



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Pravidla vybraných netradičních sportovních her

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obor: 7401R003 – Rekreatologie

Autor práce: **Jiří Skala**

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.





Zadání bakalářské práce

Pravidla vybraných netradičních sportovních her

Jméno a příjmení: Jiří Skala
Osobní číslo: P14000041
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreologie
Zadávající katedra: Katedra tělesné výchovy
Akademický rok: 2018/2019

Zásady pro vypracování:

Studium dostupných zdrojů Pravidla netradičních sportovních her: Discgolf, Bezkontaktní ragby, Kofrball, Famfrpál, Ultimate frisbee. Vytvoření videoučebnice vybraných netradičních her.

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická



Seznam odborné literatury:

JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A., 2014. Rozcvičení ve sportu. Vyd. 1. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-4525-1
Pravidla netradičních sportů. Netradiční sporty [online]. [cit. 2018-11-23]. Dostupné z:
<http://www.netradicnisporthy.cz/pravidla-netradicnich-sportu>
RŮŽICKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K., ŠMÍD, P., 2013. Netradiční sportovní hry. Vyd. 1. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0337-7
UMLAUF, V., 2017. Uvolňování, protahování a cvičení pro zdraví, kondici a pohodu. Vyd. 1. Praha: VR Atelier, ISBN 978-80-906846-2-1

Vedoucí práce:

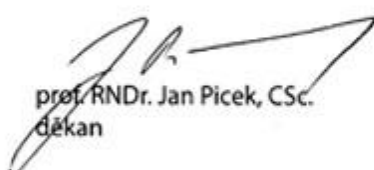
PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání práce:

15. prosince 2018


Předpokládaný termín odevzdání:

15. dubna 2019


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

V Liberci 15. prosince 2018

L. S.


doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

15. 4. 2019

Jiří Skala

Poděkování

PhDr. Jaroslavu Kuprovi a Katedře tělesné výchovy a sportu TUL za poskytnutí prostor a možnosti natočení potřebných materiálů pro tvorbu práce, za pozitivní přístup a za vedení při tvorbě práce.

Všem studentům, kteří se podíleli na natočení materiálu při hodinách Netradičních sportovních her.

Mé rodině, za podporu a trpělivost při celém studiu i při psaní závěrečné práce.

Kamarádům a spolužákům, kteří poskytli vybavu pro tvorbu této práce.

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření video učebnice vybraných netradičních her. Krátce jsou v práci definovány pojmy sport, hra a sportovní hra. Další kapitola se věnuje aplikaci netradičních her, a to na základních a středních školách, či ve volnočasových aktivitách pro děti i dospělé. Dále jsou stručně popsány činnosti, které by se měly dodržovat před začátkem a po skončení tělesné aktivity. Podrobněji pak autor rozebírá vybrané netradiční hry, kterými jsou bezkontaktní ragby, discgolf, famfrpál, korfbal a ultimate frisbee. V této části práce autor všech pět vybraných her charakterizuje, představuje jejich pravidla, popisuje jejich vybavení a metodiku. Hlavní a podstatnou částí práce je vytvořená video učebnice vybraných netradičních her, která vznikala v rámci výuky Netradičních her na KTV, FP Technické univerzity v Liberci. Videá jsou umístěna na youtube kanálu Netradiční sportovní hry - KTV TUL.

Klíčová slova: netradiční sportovní hra, discgolf, bezkontaktní ragby, korfbal, famfrpál, ultimate frisbee, videoučebnice.

Annotation

The main goal of the bachelor thesis is the creation of a digital video textbook of selected non-traditional sport games. This work clarifies terms such as sport, game, and sport game. First chapter explains the application of non-traditional sport games, particularly at primary and secondary schools, high schools, and application during leisure activities amongst children and adults. This work also mentions important activities, that should be executed before and after any physical sport. Author then closely describes the selected non-traditional sport games, which are contactless rugby, discgolf, quidditch, korfbal, and ultimate frisbee. This part of the work introduces the characteristics, the rules, and any necessary equipment, as well as methodology of the five selected games. The digital video textbook was created. The digital textbook is also a part of the subject called non-traditional sport games which is taught at Technical University of Liberec.

Keywords: non-traditional sport game, discgolf, contactless rugby, korfbal, quidditch, ultimate frisbee, digital video textbook.

Obsah

Seznam obrázků	9
Úvod.....	10
1 Cíle práce.....	11
2 Netradiční sportovní hry.....	12
2.1 Sport a hra.....	12
2.2 Sportovní hra, netradiční hra a pedagogika	13
3 Aplikace netradičních sportovní her	16
3.1 Ve školách.....	16
3.2 Ve volnočasových aktivitách	17
3.3 V produktivním věku	19
4 Činnosti před začátkem a po ukončení pohybové aktivity.....	20
4.1 Zahřátí organismu	20
4.2 Protahení	22
5 Vybrané netradiční sportovní hry.....	28
5.1 Bezkontaktní ragby	29
5.1.1 Charakteristika.....	29
5.1.2 Vybavení.....	29
5.1.3 Pravidla hry.....	29
5.1.4 Metodika.....	31
5.2 Discgolf.....	32
5.2.1 Charakteristika.....	32
5.2.2 Pravidla hry.....	33
5.2.3 Metodika.....	34
5.3 Famfrpál.....	34
5.3.1 Charakteristika.....	34
5.3.2 Pravidla.....	35

5.3.3	Metodika.....	37
5.4	Korfbal.....	38
5.4.1	Charakteristika	38
5.4.2	Pravidla hry	39
5.4.3	Metodika.....	40
5.5	Ultimate Frisbee	41
5.5.1	Charakteristika	41
5.5.2	Pravidla hry	42
5.5.3	Metodika.....	43
6	Videoučebnice.....	45
6.1	Schéma hodiny	45
6.2	Natočení videomateriálu.....	46
6.3	Využitý hardware	46
6.4	Parametry pro natáčení	48
6.5	Využitý software.....	49
6.6	Využitá hudba.....	50
6.7	Youtube kanál.....	50
7	Závěry	51
8	Seznam zdrojů.....	52
9	Seznam příloh	54

Seznam obrázků

Obrázek 1. Strečink - krk a šíje (zdroj: vlastní)	23
Obrázek 2. Strečink - vnější rotátory ramen (zdroj: vlastní).....	23
Obrázek 3. Strečink - prsa (zdroj: vlastní)	24
Obrázek 4. Strečink - biceps (zdroj: vlastní).....	24
Obrázek 5. Strečink - předloktí (zdroj: vlastní).....	24
Obrázek 6. Strečink - triceps (zdroj: vlastní)	25
Obrázek 7. Strečink - horní část zad (zdroj: vlastní).....	25
Obrázek 8. Strečink - spodní část trupu (zdroj: vlastní).....	25
Obrázek 9. Strečink - ohybače kyčlí a hýždě (zdroj: vlastní)	26
Obrázek 10. Strečink - přední strana stehen (zdroj: vlastní).....	26
Obrázek 11. Strečink - adduktory (zdroj: vlastní).....	26
Obrázek 12. Strečink - hamstringy (zdroj: vlastní)	27
Obrázek 13. Strečink - spodní část zad (zdroj: vlastní).....	27
Obrázek 14. Strečink - lýtka (zdroj: vlastní)	27
Obrázek 15. Bezkontaktní ragby - hřiště (zdroj: Kupr 2013)	30
Obrázek 16. Korfball - hřiště (zdroj: Kupr 2013)	39
Obrázek 17. Ultimate frisbee - hřiště (zdroj: Kupr 2013).....	42
Obrázek 18. Sony Vegas - ukázka prostředí (zdroj: vlastní).....	49

Úvod

Netradiční sportovní hry se dostávají do povědomí občanů čím dál více. Napomáhá tomu fakt, že hry jsou ve většině případů na bázi týmové práce, odreagování se od běžných činností a jsou i časově a finančně nenáročné. Vybavení k netradičním hrám není příliš drahé, ovšem problém může nastat s jejich dostupností. Obvykle se dá tento problém vyřešit improvizací.

Velké množství netradičních sportů se i přes jejich neznámost dostává do škol a školek, kde se mimo jiné, učitelé snaží rozvíjet dětskou kreativitu a sportovní dovednosti. Vedle školského systému, hry sahají do sféry volnočasových aktivit, ale mohou být použity i jako průprava pro různé sportovní oddíly, nebo také jako rozvíčka pro zahřátí organismu, pokud to čas a prostor dovolí.

Netradiční sporty však nesahají pouze do školní a volnočasové sféry, ale v posledních letech se objevují i v pracovním prostředí, díky stále se rozvíjející tendenci firem, dosahovat lepších pracovních výsledků, díky větší spokojenosti zaměstnanců. Díky zábavě, kterou netradiční hry nabízejí, jsou dost často prezentovány na různých teambuildingových událostech, kde jde hlavně o upevnění vztahů mezi zaměstnanci, a zároveň i na pracovištích. Další pozitivní věcí je fakt, že díky malému povědomí o netradičních hrách a o velké škále možných her se většina aktérů her seznámí s hrou poprvé až právě na podobné akci, tudíž nikdo není ve větší výhodě, pouze ten, kdo má větší sportovní talent.

