

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

SOUBOR POHYBOVÝCH HER ZAMĚŘENÝCH NA VYBÍJENOU

Bakalářská práce

Autor: Žák Dominik, učitelství pro střední školy
tělesná výchova – geografie

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2019

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Dominik Žák

Název diplomové práce: Soubor pohybových her zaměřených na vybíjenou

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá pohybovými hrami na principu vybíjené a jejich využitím v tělesné výchově i ve volném čase. Dále je součástí této práce soubor 33 různých druhů vybíjené s jejich modifikacemi a doporučeními. Pro lepší představu jsou jednotlivé hry popsány z hlediska rozvoje základních pohybových dovedností a průběh her je graficky znázorněn.

Klíčová slova: vybíjená, hra, pohybové hry, sport, modifikace, vyučovací jednotka, schopnosti, dovednosti

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Autor's first name and surname: Dominik Žák

Title of bachelor thesis: A set of motion games focused on dodgeball

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This bachelor thesis deals with movement games on the topic of dodgeball and their utilization in physical education and free time. The theoretical part consists of description of 33 different types of dodgeball with its modifications and recommendations. For a better understanding, every individual game is described in the terms of the development of basic motor skills and the processes of these games are graphically represented in the practical part.

Keywords: dodgeball, game, movement games, sport, modifications, lesson, abilities, skills

I agree the thesis paper to be lent within the library service

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje, a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 15. dubna 2019

.....

Poděkování patří vedoucímu práce Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D., za cenné rady, pomoc a odborné vedení, které mi poskytl při zpracování této diplomové práce. Dále děkuji SVČ Fokus Nový Jičín za poskytnutí zázemí a možnost realizovat výzkum a v neposlední řadě své rodině a přátelům za mentální podporu.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Hra	9
2.2 Pohybové hry.....	9
2.2.1 Pohybové hry na 1. stupni základní školy.....	10
2.2.2 Pohybové hry na 2. stupni základní školy.....	10
2.2.3 Pohybové hry na střední škole	11
2.2.4 Pohybové hry v dospělosti	11
2.3 Bezpečnost v pohybových hrách	11
2.4 Modifikace pohybových her	12
2.5 Vyučovací jednotka	12
2.5.1 Cíle vyučovací jednotky	14
2.5.2 Vývoj vyučovací jednotky	14
2.6 Motorické učení.....	15
2.6.1 Pohybové schopnosti	17
2.6.2 Pohybové dovednosti.....	21
2.7 Vybíjená.....	22
2.7.1 Historie vybíjené.....	23
2.7.2 Soutěže ve vybíjené.....	24
2.8. Základní pohybové dovednosti ve vybíjené	28
2.8.1 Přihrávání	28
2.8.2 Střelba	29
2.8.3 Chytání.....	29
3 CÍLE	31
3.1 Hlavní cíle	31
3.2 Dílčí cíle.....	31
4 METODIKA	32
4.1 Popis zpracování.....	32
4.2 Analýza použité literatury	32
4.3 Grafický software Easy sport graphic 2.0	33
5 VÝSLEDKY	34
5.1 Individuální formy	34
5.2 Týmové formy.....	52
6 ZÁVĚRY	69

7 SOUHRN.....	70
8 SUMMARY	71
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	72

1 ÚVOD

Vybíjená je hra, kterou hrál v mládí téměř každý. Především na prvním stupni základní školy má svou bohatou tradici a většina učitelů takto učí a rozvíjí motorické dovednosti dětí, které se stále fyzicky vyvíjejí. Vybíjená nebyla jen ve škole, ale hráli jsme ji i ve svém volném čase. S kamarády jsme se po škole scházeli na ulici, abychom si mohli zaházet s míčem a odreagovat se od učení. Stačilo si jen vymezit území, ve kterém se hraje a mohlo se začít. Výhodou byla tehdy ještě nevyvinutá technika (mobily, tablety, počítače aj.), která dnešní děti drží spíše doma na gauči.

V 17 letech jsem dostal možnost trénovat malé děti v kroužku florbalu. Moc mě to bavilo, ale přemýšlel jsem o jiném, vlastním kroužku, který by byl jiný než ostatní a zároveň lákavý pro děti mladšího i staršího školního věku. V tom přišla myšlenka na vybíjenou, kterou jsem jako malý sám velice aktivně hrál. Následující rok mi bylo umožněno založit si vlastní kroužek vybíjené pro děti od 8 do 11 let. Zpočátku byl zájem malý, ale postupem času se oblíbenost této hry rozšířila. Nyní (v roce 2019) má kroužek již tréninky dvakrát týdně, věkové rozpětí se rozrostlo na 8 až 14 let a kapacita kroužku je plná, přesto se hlásí neustále i během roku spousta nových zájemců.

Sport je u dnešní generace dětí stále velice rozšířený, ale zaměřený především na známější sportovní hry, například fotbal, hokej, basketbal nebo volejbal. To byly hlavní podněty, proč jsem si vybral toto téma bakalářské práce. Vybíjená se ve světě v tomto století velice zpopularizovala a rád bych její věhlas roznesl i u nás.

Ovšem vybíjená není hraná jen „na kapitány“ a „vracečka“, ale existuje i mnohem více druhů, a ještě více se jich dá vymyslet. Pohybové hry k tělesné výchově patří, leč je dobré jejich charakter občas změnit, aby nedocházelo k nudným stereotypům.

Tato práce se zabývá zejména vybíjenou a její zařazení mezi pohybové hry a užití v tělesné výchově i mimo ni. V praktické části pak je soubor mnoha různých druhů vybíjené, jež mohou posloužit jako zdroj nápadů pro oživení výuky, v níž je zařazena tato pohybová hra.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Hra

Hrou můžeme označit záměrnou činnost, příjemnou jak pro tělo, tak i pro mysl a ducha (Wiertsema, 2002).

Hra člověka provází po celý jeho život, od narození, přes dětství, dospívání až po stáří. Je nedílnou součástí socializace, lidé v ní nalézají svou pravou osobnost, dokáží vyřešit své vlastní vnitřní rozpory a konflikty. Hra nás učí vyhrávat i prohrávat, avšak od reálného života se odlišuje možností začít znovu od začátku. Určitým způsobem se jedná o lidskou činnost, která nevytváří žádný produkt (Mazal, 2007).

Dobry (1992) říká, že se hrou stávají veškeré činnosti, které nás odměňují, ale odměnou nemusí být myšlena jen cena za vítězství, ale samotná účast či prožitek během hry, který nás vnitřně uspokojí.

Obsahem hry je činnost, která se od práce odlišuje záměrným a předem promyšleným cílem. Ale podobně jako práce, i hra lidi sblíží a pěstuje v nich vědomí prospěšnosti při vzájemné kooperaci. Charakteristickými znaky hraní jsou lehkost, radost, svoboda. Člověk se během ní nezaměstnává pouze fyzicky, ale i psychicky. Získávají se nové zkušenosti, rozšiřují vědomosti zpevňuje se organismus a buduje intelektuální rozvoj. Mezi nejrozšířenější hry patří hry pohybové (Zdeněk, 1964).

2.2 Pohybové hry

Dětskou přirozeností je neposlušnost, úsilí nepodrobit se velení rodičů, snaha být asertivní a vyhledávat své vlastní východisko z problémů, s nimiž se setkávají. Hry, ať už sportovní nebo pohybové na různých úrovních pomáhají řešit výše popsané negativní postoje. (Klimentová, 2009).

Obecně lze pohybové hry charakterizovat jako soutěžní činnost, řízenou pravidly, ve které soupeři bojují navzájem mezi sebou a působí výrazným pohybovým jednáním. Tyto hry, dle charakteru, mají vliv na kvalitu různých pohybových dovedností, ať už se jedná o sílu, rychlost, obratnost nebo vytrvalost. Jejich výhodou jsou jednoduchá pravidla, vysoká funkčnost a to, že nejsou složité na pochopení a naučení. Pohybové hry jsou nejčastěji užívané ve sportovním tréninku, při volnočasových aktivitách, ale i v tělesné výchově (Argaj, 2004).

V tělesné výchově jsou pohybové hry uplatňovány ve velkém míře. Ovšem jsou zde rozdíly v jejich užití, neboť musíme brát ohled na věk účastníků. Je nezbytné mít odlišný přístup k dětem na prvním stupni základní školy oproti studentům na střední škole (Rovný & Čechvalová, 1966).

2.2.1 Pohybové hry na 1. stupni základní školy

S přestupem dítěte ze školky do školy dochází k výrazným změnám. Volnou zábavu v předškolním období střídá přesný režim vyučování a přestávek. Na děti jsou kladeny vyšší požadavky v oblasti koncentrace, chování, soustředění atd. Výrazně se krátí délka pohybového vytížení. Přesto se v mladším školním věku výrazně vyvíjí koordinace s rychlostí a zkušenosti nabyté při pohybových hrách se přenášejí do sportovních her (Mazal, 2000).

Škola se dětem pomocí pohybových her snaží co nejvíce zpříjemnit přestup z režimu předškolního do školního. Děti moc dobře znají pohybové hry a jejich hraní ji pomáhá navrátit se do příjemného prostředí. Postupně si děti zvykají na školní atmosféru a jsou schopny zvládat větší zatížení. Poznávají rozdíl mezi prací a hrou, což prohlubuje jejich socializaci. Hry nabírají soutěžní ráz. Účastníci již dokáží ohodnotit svůj, spoluhráčův i soupeřův výkon. Zatížení se již nedělí jen podle fyzické úrovně dětí, ale také podle pohlaví (Klimentová, 2009).

V tělesné výchově by pohybové hry měly být zaměřeny zejména na zájmy žáka a také na jeho všestranný rozvoj. Požadavky se budou lišit od první až do páté třídy. Hry mohou být totožné, jen se musí upravit náročnost, pravidla a motivace. Tvořivost pedagoga je základním prvkem, měl by být schopen akceptovat a řešit různé situace, nebát se improvizovat, zvládat změny, které nenarušují hru samotnou a jednat s každým na stejné úrovni (Mazal, 2000).

2.2.2 Pohybové hry na 2. stupni základní školy

S příchodem na druhý stupeň se přístup k pohybovým hrám mění v zásadě jen ve smyslu využití. Hry probíhají převážně v úvodní části vyučovací jednotky a jejich charakter by měl být zaměřený na činnost v následující hlavní části. Např. chceme-li se v hlavní náplni vyučování věnovat nácviku přihrávání v basketbalu, je vhodné na úvod zařadit hru „na prostředníka“ (Argaj, 2001).

S věkem dětí by měla růst i náročnost pohybových her. V tomto období jsou již zralejší a lze efektivněji rozvíjet jejich pohybové schopnosti a dovednosti. Hry tak mohou být složitější a intenzivnější, než na prvním stupni (Argaj, 2001).

2.2.3 Pohybové hry na střední škole

Pohybové hry jsou využívány také na učilištích a gymnáziích, ovšem je nutné měnit obtížnost dle schopností hráčů. Jednoduchá pravidla, vysoká náročnost a srozumitelnost her jsou jejich hlavními znaky. Oblíbené jsou ty pohybové hry, které mají znatelné prvky her sportovních (Mazal, 2007).

Jelikož školská mládež má vysoký zájem o sportovní hry, měly by se pohybové hry zaměřovat především na zdokonalení herních činností jednotlivců. Malá kopaná, malé ragby či soft tenis se v posledních letech velice zpopularizovaly mezi středoškolskými studenty, neboť jsou dosti podobné sportovním hrám, kterým se mládež věnuje (Argaj, 2001).

2.2.4 Pohybové hry v dospělosti

Dospělým lidem jde stejně jako dětem o prožitek a radost ze hry, ale navíc se dokáží maximálně do hry ponořit. Nejde jenom o hry s vlastními dětmi, ale především o volnočasové aktivity a vrcholové či výkonnostní sporty. Dospělí si často chodí společně zahrát nějakou tu hru, jenže nejde vždy jen o zábavu, ale hra se bere dost vážně. Avšak jakmile se dohraje, je soupeření u konce a rivalita jde stranou. Jinak tomu je na vrcholové úrovni, kde se hra a práce spojují v jedno (Mazal, 2007).

2.3 Bezpečnost v pohybových hrách

Během života narazíme na spoustu rizik, se kterými se musíme vypořádat. To samé platí i v hrách, kde se můžeme setkat se zraněním, emocionální či sociální ujmu. Povinností každého vedoucího hry je udělat absolutně vše pro to, aby se hra obešla bez zranění. Před samotnou hrou by měl zkontrolovat hrací plochu, z které se musí odstranit veškeré závady a nebezpečné předměty. Hrací pomůcky a materiál musí být taktéž zkontrolován. Oblečení a obuv účastníku by měla být přiměřená dané aktivitě, stejně tak její obtížnost pro danou skupinu či jedince (Neuman, 2000).

Ohled by se měl brát na věk, zkušenosti, počet hráčů, druh herních pomůcek, herní plochu aj. Pečlivě promysleme a vysvětlíme pravidla. Pokud se během hry objeví situace, kterou jsme zapomněli zmínit a je možné ohrožení bezpečnosti účastníků, hru okamžitě zastavíme a pravidla dovysvětlíme či upravíme. Je dobré dopředu si domluvit jasné signály, které hru pomohou zorganizovat v případě nebezpečí. (Neuman, 2001).

2.4 Modifikace pohybových her

Popisy a informace mnoha her jsou uvedeny v různých zdrojích jako např. v knihách, v denících, ve skriptech, nebo je z vlastních zkušeností máme uloženy v paměti. Stačí nám je pouze realizovat do praxe. Hry jsou využívány různými způsoby dle příležitosti, záměru, funkce, podmínek apod. Znamená to tedy, že stejnou hru budeme jinak užívat v hodině tělesné výchovy pro děti mladšího školního věku, pro děti staršího školního věku, studenty střední či vysoké školy, na táborech, pro dospělé nebo starší lidi. Hru tak musíme upravit dle věku účastníků, pracovního prostoru, v němž hra probíhá, náročnosti, také přizpůsobujeme pomůcky a jiným způsobem motivujeme hráče. Obměna tedy neznamená, že se jedná o úplně jinou hru, ale spíše o hru známou, leč jinak využitou. Pravidla se zčásti mění, což hráče podněcuje k okamžitému hledání nového využití ve svůj prospěch. Např. v klasické hře „na honěnou“, ve které se často běhá po tělocvičně bez omezení, můžeme zavést nové pravidlo, kdy se běhá jen pozadu. Už jen takováto malá změna v lokomoci může změnit celý charakter hry. V různých hrách mohou být různé obměny, jiný styl hodů, jiný styl předání štafety, počet povolených kroků, změna držení pomůcky, vysvobození apod. Dochází tak k užití další dovednosti, k jinému druhu zatížení, přesto podstata zůstává stejná nebo velmi podobná. Vedoucí tak má možnost předvídat budoucí postup hry. K tomu je zapotřebí mít nějakou zkušenost, trpělivost a zarputilost pro řešení podobných situací. Nastane-li nějaký vážnější problém ve hře, může za to nejčastěji právě vedoucí. Buď špatně zvolenou hrou nebo využitím nevhodného náčiní např. větší míč (Mazal, 2007).

2.5 Vyučovací jednotka

Základní článek celoročního cvičebního plánu je hodina tělesné výchovy. Stavba výuky a její vedení by měly zahrnovat nejmodernější vědní poznatky včetně všech zásad pedagogiky. Podstatou tedy není formální dělení hodiny na samostatné části, ale její

pedagogický a fyziologický vliv, výběr didaktických stylů, postupů a podoba práce (Mužík, 1993).

Během výuky jsou žáci seznamováni s pravidly a názvoslovím, jež jsou stálé a jsou významným zdrojem rozvíjejícím pohybové dovednosti a schopnosti. Rozdíl mezi pohybovou dovedností a schopností je ten, že schopnosti máme již od narození, zatímco dovednostem se učíme až během života (Klimtová, 2010).

Dle Mužíka (1993) je vyučovací hodina uspořádána do těchto částí:

- úvodní,
- průpravná,
- hlavní,
- závěrečná.

Tuto sestavu ještě doplňuje Dvořáková (2012), která přidává jednu část navíc:

- úvodní,
- průpravná,
- hlavní,
- cvičková,
- závěrečná.

Úvodní část můžeme rozdělit na organizační a rušnou. Zatímco v organizační části žáky seznámíme s průběhem dané hodiny a uděláme si docházku. V rušné se je snažíme připravit na zvýšenou tělesnou námahu, zahřátím organismu, jednoduchou pohybovou hrou (honičky, vybíjené, úpolové hry aj.). Tělo je tak nachystáno po fyzické i psychické stránce na další části (Mužík, 1993).

Následuje část průpravná neboli rozcvičení. Účelem je pořádně protáhnout svalstvo a uvolnit kloubní spojení. Tato část bezprostředně navazuje na část hlavní, proto by se velký důraz měl klást na protažení té části, která bude zatěžovaná nejvíce. Např. pokud budeme v hlavní části hrát kopanou, je nutné soustředit se zejména na dolní končetiny (Sýkora, 1985).

V Hlavní části se soustředíme převážně na proces, v němž budujeme a rozvíjíme pohybové dovednosti žáků. Záměrem je opakovat cviky takovou intenzitou, aby byly rozvoj účinný i na pohybové schopnosti. Nejprve se tedy připraví potřebné nářadí, poté přichází na řadu motivace a samotný cvik, jež žákům představíme. Žáci tak získají přehled o daném

pohybovém úkolu. Důležitá je technika provedení, proto žáky neustále sledujeme, hodnotíme a opravujeme. Takto se nejlépe vytvoří správný pohybový návyk (Mužík, 1993).

Výcviková neboli kondiční část je součástí té hlavní. Klíčovým znakem je intenzivní pohyb k rozvoji aerobního systému. Často jsou využívány překážkové dráhy či kruhové tréninky s různorodou činností na každém stanovišti, jež trvají určitou dobu (Dvořáková, 2012). Nebo také dynamické pohybové hry, které trvají alespoň 3 minuty (Mužík, 1993).

Poslední, závěrečná část se zaměřuje primárně na uvolnění a protažení nejzatíženějších partií těla, které byly v předešlých částech užívány. Základem je strečink a uklidňovací cviky působící relaxačně na mysl i tělo (Dvořáková, 2012).

