti vnitřních orgánů. Díky nim se koordinační schopnosti projevují jako řídicí prvek všech podřízených pohybových schopností. Jejich začínající rozvoj působí příznivě na rychlost provedení osvojovaných pohybových struktur, což ve svém celku znamená dokonalou souhru všech zúčastněných pohybových předpokladů. Přirozený vývoj vytrvalostních schopností pak už jen znamená nejen schopnost opakovaně danou činnost provádět, ale zejména ji v praxi účinně aplikovat. Úroveň myšlení v tomto věkové období je již dostatečně vysoká a logická, a tak je účelovost příslušného jednání zajištěna. Jestliže k tomuto komplexu připojíme i odpovídající emoční prožívání, pak je zřejmé, že všechny stránky pohybového jednání jsou zárukou úspěšnosti (Choutka, 1999).

Zásady, které je třeba respektovat při práci s dětmi mladšího školního věku (Votík, 2001):

1. Preference rychlého střídání různých aktivit
2. Preference dynamické činnosti před statickou
3. Vyloučení dlouhodobých činností
4. Vysoká motivační potřeba dětí
5. Propojování tvořivého myšlení s konkrétním pohybem
6. Vysoká napodobovací schopnost dospělých nebo starších jedinců

### **3.5 Průběh a obsah tréninkové jednotky**

Mezi základní organizační formy patří kromě tělovýchovné jednotky také tréninková jednotka, jež se vyznačuje specifičtější zaměřením na konkrétní sport. V našem případě budeme mluvit o fotbalu. Při tvorbě tréninkové jednotky fotbalu by si měl každý trenér určit konkrétní cíle, a to obsah tréninku, formu, metody, způsob motivace atd.

Mezi hlavní cíle tréninkové jednotky v mladším školním věku by mělo patřit především upevnování radosti z trénování, vlastní hry i ze hry spoluhráčů či družstva. Pomocí nácviku zvládnout nejčastěji používané individuální herní dovednosti (útočné i obranné). Dbát na rozšíření vědomostí i dovedností potřebných k týmové spolupráci. Je třeba také důležité učit hráče samostatnosti, např. trénovat na stanovišti bez trenéra či mít základní představu o rozcvičení, protažení. Na tréninkovou jednotku je třeba nahlížet především jako na komplexní proces, který slouží k rozvoji hráčů na několika úrovních.

Používané metodicko-organizační formy během tréninkové jednotky (Votík, 2001):

- pohybové hry (charakteristika v předchozích kapitolách)
- průpravná cvičení (charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami)
- herní cvičení (charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami, nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami)
- průpravné hry (charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání).

Výběr a poměr těchto metodicko – organizačních forem je závislý především na věkové kategorii. U kategorie mladšího školního věku bychom měli nejvíce využívat průpravných a pohybových her. Tyto formy jsou předpokladem pro využití skupinové či hromadné realizace.

Obsah tréninkové jednotky můžeme rozdělit podle následující převládajících činností (Votík, 2001):

1. nácvičnou – jedná se o herní tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na nácvik (osvojování) nových herních dovedností – především technické, v menší míře taktické stránky (nedochází k záměrnému rozvoji pohybových schopností),
2. zdokonalovací – jde o herní tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených herních dovedností – jejich technické i taktické stránky v herních podmínkách (současně dochází k záměrnému rozvoji pohybových schopností),
3. kondiční – převážně zaměřenou na rozvoj pohybových schopností (specifickými prostředky – s míčem nebo nspecifickými – bez míče),
4. smíšenou – v amatérském fotbalu nejčastější,
5. regenerační – tréninková jednotka den po utkání sloužící k urychlení zotavovacích procesů.

V tréninkové praxi se ovšem nejčastěji setkáváme s typem „smíšené“ tréninkové jednotky.

### **3.5.1 Úvodní část tréninkové jednotky**

Pod úvodní částí si můžeme představit přípravu na zahájení tréninku. Jde především o „nasátí“ atmosféry. Děti si musí uvědomit, že už jsou na tréninku, kde trenér vyžaduje od nich určitou disciplínu. V této části dochází také k zhodnocení předchozího tréninku či zápasu. Tréninková jednotka by měla obsahovat v úvodní části seznámení s obsahem a cíli současné tréninkové jednotky. Velmi účinná pro samotné zahájení tréninku je motivace. V praxi se v této části setkávám s motivačním přirovnáním, kdy se hráči snaží vystoupat na božský trůn – Olymp. Na trůnu vládne kupříkladu nejlepší fotbalista současnosti, a aby se hráči dostali na stejnou úroveň, musí stoupat po pomyslných schodech, krůček po krůčku. Když se hráčům daří, připomene jim toto přirovnání a zmíníme, že jsme udělali obrovský kus práce a opět se přiblížili k cíli – Olympu (stát se nejlepším fotbalistou současnosti). Úvodní část by měla mít trvání zhruba 10-15 min, určitě ne déle!



Fotografie 1: Úvodní část tréninkové jednotky

### 3.5.2 Rušná část tréninkové jednotky

Cílem rušné části je především příprava hybného a nervového systému na zatížení. Pro začátek je třeba realizovat pohybové činnosti mírné intenzity (pomalý běh s obraty, poskoky, běh vzad atd.). Do rušné části je třeba také zařadit činnosti v nižších polohách (lezení, plazení atd.), které jsou důležité především pro uvolnění páteře. Do rušné části bych doporučoval použití pohybových her s mírnou intenzitou zatížení.

### 3.5.3 Průpravná část tréninkové jednotky

Po počátečním zahřátí hráčů přecházíme k uvolnění a poté k protahovacím cvičením. Protahovací cvičení je třeba provádět v každé tréninkové jednotce, abychom předcházeli vadnému držení těla, vzniku dysbalancí, a hlavně snížili riziko úrazu, díky zvýšení elasticity svalové skupiny.

Doporučení při sestavování cíleně zaměřeného kompenzačního programu:

- cviky volte s ohledem na svaly „tonické“ či „fázické“
- učte se účelnému svalovému napětí a uvolnění především velkých svalových skupin
- vytvářejte si pohybovou a smyslovou představu „správného“ držení těla v jednotlivých cvičebních polohách a při jednotlivých pohybech
- dbejte na přesné a vědomé provádění jednotlivých cviků, důsledně a trpělivě opravujte jejich průběh
- cvičíte od nízkých poloh k vyšším (lehy, vzpory klečmo, sedy, kleky a stoje) od jednodušších ke složitějším
- cvičte pomalu, tahem, soustředně a vědomě
- přínos jednotlivých cviků umocníte správným hlubokým dýcháním (výdech u začátečníků a dětí nejlépe hlasitě)
- volte pestré cvičení s využitím různých cvičebních pomůcek – např. posilovací gumy s různým stupněm pružnosti, velké míče, overbally, tyče, obruče, plastové lahve, novinové míče atd. (výrazně zvyšují fyziologickou, psychickou a didaktickou hodnotu vlastního cvičení)
- nezapomínejte ani na příjemné a radostné prostředí, na pochvalu a povzbuzení

(Bursová, 2005).

Během tréninkové jednotky je vhodné použití kompenzačních cvičení. Podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku na pohybový aparát dělíme kompenzační cvičení na:

- Kompenzační cvičení uvolňovací
- Kompenzační cvičení protahovací
- Kompenzační cvičení posilovací

*„Je třeba si uvědomit, že podmínkou efektivního výsledku je dodržování posloupnosti jednotlivých cvičení, kdy na prvním místě zařazujeme cvičení protahovací po důsledném uvolnění a teprve na místě druhém posilování svalových skupin s opačnou funkcí (antagonistů)“ (Bursová, 2005).*



### **3.5.4 Hlavní část tréninkové jednotky**

Této části věnujeme během tréninkové jednotky nejvíce času, a to zhruba 45-60 minut při celkové délce tréninkové jednotky 1,5 hodiny. Během průběhu hlavní části však dbáme na odpočinek hráčů, aby neklesala jejich schopnost provedení a vnímání jednotlivých her či cvičení. Jako trenéři se snažíme využívat všech druhů metodicko – organizačních forem. Vhodné je také využívání sociálně - interakčních forem, kdy se jedná o trénink hromadný, skupinový, nebo individuální. U dětí mladšího školního věku bych doporučil využívat během tréninku skupinové formy, což ovšem souvisí s dostatečným počtem asistentů během tréninku. V tréninkové jednotce mladšího školního věku dbáme především na učení novým pohybovým dovednostem, nejlépe za pomoci her a cvičení. Při učení nových pohybových dovedností je základem vytvoření správné představy o pohybu. Na začátku je potřeba využít správné názorné ukázky, za doprovodu srozumitelných instrukcí. Děti si na základě napodobování novou dovednost osvojují. Je třeba během učení korigovat chyby v provedení a stále upřesňovat výslednou podobu pohybové dovednosti. Nové pohybové dovednosti opakujeme v různých obměnách, až dojde k dokonalému osvojení. Tento proces nazýváme motorickým učením a je dlouhodobý. Zároveň se zaměřujeme také na rozvoj motorických schopností a to buď primárně, nebo sekundárně. Při zaměření tréninkové jednotky na rozvoj motorických schopností je vhodné soustředit se v první fázi na rychlostní a koordinační schopnosti, poté silové schopnosti a závěrem na vytrvalostní. V hlavní části se tedy zaměřujeme především na osvojování a zdokonalování individuálních a týmových herních dovedností a rozvoj motorických schopností. Děti mladšího školního věku by již měly ovládat vedení míče, přihrávku a zpracování míče, což patří mezi základní herní činnosti jednotlivce ve fotbale. Během hlavní části bychom neměli zapomínat také na pitný režim a měli bychom dát hráčům možnost doplnit tekutiny.

### **3.5.5 Závěrečná část tréninkové jednotky**

Každou tréninkovou jednotku je třeba také řádně ukončit. Do závěrečné části tréninkové jednotky je vhodné zařadit kompenzační a vyrovnávací cvičení, čímž předcházíme negativním důsledkům jednostranného přetěžování organismu.

*„Důsledné zařazování individuálně vybraných kompenzačních cvičení v náročné jednostranné zátěži může oddalovat až zabránit vzniku bolestivých funkčních a později*

*strukturálních poruch hybného systému. Není – li tomu tak, pak pohyby jsou neekonomické, dochází k opakovaným zraněním a samozřejmě ke snižování sportovního růstu s případným předčasným zanecháním sportovní kariéry. V závěrečné části má strečink především relaxační a tlumivý efekt“ (Bursová, 2005).*

Na závěr bychom si měli svolat hráče k sobě a zhodnotit trénink. Krátká diskuze o tom, jak se jim trénink líbil, a co jim dělalo během tréninku problémy, nás může jako trenéry jedině obohatit při výběru her a cvičení do příštího tréninku. Dětem je třeba také připomenout program na nejbližší dny. Poté můžeme trénink prohlásit za ukončený a rozloučit se s dětmi s úsměvem.

### **3.6 Metodika použití pohybových her**

V této kapitole se budeme zabývat metodikou pohybových her, jejich výběrem, realizací a vyhodnocením. Pohybové hry patří, jak už jsem se zmínil, mezi metodicko – organizační formy. Jejich použití se však obecně nevztahuje pouze na tělovýchovnou či tréninkovou jednotku. Měli bychom se snažit je využívat spontánně ve volném čase, a to v nejrůznějších prostředích. Hravost dětí je stejná, ať už se nacházejí na tréninku fotbalu, či na táboře, výletě. Vždy je třeba správně upravit pravidla a samotnou realizaci pro daný kolektiv, s kterým pracujeme. Je celkem mnoho aspektů, jež ovlivňují samotnou realizaci hry. Znalost těchto aspektů a respektování věkové kategorie pro danou hru významně ovlivňuje její účinnost, jež je především v radosti z hraní.

#### **3.6.1 Výběr pohybových her**

Při výběru je třeba zohlednit několik důležitých aspektů, které nyní podrobněji proberu. Důležitým faktorem je to, v jakém typu jednotky budeme hru realizovat. Zda-li se jedná o jednotku nácvičnou, zdokonalovací, kondiční, smíšenou či regenerační. Obecně lze ve všech typech využívat pohybových her, avšak některé z nich jsou méně vhodné pro daný typ jednotky.

Během výběru bychom měli zohledňovat také cíl jednotky, zdali se jedná o vzdělávací (rozvoj schopností a dovedností), výchovnou (důraz na charakter a chování) či zdravotní (správné držení těla).

Je třeba také zohlednit, v jaké části se pohybová hra bude vyskytovat. Jedná se především o rozdílnost v zatížení a charakteru hry. Hry můžeme tedy realizovat v části rušné, průpravné, hlavní nebo závěrečné.

Dalším důležitým faktorem je hlavně samotný věk hráčů (v našem případě kategorie mladšího školního věku) a pohlaví. U pohlaví je třeba brát v potaz kupříkladu hry úpolového charakteru a jejich vhodnost pro děvčata.

