

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE VE VODNÍM PÓLU PRO DĚTI
MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (VIDEOPROGRAM)**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nikola Bušauerová

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň, 2016

Prohlášení

Předkládám tímto k posouzení a obhajobě práci, zpracovanou na závěr studia na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, s použitím literatury a pramenů uvedených v seznamu, který je součástí této bakalářské práce.

V Plzni, 15. dubna 2016

.....

Vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Radku Zemanovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Dále bych ráda poděkovala za spolupráci při tvorbě videomateriálu žákům z oddílu KVS Plzeň.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na herní činnosti jednotlivce ve vodním pólu pro děti mladšího školního věku. Součástí teoretické části práce jsou základní informace a stručné charakteristiky vodního póla jako takového a charakteristika dítěte mladšího školního věku. Hlavní praktická část je zaměřena na tvorbu videomateriálu, ve kterém jsou znázorněny a popsány základní herní činnosti vhodné pro děti mladšího školního věku.

Klíčová slova

Vodní pólo, herní činnosti jednotlivce, mladší školní věk

Abstract

The BA thesis is focused on individual game activities in water polo, designed for children of minor school age. The theoretical part of the BA thesis consists from basic informations and characteristics about water polo itself and from a profile of the schoolchild of minor age. The main part of the thesis is its practical implementation. The output of this implementation is an instructional video in which the basic game activities for children are depicted and descirbed.

Key words

Water polo, individual game activities, minor school age

OBSAH

OBSAH.....	7
ÚVOD.....	8
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	10
CÍL PRÁCE	10
ÚKOLY PRÁCE.....	10
2 METODIKA PRÁCE.....	11
3 VODNÍ PÓLO	12
3.1 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA	13
3.2 VYBAVENÍ.....	14
3.2.1 Čepičky.....	14
3.2.2 Plavky.....	15
3.2.3 Plavecké brýle	15
3.2.4 Míč.....	15
4 ONTOGENEZE LIDSKÉHO VÝVOJE.....	16
4.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	17
4.2 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ	17
5 VÝCVIK VODNÍHO PÓLA	19
6 ODDÍLY SE ZASTOUPENÍM MLÁDEŽE	20
6.1 ROZPIS SOUTĚŽE MLADŠÍCH ŽÁKŮ 2015 – 2016.....	20
6.1.1 Soutěž mladších žáků se odehrává ve dvou základních skupinách.....	20
7 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH HERNÍCH ČINNOSTÍ.....	21
7.1 SPECIFICKÉ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI	21
7.2 PŘEHLED ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ.....	21
7.2.1 Vedení míče	21
7.2.2 Šlapání vody	22
7.2.3 Výšlap.....	22
7.2.4 Techniky uchopení míče	23
7.3 HERNÍ ČINNOSTI HRÁČE V POLI	25
7.4 HERNÍ ČINNOSTI BRANKÁŘE	26
8 PRAKTICKÁ ČÁST	27
8.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU	27
8.2 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ	29
9 DISKUZE	36
ZÁVĚR.....	38
RESUMÉ.....	39
SEZNAM LITERATURY	41
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem volila proto, že se vodnímu pólu věnuji již jedenáctým rokem. V práci čerpám především z vlastních dosavadních zkušeností a poznatků, které jsem během mého působení měla možnost získat. Ráda bych prostřednictvím mé práce pomohla usnadnit výchovu mládeže a to především díky videomateriálu, který bude sloužit nejen trenérům, ale i dětem jako názorná ukázka základních herních činností. Mohou jej využít oddíly v celé České republice, protože pro rozvoj a zachování sportovního klubu je výchova mládeže nejdůležitějším stavebním kamenem.

Vodní pólo v České republice nepatří mezi veřejnosti známý sport, a však pohled za hranice přesvědčuje o jeho vysoké popularitě. Divácky jde o navštěvovaný, adrenalinový sport. Za příklad můžeme dát nedávné mistrovství Evropy v Srbském Bělehradu, kam na finále přišlo 16. tisíc diváků. [1]



Obrázek 1 Zaplněná aréna v Bělehradě (převzato z: [1])

Aby byl tento sport i u nás navštěvovaný, divácky atraktivní, a celkově na vyšší úrovni, je zapotřebí pracovat od základů. Získat kvalitní zázemí, v našem případě vyhovující plavecký bazén a zkušeného trenéra. Ten musí mít dostatek času věnovat se svým svěřencům, pracovat dle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Role trenéra je ve sportu důležitá pro mládež z hlediska psychické stránky dítěte. Povzbuzení, pochvala, ale i přiměřená kritika je tím, co formuje osobnost dítěte a pomáhá mu utvořit si vlastní hodnoty. Právě kvalitní trenéry u nás nejvíce postrádáme. Trenéři se věnují mládeži na nedostačující úrovni. Důvodem je často jejich časové vytížení. Trenéři se většinou

nevěnují vodnímu pólu profesionálně. Proto musí svůj čas vkládat primárně do zaměstnání a teprve potom se věnovat tréninkové činnosti. Pro roli trenéra tak nezbývá dostatek času a tím se svěřencům nedostává tolik pozornosti a potřebných zkušeností pro herní rozvoj. Z tohoto důvodu se často mládež dostane pouze do fáze, kdy má osvojené základní herní dovednosti. Zde se zastaví a další posun vpřed se neuskuteční.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

CÍL PRÁCE

Cílem této bakalářské práce je vytvořit videoprogram (DVD), zaměřený na základní herní činnosti jednotlivce pro děti mladšího školního věku.

ÚKOLY PRÁCE

Na základě cíle byly pro teoretickou část stanoveny následující úkoly:

1. Stručná charakteristika vodního póla
2. Charakteristika mladšího školního věku
3. Popis výcviku vodního póla
4. Popis základních herních činností ve vodním pólu
5. Vytvořit zásobník herních činností jednotlivce ve vodním pólu pro děti mladšího školního věku

2 METODIKA PRÁCE

Informace pro tuto práci byly získány metodou kritické analýzy pramenů a řízeným rozhovorem.

Metodika kritické analýzy pramenů, hodnotí použitou literaturu v nově vytvořeném celku. Na základě studia použité literatury a elektronických zdrojů, týkajících se vodního póla, vznikla teoretická část práce. V hlavní praktické části, zaměřené na tvorbu videoprogramu, je navíc čerpáno z vlastních dosavadních zkušeností získaných praxí v oboru.

Rozhovor je druh explorační metody, při které se navozuje, přímý komunikační kontakt mezi tazatelem a dotazovaným s cílem získat informace prostřednictvím otázek, které klade tazatel a které jsou předem a cíleně.

I když je v praktické části čerpáno z vlastních, především praktických zkušeností, bylo potřeba tuto metodu použít pro možnost konzultace s trenérem ohledně vhodného výběru materiálu pro jeho zařazení do videoprogramu.

3 VODNÍ PÓLO

Vodní pólo je nejdéle hraný kolektivní sport provozovaný ve vodním prostředí. Jako první kolektivní sport, odehrávající se ve vodním prostředí, byl zařazen do programu olympijských her v roce 1900 v Paříži. Her se zúčastnily pouze mužské týmy. Ženy startovaly později a to až v roce 2000 v Sydney. [2]

První zmínka o vodním pólu pochází z druhé poloviny 19. století. V tu dobu byl v Anglii velice oblíbený fotbal. A stejně tak jako u většiny sportovních her je Anglie považována za kolébku vodního póla. Právě Angličané chtěli míčovou hru na suchu (fotbal) přenést do vodního prostředí. Při této hře původně mohli hráči držet míč oběma rukama a chodit po dně, nehrálo se na branky, hráči museli míč dostat za soupeřovu polovinu hřiště. Faulty nebyly zavedeny, a proto hra byla v tehdejší době surová. Docházelo při ní k velkému množství osobních i hromadných soubojů, které často vedly k zranění. Další variantou byla hra, při které hráči seděli obkročmo na dřevěných sudech, míč do branky dostávali za pomoci pádla. Hra je znázorněna na obrázku 2. První oficiální pravidla byla sepsána roku 1876 Wiliamem Wilsonem. S jejich příchodem dostala hra organizovanou podobu. Byly zavedeny branky, odstoupila hrubá síla, bylo zakázáno chodit po dně a chytat míč oběma rukama. Postupem času dostala hra současnou podobu. [2]

