

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ HRÁČŮ A HRÁČEK
VOLEJBALU V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Petra Pospíšilová

Studijní program: TV/Prevmi

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Petra Pospíšilová

Název práce: Rozvoj pohybových schopností hráčů a hráček volejbalu v mladším školním věku.

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá rozvojem pohybových schopností. Práce je především zaměřena na hráče a hráčky volejbalu v mladším školním věku. Teoretická část popisuje jednotlivé pohybové schopnosti jako je rychlost, síla, vytrvalost. Dále také charakteristiku mladšího školního věku a pravidla mini volejbalu, který se v této věkové kategorii hraje. Cílem bakalářské práce je vytvořený zásobník her a cvičení, který je součástí praktické části. Vytvořený zásobník obsahuje 30 pohybových her, které jsou rozděleny do čtyř kategorií. Všechny hry a cvičení jsou zaměřená na daný věk a do všech sportovních odvětví.

Klíčová slova:

Pohybová schopnost, mladší školní věk, sportovní příprava, zásobník her a cvičení, pohybová hra.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author: Petra Pospíšilová
Title: Development of movement abilities of volleyball players at younger school age.

Supervisor: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract:

The bachelor thesis deals with the development of motor skills. The thesis is mainly focused on volleyball players at younger school age. The theoretical part describes individual movement abilities such as speed, strength, endurance. It also includes the characteristics of the younger school age group and the rules of mini volleyball played in this age group. The aim of the bachelor thesis is to create a stack of games and exercises, which is part of the practical part. The created stack contains 30 movement games, which are divided into four categories. All games and exercises are geared towards the age and to all sports.

Keywords:

Movement ability, younger school age, sports preparation, stack of games and exercises, movement game.

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi byly poskytnuty při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Sportovní příprava	10
2.1.1 Cíl sportovní přípravy dětí	10
2.2 Charakteristika mladšího školního věku	11
2.2.1 Tělesný vývoj	12
2.2.2 Pohybový vývoj.....	12
2.2.3 Sociální a psychický vývoj.....	13
2.2.4 Senzitivní období	15
2.2.5 Trenérský přístup.....	15
2.3 Charakteristika pohybových schopností.....	16
2.4 Dělení pohybových schopností.....	17
2.5 Kondiční schopnosti.....	17
2.5.1 Silové schopnosti	18
2.5.2 Vytrvalostní schopnosti	20
2.5.3 Rychlostní schopnosti.....	22
2.6 Koordinační schopnosti	25
2.6.1 Flexibilita	27
2.7 Obecná charakteristika volejbalu	28
2.7.1 Pravidla minivolejbalu	29
2.8 Hra	29
2.8.1 Pohybová hra.....	30
3 Cíle.....	31
3.1 Hlavní cíl.....	31
3.2 Dílčí cíle.....	31
4 Metodika	32
4.1 Metody sběru dat	32

5	Výsledky.....	33
5.1	Přehled pohybových her a cvičení	33
5.2	Zásobník her a cvičení.....	34
5.2.1	Pohybové hry a cvičení zaměřené na rychlost	34
5.2.2	Pohybové hry a cvičení zaměřené na koordinaci	39
5.2.3	Pohybové hry a cvičení zaměřené na sílu.....	43
5.2.4	Pohybové hry a cvičení zaměřené na vytrvalost	46
6	Diskuse.....	50
7	Závěry	52
8	Souhrn	53
9	Summary.....	54
10	Referenční seznam	55

1 ÚVOD

Tato práce je zaměřená na rozvoj pohybových schopností v mladším školním věku hráčů volejbalu. Podle mého úsudku je dnešní doba čím dál více uspěchaná a převládá více sedavý způsob života. Obzvláště u dětí, které jsou zasaženy elektronickými zařízeními a jsou tak navyknuté na pasivní aktivity, proto je důležité věnovat pozornost rozvoji pohybových schopností již od útlého věku. Sportovní aktivity a pohybové schopnosti, představují jednu z možností, jak podporovat jejich fyzickou kondici. V mladším školním věku je důležité věnovat zvláštní pozornost sportovním aktivitám u dětí, mohou totiž významně ovlivnit jejich celkový rozvoj a schopnosti v daném sportu. Je také dobré si uvědomit, že význam sportovní aktivity u dětí v tomto věku je důležitý i z hlediska rozvoje kostí, svalstva a ostatních orgánů v těle. Nemalou měrou přispívá i k upevnění imunitního systému a má i velmi pozitivní vliv na duševní zdraví, kdy se vyplavují hormony štěstí – endorfiny.

Pro děti v mladším školním věku je klíčové se zaměřit na rozvoj obecných pohybových schopností. Důležité je provádět cvičení, která podporují flexibilitu, správné držení těla. Rozvoj fyzické kondice a motoriky je v tomto věku důležitější, než pochopení složitých pravidel jednotlivých sportů, se kterými děti seznamujeme postupně a nenásilnou formou. Hlavním cílem je vytvořit u dětí pevný základ a připravit je tak na budoucí sportovní aktivity.

Pokud je dítě vedeno ke sportovní aktivitě již v útlém věku, naučí se tím, že pohyb je přirozený a zábavný. Sport se tak pro dítě v dospělosti stane součástí života a může jej brát jako životní styl. To vede k předcházení určitým onemocněním jako je například kardiovaskulární onemocnění nebo nemoci pohybového aparátu v pozdějším věku.

U dětí mladšího školního věku není zas až tak významné, jaký sport dělají, ale co rozvíjí. Tak například v mini volejbalu se snažíme děti rozvíjet všestranně, a postupně se začínáme zaměřovat na rychlostní schopnosti, silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti a na koordinaci.

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala na základě mých zkušeností z trénování přípravek minivolejbalu v Přerově. Baví mě pozorovat pohybové schopnosti dětí, jejich rozvoj a pokrok během roku. Sama jsem s volejbalem spjata již od dětství. Začínala jsem také minivolejbalem a prošla i dalšími věkovými kategoriemi.

V této práci se budeme zabývat charakteristikou pohybových schopností u minivolejbalu dětí v tomto věkovém období a vhodnými metodami, a přístupy ke sportovní přípravě, které jsou zahrnuty v zásobníku her a cvičení. Zvláštní pozornost je věnována minivolejbalu, který je speciálně upravenou verzí volejbalu pro mladší hráče.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní příprava

Sport je nedílnou součástí každého z nás. U dětí je to radostný prvek jejich života. Pohyb je pro ně přirozenou součástí. Pověštinu času dítě mladšího školního věku vyhledává nebo vymýšlí aktivitu se hrou spojenou s fyzickou aktivitou (Boreham & Riddoch, 2001). Trénink dětí se zaměřuje především na získání vztahu ke sportu, zlepšení fyzické kondice a získání potřebného množství dovedností. Sportovní příprava dětí je považována za základnu všech pohybových aktivit. Postupem času se v tréninku se u dětí rozvíjí různé složky pohybových schopností: jako je kondice, síla, rychlost, vytrvalost a koordinace (Perič, 2012).

Při realizování sportovní přípravy pro děti v mladším školním věku by trenéři či jakékoliv jiné autority měli dbát na schopnosti jedince přiměřené věku. Trenér či jakákoliv jiná autorita by měli brát ohled na metody a postupy tréninku a znát činnosti, které jsou vhodné pro tuto věkovou kategorii (Dovalil, 2012).

Ve sportovní přípravě dětí bychom neměli klást na výsledek ale zaměřit se na všeobecný rozvoj všech kategorií pohybových schopností a kondice (Lee, 1993).

2.1.1 Cíl sportovní přípravy dětí

Cíl sportovní přípravy dětí je jiný než u dospělých jedinců, jelikož jejich tělo má jinou stavbu, vnímají svět jinak a psychika je taktéž na jiné úrovni. Cílem je také připravit sportovce fyzicky i psychicky na tréninkovou zátěž. V tréninkové jednotce dbáme především na to, aby jedinec byl správně motivován a veden pro lepší výkon. Cíl je většinou zaměřen na to, aby jedince tréninková jednotka bavila a vydal ze sebe maximální intenzitu výkonu (Perič, 2012).

Měl by to tedy být dlouhodobý řízený proces, s hlavním cílem dosáhnoutí maximálních výkonů (Lehnert et al., 2001).

Podle Periče (2012) rozdělujeme sportovní přípravu dětí na tři hlavní cíle:

1. Nepoškodit děti – Dbáme na to, aby trénink nebyl veden nevhodně a děti nevydávaly více úsilí, než by měly. Nadměrný a nevhodný trénink vede k poškození jak fyzické stránky jedince, tak i té psychické. To může mít vliv až do dospělosti kdy jedinec může být pohybově omezen. Projevem můžou být výrůstky na kostech, skolióza, únavové zlomeniny. Co se týče psychických poruch, jedinec většinou sám nezpozoruje disharmonii a utápí se v úzkostech, frustracích a většinou sám sebe podceňuje.

2. Vytvořit vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě – fyzická aktivita má význam i v pozdějším věku, kdy jedinec může předcházet různým onemocněním. Je dobré začít již v útlém

věku, kdy jedinec si osvojí základní pohybové dovednosti a vytvoří návyky pro zdravý životní styl. Nikdo nechce po dítěti, aby se stal vrcholovým sportovcem. Jak je napsáno v knize od Periče (2012) „Hodně povolaných málo vyvolených“ (str. 19), to znamená, že je mnoho dětí, které sportují, ale jen ti vyvolení mají předpoklad to dotáhnout k vrcholovému sportu. Připomeňme si i to, že sport není jen o výsledcích ale i o zábavě a činnosti, která nás baví.

3. Zaklad pro pozdější trénink – V mladším školním věku nemají jedinci stále dobře vyvinuté pohybové schopnosti jako je síla, rychlost, vytrvalost a koordinaci. Proto by se tréninková jednotka v tomhle věku měla zaměřit především na techniku pohybu (Perič, 2012).

Jak již bylo zmíněno neměli bychom klást důraz na výsledek ale na všeobecný rozvoj jedince, za předpokladu stejných cílů trenéra a svěřeného jedince. Pokud je cíl trenéra odlišný nenaplnil by potřeby daného jedince dostatečně a vztah mezi nimi byl nerovnocenný (Lee, 1993).

S cíli sportovní přípravy úzce souvisí i pedagogické zásady. Ty se zaměřují především na výchovné požadavky a na vzdělání v tréninku.

První zásadou je zásada uvědomělosti a aktivity. Tato zásada poukazuje na aktivní zapojení do tréninku a uvědomění si pohybu, který provádí.

Druhou zásadou je zásada názornosti. Ta nám říká, že pro osvojení určité dovednosti, je zapotřebí názorné předvedení pohybu v praxi.

Třetí zásadou je zásada soustavnosti. Podle této zásady by trénink měl být pravidelný, systematický a měl by obsahovat určitá spektra podle promyšleného plánu. Také se učíme od známého k neznámému.

Jako další zásada je zásada přiměřenosti. Ta poukazuje na obsah tréninkové jednotky, který by měl odpovídat možnostem jedinců dané skupiny.

A jako poslední zásada je zásada trvalosti. U té je podstatou zapamatování si dovedností, které se jedinec v průběhu tréninku naučil.

Všechny tyto zásady jsou vzájemně propojené a měly by být v tréninku aplikovány jako jednotný celek (Perič, 2012).

2.2 Charakteristika mladšího školního věku

U dětí v tomto poměrně dlouhém vývojovém období dochází ke změnám, a to nejen z hlediska sociálního a psychologického, ale také z hlediska biologického. Můžeme vidět i změny ve zdokonalování svých schopností. Období se dále dělí na dětství a prepubescenci (pozdní dětství), kdy se dané dítě připravuje na pubertu. Toto období je vyhraněné zhruba od 6 do 12 let. Je to období dítěte na první stupni základní školy (Perič, 2012).

Toto věkové období dále můžeme dělit na raný školní věk. Zhruba od 6 až po 9 rok života jedince. A na střední školní věk ten je brán od 9 roku dítě do zhruba 11 až 12 let. V raném školním věku jedinci v stupují do školy a jsou tak zařazeni do společnosti. V této instituci se naučí základním dovednostem jako je čtení, psaní a počítání. Od věku 9 let je dítě již více zainteresované a podává lepší výkony, a to nejen fyzické ale také dovednostní a vědomostní. Jedinci jsou většinou vyrovnanější a neprojevují se u nich zvrtné změny. Zaměřují se spíše na vztahy a komunikaci, to je pro ně důležité z hlediska dalšího vývoje. Je to tedy období, které předchází fázi dospívání (Vágnerová, 2012).

2.2.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je v tomto období vcelku rovnoměrný. Výška se zvyšuje zhruba o 7-8 cm ročně, končetiny rostou rychleji než trup. Díky tomu se mění jak u dívek, tak i u chlapců proporce těla. Mění se poměr končetin a hlavy. Průměrný jedinec přibere na váze zhruba o tři kilogramy. Má tedy zhruba v šesti letech 22 kg, a okolo 117 cm. S tím, že každý rok vyroste zhruba o 5 až 6 cm. Musíme ale brát ohled na to, že každé dítě je jedinečné a má své růstové tempo. Některé děti mohou růst pomaleji a některé zase rychleji, to je ovlivněno genetickým materiálem, který dostaly od svých rodičů (Van de Graaff, 2000).