Nejdříve autor seznámí čtenáře s definicí pojmů, které s vybranými netradičními hrami souvisí. Další kapitola se věnuje aplikaci netradičních her, a to na základních a středních školách, či ve volnočasových aktivitách. Dále budou podrobně rozebrána pravidla vybraných her, kterými jsou bezkontaktní ragby, discgolf, famfrpál, korfbal a ultimate frisbee. Tato část práce se bude zabírat charakteristikou těchto her, jejich pravidly, rozměry hracích ploch a popsáním potřebného vybavení.

Hlavní a podstatnou částí práce je vytvoření video učebnice vybraných netradičních her, která bude vznikat v rámci výuky Netradičních her na KTV, FP Technické univerzity v Liberci. Videá budou umístěna na youtube kanálu Netradiční sportovní hry - KTV TUL.

1 Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření video učebnice vybraných netradičních her. Video budou doprovázena audio záznamem, popisující konkrétní pravidla, hrací plochy a styly vybraných her.

Úkoly:

1. Studium dostupných zdrojů.
2. Vybrání netradičních sportovních her.
3. Uvedení pravidel vybraných netradičních her.
4. Vytvoření video učebnice obsahující pravidla, rozměry hrací plochy, vybavení a metodiku.

2 Netradiční sportovní hry

Netradiční sportovní hry se dostávají do povědomí stále většímu počtu lidí a rychlým způsobem se rozvíjí nejen ve školství. Díky jejich různorodosti si mezi nimi dokáže najít oblíbenou hru každý, kdo má ke sportu i velmi daleko. Ne všechny jsou totiž příliš invazivní a je k nim potřeba sociální kontakt. Díky dnešnímu povědomí o sportovních hrách a možnosti získávat informace rychle a snadno pomocí internetu, se může obyčejný člověk dostat k informacím o různých hrách velmi jednoduše. Pravidla se dají tak snadno a pohodlně dohledat.

Mezi netradiční sportovní hry se řadí veškeré hry, které nejsou příliš medializované, ani veřejně známé a setkat se s nimi lze jen zřídka. Hodně se praktikují na základních školách, ale i v zaměstnání formou teambuildingů. Většina her má vlastní zázemí a praktikují se i na mezinárodní úrovni, faktem ovšem zůstává to, že jsou to méně známe hry a povědomí o nich není tolik rozsáhlé.

2.1 Sport a hra

Vhledem k tomu, že spousta her přijímá za své přívlastky přídavná jména, jako pohybové, míčové, v přírodě apod., se sport často zaměňuje s pojmem "hra". Hry ovšem mohou být i s absencí pohybu, jako hry karetní, matematické, hazardní nebo hudební. Díky tomu jsou netradiční hry - sportovní hry, protože obsahují zábavu a především pohybovou aktivitu (Táborský 2004).

Sport byl a vždy bude charakterizován jako dobrovolná pohybová aktivita. Tato aktivita je podporována motivací jedince i týmu za účelem dosažení co nejlepších výkonů. Výkony se vylepšují pomocí tréninků, a poté jsou demonstrovány v různých soutěžích (Dovalil 2005).

Hra má hned několik významů a vysvětlení. Na internetu a v publikacích lze najít desítky definic, jak lze hru chápat, některými z nich jsou:

- zábava a volný čas;
- lov živočichů pro zábavu nebo jídlo;
- forma zábavy, kde se lidé účastní samostatně nebo v celku;
- soutěživá aktivita obohacená pravidly - sportovní či nespportovní aktivita;
- zápas s danými pravidly s cílem určit vítěze;

- ilegální aktivita.

Vzhledem k výše uvedeným a zmíněným definicím lze vyjádřit několik společných jevů, které by každá hra měla obsahovat. Jedním z nejdůležitějších jsou pravidla. Lov, společná aktivita nebo i ta ilegální, mají svoje předpisy a pravidla, které je nutno respektovat. Další, neméně důležitou definicí hry je soutěž. Hra, ať v jakékoliv formě, je vždy soutěž. Ne vždy musíme soutěžit proti fyzické osobě, ale cílem je vždy překonat něco, a to, ať soupeře, svoje vlastní limity nebo celek ve formě týmu.

Dalším znakem hry jsou emoce. Ať už je to chtěné nebo ne, hra jako taková obsahuje jistý typ vzrušení. Každý ho vnímá jinak, ovšem hra počítá s nejistotou a neurčitostí dalšího postupu, a to vyvolává potřebné vzrušení účastníků. Posledním znakem hry je cíl, kterého se účastníci snaží dosáhnout, neboť to pro ně znamená vítězství. Ve hře se ale nevyskytují pouze její účastníci, ale i rozhodčí, trenéři či učitelé - a od toho se vyvíjí a mění definice jejich cílů (Činčera 2007).

2.2 Sportovní hra, netradiční hra a pedagogika

Sportovní hry patří do skupiny sportovních odvětví. Všechny sportovní hry mají společné znaky, jimiž jsou z pravidla organizovanost a kodifikace pravidel. Sportovní hry se ovšem od ostatních sportů liší tím, že se musí vždy proti sobě utkávat dva soupeři, nikdy tomu nemůže být jinak (může se jednat o jednotlivce, dvojice, skupiny, aj.). Stejně tomu je i u úponových sportů, kde ovšem předmětem soupeření není společný předmět, jako tomu bývá ve sportovních hrách, kde je tím předmětem nejčastěji nějaký specifický druh míče. Sportovní hra může být chápána jako soutěž, kde figurují dva soupeři, ve stejném čase a prostoru, kteří se řídí schválenými pravidly a usilují o převahu nad soupeřem. Tím se snaží dokázat vlastní převahu, díky lepšímu ovládnutí společného předmětu (Táborský 2004).

Dělení sportovních her

Sportovní hry se dají dělit podle několika kritérií. Mezi hlavní tři patří rozdělení hrací plochy, počet hráčů a způsob pohybu.

- Hrací plocha – sportovní hra se dá rozdělit na invazivní a neinvazivní. Invazivní znamená, že se hráči pohybují po celé ploše hřiště a dochází

k jejich kontaktu, takové hry jsou například hokej, fotbal, florbal. Mezi neinvazivní tedy patří hry jako tenis, ping-pong, badminton.

- Počet soupeřů – mimo jiné, se hry dají rozdělit na týmové, párové nebo individuální. Týmové hry jsou takové, kde jsou na hřišti v jednom týmu více než dva hráči (hokej, basketbal, florbal, fotbal). Při párových hrách proti sobě nastupují dvojice (čtyřhra v tenise, kolová). Individuální sporty jsou pak takové, kde proti sobě soupeří jeden hráč proti druhému (bojové sporty, singly při squashi nebo stolním tenise).
- Způsob pohybu – zde záleží zejména na tom, v jakém prostředí a s jakým vybavením se hráči pohybují. Nejčastější sportovní hry jsou v přirozeném pohybu bez jakéhokoliv prostředku. Vedle nich tu jsou hry, kde se používá výstroj (lední hokej), nebo nějaký živý (kůň) či neživý prostředek (kolo). Existují však i výjimky, kde se hráči pohybují i s vybavením v jiném než přirozeném prostředí (podvodní hokej) (Táborský 2005).

Pravidla sportovních her

Pravidla musí sportovní hry vymezovat z několika hledisek. Mezi tyto hlediska se řadí prostor, vybavení, počet hráčů, čas a obsah. Co se prostoru týče, musí být jasně dané, jak je hrací plocha velká a jak se člení (třetiny, brankoviště, aj.). Dále zde mohou být ovšem i výjimky, kdy je hrací plocha neomezená (discgolf). Mimo jiné musí být popsány proporce předmětu, se kterým je hra hrána (velikost míče, puku, aj.). Pravidla také předepisují pomocné vybavení, ve formě sítě a sloupků, ukazatele skóre a časomíry. Dalším důležitým ukazatelem je konec utkání. Zde se hledí především na to, zda může utkání končit nerozhodně, či je přípustná remíza nebo nikoliv. V poslední řadě předepisují počet hráčů a jejich dovolené a nedovolené zákroky a chování (Táborský 2004).

Osoby, které se účastní fyzicky turnaje nebo zápasu, přidělují pravidla určité zvláštní funkce a s nimi jejich možnosti. Hlavními aktéry jsou hráči a funkcionáři. Ti zajišťují právě hru a její průběh. Hráči jsou všichni ti, kteří se účastní hry přímo (brankář, útočník, obránce, hráč na střídačce), funkcionáři jsou osoby, které se můžou, ale i nemusí hry fyzicky účastnit (kapitán nebo nehrající kapitán, trenér, masér, kouč či lékař). Dále se po hrací ploše pohybují rozhodčí, kteří dohlíží na průběh utkání. Rozlišuje se několik typů, a to například rozhodčí hlavní, pomezí a čárový.

V poslední řadě jsou zde ještě pomocníci, kteří se starají o zbylé věci, kterými jsou například časomíra, zápis skóre a komentování (Táborský 2004).

Netradiční sportovní hry se dají chápat jako sportovní hry, které se neřadí do širokého povědomí veřejnosti. Jsou tudíž méně známé a méně využívané nejen veřejností, ale i ve školství. Spousta z netradičních her je velmi atraktivních, a i přes to, že nejsou medializované, si své favority najdou (Kupr 2013).