Je třeba se také zmínit o herní úrovni dětí. Zařazení příliš náročných her z hlediska motoriky může být také zásadní chybou pro samotnou realizaci. Je potřebné také zohlednit to, zda děti mají dostatečně rozvinuté pohybové schopnosti a ovládají jednotlivé pohybové dovednosti.

Při výběru hry musíme brát ohled na počet hráčů potřebný k realizaci hry. Jako ideální se nám jeví skupina 15 – 20 aktivních účastníků (Rubáš, 1997). Při nevhodném počtu je však řešit problém konstruktivně. Může nastat například situace, kdy místo potřebného sudého počtu hráčů máme lichý. V danou chvíli je třeba zajistit další plynulost hry, kterou tento nedostatek neovlivní.

V neposlední řadě je dobré také myslet na prostředí, v němž budeme hru realizovat, a to především z hlediska bezpečnosti, velikosti, přehlednosti a kvality povrchu. Můžeme tak předejít nemilým překvapením v podobě zranění hráčů.

(Rubáš, 1997)

### **3.6.2 Realizace pohybových her**

Jak jsem se již zmínil v předchozí kapitole, na realizaci je třeba se řádně připravit. Mnoho autorů se ve svých publikacích zmiňuje o faktorech, které je třeba uvést při uvedení pohybové hry.

Autor Zapletal uvedl jako důležité faktory při uvedení pohybové hry tyto:

- 1.) motivace
- 2.) herní prostor
- 3.) pravidla
- 4.) úlohy hráčů
- 5.) průběh hry
- 6.) taktika (Zapletal, 1964, Rubáš, 1997).

Celkem logické faktory při uvedení pohybové hry zmiňuje také Rubáš:

- 1.) název
- 2.) průběh
- 3.) vítězství
- 4.) pravidla
- 5.) role hráčů

(Rubáš, 1997).

Každý z uvedených autorů zmiňuje důležité faktory podložené dlouholetou praxí. Při realizaci pohybové hry je třeba se zaměřit na několik aspektů. Jedním z nich je herní prostor. Důraz je kladen především na bezpečnost, velikost, přehlednost a povrch herního prostoru. Nejčastěji se setkáváme s realizací v tělocvičnách a na hřištích. Ohledně tělocvičen by se mělo jednat hlavně o kvalitní osvětlení, bezpečně umístěné nářadí a náčiní, ale také ochranu oken a světel. Na hřišti je asi největším problémem možný výskyt ostrého předmětu (střep, ostrý kámen) na hrací ploše. To vše bychom měli, alespoň hrubě, zkontrolovat před samotnou realizací.

Během hry bychom měli využívat také různorodých pomůcek. Nejčastěji se setkáváme s míči, ovšem vyskytuje se velmi rozsáhlé množství velikostí a hmotností míčů, čehož bychom měli využívat. Jde o příjemnou změnu, když si hráči místo fotbalového míče velikosti 4 hrají s tenisovými míčky či plnými míči (medicinbaly). Mně osobně se také osvědčilo využití nafukovacích balónků. Dále lze využívat různých štafetových předmětů. K průběhu lze využít opravdu mnoho předmětů, všechny by však měly splňovat základní předpoklad bezpečnosti, a to především ostrost hran. Důležitými pomůckami při realizaci hry se také stávají vyznačovací terče či různé mety. Ať už slouží k ohraničení prostoru, nebo jinému úkolu. Neměli bychom také zapomínat na případné rozlišení družstev (viz. Fotografie 2), a proto je vhodné využívat, máme-li k dispozici, rozlišovací dresy nebo různé doplňky výstroje, které nám pomohou odlišit od sebe jednotlivá družstva nebo hráče.

V pohybových hrách se setkáváme s řadou her charakteru soutěže družstev. Co se týče rozdělení do družstev, měli bychom zajistit přiměřenou vyrovnanost družstev, což napomůže vzniku soutěživosti již od samého začátku. Hráče můžeme rozdělit několika způsoby, a to volbou kapitánů, kdy si každý kapitán vybírá své hráče. Dost často se můžeme setkat také s jednoduchým rozpočítáváním do družstev. Další možností je

losování nebo v neposlední řadě výběr vedoucím hry, kdy může být výběr náhodný nebo s určitými záměry.

Dalším důležitým bodem v realizaci her je výklad pravidel (viz. Fotografie 3). Děti bychom měli nejdříve shromáždit a zajistit to, že všichni vnímají. Výklad pravidel by měl být veden hlavně klidným hlasem s důrazem na činnost hráčů, prostor, v kterém se hra odehrává, a cíl hry (podmínky vítězství). I při výkladu pravidel hrají roli zkušenosti vedoucího, jenž se učí společně s dětmi co nejlepší komunikaci. Po výkladu pravidel, je vhodné zopakovat krátce v bodech hlavní úkoly hry či získat kontrolní otázkou zpětnovazební informaci o pochopení pravidel hry. Jedná se o informaci pro nás jako vedoucího, zda opravdu hráči pochopili pravidla hry, činnost, jež mají vykonávat, prostory, v nichž se mají pohybovat atd. Toto bychom si měli ověřit jednoduchými, krátkými a přesnými otázkami. Jestliže hráči nedokážou odpovědět na jednoduché otázky, je třeba se zamyslet, kde se stala chyba. „Není pro ně hra příliš složitá? Byl můj výklad srozumitelný? Řekl jsem vše důležité pro realizaci?“ Takovýchto otázek se všichni raději vyvarujeme a pokusíme se tedy co nejjednodušeji a nejpřesněji podat hráčům požadované informace pro průběh hry.

Během realizace pohybové hry bychom jako organizátoři neměli zapomínat také na čas. Dost často se stane, že je i dospělý v pozici rozhodčího – pozorovatele pohlcen samotnou hrou a hra začne být buď příliš dlouhá, nebo vedoucí nestihne další činnosti, které měl naplánované. Do času realizace bychom měli zahrnout také výklad pravidel, který zabere také nějakou tu minutku.



**Fotografie 2: Použití rozlišovacích dresů**



Fotografie 3: Výklad pravidel

### 3.6.3 Vyhodnocení pohybové hry

Každou hru je třeba také řádně ukončit. Ukončení hry má význam jednak jako potřebný motivační prvek pro hráče, ale také získání zpětné vazby pro vedoucího či trenéra.

Při vyhodnocování hry bychom měli mít na paměti hlavně vyhlášení vítěze. Vyhlášení by mělo mít citový projev, od pochvaly a uznání trenéra, až po „třikrát sláva vítězům“ jakožto uznání od soupeřů. Vyhlásování vítěze či vítězného družstva by mělo probíhat nejlépe v sevřeném útvaru, kdy všichni zúčastnění hráči vnímají výsledek celého jejich snažení. Je také vhodné zmínit, proč dané družstvo či jednotlivec zvítězili, berme to jako výchovné působení a stále potřebnou motivaci. Z hlediska výchovy může vedoucí hry zmínit, zda byla dodržena pravidla. Krátce představit pojem fair – play či diskvalifikovat jednotlivce či družstvo, když dojde k porušení pravidel hry (Rubáš, 1997).

Během hraní bychom měli dát jako trenéři možnost vyniknout každému hráči. Každé dítě rádo slyší, jak skvěle zvládlo daný cvik či jak dobře přihrálo míč spoluhráči. U dětí, které mají větší míru nadání, talentu, není zas tak obtížné najít momenty k pochvale. Proto bychom neměli zapomínat i na méně nadané a šikovné děti, které projevují mnohdy daleko větší snahu a zápal do hry než jejich šikovnější vrstevníci.

## 4 Praktická část

### 4.1 Charakteristika testovaného souboru

Realizaci pohybových her jsem prováděl u dětí (viz. Fotografie 7) registrovaných v klubu FC Viktoria Plzeň, ročník narození 2003. Počet dětí se v tréninkové jednotce pohyboval v rozmezí 16 – 20. Děti se zúčastňují tréninkových jednotek dvakrát týdně – úterý, pátek, o víkendu se hrají turnaje či mistrovská utkání. V úterý probíhají tréninkové jednotky v hale plzeňského pivovaru (viz. Fotografie 6) a v pátek v tělocvičně 33. ZŠ v Plzni. Níže uvedené pohybové hry jsem realizoval s ohledem na náplň tréninkové jednotky v období prosinec - březen. I když se jedná o děti jednoho ročníku, rozdíly z hlediska biologického věku jsou zde patrné. Rozdíly jsou především v pohybových schopnostech, a to především u silové a rychlostní schopnosti. Ohledně pohybových dovedností (především práce s míčem) nejsou výrazné odlišnosti mezi jednotlivci. V testovaném souboru se ovšem nacházejí kluci, kteří působí už ve Viktorii dva až tři roky, ale také kluci, kteří jsou v tomto týmu pouze pár měsíců. U těch nových se zpočátku adaptace zaměřujeme hlavně na živost, mrštnost, přirozenou pohybovou inteligenci a zaujetí pro pohyb a sport. Tým je vhodně doplňován také kluky z okolních klubů.

V testech pohybových schopností (člunkový běh, leh-sedy, skok z místa atd.) dosahuje testovaný soubor lehce nadprůměrných výsledků. Zatím se neobjevil z tohoto hlediska nikdo výjimečný. Tyto testy je třeba brát s nadhledem vzhledem k posuzování fotbalových dovedností. Přesto lze konstatovat, že v souboru je několik velmi perspektivních jedinců, ovšem v tomto nízkém věku je brzy na konkrétní závěry.

Z hlediska psychologického a sociálního hlediska se jedná o běžný chlapecký kolektiv odpovídajícího věku. Jsou zde kluci dominantnějších i submisivnějších povah. Nekoresponduje to nutně s fotbalovými dovednostmi, i když i ty si začínají kluci uvědomovat u sebe i ostatních. Během tréninkových jednotek je kladen také důraz na týmové pojetí a začlenění každého jedince do kolektivu.

Ze zdravotního hlediska je zde pár věcí, nad kterými je dobré se pozastavit, hlavně o nich vědět zvláště v souvislosti s případným soustředěním. U některých jedinců se objevuje náběh na astma, metabolická porucha, podezření na epilepsii, noční pomočování, alergie.



**Fotografie 4: Hala plzeňského pivovaru**



**Fotografie 5: Mladší příprava U8**



## 4.2 Kritéria hodnocení pohybové hry

Ve své praktické části hodnotím celkem šest aspektů na základě expertní analýzy. Tuto analýzu provádím já a další dva trenéři, s nimiž vedu tréninkovou jednotku. Každý aspekt hodnotíme číslem 1 až 5 (1 – nejnižší hodnota, 5 – nejvyšší hodnota). Celkem dostaneme ke každému aspektu tři čísla, z nichž vypočteme průměr a zaokrouhlíme na celé číslo.

Jiné hodnocení je u aspektů časová náročnost a fyzická náročnost hry. Tyto aspekty hodnotíme třemi stupni. U aspektu fyzické náročnosti hry vycházíme z měření tepové frekvence sporttestrem. U aspektu časové náročnosti vycházíme z doby trvání pohybové hry v minutách.

### Aspekty hodnocení pohybové hry:

Zdali děti pochopily zadání	1	2	3	4	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	1	2	3	4	5
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	1	2	3	4	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	1	2	3	4	5
Časová náročnost	malá		střední		vysoká
Fyzická náročnost	nízká		střední		vysoká

### 4.2.1 Hodnocení průběhu pohybové hry

V této kapitole se budeme zabývat hodnocením následujících aspektů:

- Zdali děti pochopily zadání – hodnotíme, jestli po vysvětlení pravidel, provedení zpětné vazby jedinci pochopili účel, cíl hry.
- Zda-li děti dodržovaly pravidla – hodnotíme, jestli během hry docházelo k úmyslným porušováním pravidel za účelem zvýhodnění sebe či svého družstva a nejednaly tak v duchu fair - play.
- Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou – hodnotíme, jestli během hry došlo k rovnoměrnému zatížení všech hráčů stejnou intenzitou.
- Zdali projevovali zájem během hry - hodnotíme, jestli během hry hráči projevovali emoce, nadšení, soutěživost.

## 4.2.2 Hodnocení fyzické náročnosti

Hodnocení fyzické náročnosti hry provádíme ve třech stupních, od nízké, přes střední, po vysokou intenzitu. U aspektu fyzické náročnosti hry vycházíme z tepové frekvence (dále jen TF). TF charakterizuje intenzitu zátěže na základě reakce, kdy dochází vypuzení okysličené krve ze srdce do tepen po celém těle. Tato reakce se nazývá tep. TF tedy udává počet tepů za minutu. TF lze měřit dotykem na zápěstí nebo krční tepně, přesnější měření je ovšem za pomoci sporttesteru, jež v této práci pro měření používáme. Měříme dva jedince z celého souboru. U každého z nich zaznamenáváme TF čtyřikrát během průběhu hry. Je potřeba znalosti TF maximální, klidové a aktuální pro danou věkovou kategorii v našem případě kategorii mladšího školního věku.

### **Orientační výpočet pro maximální TF:**

$TF_{\max} = 200 - \text{věk cvičence (u méně trénovaných a starších jedinců)}$ .