Dochází také k rozvoji vnitřních orgánů. U plic se zvyšuje vitální kapacita. Jedinci mají rychlejší okysličování a výživu tkání díky většímu objemu srdce. Jejich srdeční frekvence po zatížení se dokáže rychle regenerovat a vrátit se zpět do normálu. Centrální nervová soustava a hlavní orgán mozek mají svůj vývoj začátkem tohoto období ukončen. Nervové struktury mozkové kůry v tomto období dozrávají. V průběhu 7 let je nervový systém zcela dozrálý, kdy jedinci dokážou předvést koordinačně náročnější pohyby. Osifikace kloubů a kostí není ukončena, a proto jsou kloubní spojení stále velmi měkká a pružná, zakřivení páteře je ustálené. Svaly a šlachy velmi rychle rostou a tuková vrstva ubývá. Díky tomu, že se větší svaly vyvíjejí rychle, je dítě schopno silnějších pohybů, kdy se více rozvíjí hrubá motorika (Perič, 2012).

Růst fyzické kondice u dětí je také zapříčiněn růstem svalových tkání, rozvojem kardiovaskulárního systému a plic. U dětí je velice důležitá pravidelná fyzická aktivita na rozvoj jejich tělesného vývoje (Van de Graaff, 2000).

2.2.2 Pohybový vývoj

V mladším školním věku dítěte dochází k velkému rozvoji pohybových schopností, rozvoji fyzické kondice. V tomto období jsou děti většinou více aktivní a samy si vyhledávají jakýkoliv pohyb (Vágnerová, 2012).

Úkolem je udržet pohybový aparát tak, aby se přizpůsobil zemské přitažlivosti. Toto období je charakterizováno velmi vysokou spontánní pohybovou aktivitou. Jedinci si snadno a rychle zapamatují nové pohybové dovednosti, provádí je s lehkostí. Jedinci v tomto období snadno zapomínají, proto je dobré s nimi nové cviky a pohybové dovednosti neustále procvičovat. Efektivnější nácvik pohybových dovedností umožňuje rozvoj rytmu v pohybu, rovnováha a učení nápodobou.

V tomto období se také nadále rozvíjí dynamika nervových procesů a procesy útlumu. Toto vysvětluje velmi velkou obratnost, pohyblivost i neposednost jedinců. Objevují se přidané pohyby, jako jsou např. u výskoku mávání rukou nebo roznožování. Dalším znakem je i to, že dítě chvíli neposedí, v sedě musí neustále něco dělat.

Nejpříznivějším obdobím pro motorický vývoj je období okolo desátého roku života. Je také často nazývaný jako „zlatý věk motoriky“ (Perič, 2012, str. 25), kdy dochází k rychlému učení nových pohybů. Jedinci se učí nápodobou, kdy jsou schopni cvik/pohyb předvést hned napoprvé nebo po pár dalších pokusech. Pozorujeme správné provedení pohybu i kvalitativní znaky v průběhu nácviku. Na začátku období mohou mít jedinci problém s náročnějšími koordinačními pohyby. V průběhu tyto problémy vymizí a na konci je schopný jedinec konat i koordinačně těžší cvičení (Perič, 2012).

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že: se na pohybovém vývoji podílí celkový růst těla, změny tělesné hmotnosti, zesílení svalstva. Uvádějí také, že v tomto věkovém období jde hlavně o rozvoj koordinace, větší svalové síly a rychlosti. Proto je důležité, aby dítě bylo vedeno k pohybové aktivitě ze strany rodičů nebo jiných autorit. Pohyb a sport pomáhají dětem budovat větší sebeúctu a jejich sebevědomí, dále také podporují sociální interakce a týmovou spolupráci.

2.2.3 Sociální a psychický vývoj

Z hlediska psychického vývoje je toto období považováno jako nejšťastnější období života dítěte. V tomto období je dítě více citlivé a vnímavé. Vnímá spíše konkrétní věci, než aby se zaměřoval na okolní vjemy. Souvislosti v tomto věku dítěti většinou unikají. V takhle raném věku je celkem dobře rozvinutá představivost a paměť, kdy jedinec je schopný se rychle a kvalitně naučit novou věc. Je to také období, kdy jedinec získává největší počet nových informací. S tím i souvisí rozvinutí motorického učení. Dítě málokdy chápe, spíše nerozumí věcem, na které si nemůže sáhnout. Abstrakce a budoucnost je pro jedince taktéž nepochopitelná. Děti nevnímají minulost ani budoucnost, žijí teď a tady. Zatím nerozumí dlouhodobým cílům a nemají silnou vůli. Pověštinu času je dítěti skoro všechno jedno (Perič, 2012).

Většina dětí je impulzivních a nemají přesně vymezenou osobnost. Za normu se považuje i rychlé střídání emocí, střídání radosti a smutku. Doba soustředění dítěte je velmi krátká, a to zhruba okolo 4 až 5 minut.

Emoce a emoční prožívání je po nástupu do školy stále neklidné, jejich CNS není stále dobře vyvinutá. Postupem času se jejich vyrovnanost s emocemi ustálí. Avšak přetrvává nízká tolerance a náchylnost ke stresu. Může se ale objevit mírná labilita a strach z neznáma. V kolektivu se děti více učí rozpoznávat své emoce a občas je i potlačují, závisí na dané situaci. V důsledku tohoto dění se děti zaměřují na emoce ostatních a těm se po většinu času podřídí. Postupem času tato schopnost vymizí a děti se učí regulovat své emoce tak jak sami potřebují. Také jsou více schopné emoce rozeznávat. Všechny tyto faktory ohledně emocí a emočního prožívání jsou ovlivňovány prostředím ve kterém dítě žije, situací, ve které se nachází a výchovou rodičů (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Z hlediska sociálního vývoje je toto období charakterizováno vstupem do nového kolektivu, a to vstupem na první stupeň základní školy, kde se dítě střetává s kolektivem vrstevníků. S tím už může mít menší zkušenost z různých kroužků v předškolním věku. Dítě se v novém kolektivu musí naučit prosadit a získat nějaké postavení, vznikají taktéž nové kamarádké vztahy. Pro dítě to není většinou jednoduché, jelikož děti tohoto věku bývají neúprosné a mají potřebu mezi ostatními dětmi soutěžit a dokázat tak sami sobě, že oni jsou ti nejlepší. Toto období je také obdobím socializace, kdy dítě se musí naučit přizpůsobovat situacím a dodržovat nová pravidla. Dbát na autority, jako je například ve škole učitel nebo na tréninku trenér. Dítě již není tolik vázáno na své rodiče a má v životě i jiné autoritativní osoby, ke kterým by měl vzhlížet. V tomto období jde hra stranou a přesouvá se více k vážnějším činnostem. Dítě je více zodpovědné za své činy. Průběh a konec tohoto období je velice náročný. Kritičnost a hodnocení sebe i okolí může dát jedinci pocit méněcennosti. Dítě kritizuje sebe samo i okolí a všichni jsou ti špatní. Je to také období, kdy dítě hledá sebe samo, a proto dochází ke kritičnosti a hodnocení (Perič, 2012).

Rozvoje sociálních dovedností a schopností podle Vágnerové je: dítě schopno více spolupracovat s ostatními jedinci v kolektivu, respektovat názory druhých a lépe rozumí pravidlům, to znamená, že i v nějaké míře zvládají řešit určitý konflikt.

Zdůrazňuje také, že pro správný sociální vývoj dítěte je zapotřebí aby dítě vyrůstalo v podpůrném a bezpečném prostředí. To souvisí i se vztahem rodič a dítě. Ze strany rodičů by dítě mělo být respektováno a chápáno v takovém rozpoložení, ve kterém se právě nachází. Zapotřebí je ale také dítě vést správným směrem a učit jej pravidlům (Vágnerová, 2012).

2.2.4 Senzitivní období

„Senzitivní období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností“ (Perič, 2012, str. 33). Jinak řečeno, v rámci vývoje jedince a získávání pohybových schopností a dovedností existuje optimální věkové období, během kterého se tyto schopnosti nejrychleji a nejefektivněji rozvíjejí. Pokud tato období jsou špatně využita, může to vést k opožděnému nebo nízkému projevu těchto schopností. Senzitivní období není vhodné vázat na kalendářní věk dětí, ale spíše na jejich aktuální stupeň vývoje, jelikož děvčata jsou často vývojově vyspělejší než chlapci.

U koordinačních schopností je cílem rozšířit zásobu nepodmíněných reflexů, které ovlivňují pohybovou paměť. Nejlepší období pro rozvoj koordinace je zhruba mezi 7. až 10. rokem života. Poté může následovat útlum nebo úplná stagnace.

Rychlostní schopnosti bychom měli rozvíjet již od útlého věku, a to co nejdříve to jde. Souvisí to s vývojem centrální nervové soustavy. Optimální doba nejvýraznějšího nárůstu rychlostních schopností je od 7 let do 14 let.

Silové schopnosti není vhodné rozvíjet v mladším školním věku. Proporce těla nejsou na větší silovou zátěž připravena. V mladším školním věku se doporučují spíše cvičení na stabilizaci a zpevnění středu těla. Kdežto výbušnou sílu, která je spjatá s rychlostí, můžeme vyvíjet již od 8. roku dítěte. S odlišnými vývojovými předpoklady se to ale liší u děvčat a chlapců. Děvčata mají největší předpoklad pro nárůst síly ve věku od 10 do 12 let, kdežto chlapci o něco později, a to okolo 14. roku.

Vytrvalostní schopnosti se mohou ve své podstatě rozvíjet v kterémkoli věku. V mladším školním věku se tato schopnost doporučuje rozvíjet za pomoci her. U her jsou jedinci často motivováni a nevnímají tak danou zátěž.

Senzitivní období u flexibility je zhruba od 9. roku do 12. roku dítěte (Křištofič, 2006).

2.2.5 Trenérský přístup

Na tréninku by měla převažovat především hra, kdy děti v tomto období jsou velice soutěživé a chtějí za každou cenu vyhrát. Pohyb je pro děti radostí, takže není potřeba je velmi motivovat. Z trenérského úhlu pohledu by neměla převažovat kritičnost, ale spíše povzbuzení, i když to dítěti v daný okamžik nejde. Stresující okolnosti jsou pro dítě nepřiměřené, a proto neklademe na jedince takové nároky. Trénink by měl být pestrý a skládat se z více částí, jelikož dítě není schopno dlouhodobého soustředění. Při tréninkové jednotce by autorita, v našem případě trenér, měla jít příkladem a dbát na správné dodržování pravidel. Nejlépe vést jedince

od spontánní radostné aktivity k uspořádané tréninkové jednotce. V tomto období si také jedinci osvojují normy společnosti při sportu (Perič, 2012).

2.3 Charakteristika pohybových schopností

S pojmem pohybové schopnosti a pohybové dovednosti se ve sportovním tréninku setkáváme velice často. Jsou to ale dva odlišné pojmy. Pohybové schopnosti jsou řazeny mezi vrozené dovednosti a fyzické předpoklady, které můžeme zdokonalovat. Jsou dány geneticky. Kdežto pohybové dovednosti jsou získané, i naučené v průběhu vývoje jedince (Dvořáková, 2007).

Osvojení pohybových dovedností lze provádět jen za předpokladu rozvinutí pohybových schopností a naopak. Ovlivňují se navzájem a jsou vzájemné a podporující. Můžeme říct, že je to základ pohybu a motoriky v pohybovém vývoji (Měkota & Novosad, 2005; Měkota & Cuberek, 2007).

I když pohybové schopnosti a dovednosti velice úzce spolu souvisí, v této práci se především zaměříme na ty pohybové schopnosti. Hájek (2012) o této problematice píše, že „rozvoj pohybových schopností a učení se pohybovým dovednostem představují nedělitelný celek, resp. jednotu pohybového projevu v procesu zdokonalování a nabývání kvality pohybové činnosti“ (str. 41).

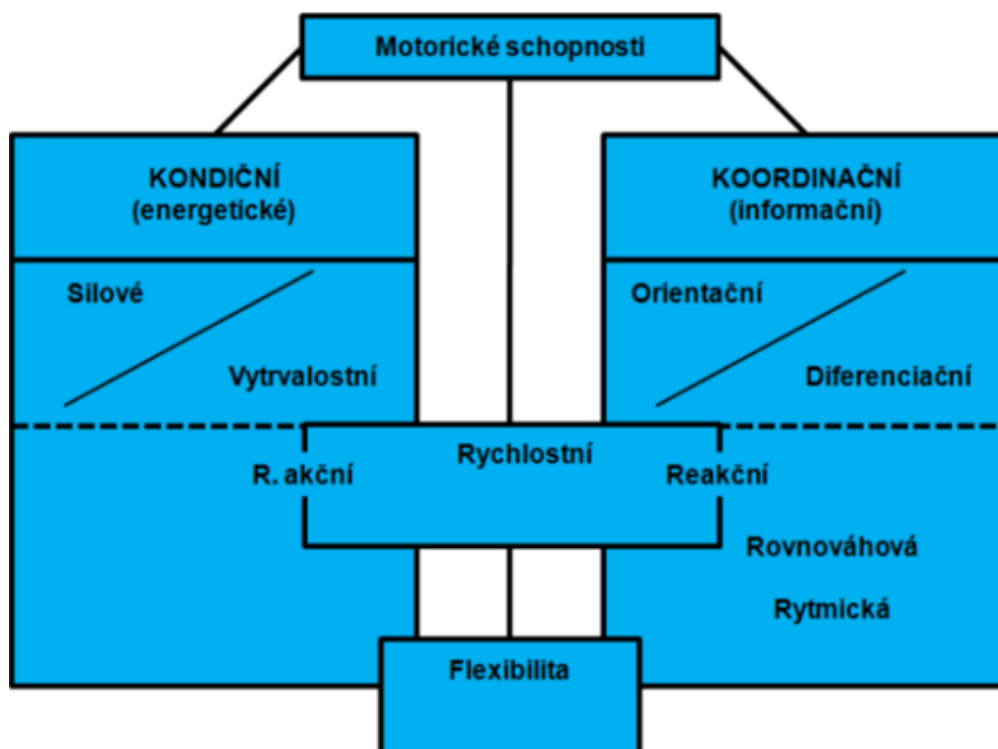
Navzdory tomu Burton a Miller (1998) tvrdí, že pohybové schopnosti nejsou snadno modifikovatelné praxí a zkušeností, existuje mnoho výzkumů, které ukazují, že pravidelná fyzická aktivita a cvičení mohou mít pozitivní vliv na rozvoj těchto schopností. Například, pravidelné cvičení může zlepšit koordinaci a vytrvalost, zvyšovat rychlost a sílu, a také pomoci s vyrovnáváním se s různými zdravotními problémy.