Netradiční hry zažívají v poslední době velký posun, a to nejen ve světě, ale i v České republice. Díky jejich originalitě a jednoduchosti pravidel zažívají tak velký rozvoj. Spousta z her se již dostává do širšího povědomí a vznikají turnaje, jak domácí, tak světové, potažmo kontinentální ve všech věkových kategoriích (Kupr 2013).

Sport, jakožto výchovný prostředek, hraje nezbytnou roli v rané fázi života (zejména pro děti a adolescenty). Sportovní prostředí, ve kterém se mladiství pohybují a vyrůstají, silně ovlivňuje i jejich socializaci. Díky tomu se učí respektovat určité normy, pravidla a zásady včetně fair play. Sport pomáhá i k snadnějšímu osvojení etických principů ve formě jednání a chování k ostatním (Jansa 2018).

3 Aplikace netradičních sportovní her

V dnešní době jsou netradiční sportovní hry velmi rozšířené. Momentálně probíhá jejich boom a spousta pedagogů již s konceptem netradičních her dlouhodobě pracuje. Mnoho netradičních her se již dostává do hodin tělesné výchovy, ale většina mimoškolních pedagogů má již s podobným konceptem her zkušenosti.

V poslední části této kapitoly byly vybrány dvě odvětví, které jsou pro netradiční hry typické. Doplněny pak byly i o účastníky v produktivním věku, jejichž skupina se ve formě různých pracovních příležitostí a teambuildingových akcí začíná pomalu zapojovat do konceptu netradičních her, leč zlehka. Nejdůležitější sférou ovšem stále zůstávají školy a prostředí kolem nich, protože hry jsou svou originalitou a nenáročností dokonalou formou pro mládež a adolescenty.

3.1 Ve školách

Český vzdělávací systém má koncept vzdělávání, který "školu hrou" téměř vymítil po absolvování páté třídy. Nastává tedy bod, kdy je dítě nuceno poslouchat pouze výklad "nudnou" formou. Jediná další možnost, kde rozvíjet dětskou kreativitu, bývá formou tělesné, výtvarné nebo hudební výchovy. Na základě rozvíjení dětské všímavosti a kreativity je dobré do hodin tělesné výchovy aplikovat co nejvíce různorodých her, aby si dítě osvojilo různé atypické disciplíny, pohyby a hry. Největší kontakt s netradiční sportovní hrou žáci mají právě na hodině tělesné výchovy (Jandová, Olesniewicz, Dohnal 2014).

Školní tělesná výchova je povinná na všech školách po celé České republice. Žáci si osvojují různorodost pohybů a učí se fair play, díky čemuž velmi pozitivně rozvíjí svou osobnost. Nepsané pravidlo určuje, že by tělesná výchova měla probouzet kladný vztah ke sportu, ovšem ne vždy tomu tak je a nikdy není stoprocentní úspěšnost tohoto cíle dosažena. Největším problémem, jak ve školství rozvinout dostatečnou pozitivní vazbu ke sportu je a zůstává, malá garance hodin tělesné výchovy v týdnu. To vede k rozvíjení civilizačních chorob, ve kterých se nejčastěji objevuje obezita. Zaujmutí dětí a studentů může být docíleno s větší intenzitou právě díky různorodosti hodin, kdy se nebude hrát každou vyučovací hodinu jen fotbal nebo šplhat na laně či tyči. Jedině může zaujmout různorodost a zábavnost her, což může mít velmi pozitivní ohlas nejen na jeho organismus, ale také na postoj ke sportu jako takovému (Jandová, Olesniewicz, Dohnal 2014).

3.2 Ve volnočasových aktivitách

Volný čas se dá chápat ze tří hledisek:

- Volný čas je brán jako zbytek času, který zbývá, pokud je dokonáno vše nezbytné pro existenci jedince. Volný čas je čas, kdy se dá vyplnit volno různými aktivitami.
- Volný čas se může brát mimo jiné i jako stav bytí, přístup a duševní stav. Užívání volného času se chápe jako jistý typ vnitřního prožívání, jinými slovy to, co se odehrává uvnitř každého jedince. Nezáleží ovšem na vnějším projevení, ale na tom, co si člověk myslí a prožívá vně. Tímto stylem chápali volný čas a jeho užití osobnosti, jako Aristoteles, Sebastian de Grazia nebo Tomáš Akvinský.
- Třetím hlediskem volného času je libovolný postoj chápání volného času. Znamená to, že každý chápe volný čas způsobem, dle svého uvážení. Aktivity, kterými volný čas vyplňuje, ho dělají jedinečným a formují jeho osobnost. Ovšem jen sám jedinec pozná, co je pro něj aktivita, kterou vykonává ve volném čase, a co je nezbytně nutné (Kaplánek 2017).

Člověk ve volném čase naplňuje 8 hlavních potřeb:

- rekreace - zotavení organismu;
- kompenzace - rozptýlení a potřeba vyrovnání se stresem, okolím;
- kontemplace - potřeba uvědomění si sama sebe;
- komunikace - kontakt s jinou osobou, kolektivem;
- integrace - kontakt ve společnosti;
- participace - potřeba angažovanosti;
- enkulturace - kulturní vyžití;
- edukace - potřeba vzdělávat se (Smékal, Vážanský 1995).

Využití netradičních sportovních her se objevuje ve všech výše zmíněných potřebách. Může sloužit k rekreaci, kdy si člověk dostatečně odpočine a zotaví. Stejně je tomu také při kompenzaci, kdy je potřeba uvolnit stres (práce, škola, osobní problémy). Jedinci se mohou při hraní i vzdělávat či navazovat kontakt s přáteli, ale to jen tehdy, pokud je zvolena správná hra. Pokud si čtenář vybere například discgolf, je šance, že na

hřišti nepotká nikoho a ztratí tak možnost uspokojit potřeby, jako jsou komunikace, integrace, participace a enkulturace.

Za instituce věnující se volnočasovým aktivitám se považují ty, které je provozují i mimo školní výuku a je jich hned několik. Jejich rozdíly jsou založeny na pár ovlivňujících faktorech, kde hlavním měřítkem je především věk. Protože se v těchto institucích vyskytují převážně děti předškolního, školního věku a dospívající, bývá z pravidla hlavní činností těchto institucí pohybová aktivita (sport, turistika). V některých případech může být vyžití i kulturní, kdy se navštěvují různá muzea, výstavy a podobně, nebo se rozvíjí kreativita například malováním (Pávková 2002).

Důležité pro všechny volnočasové spolky a instituce je předpoklad, že činnost je čistě dobrovolná, nikdo není do ničeho nucen a rozvíjí se právě ta sféra, která je osobě nejbližší. V poslední době dochází k většímu a většímu povědomí o institucích a vznikají díky tomu nová hřiště, střediska a místa pro vyžití (Pávková 2002).

Je zde několik institucí, které se věnují volnočasovým aktivitám:

- družina je omezená na žáky prvního stupně základní školy, kde školní personál ovlivňuje volný čas žáků v pravidelných cyklech (většinou každý všední den po povinné školní docházce) a otevírá žákům obzory zájmových činností;
- školní klub je omezen na žáky druhého stupně základní školy, jinak jsou zaměřené stejným způsobem jako družiny, ovšem s menší časovou náročností pro žáky (bývají jednou až dvakrát do týdne);
- středisko pro volný čas dětí a mládeže využívají různé prostory (školní i mimoškolní), kde provádí zájmové činnosti, které mohou být pravidelné, ale i jednorázové, většinou se jedná o jistý typ kroužku, klubu;
- domov mládeže v dnešní době poskytuje žákům prostředí pro žití při studiu střední a vyšší školy, zaopatřuje studentům jídlo, ubytování a vyžití, s předpokladem dodržování jistých pravidel a zásad (večerka, vycházky), studenti mají možnost se zapojit i do aktivit, které dům mládeže nabízí, ovšem na základě vlastní volby a přesvědčení;
- sdružení dětí a mládeže je institucí, které musí být registrované a provádí nejrůznější volnočasové aktivity. Je jich hned několik a liší se hlavně svým

cílem, kterým mají působit na mladistvé, tyto organizace jsou podporovány státními příspěvky (Pávková 2002).

3.3 V produktivním věku

V produktivním věku, respektive v době zaměstnání, můžou různé hry takzvaně “prolomit ledy“ či ucelit kolektiv za účelem lepší produktivity a větší spokojenosti zaměstnanců. Spoustu moderních workshopů nebo meetingů se již bez jisté formy her neobejde a jejich účastníci jsou následně spokojeni a energičtí.

Při hře se jedinec i skupina učí novým věcem nejlépe. Je tomu tak už od raného dětství, kde si děti vyzkouší to, co vidí a snaží se to opakovat do momentu, kdy to sami nezvládnou. Kromě toho, hry spojují a utužují kolektiv. Jakmile se něco zažije ve skupině a společnými silami se něčeho dosáhne nebo se dotýční spolu jen zasmějí, naplní tím jistou formu předpokladů, které potom využijí pro dobrou spolupráci a posunou se tím na úroveň, kdy si jsou všichni "rovni" a jsou v pracovním prostředí spokojenější. Dosáhne-li firma nebo oddělení na teambuildingové akci podobné atmosféry a souznění, je obrovská šance, že se výsledek odrazí i na pozitivním chodu firmy (Beermann, Schubach 2009).