2.5.1 Cíle vyučovací jednotky

Důležitou skupinou didaktiky jsou výukové cíle. Každý vyučující by si měl na začátku nebo před začátkem výuky, vytyčit cíle, jichž chce dosáhnout v dané vyučovací jednotce. Tyto cíle by měly pracovat souhrnně po všech stránkách (Kalhous & Obst, 2002). Tyto cíle dále popisují Rychtecký & Fialová (2002):

- formální – složení jednotky (zajištění začátku, průběhu a konce),
- výchovný – rozvíjení pozitivního přístupu žáků ke cvičení, rozvoj morálky a vůle,
- diagnostický – diagnóza fyzického a psychického rozpoložení žáků, dozor nad splněním zadaných úkolů,
- vzdělávací – stáří a vzdělávacím osnovám odpovídající stupeň pohybových vědomostí a dovedností,
- zdravotní – rozvoj zdatnosti, obrana a utužování organismu, podněcování ke správným návykům na životosprávu,
- psychologický – hlavně odreagování od jiných školních povinností,
- přípravný – zajištění komplexního protažení celého těla.

2.5.2 Vývoj vyučovací jednotky

Zavedením tělocviku do škol, jakožto povinného předmětu, začalo i jeho formování hodin, i když jeho základy byly již ve starověkém Řecku. Existuje spousta pojetí od švédského, francouzského, přes joinvillské až po pojetí „novorakouské školy“ (Frömel, 1986).

U nás (tehdy v Rakousku-Uhersku), se vycházelo zejména z německého pojetí, ačkoliv spousta našich učitelů neoficiálně uplatňovala Tyršovo pojetí tělesné výchovy. Protože byl materiál nedostatečný, výuka velmi přísná a tělocvik nedoceněný, nedalo se za těchto podmínek fungovat pokrokověji (Frömel, 1986).

Kladné změny přišly až se zavedením učebních osnov v roce 1924. Hodiny tělocviku se staly pevnějším celkem, a to hlavně z fyziologického hlediska (Frömel, 1986).

Větší význam tělesné výchově se začal klást se zhoršenou politickou situací na celém světě. Pochopením významu tělocviku s ohledem na zdraví lidí a jejich obranyschopnost vzniklo schéma cvičební jednotky Krčma (1938):

- úvodní,
- hlavní,
- uklidnění.

V roce 1945, po osvobození tehdejšího ČSR, dochází k nejpodstatnějšímu vývoji vyučovacích jednotek. Výchovná jednotka začíná být radostná, zábavná. Nejedná se už jen o výcvik, ale i zdravotní rozvoj mravní a duševní. Děti si začaly více osvojovat vlastnosti jako: pozornost, přesnost, poslušnost, snášenlivost, odvahu nebo smysl pro povinnost (Frömel, 1986).

2.6 Motorické učení

Motorika je významným prostředkem, který ovlivňuje chování člověka během celého jeho života. Biologický vývoj a jeho zákonitosti jsou zdrojem veškerých změn obsahu a podoby chování, v čemž je přímá souvislost mezi psychickou a motorickou stránkou. Tento vztah je zřetelný převážně v raném dětství, později se pozvolna uvolňuje. Vývoj lidí se člení na jednotlivá období, avšak každé období má jistou proměnlivost, jež vyjadřuje vztah kalendářního a biologického vývoje. Motorika je typická přínosem mnoha podnětů vývoji člověka, které stimulují kvalitu a tempo tohoto postupu (Choutka, Brklová & Votík, 1999).

Motorické učení je souvislá posloupnost změn v kvalitě pohybových dovedností (Rychtecký & Fialová, 2002) a také procesem získávání zkušeností, jež vedou ke změnám motorických schopností (Jessop, Horowicz & Dibble, 2006). Jde o stvoření nového pohybového stereotypu, kdy se zapojují různé svalové části k určitému pohybu tak, aby byl vykonán. Takováto souhra různých svalových skupin může vést k učení jízdy na lyžích nebo

na kole nebo k řeči či umění psát (Králíček, 2002). Proces motorického učení působí na mnoha úrovních (psychologické, fyziologické, aj.), přičemž jsou tyto změny způsobeny pedagogickým zásahem. Proto se proces učení rozděluje do fází. Ty nemají stejnou dobu trvání, ale jejich návaznost nelze měnit (Choutka et al., 1999).

Balej (1984) vymezuje v procesu motorického učení tyto 4 fáze:

- generalizace – seznámení, instrukce, motivace
- diferenciaci – zpevnování, zpětná vazba, ústní kontrola
- automatizace – zdokonalování, retence, koordinace
- tvořivá koordinace – transfer, integrace, výkon

Generalizace: Je první fází motorického učení, je charakteristická seznámením žáka s danou pohybovou činností. Seznámení probíhá smyslovými orgány, především zrakem a sluchem. Pedagog demonstruje a verbálně objasňuje pohybovou činnost žákovi. Tvoří se tak představa a žák se lépe orientuje v zadaném úkolu (Hošek & Rychtecký, 1975). V této fázi ještě není motorický projev dostatečně koordinovaný a efektivní. Proto učitel provádí ukázky a žák zapojuje větší mentální aktivitu k odbourání psychických zábran. Opakováním cviku si žák rozvíjí pohybovou paměť (Hájek, 2001).

Diferenciaci: V této fázi se učení pohybové činnosti zdokonaluje. Hlavním cílem je neustále opakovat cvik, jenž se tak zpevňuje. Na řadu přichází zpětná vazba pohybu, přinášející informace o průběhu pohybu a jeho zpřesnění (Schmidt & Lee, 2011). Důležitá je také verbální kontrola učitele a případná oprava. Vnější pohybový projev je v této fázi odlišný od generalizace plynulostí pohybu a stabilizací časoprostorových parametrů (Choutka et al., 1999).

Automatizace: Přesnost a bezchybnost, to je charakterem třetí fáze. Tyto dva znaky by se měly projevovat nejen v klidu, ale i v proměnlivých podmínkách s rušivými vlivy. Pohybový stereotyp je zpevněný a stabilní (Choutka et al., 1999). Dalším typickým znakem je zatěžování, cvičení se stále opakuje, čímž se zdokonaluje pohybový stereotyp. Uplatnění mají i volní vlastnosti žáka (Hájek, 2001).

Tvořivá koordinace: Závěrečná fáze motorického učení. V předchozí fázi byla činnost již dokonale zvládnuta, a proto dochází k jejímu přenosu volní stránkou žáka do jiných aktivit, jiných podmínek a umí jí různě přizpůsobovat aktuální situaci (Hošek &

Rychtecký, 1975). Schopnost využívat naučené činnosti v jiných situacích je velmi složitá a je podmíněna především psychickými procesy jednotlivce (Schmidt & Lee, 2011).

2.6.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou lidské biologické předpoklady k provedení pohybové činnosti. Jde o vnitřní souhrnné působení systému lidského těla. Základem schopností jsou geny, které nám předem určují úroveň individuálního výkonu, jenž nelze překonat (Zvonař et al., 2011). Rozvoj schopností probíhá a je podmíněn obecnými zákony vývoje lidského organismu jako celku, podstatná je i životospráva a vhodná pohybová aktivita (Hájek, 2001).

Základními motorickými schopnostmi jsou podle Hájka (2001):

- rychlostní
- vytrvalostní
- silové
- koordinační

Rychlostní schopnosti: Tuto schopnost lze definovat jako provedení pohybové činnosti v co možná nejkratším časovém úseku. Tyto a jim velice podobné činnosti se vyznačují krátkou dobou trvání, maximálně do 20 s. Nejedná se o nijak koordinačně náročnou činnost, nevyžaduje ani překonávání většího odporu (Zvonař et al., 2011). Avšak rychlostní schopnosti jsou vykonávány s velkou intenzitou (Hájek, 2001).

Dle Čelíkovského (1979), rozdělujeme rychlostí schopnosti dále na:

- Reakční rychlostní schopnosti
- Akční rychlostní schopnosti

Reakční pohybové schopnosti jsou podmíněné schopnostmi organismu, jež odpovídají na určitý podnět v nejkratším čase. Jinak také schopnost zahájit pohyb co nejdříve, jako odpověď na podnět. V určitých sportech se můžeme setkat i s názvem startovní rychlost, a to zejména v atletických a plaveckých disciplínách. Reakční doba (neboli doba latence) je závislá na podnětu. Jinou reakci máme při dotykovém signálu, jinou při zvukovém či zrakovém (Hájek, 2001). Dalšími ovlivňujícími faktory mohou být typy svalových vláken,

nervosvalová koordinace, síla podnětu, koncentrace aj (Perič, 2008). Obecně se bere za nejrychlejší taktilní signál a za nejpomalejší vizuální (Zvonař et al., 2011).

Akční rychlostní schopnost, neboli realizační, je schopnost provést danou činnost co nejrychleji od počátku pohybu. Jinak také splnit pohybový úkol co nejdříve provedením vlastního pohybu. Charakter pohybu lze také rozlišovat z hlediska jeho struktury a dle rovnoměrnosti, nerovnoměrnosti, cykličnosti a necykličnosti. Zatímco rovnoměrný cyklický pohyb používá mj. i název frekvenční rychlostní schopnost a jeho princip tkví na co největším počtu opakování určené činnosti (kroky, záběry při veslování). Nerovnoměrný acyklický pohyb (akcelerační rychlostní schopnost) je prováděn za maximálního úsilí, jde tedy o schopnost zrychlení pohybu (Hájek, 2001).

Vytrvalostní schopnosti: Jsou zpravidla pohybové činnosti, během nichž se překonává únava a jsou vykonávány dlouhodobě v určité intenzitě. (Perič & Dovalil, 2010). Během těchto schopností se podmiňuje opakované vykonávání pohybů cyklických, jednotlivých i statických po delší čas či až do vyčerpání. Fyziologická schopnost odolávat únavě je navíc podpořená psychologickými vlastnostmi vůle a motivací. Bez těchto předpokladů není možné vykonávat stereotypní činnost (Zvonař et al., 2011). Dalšími činiteli, na kterých je vytrvalost závislá jsou optimální tělesná váha, schopnost příjmu kyslíku, způsoby energetického krytí, ekonomika a technika pohybu (Měkota & Novosad, 2005).

Zvonař et al. (2011) dělí vytrvalostní schopnosti takto:

Dle míry zapojení svalstva:

- globální – zapojení většiny svalů
- lokální – zapojení pouze určité skupiny svalů (max. 1/3 svalové hmoty)

Dle délky trvání pohyb. aktivity:

- krátkodobá – (anaerobní) délka trvání do 2 minut
- Střednědobá – 2-10 minut
- Dlouhodobá – (aerobní) 10 minut a více

Silové schopnosti: Síla je základní schopnost, bez níž se nemohou rozvíjet ostatní. Charakterem těchto schopností je překonávat síly či vnější odpor dle zadané pohybové činnosti (Čelikovský, 1990). Nebo také schopnost překonat odpor za pomoci svalové síly. Rozhodujícím faktorem je velikost plochy zapojených svalů při zátěži. Velikost plochy zapojených svalů je přímo úměrná vyvinuté síle (Měkota & Novosad, 2005).

Síla se dělí na statickou a dynamickou. Při statické síle se mění napětí ve svalu, ale nemění se jeho délka. Naopak při užití dynamické síly se délka svalového bříška zvětšuje, napnutí je však nestálé (Zvonař et al., 2011).

Statickou i dynamickou sílu dále dělí Hájek (2001):

Statickosilové schopnosti:

- jednorázová – krátkodobá
- vytrvalostní – dlouhodobá

Dynamickosilové schopnosti:

- explozivní – schopnost udělit předmětu či tělu maximální zrychlení (hod, odraz)
- rychlostní – schopnost překonat submaximální odpor ve vysoké rychlosti a středně vysokým zrychlením
- vytrvalostní – schopnost překonat odpor několikanásobným opakováním nízkou, ale stálou rychlostí s minimálním zrychlením

Koordinační schopnosti: Těmto schopnostem rozumíme jako součinnosti CNS a kosterního svalstva v rámci určitého záměrného pohybového postupu (Zháněl, 2005.). Koordinační schopnosti se vnitřně vyznačují různými operacemi přijetí, zpracování a uchování informace. Záleží na rychlosti, přesnosti, ekonomičnosti a dalších podmínkách, na nichž tyto procesy probíhají (Měkota & Novosad, 2005). Zvonař et al. (2011) dodává, že se jedná o schopnosti, jenž umožňují tvořit složitější časoprostorové struktury pohybu.

Dělení koordinačních schopností podle Měkoty a Novosada (2005):

- reakční
- rovnováhová
- rytmická
- prostorově orientační
- kinesteticko diferenciační

Reakční schopnost: Je schopnost zahájit účelný pohyb na daný podmět různě náročný, od jednoduchého po složitější v co nejkratším časovém úseku (Měkota & Novosad, 2005). Často uváděná také jako reakční doba na podněty vizuální, akustické, kinestetické a taktilní (Zvonař et al, 2011). Největší uplatnění je ve sportech, kde je nutné rychle zahájit pohyb nebo činnost např. sprint, pohybové a sportovní hry či úpolové sporty (Perič, 2008).

Rovnováhová schopnost: Tato schopnost umožňuje udržet tělo ve stabilní poloze (Čelikovský, 1979). Uplatňuje se zejména, je-li opěrná plocha malá, posune-li se těžiště velkou náhlou měrou z původní pozice nebo je těleso v rotačním pohybu (Hájek, 2001). Rovnováhu můžeme rozdělit na statickou (na místě) a dynamickou (v pohybu). Základem je udržení klidové polohy, popř. navrácení do původní polohy, je-li těleso v pohybu. Důraz na rovnováhu je kladen především ve všech formách gymnastiky, bruslení a lyžování. (Perič, 2008).

Rytmická schopnost: „Umožňuje strukturaci pohybů do rytmické formy“ (Čelikovský, 1979, 130). Pohyby mají svůj rytmus, jednak nestálý, jako např. gymnastika, nebo stálý, jako např. běh. V některých sportech se setkáme i s přizpůsobením pohybu do rytmu např. krasobruslení. V každém sportu je tedy rytmus velice důležitý pro usnadnění pohybu a vykonání lepšího výsledku (Perič, 2008).

Základními pojmy v rytmicke jsou – *rytmická percepce* což je vnímání a reprodukce rytmu na podněty zrakové, taktilní nebo sluchové a *rytmická realizace pohybu*, tj. uskutečnění rytmické formy pohybem (Hájek, 2001).

Prostorově orientační schopnost: Je základem pro určení a změnu polohy a pohybu lidského těla v prostoru a čase vzhledem k pohyblivému objektu či definovanému akčnímu poli (Měkota & Novosad, 2005). Zatímco prostorová část zhodnocuje vztahy objektů a těles v prostoru vůči tělu nebo jeho částí. Orientační část zachycuje všechny důležité informace o pohybu částí těla. Základem jsou psychické procesy, které analyzují, kvalifikují a rozhodují o řešení pohybu v prostoru (Hájek, 2001).

Kinesteticko diferenciační schopnost: uskutečňuje možnost rozlišovat rozsah vlastního pohybu, např. doba trvání pohybu, způsoby svalové kontrakce a napětí aj. a to pomocí příjmu a zpracování kinestetických informací (Hirtz, 1985). Ty výhradně závisí na propiocepčních a somestetických analyzátorech, jež rozlišují časoprostorové a silové charakteristiky struktury pohybu (Hájek, 2001). Mezi specifické aspekty této schopnosti patří vnímání vnějších podnětů, které nám vnitřně určují zapojení našeho těla, tj. vnímání míče, vody, vzdálenosti aj. Úroveň nám také určují zkušenosti pohybové činnosti (Měkota & Novosad, 2005).

2.6.2 Pohybové dovednosti

Výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti (Hošek & Rychtecký, 1973). Jejich učením člověk získá predispozice pro správnou, rychlou a úspornou metodu k pohybové činnosti (Čáp, 1971).

Vývojově závisí dovednosti mnohem více na úrovni pohybových předpokladů než schopnosti, neboť schopnosti umožňují vykonávat dovednosti a zároveň je i limitují (Hájek, 2001).

Pohybové dovednosti mají klíčové postavení v motorickém učení. Kvalita a množství naučených dovedností určuje úroveň chování v občanském životě, a to především proto, že životní podmínky kladou neustále mnohem vyšší nároky na fyzickou zdatnost jedinců (Choutka et al., 1999).

Základními znaky správného projevu dovednosti jsou velmi vysoká kvantita pohybu, vhodný výběr stylu či metody a minimalizace únavy. Kvalita a kvantita činnosti záleží primárně na adekvátním způsobu provedení dané pohybové činnosti (Hošek & Rychtecký, 1973). Dále mezi hlavní složku vykonání dovednostní činnosti také patří předvídání budoucích událostí. Pohyb by měl být plánován se zřetelem na vnější síly a možné působení ovlivňujících sil. Vývoj této schopnosti je pomalejší, neboť záleží na rozumové úrovni pohybové kontroly a na tom, jak je příchod informace začleněn do procesu pohybu (Daum, Huber, & Krist, 2007).

2.7 Vybíjená

Vybíjená je spojená s hodinami tělesné výchovy po celou dobu její historie. Principem hry je hodit míč na soupeře v omezeném prostoru tak, aby jej zasáhl, ale aby jej soupeř nechytil. Pro hru jsou důležité základní motorické dovednosti, a to hlavně běhání, házení, chytání a uhýbání (Lynch, 2013).

Ve vybíjené se nerozvíjí pouze fyzická stránka hráče (síla, kvalita motoriky, rychlost, hbitost, vytrvalost aj.), ale také mentální. Mezi nejdůležitější patří taktické uvažování, reakce pod tlakem a fair play (AŠSK, 2016).

Jedná se o nejrozšířenější a nejhranější pohybovou hru v tělesné výchově u nás. Pro svou nenáročnost a jednoduchost je také velmi užívaná ve volném čase. (Kupr, Rjabcová & Suchomel, 2010).

Děti, hlavně na základní škole, tuto hru moc rády hrají. Ale přestože mnozí žáci vybíjenou hrají rádi, neboť jsou velice šikovní, průbojní a dokáží vyniknout, najdou se i tací, kterým chytání a házení dělá problém. Tím vzniká rozdíl v počtu zapojených hráčů ve hře. Slabší jedinci se nechávají vybit, aby se nemuseli zapojovat a ostatní nebaví s nimi hrát. Tímto způsobem si však neosvojí herní dovednosti. Jejich snahou by mělo být, aby byli co možná nejvíce v kontaktu s míčem. Opakováním neúspěšných pokusů, ať už hodů či chytání, získají cenné zkušenosti (Kupr et al., 2010). Hra samotná podle americké National Association for Sport and Physical Education (NASPE) je příliš nepřátelská, podporuje násilí a agresivitu, dělá z dětí fyzické i emocionální cíle a zvyšuje riziko zranění. Hra byla dokonce zakázána v osmi státech USA, opačně tomu je v Kanadě, kde se vybíjená dostává více do podvědomí mladých školáků a její popularita roste (Macdonald, 2005).