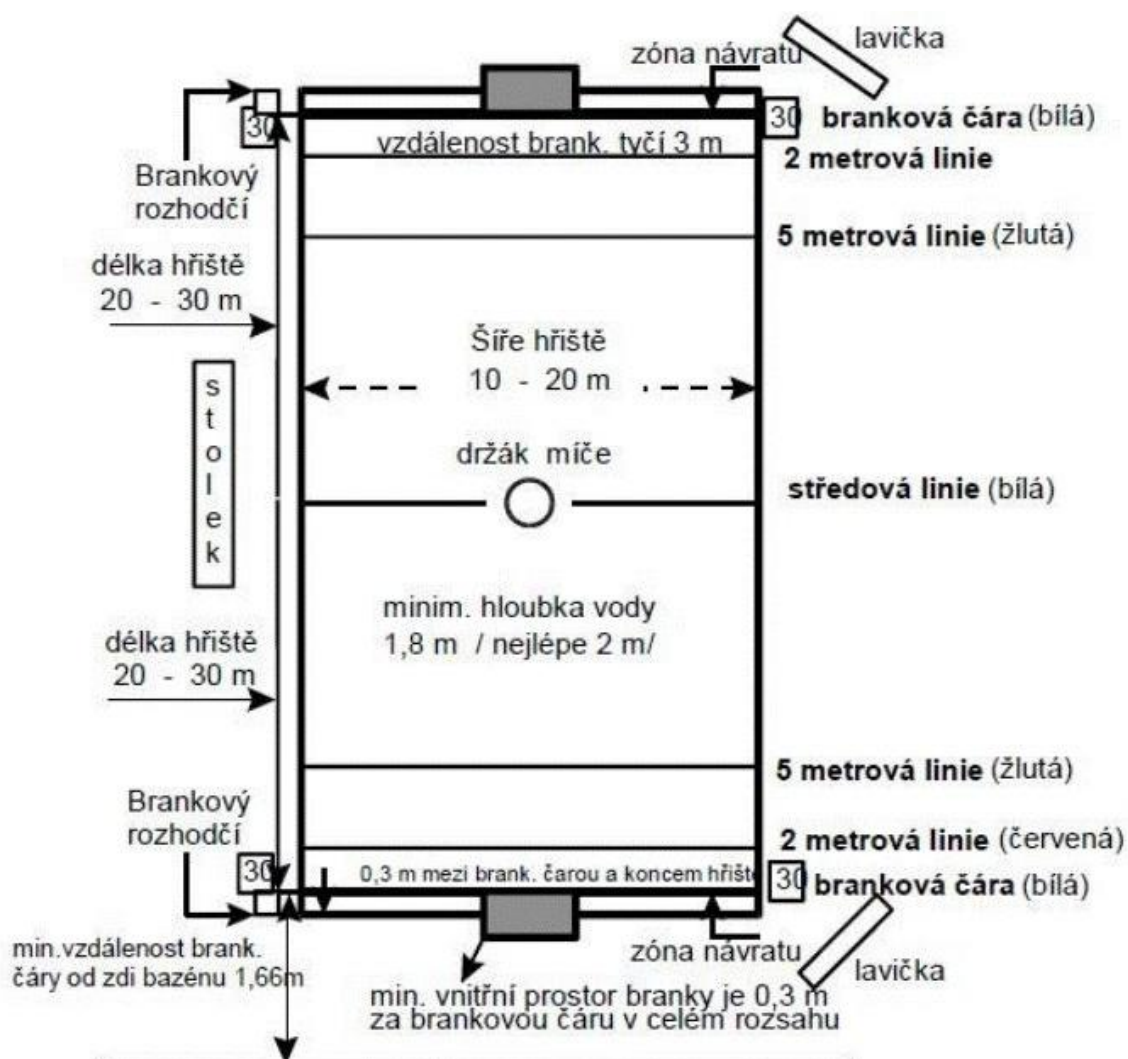


Obrázek 2 Znázorněna dřívější podoba hry (převzato z: [3])

Na území dnešní České republiky se první zmínky o vodním pólu spojují se založením prvního oddílu vodního póla a plavání při Vysokých školách Praha, roku 1910. První oficiální zápas sehrála AC Sparta s SK Podolí. Branky v tomto zápase nebylo dosaženo. [2]

3.1 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Vodní pólo se hraje v bazénu s minimální hloubkou 1,8 m. Rozměry hřiště jsou rozdílné podle věkových kategorií. Žáci mladšího školního věku, na které je práce zaměřena, hrají v bazénu o velikosti 15x20 metrů (viz obrázek 3). Po stranách bazénu jsou rozmístěny kužely. Na obrázku č. 3 jsou vyznačeny čarami, které vyznačují jednotlivé herní zóny. Branková čára (červená), penaltová zóna (žlutá), od té poté pokračuje volné území (zelená) až po půlicí čáru (bílá). [2]



Obrázek 3 Hřiště pro vodní pólo (převzato z: [4])

Hrací doba je pro každou kategorii odlišná, mladší žáci hrají 4x6 minut čistého času, muži a ženy hrají 4x8 minut. Hry se účastní šest hráčů a brankář. Celkem se družstvo skládá z třinácti hráčů. Oproti kategorii dorostenců a mužů mohou mladší žáci hrát smíšeně, tzn.: chlapci a dívky nastupují společně. Chlapců musí však být vyšší počet.

Žádný z hráčů v poli nesmí držet míč oběma rukama, kromě brankáře v jeho území. Není dovoleno hrát pěstí (kromě brankáře). Doba útoku je třicet vteřin. Za tento čas se snaží tým vstřelit soupeřovi branku. Po vstřelení branky se hráči musí stáhnout na svoji polovinu, a hru rozehrává tým, který branku obdržel. [2][5]

3.2 VYBAVENÍ

Tento sport se řadí mezi finančně méně náročné. Příkladem jsou roční příspěvky mládežnické kategorie v oddílu KVS Plzeň, které činí maximálně částku 4 tisíce korun českých. Samozřejmě připočteno musí být i vlastní vybavení každého hráče, mezi které patří, plavky, plavecké brýle a gumová čepička. Uvedené věci jsou dostupné v lepší kvalitě výrobků do 2 tisíc korun českých. Ostatní materiál poskytne oddíl. Celkově se celková částka pohybuje cca kolem 6 – 7 tisíc korun českých za rok. Ve srovnání s hokejem a fotbalem jde relativně o levný sport.

3.2.1 ČEPIČKY

Herní čepičky na vodní pólo musí mít výraznou barvu, odlišnou od jednobarevné červené, kterou má brankář. Barvu schvaluje rozhodčí. Musí být také odlišná od barvy míče. Nejčastěji jsou používány čepičky v kombinaci modré a bílé barvy pro snadné rozlišení. Brankáři musí mít vždy čepičku červené barvy. Hráči si čepičku upevní pomocí tkaničky pod bradou a tak musí zůstat po celou dobu hry. Čepička je specifická svými plastovými chrániči uší, které jsou totožné s barvou čepičky a chrání ucho především před poškozením ušního bubínku, který může být poškozen silným nárazem míče nebo úderem protihráče. Posledním znakem je číslo na čepičce, podle kterého rozhodčí rozezná hráče, který se provinil nebo vstřelil branku. Důležitým znakem je číslo na čepičce, které musí být vysoké 0,10 metru. Brankář má vždy číslo 1 a ostatní čepičky jsou očíslovány 2 až 13. [5] (viz obrázek 4).



Obrázek 4 *Herní čepičky*

(převzato z: [6])

3.2.2 PLAVKY

Pólistické plavky musí být neprůhledné, jednodílné. Dámské i pánské plavky mají typické znaky. Dámské plavky se liší od plaveckých zadním dílem, který se zapíná na zip a umožňuje hráče lepší pohyb ve hře. Chlapecké plavky „slipové“ jsou stejné jako plavecké, v pase jsou upevněny tkaničkou. Kromě plavek na sobě hráči nesmí mít upevněný žádný předmět, který by mohl způsobit poranění protihráče. Před zápasem nesmí být hráči natřeni mastí. [5]

3.2.3 PLAVECKÉ BRÝLE

Plavecké brýle jsou ve vodním pólu použity pouze v tréninkové plavecké části. Slouží nejen jako pomůcka pro lepší orientaci ve vodě, ale jako kvalitní ochrana očí před agresivním chlórem. Při samotné hře nejsou plavecké ani žádné jiné brýle povoleny.

3.2.4 MÍČ

Pro hru je použit míč (obrázek 5), kulatého tvaru se vzduchovou komorou a samouzavíracím ventilem. [5] Velikostí můžeme srovnat s míčem na volejbal, ale váhou a materiálem jsou rozdílné, viz tabulka č. 1.