4 Činnosti před začátkem a po ukončení pohybové aktivity

Před začátkem jakékoliv pohybové aktivity je nutno se rozcvičit. Rozcvičením rozumíme přípravu organismu na pohybové zatížení, které se bude postupně zvyšovat. Cílem je redukce hrozby možného poškození organismu. Existuje hned několik úkolů, které musí rozcvičení obsahovat:

- aktivace pohybového aparátu;
- mobilizovat a následně uvolnit klouby a kloubní pouzdra;
- zahřát a uvolnit organismus;
- zredukovat napětí ve svalech;
- připravit organismus na zvýšenou pohybovou aktivitu (Hojka, Jebavý, Kaplan, 2014).

4.1 Zahřátí organismu

K zahřátí organismu se používají aktivity, kdy se krátkodobě, ale intenzivně zatěžuje celý organismus aktérů. Zahřátí by mělo probíhat alespoň 5 minut. Jeho primárním cílem je připravit tělo na protažení a na následnou pohybovou aktivitu, ale také dostat organismus na správnou tělesnou teplotu. K nejlepšímu zahřátí všech účastníků se docílí tak, když budou zapojeni ideálně všichni aktéři v jedné hře, s jednoduchými pravidly a na vymezeném prostoru. Jednou z nejpoužívanějších a nejlepších aktivit bývá obyčejná hra na honěnou, kdy se jednotlivec, nebo menší skupina, snaží chytit zbytek účastníků.

Hry pro zahřátí organismu:

Na babu

Všemi dobře známá hra, kdy jeden aktér je určen jako tzv. „baba“ a má jednoduchý úkol, a to předat "babu" někomu dalšímu. Je vhodné přizpůsobit hrací pole k počtu hráčů. Hra na babu má hned několik variant. Mimo té klasické můžeme určit více bab, přidat zónu, kde bude "domeček", ve kterém jsou ostatní chráněni. Hra se dá vylepšit i tak, že hráči budou skákat na jedné noze nebo budou chytat ostatní ve dvojicích, trojicích držíc se za ruce apod. (Kupr 2014).

Honička ve dvojicích

Při honičce ve dvojicích se používají stejná pravidla i techniky jako při obyčejné hře na babu, s tím rozdílem, že se jedná o páry, které se spolu nějakým způsobem drží, nebo jsou k sobě připoutání či přivázání. U her pro zahřátí organismu, jako jsou právě netradiční hry, se může jako spojovací článek využít cokoliv, co se bude používat v následující hře. Ve hře ultimate frisbee a discgolf to může být létací talíř, u famfrpálu zase koště (Kupr 2014).

Ovečky a vlci

Skupina hráčů se seřadí na jedné polovině hřiště za koncovou čarou, na druhé straně budou dva vybraní hráči. Většina hráčů jsou ovce, dva vybraní zase vlci. Rozbíhají se proti sobě a vlci se snaží pochytat co nejvíce ovcí. Když vlk chytne jednu ovci, stává se automaticky vlkem v dalším kole. Hra končí v okamžiku, kdy vlci pochytají všechny ovce (Kupr 2014).

Chaos

Akteři se postaví do kruhu. Každý bude nahánět toho, koho má po pravé ruce v tomto kruhu. Zároveň bude pronásledován hráčem po své levici. Při prvním pokynu se všichni rozutečou po vyznačené (určeně) ploše. Po druhém pokynu začíná chaos. Pokud je někdo chycen, odchází stranou, kdo zůstane, dostává bod. Hrají se tři kola (Kupr 2014).

Slepá lokomotiva

Hráči se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane šátek a jeden z dvojice si nechá zavázat oči. Hráč se zavázanýma očima bude vpředu, druhý z dvojice ho chytne za ramena a je za ním. Hra spočívá v tom, že hráč, který nemá zavázané oči řídí hráče ve předu díky pohybování s jeho rameny. Pravidla jsou stejná jako u klasické baby. V polovině hry se doporučuje hráče obměnit. Existuje i obrácená alternativa, kdy má oči zavázané hráč vzadu, vše zůstává stejné, kromě toho, že pohyb řídí hráč vpředu, tato varianta se nazývá "slepý vagón" (Kupr 2014).

4.2 Protahání

Protahání organismu, známé jako strečink, je pravděpodobně tím nejdůležitějším prvkem fyzické zdatnosti. Je zapotřebí ve všech sportovních odvětvích a disciplínách a jeho absence může mít fatální následky. Sportovci, ať už amatéři, nebo profesionálové, by se měli maximálně soustředit na svoji pohyblivost a rozvíjet ji (Umlauf 2017).

Dynamický strečink

Pro netradiční sportovní hry je jednou z nejlepších form protahání dynamický strečink. Ten aplikujeme před začátkem netradiční hry. Dynamická forma strečinku je spojována s rytmickým pohybem, skákáním nebo odrazem. Nadále slouží tato forma strečinku k zvýšení rozsahu pohybu díky pohybové energii, která je soustředována v trupu nebo končetinách. Je ovšem třeba dbát na zvýšenou opatrnost při provádění, neboť tato forma zvyšuje riziko úrazu (Alter 1999).

Dynamická forma strečinku stimuluje proprioreceptory. Na základě toho je jejich odpověď aktivuje agresivněji, díky zpětné vazbě. Protahované svaly jsou kontrahovány po rychlém švihovém pohybu. Výkon v určitých sportovních aktivitách (jedná-li se o výbušné pohyby krátkého trvání) může být zvýšen právě díky proprioreceptivní aktivaci. Následně mohou být tyto výbušné pohyby nejdůležitější pro zkvalitnění sportovního výkonu a podání lepších výsledků (Nelson, Kokkonen, 2015).

Statický strečink

Jedná se o nejčastěji používaný typ strečinku pro rozvoj flexibility. Při statickém strečinku se protahuje daný sval, respektive danou svalovou skupinu, v jedné poloze a po určitý čas (viz obr. 1 – 15). Statický typ strečinku zvyšuje flexibilitu v určitých svalech a kloubech (Nelson, Kokkonen 2015).

Přínosy strečinku:

Nutno poznamenat, že benefitů, jež budou níže rozepsány, lze dosáhnout pouze při pravidelném protahování, nikoliv za jednu tréninkovou jednotku. Patří mezi ně:

- zlepšení svalové: ohebnosti, vytrvalosti, síly;
- snížení bolestivosti svalů;
- zlepšení svalové, kloubní pohyblivosti;

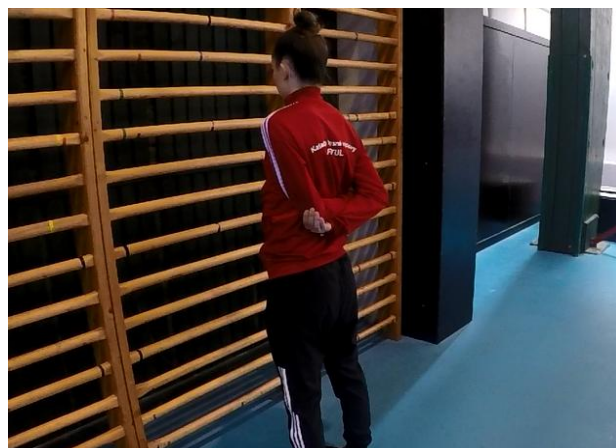
- větší maximální síla - díky většímu rozsahu pohybu;
- předejití bolesti v bedrech;
- lepší držení těla;
- udržování stáležší hladiny cukru v krvi.

Při vytváření protahovacích aktivit pro skupinu je nutno určit, jak moc jsou jednotlivci pohybliví, protože při přetížení cvičenců je strečink kontraproduktivní a dochází ke zkracování svalů (Alter 1999).

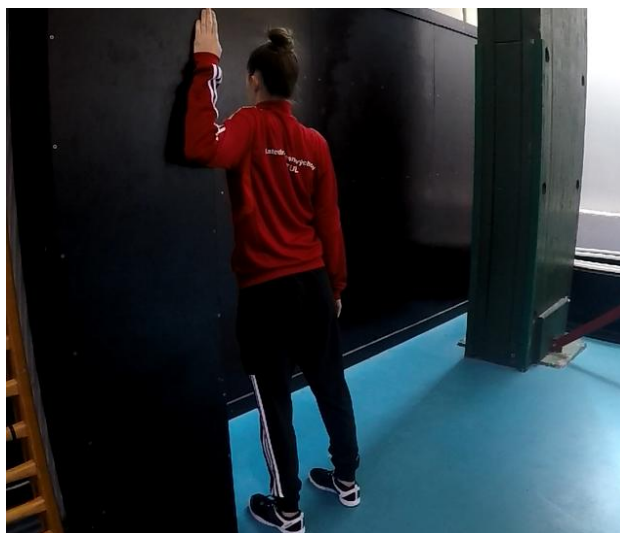
Součástí této práce a video-učebnice je i dokumentace patřičného zahřátí organismu a protažení pohybového aparátu cvičících. V další části této kapitoly budou publikovány konkrétní cviky pro statický strečink, jenž byly pro netradiční sportovní hry vybrány. Cviky pro protažení byly vybrány na základě poznatků a zjištění, které autor získal díky studii pro tuto práci. Veškeré cviky jsou určeny pro začátečníky a zaměřují se především na větší svalové skupiny, ovšem ty menší neopomínáje.