„Vybíjenou nemůžeme zrušit, nemůžeme jí zakázat“ (Mazal, 2007, 56).

Existují však i jiné druhy a obměny vybíjené, které kladou stejné nároky na všechny účastníky. Hra se tak stává ideální pro kohokoliv. Podněcuje kreativitu, kooperaci a radost (Mazal, 2007).

Dále se ve hře nachází spousta situací podobných situacím z jiných, populárnějších sportů, ve který se díky vybíjené mohou zdokonalit. V rámci tělesné výchovy vybíjená dovoluje dětem tzv. „vypnout“, uvolnit mysl, odreagovat se a přijít na jiné myšlenky (Macdonald, 2005).

2.7.1 Historie vybíjené

Vybíjená se hrála již před dvěma sty lety v Africe. Hra byla dosti jiná oproti tomu, jak jí známe dnes. Tehdy sloužila pro výcvik afrických bojovníků, ale i přesto měla základní principy hry. Místo míče se používaly kameny, jakmile byl jeden soutěžící zasažen, ostatní protivníci na něj stále útočili, dokud nezemřel. Úkolem zbylých spoluhráčů bylo jej chránit tím, že vrhali vlastní kameny na druhý tým. Misionář Dr. James H. Carlisle, byl svědkem této hry a zaujala ho natolik, že se rozhodl, po svém návratu na Univerzitu St. Mary v Norfolku, zařadit jí do výuky a pozměnit ze stylu afrického tréninku na civilizovanou hru. Ke hře využil kožený míč, hrálo se v otevřeném poli a hráči byli ze hry pouze vyřazeni (ne zabiti) po několika po sobě jdoucích ranách. V roce 1884 navštívilo St. Mary pár kolegů z univerzity Yale. Phillip Ferguson, jeden z hostů z Yale, uviděl vybíjenou a okamžitě začal přemýšlet nad její moderní verzí. V roce 1905 Ferguson sepsal první oficiální pravidla vybíjené, která zahrnovala řadu moderních pravidel, která užíváme dodnes. Později začaly americké školy hrát tuto hru navzájem proti sobě, až tento sport vyrostl do dnešní podoby (Keyes, 2005).

International Dodgeball federation (IDBF), je mezinárodní federace vybíjené, která vznikla v roce 1996 v USA a hlavním cílem bylo povýšit vybíjenou (dodgeball) na úroveň oficiálních sportů. O dva roky později (1998), byly shromážděny pravidla mnoha forem vybíjené a sestaveny oficiální americká pravidla (Růžička, Růžičková & Šmíd, 2013).

V roce 1999 se komunita hráčů masivně rozrostla a dostalo se jí velké podpory nejen od stálých příznivců, ale i veřejnosti, neboť počet týmů rostl vysokým tempem. Do značné míry se stala jednou z nejpobulárnějších parkových a rekreačních aktivit (Ball, 2004).

IDBF se v roce 2003 začala více angažovat do rozvoje soutěží. Tato federace má i svého výkonného ředitele a do roku 2013 se rozšířila do všech států USA jako oficiální sport. U nás má vybíjená také své místo, už pár desítek let patří mezi nejznámější míčové hry u dětí a mládeže. Nejčastěji se s ní můžeme potkat v hodinách tělesné výchovy, a to nejen v rámci výuky, ale i v meziškolních soutěžích. Pravidelně se konají celorepublikové soutěže a povědomí se rozrůstá i u širší veřejnosti (Růžička et al., 2013).

Od roku 2014 se hraje dodgeball (vybíjená) i u nás na soutěžní úrovni. Zpočátku se týmy orientovaly jen na vnitrostátní soutěže, později i mezistátní. Česká Republika má nyní i svou asociaci (Česká asociace dodgeballu) a reprezentaci mužů, žen i mixu, které dosahují světové úrovně (ČAD, 2018).

2.7.2 Soutěže ve vybíjené

Celorepubliková meziškolní soutěž

Asociace školních sportovních klubů (AŠSK) v ČR pořádá každoroční turnaj ve vybíjené pro základní školy. Záměrem tohoto projektu je rozvíjet pohybové aktivity dětí na základních školách. Umožnit účastnit se dlouhodobé sportovní soutěže maximálnímu počtu chlapců i dívek ze ZŠ. Získat děti do vybrané pohybové aktivity v dané věkové kategorii a nabídnout jim možnost pozitivního trávení volného času a zároveň působit jako prostředek prevence proti kriminálnímu chování mladistvých (AŠSK, 2012).

Těchto turnajů se účastní žáci 4. a 5. třídy ZŠ, a to ve dvou kategoriích. A: otevřená, kde hraje libovolný počet chlapců a dívek. B: dívky, kde hrají pouze děvčata. Nejprve se začíná školními koly, kde proti sobě hrají třídní družstva (je možné mít v jedné třídě více družstev), systém hry si volí sám garant této soutěže ve škole, dle podmínek, možností školy a zájmu žáků. Dále okrsková kola, kde hrají vítězná družstva školního kola, popř. výběr školy. Toto kolo vypisuje okresní rada AŠSK ČR. Rada vydává propozice soutěže a přijímá přihlášky jednotlivých škol a jejich vítězných týmů. Podmínkou tohoto kola je minimální počet tří přihlášených škol v daném okrsku. Je-li větší počet týmů, může okresní rada zavést tzv. okresní finále, kam postupuje určitý počet družstev z okrskových finále (o tomto počtu rozhoduje rada). V tomto systému se pokračuje do krajského kola, zde znovu vzájemně soutěží vítězové předchozího kola (okresního). Soutěž vypisuje Krajská rada AŠSK ČR. Stejně jako okresní rada, tak i krajská vydává samostatně propozice a přijímá přihlášky vítězných týmů z jednotlivých okrsků/okresů v kraji. Krajská rada rozhoduje i o počtu postupujících z okresních kol. Nutností však je vydat propozice postupových kol minimálně jeden měsíc před konáním příslušného finále. A na závěr republikové finále, turnaj nejlepších týmů ze všech krajů v obou kategoriích se koná současně. Ovšem v každé kategorii startují pouze vítězové krajského finále (14), navíc ze střeďočeského kraje dvě družstva a družstvo pořadatele. Republikové finále je řízeno a hráno dle propozic Ředitelství soutěže a jsou zveřejněny nejpozději do dubna (AŠSK, 2012).

Základní pravidla turnaje

Hřiště: Vybíjená se hraje na klasickém hřišti volejbalových rozměrů (9 x 18 m), které je rozděleno pouze půlicí čarou a dělí tak hrací plochu na dva čtverce o rozměrech 9 x 9 m.

Na obou stranách hřiště stojí rozhodčí, na jedné hlavní na druhé pomocný. Za pomocným rozhodčím se nachází 1 m od postranní čáry pole pro pohyb učitele/trenéra. Toto pole je vzdálené 4 m od středu hřiště. Za soupeřovým polem je zázemí, které je vymezeno prodloužením postranní čáry a jeho šířka je rovněž 9 m. Standardní hrací míč má velikost č.4, ale může být i jiný, dle rozhodnutí pořadatele. Ovšem tato skutečnost musí být uvedena v propozicích soutěže (AŠSK, 2012).

Družstva: Každé družstvo je tvořeno deseti hráči s možností nanejvýš dvou náhradníků. Družstvo má svého kapitána, ten má na rukávu pásku alespoň 2 cm širokou. Právem kapitána je možnost diskutovat s rozhodčím. Výměna hráčů je možná pouze po skončení poločasu nebo v případě zranění. Tým, který nastoupí v menším počtu hráčů nemá žádnou jinou výhodu např. více životů pro jiné hráče. Chybějící hráči jsou bráni jako vybití (AŠSK, 2012).

Zahájení hry: Před samotnou hrou kapitáni obou družstev losují. Vítěz losu má právo zvolit si, na které straně chce začínat nebo možnost zahájení hry s míčem. Druhá možnost připadá kapitánovi soupeře. Hra je zahájena, pozastavena i ukončena na písknutí rozhodčího (píšťalkou). Na začátku druhého poločasu se mění strany a držení míče během zahájení (AŠSK, 2012).

Trvání hry: Vybíjená je hrána na dva poločasy po sedmi minutách s přestávkou o délce tři minut. Do druhého poločasu nastupuje opět celý tým. Pokud je některý tým eliminován před ukončením časového limitu, následuje druhý poločas nebo ukončení zápasu (AŠSK, 2012).

Postavení hráčů: Obě družstva rozestaví své hráče volně do svého pole. V zázemí za soupeřovým polem se nachází kapitán či jeden jiný hráč týmu. Ten je navrácen do pole jako poslední v době, kdy jsou vybití všichni ostatní spoluhráči. Tým si může zvolit možnost, mít na začátku hry v zázemí jednoho nahrávače, který se do pole vrací po vybití prvního spoluhráče (AŠSK, 2012).

Průběh hry: Každý hráč v poli a zadním zázemí může vybíjet, podmínkou je chytit míč přihraný spoluhráčem, hozen protivníkem nebo odražený míč od spoluhráče, který byl nabit. Míč před tím nesměl být v kontaktu s podložkou. Zvednutý či chycený míč po odrazu od země není nabitý a musí být přihrán spoluhráči, tak jej lze znovu nabít. Hráče lze vybit, pokud soupeř míč hodí, přímo zasáhne hráče a ten jej nechytí (nebo kdokoliv jiný) před dopadem na zem. Hráč vybitý není, pokud se míč odrazí od jiného hráče nebo od země. To znamená, že při zásahu dvou a více hráčů, je vybit pouze ten první zasažený. Je-li hráč zasažen a kterýkoliv jiný hráč míč chytí před dopadem na zem, zasažený hráč stále žije a míč

zůstává nabitý, vlastník míče tak může rovnou bít. Chytne-li hráč míč vystřelený soupeřem a následně jej pustí, je i přesto vybit. Jakmile je hráč vybit, rozhodčí pískne a přeruší hru. Vybitý hráč odchází do svého zázemí přes postranní území soupeře nebo přes spojnicí postranní a půlící čáry (tzv. přes kříž). Ovšem dotkne-li se soupeřova území jakoukoliv částí těla při přechodu, jeho tým ztrácí míč. Rozhodčí zahajuje hru opět písknutím. Míč má, jak už bylo zmíněno, tým, který byl zrovna oslaben, pokud nenastala přechozí zmíněná situace. V zadním zázemí je povoleno nahrávat i vybíjet, to však neplatí pro postranní zázemí, zde se může pouze nahrávat. Nahrávky z postranního zázemí nejsou nabité. Po vybití všech hráčů v poli nastupuje hráč, který začínal v zázemí. Ten má stejně jako ostatní jen jeden život a nemá nabitou první ránu. S míčem může chodit, ale pouze pokud s ním dribluje o zem. Každý dotek čáry během hry je brán jako přešlap a provinilé družstvo přichází o míč, není-li přerušena hra a vybitý hráč jde do zázemí. Pokud je na hráče vystřelen míč, ten uhne a přešlápne, je rovněž vybit, avšak pokud míč chytí, je potrestán pouze ztrátou míče (AŠSK, 2012)

Ukončení hry: Konec hry je oznámen hvizdem rozhodčího. Všichni hráči z obou družstev setrvají na svém místě pro kontrolu počtu hráčů. Poté si nastoupí do řady naproti sobě a rozhodčí oznámí výsledek. Týmy se vzájemně pozdraví a hra skončila (AŠSK, 2012).

Bodování: Počet vybitých hráčů udává výsledek hry (z obou poločasů). Vítězem se stává ten tým, který vybijí více soupeřových hráčů nebo všechny před dovršením časového limitu. Za nerozhodného stavu se prodlužuje o 3 a půl minuty. Proběhne výměna stran a znovu se losuje o míč. Nastane-li i tentokrát shoda, přeživší hráči zůstanou v poli a proběhne další los o míč. Vítězí tým, který jako první vybijí prvního soupeřova protihráče, tzv. náhlá smrt. Vítězný tým v prodloužení má 2 body a do skóre si připíše jen jednoho vybitého (AŠSK, 2012).

Podle formátu AŠSK (2012) se pořadí určuje takto:

- počet bodů
- vzájemný zápas

Mají-li 2 a více družstev shodný počet bodů:

- počet bodů
- počet vybitých hráčů ve vzájemných zápasech
- počet vybitých ve všech zápasech
- počet zápasů ukončených před dovršení časového limitu
- los

Rozhodčí: Rozhodčí po celou dobu hry stojí vně hřiště na půlící čáře. Provádí los s kapitány obou družstev. Písknutím oznamuje zahájení, přerušení i konec hry. Kontroluje porušení pravidel, počet vybitých hráčů, počet nahrávek, odchod vybitého hráče z pole do zázemí, přešlapy a další. Prací pomocného rozhodčího je měřit čas, zápis o průběhu hry (počty vybitých, vyloučení, napomenutí), a také pomáhá při kontrole pravidel hlavnímu rozhodčímu (AŠSK, 2012).

Chyby: Maximální množství kroků jsou 3 a to jak v poli, tak v zámezi. Je-li hráč v poli či zázemí sám, může se s míčem volně pohybovat, pokud dribluje. Mimo vyznačený prostor se lze pohybovat bez driblinku. Jsou-li s míčem udělány více než 3 kroky, družstvo ztrácí míč. To samé platí i pokud hráč drží míč déle než 3 vteřiny. Přihrávky v poli (nebo v zámezi) mohou být maximálně dvě a třetí již musí jít přes soupeřovu hrací plochu nebo musí dojít ke střele. Přihrávek přes soupeřovo hřiště (tj. z pole do zázemí a zpět) může být pouze 5, kontakt s podložkou nepřerušuje počítání. Teč se nepočítá. Dojde-li k většímu počtu přihrávek, tým ztrácí míč. Stejný trest je i v následujících situacích – přešlap s míčem i bez něj, jakoukoliv částí těla, vzatí míče ze soupeřova hřiště, vyrazení míče z rukou soupeře. Míč, pohybující se ve vzduchu je všech, to platí i nad soupeřovou polovinou, pokud nedojde ke kontaktu těla hráče a území soupeře. Nekázeň hráče trestá rozhodčí žlutou kartou. Pokud tým dostane tři žluté karty, čtvrtá je automaticky červená a daný hráč je vyloučen a je považován za vybitého. Při vážném provinění může dojít k vyloučení ihned. S rozhodčím smí komunikovat pouze kapitán, nikdo jiný ani učitel/trenér. V případě ošetření hráče se zastavuje hra, to samé platí i pro delší diskusi mezi rozhodčím a kapitánem (AŠSK, 2012).

2.8. Základní pohybové dovednosti ve vybíjené

Ve vybíjené jsou nejdůležitějšími pohybovými dovednostmi házení a chytání míče (Kupr, et al., 2010).

2.8.1 Přihrávání

Základním cílem při přihrávání je dopravit míč svému spoluhráči. Přihrávky by měly být hlavně přesné, dostatečně rychlé a pro spoluhráče lehce zpracovatelné. Míč se často přihrává podobně, jako v házené, a to vrchním hodem jednoruč ze země (Bělka, 2014) nebo můžeme zvolit styl obouruč trčením, jako tomu je v basketbalu (Velenský, 1999).

Vrchní hod jednoruč ze země: Hráč se s míčem musí dostatečně napřáhnout, ruka přechází nejkratší možnou drahou do zapažení a zároveň pootáčí stejnolehle rameno vzad. Následně přichází odhodová část, kdy se bok pohybuje plynule vpřed, na něj navazuje stejným pohybem stejnolehle rameno, loket, předloktí i zápěstí, a to ve směru přihrávky. Pohyb ruky v zápěstí v době, kdy míč opouští konečky prstů hráče dodává hodu přesnost. Míří-li přihrávka vpřed, pak je paže v tomto okamžiku téměř v předpažení. Chce-li hráč přihrát doprava (u přihrávky pravoruč), je jeho paže v okamžiku odhodu téměř v upažení. Pokud má přihrávka směřovat vlevo, otáčí svým trupem doleva. Míč je taktéž směřován doleva, a to prací lokte, předloktí a zápěstí, jenž provádí pohyb stranou a zároveň protínají předozadní rovinu těla hráče (Bělka, 2014).

Obouruč trčením: Celý proces začíná na mírně pokrčených dolních končetinách hráče. Chodidla jsou přibližně na úrovni ramen, směřují ven a jedna může být mírně předsunutá. Hlava je v přirozené poloze a trup mírně posunutý vpřed. Míč je držen zhruba ve výši hráčova pasu, s lokty přirozeně vedle těla. Míč je svírán dlaněmi ze stran, hráčovy prsty směřují vpřed a palce proti sobě. Hod trčením provede rychlým pohybem obou paží zároveň k trupu a následně prudkým propnutím paží vzhůru zhruba do výše ramen. Oba pohyby jsou vyvolány flexí v loketním kloubu. Závěrečným impulsem je práce zápěstí obou rukou. Následně, po odhodu, zůstávají paže v propnutí a dlaně mírně vytočeny vně. Hráč takto nechává ruce po krátkou chvíli, kdy sleduje letovou dráhu míče, pro kontrolu správného provedení. Na závěr dochází k došlápnutí na přední nohu a přenesení váhy, což zabezpečuje stabilitu (Velenský, 1999).

2.8.2 Střelba

Střela a přihrávka jsou technicky totožné, ale odlišují se především v síle a rychlosti provedeného hodu (Bělka, 2014)

Vrchní hod jednoruč: Je-li hráč pravák, natočí levé rameno při nápřahu vpřed a zároveň natáhne paži i s míčem vzad. Paže je lehce ohnutá v lokti, který se nesmí dostat pod úroveň ramene. Levá noha vykračuje s následným protlačení souhlasného boku, ramene, lokte a dlaně s míčem vpřed. Míči stejně jako u přihrávky udává směr zápěstí s prsty (Bělka, 2014).

Obouruč nad hlavou: Hráč zaujímá stejný postoj, jako u přihrávky obouruč trčením. Míč je držen nad hlavou dlaněmi a prsty ze strany a zaujímají polohu šikmo vzad. Lokty mají polohu přirozeně směřovanou vpřed. Odhod je proveden rychlým propnutím obou paží v loktech ve směru vpřed a dolů (zhruba do úrovně čela). Zápěstí obou rukou dodávají míči silový závěrečný impuls. Hráč vykračuje jednou nohou, na níž se přenáší váha. Paže zůstávají po odhodu v úrovni očí, kde dochází ke kontrole provedení. Hází-li hráč na větší vzdálenost, přidává se v první fázi ještě mírný záklon s následným švihem trupu (Veleský, 1999).