(Bursová, 2001)

Vyhodnocení: U kategorie mladšího školního věku nabývá  $TF_{\max}$  hodnot 190 - 194 tep/min.

### **Klidová TF:**

Klidová TF je závislá na mnoha faktorech. Mezi nejdůležitější faktory patří pohlaví, fyzická zdatnost, stres, užívané léky, genetická výbava atd. Obecně lze říci, že se její hodnota mění v závislosti na aktuálním psychickém a fyzickém stavu jedince. Proto je lepší sledovat tuto hodnotu dlouhodoběji, abychom získali přehled o jednotlivé věkové kategorii a testovaném souboru.

Vyhodnocení: Obecně lze říci, že klidová hodnota pro kategorii mladšího školního věku nabývá hodnot 75 – 100 tep/min.

Desetileté dítě má přibližně 90 tepů/min.(Rozsypalová, 2002).

### **Aktuální TF:**

Jedná se o TF během průběhu pohybové hry. Tato hodnota může být také závislá na zapojení jedince do hry, proto by mělo být naším cílem rovnoměrné zapojení všech hráčů do hry. Tuto hodnotu zaznamenáváme čtyřikrát u dvou jedinců během průběhu hry a na základě těchto údajů zařazujeme pohybovou hru dle náročnosti do tří stupňů.

### **Pro aspekt fyzické náročnosti platí:**

Fyzická náročnost

- nízká (tělesná zátěž nižší než 60%  $TF_{max}$  resp. pod 120 tep/min)
- střední (tělesná zátěž o intenzitě 60% - 80%  $TF_{max}$  resp. v rozmezí 120 - 150 tep/min)
- vysoká (tělesná zátěž o intenzitě více než 80%  $TF_{max}$  resp. vyšší než 150 tep/min).

(Bursová, 2001)

### **4.2.3 Hodnocení časové náročnosti**

Hodnocení hry z časového hlediska provádíme měřením času v minutách, do času zahrnujeme i výklad pravidel hry.

### **Pro aspekt časové náročnosti platí:**

Časová náročnost:

- malá (5 – 10 min)
- střední (10-15 min)
- vysoká (15-25 min)

### **4.3 Pohybové schopnosti**

Jednotlivé pohybové hry jsem si rozdělil podle převládajícího charakteru pohybové schopnosti. Je třeba brát v potaz, že v praxi se nesetkáme s činností zaměřenou pouze na jednu pohybovou schopnost, vždy se jedná o kombinaci alespoň dvou schopností. Pojem pohybová schopnost si můžeme představit jako vnitřní předpoklad jedince k motorické činnosti. O tom, zda jedinec může momentálně disponovat s motorickými předpoklady, rozhoduje zejména aktuální zdravotní a psychický stav. Základem všech metod pro rozvoj pohybových schopností je především opakované zatěžování.

(Votík, 1994).

Stimulace pohybových schopností je podmíněna několika faktory:

- 1.) Morfologickými (tvar těla, konfigurace svalových skupin, aktivní svalová hmota, % podkožní tuk).
- 2.) Fyziologickými (funkce pohybového, dýchacího, oběhového systému).
- 3.) Biochemickými (stav bioenergetických systémů, přizpůsobivost regulačních systémů).
- 4.) Psychologickými (motivace, regulace pohybové činnosti, emoce, atd.).

(Votík, 1994)

Pro rozvoj pohybových schopností je potřeba znalost energetického krytí. Manipulací se zátěží a odpočinkem lze docílit potřebného výsledku. Pro manipulaci se zátěží vycházíme z intenzity činnosti, doby trvání činnosti v jednom intervalu, počtu zátěžových intervalů a počtu sérií. Pro odpočinek vycházíme z délky trvání odpočinku mezi zátěží a sériemi, charakteru činnosti během odpočinku.

Na energetickém krytí pohybové činnosti organismu se podílejí:

**1.) Anaerobní (neoxidativní) alaktátová kapacita**

- skupina charakteristická maximální intenzitou s trváním 10 – 25 vteřin a bez vzestupu hladiny kyseliny mléčné, kapacita této zóny je závislá na pohotové zásobě ATP a CP.

**2.) Anaerobní (oxidativní) laktátová kapacita**

- skupina charakteristická submaximální intenzitou s trváním 45 – 90 vteřin se vznikem kyseliny mléčné, kapacita závislá na štěpení cukrů.

**3.) Aerobní (oxidativní) kapacita**

- skupina charakteristická mírnou až střední intenzitou s délkou činnosti nad 90 vteřin, kapacita závislá na přeměně cukrů a tuků v potřebné makroergní fosfáty, což umožňuje dlouhodobě udržet pohybovou činnost na určité optimální úrovni.

(Votík, 1994)

### **4.3.1 Pohybové hry rychlostního charakteru**

Tyto hry můžeme charakterizovat jako předpoklad jedince provést danou motorickou činnost v co nejkratším čase. Při rozvoji rychlostní schopnosti je třeba dbát také individualitu jedinců. Tato schopnost je 70 % – 80% geneticky determinována, a tak se mohou vyskytovat poměrně velké rozdíly u jedinců. V tréninku rychlostní schopnosti má mimořádnou důležitost psychický stav. Před realizací rychlostních činností by tedy neměla předcházet náročnější aktivita. (Votík, 1994, Kouba, 1995)

V uvedených hrách se snažíme rozvíjet jak reakční rychlost na různé podněty, tak i na akčně realizační rychlost různé složitosti.

Zásady pro rozvoj rychlostních schopností (Kouba, 1995):

- zařazování tělesných cvičení pro rozvoj rychlostních schopností na začátek tréninkové jednotky po dokonalém rozcvičení a na začátek tréninkového mikrocyklu
- pohybová dovednost realizovaná maximální rychlostí musí být zvládnuta technicky
- rychlostní cvičení se provádí maximální rychlostí a doba trvání jen do 10 s
- intervaly odpočinku musí být tak dlouhé, aby u žáků došlo k dostatečnému zotavení a zároveň neklesla vzrušivost nervosvalového systému. Optimální intervaly odpočinku se doporučují podle individuálních zvláštností cvičenců v rozsahu 2 až 5 minut
- rychlostní cvičení se provádí v různých formách a podmínkách, aby se nevytvořila „rychlostní bariéra“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Rychlostní bariéra – fixace nebo stabilizace rychlostních projevů na určité dosažené úrovni. Lze narušit dvěma způsoby: 1.) určitou dobu nezařazujeme cvičení pro rozvoj rychlosti (vyhasínání), 2.) navazováním podmínek, v nichž lze stávající úroveň rychlostních schopností překonávat (rozbití). (Kouba, 1995)

#### 4.3.1.1 Pohybová hra „ Černí a bílí“

<b>Zařazení:</b>	rychlostní pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	vysoká
<b>Věkové omezení:</b>	od 5 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	neomezený, nejlépe sudý počet hráčů
<b>Doporučený čas:</b>	5 min
<b>Herní pomůcky:</b>	vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	tělocvična, hřiště

#### **Pravidla hry:**

Ve vymezeném prostoru rozdělíme středovou čarou hřiště na dvě poloviny. Každá polovina hřiště patří jednomu týmu – černým a bílým. Zhruba 1-2 m od středové čáry vyznačíme na každou stranu startovací čaru. Na každé startovní čáře se umístí hráči družstev. Na vyvolání trenéra začne jedno družstvo pronásledovat protihráče, který se snaží dostat za koncovou čaru(domov), kde je v bezpečí. Za každého hráče, který dostal „dotek“ před koncovou čarou, získává družstvo bod.

#### **Poznámky:**

- hráče je nejlepší rozdělit do dvojic
- hráči provádějí starty z různých poloh (kleky, sedy, lehy, starty spojené s obraty, výskoky)
- startovní povel zvukový, vizuální

#### **Realizace pohybové hry:**

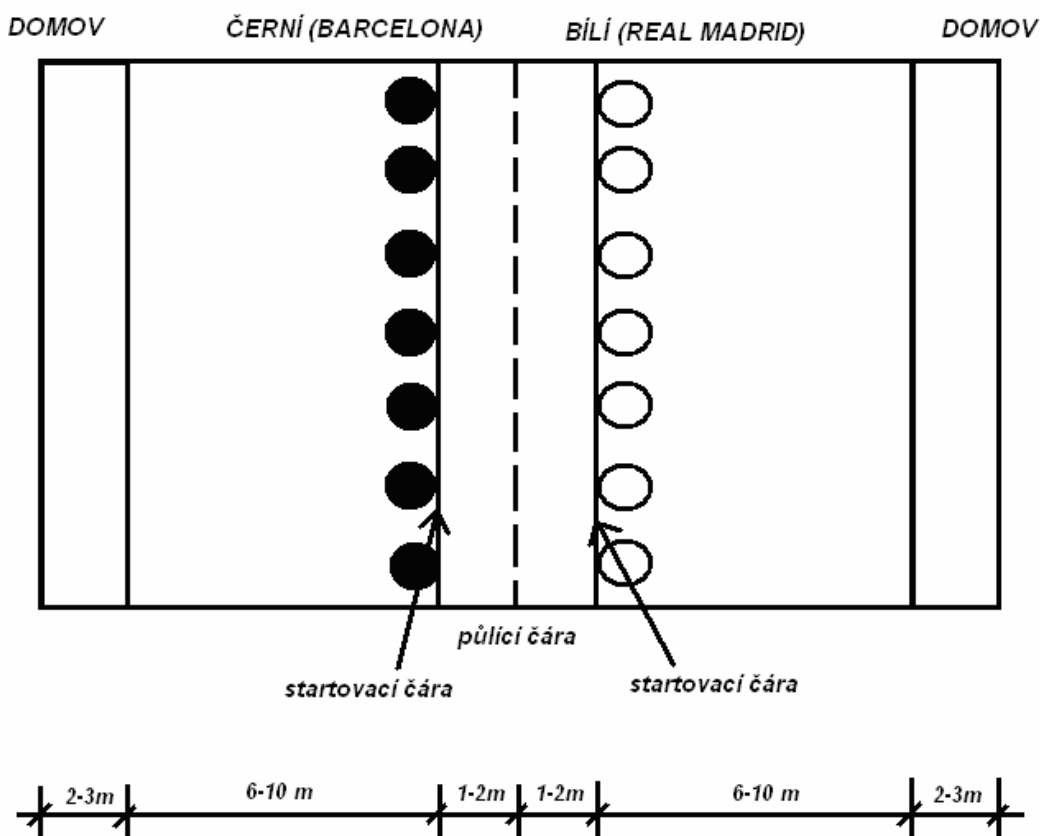
Tuto hru jsem poupravil a představil ji jako soutěž týmů Barcelony a Realu Madrid (v současnosti jedni z největších velkoklubů ve fotbale). Z vlastní zkušenosti i z pozorování vím, že děti v tomto věku rádi sní o tom, že za takový klub hrají a ztotožňují se se svými idoly. Dětem jsem pověděl něco o těchto týmech (přestože všechny hráče již znaly, rády poslouchaly). Poté jsem začal s vyprávěním o jednotlivých hráčích obou týmů. Při vyslovení slova „Barca či Barcelona“ honili hráči Barcelony hráče Realu. Při vyslovení „Realu“ naopak. Během realizace jsem střídal startovní polohy. Během hry děti vystřídalaly šest startovních poloh – šest startů. Nakonec došlo k vyhlášení vítěze utkání.

### Vyhodnocení pohybové hry:

Děti během výkladu pravidel pozorně se zájmem poslouchaly. Tím, že mají možnost si hrát na hvězdy, které vídají jen v televizi, hra dostává nový rozměr a daleko více motivuje hráče. Není podstatné, které týmy zvolíme pro příklad, ale mělo by se jednat o týmy, které děti znají a obdivují.

### Hodnocení pohybové hry:

Zdali děti pochopily zadání	4
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	střední
Fyzická náročnost	vysoká



Obrázek 1: Nákres pohybové hry "Černí a bílí"

### 4.3.1.2 Pohybová hra „ Sběr míčů“

<b>Zařazení:</b>	rychlostní pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	vysoká
<b>Věkové omezení:</b>	od 5 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	neomezený, nejlépe sudý počet hráčů
<b>Doporučený čas:</b>	5 min
<b>Herní pomůcky:</b>	10 míčů, vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	kdekoliv

#### **Pravidla hry:**

Hráči vytvoří dva zástupy, maximálně po pěti hráčích. Před každý zástup položíme v pravidelném odstupu (2 – 3 metry) alespoň deset míčů. Na signál vybíhají první a přeberou nejbližší míč a odvedou jej fotbalovým způsobem za startovní čáru svého družstva. Hráči vybíhají podle pořadí v zástupu k míčům, který je nejbližší, a odvádí zpět na začátek. Vítězí družstvo, které jako první přivede desátý míč.

#### **Poznámky:**

- každý hráč smí odvést pouze jeden míč
- další člen družstva vybíhá teprve poté, kdy předchodí hráč doběhl s míčem do cíle
- lze využívat start z různých poloh (sed, klek)

#### **Realizace pohybové hry:**

V této pohybové hře, se jedná o soutěž družstev u kterých je míra motivace na vysoké úrovni. Hra má jasná a srozumitelná pravidla, a proto nedocházelo během realizace k závažnému porušování. Při návratu s míčem, jsem zdůraznil správné vedení míče (míč u nohy, nepředkopávat).