Vysoká úroveň pohybových schopností, jak je již zmíněno, je také spojena s lepší fyzickou kondicí a zdravím. Nicméně, u dětí a dospívajících je často nízká, což má negativní dopad na jejich zdraví (Menescardi et al., 2022).

Autoři také uvádějí, že: „Pohybovou schopností rozumíme dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění“ (Měkota & Novosad, 2005, str. 12).

2.4 Dělení pohybových schopností

Většina autorů dělí pohybové schopnosti na kondiční a koordinační. Mezi ty kondiční patří: silové a vytrvalostní, kdežto k těm koordinačním patří mnohem více kategorií, např. diferenciací, orientační, rovnovážná, reakční, rytmická... (Měkota a Novosad, 2005). Je ale zapotřebí podotknout, že ne všichni autoři takto dělí pohybové schopnosti. V novějších literaturách se také zmiňují o schopnostech hybridních. Ty souvisejí s procesy regulací pohybu CNS a s procesy metabolickými (Dovalil, 2012).



Obrázek č. 1: rozdělení motorických schopností (Měkota a Novosad, 2005)

2.5 Kondiční schopnosti

Kondiční schopnosti jsou neodmyslitelnou součástí sportu. Kondice zahrnuje pohybové schopnosti a je klíčová pro rozvoj psychické i fyzické stránky sportovce. Pro dosažení lepších výkonů je nutný systematický sportovní trénink, který by měl být organizovaný a vést jedince k dosažení vysokých výkonů. Kondiční příprava je součástí sportovního tréninku a má za cíl optimalizovat úroveň kondiční motoriky vzhledem ke specifickým nárokům na sportovní výkon a přípravu na jejich řízení.

Hlavním cílem kondičního tréninku je dosažení optimální úrovně kondiční motoriky pro daný sport a příprava na dosažení vysokých sportovních výkonů.

Kondice je neodmyslitelnou součástí sportovního výkonu a její optimalizace je zásadní pro dosažení maximálních výkonů (Zumr, 2019).

Schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní jsou důležitými faktory, které ovlivňují kondici jedince. Obecně platí, že úroveň těchto schopností závisí na intenzitě pohybu a počtu opakování cvičení. Všechny tyto faktory jsou kritické pro dosažení maximálního výkonu a úspěchu.

2.5.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti můžeme chápat jako „schopnost překonat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu, a to prostřednictvím svalového napětí,“ (Hájek, 2012, str. 42) kdy svalová kontrakce je odpověď na svalový vzruch, který se stává za pomoci chemických a fyzikálních jevů ve svalu. Na sportovním výkonu se nemalou měrou podílí úroveň silových schopností, a to ve sportovních disciplínách. Záleží také na typu disciplíny, na délce trvání sportovního výkonu, a proto mají různá sportovní odvětví na sílu odlišné požadavky. V některých mají rozhodující význam, v jiných pouze podpůrný (Perič & Dovalil, 2010).

Kdežto Měkota a Novosad (2005) uvádějí, „že silové schopnosti jsou důležité pro fyzickou kondici a jsou klíčovým faktorem pro úspěch v různých sportovních odvětvích“ (str.113).

Při sportovních výkonech překonáváme vnější odpor silovou schopností a v závislosti na svalové kontrakci, v průběhu pohybu rozlišujeme silové schopnosti podle Periče a Dovalila (2010) na statické a dynamické. Silové schopnosti jsou výhradně děleny podle typu svalové kontrakce.

Cvičení zaměřená na sílu s různými typy svalové kontrakce a různými zátěžemi jsou účinná při rozvoji běžecké rychlosti a skokového výkonu (Mikolajec et al., 2012). V každé sportovní disciplíně se vyžaduje jiný typ silové schopnosti, většinou jde o kombinaci obou těchto schopností v různém poměru. Pro dobrý sportovní výkon je nutný rozvoj jednak statické, tak i dynamické silové schopnosti.

Statické silové schopnosti „jsou charakterizovány izometrickou kontrakcí, kdy se napětí svalu zvyšuje, ale délka se nemění. Její úsilí se neprojevuje pohybem, ale většinou se jedná o udržení těla nebo břemene v určitých polohách“ (Perič & Dovalil, 2010, str. 157).

Podstatou dynamických svalových schopností je izometrická svalová kontrakce, sval mění svou délku, ale napětí zůstává stále stejné. „Dynamická síla se projevuje pohybem hybného systému či jeho částí. V souvislosti s velikostí odporu a s rychlostí pohybu můžeme dynamickou sílu dále dělit na: výbušnou, rychlostní, vytrvalostní a maximální“ (Perič & Dovalil, 2010, str. 157).

Explozivní neboli výbušná síla překonává maximální zrychlení s nízkým odporem. Je to síla, kterou využijeme při házení a odrazu. U síly rychlostní je nemaximální zrychlení překonáváno nízkým odporem. Pro příklad jsou to rychlé starty, různé údery a hody. Při vytrvalostní síle pracujeme se stálou rychlostí a nízkým odporem. Maximální síla je základní jednotkou pro ostatní dynamické síly a využívá se u ní malá rychlost s velkým odporem. Tato síla je také nevíce používaná při posilování a vzpírání (Perič, 2012).

Dovalil (2012) pak rozděluje sílu na:

1. Absolutní neboli maximální, je to schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, může být realizována při svalové činnosti dynamické (koncentrické nebo excentrické) nebo statické.

2. Rychlou a výbušnou, ta se řadí jako explozivní. Schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, může být realizována při dynamické (koncentrické) svalové činnosti.

3. Vytrvalostní, ta má schopnost překonávat nemaximální odpor opakovaním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti. (str. 26, 27)

Silové schopnosti mají určitou roli ve sportovním výkonu a patří mezi hlavní faktory. Ve sportovních výkonech jsou zastoupeny ve velké míře a různorodě se rozvíjejí. Existuje několik metod, které se od sebe liší ve velikosti odporu, počtem opakování nebo rychlostí pohybu. Poznatky nám ukazují, že ne každý, kdo dosáhl maximální absolutní síly, je schopen docílit vysoké rychlosti síly (Dovalil, 2012).

U jedinců v mladším školním věku není vhodné se zaměřovat na rozvoj silových schopností za pomoci silových cvičení. Jejich tělo zatím není připraveno na takovou zátěž, jelikož jejich kostra a hmotnost nejsou zatím dobře vyvinuty. V tréninkové jednotce se spíše zaměřujeme na cvičení rychlostní. Dále pak na obratnostní cvičení, u kterých je vývoj síly přirozený. Rozvoj síly by měl být přirozený s přiměřeným svalovým úsilím, kdy jedinci překonávají překážky. Mezi takové cvičení patří: různé přetahování, přetlačování, šplhy, skoky, přeskoky, úpolové hry, skoky přes švihadlo, kutálení a přenášení míčů. Nebo také můžeme využít cvičení na překonávání zátěže, tj. běhy z kopce a do kopce, přetlačování partnera. Všechna tato cvičení by měla být vedena tak, aby děti bavila, a zároveň alespoň trochu zlepšovala jejich silové schopnosti. Také je důležité dbát na pozornost dětí, takže cvičení by měla být pestrá a hlavně krátkodobá. U začínajících hráčů volejbalu převládá spíše rozvoj dynamických silových schopností. Obecně v tomto věku je úkolem silových cvičení především podpora přirozeného vývoje dítěte po pohybové stránce, cílem není nárůst svalové hmoty (Perič, 2012).

Zapotřebí je zpevnit celé tělo za pomoci přirozených cvičení. Svalová hmota a její nárůst nejsou důležité, je potřeba se spíše zaměřit na záměrné zapojení svalů a naučit se je používat prostřednictvím vlastního úsilí.

Pro děti v mladším školním věku se doporučují metody s velkým počtem opakování a s malým odporem. Nejefektivnější jsou tréninky, které se zaměřují na velké svalové partie těla a dále se zaměřují na hlubokou stabilizaci těla (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Silové schopnosti jsou důležité pro výkonnost v mnoha oblastech sportovní jednotky a pro zlepšení celkového zdraví. Trénink silových schopností by tak měl být součástí tréninkového plánu pro sportovce všech úrovní výkonnosti.

2.5.2 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost můžeme chápat jako podávání co nejlepšího výkonu v určitém stanoveném čase anebo také podávání stabilního výkonu po co nejdéle, a přitom odolávat únavě (Perič & Dovalil 2010).

Přesná definice, kterou uvádí Hájek (2012) ve své publikaci: „Vytrvalost je definována jako základní motorická schopnost umožňující provádět opakovaně pohybovou činnost.“ (str. 42)

Některé sportovní disciplíny jsou na vytrvalostní schopnosti přímo postaveny, v jiných mají důležité postavení, a pak jsou takové sportovní disciplíny, kde vytrvalost nehraje až tak důležitou roli. Dobré vytrvalostní schopnosti jsou předpokladem pro kvalitní výkon sportovce. Samozřejmě nelze konstatovat, že k dobrému sportovnímu výkonu stačí dobrá vytrvalost, k tomu je zapotřebí v určité míře i součinnost silových a rychlostních schopností (Perič & Dovalil 2010).

Dovalil ve své literatuře uvádí, že vytrvalostní schopnosti jsou: „Komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase, tj. v podstatě odolnost vůči únavě, se zjednodušeně označuje pojmem vytrvalost. Ve vytrvalostních schopnostech má rozhodující význam energetické zabezpečení odpovídající pohybové činnosti“ (Dovalil, 2012, str. 29).

Druhy vytrvalosti dělíme podle Periče a Dovalila (2010) z několika hledisek:

1. Podle účasti svalových skupin
 - a. celková, pracuje více jak 2/3 svalstva
 - b. lokální, pracuje méně než 1/3 svalstva
2. Podle typu svalové kontrakce
 - a. dynamická, v pohybu
 - b. statická, bez pohybu
3. Podle délky trvání

- a. dlouhodobá, délka 8-10 min. a více
 - b. střednědobá, délka 3-8 min.
 - c. krátkodobá, délka 2-3 min.
 - d. rychlostní, délka do 20 sek.
4. S ohledem na podíl uvolněné energie
- a. Aerobní
 - b. Anaerobní (str. 106, 107)

Dle Lehnerta et al. (2010) dělíme vytrvalost následovně:

1. Rychlostní – intenzita maximálního zatížení je 20 až 30 sekund.
2. Krátkodobá – trvá zhruba 2 až 3 minuty, kdy intenzita je co nejvyšší.
3. Střednědobá – časový úsek je zhruba 8 až 10 minut, intenzita je kontinuální a co nejvyšší.
4. Dlouhodobá – je to kontinuální pohybová činnost, která trvá déle než 10 minut, převažuje aerobní systém.

Při krátkodobé vytrvalosti, pracují svaly anaerobně, což znamená, že dýchací i krevní oběh pracuje s určitou setrvačností a není schopný okamžitě transportovat dostatečné množství kyslíku namáhaným svalům. Vznikne nepoměr mezi jeho nabídkou a poptávkou a vzniká kyslíkový deficit, který se splácí po ukončení zátěže formou tzv. kyslíkového dluhu. Kyslíkový dluh představuje veškerou nadspotřebu kyslíku nad klidovou hodnotu po ukončení zátěže. Při této zátěži se projevuje vysoká srdeční frekvence, proto má délka tohoto cvičení trvat max. 4 min.

Naopak u dlouhodobé vytrvalosti pracují svaly aerobně, což znamená, že zatížení organismu není tak veliké a je schopen dodávat potřebné množství kyslíku namáhaným svalům během sportovního výkonu. Srdeční frekvence není tak vysoká, proto můžeme v tomto režimu setrvat dlouhou dobu, i několik hodin (Perič & Dovalil, 2010).

Vytrvalostní schopnost dle Měkoty a Novosada (2005) můžeme členit takto:

1. Základní (nespecifickou) – vytrvalostní schopnost je charakterizována dlouhodobým prováděním aerobní aktivity, která není zaměřena na zvyšování výkonnosti v konkrétních sportovních disciplínách.
2. Specifickou – zaměřuje se na odolávání specifickému zatížení, které je určeno požadavky specializace v dané sportovní disciplíně. To znamená, že se speciální vytrvalostní schopnosti rozvíjejí v závislosti na nárocích dané disciplíny.

U dětí se zaměřujeme spíše na aerobní vytrvalost. Rozvoj aerobní vytrvalosti má vliv na zdraví jedince, ale také zvládnutí většího zatížení. U dítěte do věku deseti let není potřeba

výrazněji rozvíjet vytrvalost. Do tohoto věku má jedinec vytrvalost v maximu. Až v pozdějším věku začíná klesat a je zapotřebí ji trénovat. Běh je nejsnazší metodou pro rozvoj vytrvalostních schopností. U dětí by neměl být zařazen samotný běh, ale vhodné je motivovat formou hry. Tyto hry by měly být neřízené, kdy jedinec si sám určuje intenzitu zatížení. Jedinec by ale měl být v neustálém pohybu, kdy dojde k vyšší účinnosti zatížení.

Pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti podle Periče (2012) používáme několik metod:

Tyto metody zařazujeme do tréninkové jednotky podle daných schopností jedinců.