2.8.3 Chytání

Technika chytání má spoustu situačních faktorů, které jí ovlivňují. Mezi nejzákladnější patří směr, výška a délka přihrávky nebo také situace předcházející zpracování. (Bělka, 2014).

Obouruč vrchem: Trup hráče se otáčí ve směru přihrávky. Paže zaujímají polohu směřující k míči, dlaně míří vpřed, prsty jsou vějířovitě roztaženy, palce jsou u sebe a dotýkají se konečky. Ve chvíli kontaktu prstů a míče se paže krčí v loktech a ruce plynulým pohybem stahují míč k hrudi nebo do nápřahu k okamžitému odhodu (Bělka, 2014).

Obouruč spodem: Chytání míče spodem využíváme, pokud je přihrávka směřována pod úroveň pasu. Paže je natažena ve směru letu míče, dlaně míří vpřed, prsty jsou vějířovitě roztaženy a malíky u sebe v těsném kontaktu konečků. Při kontaktu následuje stažení míče k hrudi nebo do nápřahu (Bělka, 2014).

„Do koše“: Způsobem chytání míče „do koše“ začíná hráč s pažemi v přípažení a pokrčenými lokty, dlaně směřují vzhůru. Jakmile dojde ke kontaktu hráče a míče, stahují se předloktí a dlaně k hrudí což vytvoří tzv. koš, v němž je míč chycen (Kresta, 2009).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit zásobník různých druhů vybíjené, jak pro individuální formy, tak i pro týmové. Tyto druhy mohou být využity ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy.

3.2 Dílčí cíle

- analyzovat odbornou literaturu
- syntéza získaných poznatků
- aplikace her v praxi
- příprava modifikací a úprava pravidel

4 METODIKA

4.1 Popis zpracování

Při tvorbě pohybových her zaměřených na vybíjenou jsem čerpal hlavně ze svých zkušeností s touto hrou. Své znalosti jsem nabyt v hodinách tělesné výchovy a kroužku vybíjené na základní škole Jubilejní 3 v Novém Jičíně, dále v hodinách pohybových her na Fakultě tělesné kultury na Palackého univerzitě v Olomouci a čtením odborné literatury.

Před čtyřmi lety jsem založil kroužek vybíjené při SVČ Fokus v Novém Jičíně, který sám vedu. Tento kroužek navštěvují děti od 8 do 14 let, které mi aktivně pomáhaly vymýšlet, upravovat a volit správné druhy vybíjené. Veškeré hry byly užity ve školním roce 2017/2018 a 2018/2019. Každá hra byla několikrát vyzkoušena v rámci tréninku vybíjené a upravena do výsledné podoby ve sborníku. Během systematického pozorování her, jejich průběhu a chování jednotlivých hráčů jsem zjistil spoustu zajímavých možností, chyb, modifikací a úprav, jenž jsem zaznamenal do poznámek pro lepší užití.

Celkem jsem stvořil 33 her (17 individuálních a 16 týmových forem), stručně popsal pravidla, vypočítal ideální herní dobu a ideální věk pro hráče, určil jejich přijatelné zařazení do vyučovací jednotky, analyzoval rozvoj základních pohybových dovedností, vytvořil přehledné obrázky her, popsal využitelný materiál a zaznamenal zajímavé informace k jednotlivým hrám.

4.2 Analýza použité literatury

Veškeré informace, které jsem analyzoval a použil pro svou bakalářskou práci jsem čerpal z písemných pramenů (odborné knihy, články, časopisy aj.) a z některých digitálních zdrojů na internetu. K získání těchto pramenů jsem prohledával internetové databáze a databáze knihoven:

- Vědecká knihovna v Olomouci – <https://www.vkol.cz/cs/>
- Ústřední knihovna UP Zbrojnice – <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna fakulty tělesné kultury – <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Elektronické informační zdroje UP – <http://ezdroje.upol.cz>

Do vyhledávačů byla zadávána hesla související s tématem mé práce: vybíjená, dodgeball, motorické učení, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, vyučovací jednotka, pohybové hry, sportovní hry, hra, aj.

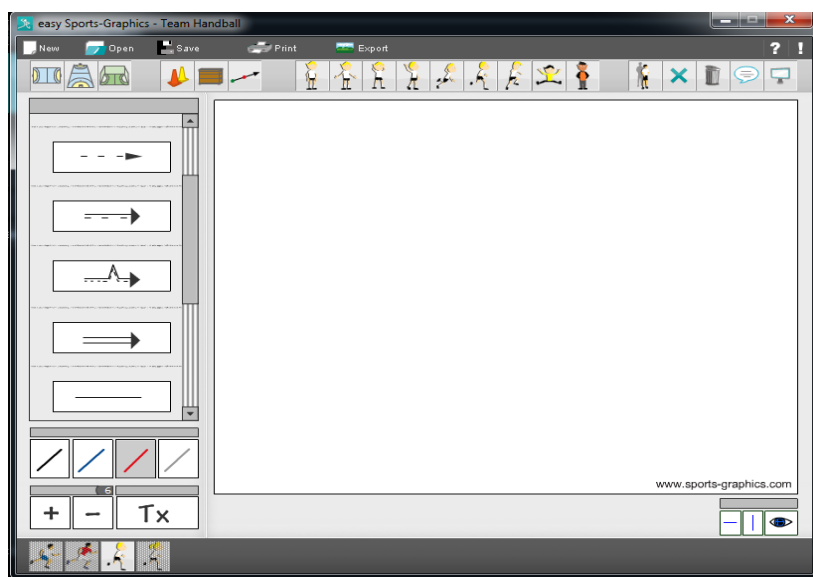
Všechny zdroje a odkazy, s nimiž bylo pracováno, jsou uvedeny v referenčním seznamu.

4.3 Grafický software Easy sport graphic 2.0

Obrázky, pro lepší přehled různých her, byly vytvořeny použitím softwaru *Easy sport graphic 2.0*. V tomto programu lze vytvářet grafické prostředí pro různé sportovní hry (volejbal, házená, basketbal, lední hokej aj.). Pro znázornění vybíjené byla použita část pro házenou, která nejlépe vyobrazuje tuto hru.

Mezi možnosti programu patří přidávání postav v různých polohách (stoj, výskok, obrana, útok, běh apod.), dále lze měnit pohlaví postav a barva dresů. Program obsahuje i široký výběr sportovních pomůcek a předmětů (míče, kužely, bedny, lavičky apod.), které bývají užity při sportovním tréninku i ve vyučování TV. Pro lepší pochopení obrázků a situací v nich je možné přidávat i textové vysvětlivky, znázorňovat směr pohybu hráče, přihrávky či střely, a to pomocí specializovaných šipek nebo měnit prostředí hrací plochy (čáry, obraná/útočná polovina apod.).

Práce v programu nebyla nijak náročná. Prostředí lze jednoduše změnit v nabídce, postavy a předměty se nacházejí v organizovaných složkách dle zaměření a lze je vložit či posunout pouze přetažením. Úpravy jednotlivých situací a her fungují na stejném principu.



Obrázek 1 - Ukázka programu Easy sport graphic 2.0.

5 VÝSLEDKY

Obsahem praktické části této bakalářské práce je tvorba zásobníku různých druhů vybíjené, které byly vyzkoušeny, upraveny a zaznamenány do výsledné podoby. Každá hra byla využita v praxi a simulována dětmi v rozmezí 8 až 14 let. Tyto hry jsou rozděleny dle charakteru na individuální a týmové. Obsahují popis pravidel, informace o rozvoji jednotlivých dovedností a schopností, časovou náročnost, zařazení do vyučovací jednotky, nutný maximální/minimální počet hráčů, vhodné pomůcky, různé úpravy, modifikace a grafické znázornění pro lepší přehlednost.

5.1 Individuální formy

První část je věnována individuálním hrám vybíjené, ve kterých každý hráč hraje sám za sebe, úspěch a neúspěch záleží pouze na jedinci nikoli na kooperaci s ostatními hráči, leč ti hrají často důležitou roli.

Tyto hry jsou často méně náročné na mentální vyspělost a úroveň pohybových dovedností než týmové formy, neboť hráči nespolupracují s ostatními, jejich myšlení je zaměřeno pouze na sebe. Dále nemusejí vyhodnocovat situace ve prospěch týmu. Pohybové dovednosti se zužují pouze na střelbu a chytání, přihrávky nejsou zapotřebí. Hry probíhají většinou ve větším prostoru, omezení jsou minimální a nejsou na hráče kladeny požadavky jako např. přehození přes soupeřovo hřiště, které dělá menším dětem problém.

Naopak se více rozvíjejí pohybové schopnosti, jelikož hráči potřebují vytrvale a rychle běhat či uhýbat před soupeřovou ranou.

1. Všichni proti všem

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 5+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní nebo závěrečná část

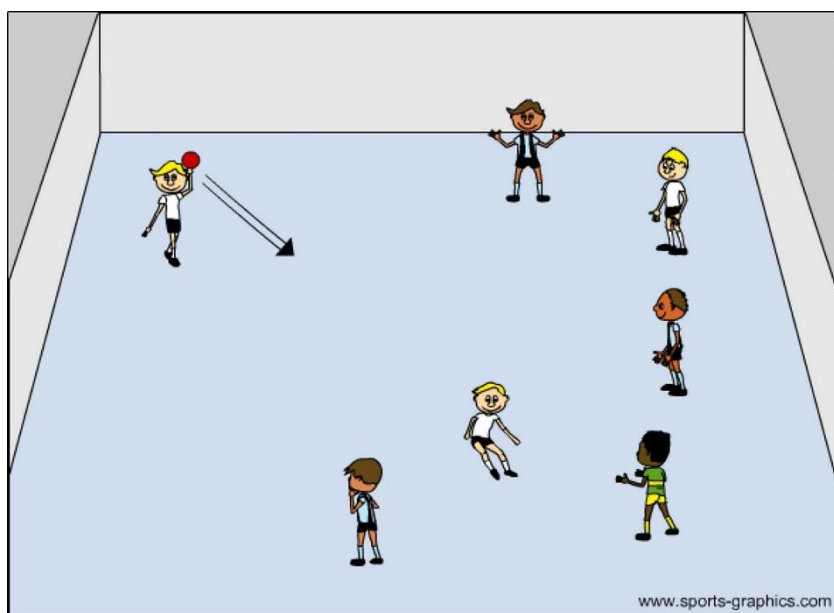
Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce

Pomůcky: míč

Popis hry: V této hře hraje každý sám za sebe. Cílem je vybit ostatní hráče v poli. Hráče lze vyřadit ze hry tak, že jej přímo zasáhne míčem (bez předchozího doteku země, stěny nebo jiného hráče), ale zároveň míč nesmí chytit. V tomto případě se nic neděje a hra pokračuje dál. Vybitá osoba jde ze hřiště pryč a dále se hry neúčastní. Vítězí poslední hráč v poli.

Modifikace: Lze hrát i s více míči.

Poznámka: S ubývajícím počtem hráčů je dobré zmenšovat hřiště.



Obrázek 2 - Všichni proti všem.

2. Všichni proti všem s úkolem

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 5+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

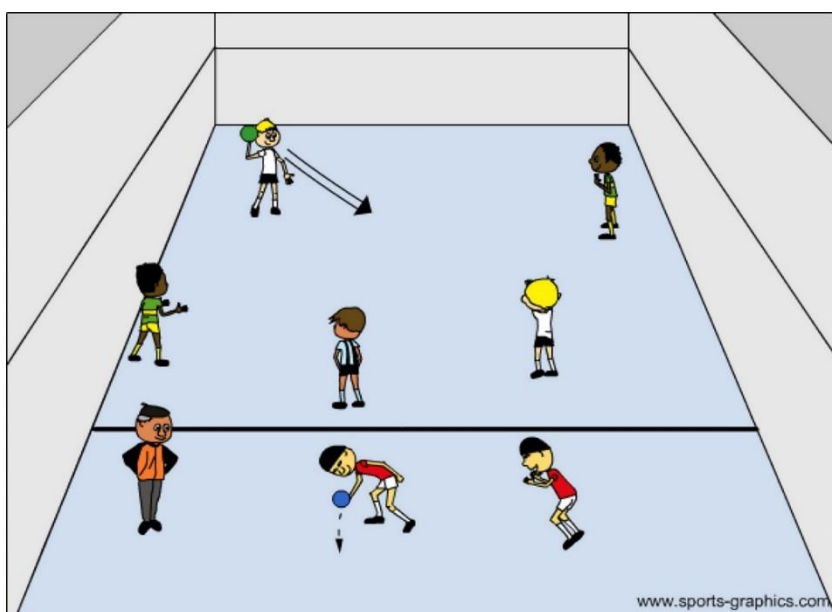
Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce, individuální dovednosti

Pomůcky: míč

Popis hry: Tato hra má stejná pravidla jako předchozí, s tím rozdílem, že vybitý hráč ve hře nekončí, ale odchází stranou, kde mu vyučující zadá úkol, po jehož splnění se může vrátit do hry. Úkoly mohou být různého charakteru. Např. dřepy, kliky, hod na koš, běh, přihrávky ve dvojici, několik otoček kolem své osy aj.

Modifikace: Lze hrát i s více míči.

Poznámka: Úkoly si předem sepište, aby nedocházelo ke zpomalení průběhu hry. Dobré je soustředit úkoly na žákovy nedostatky, resp. pokud vím, že má právě vybitý hráč problém s chytáním, nechám jej udělat 10 hodů na zeď s následnou snahou chytit bez problému alespoň 5 míčů.



Obrázek 3 - Všichni proti všem s úkolem.

3. Všichni proti všem na body

Délka trvání: 1-3 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 5+

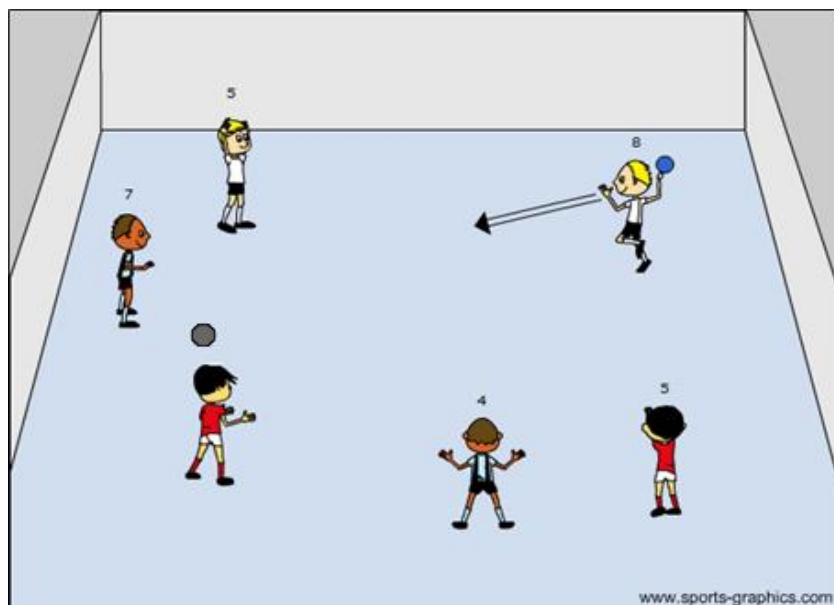
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce, fair-play

Pomůcky: míč

Popis hry: Všichni hráči se snaží v předem daném čase zasáhnout co nejvíce soupeřů. Každý si svůj výsledek počítá sám. Nikdo během hry není vyřazen, všichni pokračují až do vypršení hrací doby. Po skončení hry hráči samostatně oznámí vyučujícímu své dosažené skóre. Vítězí ten hráč, který má nejvíce zásahů do ostatních.

Poznámka: Důležité je dodržování fair-play, kdy si žáci sami počítají dosažené skóre. Lze hrát i v malých skupinkách.



Obrázek 4 - Všichni proti všem na body.

4. Vraccčka

Délka trvání: 10-15 minut

Počet hráčů: 5-20

Věk: 6+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní nebo závěrečná

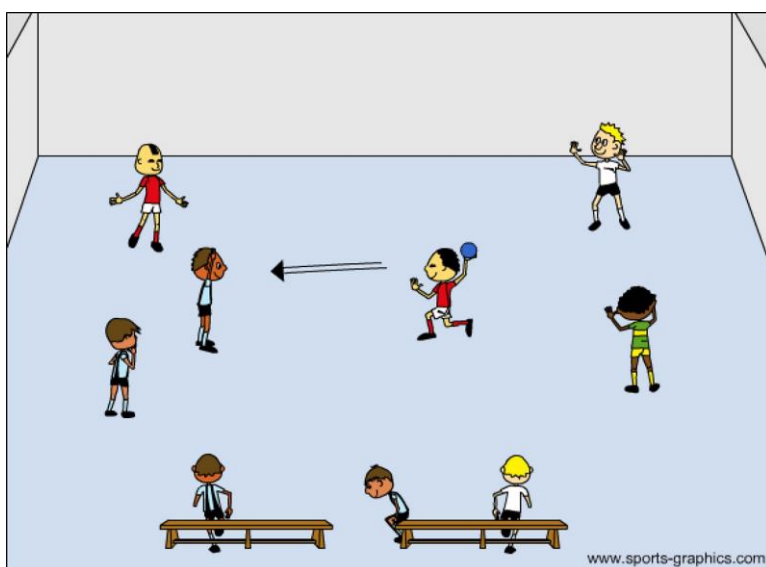
Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce, paměť

Pomůcky: míč

Popis hry: Hraje se stylem každý proti každému. Hráči se snaží vybit všechny své soupeře. Vybitý hráč jde stranou, ale nekončí, může se do hry znovu navrátit v případě, že je vyřazen jeho přemožitel. Hráči tak velice rychle kolují mezi hrou a odpočinkem. Vyhrává hráč, který vybijе úplně všechny soupeře. Ovšem k této skutečnosti dochází zřídka.

Modifikace: Lze hrát i s dvěma či třemi míči, větší počet je již nepřehledný jak pro žáky, tak i pro vyučujícího.

Poznámka: V případě, kdy tuto formu vybijené hrajeme s větším množstvím hráčů a objeví se pár dominantnějších jedinců, je dobré občas navrátit vybité hráče do hry, aby si zahráli všichni.



Obrázek 5 - Vraccčka.