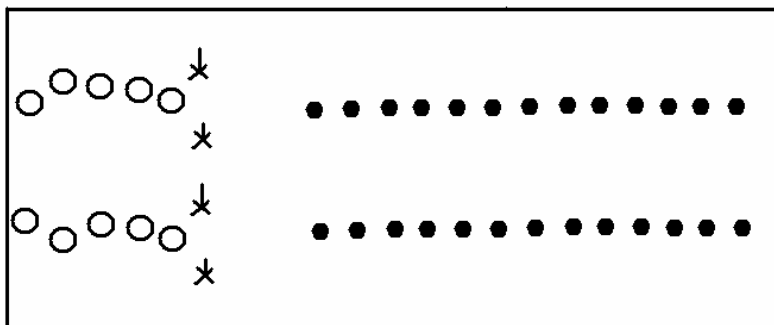
#### **Vyhodnocení pohybové hry:**

U této pohybové hry bych doporučoval, při vedení míče zpět na start použití dominantnější nohy. Při použití nedominantní končetiny hráč ztratí potřebnou rychlost, kterou chceme v této hře stimulovat. Při opakování této hry nezapomenout na interval odpočinku.



### Hodnocení pohybové hry:

Zdali děti pochopily zadání	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední - vysoká



Obrázek 2: Nákres pohybové hry "Sběr míčů"

#### 4.3.1.3 Pohybová hra „ Na honěnou v řetěze“

<b>Zařazení:</b>	rychlostní pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	vysoká
<b>Věkové omezení:</b>	od 6 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	neomezený
<b>Doporučený čas:</b>	5 min
<b>Herní pomůcky:</b>	minimálně 10 míčů, vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	kdekoliv

#### Pravidla hry:

Děti se rozmístí na menší hrací ploše, jeden hráč je chytač. Musí se pokusit chytit některého spoluhráče tak, že se jej dotkne. Když se mu to podaří, vezmou se oba za ruce a honí ve dvou, ve třech, potom ve čtyřech atd. Dotek však smějí dát vždy jen dva krajní hráči. Při roztržení řetězu, musí chytači opět řetěz spojit, aby mohli pokračovat. Poslední nechycený hráč může být chytačem v příští hře. (Perič, 2004)

### **Poznámky:**

- velikost vymezeného prostoru v závislosti na počtu hráčů
- při přetržení řetězu, musí honiči opět řetěz pro pokračování spojit

### **Realizace pohybové hry:**

Jedná se o klasickou modifikovanou honičku hry „Na babu“. Hru jsem realizoval dvakrát, pokaždé začal s jinými honiči. Při první realizaci docházelo k častému roztržení řetězu, z čehož si vzali hráči při druhé realizaci ponaučení a zlepšili komunikaci a týmový pohyb.

### **Vyhodnocení pohybové hry:**

V této hře je tedy pro „honiče“ důležitá schopnost komunikace a společného pohybu za ruce. Jakmile hráči nepracovali společně docházelo k roztržení. Tato hra má také výrazný koordinační charakter, ale zařadil jsem ji do rychlostních her, kde je zpočátku pro úspěšnost honiče charakteristická právě rychlost.

### **Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	4
Zdali děti dodržovaly pravidla	2
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	4
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	nízká
Fyzická náročnost	střední - vysoká

### ***4.3.2 Shrnutí pohybových her rychlostního charakteru***

Uvedené pohybové hry rychlostního charakteru mají za cíl rozvoj rychlostní schopnosti. Pro rozvoj této schopnosti je důležitá realizace maximální možnou rychlostí. Doba trvání by neměla být delší jak deset vteřin. Je třeba zohlednit také intervaly odpočinku, aby došlo u dětí k dostatečnému zotavení a zároveň neklesla vzrušivost nervosvalového systému. Optimální intervaly odpočinku se uvádí v rozmezí dvou až pěti minut. (Kouba, 1995)

U pohybové hry „Černí a bílí“ se setkáváme s velkou mírou soutěživosti, jež je příhodná pro maximální nasazení, které je cílem pro rozvoj rychlostní schopnosti. Hru jsem realizoval jako soutěž týmů FC Barcelony a FC Realu Madrid, což podpořilo atmosféru samotné hry. Pohybová hra „Sběr míčů“ je charakteristická jako soutěž

družstev, u kterých je míra motivace na vysoké úrovni. Důraz jsem kladen kromě maximální rychlosti (předpoklad pro vítězství družstva) také na vedení míče. U pohybové hry „Na honěnou v řetězu“ se jedná modifikovanou honičku hry „Na babu“. Tato hra má také výrazný koordinační charakter.



Fotografie 6: Závody družstev

#### ***4.4.1 Pohybové hry koordinačního charakteru***

Pohybové hry koordinačního charakteru mají za úkol především pohybový rozvoj koordinace. Do kategorie koordinační schopnosti spadá tedy několik podkategorií (rovnováhové, pohyblivostní, rytmické, reakčně rychlostní, obratnostní schopnosti atd.), proto je třeba na koordinaci obecně nahlížet jako na komplexní pohybový projev. Cílem je zvládnutí daného pohybového úkolu s ohledem na složitost, přesnost a rychlost provedení pohybu. Sledujeme ovšem také učenlivost jedinců, za jak dlouho se dokáží daný pohyb naučit a schopnost uchování v paměti. Pro obratnostní pohybové hry je také vhodné využití nejrůznějšího náčiní.

(Votík, 1994, Kouba, 1995)

Obecně lze říci, že všechny pohybové hry slouží k rozvoji koordinace, v této kapitole však uvádím ty, u kterých je koordinační charakter převládající nad ostatními schopnostmi.

#### 4.4.1.1 Pohybová hra „Tvary“

<b>Zařazení:</b>	koordinační, kooperační pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	střední
<b>Věkové omezení:</b>	od 8 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimálně 12
<b>Doporučený čas:</b>	5 - 10 min
<b>Herní pomůcky:</b>	rozlišovací dresy, míče
<b>Místo hry:</b>	tělocvična, hřiště

#### **Pravidla hry:**

Rozdělíme hráče do 3 týmů. Každý hráč se pohybuje ve vymezeném prostoru. Na pokyn trenéra zaujmají jednotlivé týmy požadovaný tvar (kruh, řada, zástup, čtverec apod.). Družstvo, které jako první sestaví správně daný tvar, vítězí.

#### **Poznámky:**

- teprve poté, co všechny týmy splní úkol, pokračují hráči v pohybu
- po první realizaci hry přidáme každému hráči míč
- je třeba také oznámit vítěze a řádně ukončit hru

#### **Realizace pohybové hry:**

Pro oživení hry jsem přinesl jednotlivé obrázky tvarů, které děti měly sestavit (vhodné použít přirovnání kruh-míč). Po výkladu pravidel, jsem položil kontrolní otázky, zda- děti opravdu znají požadované tvary (př. „Kolik rohů má čtverec?“). Po provedení zpětné vazby jsem si byl jist, že děti rozumí zadání. Pro větší soutěživost a zážitek ze hry jsem každému týmu přiděloval body dle pořadí. Vítěz – 3 body, druhý – 2 body, třetí – 1 bod. Po první realizaci si vzal každý hráč míč, který vedl po zemi, a opět družstva sestavovala tvary na můj pokyn. Na konci jsem provedl vyhlášení vítěze.

#### **Vyhodnocení pohybové hry:**

Při vysvětlování pravidel hry jsem se také zmínil o tom, proč je toto cvičení důležité (spolupráce, komunikace, teambuilding, náznak zónového postavení). U této hry jsem poznal hned po vysvětlení pravidel, že by mohla patřit mezi oblíbené. Děti se doslova těšily na každý tvar, který sestavovaly. Nedoporučoval bych však vytvoření více jak 3 družstev (těžko se bude sledovat, kdo byl první). Ani zařazení příliš obtížnějších tvarů by neprospělo zážitku ze hry. Při oznamování tvarů, které mají

družstva sestavit, lze využít obrázků, kdy hráči během vedení míče jsou nuceni stále sledovat vedoucího, aby se dozvěděli požadovaný tvar. V tomto případě vedoucí pouze zvedne nad hlavu obrázek s požadovaným tvarem, který mají družstva sestavit.

#### **Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední

#### **4.4.1.2 Pohybová hra „Okna“**

<b>Zařazení:</b>	koordinační pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	střední
<b>Věkové omezení:</b>	od 8 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimálně 16(nejlépe sudý počet)
<b>Doporučený čas:</b>	10 - 15 min
<b>Herní pomůcky:</b>	rozlišovací dresy, míče, vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	tělocvična, hřiště

#### **Pravidla hry:**

Rozdělíme hráče do dvou týmů, v této hře se jedná o soutěž družstev. Každé družstvo plní dané pohybové úkoly na své polovině hřiště. Během hry hráči kooperují ve dvojicích, kdy budou spolu vytvářet tzv. „okno“. Po zahájení hry běží první dvojice ke kuželu vzdálenému 5 m od startu, kde si každý z hráčů vezme míč a obíhá s míčem kužel vzdálený 20 m od startu. Během běhu se dvojice drží za ruce a každý vede svůj míč. Po oběhnutí kužele se vrací na začátek, kde vytvoří „okno“ spojením rukou v podřepu. Následuje další dvojice, která činí totéž jako předchozí dvojice s tou změnou, že proleze první „okno“ vytvořené první dvojicí na začátku. Poté obíhá s míčem u nohy kužele a vrací se na začátek, kde vytvoří druhé „okno“. Následuje další dvojice hráčů, která prolézá nyní již dvě „okna“ a pokračuje. Hra končí, až vytvoří poslední dvojice „okno“. Vítězí družstvo, které bylo nejrychlejší.

**Poznámky:**

- v této hře lze použít mnoho úkolů (např. dvojice po prolezení „okna“ střílí na branku - počítáme navíc počet gólů družstvům, přihrává si s jedním míčem, dokud neoběhnou kužel)
- je třeba správně předvést vytvoření „okna“ při výkladu pravidel

**Realizace pohybové hry:**

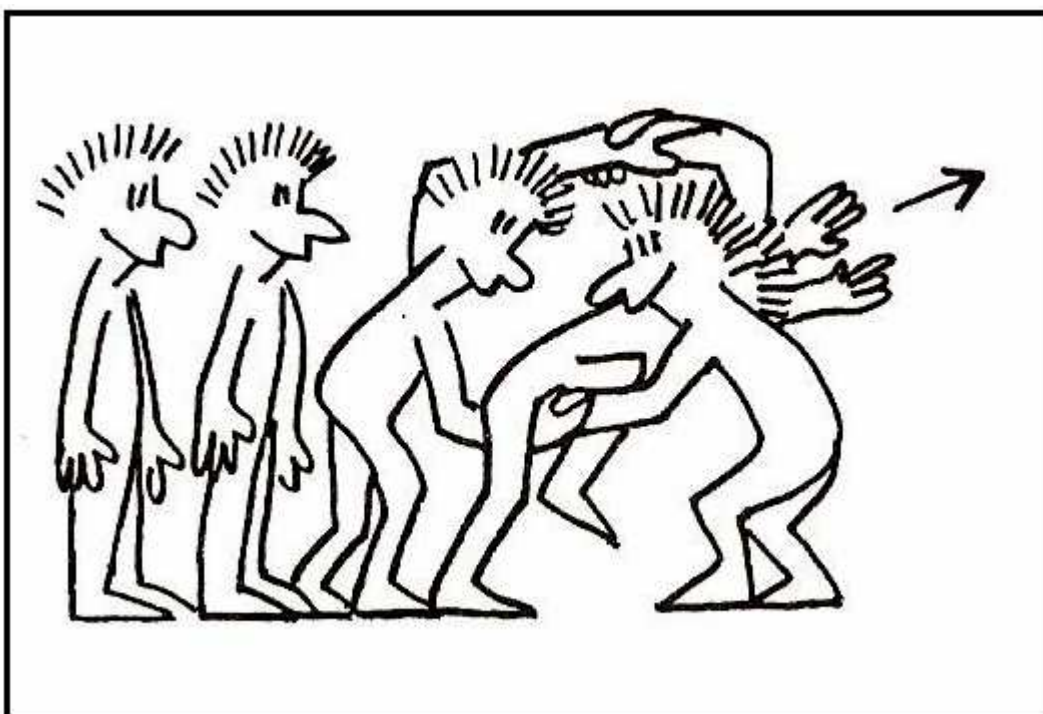
Po vysvětlení základních pravidel jsem hráče rozdělil do trojic, aby si vyzkoušeli vytvoření „okna“ a následné prolezení. Teprve až jsem si byl jist, že tuto dovednost zvládnou, přešel jsem k realizaci. Hru jsem realizoval na tři kola, úkol jsem neměnil, poněvadž se pro jedince jednalo o celkem mentálně náročnou hru, kdy je potřeba myslet na více pohybových činností.