Obrázek 5 Pólistický míč (zdroj vlastní)

Tabulka 1 Rozdíl mezi volejbalovým a pólistickým míčem (převzato z: [5] a [7])

	Volejbalový	Pólistický
Velikost (cm)	65 – 67	65 – 67
Váha (g)	260 - 280	400 – 450
Materiál	Kůže, syntetika	Guma
Povrch	Hladký	Broušený

4 ONTOGENEZE LIDSKÉHO VÝVOJE

Pro tuto kapitolu bylo vybráno rozdělení ontogeneze podle Příhody [8], který ji rozdělil následovně:

- I. období antenatální
 1. zárodečné a embryonální (0 až 3 měsíce)
 2. fetální období (4. – 8. měsíc)
 3. prenatalní období v užším slova smyslu (8. – 10. měsíc)
- II. první dětství
 1. období nemluvněte (narození – 1 rok)
 - a. natální (asi 10 dní)
 - b. novorozenecké (do 60 dní)
 - c. kojenecké (2. – 12. měsíc)
 2. období batolete (1 – 3 roky)
 - a. mladší batole (1 – 2)
 - b. starší batole (2 – 3)
- III. druhé dětství (3 – 11 let)
 1. předškolní věk (3 – 11 let)
 2. mladší školní věk (6 – 11 let)
- IV. pubescence (11/12 – 15/16 let)
- V. období mladosti
 1. adolescence (15 – 20)
 2. „mecítma“ (20 – 30 let)
- VI. Období životní stabilizace a vyvrcholení (30 – 45 let)
- VII. Střední věk (45 – 60 let)
- VIII. Stáří (nad 60 let)
 - a. senescence (60 – 75 let)
 - b. kmetství (75 – 90 let)
 - c. patriarchum (nad 90 let)

Výše uvedené fáze věkových hranic jsou pouze přibližné. Mnoho autorů dělí vývojové fáze trochu jinak, fáze se obtížně stanovují z důvodu individuálního duševního vývoje každého jedince. [8]

4.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Tato práce je zaměřena na děti mladšího školního věku. Podle Příhody jde o vývojovou etapu mezi šestým až jedenáctým rokem života dítěte. [8]

V tomto věkovém období dochází k velkému zvratu. Nástup do školy přináší velkou změnu v životě. Stejně tak i vstup do sportovního klubu, kde hlavní roli hraje osobnost autority. Dítě se musí odpoutat od matky a otce a přijmout roli žáka, spolužáka, hráče a spoluhráče. [9]

Socializace je v mladším školním věku zaměřena na reakci druhého dítěte. Reakce na druhé dítě je jiná, než reakce na dospělé lidi. Děti jsou si bližší svými vlastnostmi, zájmy a sociálním postavením. V kolektivu se učí důležitým sociálním reakcím. Mezi nejdůležitější patří spolupráce, soutěživost a pomoc slabším. Těchto dovedností nejnáze dosahují ve spojení s pohybovou aktivitou, která přináší vhodné, většinou neutrální prostředí. [10]

Na dítě je kladena výrazně zvýšená tělesná a duševní zátěž. Je potřeba se brzy novým podmínkám přizpůsobit. Ve škole dítěti pomohou pedagogické postupy, v tréninku postupy trenérské. Při vstupu do nového prostředí (kolektivu), je v tomto věku obzvláště důležité dbát na vytvoření vhodného sociálního klimatu ve skupině. To ve značné míře ovlivňuje pedagog/trenér. Právě zklamání, nechuť i nenaplněná očekávání děti často odradí. [8]

4.2 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ

Pohybové schopnosti v mladším školním věku se stabilizují a organismus se rozvíjí. Dochází k rozvoji hrubé a jemné motoriky, zlepšení koordinace pohybů. Pohyby jsou zrychlené a svalová síla se zvyšuje. Návyky se automatizují, zlepšuje se schopnost koncentrace a zaměření na výkon, který může vést ke kladnému ohodnocení či odměně. [10]

Mezi chlapci a dívkami nejsou v mladším školním věku výrazné rozdíly v motorice. [10] Z tohoto důvodu může družstvo žáků nastoupit do zápasu v podobě smíšeného družstva, tzn. dívky a chlapci společně. Totéž je ještě umožněno v kategorii starších žáků. V žádné jiné kategorii není povoleno hrát smíšeně.

Přirozenou součástí vývoje u dětí je tělesný růst. Kostra, svaly i ostatní orgány sílí. Vodní pólo řadíme mezi sporty, kde hráči zapojují dominantní končetinu. Musíme proto počítat s jednostranným zatěžováním hybného systému páteře. Páteř v dětském věku nemá trvalé zakřivení. Kompenzačním cvičením předcházíme vzniku nefyziologického zakřivení páteře, např.: lordóze, kyfóze. [8] Do tréninkové jednotky proto řadíme cvičení, ve kterých jedinci zapojují slabší část těla, tzn. u praváka levou ruku a opačně.

5 VÝCVIK VODNÍHO PÓLA

V dřívějších dobách bylo vodní pólo určeno především pro vysloužilé plavce. To dnes už neplatí. [11] V dnešní době si chce každý klub vychovat své svěřence od raného věku. Důležitý je všestranný tělesný rozvoj jedince, který je uplatněn v samotné hře. Příprava je zaměřena na pohybové schopnosti jdoucí za sebou v pořadí: rychlost, vytrvalost, obratnost a síla.

S mládeží se pracuje postupně a systematicky. Začíná se od osvojování základních plaveckých dovedností, přeučování špatných návyků a získávání nových, pólistických. Děti se učí správné technice, která je v období školního věku nejpodstatnější. Rychlost a taktiku dokážeme rozvíjet i v dospělosti, ale těžko už jde odbourat špatně zafixované plavecké dovednosti. [12]

Z hlediska času jde o trénink náročný. Tréninková jednotka je u dětí mladšího školního věku rozdělena na tři části. V první části děti plavou všemi plaveckými způsoby. Druhá část je zaměřena na plavání s míčem a třetí na samotnou práci s míčem. Suchá příprava zahrnuje posilování s vlastní vahou dítěte, běhy, skoky a další cvičení pro všeobecný rozvoj pohybových schopností, které jsou pro vodního pólistu velkým přínosem.

Podle herního období je trénink dále dělen do fáze přípravné a sezónní. Plavecká přípravná část je především vytrvalostní. V sezóně se pak zaměřuje na rychlost a speciální plavecký trénink pólistů, do kterého patří techniky jednotlivých plaveckých způsobů, především kraul a znak, nácvik techniky s míčem, nácvik herních systémů, příprava hráče pro hru v poli a příprava brankáře. [12]

Vodní pólista je na první pohled rozpoznatelný od plavce. Technika plavání u vodního pólisty je odlišná od techniky plavání závodního plavce. Jde zde totiž o modifikovanou techniku. Patří sem pólistický kraul a znak. Pólistický kraul se od klasického liší polohou těla, hlava je zvednutá nad hladinou pro přehled dění ve hře a pro sledování balónu a spoluhráčů. Obtížnost provedení se zvyšuje kvůli prohnutí zad v bederní části. Důležité je postavení paží. Záběry jsou kratší, energické, lokty jsou vedeny vysoko. Tím se vytvoří volný prostor, ve kterém vzniká vlna, na níž se balón veze. Kraulové nohy zůstávají. Odlišným stylem je i znak, ve vodním pólu nazývaný znakem „sedavým“, kdy je poloha hlavy a ramen vysoko nad hladinou, boky jsou nízko a dolní končetiny provádí prsařský stříh. Prsa při hře slouží k odpočinku a uvolnění svalového napětí. [2]

6 ODDÍLY SE ZASTOUPENÍM MLÁDEŽE

V České republice se vodnímu pólu na aktivní úrovni věnuje 11 měst, mezi které patří Praha, Plzeň, Hradec Králové, Brno, Ústí nad Labem, Strakonice, Děčín, Olomouc, Přerov, Tábor a Opava

Tabulka 2 Týmy s účastí mladší žáků v soutěži české ligy [13]

Asten Johnson Strakonice
TJ Slávia Hradec Králové
SK Ústí nad Labem
SKP Kometa Brno
SK Slavia Praha
SK ÚP Olomouc
Stepp Praha
KVP Přerov
KVS Plzeň
SK Děčín

6.1 ROZPIS SOUTĚŽE MLADŠÍCH ŽÁKŮ 2015 – 2016

V soutěži mladších žáků hrají hráči narození v roce 2003 a mladší. Hraje se turnajovým způsobem, kdy každý tým pořádá jeden domácí turnaj. Ve skupině „A“ je o jeden tým více než ve skupině „B“ (viz tabulka 3). Proto vždy jeden tým „stojí“. Důvodem je odehrání stejného počtu zápasů v herním dni.

6.1.1 SOUTĚŽ MLADŠÍCH ŽÁKŮ SE ODEHRÁVÁ VE DVOU ZÁKLADNÍCH SKUPINÁCH

Tabulka 3 Rozdělení týmů mladších žáků do skupin [13]

Skupina A	Skupina B
Kometa Brno	AJ Strakonice "A"
KVP Přerov	AJ Strakonice "B"
SK Slavia Praha	KVS Plzeň
Slavia Hradec Králové	SK Děčín
UP Olomouc	TJ Tábor
Stepp Praha	

Po základní části postupují první dva týmy z každé skupiny do 1. ligy mladších žáků, týmy umístěné na třetím a čtvrtém místě hrají 2. ligu mladších žáků a zbylé týmy odehrají 3. ligu mladších žáků. Jednotlivé soutěže 1. a 2. ligy jsou odehrány ve čtyřech turnajích, 3. liga ve třech turnajích formou každý s každým. Titul dané soutěže dostane vítězný tým. Medaile si rozdělí týmy umístěné na 1. až 3. místě. [13]

7 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH HERNÍCH ČINNOSTÍ

Následující kapitola popisuje základní dovednosti, techniku uchopení míče, herní činnosti hráče v poli a brankáře rozdělené na útočné a obranné, které jsou vhodné pro výcvik dětí mladšího školního věku.