5. Zombie

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 10+

Věk: 8+

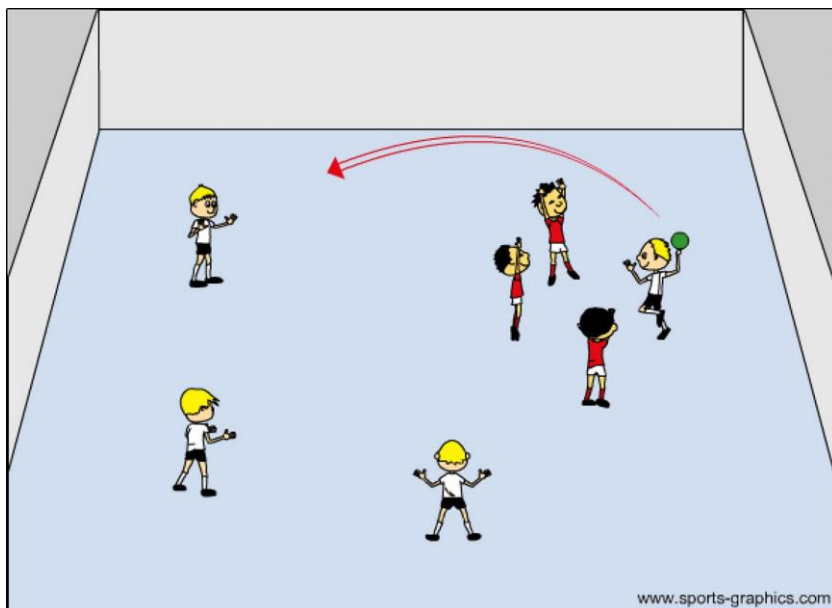
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce, strategie, vytrvalost, trpělivost

Pomůcky: míč, rozlišovací nářadí

Popis hry: Klasická hra všichni proti všem, kde se hráči po vybití stávají tzv. zombie. To znamená, že se hráč nesmí aktivně účastnit hry, resp. nemůže vyběhnout ostatní, ale snaží se, aby byl znovu přímo zasažen jiným soupeřem. Poté se vrací do hry, jako regulérní hráč. Hra pak vypadá tak, že kolem žijících hráčů pobíhají vybití a vypadají u toho, jako zombie. Vítězí ten, kolem něhož se pohybují už pouze zombie.

Poznámka: Aby se od sebe hráči rozeznali a nenastávaly pochybné situace, využívají se rozlišovací nářadí. Stává se, že se zombie až příliš tlačí na hráče s míčem, je vhodné předem stanovit minimální vzdálenost mezi hráči a připomenout bezkontaktnost.



Obrázek 6 - Zombie.

6. S překážkami

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 6+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

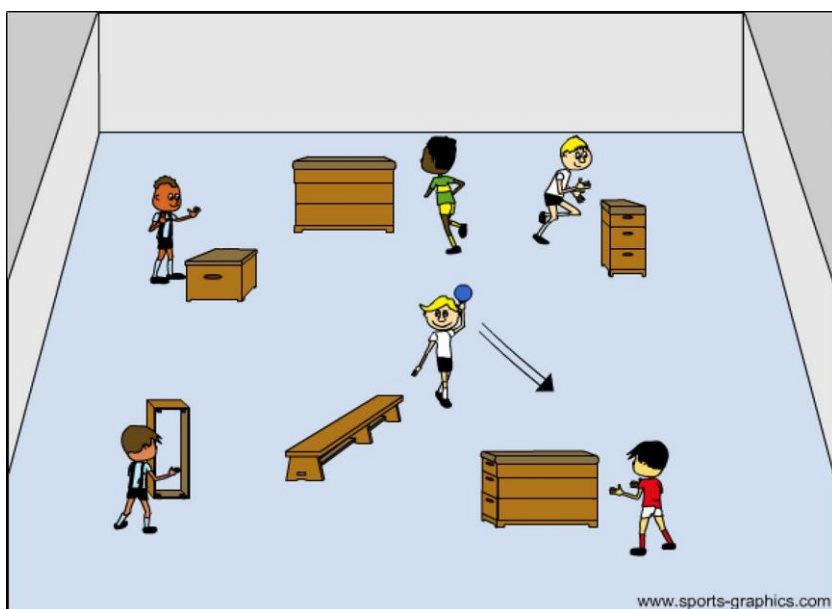
Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce, strategie

Pomůcky: míč, překážky (lavice, švédské bedny, kladina aj.)

Popis hry: Hraje se jako normální vybíjená všichni proti všem na vypadávání, ale na hřišti jsou umístěny překážky, za které se mohou hráči schovávat před strelou. Platí pouze přímý zásah, překážky fungují jako clony, odraz od nich neplatí. Vítězí poslední hrající hráč.

Modifikace: Lze hrát i s více míči.

Poznámka: Volíme stabilní překážky, které nemohou na žáky spadnout či jím jinak ublížit.



Obrázek 7 - S překážkami.

7. Ve čtverci

Délka trvání: 3-5 minut

Počet hráčů: 6+

Věk: 6+

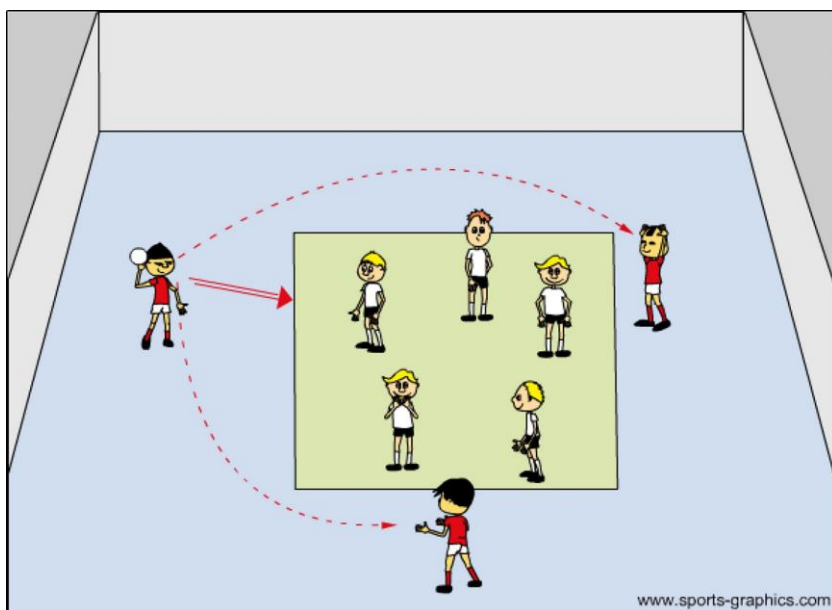
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce

Pomůcky: míč

Popis hry: Vyznačíme hrací prostor připomínající čtverec (cca 7x7m). Všichni hráči jsou uvnitř čtverce, až na jednoho. Ten je mimo něj a vybíjí ostatní. Může se pohybovat kdekoliv (i ve čtverci), ale vybijet může pouze mimo něj. Snaží se vybijet hráče ve čtverci. Vybitý hráč odchází mimo čtverec a pomáhá střelci vybit další hráče. Každý kontakt s míčem je vyrazující, to znamená, že i chycený míč, odražený nebo i kutálející se. Vítězí hráč, který sám zůstane ve čtverci a v dalším kole se stává novým střelcem.

Poznámka: Velikost hracího území je variabilní, záleží na počtu hráčů. Na začátku by se měl určit trest za vyšlápnutí z pole.



Obrázek 8 - Ve čtverci.

8. 20 vteřin

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 10-15

Věk: 6+

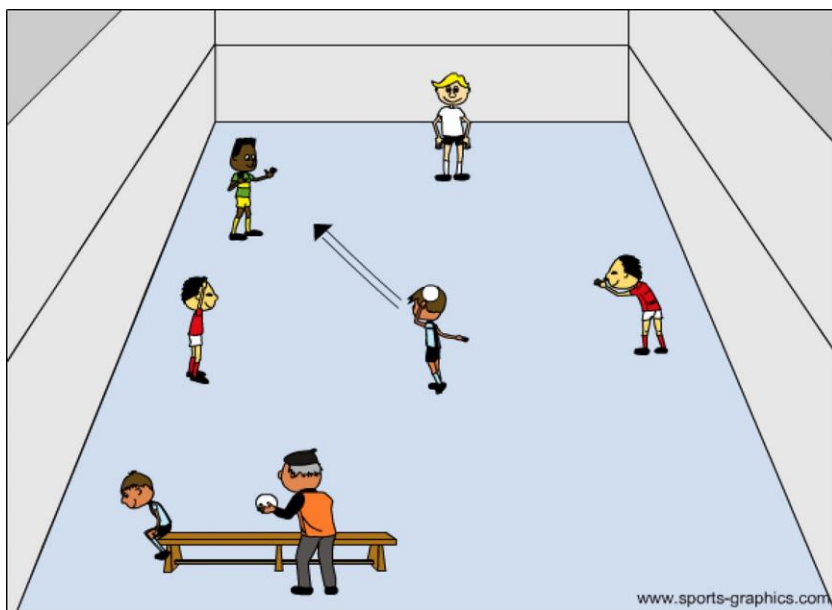
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, přesnost, koncentrace, prostorová orientace, obratnost, reakce, trpělivost

Pomůcky: míč, stopky, jména hráčů na papírcích

Popis hry: Hra funguje jako vracečka. Vyučující má pytlíček se jmény hráčů na papírku a stopuje čas. Každých 20 vteřin vytáhne jedno jméno. Pokud je hráč, jehož jméno bylo vytaženo vybitý, může se vrátit do hry, pokud hráč není vybitý, musí si sednout, dokud znovu nezazní jeho jméno. Ovšem v tomto případě může být velice obtížné vrátit se do hry. Proto si takto vyřazený hráč může zvolit jiného hrajícího jako svého přemohitele a po jeho vybití se vrací zpět.

Poznámka: V této vybité hře hlavní roli náhoda, žáci tak musí být často trpěliví.



Obrázek 9 - 20 vteřin.

9. Na čáry

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 6+

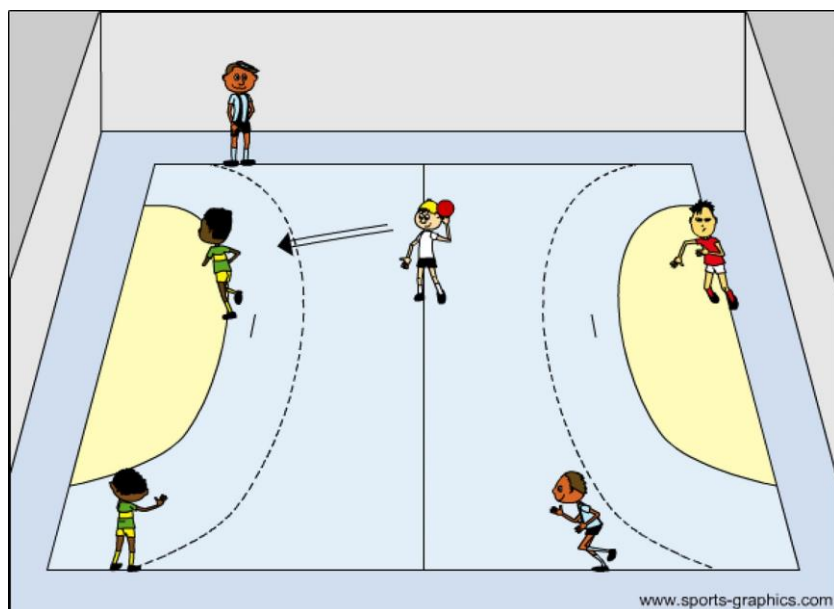
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: koncentrace, obratnost, reakce, rovnováha

Pomůcky: míč

Popis hry: Hraje se všichni proti všem, ale hráči se mohou pohybovat pouze po čarách, které jsou v tělocvičně nakresleny na podlaze. Musí se dotýkat čáry alespoň jednou nohou, vyšlápnutí obou znamená konec hry pro provinilého hráče.

Poznámka: Tato hra je zaměřená především na rovnováhu, pokud nejsou na hrací ploše k dispozici čáry k jiným sportům, vhodnou alternativou může být hraní se svázanýma nohama či poskakování po jedné.



Obrázek 10 - Na čáry.

10. Lidský štít

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 10+

Věk: 8+

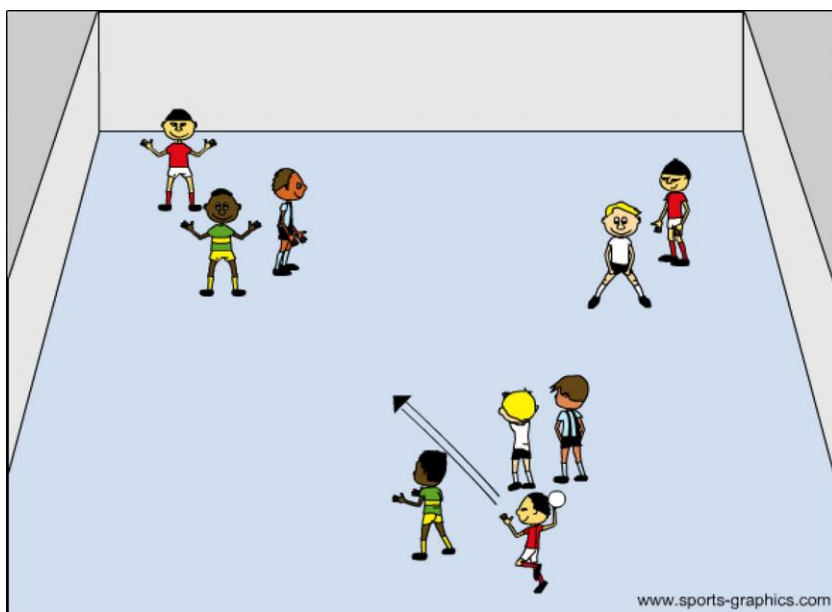
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní nebo závěrečná část

Rozvoj dovedností/schopností: strategie, reakce, přesnost

Pomůcky: míč

Popis hry: Hraje se všichni proti všem. Pokud je hráč zasažen, nekončí ve hře, ale dělá tzv. lidský štít svému přemožiteli. Pokud hráč zasáhne více hráčů, má více ochránců, kteří jej mohou bránit vlastním tělem. Má-li hráč již několik ochránců, a i přesto je vybitý, přechází ke svému přemožiteli i se svými ochránci a všichni brání svého nového vůdce. Hra by měla pokračovat až do situace, v níž se nachází už jen dva žijící hráči, kteří mají své ochránce. Jakmile je jeden vybit, přemožitel vítězí i se všemi ochránci.

Poznámka: V pokročilé fázi hry je téměř nemožné vybit dalšího soupeře, kvůli velkému počtu obránců, které postupně můžeme omezit na použití různých částí těla.



Obrázek 11 - Lidský štít.

11. S pravidlem

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 5+

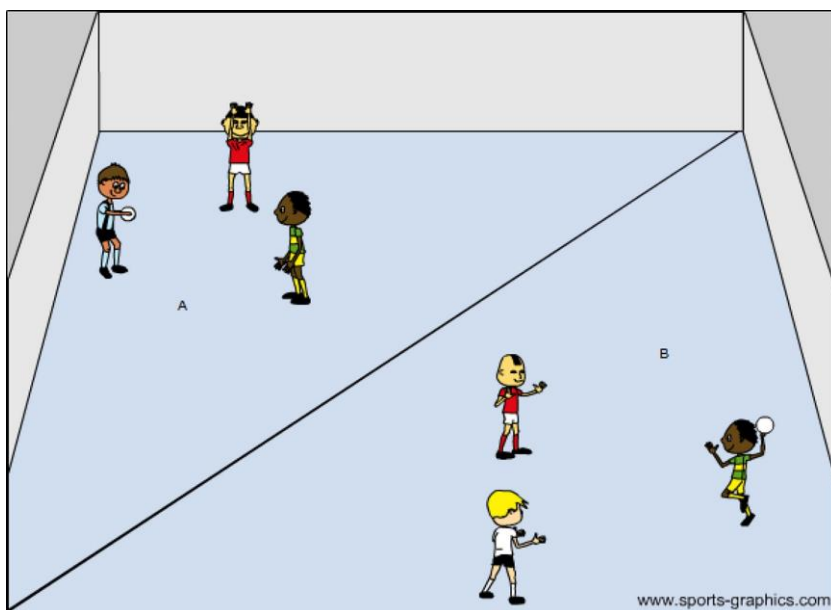
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: všestrannost, strategie

Pomůcky: míč

Popis hry: Hraje se všichni proti všem, hra je však upravena určitým pravidlem, které se musí dodržovat do jeho zrušení či změny. Např. hází se pouze nedominantní rukou, oběma, pod nohou, ve výskoku, můžou se dělat 3 kroky či poskakovat pouze po jedné noze.

Poznámka: Vhodné pro trénink různých dovedností a schopností (hod, rovnováha, síla, rychlost aj.).



Obrázek 12 - S pravidlem.

12. Na 3 životy

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 7+

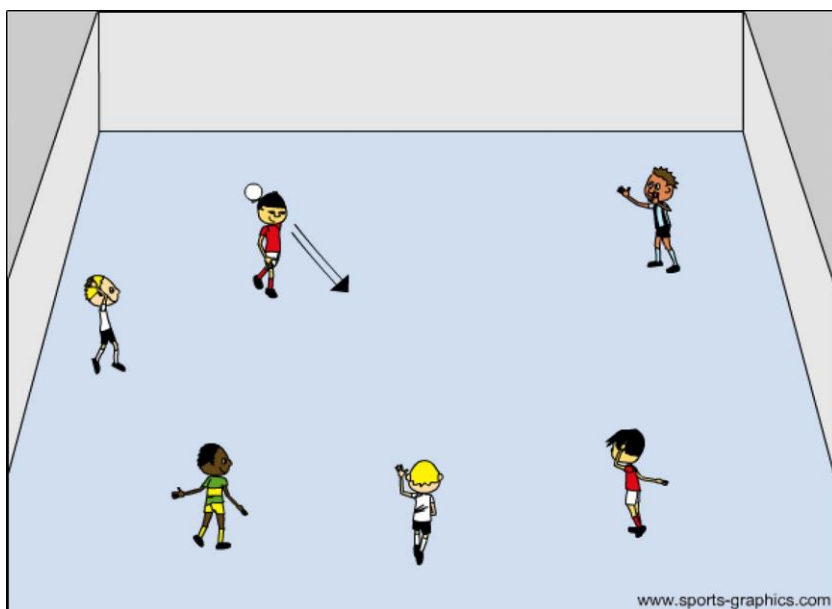
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: přesnost, rychlost, obratnost, koncentrace, prostorová orientace

Pomůcky: míč

Popis hry: Hráč má tři životy, při prvním zásahu se musí držet místa doteku libovolnou rukou. Při druhém zásahu se musí držet druhou rukou místa doteku (kromě chvíle, kdy získá míč a hází). Při třetím zásahu jde ze hry pryč.