**Vyhodnocení pohybové hry:**

Všichni hráči byli od začátku pohlceni soutěživostí a občas zapomínali na vedení míče ve dvojicích za ruku, na což jsem je po prvním kole upozornil. Stejně tak je potřeba zmínit hráčům správné vytvoření „okna“. Stane se, že někteří, aby co nejrychleji prolezli tuto překážku, se jí snaží proskočit, což není cílem. Prolézáním okna si jedinci rozvíjí koordinaci, což je primárním cílem této hry.

**Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	4
Zdali děti dodržovaly pravidla	3
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední



Obrázek 3: Vytvoření okna (Mazal, 2000)

#### 4.4.1.3 Pohybová hra „Mrazík“

<b>Zařazení:</b>	koordinační, rychlostní pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	střední
<b>Věkové omezení:</b>	od 8 let
<b>Část jednotky:</b>	rušná, hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimálně 6
<b>Doporučený čas:</b>	10 - 15 min
<b>Herní pomůcky:</b>	rozlišovací dresy, míče, vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	tělocvična, hřiště

#### **Pravidla hry:**

Ve vymezeném prostoru vede každý hráč svůj míč. Mezi hráči se pohybují jeden až dva „mrazíci“ označení rozlišovacím dresem. Jakmile se dotkne „mrazík“ hráče s míčem, je zmražen. Zmražený hráč vezme míč a zvedne jej nad hlavu, poté udělá stoj rozkročný. Osvobodit jej může spoluhráč, který mu prostrčí míč mezi nohama.

**Poznámky:**

- velikost vymezeného prostoru stanovíme podle počtu hráčů (mělo by se jednat o zhuštěnější prostor, což donutí hráče ke krátkému vedení míče)
- obměna: mrazík má svůj míč v rukou, zmrazí hráče tím, že se dotkne jeho míče míčem svým (vede hráče ke krytí balónu tělem, odstavení protihráče)
- hráč, který vyběhne z vymezeného prostoru, je automaticky zmražen.

**Realizace pohybové hry:**

V této hře jsem plnil roli „mrazíka“ s dalším trenérem, což vedlo k větší motivaci hráčů. Během hry docházelo k velkému projevu emocí a spontánnímu projevu nadšení.

**Vyhodnocení pohybové hry:**

Hráč „mrazík“ by měl využít nepředvídatelných pohybů a změn směru pohybu, což povede k tomu, že budou všichni hráči neustále ve střehu. Nebude docházet k situaci, kdy hráči odpočívají, či se snaží stát tzv. „neviditelnými“. Doporučoval bych při výkladu pravidel hráčům zdůraznit pojem „periferní vidění“, kdy se jedná o schopnost pozorování své okolí během vedení míče. Zdůraznit hráčům, aby se nebáli obejít „mrazíka“ i za cenu toho, že budou zmrazeni.

**Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	4
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	4
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	střední



#### 4.4.1.4 Pohybová hra „Přihrávky s postupem“

<b>Zařazení:</b>	koordinační pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	nízká
<b>Věkové omezení:</b>	od 6 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimálně 8 hráčů
<b>Doporučený čas:</b>	5 - 10 min
<b>Herní pomůcky:</b>	každý hráč míč, vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	kdekoliv

#### **Pravidla hry:**

Hráči vytvoří větší kruh, v jehož středu stojí vedoucí s míčem. Ten přihrává nepravidelně hráčům na obvodu kruhu míč rukama. Hráč, kterému je přihrávka určená, musí před chycením míče provést vybranou úlohu (např. dřep, tlesknutí před tělem a za tělem atd.). Pokud se mu to podaří, přihraje zpět vedoucímu a postoupí o jeden krok směrem ke středu kruhu. Naopak, pokud po provedení úlohy míč nezachytí, musí ustoupit o krok vzad. Hráč, který se jako první dostane k vedoucímu, se stává vítězem. (Tůma, 2004)

#### **Poznámky:**

- měníme úlohy, které mají hráči udělat před přijmutím přihrávky
- na pozici vedoucího můžeme poté umístit hráče, který se v předchozí hře stal vítězem
- vedoucí využívá klamavých pohybů, aby donutil všechny hráče k připravenosti

#### **Realizace pohybové hry:**

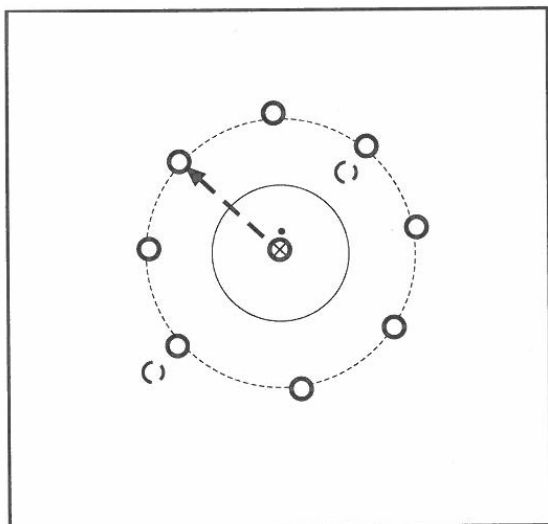
Hru jsem realizoval tak, že jsem byl na pozici vedoucího (uprostřed kruhu) a přihrával hráčům míče. Hru jsem postupem času ztížil, kdy se hráči pohybovali po předem určeném směru nejdříve chůzí a poté v mírném klusu. Během hry jsem poté záměrně pletl jména hráčů. Kupříkladu jsem zvolal jméno Dominika, ten byl v očekávání, že na něj přijde přihrávka, ale ta šla záměrně na Lukáše, který stál třeba na opačné straně než Dominik. Poté jsem hru pozměnil tak, že jsme si míč přihrávali nohama, nyní hráči stáli na svých pozicích a nepohybovali se (kromě hráčského střehu).

### Vyhodnocení pohybové hry:

Děti hru neznaly, a tak jsem věnoval více času a důrazu pochopení pravidel, což se mi poté během hry vyplatilo, protože nedocházelo k neočekávaným situacím. Hru bych doporučoval realizovat s maximálním počtem hráčů osmi + hráč uprostřed. Při větším počtu hráčů nedochází k plynulému zatížení hráčů.

### Hodnocení pohybové hry:

Zda-li děti pochopily zadání	4
Zda-li děti dodržovaly pravidla	5
Zda-li byli zapojeni všichni stejnou měrou	3
Zda-li děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	nízká
Fyzická náročnost	nízká



Obrázek 4: Přihrávky s postupem (Tůma, 2000)

#### 4.4.1.5 Hravé činnosti s míčem

<b>Zařazení:</b>	koordinační činnosti
<b>Náročnost hry:</b>	nízká
<b>Věkové omezení:</b>	od 4 let
<b>Část jednotky:</b>	průpravná (závěr), hlavní (začátek)
<b>Počet hráčů:</b>	libovolný počet
<b>Doporučený čas:</b>	5 min
<b>Herní pomůcky:</b>	každý hráč míč
<b>Místo hry:</b>	kdekoliv
<b>Pravidla hry:</b>	Každý hráč si vytvoří prostor okolo sebe rozpažením rukou. Hráči jsou rozmístěni v půlkruhu, aby všichni viděli na vedoucího. Vedoucí předvádí za pomoci názorné ukázky a instrukce daný cvik s míčem, který děti následně opakuji.

#### **Poznámky:**

- mluví pouze vedoucí, důraz u dětí na správné dýchání u cvičení
- korekce postavení a držení těla během cvičení

#### **Realizace pohybové hry:**

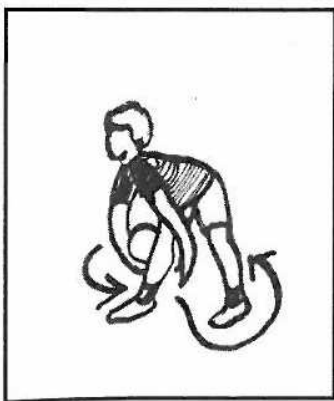
Tyto činnosti zařazuji do téměř každé tréninkové jednotky, kdy slouží mimojiné také jako dynamické protažení svalových partií.

#### **Vyhodnocení pohybové hry:**

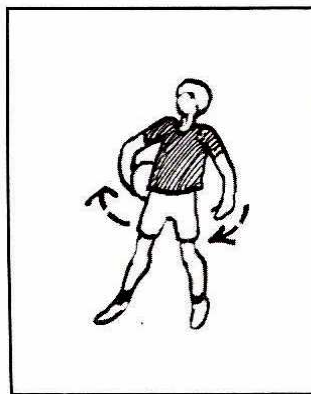
Dle mého názoru tato aktivita patří mezi velmi důležitá cvičení, kdy si děti osvojují jednotlivé pohybové dovednosti a manipulaci s míčem. Činnosti by měly být zajímavé, zábavně podané s možným využitím přirovnání. Je vhodné mít připravený „zásobník“ těchto hravých činností a neustále jej obměňovat. Nejdůležitější je kvalitní ukázka. Ve své práci uvádím pouze nepatrnou část činností s míčem, nezapomeňme, že fantazii se meze nekladou.

#### **Hodnocení hravé činnosti:**

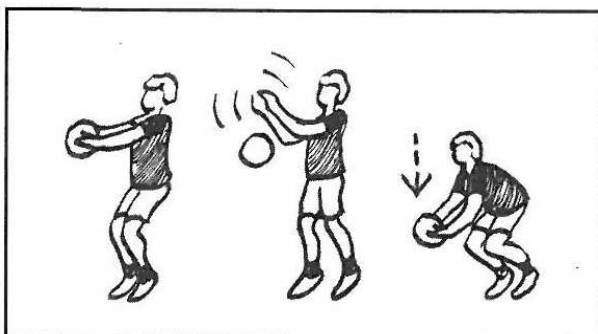
Zdali děti pochopily zadání	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	4
Časová náročnost	nízká
Fyzická náročnost	nízká



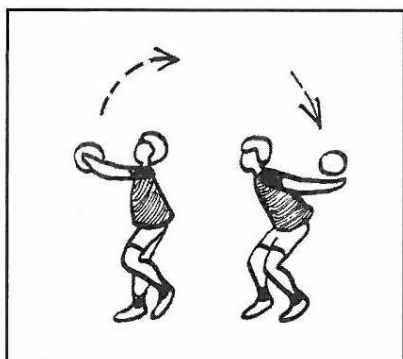
Obrázek 5: Podávání míče "osmičkou"



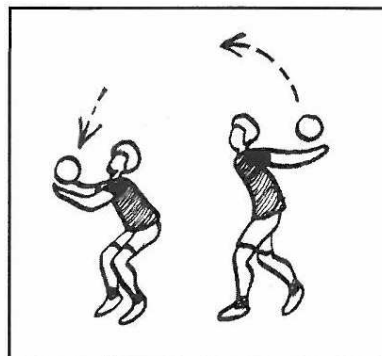
Obrázek 6: Kroužení míče kolem těla



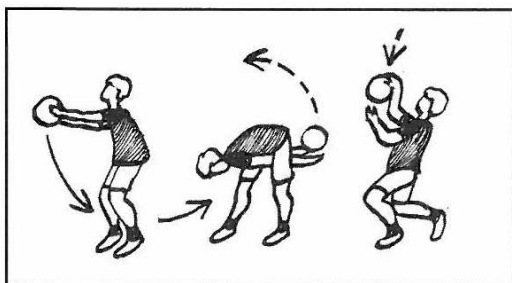
Obrázek 7: Tlesnutí po upuštění míče



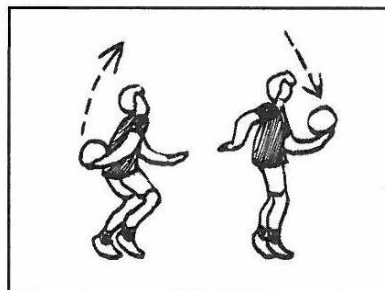
Obrázek 8: Přehození míče zezadu



Obrázek 9: Přehození míče přes hlavu



Obrázek 10: Prohození míče mezi nohama



Obrázek 11: Přehození zezadu jednou rukou

(Tůma, 2004)

Popis obrázků (Tůma, 2004):

- Obrázek 5 – V předklonu ve stoji rozkročném si předáváme „osmičkou“ míč z pravé ruky do levé oběma směry, poté míč kutálíme po zemi stále osmičkou.
- Obrázek 6 - Předáváme si míč z pravé ruky do levé před tělem a z levé do pravé za tělem ve stoji rozkročném. Totéž provádíme i v opačném směru.
- Obrázek 7 – Míč držíme oběma rukama před obličejem. Provedeme rychlé tlesknutí nad míčem a padající míč chytíme dřív, než se dotkne země.
- Obrázek 8 – V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Přehodíme míč přes hlavu a chytíme ho v zapažení za tělem.
- Obrázek 9 – V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama za zády. Zapažením vyhodíme míč vzhůru přes hlavu vpřed tak, abychom ho bez pohybu z místa chytili jednou nebo oběma rukama před tělem dřív, než dopadne na zem.
- Obrázek 10 – Ve stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Provedeme hluboký předklon a ruce s míčem dáme mezi nohy. Vyhodíme míč nad sebe tak, abychom ho ve stoji chytili jednou nebo oběma rukama dřív, než dopadne na zem.
- Obrázek 11 – V mírném stoji rozkročném držíme míč pravou rukou za zády. Vyhodíme míč přes levé rameno vzhůru a vpřed tak, abychom ho chytili bez pohybu z místa jednou nebo oběma rukama před tělem. Totéž provádíme i levou rukou