7.1 SPECIFICKÉ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI

Ve vodním pólu rozvíjíme plavecké dovednosti s míčem a bez míče. Mezi základní dovednosti bez míče patří kraul s hlavou nad vodou, šlapání vody (snožmo, střídmonož), výšlapy, obraty na místě, start, změny směru plavání, zastavení plavecké lokomoce s protipohybem paží. S míčem pak vedení míče, zvedání míče z hladiny, dribling, nahrávky, střelba, hody s různou délkou a intenzitou odhodu. [2]

7.2 PŘEHLED ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ

7.2.1 VEDENÍ MÍČE

- **Vedení míče při kraulu**

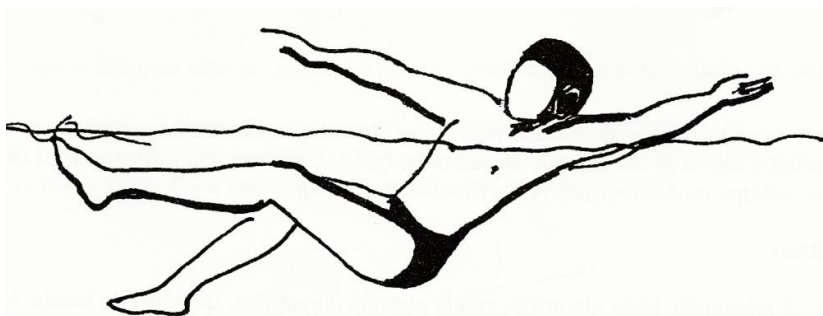
Při pólistickém kraulu je hlava zvednutá, jedinec se dívá do směru plavání. Paže provádí krátké, energické záběry, kdy jsou lokty vedeny vysoko. Míč je veden před obličejem, mezi pažemi, kde ve volném prostoru vzniká vlna, po které se míč veze. Nohy provádí kraulový kop. Kraul má ve vodním pólu dominantní uplatnění. [2]



Obrázek 6 Poloha - pólistický kraul s vedením míče (převzato z: [2])

- **Vedení míče na znaku**

Míč je držen v ruce v horizontální poloze na zádech, kdy je poloha ramen výše než boky a pohled směřuje na špičky u nohou. Nohy provádí jeden prsařský kop na jeden cyklus paží. [2] (Viz obrázek 7)

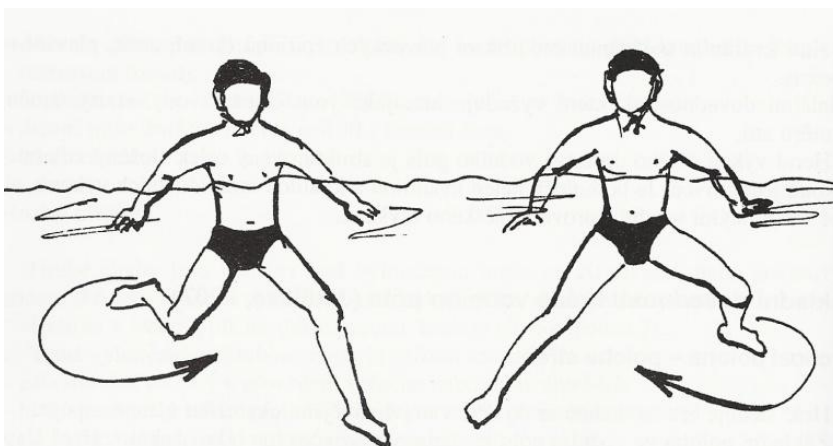


Obrázek 7 Poloha - pólistický znak (převzato z [2])

7.2.2 ŠLAPÁNÍ VODY

Pro udržení těla nad vodní hladinou je ve vodním pólu použito šlapání vody, ve svislé poloze bez lokomoce pohybu vpřed či vzad. [14]

Provedení: ruce se opírají o vodu pod vodní hladinou pohybem ležaté osmičky před tělem. Obrázek 8 zobrazuje střídavý pohyb dolních končetin.

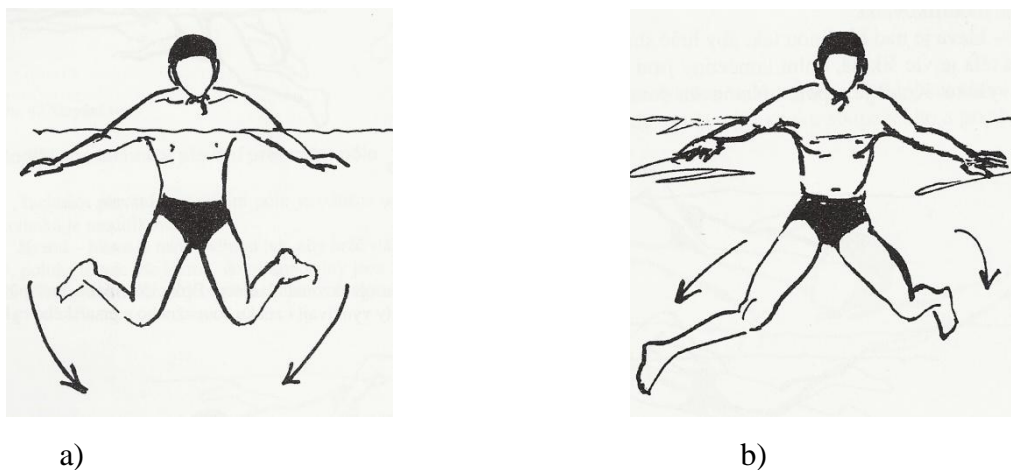


Obrázek 8 Šlapání vody (převzato z: [2])

7.2.3 VÝŠLAP

Patří mezi základní dovednosti vodního pólisty. Výšlap má dvě varianty provedení, které se rozlišují podle pohybu dolních končetin na snožný a střídavý. Základní poloha těla je ve vertikální poloze. Horní a dolní končetiny provádí stejný pohyb jako u šlapání vody.[14]

Provedení: paže při výšlapu zabírají (tlačí vodu) svisle dolů. Dolní končetiny současně vykonají u výšlapu snožmo prsařský stříh (obrázek 9) a u výšlapu střídmonož střídavý pohyb dolních končetin (obrázek 10). Díky tomu se hráč dostane vysoko nad vodní hladinu. [14]

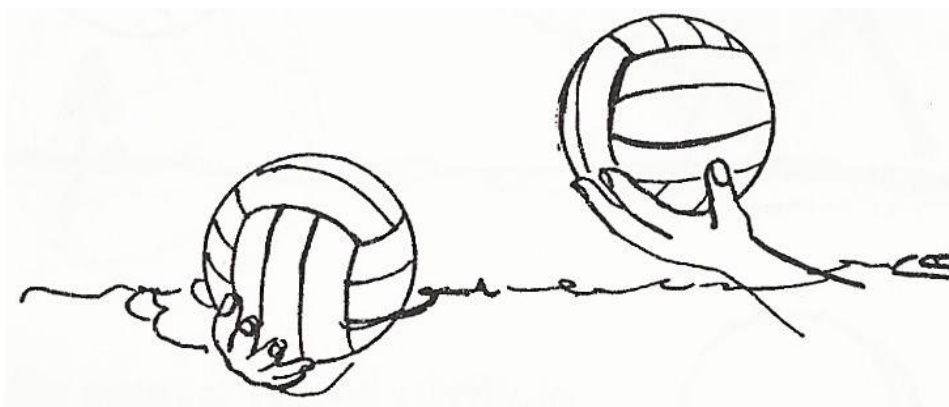


Obrázek 9 Rozdíl ve výšlapu: a) výšlap snožmo b) výšlap střídmonož (převzato z: [2])

7.2.4 TECHNIKY UCHOPENÍ MÍČE

a) Spodní uchopení míče

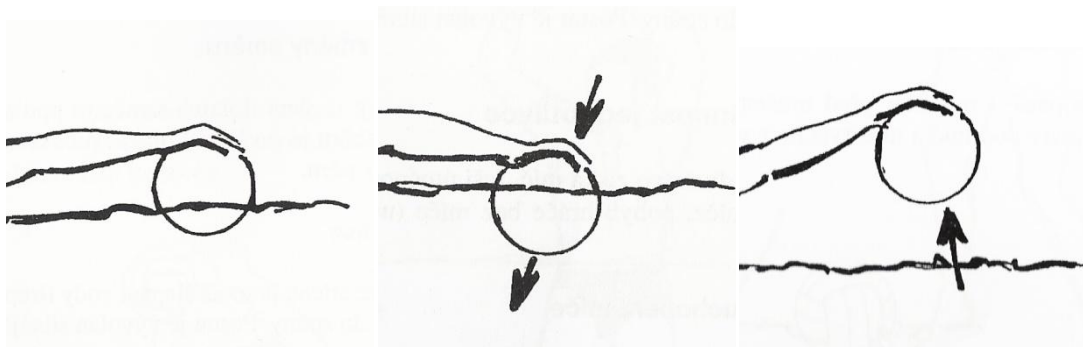
Míč leží před hráčem na hladině. Hráč vsune otevřenou dlaň s rozevřenými prsty pod míč a zvedne jen z vody. [2] (viz obrázek 10)