Poznámka: Hra je velice legrační, ale může nastat chvíle, kdy spousta hráčů již delší dobu sedí a čekají na konec, proto je vhodné zahájit novou hru.



Obrázek 13 - Na 3 životy.

13. Na sochy

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 8+

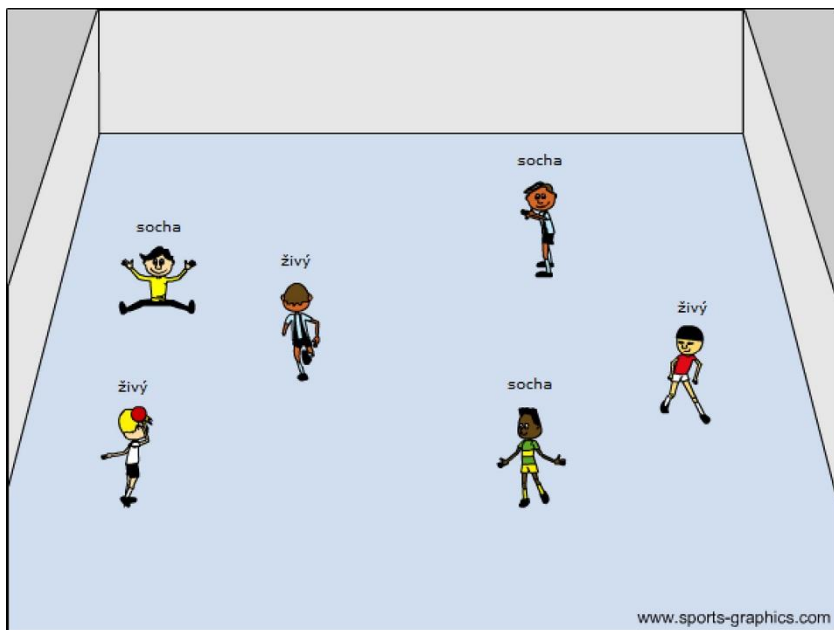
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: trpělivost, fair-play

Pomůcky: míč

Popis hry: Hráči při zásahu zůstávají tam, kde byli vybiti, pokud možno i ve stejné poloze. Do hry se vrací pouze, v případě, že jim někdo hodí míč nebo se k nim míč zakutálí. Hráči nesmí ze svého místa pryč, nesmí se pro míč natahovat ani vstávat. Míč si k nim musí nalézt vlastní cestu.

Poznámka: Pokud zasažení hráči sedí nebo leží, je nutné upozornit ostatní předem, aby dbali zvýšené opatrnosti v jejich blízkosti, a hlavně je nepřeskakovali.



Obrázek 14 - Na sochy

14. Na jelena

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 6+

Věk: 8+

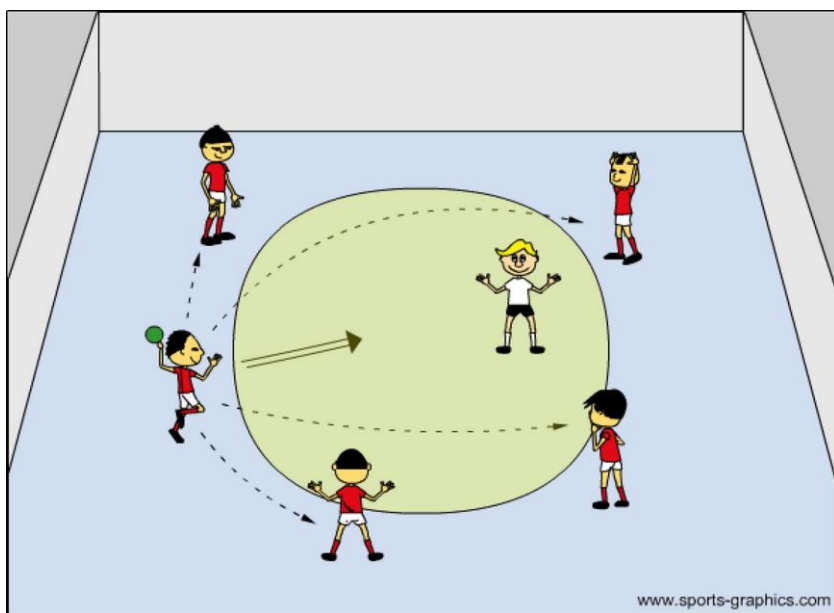
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: obratnost, koncentrace, rychlost

Pomůcky: míč

Popis hry: Hráči stojí kolem kruhu a jeden z nich je uvnitř. Hráči podél kruhu mají míč, přihrávají si a snaží se vybit hráče v kruhu. Při zásahu se vybitý mění se střelcem a hra pokračuje dál.

Modifikace: Lze hrát i na čas, všichni hráči se prostřídají v kruhu, kdo zůstane nejdéle, ten vyhraje.



Obrázek 15 - Na jelena.

15. Náhlá smrt

Délka trvání: 3 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 8+

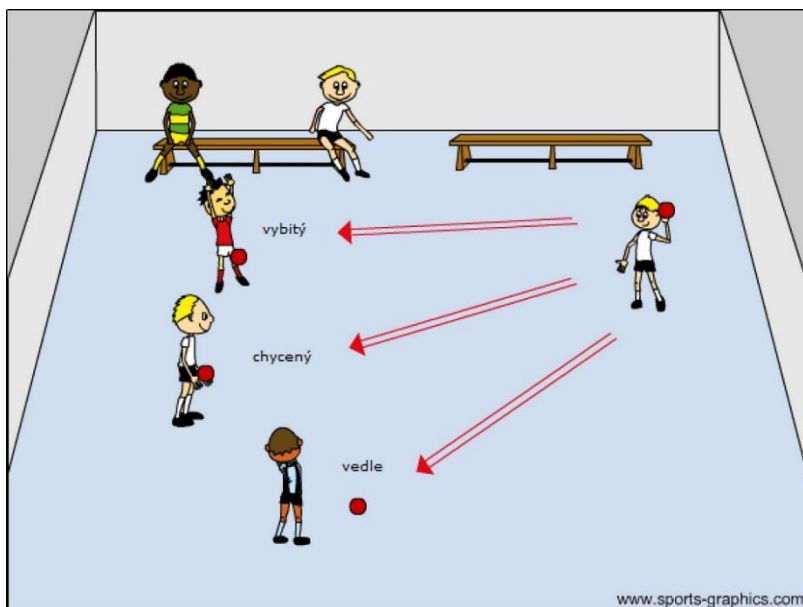
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní nebo závěrečná část

Rozvoj dovedností/schopností: přesnost, rozvaha, strategie

Pomůcky: míče

Popis hry: Každý proti každému. Hráči ze hry vypadávají, jsou-li přímo zasaženi. Pokud chytí míč, nic se neděje, pokračuje se dál, ale pokud hráč hází a nikoho netrefí, sám hru opouští jako vyřazený.

Poznámka: Při hře je důležitý výběr cíle. Velkou roli zde hraje možnost být vyřazen v případě hodů bez zásahu. Hráči občas nechtějí ani brát míč, proto je dobré zařadit do hry pravidlo nejbližšího hráče a bedlivě posuzovat hru z pozice rozhodčího. Hra často končí vítězstvím méně zkušených jedinců, jelikož dominantní hráči vyřadí sami sebe.



Obrázek 16 - Náhlá smrt.

16. Na honěnou

Délka trvání: 2-5 minut

Počet hráčů: 5+

Věk: 7+

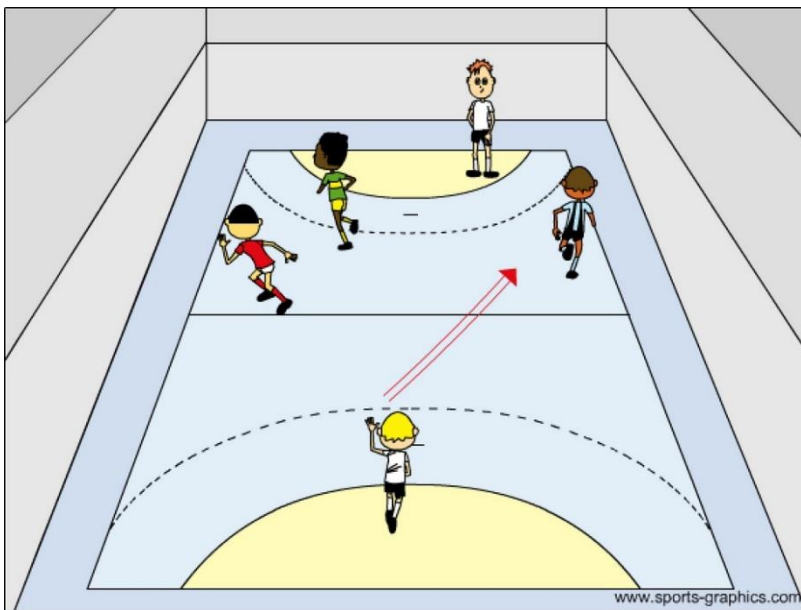
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost

Pomůcky: míč

Popis hry: Tato hra je založena na principu klasické honičky. Jeden hráč je střelec, má míč a snaží se kohokoliv vybit. Ostatní hráči před míčem utíkají a jejich cílem je nenechat se zasáhnout. Jakmile hráč s míčem někoho přímo zasáhne, tak se vybitý stává novým střelcem.

Poznámka: Tato forma vybíjené může být různě přizpůsobená dle jiných honiček nebo lze hru osvěžit dalšími úkoly, např. strháváním šátku.



Obrázek 17 - Na honěnou.

17. Dvojice proti sobě

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 8+

Věk: 8+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní, hlavní nebo závěrečná část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, obratnost, koncentrace, prostorová orientace

Pomůcky: míče

Popis hry: Hráči se rozdělí do dvojic a hrají pouze proti sobě, ostatní hráči je nezajímají. Nikdo jiný je nemůže vybit. Do hry je vpuštěn jeden či více míčů. Hráči se snaží vybit druhého z dvojice. Jakmile je jeden vybitý, jdou k vyučujícímu. Vybitý končí, jeho přemožitel čeká, až bude další dvojice hotová. Přemožitel z druhé dvojice pak tvoří novou dvojici s přemožitel z první dvojice. Hraje se, dokud nezbydou poslední 3 hráči, ti pak hrají proti sobě ve finále, než vzejde jeden vítěz.

Modifikace: Hra bez vyřazení, resp. vítězové hrají proti sobě klasicky, ale vyřazení utvoří nové dvojice. Hra tak nemá konce, ale žáci se neustále pohybují, proto může být tato forma vybíjené zařazená i do úvodní části hodiny.

Poznámka: Nemí vždy nutný sudý počet hráčů, nadbývá-li někdo, může rovnou zůstat u vyučujícího a čekat na svou dvojici. Často jsou to méně populární či herně slabší žáci. Tímto krokem se mohou snadněji dostat do pokročilejší fáze hry, popř. rovnou do finální, což jim může zvýšit sebevědomí nebo popularitu v kolektivu.



Obrázek 18 - Dvojice proti sobě

5.2 Týmové formy

V týmových hrách již hráči společně kooperují a snaží se společně dosáhnout daného výsledku – výhry.

Tyto hry jsou již náročnější na mentální vyspělost hráčů, důležitým faktorem se stává schopnost spolupráce, vyhodnocování situací ve prospěch týmu a participace na taktice během hry.

Do popředí se dostává i vyšší úroveň pohybových dovedností. Důležitou se stává přihrávka, která často rozhoduje o úspěchu kolektivu. Špatná nahrávka se stává výhodou pro soupeře a může být klíčovou. Samozřejmě i střelba a chytání mají svou podstatnou úlohu, ale ty více záleží na jedinci.

Hry bývají složitější a náročnější, proto je lepší je hrát se staršími dětmi, které dokážou lépe využívat daná pravidla.

1. Klasická

Délka trvání: 7 minut

Počet hráčů: 20

Věk: 9+

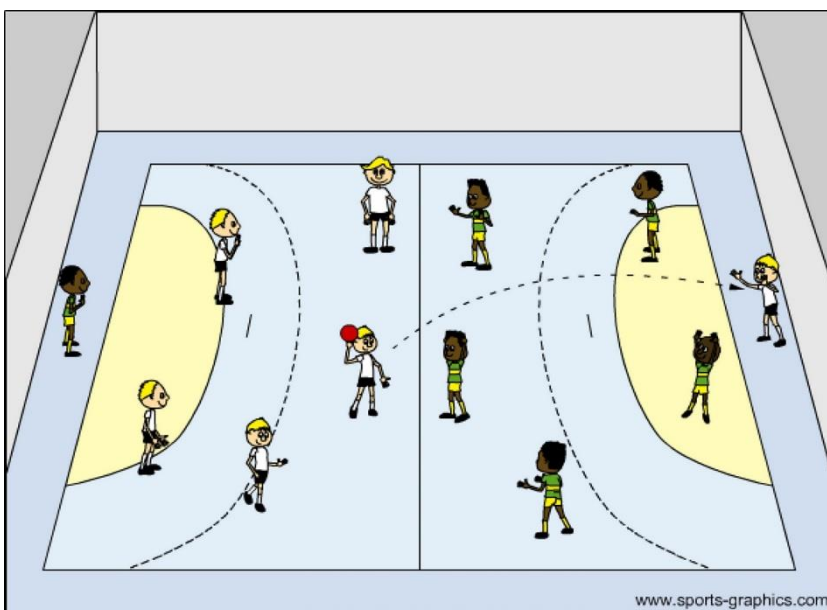
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, obratnost, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis hry: Hřiště má tvar obdélníku (9x18m) stejně, jako volejbalové hřiště. Cílem hry je zasáhnout/vybít všechny soupeřovy hráče. Hráči se rozdělí na dvě družstva a postaví se každé na svou stranu hřiště, až na kapitána, ten se postaví do prostoru za soupeřovo hřiště – do zámezí. Hra začíná hodem hráče ze zámezí do hřiště svého týmu. Po třech přehozech lze vybějet soupeřovy hráče. Vybít je možné pouze, pokud je míč „nabitý“, což znamená, že musí být před střelou přihrán bez dotyku země ze zámezí do hřiště nebo naopak. S míčem se nesmí chodit a dělat kroky. Hráč, který je cílem střely si může zachránit život, chytí-li míč. Vybítý hráč odchází z hracího pole do zámezí a jeho tým získává míč. Po vyřazení všech hráčů jednoho týmu z pole, jde do hry kapitán. Hra končí vybitím kapitána

Poznámka: Tento druh vybíjené se hraje i soutěžně, viz. teoretická část.



Obrázek 19 - Klasická vybíjená.

2. Americká

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 20

Věk: 9+

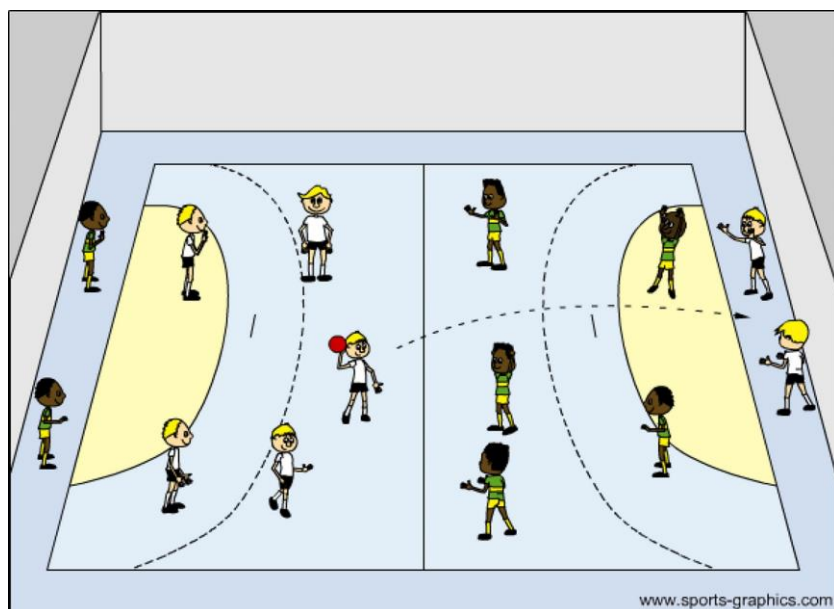
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, obratnost, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis hry: Americká vybíjená je velice podobná klasické. Stačí přehodit jednou. V zámezi není jen kapitán, ale i nahrávač, který se mění po vybití prvního hráče v poli. Kapitán má dva životy.

Další modifikace: Může se vybíjet i z bočních stran zázemí. Míč je nabitý i bez přihrávky. Hraje se s dvěma míči naráz, každé družstvo má v držení jeden. Míč od soupeře se nesmí chytat, chytnutí znamená vybití.



Obrázek 20 - Americká vybíjená.

3. Na body

Délka trvání: 5–10 minut

Počet hráčů: 20

Věk: 9+

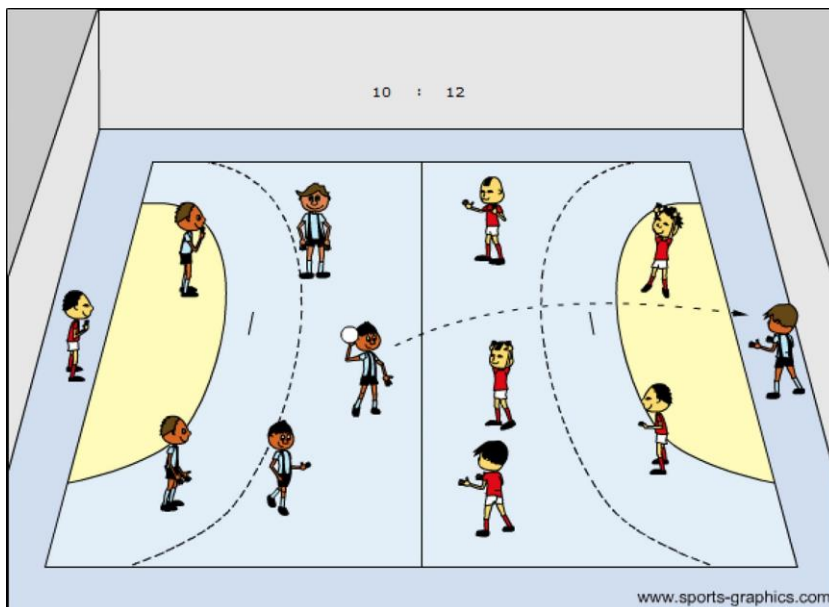
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis hry: Cílem je získat během předem stanovené doby co nejvíce zásahů soupeře. Po celou dobu hry není nikdo z pole vyřazen, kapitán zůstává sám v zámezi. Po uplynutí doby je sečten počet zásahů.