1. Metoda souvislá – jedná se o metodu kdy se využívá souvislé nepřerušované zatížení, to je u dětí zhruba deset až patnáct minut, kdy je nutné klást na nízkou intenzitu. Doba délky zatížení lze u starších dětí prodlužovat, ale stále by tam měla konfigurovat nízká intenzita zatížení.

2. Metoda fartleková – Tato metoda je zaměřená na střídání vysoké intenzity zatížení a nižší intenzity zatížení, kdy se jedinec sám rozhoduje o dané intenzitě pohybu. V mladším školním věku jedinci nedokážou ještě rozpoznat danou intenzitu pohybu, proto je dobré jim předem připravit určitý terén.

3. Metoda intervalová – u intervalové metody máme přesně stanovený čas nebo délku zatížení. Střídá se zatížení a odpočinek, u kterého by nemělo ale dojít k úplnému zotavení jedince. Intervalové metody se dále dělí na intenzivní a extenzivní. Kdy u intenzivní je využita maximální intenzita za krátkou dobu. A u extenzivní by měl být odpočinek tak dlouhý, jako samotné zatížení. Intervalová metoda není vhodná pro děti v mladším školním věku; je to pro ně příliš vyčerpávající a náročné.

V mladším školním věku se nedoporučuje rozvoj anaerobní vytrvalosti. Dětské tělo a procesy v něm fungují jinak než u dospělého člověka. Tuto schopnost je dobré rozvíjet až okolo 15. roku jedince (Perič, 2012).

Dvořáková a Engelthalerová (2017) uvádí, že je důležité udržet pozornost a motivovat děti k výkonu vytrvalostní aktivity. Často se k rozvoji vytrvalosti využívá forma hry, u které je dítě motivováno a daná aktivita ho baví, tím pádem nevnímá danou zátěž. V mladším školním věku se doporučuje zatížení zhruba do 170 tepů za minutu.

2.5.3 Rychlostní schopnosti

„Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou“ (Perič & Dovalil, 2010, str. 93).

Je to schopnost provést krátkodobou pohybovou aktivitu, nejlépe do dvaceti sekund, co nejrychleji za daných podmínek. Na rychlostních schopnostech je závislých mnoho sportovních

disciplín, jako je například sprint v atletice, dráhová cyklistika a podobně. Rychlostní schopnosti jsou i součástí většiny sportovních her, u kterých dochází ke sprinterskému souboji. Většina sportovních disciplín je závislá na rychlostní schopnosti a má vliv na konečný výkon (Perič & Dovalil, 2010).

Dle Měkoty a Novosada (2007) jsou rychlostní schopnosti definovány „jako schopnost vyvíjet v co nejkratším čase co největší rychlost a zrychlení, přičemž se jedná o interakci silových, koordinačních a energetických procesů" (str. 129). Zdůrazňují především to, že rychlost je v propojená i s dalšími schopnostmi.

V odborné literatuře je uvedeno, že rychlostní schopnosti lze rozvíjet jen omezeně, důležitou roli totiž hrají vrozené předpoklady. Uvádí se, že vliv dědičnosti je přibližně 80 %. Rychlostní schopnosti lze do určité míry natrénovat, s přibývajícím věkem však tato schopnost klesá, proto se doporučuje rychlost vyvíjet v raném věku (Perič, 2012).

Podle Periče a Dovalila (2010) jsou rychlostní schopnosti závislé na určitých stanoviscích, které se dají v průběhu rozvoje ovlivnit:

1. Nervosvalová koordinace – zde se střídá v co nejkratším čase svalová kontrakce svalového vlákna neboli stah a uvolnění neboli relaxace.
2. Typ svalových vláken – u nich je předpoklad dosažení maximální rychlosti. Dělí se na dva typy:
 - a. Červená (pomalá) – unaví se za delší čas, mají větší výdrž, ale pracují pomalu.
 - b. Bílá (rychlá) – jsou to rychle unavitelná vlákna, které pracují chvíli a rychle.

Podíl svalových vláken pomalých a rychlých u běžného člověka by měl být stejný, v poměru 50 na 50.

Dovalil (2012) rozdělil strukturu rychlostních schopností na:

1. rychlost reakční – ta je spojená se zahájením pohybu,
2. rychlost acyklickou – ta je zaměřená na nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů,
3. rychlost cyklickou – ta je dána vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů,
4. rychlost komplexní je dána kombinací cyklických i acyklických, nejčastěji se vyskytuje jako rychlost lokomoce. (str.28)

Rozvoj těchto složek rychlostních schopností je zapotřebí rozvíjet komplexně a zahrnovat všechny uvedené složky.

Dále rychlostní schopnosti rozdělil Perič (2012) do třech základních forem:

1. Rychlost reakce – ta je dána dobou reakce na určitý podmět, například u výběhu sprintéra při startovním výstřelu. (Někdy je nazývána jako reakční čas).
2. Rychlost jednotlivého pohybu – je nazývána jako rychlost acyklická, u které jde pouze o jeden pohyb, kde známe začátek a konec. Například u hodu, skoku, kopu atd...

3. Rychlost lokomoce – jde o rychlost cyklickou, jako je u běhu, cyklistiky nebo bruslení. Lokomoce se dále dělí na:

- a. Rychlost akcelerace – co nejprudší zrychlení.
- b. Rychlost frekvence – pohyb s co nejvyšší frekvencí.
- c. Rychlost se změnou směru – zrychlení a zpomalení. (str. 78)

Tyto základní formy jsou velice důležité pro realizování tréninkové jednotky. Mezi jednotlivými formami by měla být tzv. relativní nezávislost. Při rozvoji rychlostní schopnosti se musíme vždy zaměřit na její jednotlivé formy a ty rozvíjet samostatně a individuálně různými prostředky, abychom dosáhli komplexu, jelikož rozvoj jedné formy rychlostní schopnosti automaticky neznamena rozvoj její další formy.

Prostřednictvím rozvoje dílčích pohybových schopností jako je koordinace, síla, vytrvalost a pohyblivost můžeme dosáhnout zlepšení rychlostních forem.

V přípravě dětí do věku deseti let má rozvoj rychlostních schopností velký význam i s koordinací, kdy se v tomto období nejlépe rozvíjí. Pro rozvoj se doporučuje trénovat s maximální intenzitou po dobu, kterou je jedinec schopen udržet. V mladším školním věku se udává doba 5 až 10 sekund. U dospělého jedince je to pak o něco více a to 15 až 20 sekund. Poté se maximální intenzita rapidně snižuje. Za snížení intenzity jsou zodpovědné biochemické procesy, které se začnou odehrávat u jedince ve věku do 10 let po 10 sekundách. Poté je nutná regenerace, která by měla být až desetkrát delší jako samotný maximální výkon. Jedinec je schopný vydat opět maximální výkon až poté co je jeho tělo stoprocentně odpočinuté. Počet opakování maximálního výkonu by měl být také přiměřený, a proto se obvykle udává 3 až 5 opakování po sobě s dostatečnými pauzami. Důležitá je ale také pravidelnost a do tréninkové jednotky by měla být zařazena alespoň jednou týdně, nejlépe formou hry, nebo v podobě soutěží (Perič, 2012).

V některých odborných literaturách se uvádí, že je rychlostní schopnost dědičná a nejlepší věk pro rozvoj je v mladším školním věku, tedy od 7 až do 12 let (Dovalil, 2012).

Jak již výše bylo zmíněno, rychlostní schopnosti lze rozdělit do tří forem, kdy každá z nich se rozvíjí jiným způsobem. Reakční rychlost se rozvíjí za pomoci reakce na podnět. Dbáme na to, aby pohyby nebyly příliš prudké a zapojovalo se tak celé tělo. Mezi taková cvičení patří: starty z různých poloh, reakční hry, využití reakčních pomůcek. Jako nevýhoda při rozvoji rychlosti reakce je taková, že málokdy lze rozvíjet jen reakční schopnost, obvykle se rozvíjí i rychlost lokomoce a jednotlivého pohybu. U rychlosti jednotlivého pohybu se zaměřujeme na rozvoj jednotlivého pohybu jako je například: skok, hod nebo kop. Dbáme na to, aby jedinec opět zapojoval části svého těla, a to současně i individuálně. Mezi taková cvičení patří: házení, změny polohy těla, skoková cvičení, předávání a cvičení se švihadly. Do poslední formy rychlostních schopností se zařazuje rychlost lokomoce. Pro rozvoj této formy zařazujeme do tréninkové

jednotky nejlépe běhy se změnou směru, akcelerační cvičení, běh na třicet nebo čtyřicet metrů, štafetové běhy, dráhy s různými překážkami, slalomy a starty z různých poloh. Do tréninkové jednotky můžeme také zařadit cvičení s vysokou frekvencí pohybu. Ty se označují jako tzv. agility. V překladu do češtiny je to živost, hbitost. Nesmíme také zapomenout, že při rozvoji rychlosti se dá využít princip kontrastu; jedná se o střídání vysoké zátěže a nižší zátěže. Mezi tato cvičení například patří běh do kopce a z kopce (Perič, 2012).

2.6 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti jsou definovány jako:

Motorické schopnosti, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti, jsou výkonnými předpoklady pro činnost charakterizované vysokými nároky na koordinaci. V případě pohybové koordinace jsou uváděny v souladu především dílčími pohyby či pohybové fáze, a to tak, aby vytvořily harmonický celek pohybového aktu (Zumr, 2019, str. 10).

Tyto schopnosti lze projevit jen za pomoci ostatních pohybových schopností, jsou spolu v jednom celku.

Perič a Dovalil (2010) popsali koordinační schopnosti jako: „zvládnout a okamžitě čelit každému novému pohybu a rychle se přizpůsobit pohybovým požadavkům měnící se situace. Orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby a jednat s úspěchem v odlišných podmínkách“ (str. 116).

Koordinační schopnosti vycházejí z centrálního nervového systému, jsou vrozené ale můžeme je rozvíjet za pomoci sportovních aktivit. Centrální nervová soustava je řídicí jednotkou pro pohyb. Za pomoci činnosti funkčních systémů dostávají svaly potřebnou energii pro předvedení konkrétního cviku. U nervosvalové koordinace je v hlavní roli mozek, který posílá informace do jednotlivých vláken a svalů. Za to psychologické procesy kladou důraz na motivaci jedince (Perič & Dovalil (2010).

Měkota a Novosad (2005) definují koordinační schopnosti jako schopnost řídit a koordinovat pohyby jednotlivých částí těla a celého těla tak, aby se dosáhlo co nejefektivnějšího výkonu.

Koordinace se dělí na obecnou a speciální. Obecná koordinace je zaměřená spíše na komplex a rozvoj všech prováděných pohybů. Za to speciální koordinace umožňuje provádět jednotlivé speciální pohyby bez problému a slehlostí. Nejdříve by měla být rozvinuta obecná koordinace, aby bylo vůbec možné se zabírat koordinací speciální (Perič & Dovalil, 2010).

Koordinální činnost je tvořena několika koordinálními schopnostmi, které se nikdy neprojeví samostatně. Každá z nich je na sebe vázaná a fungují jako celek.

Podle Zumra (2019) definujeme 7 druhů koordinace: První je diferenční. Tato schopnost nám pomáhá rozeznávat již dříve naučené pohyby. U druhé schopnosti, a to u orientační rozeznáváme pohyby, ve kterých lze měnit polohy a pohyby v určitém čase. U třetí, a to u rovnovážné schopnosti dbáme na udržení těla v rovnováze za změny vnějších podmínek. Jako čtvrtá schopnost je reakční. Je to schopnost, která se zabývá co nejrychlejší reakce na daný podnět. Dále máme rytmickou schopnost. U této schopnosti je důležité zabývat se daným rytmem při určité pohybové aktivitě bez ohledu na měnící se vnější podmínky. Šestou schopností je spojování pohybů. Jde o propojování jednotlivých pohybů částí těla, v daném čase a prostoru. A jako poslední schopnost je přestavba pohybů. Jde převážně o přizpůsobování pohybu k daným vnějším i vnitřním podmínkám.

V mladším školním věku je považována koordinace za nejdůležitější mezi pohybovými schopnostmi. Jde totiž o tzv. zlatý věk motoriky. Dítě je schopné se naučit co nejvíce motorických dovedností. V tréninkové jednotce by se pak měl rozvíjet všestranný rozvoj, základy techniky pro daný sport a v neposlední řadě zvládání nečekaných situací. Ve cvičeních se řídíme jednotlivými zásadami pro rozvoj koordinálních schopností:

1. Volíme koordinálně složitější cvičení – u této zásady volíme cviky takové, které dítě je schopno provést ale nemá tento cvik zatím osvojený.
2. Cvičení v různých obměnách – volíme takové cviky, které již máme osvojené, ale jsou po stránce pohybové obměněny.
3. Cvičení s měnícími se podmínkami – zaměříme se na přizpůsobení terénu na danou činnost.
4. Cviky se změnou rytmu – provádíme cvičení v daném rytmu nebo jej v průběhu změníme. Při těchto cvičeních se doporučuje pracovat se zvukovým signálem.
5. Osvojené pohybové dovednosti – U této zásady volíme cviky jsoucí po sobě, které jsou již osvojené. Například gymnastická sestava.
6. Provádění několika cvičení současně – Zařazujeme několik cviků, které provádíme současně, např. driblíng a sed.

U všech těchto zásad bychom měli dodržovat princip přiměřenosti nejen věku ale i pohybovými schopnostem jedince (Perič, 2012).

Dle Dvořákové a Engelthalerové (2017) lze koordinaci v mladším školním věku rozvíjet za pomoci koordinálně náročných cvičení. U těchto cviků je důležité správné provedení, novost a složitost daného cviku. Dbáme také na posloupnost, kdy se nejprve učíme od jednoduchých

cviků po ty složitější. Taková to cvičení zařazujeme na začátek sportovní aktivity, kdy jedinci mají plnou pozornost.