Obrázek 1. Strečink - krk a šíje (zdroj: vlastní)



Obrázek 2. Strečink - vnější rotátory ramen (zdroj: vlastní)



Obrázek 3. Strečink - prsa (zdroj: vlastní)



Obrázek 4. Strečink - biceps (zdroj: vlastní)



Obrázek 5. Strečink - předloktí (zdroj: vlastní)



Obrázek 6. Strečink - triceps (zdroj: vlastní)



Obrázek 7. Strečink - horní část zad (zdroj: vlastní)



Obrázek 8. Strečink - spodní část trupu (zdroj: vlastní)



Obrázek 9. Strečink - ohybače kyčlí a hýždě (zdroj: vlastní)



Obrázek 10. Strečink - přední strana steh (zdroj: vlastní)



Obrázek 11. Strečink - adduktory (zdroj: vlastní)



Obrázek 12. Strečink - hamstringy (zdroj: vlastní)



Obrázek 13. Strečink - spodní část zad (zdroj: vlastní)



Obrázek 14. Strečink - lýtka (zdroj: vlastní)

5 Vybrané netradiční sportovní hry

Tato kapitola se věnuje vybraným netradičním hrám. Podkapitoly obsahují charakteristiku daných her, materiální vybavení, hrací plochu, pravidla hry a jejich metodiku. Ze všech nám známých i neznámých netradičních sportovních her, které jsou popsány a zveřejněny, byly vybrány, zpracovány a natočeny následující hry:

- bezkontaktní ragby;
- discgolf;
- famfrpál;
- korfbal;
- ultimate frisbee.

Hry byly vybrány hlavně díky možnosti spolupráce s Katedrou tělesné výchovy a sportu na Technické univerzitě v Liberci. Veškeré hry byly již dříve prezentovány na hodinách netradičních her. Díky tomu byl snadný přístup k vybavení i k pořízení potřebných audiovizuálních materiálů. Jedinou výjimku tvoří discgolf, který stále nebyl na katedře prezentován. Tato skutečnost je hlavně díky špatné dostupnosti hřiště pro discgolf a nedostačující časové kapacitě jednoho výukového bloku. Při hře famfrpál proběhla improvizace, kdy místo košťat, byly použity pouze hole na holomajznu. Všechny hry, mimo discgolf, je možné hrát v tělocvičně. Žádná z uvedených a popsaných her není čistě indoorovou záležitostí, ba naopak, venkovní prostředí může hru příjemně zpestřit a přilákat nové fanoušky.

Z komplexu her jsou dvě hry diskové (discgolf a ultimate frisbee) a tři míčové (bezkkontaktní ragby, famfrpál, korfbal). Pouze jedna hra je individuální (discgolf) a jedna kontaktní (famfrpál), který je ze všech popsaných her nejnáročnější, jak pravidly, tak potřebným vybavením. Realizace mohla proběhnout rovněž díky uceleným pravidlům vybraných netradičních her, dostupnosti literatury k potřebné studii a časové i materiální nenáročnosti, kterou zařídila z 90 % Katedra tělesné výchovy a sportu.

Díky studentům, kteří byli ochotní spolupracovat a docházeli na netradiční sportovní hry po dobu letního semestru 2018/19, mohl vzniknout následný audiovizuální materiál, který doplnil již sepsaná pravidla a mohl tak posloužit jako materiál pro tvorbu této videoučebnice. Všechny hry byly zmapovány z několika zdrojů, jak internetových, tak

tištěných a následně byly se všemi náležitostmi nahrány na Youtube kanál Netradiční sportovní hry - KTV TUL, jakožto ucelená video-učebnice.

5.1 Bezkontaktní ragby

Bezkontaktní ragby je průpravná hra, která slouží k nácviku klasického ragby. Poslouží hlavně díky možnosti hry proti opačnému pohlaví, pro chlapce i dívky mladšího věku (Kupr 2014).

5.1.1 Charakteristika

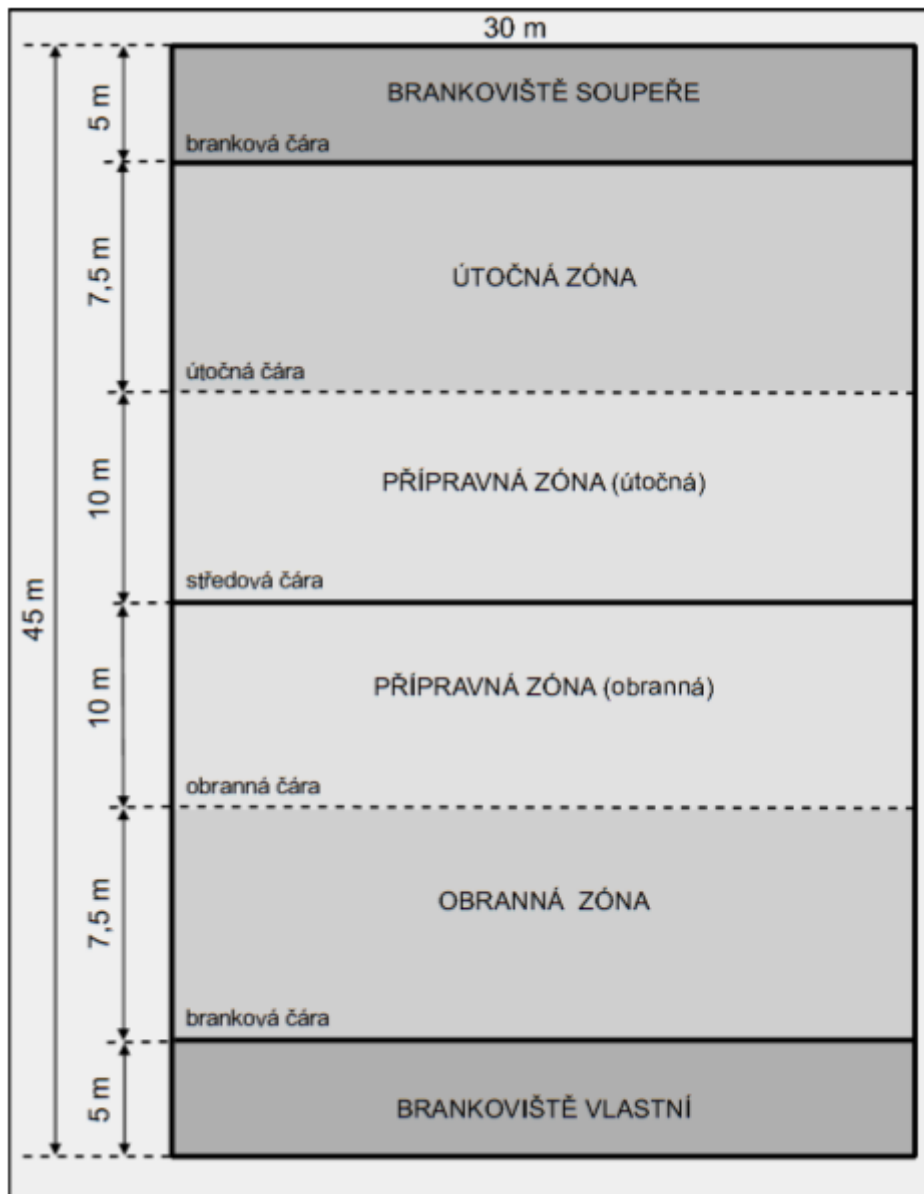
Jedná se o bezkontaktní míčovou hru, která je jindy označována jako tag ragby, nebo ragby touch. Společného s ragby má především pár pravidel, jako například, kdy přihrávka není přípustná a jaký míč je pro hru přípustný. (Školní ragby).

5.1.2 Vybavení

Pro bezkontaktní ragby stačí pouze jediná část vybavení, a tou je šišatý míč na klasické ragby. Děti do 15 let používají velikost č.4, dospělí pak velikost č. 5. Vhodným prostředkem pro lepší orientaci je využití rozlišovacích dresů. Tyto dresy ovšem nemusí sloužit pouze pro hráče, ale při hře, kde proti sobě hrají mladší děti, se mohou využít jako takzvané "tagové pásky", které soupeři strhávají, namísto bránění hráče klasickou metodou (chycení oběma rukama pod dresem) (Kupr 2014).

5.1.3 Pravidla hry

Hrací plocha je velká 45 x 30 metrů a je rozdělena na 6 částí (viz. obr. 15). Hřiště obsahuje vlastní brankoviště, vlastní obrannou zónu, přípravnou zónu obrannou, přípravnou zónu útočnou, útočnou zónu a brankoviště soupeře. Hřiště je rozděleno středovou čarou přesně v polovině. Brankoviště (vlastní i soupeřovo) má 5 metrů. Obranná i útočná zóna mají 7,5 metru a přípravné zóny mají po 10 metrech. Na hřišti je vždy maximálně 5 hráčů na jedno družstvo. Na soupisce jich potom může být maximálně 10 (Školní ragby).