Modifikace: Lze upravit pravidla i na vybití kapitána v zámezi, který bude za více bodů.



Obrázek 21 - Na body.

4. Obrácení kapitáni I

Délka trvání: 10-15 minut

Počet hráčů: 20

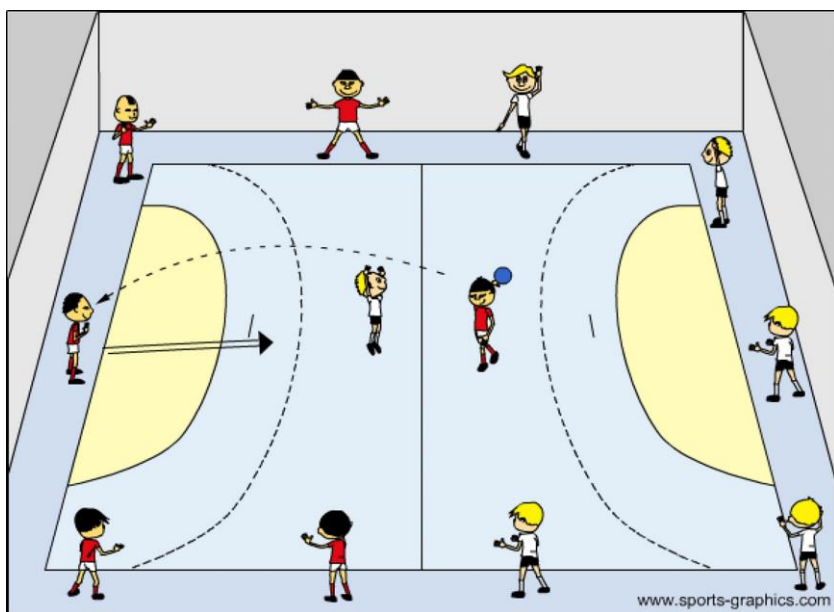
Věk: 9+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis hry: Dvě stejná družstva hrají tak, že začínají v zámezí a v hřišti je kapitán. Snaží se vybit jakéhokoliv hráče uvnitř hřiště, ti postupně přibývají. Míč je nabitý po úspěšné přihrávce nebo při zachycení od soupeře. Hráč v zámezí, který zasáhne soupeře v poli (zasažený zůstává v poli) se přesune do svého hřiště a stává se novým cílem pro soupeře (nemůže vyběhnout). Vítězí družstvo, které se dřív přesune do hracího pole celé.



Obrázek 22 - Obrácení kapitáni I.

5. Obrácení kapitáni II

Délka trvání: 10-15 minut

Počet hráčů: 20

Věk: 9+

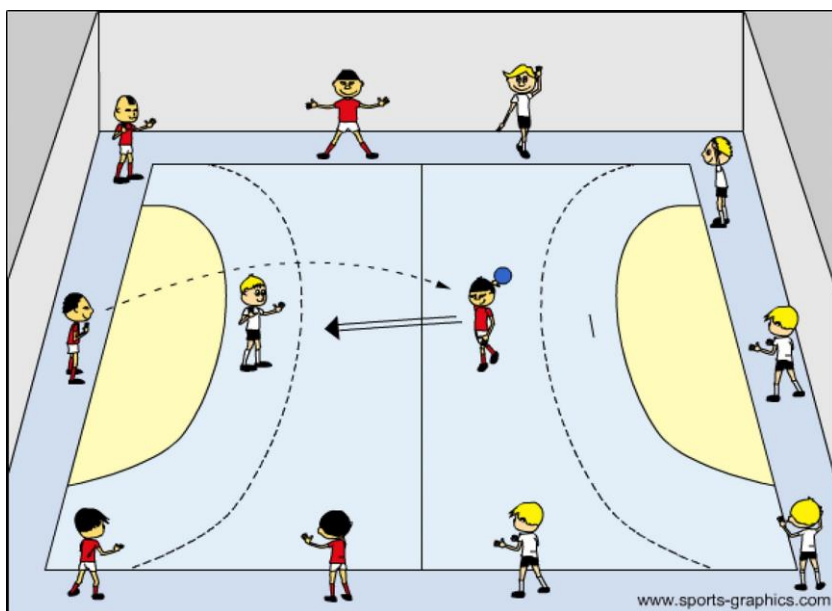
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis hry: Hraje se jako klasická, s tím rozdílem, že je kapitán v hřišti a hráči v zámezí. Musí si 3x přehodit a první bije kapitán. Po vybití hráče v zámezí jde tento hráč do hracího pole za kapitánem. Po vybití všech hráčů v zámezí jde na jejich místo kapitán s jedním životem. Hra končí vybitím kapitána.

Poznámka: Jsou-li žáci zvyklí na klasickou, budou občas zmatení, koho mají vybíjet, doporučuji dát jeden zápas na rozehrání.



Obrázek 23 - Obrácení kapitáni II.

6. Německá

Délka trvání: 10 minut

Počet hráčů: 20

Věk: 9+

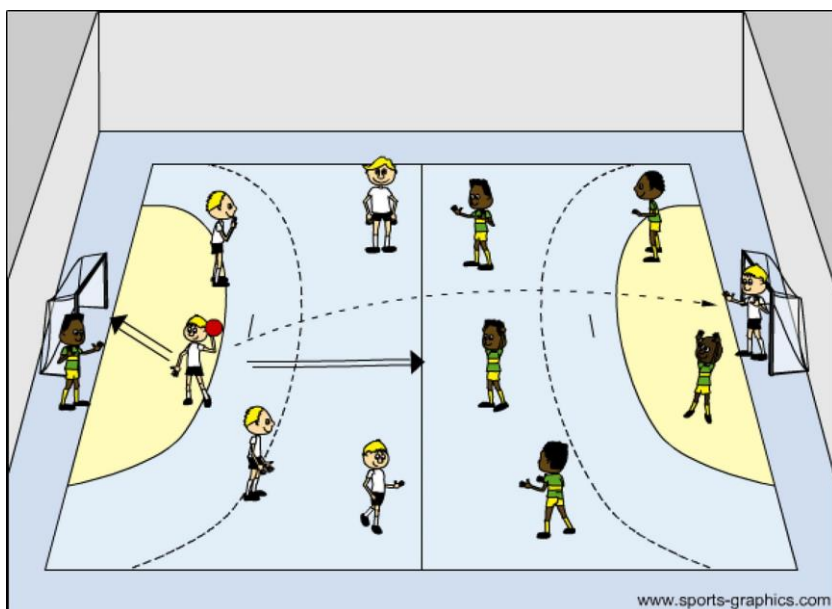
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč, branky

Popis hry: Tato forma využívá některé z výše uvedených + je doplněná brankou na obou stranách hřiště (v prostoru kapitána). Hráč v poli se občas může pokusit o vstřelení branky u soupeřova kapitána, který se spolu se svými již vybitými hráči snaží chytat a zabránit gólu. Gól znamená, že se může jeden již vybitý hráč vrátit do hry.

Poznámka: Hráči by se měli vracet do hry v pořadí, v němž byli vyřazeni, aby nevznikaly situace, kdy hrají hlavně dominantní jedinci.



Obrázek 24 - Německá vybijená.

7. Všichni proti všem v týmech na body

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 10-20

Věk: 8+

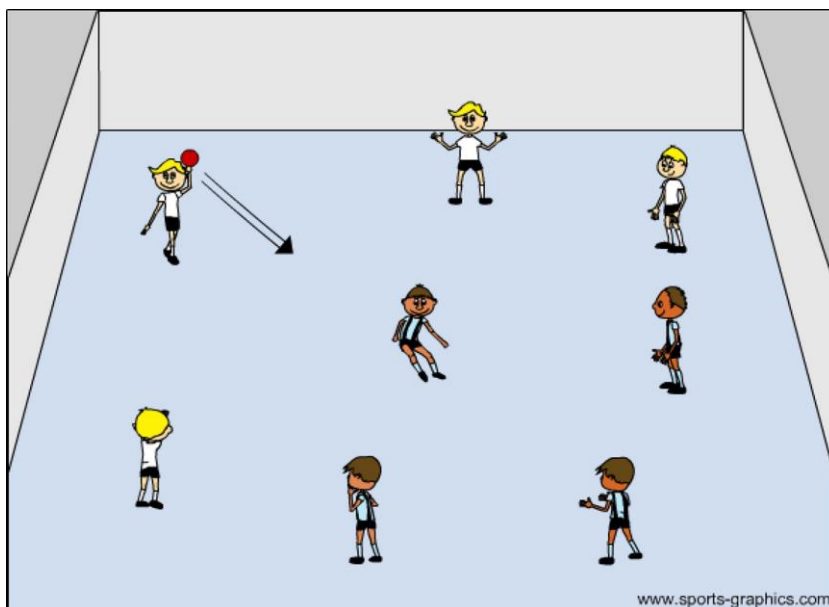
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, obratnost, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč, rozlišovací nátělníky

Popis hry: Hraje se podobně jako všichni proti všem, hráči ale nevypadávají. Týmy jsou barevně rozlišené a snaží se co nejvíce krát zasáhnout soupeře. Vyučující počítá skóre a vítězí tým, který nasbírá více bodů.

Modifikace: Lze hrát i polo-individuální formou. Hráči jsou v jednotlivých týmech, ve kterých si mohou pomáhat a nahrávat, ale zároveň jsou i proti sobě. Pokud spoluhráč nahrávku nechytí a dotkne se jej míč, je vybitý. Hraje se, dokud nezůstane pouze jeden hráč, který vyhraje a s ním i celý jeho tým.



Obrázek 25 - Všichni proti všem v týmech na body.

8. Družstvo proti družstvu

Délka trvání: 1-3 minut

Počet hráčů: 10-20

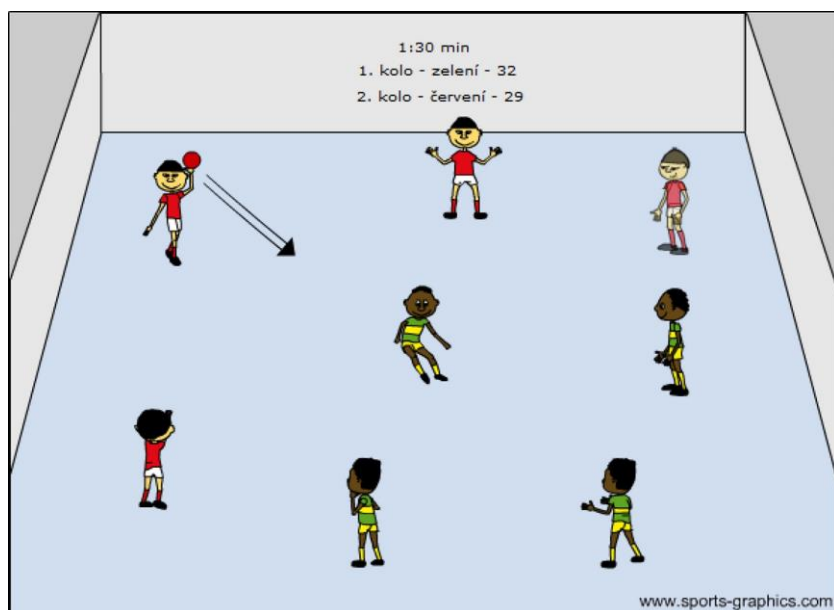
Věk: 8+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč, rozlišovací nátělníky

Popis hry: Podobně jako předchozí, jen se týmy dělí na střelce a terče. Nastavíme určitý časový úsek, kdy se jeden tým snaží co nejvíce krát vybít soupeře, který může pouze uhýbat. Každý kontakt (i chytnutí) je zásah. Po uplynutí času se role mění. Tým s více zásahy vyhrává.



Obrázek 26 - Družstvo proti družstvu.

9. S kužely

Délka trvání: 15-20 minut

Počet hráčů: 10-20

Věk: 9+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč, kužely

Popis hry: Hráči se rozdělí na dva týmy. Každý tým dostane stejný počet kuželů a rovnoměrně je rozloží po své polovině hřiště. Poté se hraje vybíjená podle obvyklých pravidel (klasická) jen s tím rozdílem, že se vybíjejí kužely, jež zastupují hráče. Pokud je kužel zasažen míčem, odstraní se ze hřiště. Hráči mohou kužely bránit svým tělem. Hra končí, pokud jedna strana přijde o všechny kužely či o předem stanovený počet.

Modifikace: Kužely se mohou rozložit i nerovnoměrně, týmy mohou zvolit vlastní strategii rozmístění. Vypadávat můžou i hráči při zásahu, důležitý je však vybitý kužel, nikoliv hráč.



Obrázek 27 - S kužely.

10. V kruhu na rychlost

Délka trvání: 1-5 minut

Počet hráčů: 10-20

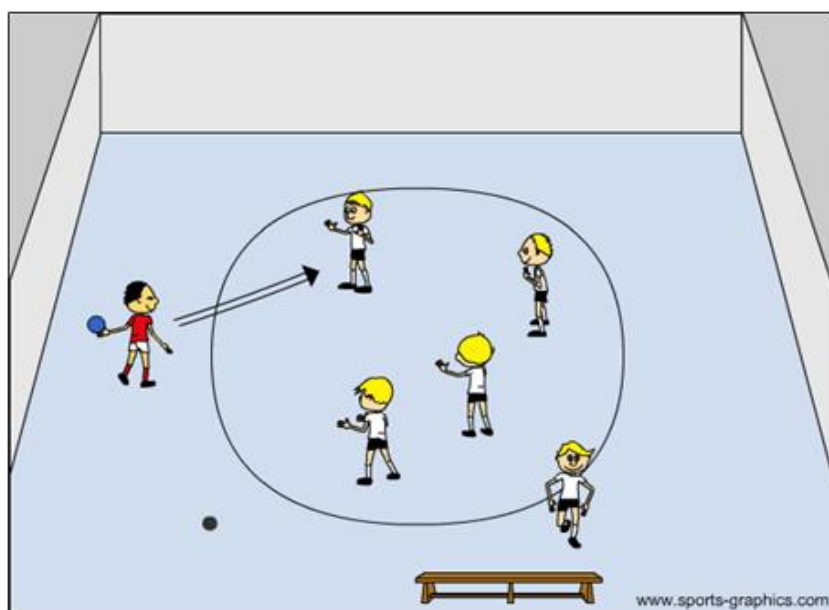
Věk: 8+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis hry: Na zemi se vytyčí kruh (cca 6 m) jedno družstvo je po obvodu, druhé uvnitř. Družstvo vně si přihrává a snaží se zasáhnout protihráče v kruhu. Pokud se balón odrazí od jednoho a zasáhne další, tak se i ten počítá jako vybitý a opouští kruh. Po vybití všech hráčů v kruhu se role obrací. Hra se stopuje a vítězí tým, který dokázal vyřadit soupeře v kratším časovém intervalu.



Obrázek 28 – V kruhu na rychlost.

11. V kruhu na čas

Délka trvání: 1 minut

Počet hráčů: 10+

Věk: 8+

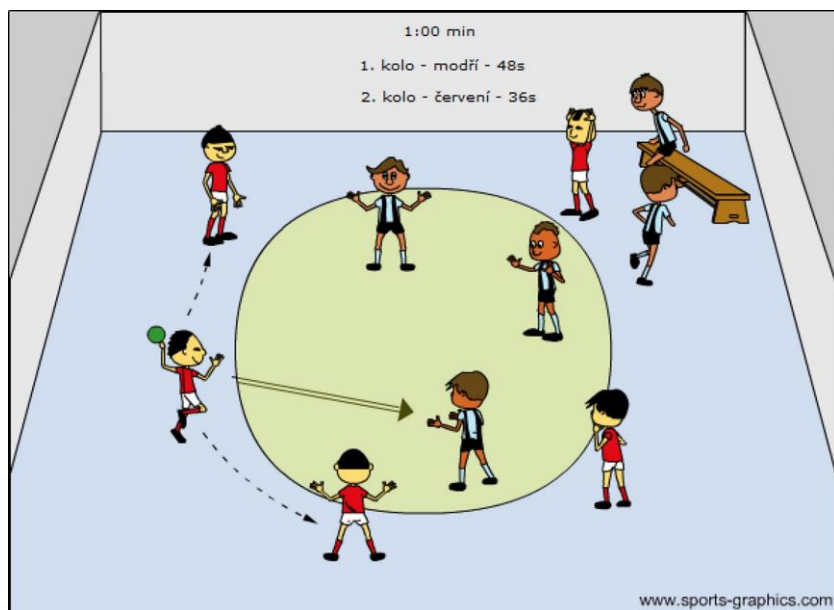
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

Rozvoj dovedností/schopností: rychlost, reakce, strategie, spolupráce

Pomůcky: míč

Popis hry: Podobný typ vybíjené, jako přechozí. Před hrou se stanoví přesný časový interval hry. Hráči se snaží vybit soupeře v kruhu co nejvíce krát. Vybití hráči zůstávají stále ve hře. Každý zásah (i chytnutý míč) se počítá, jako vybití. Tým, který vybijе více soupeřů v daný interval, vyhraje.

Modifikace: Lze hrát i na vypadnutí.



Obrázek 29 - V kruhu na čas.