Obrázek 10 Spodní uchopení míče (převzato z: [2])

b) Vrchní uchopení pomocí namáčknutím

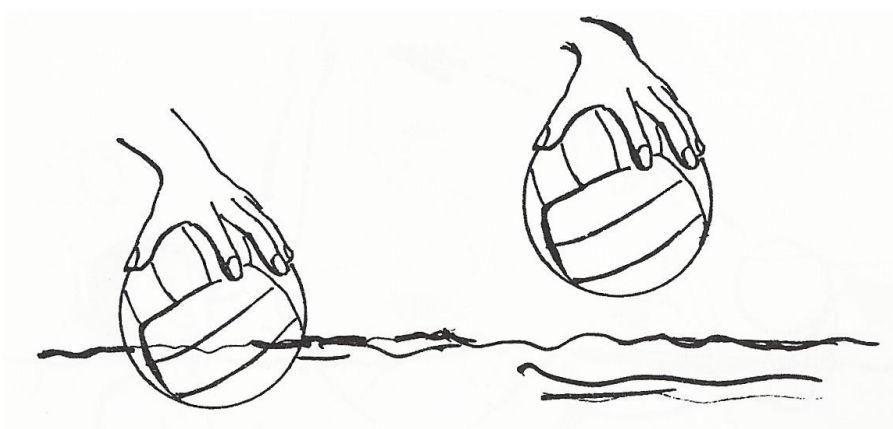
Míč leží na vodní hladině před hráčem. Hráč položí seshora dlaň s rozevřenými, mírně pokrčenými prsty na míč, zatláčí ho částí jeho objemu do hladiny. Uvolněním tlaku míč „vyskočí“ do ruky hráče. [2]



Obrázek 11 Uchopení míče pomocí namáčknutím (převzato z: [2])

c) Vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty

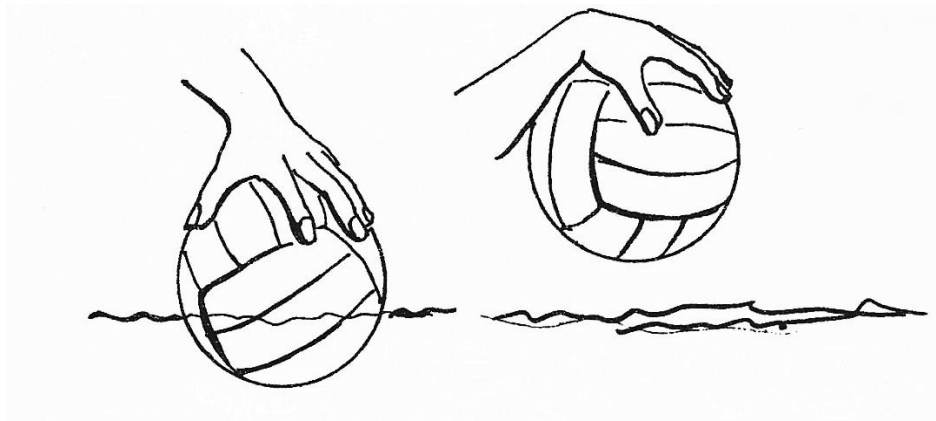
Ruka je položena shora na míč. Následně je míč pevným stisknutím prstů zvednut z vodní hladiny. [2] (viz obrázek 12)



Obrázek 12 Vrchní uchopení míče (převzato z: [2])

d) Vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí

Míč je shora uchopen celou rukou. Pokrčením v zápěstí ruka tlačí míč na předloktí. [2]
(viz obrázek 13)



Obrázek 13 Uchopení míče pomocí celé ruky a předloktí (převzato z: [2])

7.3 HERNÍ ČINNOSTI HRÁČE V POLI

Vodní pólo je kolektivní hra, a proto jsou herní činnosti rozděleny stejně jako u ostatních kolektivních sportů na útočné a obranné. Mezi obranné se řadí „obcházení“ hráče. Obránce se snaží zabránit útočníkovi v přijetí míče. S míčem se pak snaží odpoutat od protihráče a získat vhodnou pozici, aby mohl přihrát nebo vystřelit.

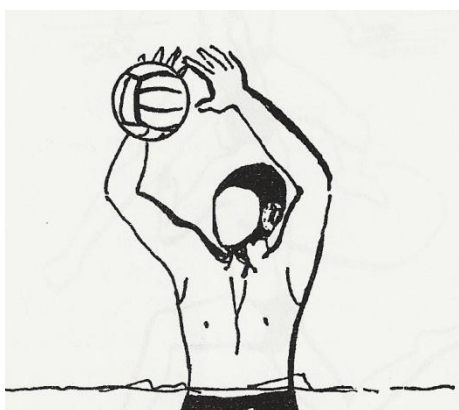
Podle pozice hráč brání protihráčovi v útoku zepředu, kdy se staví mezi útočníka a jeho spoluhráče, a tak brání v přihrávce nebo zezadu, kdy stojí mezi útočníkem a vlastní bránou.

V osobních soubojích se míč protihráči „vypichuje“ rukou nebo nohou. Nahrávka a střela se blokuje zvednutím paže. Míč je možné zachytit výšlapem.

Cílem hry je vstřelit vyšší počet gólů. Předpokladem toho jsou útočné herní činnosti, díky kterým družstvo dosáhne branky. Patří sem vedení míče v plavání a přihrávky, kterými se hra posouvá směrem vpřed od vlastní branky. Ty se nadále dělí podle délky a síly intenzity odhodu. Děti se učí základním přihrávkám na krátkou vzdálenost a nejčastěji používají techniku hodu čelně, bokem po ruce, přes ruku a namáčknutím. Branky může být dosaženo z místa, z pohybu, po faulu a z pokutového hodu.

7.4 HERNÍ ČINNOSTI BRANKÁŘE

Při hře je důležitá role brankáře. Jeho úkolem je bránit prostor branky, která má rozměr 3 x 0,90 m. Za úkol má co nejlépe bránit svůj vlastní prostor před bránou a zamezovat střelám protihráče. Jako jediný hráč smí míč uchopit oběma rukama kdykoliv ve hře. Činnost brankáře spočívá v nahrávce, rozehrávání míče od branky a střelby. Vystřelit smí kdykoliv během hry, nesmí však překročit vlastní polovinu hrací plochy. V obraně se poté soustředí na chytání střely (obrázek 14), kdy smí jako jediný hráč chytat, vyrážet, srážet míč oběma rukama, v osobním souboji s protihráčem míč vypichuje, přebírá.



Obrázek 14 Chycení míče oběma rukama (převzato z: [2])

8 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktickou částí byla tvorba videoprogramu, zaměřeného na základní herní činnosti jednotlivce pro děti mladšího školního věku.

K natáčení byla použita dvě zařízení. Fotoaparát Nikon D3200 a kamera SJCAM SJ 4000, která byla zvolena jako vhodným nástrojem pro pořízení záběrů ve vodním prostředí.

Videoprogram byl sestaven na základě pracovního scénáře, podle kterého probíhal sběr hrubého videomateriálu, ze kterého byly vybrány nejvhodnější záběry. Vybrané záběry byly poté importovány do programu SONY Movie Studio Platinum 12.0, ve kterém byly záběry rozděleny, seřazeny, pojmenovány titulkem podle potřeby a následně byla přidána zvuková stopa. Po zhotovení videa následovalo vložení komentáře, který byl připraven přesně podle probíhajícího videa pro co nejsnazší orientaci při vkládání komentáře k videu. V předposledním kroku byla vložena zvuková stopa (instrumentální hudba) v celé délce videa. Na závěr bylo video rozděleno na menu, které umožňuje přehrát celé video najednou nebo jednotlivý výběr kapitol.

Natáčení se uskutečnilo na dvou místech v Plzni - v bazénu 1. ZŠ a městském bazénu Slovany, kde natáčení probíhalo v rámci tréninkových hodin žáků klubu KVS Plzeň.

8.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU

Titul: herní činnosti jednotlivce ve vodním pólu pro děti mladšího školního věku

Cílová skupina: materiál je určen pro děti mladšího školního věku

Stručný obsah: ve videoprogramu je možné shlédnout základní vybavení, plavecké dovednosti, plavecké způsoby a útočné a obranné činnosti vodního pólisty.