Obrázek 15. Bezkontaktní ragby - hřiště (zdroj: Kupr 2013)

Co je povoleno:

Pohybovat se s míčem - hráč, který má v držení míč, s ním může běhat všemi směry. Zbytek hráčů na hřišti se snaží dostat do pozice, kdy by jim bylo vhodné nahrát.

Zastavení protivníka - hráče, který má v držení míč, je možné zastavit. Protihráč to provede dotekem oběma rukama, od dresu dolů (touch). U mladších jedinců se používají výše zmíněné tagovací pásky, které po strhnutí navrátí jejich majiteli zpět, jinak jim hrozí žlutá karta. Pokud je hráč bez míče, nesmí být protihráčem napaden.

Zahájení hry - hra se zahájí po výkopu libovolnou nohou. Jakmile míč dopadne, je sebrán a útočící tým se snaží dostat jej do brankoviště. Útočící tým má na dostání míče do brankoviště pouze tři pokusy, poté míč odevzdává a nastupuje soupeř a jeho tři pokusy. Pokud je útočník zastaven, nebo se dopustí nějakého technického přestupku, rozehrává míč právě z místa přestupku a ztrácí jeden ze tří pokusů. Bránící hráči musí být v minimální vzdálenosti pěti metrů od rozehry.

Pohyb a vedení míče - míč může útočník rozehrát nebo přihrát jakkoliv, s výjimkou přihrávky dopředu. Přihrávka na a po spojnici je dovolena stejně jako přihrávka dozadu. Přehazovat míč dopředu jakýmkoliv způsobem je zakázáno.

Offside - i v bezkontaktním ragby najdeme offside. Útočící hráč se nesmí dostat před druhého útočícího hráče nesoucího míč. Jakmile tuto pomyslnou čáru překročí, musí se okamžitě vrátit.

Co je zakázáno:

Mezi nedovolené přestupky řadíme pouze dva, a těmi jsou out a předhoz. Situaceoutu nastává tehdy, kdy míč přesáhne outovou čáru na jedné ze stran hřiště. Za předhoz se počítají dvě situace. První může nastat tehdy, kdy hráč hodí míč směrem dopředu, druhá poté, když míč hráči vypadne z rukou a kutálí se směrem vpřed (Kupr 2014).

5.1.4 Metodika

Přihrávání

Jedná se o nejdůležitější složku bezkontaktního ragby. Přihrávky se cvičí ve dvojicích ve vzdálenosti cca 8 metrů, po zvládnutí vzdálenost navyšujeme. Další druh přihrávky je boční přihrávka, kde se hráči postaví ve dvojicích k sobě bokem a míč si přihrávají od spodu stranou. Po zvládnutí se hráči otočí druhým bokem a opakují. V poslední řadě může přihrávka proběhnout "zezadu", kdy hráč s rozkročenýma nohama hází míč spoluhráči spodem, ten míč chytí, obíhá spoluhráče a proces opakuje z opačné pozice.

Pohyb s míčem

Hráči se opět ve dvojicích řadí na jeden konec hřiště a poklusem směřují kupředu. Mezi sebou mají prostor (cca 5-10 metrů) kde si vyměňují míč různými typy přihrávek.

Pamatovat se ovšem musí na skutečnost, že přihrávka musí proběhnout vždy bokem, nebo dozadu (Kupr 2014).

Souboj družstev

V prostoru o velikosti volejbalového hřiště se skupina studentů rozdělí na dvě poloviny. Na signál si začne jedno družstvo přihrávat míč. Druhé družstvo se snaží přihrávku zablokovat a začít tak svoji řadu přihrávek. Vítězit může družstvo, které buď v rámci určeného časového intervalu udělá více přihrávek, nebo to, které dříve dosáhne určitého počtu přihrávek (Kupr, Sádek 2015).

Propalovaná

Studenti se rozdělí do dvou, početně odpovídajících družstev. Jedno družstvo se rozmístí po hrací ploše, ideálně aby měli pokrytou co největší hrací plochu. Druhé družstvo stojí za koncovou čarou. Z druhého družstva si jeden hráč vezme míč a vhodí ho do hracího pole dle libosti. Jeho úkolem se poté stává přeběhnout tělocvičnu k opačnému konci a zpět. Pokud se to podaří, získává jeho tým bod. Hráči z prvního družstva si mezitím míč přihrávají a snaží se dotknout běžícího hráče míčem. Pokud se jim to podaří, získávají bod (Kupr, Sádek 2015).

5.2 Discgolf

Discgolf se řadí do her golfového charakteru, ve kterém se snaží dostat disk do jamky co nejmenším počtem hodů (úderů). Je to ideální hra pro rodiny, díky své charakteristice. Může se hrát mimo oficiální hřiště, s lehkou improvizací, v podstatě kdekoliv v přírodě. Historie disku jako takového sahá až do dob před Kristem, kdy Řekové využívali disk v rámci starých olympijských her (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013).

5.2.1 Charakteristika

Discgolf je čistě individuální sport, který je odvozen z klasického golfu. Létaující talíř se snažíme dopravit do cíle z předem určeného stanoviště na speciální ocelový koš. Vzdálenost může být různá, ale většinou je mezi 50 až 230 metry. Cílem hráče je dostat disk do koše na co nejmenším počet hodů. Vždy po odehrání hází disk z místa, kam disk dopadl. Hřiště je vybudováno na stejném principu jako golfové a obsahuje 9, 12 nebo 18 cílů (jamek). První hřiště bylo otevřeno v Kalifornii v roce 1976 (Netradiční hry 2019).

Na discgolf bude stačit pouze frisbee, pokud budu hráči dostatečně vynalézaví. Jamky (koše) se dají vytvořit doslova z čehokoliv, ať už z gymnastických obručí, tak i z větších klacků poskládaných do kruhu. Avšak frisbee, jako takové, doma tak lehce vyrobit nelze, ale je možné jej pořídit už od pár desítek korun, ale i za tisícikoruny. S košem je to ovšem horší, pokud si ho budou chtít hráči pořídit, cena se může vyšplhat až na deseti tisíc. Díky rozšířenosti sportu ovšem existuje hned několik hřišť po celé České republice, s výbornou dostupností. Momentálně se jich nachází v Česku přes 70 (Netradiční hry 2019).

Hra se dá hrát všude, kde je dostatek prostoru a vhodný terén. Ideální jsou městské parky a příměstské oblasti, kde jsou volné křovinaté oblasti, menší stromy či nějaký rybníček, nebo potok. Jamky mohou být rozmístěny velmi různorodě. Klade se důraz především na vzdálenosti (50-230 metrů) a na způsob hodu, kde si hráč může vybrat, zda hodí jamku jedním riskantním hodem (přes koruny stromů, rybník), nebo několika hody kolem překážek, aby se vyhnul riziku (Netradiční hry 2019).

5.2.2 Pravidla hry

Hráč discgolfu zahájí hru z výhoziště (určené na začátku hry), přičemž se musí alespoň jednou nohou dotýkat země. Žádná část jeho těla ovšem nemůže překročit určenou čáru. Přešlápnout lze pouze až po odhození disku, až na výjimku, kdy se cíl nachází blíže než deset metrů od hráče. Ve hře se hráči můžou střídát dvěma způsoby. První způsob je formou pravidelného střídání, při druhém způsobu je na řadě vždy hráč, který je nejdále od cíle.

Hra po úvodním výhozu pokračuje v místě, kde se disk zastaví. Pokud disk na základě nějaké překážky není možné hrát, hráč provádí další hod z nejbližšího místa, pokud možno na spojnici cíle a disku. Všem hráčům je zakázáno přizpůsobovat okolí k usnadnění hodu.

Hody se sčítají hned poté, co hráč dostane disk do jamky. Vítězem se stane ten hráč, který dokáže odehrát hřiště na nejmenší počet hodů. V oficiální soutěži to bývá 9, 12 nebo 18 jamek. Hráči a hrací doba není pravidly nijak omezena. Hru může hrát hráč jak individuálně, tak se skupinou jiných hráčů. Doporučeny jsou skupiny o třech nebo čtyřech hráčích (Netradiční hry 2019).

5.2.3 Metodika

Metodika při discgolfu je stejná jako u jiných her s létajícím talířem, discgolf se však zaměřuje pouze na házení, nikoliv chytání. Zdokonalení v discgolfu se může docílit opakovaným házením, díky čemuž se provádí příprava i na jiné sporty (ultimate frisbee, guts).

Házení

Hodit disk správným způsobem není tak snadné, jak se zdá. Technicky správný hod musí obsahovat prudký švih zápěstím, díky čemuž se disk otáčí a jeho let je klidný. Způsoby hodu diskem rozdělujeme do tří kategorií, těmi jsou forehand, backhand a overhand. Při Forehandu je palec na horní straně disku, ukazovák společně s prostředníkem opisují vnitřní hranu disku a dodávají disku potřebnou rotaci. Hráč provádí hod směrem od těla. Při backhandu se změní pozice prstů jen mírně, a to tak že namísto prstů, které opisují hranu disku při forehandu, je hráč posune dolů k ostatním a přidržují disk naproti palci ze spodní strany. Hráč se jak při forehandu, tak při backhandu staví ke směru hodu bokem. Při overhandu se disk drží stejně jako při forehandu, jediným rozdílem pak je, že se disk hází nad hlavou. Disk pak vzduchem letí v obrácené poloze než normálně (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010).