2.6.1 Flexibilita

Za flexibilitu nebo též pohyblivost považujeme ve sportovních odvětví rozsah pohybů v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby v plném kloubním rozsahu (Měkota & Novosad, 2005).

Měkota a Novosad (2005) definují flexibilitu: „...*schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu, o plné amplitudě*“ (str. 96).

Některá sportovní odvětví vyžadují maximální kloubní rozsah celého těla, jiná pouze jen některých jeho částí a v ostatních sportovních odvětví je flexibilita brána jako nepřímá součást kondice umožňují lepší využití jiných pohybových schopností. Dostatečný rozsah kloubní pohyblivosti nám umožňuje správné provedení pohybu při sportovním výkonu a přiměřená pohyblivost snižuje riziko svalového zranění. Pohybové schopnosti by se ale měly v dětském věku rozvíjet ve všech sportovních odvětví, i v těch, která nevyžadují její velkou úroveň, aby nedocházelo k jednostrannému zatížení. K tomu nám slouží především protahovací a vyrovnávací cvičení, která by měla být úvodní i závěrečnou součástí každého tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

Důležitost relaxace jako součásti tréninku a její vliv na snížení svalového napětí. Kromě závěrečného protažení se do relaxace mohou zahrnovat různá relaxační cvičení, dechová cvičení a masáže. Je také zdůrazněna psychická stránka relaxace a její propojení s celkovým stavem člověka. Celkově je důležité věnovat pozornost komplexnímu přístupu k relaxaci jako součásti tréninku (Měkota & Novosad, 2005).

Úroveň pohyblivosti je dána mnoha faktory, např. tvarem kloubů, pružností vazů, síla svalů kolem kloubů, ale také teplotou prostředí, pohlavím, věkem i aktuálním psychickým stavem, únavou apod (Perič & Dovalil, 2010).

Metody rozvoje pohyblivosti můžeme dle Periče (2012) rozdělit na:

1. Aktivitu pohybu
 - a. pasivní – krajní polohy je dosaženo vnější silou, pohyby provádět opatrně
 - b. aktivní – krajní polohy je dosaženo vlastní silou
2. Dynamiky provedení pohybu:
 - a. dynamické – dosažení krajních poloh švihy nebo hmity
 - b. statické – pomalé protahování svalů s výdrží v krajních polohách, ale ne do bolesti (strečink)

Rozvoj flexibility by měla být zařazena do každé tréninkové jednotky. Nejlepší období pro rozvoj flexibility je okolo 9. až 13. roku dítěte, poté mírně klesá. Pro lepší výsledky a zdraví jedince se doporučuje pravidelné opakování protahovacích cviků. Protahování by mělo být vždy zaměřené na tu část, která bude nebo byla v tréninkové jednotce zatěžována nejvíce. Svěřenci by se navzájem neměli porovnávat, každý má jiné dispozice. Protahování by mělo probíhat tak, že v dané poloze cítíme mírné napětí svalu a setrváme zhruba deset až patnáct sekund. V dnešní době se bohužel setkáváme s tím, že jsou na jedince kladeny velké nároky, které překračují jejich meze v pohyblivosti. Nezkoušení trenéři to považují za normu a tím tak vyvíjejí tlak na samotné dítě (Perič, 2012).

2.7 Obecná charakteristika volejbalu

Teď se podíváme na kapitulu samotného volejbalu abychom znali, důležitost pohybových schopností a pohybu pro lepší rozvoj.

V této kapitole se tedy budeme zabývat charakteristikou volejbalu a základními pohybovými schopnostmi z hlediska kondice a pohybu při volejbale.

Nejprve si charakterizujeme samotný sport podle O. Kaplana (1999).

Volejbal je sportovní aktivita zaměřená na rozvoj osobnosti člověka, jak biologické, tak duchovní. Hru hrajeme pro pobavení a prožitek z dané situace. Je to činnost konaná dobrovolně. Je to však také sport, tedy hra v užším slova smyslu, činnosti orientované na zápas nebo soutěž. Hrají ho ženy, muži i děti.

Je to týmový míčový sport, ve kterém dvě družstva proti sobě nekontaktně soupeří o vítězství. Hraje se v obdélníkovém hřišti, kde každý bod má svou roli. Vždy ale družstvo musí zvítězit o 2 body v daném setu. Hra je koncipována tak, že se hraje na několik setů, ale vždy na 3 vítězné.

Předpokládá se i nutnost předvídání a okamžité reakce na aktivitu protivníka ve tvůrčím procesu stále se měnících podmínkách. Dramatičnost volejbalu dodává nejen odstupňované závislosti na úrovni výkonu, ale také daná vyváženost výkonnostní úrovně soupeře.

Z druhého hlediska, a to z hlediska kondice je tento sport velice náročný. Tato sportovní disciplína vyžaduje zapojení všech pohybových schopností a vysokou úroveň kondice pro správné technické provedení. Volejbal je také sport, u kterého musíme rozvíjet fyzickou kondici pro zlepšení všech pohybových schopností. Tento sport vyžaduje rychlost, obratnost, vytrvalost, koordinaci i sílu. Hráči musí být neustále v postřehu a připraveni na správné zareagování v dané situaci. Zrovna u koordinace klademe důraz na pohyby rukou, nohou a těla, tak aby mohli podávat, přijímat a útočit na míč. Dále u síly je zapotřebí mít správné držení těla a dostatečně

vyvinuté, posílené svaly. To především dolních končetin, které umožní hráči se pohybovat po hřišti. Když již zmiňujeme pohyb po hřišti, je zapotřebí zdůraznit užitečnost rychlosti v daném sportu. Hráč by měl rychle reagovat na daný podmět ve hře a co nejrychleji jej správně zpracovat. Především ale nesmíme zapomenout na to, že volejbal se řadí mezi ty sporty, u kterých je velice důležitá pozornost a koncentrace. Hráči musí být neustále v postřehu a připraveni na správné zareagování v dané situaci (Příbramská, 1989).

2.7.1 Pravidla minivolejbalu

Tato práce se zaměřuje na rozvoj pohybu a pohybových schopností dětí v mladším školním věku, kteří se řadí do kategorie mini volejbal. Mini volejbal je zjednodušená verze volejbalu, kterou hrají děti v této věkové kategorii. Proto je zapotřebí tyto pravidla objasnit a charakterizovat pro lepší pochopení rozvoje pohybu a pohybových schopností.

Pravidla mini volejbalu umožňují dětem ve věku zhruba od 7 do 12 let hrát volejbal v zjednodušené formě.

„Minivolejbal je v podstatě "zmenšený volejbal" v několika formách od přehazované až po finální podobu minivolejbalu pro 4. – 6. třídu, umožňující dětem ve věku od šesti let „hrát“ volejbal podobně jako hrají dospělí na normálním hřišti.

Hřiště na minivolejbal je menší a má nižší síť (viz pravidla jednotlivých forem). Míče pro některé z forem minivolejbalu jsou lehčí. Všechny návrhy pravidel i forem jednotlivých her je nutno brát jako doporučené. Výjimkou je finální podoba minivolejbalu pro 4. – 6(7). třídu, kde potřebujeme sjednocená pravidla kvůli celostátním turnajům, i modelu podpory AŠSK“ (Oficiální stránky ČVS, 2009).

Rozhodujícími kritérii pro formát hry minivolejbalu je v příslušné věkové skupině hráčů, především biologický věk a herní věk, ale také rozhoduje kalendářní věk.

Pravidla jsou jen rámcová a doporučená. Měly bychom se jich držet, taky se ale můžeme setkat při některých turnajích i z různými odlišnostmi. Od prvního stupně základní školy mohou žáci se zapojit do hraní turnajů, a to v několika formách: ve žlutém minivolejbale, oranžovém minivolejbale, v červeném minivolejbale, v zeleném minivolejbale a v modrém mini volejbale (Buchtel, 2017).

2.8 Hra

Již J. A. Komenský zdůrazňoval důležitost hry pro formování osobnosti dítěte. Pomáhá při výchově i rozvoje dítěte. Také má mnohostranné možnosti obohacovat jedince o znalosti. Při hře se projevuje dětská činorodost, která přináší radost a potěšení. Hraním se učí nejlépe děti

předškolního věku i mladšího školního věku, kdy se poté postupně mění v účelnou práci. Hračky a předměty denní potřeby jsou součástí dětského světa (Mišurcová et al., 1980).

2.8.1 Pohybová hra

Pohybovou hru můžeme chápat jako aktivitu, u které hráči provádějí různé pohyby v daném prostoru s cílem plnit určité úkoly nebo dosáhnout cílům dané hry. Jakákoliv hra má určitá pravidla a cíl. Ty jsou obvykle stanoveny před zahájením samotné hry, nebo se může jednat o volnou aktivitu, při které si hráči sami určují pravidla a cíle. Hra by měla být vedená radostnou a zábavnou formou, kde se uplatňují dané pohybové dovednosti a rozvíjí se tak pohybové schopnosti. Měla by být navržena, tak aby byla především motivující a aby měli jedinci možnost pohybu a rozvoje (Mazal, 1991).

Mazal (1991) také uvádí: „v mladším školním věku nejsou žáci schopni většinou pochopit, že úsilí a určitý stupeň schopností jsou pro úspěch ve hře nutností“ (str.3).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit zásobník pohybových her a cvičení pro hráče a hráčky volejbalu v mladším školním věku, který podpoří jejich rozvoj pohybových schopností.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Dílčím cílem je realizovat navržené pohybové hry u skupiny dětí a získat od nich následnou zpětnou vazbu.

4 METODIKA

Pro základ mé bakalářské práce jsem využila jak díla českých, tak zahraničních autorů. Snažila jsem se všechny tyto poznatky analyzovat a používat nejaktuálnější poznatky a věrohodné informace. Kromě toho jsem využila svých vlastních zkušeností z praxe.

Hry a cvičení, které jsem v zásobníku uvedla, byly aplikovány na děti mladšího školního věku. A to ve školním kroužku „volejbalová příprava“, který probíhá na Základní škole Velká Dílážka. Do kroužku dochází děti ve věku od 6 až 10 let (1.-3. třída). Zákonní zástupci dětí byli informováni o veškerých aktivitách, které se odehrávali pro zpracování bakalářské práce a podepsali informovaný souhlas. Před realizací každé hry proběhla motivace. Nejprve jsem si připravila herní plochu, pokud to bylo potřeba a poté jedince rozdělila na družstva. Následovalo stručné a zřetelné vysvětlení pravidel. Pomocí náhodných otázek, jsem zjistila, zda všichni správně chápou základní principy hry. U každé z her byla aplikována ukázka, která se nepočítala do samotného průběhu hry. Průběh všech cvičení a her proběhlo bez komplikací.

4.1 Metody sběru dat

Veškerá data a informace jsem shromažďovala na základě odborné literatury a internetových zdrojů, a také z mé mnoholeté zkušenosti trénování přípravků minivolejbalu a praxí s dětmi. Na základě těchto zkušeností jsem provedla literární rešerši, která mi pomohla získat informace na teoretickou hypotézu i na praktickou část.

V praktické části byl vytvořen zásobník her a cvičení, který má za cíl podporovat rozvoj specifických pohybových schopností, jako je rychlost, síla, vytrvalost, koordinace a flexibilitu. Rozvoj uvedených pohybových schopností přispívá ke zlepšení celkových pohybových dovedností, které jsou taktéž s volejbalovou přípravou spjaty. Každá hra, včetně cvičení, zahrnuje různé typy dovedností, které jsou cíleně rozvíjeny.

Zásobník her a cvičení byl vytvořen na základě vlastních poznatků z praxe a dalších různých zdrojů. Především jsem čerpala z literatury: Mazal (1991) dále pak v knize Pokorný (2019), v další knize Bělka (2020) i v publikaci Perič(2004). Dále jsem čerpala ze serveru hranostaj a YouTube, kde byly vždy zadána klíčová slova pohybová hra, koordinace, rozvoj pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost), tréninková jednotka mladšího školního věku.

Zásobník her a cvičení jsem seřadila postupně podle jednotlivých pohybových schopností. Nejprve jsem uvedla cvičení a hry na rozvoj rychlostních schopností, poté samotná cvičení na rozvoj koordinačních schopností. Následují cvičení a hry na rozvoj síly a jejich schopností a jako poslední jsem uvedla hry a cvičení na rozvoj vytrvalosti.

5 VÝSLEDKY

Výsledkem této práce je vytvoření zásobníku her a cvičení zaměřených na pohybové schopnosti, a to především na rychlostní schopnosti, silové schopnosti, koordinační schopnosti a vytrvalostní schopnosti u dětí v mladším školním věku. Jsou zde vybrány takové hry a cvičení, které jsou inspirační a zajímavé, a především mají děti motivovat k pohybu. Všechny návrhy her v zásobníku her a cvičení byly provedeny v kroužku volejbalové přípravy mladšího školního věku.

Po každé hře následovalo zhodnocení a všichni účastníci měli příležitost vybrat svou nejoblíbenější nebo nejúspěšnější pohybovou hru. Každá hra byla vždy hodnocena na škále od 1 do 5. Jednička znázorňuje nejlepší hodnocení a pětka nejhorší. Ze všech hodnocení byl udělán aritmetický průměr, který dal výsledné hodnocení daného cvičení nebo hry.