Rok vzniku: 2016

Jazyková verze: česká

Délka programu: 17 minut 38 vteřin

Formát záznamu: DVD

Autor a scénář: Nikola Bušauerová

Kamera: Václav Liška

Střih a technické zpracování: Václav Liška, Zuzana Kůsová

Účinkovali: Nikola Bušauerová, Vojtěch Štěpán a další děti z oddílu KVS Plzeň



Obrázek 15 *Hlavní figuranti (zdroj vlastní)*

8.2 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ

Tabulka 4 Pracovní scénář

Střih	Obraz /Text /Komentář	Délka	Start
1	Obraz: Míč na vodní hladině	0:00:10	0:00:00
	Text: Bílý nápis na pozadí fotografie vodní hladiny s míčem. Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická. Téma: Herní činnosti jednotlivce ve vodním pólu pro děti mladšího školního věku. Nikola Bušauerová, vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman, rok 2016	0:00:10	0:00:00
2	Obraz: Míč na vodní hladině	0:00:12	0:00:10
	Text: Menu: Dopsat	0:00:12	0:00:10
3	Obraz: Ukázka hry	0:00:42	0:00:22
	Komentář: Vodní pólo je kolektivní míčová hra. Hraje se v bazénu s minimální hloubkou 1,8 metru na hřišti velkém 15x20 metrů. Čistý čas hry je 4x8 minut. Do zápasu proti sobě nastupují dvě sedmičlenná družstva. Cílem hry je vstřelit vyšší počet gólů do soupeřovy branky. Následující video ukazuje na základní herní činnosti se zaměřením na děti mladšího školního věku.	0:00:42	0:00:22
4	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:03	0:01:04
	Text: Základní vybavení	0:00:03	0:01:04
5	Obraz: Figuranti	0:00:29	0:01:07
	Komentář: Vodní pólista potřebuje plavky, které nesmí být průhledné a dvoudílné. Dámské plavky jsou vzadu plné se zipem. Pánské slipové plavky jsou upevněny tkaničkou v pase s tkaničkou v pase. Čepička je uvázána pod bradou na tkaničku.	0:00:29	0:01:07
6	Obraz: Pólistická čepička	0:00:08	0:01:36
	Text:Pólistická čepička má pro ochranu ucha plastové chrániče a je označena čísly od 1 do 13.	0:00:08	0:01:36

7	Obraz: Pólistický míč	0:00:06	0:01:44
	Komentář: Míč je vyroben z gumy a pro jeho snadné uchopení je povrch upraven speciálním zbrošením.	0:00:06	0:01:44
8	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:03	0:01:50
	Text: Základní plavecké dovednosti	0:00:03	0:01:50
9	Obraz: Šlapání vody - pod vodou	0:00:22	0:01:53
	Komentář: Pro udržení těla nad vodní hladinou je nejčastěji použito šlapání vody na místě ve vertikální poloze bez lokomoce vpřed, či vzad. Pohyb nohou je prováděn střídmonož. Ruce se pohybují u hladiny ve tvaru ležaté osmičky.	0:00:22	0:01:53
10	Obraz: Šlapání vody (opora o ruku)	0:00:08	0:02:15
11	Obraz: Šlapání vody - nad vodou	0:00:14	0:02:23
	Komentář: Při šlapání trénujeme výdrž se zvednutím pravé paže, levé paže, kdy se druhou rukou opíráme o vodu. Zvedneme-li obě paže najednou, nohy musí vyvinout větší intenzitu.	0:00:14	0:02:23
12	Obraz: Pólistický výšlap - pod vodou	0:00:15	0:02:37
	Komentář: Pólistický výšlap je ve vodním pólu základní činností jednotlivce, při čemž se hráč prostřednictvím prsařského stříhu v součinnosti jedné či obou paží snaží dostat, co nejvýš nad úroveň vodní hladiny.	0:00:15	0:02:37
13	Obraz: Pólistický výšlap - nad vodu	0:00:23	0:02:52
	Komentář: Hlavním předpokladem k provedení správného výšlapu je prosté šlapání vody, které se provádí střídavě pravou a levou dolní končetinou. Čím výše se hráč nad hladinu dostane, tím je manipulace s míčem efektivnější. Kvalitní vodní pólisté provádí 140 cm vysoký výšlap.	0:00:23	0:02:52
14	Obraz: Střehová poloha - pod vodou	0:00:25	0:03:15
	Komentář: Střehová poloha je používána k rychlému startu.	0:00:25	0:03:15

	Tělo je v horizontální poloze, nohy a ruce vykonávají pohyb stejný jako u šlapání vody, až do doby rychlého startu, kdy je proveden prsařský kop.		
15	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:05	0:03:40
	Text: Hlavní plavecké způsoby	0:00:05	0:03:40
16	Obraz: Pólistický kraul	0:00:25	0:03:45
	Komentář: Nejčastěji používaným způsobem. Hlava je zvednutá nad hladinou pro přehled dění ve hře. Postavení paží vypadá takto: záběry jsou krátké, energické, lokty jsou vedeny vysoko. Tím se vytvoří volný prostor, ve kterém vzniká vlna, po které se míč veze. Nohy provádí kraulový kop.	0:00:25	0:03:45
17	Obraz: Pólistický kraul s vedením míče	0:00:21	0:04:10
	Komentář: Celé provedení pólistického kraulů s vedením míče.	0:00:21	0:04:10
18	Obraz: pólistický znak	0:01:04	0:04:31
	Komentář: Pólistický znak je ve vodním pólu nazývaný znakem „sedavým“. V horizontální poloze na zádech, kdy je poloha ramen výše než boky a pohled směřuje na špičky u nohou. Navazuje na jeden cyklus paží jeden Prsařský kop nohama. Prsařský stříh je použit z důvodu možného vyšlápnutí pro míč z polohy na zádech.	0:01:04	0:04:31
19	Obraz: Pólistický znak s dvojitým prsařským kopem	0:00:26	0:05:35
	Komentář: Pro ztišení a větší dynamiku přidáme na jeden cyklus paží dva prsařské kopy.	0:00:26	0:05:35
20	Obraz: Pólistický znak s vedením míče	0:00:26	0:06:01
	Komentář: Provedení je stejné s předchozím, míče je pevně uchopen mírně pokrčenými prsty celé ruky.	0:00:26	0:06:01
21	Obraz: Pólistický znak s vedením míče	0:00:20	0:06:27
	Komentář: Děti plavou s míčem, který drží za pomoci celé ruky a předloktí.	0:00:20	0:06:27

22	Obraz: Pólistický kraul – znak	0:00:45	0:00:47
	Komentář: Při změnách směru kombinujeme plavecké způsoby kraul a znak. Přechod z kraula na znak provedeme otočením těla v horizontální poloze o 180°.	0:00:45	0:00:45
23	Obraz: Změna směru	0:00:44	0:07:32
	Komentář: Dalším způsobem změny směru v pohybu provádíme ve směru plavání, pomocí prsařského stříhu.	0:00:44	0:00:44
24	Obraz: Herní obrat	0:00:41	0:08:16
	Komentář: Herní obrat s vrácením se. Provedeme skrčením dolních končetin pod sebe a otočením kolem podélné osy těla. Směr prvního záběru je po šikmé dráze, přes osu těla k protilehlému boku. Tím se vyrazí do žádaného směru.	0:00:41	0:08:16
25	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:05	0:08:57
	Text: Útočné herní činnosti hráče v poli	0:00:05	0:08:57
26	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:03	0:09:02
	Text: Práce s míčem	0:00:03	0:09:02
27	Obraz: Vedení míče	0:00:09	0:09:05
	Komentář: Pólistický kraul s vedením míčem před sebou.	0:00:09	0:09:05
28	Obraz: Uchopení míče namáčknutím	0:00:29	0:09:14
	Komentář: Míč leží na vodní hladině před hráčem, hráč položí seshora dlaň s rozevřenými, mírně pokrčenými prsty na míč, míč zatlačí částí jeho objemu do hladiny a uvolněním tlaku míč „vyskočí“ do ruky hráče.	0:00:29	0:09:14
29	Obraz: Spodní uchopení míče	0:00:33	0:09:43
	Komentář: Míč leží před hráčem na hladině, hráč vsune otevřenou dlaň s rozevřenými prsty pod míč a zvedne jen z vody.	0:00:33	0:09:43
30	Obraz: Uchopení míče celou rukou a předloktím	0:00:31	0:10:16
	Komentář: Míč leží před hráčem, ruku ohne v zápěstí, uchopí	0:00:31	0:10:16