5.3 Famfrpál

Hra by se nikdy nemohla vytvořit, kdyby spisovatelka, původem z Velké Británie, J. K. Rowlingová, nestvořila fiktivní svět čar a kouzel, všeobecně známý jak v knižní, tak filmové podobě. Není řeč o ničem jiném než o Harry Potterovi. V tomto kouzelnickém světě J. K. Rowlingová vytvořila hru, kterou hráli její knižní kouzelníci. Tato hra se jmenovala Famfrpál a hrála se na létajících košťátech. Kořeny hry, té bez čar a kouzel, sahají do USA, kde se hraje pod názvem "Mudlovský famfrpál" (Kupr, Sádek 2015).

5.3.1 Charakteristika

Famfrpál, známý též jako Mudlovský famfrpál, je předělaná verze kouzelnického fiktivního sportu. Jedná se o kontaktní sport, ke kterému je potřeba spousta vybavení. Je také obohacen několika herními pozicemi, které jsou různorodé. Podstatou hry je vstřelit co nejvíce bodů do brány a překonat soupeře, nicméně body se dají získat i chycením

zlatonky. Ve hře najdeme pozice jako jsou střelci, odražeči, chytači, brankáři a speciální zlatonku, kterou může zastoupit i neutrální hráč (Kupr, Sádek 2015).

Vybavení pro famfrpál není radno podceňovat. Hráči pro hru budou potřebovat košťata, míč na házenou, dva míče na volejbal, šest gymnastických obručí a hráče, který zaujme pozici "zlatonky".

- Camrál - míč na házenou, který hráči (střelci) používají k vstřelování do obručí, čímž získávají body;
- Potlouk - míče na volejbal, které hráč (odražeč) využije k vybití střelců nebo chytače z protějšího týmu;
- Košťata - celkem 14 košťat (lze improvizovat i s násadou na koště, florbalovou holí), které si hráči drží mezi nohama;
- Gymnastické obruče - poslouží jako branky, které střeží brankář a střelec se snaží získat co nejvíce bodů trefováním do obručí;
- Zlatonka - za zlatonku se dá použít buď neutrální hráč, který je dostatečně rychlý, nebo zalaminované kartičky s čísly ve tvaru míčku. Zlatonka může být vpuštěna do hry jen 5x a maximální počet bodů, které za ní jeden tým může získat, pokud ji chytí pokaždé, je 150 bodů, což je jako 15 vstřelených branek (Kupr, Sádek 2015).

Hrací plocha jako taková nemá pevně stanovené rozměry, nicméně, hřiště by nemělo mít menší rozměry, než 26 x 14 metrů, což je i pro malý florbal. Branky se vždy umístí na kratší strany hřiště a jsou ohraničeny brankovištěm, kam smí jen brankář. Brankoviště je vyznačené a mělo by být přibližně 2 metry před brankami. Hra samotná se pak může i díky rozměrům hřiště lišit pravidly, ale pouze minimálně ve formě zlatonky. Když se hra hraje na otevřeném prostranství, nebo ve větší hale (tělocvičně), je dobré, aby funkci zlatonky zastával neutrální hráč, který má za opaskem zastrčenou ponožku s tenisovým míčkem. Pokud jsou prostory menší, nabízí se možnost využití zalaminovaných kartiček, které mají tvar malého míčku a je na nich napsaná číslice (Kupr, Sádek 2015).

5.3.2 Pravidla

Ve hře se vyskytuje hned několik pozic. Cílem celé hry zůstává ovšem vstřelení co nejvíce bodů do branek oponentů. V každém týmu nalezneme chytače, který se snaží chytit zlatonku. Výherce je poté tým, který nasbíral nejvíce bodů.

Zahájení hry

Na začátku hry a po chycení zlatonky se celý tým (brankář, odražeči a chytači), mimo střelců, přesune do vlastního brankoviště. Střelci stojí ve středu hřiště, okolo středového kruhu. Po písknutí vhodí rozhodčí do středové zóny camrál a tým zahájí hru. V tento moment se mohou všichni hráči, mimo brankářů, začít pohybovat. Po zahájení hry rozhodčí vhazuje dle vlastní libosti do hry i potlouky.

Jednotlivé hráčské pozice

Brankář:

- nesmí opustit brankovou zónu po celou hru;
- camrály, které chytí, vhazuje libovolně do hry;
- po plácnutí hráče (střelec a chytač) je vrací zpět do hry.

Odražeči:

- jejich úkolem je obrana střelců a chytačů před vybitím;
- nadále se snaží vybit střelce a chytače ze soupeřního týmu;
- vybit mohou pouze v případě, pokud potlouk vybijí hráče bez odrazu;
- potlouk může být v držení pouze 5 sekund;
- odražeč nemůže být vybitý potloukem.

Střelci:

- primární úkol střelce je vstřelit co nejvíce bodů camrálem;
- po vybití potloukem od odražečů z protějšího týmu se musí vrátit k vlastnímu brankáři, který jej vrátí do hry;
- při vybití, s předpokladem, že drží camrál, ho musí ihned odhodit na zem - nesmí ho zahodit.

Chytači (v hale):

- Ihned po zahájení hry se pohybuje po hřišti a zjišťuje, kde se nachází jednotlivé zlatonky;
- po signálu rozhodčího se jí snaží co nejdříve najít;
- po zásahu potloukem musí bez prodlení pustit zlatonku (drží-li ji) a doběhnout do brankoviště, kde ho brankář vrátí do hry.

Chytači (v otevřeném prostoru):

- hned po zahájení hry se pohybují volně po hřišti;
- jakmile je do hry vpuštěna zlatonka, snaží se ji chytit, přičemž se snaží hráči (zlatonce) sebrat ponožku s tenisovým míčkem, přidělanou za pasem nad hýžděmi;
- po zásahu potloukem musí bezprodleně pustit zlatonku (drží-li ji) a doběhnout do brankoviště, kde jej brankář vrátí do hry.

Bodování:

10 bodů - střelec trefí camrál do patřičné soupeřovo obruče

30 bodů - chytač chytí zlatonku (Kupr, Sádek 2015).

5.3.3 Metodika

Pro zvládnutí hry je potřeba osvojení několika pohybových dovedností.

Střelba na branky

Hráči vstřelují branky a postupně navyšují vzdálenost. Střelí do gymnastických obručí a snaží se trefit. Může se propojit s nějakou menší hrou - nejlepší střelec, největší vzdálenost ze které byl koš trefen.

Nejlepší brankář

Hráči se rozdělí do dvou stejně velkých skupin. V každé skupině se všichni střídají na post brankáře, přičemž ostatní hráči se snaží postupně vstřelit branku. Postupuje se zde formou vyřazovací soutěže, kdy brankář při nezachycení střely odchází a je nahrazen dalším. Hráč s největším počtem ubráněných střel se stává brankářem.

Čísła

V celé tělocvičně se rozmístí několik čísel (cca 50), která jsou napsaná na kusu papíru. Po zahlášení čísla od rozhodčího se hráči snaží najít příslušný lístek. Hráč, který lístek najde, získává bod a lístek si nechává. Vítězí hráč s největším počtem lístků a stává se tak chytačem.

Dostaň ho

Hráči se rozdělí na dva týmy. Ty proti sobě stojí na čarách a mezi nimi se nachází 4 míče. Na znamení vyběhává první tým pro míče a pomocí nich se snaží vyběhnout hráče týmu druhého. Ti se naopak pokusí utéct za opačnou koncovou čáru. Tato hra slouží jako průpravné cvičení hlavně pro odražeče (Kupr, Sádek 2015).

5.4 Korfbal

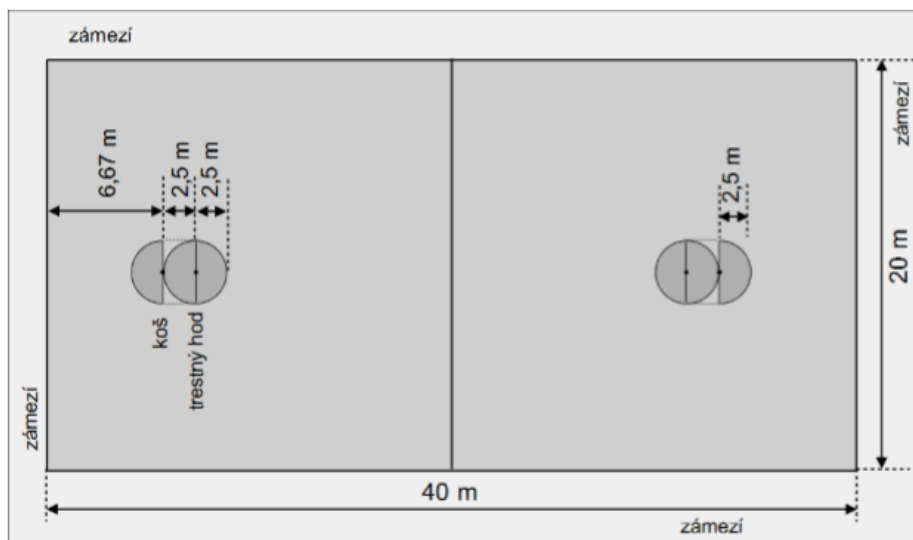
Korfbal vytvořil učitel N. Broekhuijsen (Nizozemsko), který byl inspirován švédskou hrou ringböll. Vytvořil ji pro chlapce i děvčata a hra zůstává i v dnešní podobě jednou ze smíšených kolektivních sportů (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013).