**Fotografie 7: Hravé činnosti s míčem**

#### **4.4.2 Shrnutí pohybových her koordinačního charakteru**

Uvedené pohybové hry, mají hlavní cíl v rozvoji koordinační složky dětí za pomoci pohybových her. Právě činnosti se změnami poloh, neustálé změny rychlosti a směru pohybu, včetně klamavých pohybů dávají dětem spousty možností při výběru lokomočních pohybů během sportovních her. Obzvláště využití klamavých pohybů a náznaky těchto pohybů ve fotbale, posouvají herní úroveň jednotlivce na vyšší „metu“. V pohybové hře „Tvary“ sledujeme zároveň také schopnost spolupráce a komunikace v družstvu, která je také velmi důležitá pro budoucí týmový výkon. Při hře „Okna“ si děti vyzkouší nejen spolupráci ve dvojicích, ale jsou zde také časté změny poloh „průlezy vytvořený oknem“. Pohybová hra „Mrazík“ vede jednak „honiče – mrazíka“ k neustálým změnám rychlosti, směru, tak i hráče k vnímání prostoru a perifernímu vidění, kdy kontrolují míč a stále sledují honiče. U pohybové hry „Přihrávky s postupem“, rozvíjí u dětí kromě koordinační schopnosti také jednotlivé dovednosti jako je chycení míče, přihrávky, zpracování aj. U koordinačních her uvádím také „Hravé činnosti s míčem“, kdy si hráči osvojují jednotlivé dovednosti s míčem a zároveň za pomoci neustálých změn poloh rozvíjí koordinační schopnosti, včetně rovnovážné, rytmické schopnosti a dalších. Použití hravých činností s míčem v tréninkovém procesu rozvíjí u dětí také jemnější motoriku a cit pro míč, což se projevuje jako technická stránka ovládnutí jednotlivých dovedností.

#### **4.5.1 Pohybové hry silového charakteru**

Tyto hry můžeme charakterizovat jako činnosti, kdy jedinec překonává odpor nebo proti odporu působí prostřednictvím silového napětí. Při rozvoji bychom se měli zaměřit na komplexní rozvoj síly trupu a velkých svalových skupin. Je třeba brát v potaz také správné držení těla a následné využití kompenzačních cvičení. Vhodné je také využití poloh v sedu či lehu, aby nedocházelo k neúměrnému zatížení páteře.

(Votík, 1994, Kouba 1995)

U pohybových her silového charakteru je vhodné využívat nejrůznějšího nářadí (žebřiny, hrazdy, lavičky, bedny, trampolíny atd.) a náčiní (míče různých hmotností, velikostí, švihadla, terabendy atd.). Při využití těžších břemen, by však tyto pomůcky neměly přesahovat cca 10% tělesné hmotnosti jedince. Všechny doprovodné pomůcky mohou jedině zvýšit atraktivitu a oblíbenost dané hry, mluvíme tedy o přirozeném posilování.

#### 4.5.1.1 Pohybová hra „Podávaná“

<b>Zařazení:</b>	silová, koordinační pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	nízká
<b>Věkové omezení:</b>	od 6 let
<b>Část jednotky:</b>	rušná, hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimálně 10, nejlépe sudý počet
<b>Doporučený čas:</b>	5 - 10 min
<b>Herní pomůcky:</b>	míče různých velikostí, hmotností
<b>Místo hry:</b>	kdekoliv

#### **Pravidla hry:**

Rozdělíme hráče do dvou týmů. Každé družstvo vytvoří zástup hráčů, hráči jsou v poloze mírného stoje rozkročného. Po zahájení hry předávají předem daným způsobem plný míč od prvního hráče k poslednímu a zpět. V našem případě, kdy se jedná o silovou hru, využíváme plný míč do hmotnosti 3 kg. Hráče postavíme do zástupu s mezerou maximálně jednoho metru. Ne větší, požadovaným cílem je předávání. Vítězí družstvo, které daný úkol splní nejrychleji.

#### **Poznámky:**

- modifikovat předávání míče např. horem přes hlavu, spodem mezi nohama, bokem atd.
- využít různé polohy pro předávání v sedu, v lehu
- hráči mají za úkol míč předávat z ruky do ruky, ne přehazovat
- po splnění úkolu družstvo zaujme předem danou polohu

#### **Realizace pohybové hry:**

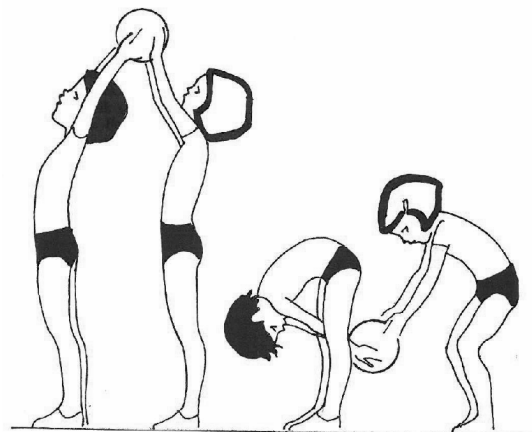
Hru jsem realizoval nejprve s míčem velikosti 4, kdy si hráči vyzkoušeli možnosti předávání a střídali polohy. Poté jsem hru realizoval s plným míčem. Vždy si hráči podávali míč ze začátku na konec a zpět. Měnil jsem různé možnosti předávání míče.

### Vyhodnocení pohybové hry:

U této hry lze vymyslet poměrně velké množství předávky v družstvu. Mimo jiné by mělo určitě požadovaný efekt kutálení míče po zemi, kde bych ale volil větší rozestupy mezi hráči. Dalo by se také využít střídání předávky (jednou horem přes hlavu, podruhé mezi nohama atd.). Je třeba děti upozornit, že musí pracovat jako tým, a tak se i chovat. Může se stát, že někomu míč upadne, proto by jej měli ostatní povzbudit a hra by měla ihned pokračovat. Naopak by nemělo dojít k obviňování: „Ty jsi nám to pokazil!“, s čímž jsem se ani během realizace nesetkal. Jedná se o jednodušší pohybovou hru, která má za účel pobavit formou soutěže družstev, ale také rozvíjet koordinační a silové schopnosti.

### Hodnocení pohybové hry:

Zdali děti pochopily zadání	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	malá
Fyzická náročnost	nízká



Obrázek 12: Pohybová hra "Podávaná" (Juklíčková, 1989)



#### 4.5.1.2 Pohybová hra „Přetlačovaná“

**Zařazení:** silová pohybová hra

**Náročnost hry:** nízká

**Věkové omezení:** od 6 let

**Část jednotky:** úvodní

**Počet hráčů:** sudý počet

**Doporučený čas:** 5 - 10 min

**Herní pomůcky:**

**Místo hry:** tělocvična

**Pravidla hry:**

Rozdělíme hráče do dvojic přibližně stejné hmotnosti. Dvojice spolu soupeří při plnění požadovaných úkolů. Např. přetlačování zády - hráči jsou v poloze podřepu zapření zády o sebe. Jeden druhého se snaží přetlačit za vyznačenou metu. Po vytlačení soupeře si počítají vítězové bod. Další úkol - hráči jsou v kleku předpažmo, zapření dlaněmi o sebe, a snaží se přetlačit jeden druhého do polohy kleku sedmo. Další úkol - hráč se snaží vytlačit svého soupeře z kruhu, přitom mají oba hráči ruce za zády, používají tedy pouze ramena a hrud'. Hráč s větším počtem bodů je vítězem. Dalším úkolem může být tato varianta, kdy jsou hráči ve stoji čelem proti sobě a snaží se jeden druhému šlápnout na nohu, což donutí hráčů k neustálé změně polohy a pohybu „na špičkách“.

**Poznámky:**

- hraní by mělo probíhat v duchu fair play
- využít změny poloh dětí

**Realizace pohybové hry:**

Během této hry lze uplatnit mnoho úkolů, které vedou opět k oživení hry. Realizace by však měla probíhat v přátelském duchu. Hráči se proto musí naučit také prohrávat a přijmout fakt, že soupeř je „silnější, obratnější“. Dětem jsem také předvedl několik tzv. „technických fíglů“ spíše z úpolové kategorie, které mohou využít při přetlačování, a získat tím výhodu.

### **Vyhodnocení pohybové hry:**

Hra se celkově líbila, zařadil bych ji spíše do průpravné části, kdy dochází k aktivaci nervosvalového systému. Určitě je vhodná pro psychické odreagování a vybití agrese.

### **Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	4
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	malá
Fyzická náročnost	nízká

### **4.5.1.3 Pohybová hra „Ragbíčko“**

<b>Zařazení:</b>	koordinační, silová pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	střední
<b>Věkové omezení:</b>	od 7 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimální počet 6
<b>Doporučený čas:</b>	10 - 15 min
<b>Herní pomůcky:</b>	vytyčovací terče, rozlišovací dresy, plný míč
<b>Místo hry:</b>	hřiště

#### **Pravidla hry:**

Rozdělíme hráče do dvou družstev přibližně stejné výkonnosti, každé družstvo má svoji branku. Hráči hrají s menším plným míčem ve vymezeném prostoru rukama. Cílem družstva je dosáhnout branky položením plného míče do soupeřovy branky. Soupeři lze bránit tělem, pažemi.

#### **Poznámky:**

- hraní by mělo probíhat v duchu fair play, aby nedošlo ke zranění
- při seskupení více hráčů hru přerušíme a zahájíme opětovným výhozem
- důraz na spolupráci hráčů v družstvu
- je třeba hru řádně ukončit, vyhlásit vítěze
- je třeba dbát na to, aby s ukončením hry se hráči opět emočně uvolnili a mohlo se popřípadě pokračovat v tréninkové jednotce

- modifikace:branka platí alespoň po 5 přihrávkách, přihrávat lze pouze dopředu a do strany, při vstřelení (položení) branky musí být celé družstvo na polovině soupeře atd.

#### **Realizace pohybové hry:**

Hru jsem realizoval v počtu hráčů 5 na 5, což se mi ve vymezeném prostoru o velikosti přibližně 20x10 celkem osvědčilo. Hráči hru znali z televize, kde ji měli zafixovanou jako velmi tvrdou hru, proto je třeba jim sdělit, co smějí, a co ne. Během hry se nevyskytovaly naštěstí žádné záludné fauly či porušování pravidel. Ovšem u živějších, bojovnějších hráčů je aktivita během této hry daleko vyšší.

#### **Vyhodnocení pohybové hry:**

Tato hra vyvolává smíšené pocity u dětí. U některých se jedná o oblíbenou (především u dětí silnějších), naopak u některých vyvolává pocit ohrožení, možná i mírného strachu. Při výběru družstev tedy hraje velikou roli pro pozdější realizaci vyrovnanost obou družstev, aby nedošlo k situaci „silní proti slabým“. Hru jsem realizoval dvakrát, podruhé se ke každému týmu připojil jeden z trenérů, což hru daleko více oživilo a děti si také rádi během hry „šťouchnou“ do dospělého či ho povalí na zem.

#### **Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	3
Zdali děti projevovali zájem během hry	4
Časová náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední – vysoká

#### **4.5.1.4 Pohybová hra „Krabí fotbal“**

<b>Zařazení:</b>	silová, koordinační pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	střední
<b>Věkové omezení:</b>	od 5 let
<b>Část jednotky:</b>	hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimální počet 8
<b>Doporučený čas:</b>	10 - 15 min
<b>Herní pomůcky:</b>	vytyčovací terče, každý hráč míč
<b>Místo hry:</b>	tělocvična

### **Pravidla hry:**

Hru začněte se čtyřmi „kraby“, kteří se smí pohybovat pouze ve vzporu vzadu sedmo porkčmo, bez míče. U „krabů“ preferujeme pohyb vpřed a stranou z hlediska bezpečnosti. Zbývající děti vedou míč fotbalovým způsobem ve vymezeném prostoru. „Krab“ se snaží dotknout rukou či nohou míče hráčů. Jakmile se mu to podaří, stává se z hráče, který vedl míč také „krab“. Hra končí, poté co se všichni hráči stanou „kraby“.