5.1 Přehled pohybových her a cvičení

Pohybové hry a cvičení zaměřené na rychlost

1. Vyvolávaná čísel
2. Honička na koníky
3. Indiáni
4. Na honěnou po čarách
5. Hlemýždí závod (rychlost)
6. Černý Petr
7. Červená zelená
8. Molekuly
9. Semafor
10. Na třetího

Pohybové hry a cvičení zaměřené na koordinaci

11. Kdo chytí dříve míč
12. Cviky s reakčním míčkem
13. Bomba a štít
14. Školka se švihadlem
15. Veverky a kuny
16. Cviky na koordinačním žebříku

17. Stěhovaná řad
18. Štafeta s překážkami

Pohybové hry a cvičení zaměřené na sílu

19. Klokani
20. Na medvěda
21. Přetlačovaná
22. Souboj krabů
23. Podávaná medicinbalu
24. Zvířátka rozcvička

Pohybové hry a cvičení zaměřené na vytrvalost

25. Pyramida
26. Honička do kruhu
27. Člověče nezlob se
28. Kámen, nůžky, papír
29. Ostrov pokladů
30. Honička v řetěze

5.2 Zásobník her a cvičení

5.2.1 Pohybové hry a cvičení zaměřené na rychlost

1. VYVOLÁVANÁ ČÍSEL

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: kužele

Místo: Tělocvična, venkovní hřiště, louka

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Děti postavíme do zástupu za sebou. Každému hráči v zástupu dáme číslo. (podle počtu hráčů) Učitel vyvolává daná čísla, kdy jedinec s daným číslem ze zástupu vyběhne a oběhne daný kužel, poté se vrátí zpět na své místo. Vyhrává to družstvo, u kterého jedinec dorazí do cíle dřív. Hru můžeme opakovat několikrát po sobě a sčítat vítězné body. Další modifikací této hry, může být, že jedinci startují z různých poloh např. sed, leh.

Poznámka: U této aktivity by děti měly být více v pozoru a čekat na své vyvolané číslo. Občas se stalo, že na vyvolané číslo vyběhlo jiné dítě, než mělo.

2. HONIČKA – NA KONÍKY

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: švihadlo

Místo: Tělocvična, venkovní hřiště

Počet hráčů: 8 a více (vhodný je sudý počet jedinců)

Popis hry:

Jedinci vytvoří dvojice. Každé z dvojic dáme jedno švihadlo. V dané dvojici se určí jeden kůň a jeden kočí. Představitel koně má švihadlo okolo pasu a kočí jej drží za konce v rukou. Jedna z dvojic je chytačem (označíme jej například peškem, rozlišovací vestou v ruce). Daná dvojice se snaží chytnout některou z ostatních dvojic a předat tak babu. Vítězem je ta dvojice, která byla chycena nejméně krát nebo dvojice, která nebyla chycená za celou dobu hry. Her na honěnou je spousta a dají se různě modifikovat. Já vybrala pro mě vcelku netradiční.

Poznámka: Jedinci měli občas tendence pustit švihadlo a utíkat bez něj. U této hry je zapotřebí dbát na větší bezpečnost, aby švihadlem někoho nebouchli nebo o švihadlo nezakopli.

3. INDIANI

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: volejbalový míč, kloboučky, obruč

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 6 a více

Popis hry:

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a mají k dispozici každý svou půlku hřiště, na které se mohou volně pohybovat. V každé půlce hřiště je umístěna obruč s balónem, která je umístěna, co nejdále od středové čáry. Cílem hráčů je dostat se na povel k balónu a bouchnout sním o zem, a přitom nebýt chyceni chytačem. Každém družstvu si zvolíme 2-3 chytače podle počtu dětí ve skupině. Ti chytají protivníky. Pokud byl protivník chycen, může být zachráněn pouze tím, že mu spoluhráč podleze nohy. Vyhrává to družstvo, které bude rychlejší. Hru několikrát můžeme opakovat a počítat každému družstvu body. To družstvo, které bude mít nejvíce bodů vyhrává.

Poznámka: Tato hra je ať chceme nebo nechceme kontaktní, a proto musíme dávat větší zřetel bezpečnosti. Kontrolujeme, aby děti do sebe nestrkaly.

4. NA HONĚNOU PO ČARÁCH

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: čáry v tělocvičně

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Hra na honěnou po čarách se hraje obdobně jako klasická honička. Hraje se na vymezené ploše, na které jsou vyznačeny čáry. (čáry v tělocvičně) Jeden hráč je zvolený jako chytač, ten chytá ostatní hráče a předává tak babu dalšímu hráči. Hráči se smí pohybovat pouze na vymezených čarách v tělocvičně. Cílem hry je vyhnout se chytajícímu hráči a stále běhat po čarách. Vítěze můžeme zvolit za toho hráče, který byl nejméně krát chycený.

Poznámka: U této hry je důležité zdůraznit, že opravdu se mají pohybovat po čarách, jedinci mají občas tendenci přeběhnout mimo čáru na jinou čáru.

5. HLEMÝŽDÍ ZÁVODY

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: kužel

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Na začátek hry vymežíme prostor pro závod, zhruba 10 až 15 metrů. Start a cíl můžeme označit kuželem, nebo si pomoci čarami hřiště. Vytvoříme dvě stejně početná družstva. Každý jedinec z daného družstva si na začátku hry lehne těsně za sebe, vytvoří tím tak řadu. Po zaznění startu poslední hráč v řadě se zvedne a běží kolem svých spoluhráčů, ti zůstávají ležet. Jakmile doběhne k prvnímu hráči lehne si před něj a dá povel pro posledního hráče, že může vyrazit. Takto se pokračuje dále, než se celé družstvo se dostane do cíle. Cílem této hry je dostat se co nejrychleji do cíle.

Poznámka: Dáváme pozor, aby hráči nekopali do ostatních spoluhráčů, když se přesouvají.

6. ČERNÝ PETR

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Všichni hráči se postaví do řady na startovní čáru. Vybereme jednoho hráče, ten bude představovat černého Petra. Černý Petr se postaví na druhou stranu tělocvičny. Na povel začne černý Petr ostatní hráče chytat, s tím, že smí se pohybovat jen dopředu a do stran. Pokud je nějaký hráč chycený stává se pomocníkem a taktéž je černým Petrem. Hra takto pokračuje, dokud na hrací ploše zůstane jeden hráč, který není černým Petrem. Tento hráč může být v nové hře černým Petrem a ostatní chytat. Cíle hry je nebýt chycený, poté se v nové hře stát černým Petrem.

Poznámka: Musíme dávat pozor nato aby se hráči opravdu pohybovali dopředu a do stran.

7. ČERVENÁ A ZELENÁ

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností a reakce

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: kužele

Místo: Tělocvična, venkovní hřiště

Počet hráčů: 2 a více

Popis hry:

Ve vymezeném území stojí dva hráči naproti sobě. Jeden je z týmu červených a druhý ze zelených (barvy můžete přizpůsobit dle libosti). Učitel nebo trenér vyvolává tyto dvě barvy. Barva, která je vyvolána, tak ten jedinec je chytač a honí protivníka. Hřiště je vymezené koncovým kuželem, kde je domeček a hráč v tomto území nemůže již chytat. Jedinci si počítají vítězné body a ten kdo jich má nejvíce vyhrává. Hru můžeme modifikovat – svěřenci startují z různých poloh. 1. ze stoje 2. v sedu s nataženými nohama směrem k sobě 3. v lehu na břiše.

Poznámka: U hry dáváme pozor, aby opravdu vyběhl hráč s danou barvou. Při hře se občas stalo to, že vyběhli oba hráči a nechtěně se srazili.

8. MOLEKULY

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností a reakce

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: žádné nepotřebujeme

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Jedinci představují atomy, které jsou neustále v pohybu. Jedinci jsou rozestavěni po celé ploše tělocvičny a běhají kam se jim zachce. Učitel vyvolá určité číslo a jedinci se musí co nejrychleji shluknout do počtu, které bylo vyvoláno. Učitel poté zkontroluje správnost hloučku a pokud někdo přebývá tak vypadává. Hráči by v průběhu hry neměli dělat samovolné hloučky. Je doporučeno vyvolávat molekuly o nízkých číslech.

Poznámka: U této hry je dobré vždy spočítat daný počet molekul, děti občas podvádějí a přidávají se k molekule, která již má splněný počet hráčů.

9. SEMAFOR

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností a reakce

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: barevné kloboučky (alespoň tři – jako barvy semaforu)

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 1 až 30

Popis hry:

Děti si seřadíme do řady na konec tělocvičny. Určíme, který klobouček, co znamená. Nejlépe červený – stůj, oranžový – sed, zelený – běh. Záleží přímo na učiteli, jakou barvu kloboučku si vybere a jaké povely budou zastupovat dané barvy. Hra začíná, když učitel podá kloboučkem povel. Děti/jedinci se snaží co nejrychleji danou situaci vyhodnotit a konat povel učitele. Učitel od dětí ustupuje, dostane se až na druhou stranu tělocvičny. Cílem hry je dostat se za pomoci povelů co nejrychleji na druhou stranu tělocvičny. Vyhrává tedy dítě/ jedinec, který je na druhé straně tělocvičny jako první.

Poznámka: Abychom tuto hru prodloužili je dobré rychlé střídání barev semaforu.

10. NA TŘETÍHO

Zaměření: rozvoj rychlostních schopností a reakce

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Hráči se postaví do kruhu, čelem dovnitř, a dva z nich se postaví z kruhu ven. Jeden z hráčů, který je venku, se snaží honit druhého hráče a ten se mu snaží uniknout. Když honěný hráč si stoupne před jakéhokoliv hráče z kruhu, hráč z kruhu musí vyběhnout a začít honit hráče, který ho honil předtím, a tak hra pokračuje donekonečna. Cílem této hry není porazit protivníka, ale spíše trénovat své reakce a rychlost. Hráči se musí snažit uniknout honícímu hráči a být pozorní, aby si našli vhodné místo, kde se mohou zachránit a vyměnit si pozice s někým z kruhu.

Poznámka: Hru je zapotřebí hrát déle aby děti pochopili správný princip pravidel.

5.2.2 Pohybové hry a cvičení zaměřené na koordinaci

11. KDO CHYTÍ DŘÍVE MÍČ

Zaměření: rozvoj reakčních schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: volejbalový míč

Místo: Tělocvična, venkovní hřiště

Počet hráčů: 2 a více

Popis hry:

Hráči se rozdělí do dvojic. Ve dvojici by měli jednotlivci být na stejné silové úrovni a zhruba stejně vysokí. Jednotlivci se postaví naproti sobě na stejnou vzdálenost. Mezi nimi je míč. Na povel učitele, se snaží co nejrychleji vzít míč do rukou. Vyhrává ten, který má míč první. U této hry se hráči nepřetahují, nepřetlačují a nijak si neubližují.

Modifikace: 1. jednotlivci si lehnou na břicho směrem k míči

2. jednotlivci si sednou s nataženými končetinami směrem k míči

3. jednotlivci si sednou do tureckého sedu s horními končetinami v týl

Poznámka: U tohoto sportovního cvičení dbáme na větší bezpečnost. Jedince upozorníme na možná rizika, když se o balón budou rvát.

12. CVIKY S REAKČNÍM MÍČKEM

Zaměření: rozvoj reakčních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: reakční míček

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: jednotlivci

Popis cvičení:

Nejprve se s reakčním míčkem seznámíme a řekneme si k čemu nám slouží. Poté přejdeme k samotným cvičením.

Modifikace cvičení s reakčním míčkem:

1. Vyhodit nad hlavu a chytnout
2. Vyhodit nad hlavu a nechat odrazit, chytnout
3. Vyhodit nad hlavu, odrazit, sednout, chytnout
4. Vyhodit nad hlavu, odrazit, lehnout, chytnout
5. Nechat odrazit pod nohama chytnout
6. Odrazit od stěny chytnout
7. Ve dvojici odrazit o zem druhý se snažím se chytit
8. Poslat míček po zemi, druhý ho musí chytnout

Poznámka: Tato cvičení s reakčním míčkem jsou vhodná do každé sportovní jednotky a pro jakékoliv věkové kategorie.

13. BOMBA A ŠTÍT

Zaměření: rozvoj reakčních schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: žádné

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 3 a více

Popis hry:

Tohle je velice jednoduchá hra, kterou mohou hrát tři až více hráčů. Každý hráč si v duchu vybírá dva jiné hráče, jednoho si vybere jako "štít" a druhého jako "bombu". Cílem hry je běžat za svým štítem a zároveň se vyhýbat své bombě. Pokud hráč stojí přímo za svým štítem, bomba na něj nemůže dopadnout. Po určité době se hra zastaví a hráči, kteří stojí na dostřel své bomby a nejsou přímo u svého štítu, vypadají ze hry. Hráči si v průběhu jednoho kola hry nemohou měnit svou bombu ani štít. Hra je zajímavá tím, že si hráči musí strategicky vybírat své štíty a bomby, aby zůstali co nejdéle v hře.

Poznámka: V této hře je zásadní zabránit podvádění. Skupina hráčů brzy pochopí, že když se uspořádají do řady, jsou v bezpečí před bombou. Proto je nezbytné udržovat všechny hráče neustále v pohybu, aby se předešlo této taktice.

14. ŠKOLKA SE ŠVIHADLEM

Zaměření: rozvoj koordinačních a silových schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: Švihadlo

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: jednotlivci

Popis cvičení:

Každý jednotlivec má své vlastní švihadlo, přes které skáče. Příklady přeskoků: snožmo s meziskokem, snožmo, střídnožmo – levá vpřed, střídnožmo – pravá vpřed, jednonož pravá poté levá, snožmo vzad. Tyto cviky je možno opakovat po 10 až patnácti opakování.

Poznámka: Důležité je říct jedincům, aby si švihadlo upravili na svou výšku. Dále je důležité si udělat okolo sebe větší prostor pro manipulaci se švihadlem.