	míč se shora a přitlačí míč rukou na předloktí.		
31	Obraz: Otočka o 360°	0:00:08	0:10:47
32	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:02	0:10:55
	Text: Přihrávky	0:00:02	0:10:55
33	Obraz: Přihrávka na krátkou vzdálenost	0:00:26	0:10:57
	Komentář: Při šlapání vody na místě, držení rukou z vody přihráváme střídavě pravou a levou rukou. Míč je uchopen mírně pokrčenými prsty pevně v dlani. Tělo je drženo ve vertikální poloze s mírným předklonem. Paže a ramena jsou po celou dobu z vody a loket při hodu nesmí být ponořen ve vodě.	0:00:26	0:10:57
34	Obraz: Přihrávka na dlouhou vzdálenost	0:00:09	0:11:23
	Komentář: Při přihrávce na delší vzdálenost musíme využít větší síly odhodu a výšlapu.	0:00:09	0:11:23
35	Obraz: Přihrávka namáčknutím	0:00:16	0:11:32
	Komentář: Ve střehové poloze hráč položí seshora dlaň s rozevřenými, mírně pokrčenými prsty na míč, zatlačí jej částí jeho objemu do hladiny a uvolněním tlaku míč, který drží nad vodou, odhodí pokrčením v lokti.	0:00:16	0:11:32
36	Obraz: Přihrávka bokem po ruce	0:00:19	0:11:48
	Komentář: Hráč šlape čelem vpřed, míč přijímá do ruky a pohybem paže, kterou pokrčí v lokti, následně míč odhazuje.	0:00:19	0:11:48
37	Obraz: Přihrávka bokem přes ruku	0:00:09	0:12:07
	Komentář: Hráč šlape čelem vpřed, míč přijímá přes ruku s vytočením v boku, po přihrávce srovná tělo do výchozí pozice. A vytočením opět přihrává.	0:00:09	0:12:07
38	Obraz: Přihrávka o vodu	0:00:06	0:12:16
39	Obraz: Přihrávka do plavání	0:00:15	0:12:22
	Komentář: Přihrávka je provedena uchopením míče do ruky a namáčknutím hráči před hlavu.	0:00:15	0:12:22

40	Obraz: Přihrávka při plavání za sebou	0:00:15	0:12:37
41	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:05	0:12:49
	Text: Obcházení hráče	0:00:05	0:12:49
42	Obraz: Obcházení hráče	0:00:13	0:12:54
	Komentář: Útočící hráč s míčem na ruce se přiblíží k protihráči, otočí se kolem něho zády a pokračuje v plavání.	0:00:13	0:12:54
43	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:05	0:13:07
	Text: Střelba	0:00:05	0:13:07
44	Obraz: Střelba po faulu	0:00:20	0:13:12
	Komentář: Obránce položením paže na rameno silou potopí protihráče, ten pustí balon z ruky. V ten moment je pískáno a útočník provede střelbu.	0:00:20	0:13:12
45	Obraz: Střelba z místa po přihrávce	0:00:19	0:13:32
46	Obraz: Střelba po přihrávce do plavání	0:00:17	0:13:51
47	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:04	0:14:08
	Text: Obranné herní činnosti hráče v poli	0:00:04	0:14:08
48	Obraz: Obsazování hráče zepředu	0:00:12	0:14:12
49	Obraz: Zachycení míče	0:00:18	0:14:24
50	Obraz: Vypíchnutí míče	0:00:10	0:14:42
51	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:05	0:14:52
	Text: Blokování střely	0:00:05	0:14:52
52	Obraz: Blokování	0:00:25	0:14:57
	Komentář: Střela je vždy blokována vždy protilehlou rukou, je-li střelec pravák, obránce blokuje rukou levou a obráceně.	0:00:25	0:14:57
53	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:05	0:15:22
	Text: Faulování	0:00:05	0:15:22
54	Obraz: Faul	0:00:11	0:15:27

	Komentář: Obránce položením paže na rameno silou potopí protihráče, ten pustí míč z vody.	0:00:11	0:15:27
55	Obraz: Faul s vyloučením	0:00:17	0:15:38
	Komentář: Obránce útočníka brání pevně oběma rukama.	0:00:17	0:15:38
56	Obraz: Faul s vyloučením	0:00:36	0:15:55
	Komentář: Vyloučení hráče, který úmyslně zatáhl protihráče za nohy.	0:00:36	0:15:55
57	Obraz: Černé pozadí bílý text	0:00:05	0:16:31
	Text: Herní činnosti brankáře	0:00:05	0:16:31
58	Obraz: Pohyb pod vodou	0:00:19	0:16:36
	Komentář: Brankář používá střehovou polohu, šlapání vody.	0:00:19	0:16:36
59	Obraz: Pohyb nad vodou	0:00:12	0:16:55
	Komentář: Brankář provádí výšlapy do stran.	0:00:12	0:16:55
60	Obraz: Chytání míče	0:00:09	0:17:07
	Komentář: Oběma rukama chytá míč ve výšlapu.	0:00:09	0:17:07
61	Obraz: Vyrážení míče	0:00:13	0:17:16
	Komentář: Vyráží míč střídavě levou a pravou paží.	0:00:13	0:17:16
62	Obraz: Míč na vodní hladině	0:00:09	0:17:29
	Text: Autor: Nikola Bušauerová Komentář: Zuzana Kůsová Kamera: Václav Liška Spolupracovali: Vojtěch Štěpán, Václav Dolejš a další žáci z oddílu KVS Plzeň.	0:00:09	0:17:29

9 DISKUZE

V této kapitole jsem na základě úkolů práce došla k následujícím závěrům.

Úkol 1: Stručná charakteristika vodního póla

Vodní pólo je kolektivní míčová hra, první zmínka o tomto sportu byla objevena v 19. století v Anglii. Jde o sport, který byl jako první kolektivní sport odehrávající se ve vodním prostředí zařazen do programu olympijských her v roce 1900 v Paříži. První zmínky o vodním pólu na území dnešní České republiky pochází z roku 1910. Vzhledem k zaměření práce na kategorii mladšího školního věku jsou pravidla hry následující: hraje se na hřišti o rozměrech 15x20 m s hloubkou 1,8 m. Tým nastupuje do zápasu v sedmi hráčích včetně brankáře, čistý čas hry je 4x6 minut a čas útoku je 30 vteřin. Cílem hry je vstřelit vyšší počet gólů do soupeřovy branky. Mezi základní vybavení patří plavky, pólstická čepička a míč. Plavky nesmí být průhledné a dvoudílné, pólstická čepička má pro ochranu ucha plastové chrániče a je označena číslem od 1 do 13. Míč na vodní pólo musí být kulatý a povrch má upraven speciálním zbroušením.

Úkol 2: Charakteristika mladšího školního věku

Charakteristiku mladšího školního věku obsahuje rozdělení ontogeneze lidského vývoje podle Příhody, který mladší školní věk vymezil od šestého do jedenáctého roku života. V tomto věku hraje důležitou roli osobnost autority. Děti se učí důležitým sociálním reakcím, mezi které patří spolupráce, soutěživost a pomoc slabším. V tomto věkovém období je důležité dávat pozor na vytvoření vhodného sociálního klimatu ve skupině. Z hlediska tělesného dochází k zlepšení pohybových dovedností, koordinace pohybů, hrubé a jemné motoriky.

Úkol 3: Popis výcviku vodního póla

Tréninková jednotka u dětí mladšího školního věku je rozdělena ve vodním prostředí na tři části – plavání všemi způsoby, plavání s míčem a technika práce s míčem. Suchá příprava je zaměřena na všeobecný rozvoj pohybových schopností, řadíme sem atletickou přípravu, doplňkové kolektivní hry (vybíjená, fotbal) a posilování s vlastní vahou dítěte. Dále je trénink rozdělen do dvou fází – přípravná a sezónní. Přípravná je zaměřena na vytrvalost, sezónní (herní) pak na rychlost, pólstické dovednosti, techniku s míčem a herní činnosti.

Úkol 4: Popis základních herních činností ve vodním pólu

Děti mladšího školního věku se učí základní pólistické dovednosti, mezi které patří vedení míče při kraulu a znaku, šlapání vody, výšlapy, a techniky uchopení míče, kam patří spodní uchopení míče, vrchní uchopení míče namáčknutím, vrchní uchopení míče pevným stisknutím prstů ruky a vrchní uchopení celé ruky a předloktí.

Herní činnosti jsou rozděleny na útočné a obranné. V obranných činnostech se děti učí bránit hráče zepředu a zezadu, vypichovat míč, přebírat míč a blokovat střelu. Útočné herní činnosti jsou zaměřeny na přihrávky, střelbu a obcházení hráče. Přihrávky se dělí podle způsobu provedení, délky a intenzity odhodu - krátká, dlouhá, bokem a namáčknutím. Střelbu dělíme podle pozice, ze které je činnost provedena - z místa, z pohybu, po faulu a z pokutového hodu. Brankář má za úkol bránit prostor před brankou a zamezovat střelám protihráče. Míč v bráně chytá oběma rukama, sráží nebo vyráží.