### **Poznámky:**

- upozorněte hráče na dodržování polohy „kraba“, aby nedošlo k situacím kdy, se hráč převrátí a leze, nebo dokonce vstane a chodí
- hráči by se měli pohybovat v menším prostoru, kde bude více docházet ke kontaktu
- při stále neúspěšném „lovu“ krabů pomůže také rada, aby se domluvili na jednoho hráče a toho chytili
- hráči, kteří opustí vymezený prostor se také stávají kraby

### **Realizace pohybové hry:**

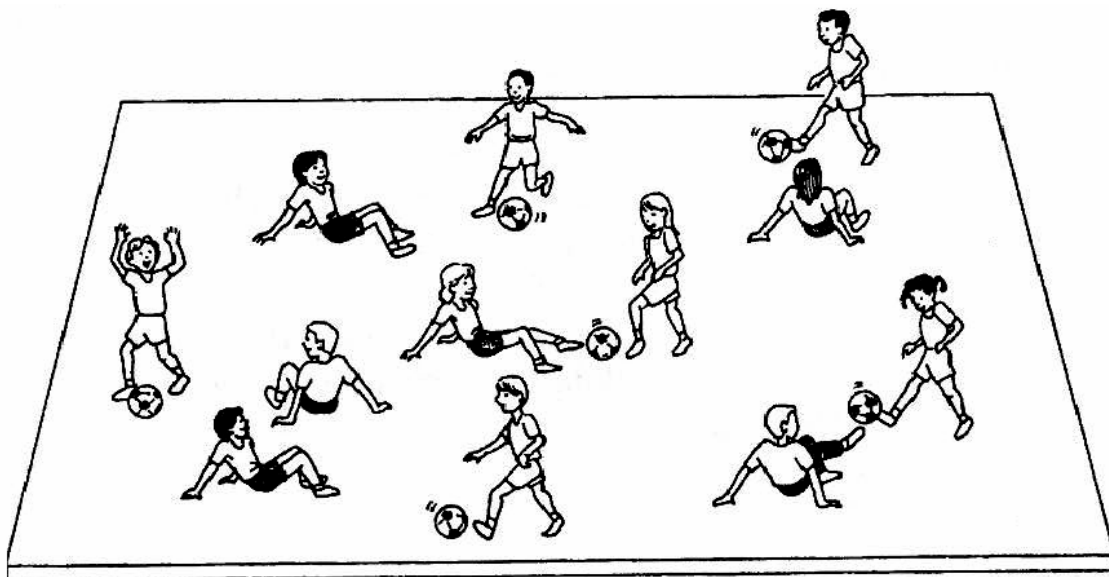
Po výkladu pravidel jsem si ověřil zpětnou vazbou, že děti pochopily cíl a pravidla hry, takže nedocházelo k neočekávaným situacím. Hru jsem ukončil, jakmile jsem spatřil u některých jedinců známky momentálního přetížení a únavy (v té chvíli zůstaly z šestnácti dětí s míčem pouze čtyři, zbytek se změnil také na kraby).

### **Vyhodnocení pohybové hry:**

U této hry je důležité zvolení velikosti vymezeného prostoru. Jelikož se jedná o náročnější hru, tak bychom měli trochu napomoci „krabům“, aby se jim podařilo získat další hráče do svých řad. Pakliže se jim stále nebude dařit, lze prostor během hry o něco zmenšit, či bude stačit, když se krabi dotknou samotného hráče a ne pouze míče. Hra by neměla mít dlouhé trvání, jelikož při ní děti namáhají výrazně pletenec horní končetiny, mělo by poté dojít ke kompenzacím.

### **Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	3
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	4
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	střední
Fyzická náročnost	nízká – střední



Obrázek 13: Krabí fotbal (Fosterová, 1997)

#### **4.5.2 Shrnutí pohybových her silového charakteru**

U uvedených pohybových her silového charakteru je hlavním cílem nenásilně zapojit jedince do činností, kdy je potřeba působit prostřednictvím silového napětí. Při rozvoji bychom se měli zaměřit na komplexní rozvoj síly trupu a velkých svalových skupin. Je třeba brát v potaz také správné držení těla a následné využití kompenzačních cvičení. Vhodné je také využití poloh v sedu či lehu, aby nedocházelo k neúměrnému zatížení páteře. Fotbal se řadí mezi kontaktní sporty, kdy dochází ke stálému kontaktu nejen s protihráčem, ale občas i se spoluhráčem. Je třeba využívat těchto her, aby hráči na tento kontakt byli připraveni a jejich tělo dokázalo včas zareagovat a zaujmout potřebné postavení před kontaktem či samotným pádem.

Hra „Podávaná“ slouží k rozvoji svalových partií horních končetin, které jsou také ve fotbale důležité (autové vhazování, osobní souboje, práce rukou při běhu atd.). Jedná se o soutěž družstev, kdy bychom měli u hráčů měnit možnost předávky a změny poloh, postavení těla. Další hru, kterou jsem realizoval, je hra „Přetlačovaná“, která má svůj specifický význam. Tato hra by se dala zařadit do úpolové kategorie her, kdy dochází k neustálému kontaktu se soupeřem, což rozvíjí také koordinační složku, jež je v osobních soubojích důležitá. U hráčů trpících hyperaktivitou je možnost díky této hře snížit jejich agresi a potřebu fyzického kontaktu. Hra „Ragbíčko“ by se dala zařadit také mezi průpravné hry, kdy dochází ke kontaktu se soupeřem. Při této hře bychom měli hráčům připomenout především týmové pojetí hry. Poslední mnou realizovaná pohybová hra je „Krabí fotbal“. U této hry je důležité zvolit velikost prostoru, či jej včas

korigovat. Hra patří spíše mezi svalově náročnější, především na pletenec horní končetiny, proto bychom neměli zapomenout na následnou kompenzaci.

#### **4.6.1 Pohybové hry vytrvalostního charakteru**

Tyto hry můžeme charakterizovat jako činnosti, během nichž je jedinec schopen provádět déletrvající motorickou činnost s určitou intenzitou. Pro mladší školní věk je nejvhodnějšími metodami souvislá a fartleková. Největší problém nastává při rozvoji vytrvalostní schopnosti u motivace. Pro děti v mladším školním věku je důležitá ohraničenost a konkrétnost pohybového úkolu. Především u netrénované populace při nedodržení těchto zásad může dojít k přerušení činnosti a ztráty zájmu.

(Votík, 1994, Kouba 1995)

##### **4.6.1.1 Pohybová hra „Lavina“**

**Zařazení:** vytrvalostní pohybová hra

**Náročnost hry:** střední

**Věkové omezení:** od 6 let

**Část jednotky:** hlavní

**Počet hráčů:** minimálně 12 hráčů

**Doporučený čas:** 10 - 15 min

**Herní pomůcky:** míče, vytyčovací terče

**Místo hry:** tělocvična, hřiště

##### **Pravidla hry:**

Rozdělíme hráče do třech družstev maximálně po pěti hráčích. Družstva seřadíme na startovní čáře do zástupu. Před každým družstvem umístíme metu v přiměřené vzdálenosti (8 – 15m) od startu. Na startovní povel vyběhnou všichni první, oběhnou metu a vrací se zpět na start. Na startu se připojí k prvnímu hráči druhý a spolu opět obíhají metu a vrací se na start, kde se k nim připojí další hráč jejich družstva a opět obíhají metu. Až běží celé družstvo kolem mety i nazpátek, tak se odpojí první hráč a zůstává na startu. Poté se odpojí druhý hráč týmu atd. Až obíhá metu poslední hráč osamocen. Družstvo, které doběhlo první, získává tři body, druhý tým dva body, poslední tým jeden bod.

**Poznámky:**

- opakování hry s respektem na vytrvalostní schopnost jedinců
- měňte způsob běhu (pozadu, cval bokem, atd.)
- po splnění úkolu družstvo může zaujmout předem danou polohu

**Realizace pohybové hry:**

Hru jsem realizoval dvakrát. Jednou se hráči měli držet za ruce a podruhé ne. Při situaci, kdy se hráči drželi za ruce, došlo k situaci, kdy byl poslední hráč tažen ostatními, což není cílem této hry. Všichni hráči by měli zvládnout daný úsek bez pomoci některého ze spoluhráčů, jediné tím rozvíjí kondiční složku.

**Vyhodnocení pohybové hry:**

U hráčů je důležité, aby se všichni zúčastnili, respektive oběhli metu. Není vhodné trvat na spojení hráčů rukama. Může totiž dojít k situaci, že nejpomalejšího hráče tzv. „táhnou ostatní“.

**Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	4
Zdali děti dodržovaly pravidla	3
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	4
Časová náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední - vysoká

**4.6.1.2 Pohybová hra „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“**

<b>Zařazení:</b>	vytrvalostní, koordinační pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	střední
<b>Věkové omezení:</b>	od 5 let
<b>Část jednotky:</b>	průpravná, hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimálně 8 hráčů
<b>Doporučený čas:</b>	5 – 10 min
<b>Herní pomůcky:</b>	míče, vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	kdekoliv

### **Pravidla hry:**

Na jednom konci vymezeného prostoru se nacházejí rybičky a na druhém rybáři. Hra začíná pouze s jedním rybářem. Rybičky mají za úkol přeběhnout na druhý konec, aniž by se jich rybáři dotkli. Jakmile se rybář dotkne rybičky, stává se rybička také rybářem. Před zahájením „lovu“ rybáři zvolají: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a následně se rozeběhnou vstříc rybičkám.

### **Poznámky:**

- po první realizaci přidáme rybičkám míč, nyní jej vedou fotbalovým způsobem na druhou stranu, rybář má za úkol dotknout se míče či jej získat do svého držení a tím „ulovit“ rybičku, vše také fotbalovým způsobem

### **Realizace pohybové hry:**

Tuto hru děti znaly, takže ihned po krátkém výkladu pravidel jsem přešel k realizaci. Hru jsem zahájil v situaci, kdy jsem hrál úlohu rybáře a snažil se „ulovit“ rybičky. Celý průběh byl doprovázen velkými projevy emocí. Jakmile bylo se mnou alespoň pět dalších „rybářů“, drželi jsme se za ruce a vytvořili tak jakousi „sít“.

### **Vyhodnocení pohybové hry:**

Jedná se o poměrně známou a oblíbenou pohybovou hru, kterou většina dětí zná již z tělesné výchovy. Při výkladu pravidel s použitím míče je třeba zmínit, zda rybář „uloví“ rybičku pouhým dotekem míče rybičky, či je třeba míč odebrat. Ulovení rybičky pouhým dotekem míče umožňuje plynulejší průběh a minimalizuje komplikace a prodlevy. Při odebírání může dojít k situaci, kdy stále rybička bojuje o míč. Doporučoval bych proto ulovení rybičky za pomoci doteku míče rybářem. Rybář v této hře hraje významnou roli a určuje tak frekvenci a zatížení během hry.

### **Hodnocení pohybové hry:**

Zdali děti pochopily zadání	5
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	malá
Fyzická náročnost	střední



### 4.6.1.3 Pohybová hra „Semafor“

<b>Zařazení:</b>	vytrvalostní, koordinační pohybová hra
<b>Náročnost hry:</b>	střední - vysoká
<b>Věkové omezení:</b>	od 6 let
<b>Část jednotky:</b>	rušná, hlavní
<b>Počet hráčů:</b>	minimálně 16 hráčů
<b>Doporučený čas:</b>	5 – 10 min
<b>Herní pomůcky:</b>	míče, vytyčovací terče
<b>Místo hry:</b>	kdekoliv

#### **Pravidla hry:**

V každém rohu čtvercového hřiště stojí jedno družstvo. Jednotlivá družstva přebíhají podle signalizace vedoucího (semaforu), který stojí uprostřed hřiště a „řídí dopravu“. U hráčů měníme startovní i cílové polohy. (Rubáš, 1997)

#### **Poznámky:**

- družstva při přeběhu běží po pravé straně, aby nedocházelo ke srážkám
- lze také vyzkoušet variantu, kdy se jednotlivá družstva prolínají, ovšem pozor na srážky
- po prvních třech přebězích hráčům přidáme míč
- lze využít dalších dohodnutých gest vedoucího (vzpažené ruce – hráči driblují na místě s míčem)
- počet přeběhů s ohledem na vytrvalostní schopnosti jedinců

#### **Realizace pohybové hry:**

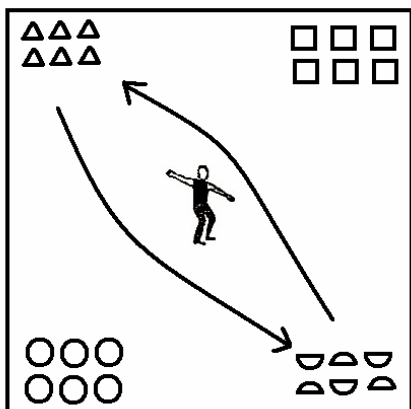
Tuto pohybovou hru jsem poupravil ze hry přebíhaná, kdy jsem jí dal rozměr z oblasti dopravy. Hráči jsou jednotlivá autíčka a přebíhají (přejíždějí) do rohů (domečků) ve vymezeném prostoru. Během hry děti měly ruce v předpažení a svíraly imaginární volant, což bylo pro mne dosti úsměvné. Poté hráči přebíhali s míčem, čímž zdokonalovali dovednost vedení míče a schopnost periferního vidění. Během přeběhů jsem hráčům zdůraznil, že musí dávat stále pozor na cestu, aby nenabourali, a zároveň sledovat svůj míč.