15. VEVERKY A KUNY

Zaměření: rozvoj koordinačních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: tenisáky, kužele na vymezení protoru

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Pro tuto hru potřebujeme prostor, který bude připomínat hnízdo, a několik tenisáků, které budou představovat oříšky. Děti jsou rozděleny do dvou družstev: kuny a veverky. Kuny mají za úkol stát uvnitř hnízda a hlídat tenisáky, zatímco veverky se pohybují po celé tělocvičně.

Hra začíná, když kuny začnou vyhazovat tenisáky (oříšky) z hnízda. Veverky se pak snaží co nejrychleji získat každý tenisák a vrátit ho zpět do hnízda. Tenisáky (oříšky) se musí vracet zpět po jednom, nesmí se s nimi házet. Veverky mohou mít v ruce pouze jeden tenisák najednou, takže musí být velmi rychlé a obratné, aby stihly vrátit co nejvíce tenisáků (oříšků) do hnízda. Cílem obou družstev je mít co nejvíce míčků ve svém území. Veverky se snaží získat všechny tenisáky a uložit je zpět do hnízda, zatímco kuny musí být opatrné, aby nedovolily, aby se veverkám podařilo ukrást všechny tenisáky (oříšky). V průběhu hry mohou děti měnit role a vyzkoušet si, jaké to je být na druhé straně.

Poznámka: Počet kun a veverek ve hře může být upraven v závislosti na únavě jednotlivců. Dáváme pozor, aby děti opravdu vraceli do druhého území tenisáky po jednom.

16. CVIKY KOORDINAČNÍ ŽEBŘÍK

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: koordinační žebřík

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: jednotlivci

Popis cvičení:

Cviky vhodné pro mladší školní věk s koordinačním žebříkem

- a. Jedna noha jedno políčko
- b. Obě nohy do políčka
- c. Zboku každá noha jedno políčko L i P strana
- d. Skoky po jedné noze L i P
- e. Snožmo skoky dovnitř ven
- f. Zboku střídání/ střídání L P noha
- g. Zboku překřížení nohou, každá noha do jednoho políčka, L i P strana

Poznámka: Dbát na správné provedení cviků, klidně každé cvičení i vícekrát zopakovat pro zapamatování.

17. STĚHOVANÁ ŘAD

Zaměření: Rozvoj koordinačních schopností a flexibility

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: kužele

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 6 a více

Popis cvičení:

Děti jsou postaveny do dvou řad. Stojí v určité vzdálenosti proti sobě na vyznačeném místě. Jakmile dá učitel pokyn, jednotlivci si vymění místa. Místa si mění těmito způsoby:

1. Během
2. Startem ze sedu
3. Startem z lehu
4. Poskoky snožmo
5. Poskoky na levé a pravé noze

Vítězí vždy to družstvo, které si vymění místo jako první.

Poznámka: Tato aktivita je vhodná spíše na začátek cvičební jednotky. Jedinci se u toho rozběhají i rozcvičí.

18. ŠTAFETA S PŘEKÁŽKAMI (koordinace)

Zaměření: Rozvoj silových schopností i rychlostních

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: Obruč, branka na přeskokování, kloboučky (kužele), lavička, míč

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 6 a více

Popis hry:

Vytvoříme několik stejně početných družstev. Pro které vytvoříme překážkovou dráhu. Příklady překážek, které jsem použila: Kužele na slalom, branky na přeskok, obruč na prolezení, lavičku na přeběh.

Modifikace štafety:

1. Slalom, přeskoky snožmo přes branky, prolezení obručí, přeběh lavičky
2. Slalom pozadu, plazení pod brankami, prolezení obručí, přeběh přes lavičku pozadu
3. Slalom s driblinkem, pošlu balon pod brankami, prolezení obručí bez balónu, držím balón nad hlavou a přebíhám lavičku.

Poznámka: U této aktivity dbáme pozornost na bezpečnost, riziko je u přeskoků na branku, kde jednotlivci můžou zakopnout a spadnout přímo na ní.

5.2.3 Pohybové hry a cvičení zaměřené na sílu

19. KLOKANI

Zaměření: rozvoj silových schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: overball, kužele

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 6 a více hráčů

Popis hry:

Hraje se na trati dlouhé přibližně 10 metrů a na jejím konci jsou umístěny kužely. Trať se může zkracovat nebo prodlužovat podle zdatnosti hráčů. Děti/jedinci jsou rozděleni do skupin o stejném počtu hráčů. Každý první hráč v řadě dostane overball a umístí si ho mezi své kolena. Každý hráč představuje klokana, cílem je co nejrychleji přeskakat trať a oběhnout kužely bez ztráty míče a předat míč druhému hráči v řadě. Pokud se stane, že hráči upustí míč, musí se vrátit na startovní čáru. Po startovním povelu všichni hráči začnou skákat a pokoušejí se projít celou trasu co nejrychleji. Hráč, který dorazí ke kuželům a předá míč druhému hráči, se vrátí na konec řady. Hra pokračuje, dokud každý hráč neprojde celou trasu. Vyhrává to družstvo, které dorazí do cíle jako první.

Poznámka: U této hry musíme hlídat hráče, aby neporušovali pravidla. Občas se stane a hráči podvádějí tím, že místo skákání s míčem běží.

20. NA MEDVĚDA

Zaměření: rozvoj silových schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 8 a více

Popis hry:

Hra se hraje v kruhu, kdy se děti drží za ruce a jeden hráč se postaví do středu kruhu. Tento hráč představuje medvěda, který se snaží utéct z kruhu. Ostatní hráči, kteří se drží za ruce, musí zabránit medvědovi v útěku a udržet ho v kruhu. Medvěd se snaží prolomit kruh a utéct, zatímco ostatní hráči se snaží udržet medvěda v kruhu. Pokud se medvědovi podaří uniknout, hráči ho musí dostihnout a znovu obklíčit v kruhu. Poté se role medvěda vymění a hra pokračuje.

Poznámka: Dbáme na to, aby se všichni drželi za ruce a kruh se tak neroztrhl.

21. PŘETLAČOVANÁ

Zaměření: rozvoj silových schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: žádné nejsou potřeba

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: minimálně dva (hra probíhá jeden na jednoho)

Popis hry:

Vytvoříme dvojice, členové dvojice si sednou zády naproti sobě nejlépe na čáru. Jakmile učitel zavelí začátek hry. Jednotlivci se začnou přetlačovat. Soupeře se ale nesmí dotýkat. Povolené je vzpírání o zem dolních i horních končetin. Vítězem je ten, který zvládne soupeře přetlačit za čáru. Toto cvičení může mít spousty modifikací: jednotlivci mohou sedět čelem k sobě s na táhlými dolními končetinami, jednotlivci stojí ve stoji a přetlačují se za ramena. Další modifikací cvičení může být, že se přetlačují za ramena.

Poznámka: U této aktivity dbáme na zvýšenou bezpečnost, vysvětlíme hráčům, že mají být k sobě ohleduplní a nepouštět se do větších násilnických akcí.

22. SOUBOJ KRABŮ

Zaměření: rozvoj silových schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: měkký povrch v tělocvičně

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 2 a více

Popis daného cvičení:

Toto cvičení se provádí ve dvou hráčích. Hráči sedí na zemi a podpírají se rukama, jsou v takzvaném krabu. Na signál se hráči začínají pohybovat, přičemž se snaží udržet svá těla co nejvíce od země a dotýkat se pouze rukama a chodidly. Úkolem hráčů je přimět svého soupeře k tomu, aby se dotkl země jinou částí těla než rukou nebo nohou. Hráči mohou být velmi kreativní v tom, jakými způsoby se snaží soupeře dostat na zem, ale jedinou povolenou technikou je vrážení do soupeře ramenem. Cílem hráče je tedy najít slabé místo soupeře a dostat hráče na zem. Při hraní této hry je důležité mít na paměti bezpečnost. Hráči by měli hrát na měkkém povrchu.

Poznámka: U této aktivity taktéž dbáme na větší bezpečnost, kdyby hráči byli neohledupní mohli by si polámat končetiny.

23. PÓDÁVANÁ

Zaměření: rozvoj silových schopností horních končetin

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: lehčí medicinbal (1,5 kg)

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 6 a více

Popis hry:

Vytvoříme dva zástupy v sedě s nataženýma nohama. První v zástupu si vezme medicinbal do rukou a podá jej nad hlavou dalšímu hráči, který jej vezme do rukou, takto se medicinbal předává dál po zástupu, až dorazí na konec. Poslední hráč vždy míč uchopí a běží s ním na začátek zástupu, posadí se před hráče a podává míč stejným způsobem. Následně podává míč dalšímu hráči, který se stává novým běžcem. Cílem je rychle doběhnout na začátek zástupu a posadit se před hráče a co nejrychleji podat ostatním hráčům medicinbal. Vítězem se stává to družstvo, které první dorazí do cíle.

Poznámka: Aktivita je zaměřená především na posílení horních končetin. Jedinci by měli být upozorněni na to, aby medicinbal nepouštěli z rukou a nepadl jim tak medicinbal na hlavu.

24. ZVÍŘÁTKOVÁ ROZCVIČKA

Zaměření: rozvoj silových schopností a koordinačních

Věkové určení: 3 až 12 let

Pomůcky: nic

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Počet hráčů: cvičení provádí každý sám

Popis daného cvičení:

Cvičení zařazujeme na rozvoj lokomoce, koordinace a síly. Tato rozcvička má několik cviků. Prvním cvikem je žabák. U tohoto cviku se zaměřujeme především na rozvoj síly v dolních končetinách. Druhým cvikem je krab. Zde dochází ke koordinaci dolních a horních končetin. Třetím cvikem je rak. Tento cvik je především zaměřen na posílení horních končetin. U čtvrtého cviku vrabčáku, rozvíjíme výbušnou sílu dolních končetin, která nám později poslouží k vyššímu výskoku. Pátým cvikem je pes, tento cvik je především zaměřen na koordinaci a lokomoci dolních i horních končetin. A posledním cvikem rozcvičky je kačenka. Opět rozvíjíme sílu v dolních končetinách.

Poznámka: Tato aktivita je vhodná spíše do úvodní části hodiny, kdy děti se rozběhají a zároveň i protáhnou. Dbáme na správné provedení všech cviků.

5.2.4 Pohybové hry a cvičení zaměřené na vytrvalost

25. PYRAMIDA

Zaměření: rozvoj vytrvalostních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: kužel

Místo: Tělocvična

Počet hráčů: 10 až 15

Popis hry:

Nejprve vytyčíme dráhu za pomoci kuželů, kde budou hráči běhat. Poté rozdělíme hráče na dvě stejně početná družstva. První hráč vybíhá sám a obíhá kužel, další kolo přibere dalšího hráče a běží společně. V dalším kole ti to dva hráči přibírají dalšího hráče. Následně se stejným způsobem připojí všichni hráči družstva. Jakmile kužel oběhnou všichni hráči spolu, hráč, který se připojil jako první se odpojí. Jakmile se odpojí všichni hráči a poslední hráč, který běží sám, dobíhá do domečku, to družstvo vyhrává.

Poznámka: Tato aktivita může být náročná, proto je dobré zvolit správné tempo všech běžců.

26. HONIČKA DO KRUHU

Zaměření: rozvoj vytrvalostních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: značkovací kužele, švihadla

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Z kuželů a švihadel vytyčíme prostor a to tak, že nám vzniknou dvě kružnice, a to vnější a vnitřní. Všichni hráči začínají na vnější kružnici. Po vnější kružnici všichni jedinci běhají, pokud někoho předběhnou nebo se jej dotknou, postupují do vnitřní kružnice. Ve vnitřní kružnici se běhá opačným směrem jako na vnější kružnici. Takhle jedinci postupují dále. Vyhrává ten jedinec, který se nejrychleji dostane do cíle a tím je vnitřek vnitřního kruhu. Cíl je tedy jasný, a to dostat se co nejrychleji do vnitřku vnitřního kruhu. Připravte se na to, že tato hra může trvat chvíli nebo také desítky minut.

Poznámka: U této hry dáváme pozor, aby hráči nepodváděli a nepřesouvali se tak libovolně do kruhu. Hráč musí nejprve někoho chytnout nebo předběhnout, aby se mohl pousnout do dalšího kruhu.

27. ŽIVÉ ČLOVĚČE NEZLOB SE

Zaměření: rozvoj vytrvalostních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: kužele na vymezení hracího pole, herní kostka

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 9 a více

Popis hry:

Tato hra je oblíbenou pohybovou hrou pro rozvoj vytrvalostních schopností, která se hraje v tělocvičně nebo venku. Hráči jsou rozděleni do dvou až šesti skupin, přičemž každá skupina by měla mít alespoň tři hráče. Hra se hraje v kruhu, který může být tvořen kužely nebo jiným vymežujícím prvkem. Každé družstvo má svůj vlastní domeček, který musí být stejně daleko od vnitřního kruhu. Hra začíná tím, že první hráči každého týmu hází kostkou. Pokud padne číslo 6, hráč může vylézt ze svého domečku a opakovaně hází kostkou, aby určil, kolik kruhů kolem vnitřního kruhu musí uběhnout. Pokud padne jiné číslo než 6, hráč přechází na konec svého týmu a čeká na svůj další tah. Každý hráč může během hry vypadnout, pokud běží po trase a jiný hráč se ho dotkne na záda. Vypadlý hráč pak musí jít na konec řady svého týmu a čekat na svůj další tah. Hráči pokračují v házení kostkou a běhání po trase, dokud jeden z týmů neuběhne všechna

kola a nedostane se do vnitřního kruhu. Když všichni hráči ve svém týmu dokončí své kolo, všichni jeho hráči běží do vnitřního kruhu, kde už nemohou být vyhozeni. Vnitřní kruh musí být dostatečně velký, aby se do něj vešli všichni hráči ze všech týmů. Cílem hry je co nejrychleji uběhnout kola, která si jedinec hodil kostkou. Vyhrává tedy to družstvo, které je první v domečku tzn. v kruhu který byl vyznačený jako domeček.