Úkol 5: Vytvořit zásobník herních činností jednotlivce ve vodním pólu pro děti mladšího školního věku

Poslední úkol práce je součástí praktické části. Zpracovaný úkol je obsažen ve videoprogramu, který je hlavní částí této práce, obsahuje zásobník herních činností jednotlivce ve vodním pólu pro děti mladšího školního věku. Materiál obsahuje krátkou ukázkou hry, vybavení, pólistické dovednosti a herní činnosti jednotlivce. To vše je ve videu názorně předvedeno a opatřeno titulkem a komentářem.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření videoprogramu (DVD) se zaměřením na herní činnosti jednotlivce ve vodním pólu pro děti mladšího školního věku.

Cíl práce byl splněn. Videomateriál byl úspěšně zpracován do požadované kvality. Vzniklý výukový materiál bude určen nejen studentům tělesné výchovy, učitelům, oddílům, trenérům, sportovcům, ale také široké veřejnosti, která se o tento sport zajímá. Videoprogram (DVD) byl sestaven na základě vlastních dosavadních zkušeností, studie použité literatury, internetových zdrojů a konzultace s trenérem.

Vzhledem k první zkušenosti tvorby videa a jeho komentář jsem si z práce odnesla ponaučení, že nic není tak jednoduché, jak se na první pohled zdá. Velice poučné pro mě byly cenné odborné rady mého vedoucího práce. Dalším přínosem pro mě byla spolupráce s dětmi, za jejichž asistence jsem natočila a sestavila potřebný materiál.

RESUMÉ

Bakalářská práce se dělí na dvě části, teoretickou písemnou a hlavní praktickou část. Teoretická část se zabývá historií vodního póla, jeho stručnou charakteristikou a popisem základního vybavení. Z důvodu zaměření práce na konkrétní věkovou kategorii, kterou byl mladší školní věk, byla vymezena věková hranice a její stručná charakteristika. Pro zajímavost a představu je v práci uveden systém soutěže mladších žáků. Dále se práce zabývá popisem náplně tréninkové jednotky vodního póla v dané věkové kategorii. V poslední části písemné práce autorka popsala základní pólistické dovednosti.

Hlavní teoretická část obsahuje videoprogram, zaměřený na herní činnosti jednotlivce ve vodním pólu. Video obsahuje základní vybavení, základní plavecké dovednosti, útočné a obranné herní činnosti se zaměřením na děti mladšího školního věku. Materiál je vhodnou ukázkou základního provedení, kdy si děti dané činnosti mohou díky vizuálnímu podnětu snáze představit a v praxi na základě vybavení obrazu činnost lépe vykonat.

Důvod výběru této práce byl ten, že podobný materiál u nás není v českém jazyce dostupný. Materiál je určen nejen studentům tělesné výchovy, učitelům, oddílům, trenérům, sportovcům, ale také široké veřejnosti, která se o tento sport zajímá.

RESUMÉ

The BA thesis consists from two parts – a theoretical one and a practical one. The theoretical part is focused on water polo, its history, basic characteristics and description of the elementary equipment. Since the topic of the thesis is oriented on the schoolchildren, the precise age group and its characteristics were defined as well. For the better explanation and illustration, the thesis works with the system of a young junior competition in Czech Republic. The following topics are description of an ideal training unit in water polo given to this specific age group. In the last section of the theoretical part, the author describes basic abilities the water polo player should dispose with.

The main practical part consists from a video focused on individual game activities in water polo. The video contains instructions to elementary equipment, swimming skills, game activities related to the attack and defense, all designed for younger junior children. With this video material, the children will be more capable of picturing the image of a concrete activity and, on this basis, to perform the activity in a proper way.

The reason that the author chose this topic was because there's no such available material in Czech language. This material will serve as an instructional tool to the students of physical education, teachers, clubs, trainers, sportsmen and a wide public interested in water polo.

SEZNAM LITERATURY**Tištěné zdroje**

- [2] K., FELGROVÁ, I. a PESLOVÁ, E. *Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 78 s. ISBN 978-80-246-1746-6.
- [8] TRPIŠOVSKÁ, D. a VACÍNOVÁ, M. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-792-3.
- [9] SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- [10] MAREŠ, J. *Sociální opora u dětí a dospívajících. II*. Hradec Králové: Nucleus, 2002. 188 s. ISBN 80-86225-25-9.
- [11] JUNK, I. *Vodní pólo: Pro posluchače FTK UP*. 1.vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1992, 32 s. ISBN 80-7067-207-2.
- [14] DOSTÁL, P. *Plavání: Programy činnosti zájmových tělovýchovných útvarů 5. - 8. tříd základních škol*. Praha, 1987.

Elektronické zdroje

- [1]) Belgrade 2016. *News: Seating capacity to be extended to 16,000 for the final* [online]. [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: <http://www.belgrade2016.rs/en/news/27240/seating-capacity-to-be-extended-to-16000-for-the-final.html>
- [3] Fina: *Water polo - history* [online]. [cit. 2016-04-09]. Dostupné z: <http://www.fina.org/content/origins-2>
- [4] Inovace SEBS a ASEBS: *Teorie a didaktika plavání* [online]. [cit. 2016-04-07]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/vodni-polo>
- [5] Fina: *Water polo rules* [online]. [cit. 2016-04-08]. Dostupné z: http://www.fina.org/sites/default/files/finawprules_20152017.pdf
- [6] Palos sports: *swimming – waterpolo* [online]. [cit. 2016-04-08]. Dostupné z: <https://www.palossports.com/store/proddetail.cfm/ItemID/9218/CategoryID/66/SubCatID/1462/file.htm>

[7] Volejbalový míč [online]. [cit. 2016-04-07]. Dostupné z:
<http://www.volejbalovy - mic.cz/>

[13] Vodní pólo Olomouc. *Zaci_-minipolo* [online]. [cit. 2016-03-24]. Dostupné z:
http://www.vodnipoloolomouc.cz/zaci_-minipolo

Ústní zdroje

[12] JANUŠ Martin, reprezentační trenér juniorek ČR, 12.2.2016 – 14.2.2016, Praha Podolí, plavecký bazén

ŠOLC Martin, aktivní hráč vodního póla, 12.3.2016 – 13.3.2016, Plzeň Slovany, plavecký bazén

1. Seznam tabulek

TABULKA 1 ROZDÍL MEZI VOLEJBALOVÝM A PÓLISTICKÝM MÍČEM	15
TABULKA 2 TÝMY S ÚČASTÍ MLADŠÍ ŽÁKŮ V SOUTĚŽI ČESKÉ LIGY	20
TABULKA 3 ROZDĚLENÍ TÝMŮ MLADŠÍCH ŽÁKŮ DO SKUPIN	20
TABULKA 4 PRACOVNÍ SCÉNÁŘ	29

2. Seznam obrázků

OBRÁZEK 1 ZAPLNĚNÁ ARÉNA V BĚLEHRADĚ	8
OBRÁZEK 2 ZNÁZORNĚNÁ DŘÍVĚJŠÍ PODOBA HRY	12
OBRÁZEK 3 HRŠTĚ PRO VODNÍ PÓLO	13
OBRÁZEK 4 HERNÍ ČEPIČKY	14
OBRÁZEK 5 PÓLISTICKÝ MÍČ.....	15
OBRÁZEK 6 POLOHA - PÓLISTICKÝ KRAUL S VEDENÍM MÍČE	21
OBRÁZEK 7 POLOHA - PÓLISTICKÝ ZNAK	22
OBRÁZEK 8 ŠLAPÁNÍ VODY	22
OBRÁZEK 9 ROZDÍL VE VÝŠLAPU: A) VÝŠLAP SNOŽMO B) VÝŠLAP STRÍDMONOŽ	23
OBRÁZEK 10 SPODNÍ UCHOPENÍ MÍČE	23
OBRÁZEK 11 UCHOPENÍ MÍČE POMOCÍ NAMÁČKNUTÍM	24
OBRÁZEK 12 VRCHNÍ UCHOPENÍ MÍČE	24
OBRÁZEK 13 UCHOPENÍ MÍČE POMOCÍ CELÉ RUKY A PŘEDLOKTÍ	25
OBRÁZEK 14 CHYCENÍ MÍČE OBĚMA RUKAMA	26
OBRÁZEK 15 HLAVNÍ FIGURANTI	28

PŘÍLOHY**Souhlas s pořízením a použitím fotografií, audio a videozáznamů**

Já, níže podepsaný (á):

Jméno a příjmení:

Trvalé bydliště:

Datum narození:

Souhlasím s tím, aby Nikola Bušauerová, rok nar. 1994, pořídila fotografie nebo audio/video záznam mého dítěte,

jméno a příjmení:datum nar.:

Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií a audio/video materiálů, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

1. autor je oprávněn užít fotografie a audio/video materiál pro svou vlastní potřebu a pro účely své bakalářské práce a její prezentaci.

Souhlasím s tím, že fotografie a audio/video materiály mohou být změněny, použity jako součást díla souborného nebo může být použita pouze jejich část.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V.....dne

.....

podpis zákonného zástupce