#### **Vyhodnocení pohybové hry:**

Hra se dá celkem dobře upravit a dojde tak k vytvoření příjemné atmosféry. Hru bych zařadil mezi oblíbené a doporučil bych její realizaci.

### Hodnocení pohybové hry:

Zdali děti pochopily zadání	4
Zdali děti dodržovaly pravidla	4
Zdali byli zapojeni všichni stejnou měrou	5
Zdali děti projevovali zájem během hry	5
Časová náročnost	střední
Fyzická náročnost	střední



Obrázek 14: Nákres pohybové hry "Semafor"

#### 4.6.2 Shrnutí pohybových her vytrvalostního charakteru

U uvedených pohybových her vytrvalostního charakteru je hlavním cílem rozvoj kondiční složky, za pomoci déle trvající motorické činnosti s určitou intenzitou. Během těchto činností se projevují morálně volní vlastnosti, kdy má jedinec potřebu zpomalit či zastavit. Proto je důležitá ohraničenost jednotlivých her, kdy děti ví, že je konec. Je také důležité dát hře potřebné napětí a emoce, aby se nejednalo o „suché, bezduché“ činnosti. U vytrvalostních her je důležité volit odpovídající frekvenci a intenzitu danému souboru.

V pohybové hře „Lavina“ dochází k rozvoji vytrvalostní schopnosti na základě opakovaného běhu předem dané vzdálenosti. Pohybová hra „Rybičky“ je velmi praktická a hojně využívaná, což svědčí o její oblíbenosti. Nenásilnou formou se všechny děti rovnoměrně zapojují do hry. Novým poznatkem pro mne bylo to, že děti se raději při této hře nedrží za ruce. Během pohybové hry „Semafor“ dochází k vytvoření příjemné atmosféry. Děti jsou v pozici autíček a svírají imaginární volant. Při vedení míče zdůrazníme to, že musí koukat také na cestu a mít neustále pod kontrolou svůj míč, čímž se učí perifernímu vidění a vedení míče.

## 5 Diskuze

Ve své práci jsem se zaměřil na realizaci jednotlivých her zařazených podle dominantní pohybové schopnosti. U každé hry uvádím hodnocení známkou od 1 do 5 (1 – nejnižší, 5 nejvyšší). Dále se během realizace zaměřujeme na tepovou frekvenci, tedy zatížení během dané hry. Tento aspekt hodnotíme za pomoci sporttesteru od nejnižší, střední po nejvyšší zatížení. Během realizace sledujeme také časovou náročnost hry, od malé, střední po vysokou. Toto hodnocení probíhá na základě odborné analýzy, kterou provádím s dalšími dvěma trenéry.

U pohybových her rychlostního charakteru je důležitá realizace maximální možnou rychlostí, čímž dochází k rozvoji rychlostní schopnosti. Pohybové hry rychlostního charakteru je ovšem potřeba modifikovat do odpovídající formy vzhledem k motivaci hráčů. Velmi často se setkáme s různými honičkami či soutěžemi družstev. Pro rozvoj rychlostní schopnosti bych doporučil hru „Černí a bílí“, kde se setkáváme s velkou mírou soutěživosti, jež je příhodná pro maximální nasazení. Hru jsem realizoval jako soutěž týmů FC Barcelony a FC Realu Madrid, což podpořilo atmosféru samotné hry. Dále bych zmínil pohybovou hru „Sběr míčů“, kterou jsem představil jako soutěž dvou družstev. U této hry se také objevuje dovednost vedení míče v kombinaci s maximální rychlostí. Obecně lze říci, že pro rozvoj rychlostní schopnosti, jsou vhodné hry se soutěžním charakterem či nejrůznější modifikované honičky.

Pro pohybové hry koordinačního charakteru jsou charakteristické neustálé změny poloh, rychlosti a změny směru. Během těchto her bychom měli vytvářet pokud možno co nejvíce situací, u kterých dochází k manipulaci s míčem, čímž hráči rozvíjí technickou stránku ovládání míče. Z mnou realizovaných koordinačních pohybových her bych doporučil hru „Tvary“, kde sledujeme také schopnost spolupráce a komunikace v družstvu, která je velmi důležitá pro budoucí týmový výkon. Musím zmínit také hru „Mrazík“. U této hry dochází kromě jiného také k využívání klamavých pohybů, které posouvají herní úroveň jednotlivce. Obě tyto hry si vedli také v hodnocení velmi dobře a patřili mezi oblíbené.

U pohybových her silového charakteru je hlavním cílem nenásilně zapojit jedince do činností, kdy je potřeba působit prostřednictvím silového napětí. Při rozvoji bychom se měli zaměřit na komplexní rozvoj síly trupu a velkých svalových skupin. Je třeba brát v potaz také správné držení těla a následné využití kompenzačních cvičení. Vhodné je také využití poloh v sedu či lehu, aby nedocházelo k neúměrnému zatížení páteře.

Z uvedených silových pohybových her bych vyzdvihl hru „Podávaná“, která je zaměřena na rozvoj svalových partií horních končetin, které jsou také ve fotbale důležité (autové vhazování, osobní souboje, práce rukou při běhu atd.). Další hru, kterou bych vyzdvihl, je hra „Přetlačovaná“, která má svůj specifický význam. Tato hra by se dala zařadit do úpolové kategorie her. Obě tyto hry patřili mezi oblíbené a doporučoval bych jejich realizaci.

U pohybových her vytrvalostního charakteru je hlavním cílem rozvoj kondiční složky za pomoci déletrvající činnosti s určitou intenzitou. U dětí mladšího školního věku bychom se u těchto her měli věnovat zvýšené motivaci a ohraničenosti jednotlivých her, kdy hráči vědí, v jaké situaci hra končí. Jako vhodné hry pro rozvoj vytrvalostní schopnosti se mi osvědčily hry „Rybičky“ a „Semafor“. U obou těchto her je patrná radost ze hraní a příjemná uvolněná atmosféra.

## 6 Závěr

Cílem mé práce bylo navrhnout a realizovat vhodné pohybové hry a hravé činnosti v kategorii mladšího školního věku. Vybrané pohybové hry jsem realizoval u kategorie U8 v klubu FC Viktoria Plzeň, kde působím jako asistent trenéra. Samotné pohybové hry mne během realizace velmi oslovily a věnuji jim během tréninkových jednotek pozornost. Podnětem pro vypracování této práce byl tedy zájem o zpestření tréninkových jednotek a rozšíření teoretických i praktických znalostí pro práci s kategorií mladšího školního věku.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám názory na pohybové hry, jejich rozdělením a významem. Dále v této části zmiňuji specifika mladšího školního věku, obsah tréninkové jednotky a metodiku použití pohybových her. V praktické části jsem se zaměřil na realizaci vybraných her a následné vyhodnocení a doporučení pohybových her.

Dané pohybové hry jsem realizoval s ohledem na náplň tréninkové jednotky. U dětí jsem již během samotné realizace zaznamenával pozitivní emoce, což mne velmi potěšilo. Všechny uvedené pohybové hry bych doporučil a sledávám je jako vhodné pro realizaci ať už v tréninkové, či tělovýchovné jednotce. Myslím si, že pohybových her bychom měli využívat nejen v tréninkovém procesu, ale obecně všude, kde je aspoň trochu možná jejich realizace. Rád vzpomínám na tábory, kde hraní bylo hlavní činností dne, a ač si to jako děti neuvědomuje, tak právě díky nenásilnému hraní získáváme pozitivní vztah ke sportu do budoucna. V mnohých člancích a publikacích se můžeme dočíst, jak moderní technika válcuje zájem o sport. Určitě je na tomto názoru mnoho pravdy. Já si myslím, že je nejdůležitější ukázat dětem, „jak“ si mají hrát. Nenásilně jim vštípit běžné hry, se kterými se setkáváme v každé tělovýchovné jednotce, jako hra „Na babu“ atd. Ukázat dětem, že hraní může být a je zábava. Dokonce i dítě, které si myslí, že pro sport není dostatečně nadané, může díky pohybovým hrám získat pozitivní vztah ke sportu. V pohybových hrách nejde ovšem jen o pohyb, odehrává se zde mnoho dalších dějů důležitých pro vývoj jedince jako je kupříkladu socializace. Myslím si, že pohybové hry dělají výrazný krok k začlenění každého z nás do společnosti, aniž bychom si to uvědomili. Na závěr bych si dovolil citovat Jana Ámose Komenského, jenž prohlásil: „Hra je radost. Učení při hře je radostné učení.“

## 7 Resumé

Cílem mé bakalářské práce bylo představit navržené pohybové hry a hravé činnosti jako efektivní prostředek během tréninkového procesu u mladšího školního věku ve fotbale. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám názory na pohybovou hru, rozdělením a významem. Dále v této části zmiňuji specifika mladšího školního věku, obsah tréninkové jednotky a metodiku použití pohybových her.

V praktické části jsem se zaměřil na realizaci vybraných her a následné vyhodnocení a doporučení pohybových her.

The aim of my bachelor work was to introduce the designed movement games and playful activities as an effective means during the training process for young school-age children in football. The bachelor work is divided into two parts: the theoretical and practical one. In the theoretical part I deal with opinions on movement games, their classification and importance. Then the specific features of the target age group are mentioned, the content of the training unit and methodology of the movement games usage.

In the practical part I focused on practicing chosen games and the subsequent evaluation and recommendation of the games.

## 8 Seznam použité literatury

- 1.) BRŮNA, V., et al. *Fotbalová školička*. Praha : Grada Publishing, 2007. 120 s. ISBN 978-80-247-1908-5.
- 2.) BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2005. 197 s. ISBN 80-247-0948-1.
- 3.) BURSOVÁ, M. a RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001, 86 s. ISBN 80-7082-822-6.
- 4.) BUZEK, M. a PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola: Trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let*. Praha: Olympia, 1999, 124 s. ISBN 80-7033-596-3.
- 5.) FEJTEK, M. *Atletika v 1. - 4. ročníku základní školy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1994, 204 s. ISBN 80-7041-996-2.
- 6.) FOSTEROVÁ, E. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál, 1997, 112 s. ISBN 80-7178-177-0.
- 7.) CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D. a VOTÍK, J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. 70 s. ISBN 80-7082-500-6.
- 8.) JUKLÍČKOVÁ, Z. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 312 s. ISBN 80-04-24497-1.
- 9.) KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995, 100 s. ISBN 80-7040-137-0.
- 10.) MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. 296 s. ISBN 80-85783-29-0.
- 11.) PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004, 100 s. ISBN 80-247-0908-2.
- 12.) ROVNÝ, M. a ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN, 1982.
- 13.) ROZSYPALOVÁ, M., HALADOVÁ, E. a ŠAFRÁNKOVÁ, A. *Ošetřovatelství II: pro 2. ročník středních zdravotnických škol*. Praha: Informatorium, 2002, 240 s. ISBN 80-86073-97-1.
- 14.) RUBÁŠ, K. *Pohybové hry*. ZČU Plzeň : Západočeská univerzita, 1997. 147 s. ISBN 80-7082-371-2.
- 15.) TŮMA, M. a TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2004, 100 s. ISBN 80-247-0707-1.

- 16.) VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex, 1992, 87 s. ISBN 80-900925-3-5.
- 17.) VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha : Grada Publishing, 2005. 128 s. ISBN 80-247-0925-2.
- 18.) VOTÍK, J. a BURSOVÁ, M. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU Plzeň, 1994, 77 s. ISBN 80-7043-114-8.
- 19.) VOTÍK, J. *Trenér fotbalu "B" licence*. Praha: Olympia, 2001, 256 s. ISBN 80-7033-598-X.
- 20.) ZAPLETAL, M. *Hry v přírodě*. Praha: STN, 1964.

## 9 Seznam obrázků

Obrázek 1: Nákres pohybové hry "Černí a bílí" .....	30
Obrázek 2: Nákres pohybové hry "Sběr míčů" .....	32
Obrázek 3: Vytvoření okna .....	38
Obrázek 4: Přihrávky s postupem .....	41
Obrázek 5: Podávání míče "osmičkou" .....	43
Obrázek 6: Kroužení míče kolem těla .....	43
Obrázek 7: Tlesknutí po upuštění míče .....	43
Obrázek 8: Přehození míče zezadu .....	43
Obrázek 9: Přehození míče přes hlavu .....	43
Obrázek 10: Prohození míče mezi nohami .....	43
Obrázek 11: Přehození zezadu jednou rukou .....	43
Obrázek 12: Pohybová hra "Podávaná" .....	47
Obrázek 13: Krabí fotbal .....	52
Obrázek 14: Nákres pohybové hry "Semafor" .....	57



## 10 Seznam fotografií

Fotografie 1: Úvodní část tréninkové jednotky .....	14
Fotografie 2: Použití rozlišovacích dresů .....	20
Fotografie 3: Výklad pravidel.....	21
Fotografie 4: Hala plzeňského pivovaru .....	23
Fotografie 5: Mladší přípravka U8 .....	23
Fotografie 6: Závody družstev .....	34
Fotografie 7: Hravé činnosti s míčem.....	44