Poznámka: Tato aktivita je složitá na pochopení, je zapotřebí dětem názorně ukázat pravidla hry a popřípadě dovysvětlit. U této hry dáváme větší pozor děti obvykle podvádějí. Například u hodu kostkou, kdy běží jiný počet kol, než mají.

28. KÁMEN, NŮŽKY, PAPÍR

Zaměření: rozvoj vytrvalostních schopností a reakce

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: žádné, popřípadě kužele na vymezení prostoru

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 6 a více

Popis hry:

Pohybová hra se hraje z jednoho konce tělocvičny na druhý. Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Každé stojí na opačném konci tělocvičny. Hra začíná tím, že vyučující vydá signál a z každého družstva vyběhne první hráč. Tito hráči běží proti sobě a utkají se ve hře kámen, nůžky, papír. Hráč, který zvítězí, běží dál a pokračuje v cestě ke soupeřovu území, zatímco poražený se musí vrátit ke svému týmu. Pokud hráči z jednoho družstva uspějí v tom, že se jeden z nich dostane až na čáru soupeřova území, získají pro svůj tým bod a mohou se vrátit ke svému týmu, aby začali hrát znovu. Pokud se hráč zastaví na cestě k soupeřovu území, nebo se mu nepodaří porazit soupeře v kámen, nůžky, papír, musí se vrátit ke svému. Hra se opakuje, dokud jedno z družstev nezíská určený počet bodů, nebo dokud není stanoven časový limit pro hru.

Poznámka: Tato hra je nenáročná a děti ji většinou zbožňují. Je ale zapotřebí si uvědomit pár drobností a to: jakmile se s někým střetnu stojím na místě a nikam se neposouvám.

29. OSTROV POKLADŮ

Zaměření: rozvoj vytrvalostních schopností

Věkové určení: 7 až 12 let

Pomůcky: tenisáky, obruče

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 6 a více

Popis cvičení:

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Postavíme je na začátek tělocvičny. Míče neboli poklad dáme na druhou stranu tělocvičny. Na povel vyučujícího/trenéra všichni hráči zaráz startují, běží pro tenisák (každý může vzít pouze jeden). Ten donesou do domečku (koš nebo obruč) a běží znovu pro další tenisák. Hra končí tehdy kdy hráči vysbírají všechny tenisáky. Vyhrává to družstvo, které má více tenisáků v domečku.

Poznámka: Tato hra je nenáročná a hodí se do každé části sportovní jednotky. Musíme dbát, ale na to, aby děti nosily tenisáky po jednom.

30. HONIČKA V ŘETĚZE

Zaměření: rozvoj vytrvalostních schopností

Věkové určení: 6 až 12 let

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Počet hráčů: 10 a více

Popis hry:

Vyučující na začátku hry zvolí jednoho honiče, ten se snaží ostatní chytit. Pokud je někdo chycený chytne se s honičem za ruku a tvoří tak řetěz. Ostatní hráče smí chytat pouze krajní chytači řetězu dotykem ruky. Pokud by se v průběhu hry řetěz roztrhl, tak hráči nemohou chytat a musí se opět spojit. Cílem hry je chytit ostatní hráče a vytvořit řetěz, který se nesmí v průběhu hry roztrhnout. V této hře vyhrává ten, kdo je jako poslední chycený.

Poznámka: U honičky dbáme na to aby se řetěz neroztrhl a na to, že chytají jen hráči po stranách.

6 DISKUSE

Všechny navrhované hry a cvičení v zásobníku jsem testovala v rámci volejbalové přípravy pro děti mladšího školního věku ve 1. - 3. třídě na Základní škole Velká Dlážka v Přerově. Zde bych chtěla vyzdvihnout jen ty hry cvičení, které měly větší ohlasy anebo naopak se moc neověřily. Každou hru nebo cvičení vždy hodnotily na škále od 1 do 5. Jednička znázorňuje nejlepší hodnocení a pětka nejhorší. Ze všech hodnocení byl udělán aritmetický průměr, který poté byl zaokrouhlený a dal výsledné hodnocení dané hry.

Děti v tomto věkovém období (mladší školní věk) nejvíce bavily hry a cvičení, které byly zaměřené na rozvoj rychlosti, a to především honičky. Jednou z nejuspěšnějších honiček byla **Honička na koníky**, kdy děti dostanou švihadlo a jedno dítě představuje kočího a druhé koně a navzájem si předávají babu. Hra byla rychle pochopena a děti z ní byly nadšené. Průměr hodnocení této hry je 1,2. Další hra, která také měla skvělé ohlasy je **Indiáni**. Tuto hru děti chtěly hrát stále a stále dokola, nejlépe celý trénink. Průměr hodnocení této hry je 1,5. Mezi oblíbenější hry také patřila hra **Bomba a štít**, která již patří mezi koordinační hry. Velký zájem byl u toho, že hra v podstatě nikdy nekončí a děti tak mohou blbnout do nekonečna. Průměr hodnocení této hry je 1,6. Mezi oblíbené vytrvalostní hry patří **Ostrov pokladů**. Tato hra je velice jednoduchá a jedinci pochopili její průběh okamžitě. V průběhu hry se dokázaly děti i mezi sebou podporovat. Průměr hodnocení této hry je 1,9. Mezi velice oblíbené cvičení patří i **cviky s reakčním míčkem**. Pro jedince byl míček úplně nový a neznámí. Míček se jim odrážel různě do stran, tak mohly dovádět, jak se jim líbilo. Průměr hodnocení tohoto cvičení je 1,1.

Mezi méně oblíbené hry patří hry, které měly složitější průběh. A to hra **Na třetího**. U této hry děti bohužel nechápaly její průběh a často vybíhal někdo jiný, než měl. Po čase děti tato hra přestaly bavit. Průměr hodnocení této hry je 3,1. Mezi méně oblíbené patřilo i **cvičení na koordinačním žebříku**, kdy děti nezvládly některé z koordinačních cviků. U tohohle cvičení byl také problém v tom, že děti nerozuměly tomu, proč to vlastně dělají i když jim byl vysvětlen princip cvičení. Průměr hodnocení této hry je 4,1. Méně zajímavá hra byla i vytrvalostní hra **Pyramida**. Děti měly kolikrát problém běžet společně za ruce. Dle mého názoru byl problém ten, že jeden běžel rychleji a ostatním se nechtělo. To způsobilo roztrhnutí pyramidy a nezájem pokračovat dále ve hře. Průměr hodnocení této hry je 3,5.

V závěru bych chtěla podotknout, že vždy se najdou nějaké hry, které u dětí nevyvolají větší sportovní aktivitu a radost z pohybu. Proto bychom do jakékoliv sportovní jednotky měli zařazovat především ty hry, které jsou u dětí oblíbené.

Veškeré hry a cvičení, která ve své práci uvádím by bylo vhodné do budoucna vyzkoušet u různých skupinek dětí v mladším školním věku. Hry a cvičení lze použít nejen ve sportovních

trénincích ale také v rámci školní tělesné výchovy. Ve všech jednotkách sportovního odvětví je důležité dbát na příslušné pravidla a bezpečnost her a cvičení, která jsou zásadní.

7 ZÁVĚRY

V rámci práce se zabývám rozvojem pohybových schopností u hráčů a hráček v mladším školním věku ve volejbale. První část bakalářské práce zahrnuje teoretický přehled poznatků na toto téma. V Druhé části je pak aplikování poznatků do praxe, a to v podobě zásobníku her a cvičení.

Výsledkem této bakalářské práce je zásobník her a cvičení, který má za úkol posílit rozvoj dětí v mladším školním věku, a to v přípravné části volejbalu, a také v jiných sportovních oblastech. Zásobník her a cvičení byl vytvořen tak, aby rozvíjel pohybové schopnosti. Hry a cvičení jsou seřazena následně podle daných pohybových schopností:

1. Rychlostní hry a cvičení – rozvíjí rychlost.
2. Koordinační hry a cvičení – rozvoj koordinace.
3. Silové hry a cvičení – rozvíjí sílu.
4. Vytrvalostní cvičení a hry – rozvíjí vytrvalost.

Tyto klíčové kompetence jsou důležité pro sportovních aktivit, které je zapotřebí do sportovní přípravy u dětí zařadit. Tyto aktivity jsou důležité pro přispívání vlivu na komplexní rozvoj dětí, což i zahrnuje schopnost spolupracovat v týmu.

Vzhledem k tomu, že bakalářská práce je mířena na děti v mladším školním věku, je zapotřebí dbát na to, aby byly tyto hry a cvičení přizpůsobeny individuálním potřebám a schopnostem, aby byl rozvoj efektivní a bezpečný.

Tyto hry byly testovány a jejich účinnost byla ověřena prostřednictvím zpětné vazby od dětí, které se jich účastnily. Každou hru nebo cvičení vždy hodnotily na škále od 1 do 5. Jednička znázorňuje nejlepší hodnocení a pětka nejhorší. Výsledky zpětné vazby ukazují oblíbenost jednotlivých her a poskytují inspiraci pro další využití. Mezi velice oblíbené a nejlépe hodnocené patřily hry a cvičení zaměřené na rychlost, například Honička na koníky. Naopak mezi méně oblíbené patřily hry a cvičení, které měly složitější průběh.

8 SOUHRN

Obsahem mé bakalářské práce je rozvoj pohybových schopností u dětí v mladším školním věku ve volejbale. V teoretické části jsem se zaměřila na objasnění této problematiky a zahrnutí nezbytných poznatků k dosažení cíle bakalářské práce. Ze začátku se věnuji problematice sportovní přípravy dětí a jejich cílů. Další kapitola nastiňuje rozvoj a charakteristiku jednotlivých pohybových schopností. A to například rozvoj rychlostních schopností, silových schopností i těch koordinačních schopností. V přehledu poznatků bylo také zapotřebí zmínit dané věkové období, a to období mladšího školního věku. Toto období se řadí k nejdelšímu vývojovému období a k období s největšími změnami. Pro pochopení souvislostí bylo také zapotřebí zmínit pravidla minivolejbalu.

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit zásobník pohybových her a cvičení, které jsou nápomocné při celkovém pohybovém rozvoji dítěte. Výsledkem je vytvořený zásobník s třiceti pohybovými hrami a cvičeními. Tento zásobník se zaměřuje na rozvoj jednotlivých pohybových schopností, a to nejprve na rozvoj rychlosti, reakce, koordinace, síly, vytrvalosti a komplexnosti. Všechny hry a cvičení jsou zaměřeny na všechny sportovní odvětví pro děti v mladším školním věku. I když je dnešní doba uspěchaná a plná elektronických vjemů měl by být pohyb a hra součástí přirozené aktivity dítěte.

9 SUMMARY

The content of my bachelor thesis is the development of motor skills in volleyball in younger school-age children. In the theoretical part I focused on clarifying this issue and including necessary knowledge to achieve the aim of the bachelor thesis. At the beginning, I focus on the issue of children's sport's preparation and their goals. The next chapter outlines the development and characteristics of individual movement abilities. For example, the development of speed abilities, strength abilities and coordination abilities. In the overview of the findings, it was also necessary to mention the given age period, namely the period of younger school age. This period is one of the longest developmental periods and one of the greatest periods of changes. To understand the context, it was also necessary to mention the rules of mini volleyball.

The aim of the bachelor thesis was to create a stack of movement games and exercises that are helpful in the overall development of movement of the child. As a result, a stack of thirty movement games and exercises was created. This stack focuses on the development of individual movement skills, first of all on the development of speed, reaction, coordination, strength, endurance and complexity. All the games and exercises are aimed at all sports units for younger school-age children. Although today's time is hectic and full of electronic perceptions, movement and play should be part of the child's natural activity and not only the children.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J. (2020) *Pohybové hry*, Olomouc: Code Creator, [online]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/456/index.html?secured=false#impresum>
- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). *The physical activity, fitness and health of children*. Journal of sports sciences, 19(12), 915-929.
- Buchtel, J. (2017). *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Nakladatelství Karolinum.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd, ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ). Olympia.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Univerzita Karlova v Praze.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Hranostaj. (n.d.). Sbíрка nejen skautských her. <https://www.hranostaj.cz/>
- Kaplan, O. (1999) *Volejbal*. Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2., aktualizované vydání). Grada Publishing
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku* (Vol. I). Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu* (1. vydání). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku* (2. vyd). Hanex.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.
- Menescardi, C., Villarrasa-Sapiña, I., Lander, N., & Estevan, I., (2022) *Kanaďan Agility Movement Skill Assessment (CAMSA) in a Spanish Context: Evidences of Reliability and Validity*. Measurement in Physical Education [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/1091367X.2021.2020794>
- Mikolajec, K., Waskiewicz, Z., Maszczyk, A., Bacik, B., & Kurek, P. (2012). *Effects of stretching and strength exercises on speed and power abilities in male basketball players*. Isokinetics and Exercise Science, 20(1), 61-69
- Miller, D. E., & Burton, A. W. (1998c). *Movement skill assessment*. Human Kinetics.
- Mišurcová, V., Fišer, J., & Fixl, V. (1980). *Hra a hračka v životě dítěte*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Oficiální stránky ČVS, *Metodický dopis 1/1: Soutěžní formy minivolejbalu 1* (2009), [online] Dostupné z: <https://www.cvf.cz/vzdelavani/metodicky-dopis/metodicky-dopis-1-1-soutezni-formy-minivolejbalu-1-13525.html>

- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualizované vydání). Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Grada Publishing.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie Dětství a dospívání*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Van De Graaff, K. M. (2000). *Human anatomy* (Updated 5th ed). McGraw-Hill.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Grada Publishing.

Seznam obrázků

1. rozdělení motorických schopností (Měkota a Novosad, 2005)