12. Ve vodě

Délka trvání: 5 minut

Počet hráčů: 10+

Věk: 10+

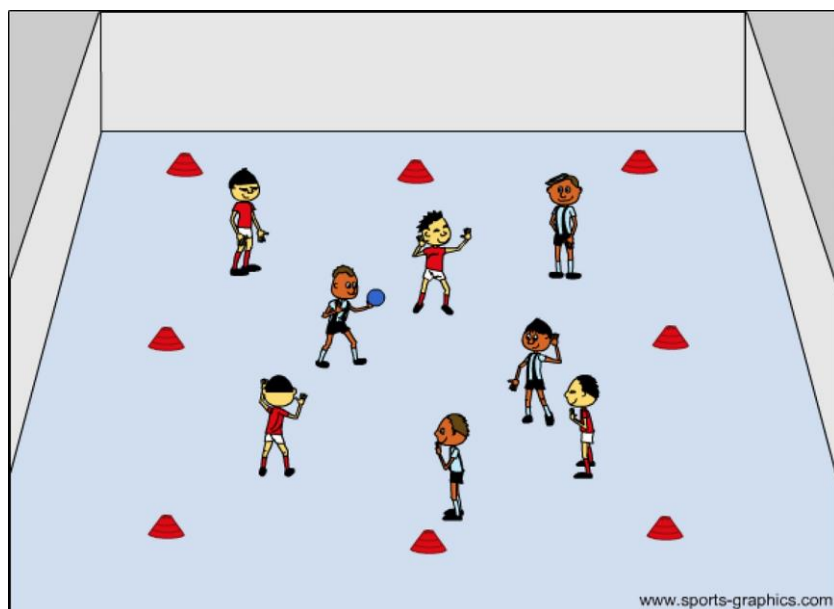
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní část

Rozvoj dovedností/schopností: spolupráce, vytrvalost, plavání, pohyb ve vodě, strategie

Pomůcky: míč, bazén, bójky

Popis hry: Hra se dá hrát v přírodní lokalitě i v bazénu, menší i větší hloubce. Vytýčí se hřiště (nejlépe pomocí bójek či jiných plovoucích předmětů). Hráči se rozliší šátky či čepičkami. Hráči se mohou míči vyhýbat či potápět. Míč mohou získat pouze bez kontaktu se soupeřem nebo zachycením střely. Hráč, který je zasažen zvedne ruku a opustí hrací pole, vítězí tým, kterému se podaří dřív vyřadit všechny soupeře.

Modifikace: Další možností je hrát všichni proti všem či jako vracečku.



Obrázek 30 - Ve vodě.

13. Dodgeball I.

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 12

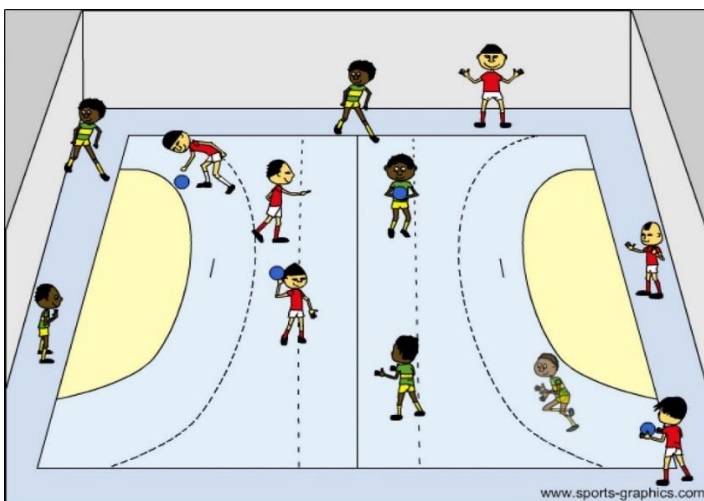
Věk: 8+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní a hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: spolupráce, strategie

Pomůcky: míče

Popis hry: Hřiště má rozměry volejbalového hřiště (9x18m) kolem něhož je 2 metry široké zámezí. Nastupují proti sobě dva smíšené šestičlenné. Družstva obsadí hrací plochu, do zámezí za soupeřovým polem se postaví kapitán. Hraje se zároveň s dvěma míči. Vybíjet můžou hráči v poli i zámezí, Nabití je po prvním přehození míče s kapitánem. Dále je nabitý každý chycený míč přihraný z hracího pole do zámezí či naopak, chycený míč od soupeře či odražený od spoluhráče. Hráč je vybitý, když je přímo zasažen míčem od soupeře. Pokud hráč v té chvíli drží druhý míč, může být vybit pouze hráčem z vnitřního hřiště (neplatí u posledního hráče v poli či kapitána.) Jakýkoli přešlap hracího pole se trestá ztrátou míče i vybitím hráče, pokud na něj směřoval míč. Pokud hráč chytí míč hozený soupeřem, může se jeden jeho již vybitý hráč vrátit do hry. Hraje se na vítězné zápasy se změnou stran. Vítězí ten tým, jemuž se podaří vybit všechny soupeře i kapitána, který nastupuje do pole po posledním vybitém spoluhráči. Má dva životy, jeho první rána je nabitá.



Obrázek 31 - Dodgeball I.

14. Dodgeball II. jednodušší varianta

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 10

Věk: 7+

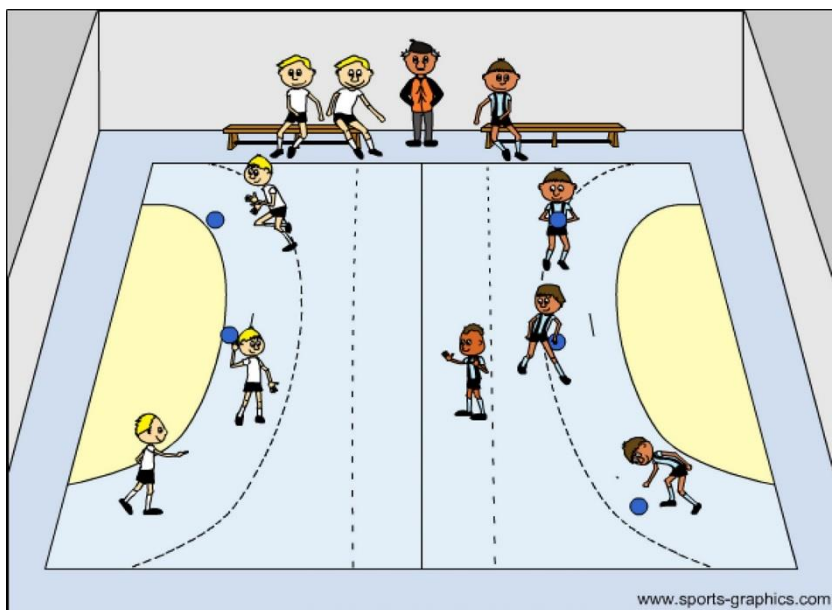
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní a hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: spolupráce, strategie

Pomůcky: míče

Popis hry: Hraje se na hřišti, které dělí pouze středová čára. Hráči nesmí přešlápnout na soupeřovu polovinu, jinak jsou vybití. Ve středu hřiště jsou na začátku hry umístěny 4-6 míčů. Hráči stojí na opačné straně hřiště, dotýkají se stěny a po písknutí běží pro míče. Po zisku míče musí ustoupit o 3 metry (označeno čarou) a až potom mohou vybíjet soupeře. Poté se mohou pohybovat (i s míčem) po celé své ploše. Mohou vybíjet i za touto 3 metrovou čarou. Hráč je vybitý po zásahu míčem. Pokud hráč míč chytí, je jeho autor (střelec) vybitý a do hry se může vrátit jeden spoluhráč. Hráči se vrací do hry v pořadí, ve kterém byli vybiti. Hráči se mohou bránit střele tím, že drží balon. Pokud střela soupeře zasáhne míč (který slouží jako štít), hráč není vybitý. Hra končí vybitím všech hráčů soupeře.

Poznámka: Tato varianta je jednodušší a srozumitelnější pro mladší děti.



Obrázek 32 - Dodgeball II.

15. Dodgeball III. složitější varianta

Délka trvání: 3 minut

Počet hráčů: 12

Věk: 10+

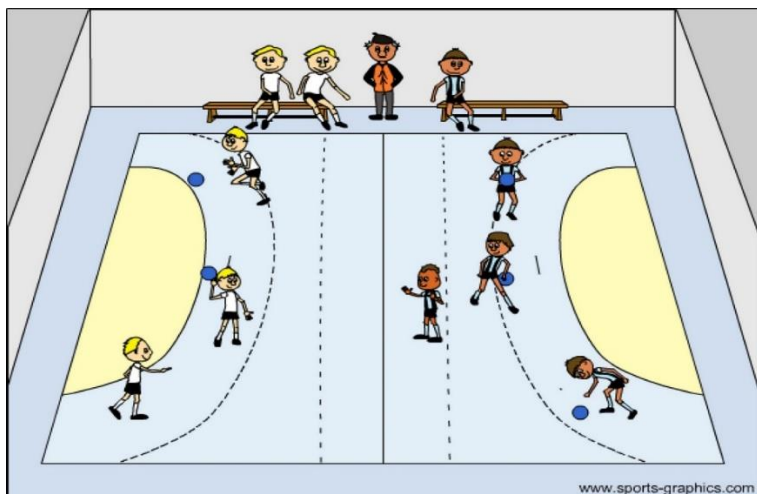
Čas vyučovací/tréninkové jednotky: hlavní část

Rozvoj dovedností/schopností: spolupráce, strategie

Pomůcky: míče

Popis hry: Hrací pole má rozměry 17x8m a kolem obvodu 1 m zázemí, kde se nacházejí podavači míčů. Hraje se po šesti hráčích na obou stranách. Ve středu hřiště se nachází 5 míčů. Oba týmy po písknutí běží do středu hřiště pro míče. Každý tým má při zahájení své dva míče vlevo a o prostřední se bojuje. Po získání míčů je nutné je nabít, tzn. Odnést za určenou zadní čáru svého území. Poté jsou míče nabity až do konce hry. Jakmile jsou míče nabity, můžete vybějet, ale musíte tak učinit do 5 s, jinak je hráč držící míč vybitý. Vybití hráči odcházejí na lavičku, kde se řadí dle pořadí, v jakém byli vyloučení ze hry. Vybití soupeře lze přímým zásahem, chyčením soupeřova hodu (soupeř je tak vybitý a jeden spoluhráč se vrací do hry) anebo soupeř vyšlápne ze svého hracího území. Hraje se 3 minuty nebo jakmile je jeden tým celý vyřazený ze hry. Vítězí tým, který má po konci hry více hráčů v poli.

Poznámka: Tato varianta je užívána při soutěžích. Pravidla jsou komplikovanější a srozumitelná spíše pro starší děti.



Obrázek 33 - Dodgeball III.

16. V pásmech

Délka trvání: 5-10 minut

Počet hráčů: 10

Věk: 8+

Čas vyučovací/tréninkové jednotky: úvodní a hlavní část

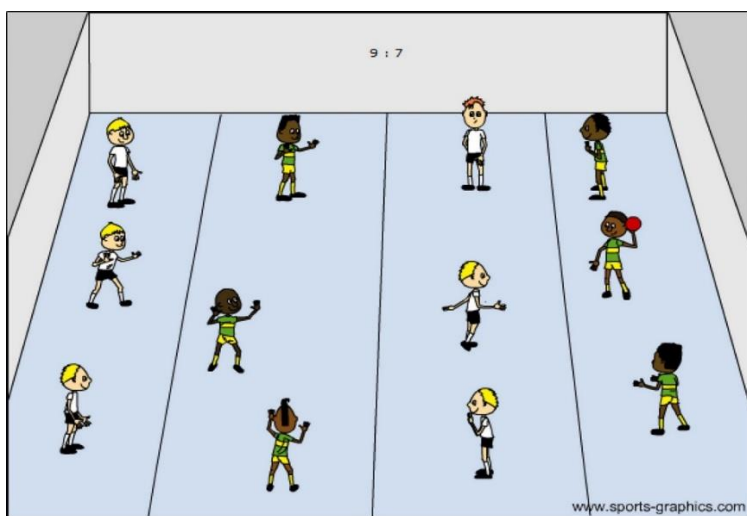
Rozvoj dovedností/schopností: spolupráce, strategie

Pomůcky: míče

Popis hry: Hřiště se rozdělí na čtyři pásma. Hrají proti sobě dvě družstva, která se rozdělí tak, že mají své spoluhráče v jednom středním a v jednom protilehlém krajním pásmu. Úkolem je zasáhnout protihráče míčem od ramen dolů. Ze hry se nevypadává. Vítězí družstvo, které zasáhne více soupeřů.

Modifikace: Modifikací může být i styl turnaje. Hráči se rozdělí na čtyři družstva, každé je v jiném pásmu. Hraje se do vyřazení celého jednoho pásma. Vyřazené pásmo dostane -1 bod, ostatní +1. Počítají se i žijící hráči v ostatních pásmech. Týmy se postupně vystřídají ve všech pásmech. Budou tak čtyři kola. Vítězí tým s nejvíce body, v případě shody se určuje pořadí podle počtu přežitých hráčů během všech kol.

První možnost lze hrát i na vypadávání, může ovšem nastat situace, kdy v prostředních pásmech není žádný hráč a pokračování hry je náročnější v případě menších dětí.



Obrázek 34 - V pásmech.

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit zásobník různých druhů vybíjené pro individuální a týmové formy této hry a zároveň zařadit jednotlivé hry do ideální části vyučovací jednotky. Her bylo nakonec sestaveno 33 (17 individuálních a 16 týmových) s použitím odborné literatury a kreativního myšlení autora s dopomocí účastníků kroužku vybíjené. Veškeré hry byly vyzkoušeny (na dětech od 8 do 14 let) a upraveny do výsledné podoby v průběhu dvou let. Dalším cílem bylo popsat u her jejich možné modifikace a úpravy pro odstranění stereotypů a eventuálního oživení průběhu.

V teoretické části jsem shrnul základní pojmy týkající se hry, pohybových her, jejich bezpečnosti, neboť ta je ve vybíjené podstatná a vyučovací jednotku. Následně jsem popsal vybíjenou, stručně její historii a soutěže a na závěr se v práci věnuji motorickému učení a popisuji pohybové schopnosti a dovednosti důležité pro hru samotnou.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit zásobník různých druhů vybíjené jak pro individuální formy, tak i pro týmové, jež mohou být využity v jednotlivých částech vyučovací jednotky.

Dílčí cíle:

- analyzovat odbornou literaturu
- syntéza získaných poznatků
- aplikace her v praxi
- připravit modifikace a úprava pravidel

Hry byly sestaveny z odborné literatury a z autorovy tvořivosti. Vniklo jich 33 z toho 17 pro individuální formy a 16 pro formy týmové formy. Hry byly vyzkoušeny v praxi, v kroužku vybíjené vedeném autorem, s dětmi od 8 do 14 let a upraveny do funkční podoby ve výsledcích. Dále jsou popsány jejich možné modifikace a úpravy pro odstranění stereotypů a eventuálního oživení průběhu.

Tvorba probíhala po dobu dvou let a výsledná podoba her byla graficky znázorněna v podobě obrázků pomocí programu *Easy sport graphic 2.0*.

8 SUMMARY

The main objective of this bachelor thesis was to assemble a variety of different dodgeball types for both individual purposes and for teams, that can be used within particular parts of a lesson.

Separate objectives:

- to analyze technical literature
- synthesis of lessons learned
- use of games in practice
- Prepare modifications and the edit of rules

The games were assembled from technical literature and author's creativity. 33 originated, 17 of these for individual purposes and 16 for teams. The games have been tested in practice, in a club guided by the author, with children from 8 to 14 years and altered to a functional form in the results. Furthermore are all modifications and alterations described, and that for the elimination of stereotypes and a eventual recovery.

The creation of this thesis lasted 2 years and the final form of these games was graphically represented in the program *Easy sport graphic 2.0*.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Argaj, G. (1994). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Argaj, G. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Asociace školních sportovních klubů. (2016). *Základní pravidla vybíjené*. Retrieved 21. 2. 2019 from the World Wide Web: <https://www.assk.cz/down/2016/1003/pravidla-vybijena-2015-2016-0716.pdf>
- Asociace školních sportovních klubů. (2012). *Preventan cup*. Retrieved 27. 2. 2019 from the World Wide Web: <http://www.preventancup.cz/soubory/dokumenty/preventan-brozura-2013.pdf>
- Ball, G. (2004). Dodging dodgeball? Think again. *Parks & Recreation*. 39(8), 21.
- Belej, M. (1984). *Základy teorie motorického učenia*. Bratislava: Univerzita P.J. Šafárika.
- Bělka, J. (2014). *Nebojme se házené (didaktika a metodika házené)*. Olomouc, Hanex.
- Čáp, J. (1971). *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. Praha: SPN.
- Čelikovský, S. (1979). *Teorie pohybových schopností*. Praha: Univerzita Karlova.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Česká asociace dodgeballu. (2018). *Česká asociace dodgeballu*. Retrieved 21. 2. 2019 from the World Wide Web: <http://dodgeball.cz/cad-ceska-asociace-dodgeballu/>
- Daum, M. M., Huber, S., & Krist, H. (2007). Controlling reaching movements with predictable and unpredictable target motion in 10-year-old children and adults. *Experimental brain research*, 177(4), 483-492.
- Dobry, L. (1992). Hra. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 58(6) 1-6.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen.
- Hošek, V., & Rychtecký, A. (1975). *Motorické učení*. Praha: Univerzita Karlova.
- Choutka, M., Brklová, D., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská Univerzita.
- Jessop, R. T., Horowicz, C., & Dibble, L. E. (2006). Motor learning and Parkinson disease: refinement of movement velocity and endpoint excursion in a limits of stability balance task. *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 20(4), 459-467.
- Kalhous, Z., & Obst, O. (2002). *Školní didaktika*. Praha: Portál.

- Keyes, A. (2005). *The complete book about dodgeball*. Bloomington: AuthorHouse.
- Klimtová, H. (2009). *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Tribun.
- Klimtová, H. (2010). *Metodika výuky tělesné výchovy na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínajícího učitele*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Králíček, P. (2002). *Úvod do studia speciální neurofyziologie*. Praha: Karolinum.
- Krčma, K. (1938). *Pohybová prvouka*. Brno: Pokorný a spol.
- Kresta, J. (2009). *Futsal*. Praha, Grada Publishing.
- Kupr, J., Rjabcová, H., & Suchomel, A. (2010). *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Lynch, T. J. (2013). Poison ball or a magic potion? Secrets within an infamous game. *ACHPER Active & healthy magazine*. 20(2),19-21.
- Macdonald, J. (2005). Dodging "Dodgeball". *Physical & Health Education Journal*, 71(2), 18-19.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mužik, V. (1993). *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Neuman, J. (2000). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Rovný, M., & Čechvalová, U. (1966). *Teória a metodika pohybových hier*. Bratislava: SPN.
- Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha, Portál.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D., (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Champaign: Human Kinetics.
- Velenský, M. (1999). *Basketbal*. Praha, Grada Publishing.
- Wiertsema, H. (2002). *101 movement games for children*. Alameda: Huster House.
- Zdeněk, D. (1964). *Pohybové hry*. Praha: Státní technické nakladatelství.
- Zvonař, M., Duváč, I. & kol. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zháněl, J. (2005). *Diagnostika výkonnostních předpokladů ve sportu (a její praktická aplikace v tenise)*. Habilitační práce. Olomouc: Univerzita Palackého.