5.4.1 Charakteristika

Korfbal se řadí mezi kolektivní hry. Jedná se o hru míčovou, ve které nalezneme smíšené týmy. Nutno podotknout, že Korfbal je bezkontaktní hra, ve které je povolen pouze příležitostný fyzický kontakt, který hru nikterak neovlivňuje. Díky tomu všemu zde panuje rovnoprávnost pohlaví. Za pomoci týmové spolupráce je hlavním a jediným cílem hry, pomoci spolupráce v týmu a především díky přihrávání si a uvolňování hráčů bez míče dostat míč do korfbalového koše (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013).

Korfbal se hraje s kulatým dvoubarevným míčem (černobílý nejčastěji) velikosti 5 - podobný klasickému fotbalovému míči. Hráči hází míč na 3,5 metru, nad zemí vysokou obruč, upevněnou na stojanu. Celý koš musí být směřován do hrací plochy. Koš samotný je pak válcovitý, bez dna, vysoký přibližně 25 centimetrů s vnitřním průměrem 40 centimetrů (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013).

Hřiště má rozměry 40x20 metrů. Je rozděleno na dvě stejně velké zóny pomocí středové čáry. Středová čára je rovnoběžná z koncovými čarami hřiště. Koše a jejich stojany jsou umístěny svisle na hrací ploše (viz. obr. 16). Každá zóna má svůj stojan s košem vzdálený jednu šestinu hřiště od vnějšího okraje (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013).



Obrázek 16. Korfball - hřiště (zdroj: Kupr 2013)

5.4.2 Pravidla hry

Koš (za jeden bod) je vhozen tehdy, kdy míč projde shora košem dolů, který je v útočné zóně. Vždy po vhození dvou košů se mění pozice hráčů následujícím způsobem: z útočících hráčů se stávají obránci a naopak.

Při hře je zakázáno hned několik věcí. Nesmí se například: pohybovat s míčem, hrát míč nohou od kolena dolů, nedovolený fyzický kontakt se soupeřem, vyrazení či vytrhnutí míče z ruky soupeře, překážení soupeři v pohybu, hra míče pěstí, zdržování hry, bránění hráči opačného pohlaví, hra mimo vlastní zónu (obránce hraje útok a naopak, stačí pouze překročit středovou čáru), střílení z bráněné pozice, střelení koše z obranné zóny nebo přímo z volného hodů, při volném hodu bránit soupeři z délky kratší, než je 2,5 metru.

Při hře je dovoleno: bránění - ovšem jen do míry, aby protihráči bylo ztíženo odehrát míč, zabránění přihrávky pomocí dlaní, paží. V pohybu je možné udělat maximálně dva kroky s míčem v ruce (dvojtakt). Za bránění je bráno, když hráč splňuje následující: musí být nejméně na nataženou paži od útočníka, musí aktivně bránit míč alespoň jednou rukou, otočen obličejem k protivníkovi a blíže ke stojanu s košem než útočník. Za těchto předpokladů koš nemůže být uznán a útočící družstvo ztrácí míč.

Rozehrání míče může nastat po autu, kdy se míč dotkne okrajové čáry hřiště, země, předmětu či osoby mimo hřiště nebo jiného objektu, nad hřištěm nevyjímaje. Rozehrání potom nazýváme jako "restart". Restart se provádí z místa, kde míč opustil hrací plochu. Restart je časově omezen na čtyři sekundy a není možné z něho vstřelit koš.

Penalta, neboli trestný hod, se uskutečňuje tehdy, kdy obránci znemožní skórovat útočníkům nedovoleným způsobem. Provézt ji mohou pouze momentální útočící hráči.

V neposlední řadě je zde časový limit, který přikazuje útočníkům vstřelení koše, či zasažení obroučky koše míčem při střele. Časový limit je 25 sekund a při uplynutí času ztrácí útočící družstvo míč. Tato doba začíná vždy od nuly při nové rozehrávce, jak autu, tak po přestupku (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013).

5.4.3 Metodika

Na rozdíl od basketbalu má korfbal specifickou vlastnost, a tou je specializace hráčů. Není zde určeno, kdo bude hrát obranu a kdo útok, v týmu se vždy obrana s útokem protáčí. Návčik bývá podobný jako u basketbalu nebo házené, s největším důrazem na střelbu na koš.

Chyby v útoku:

- hráči bez míče jsou statičtí a nepohybují se;
- hra probíhá pouze před košem;
- absence přihrávek opačnému pohlaví;
- všichni hráči se nahnou před koš.

Chyby v obraně:

- obránce provede přihrávku do útoku moc dlouhou;
- absence komunikace - obránce neohlásí získání míče.

Průpravná cvičení

Boj o míč

Hraje se na menší ploše. Dva páry z každého družstva si mezi sebou dají rozskok o míč. Následně si přihrávají mezi sebou a počítají si přihrávky, dokud jim oponující družstvo míč nevyrazí. Jakmile se tak stane, začíná si přihrávat družstvo druhé. Hra může končit po určeném časovém intervalu nebo po dosažení určitého počtu nahrávek v jednom týmu.

Vyřazovací soutěž

Z místa pro trestné střílení v basketbalu se snaží oba týmy vhodit koš. Střídají se po jednom hodu, když první střelec z prvního týmu dá koš, další hráč z opačného týmu musí vhodit koš také. Pokud neuspěje, vypadává. Vítězí ten tým, který zůstane házet jako poslední.

Překonej obránce

Hru hrají dva útočníci a jeden obránce. Útočníci začínají na středové čáře a snaží se pomocí přihrávek dostat do pozice vhodné k vstřelení koše. Obránce má za úkol míč vyrazit, nebo útočící hráče blokovat a zabránit jim v tom. V průběhu hry se může zvyšovat počet účastníků jak v obraně, tak v útoku (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010).

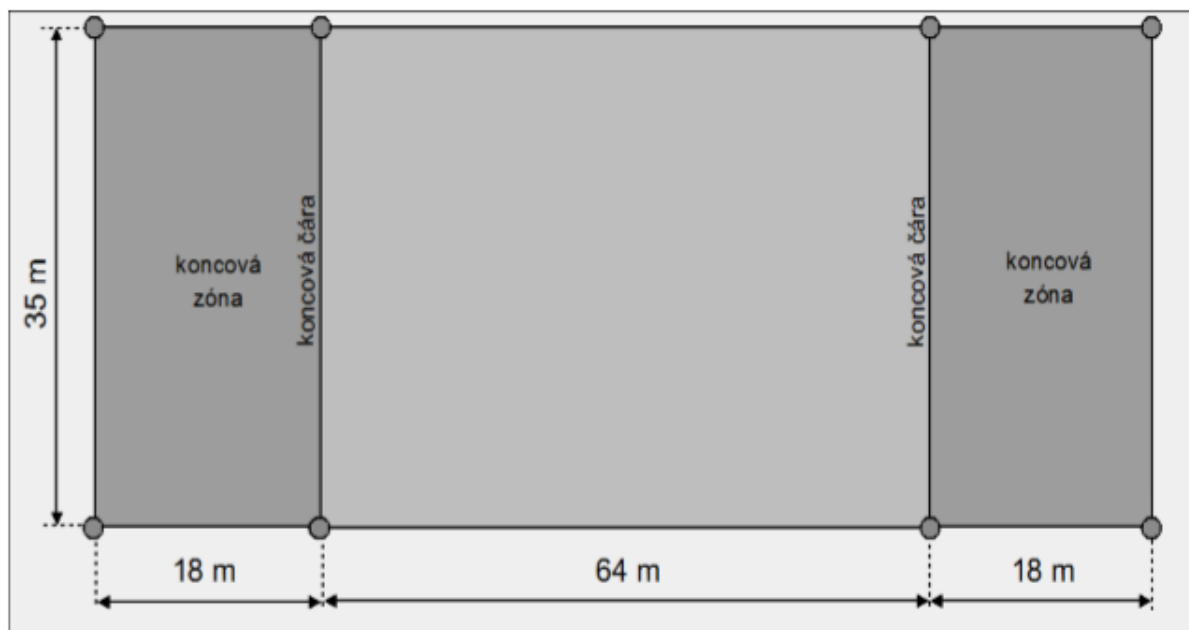
5.5 Ultimate Frisbee

Ultimate frisbee, kolektivní sport, který se ve světě hrál již roku 1968. V tomto sportu proti sobě soupeří dva týmy. Cílem hry je dopravit disk za pomoci přihrávek do koncové zóny oponujícího týmu a jeho chycením ve zmíněné zóně získat bod (Ultimo 2019).

5.5.1 Charakteristika

Ultimate Frisbee je bezkontaktní, kolektivní hra, která se hraje pomocí létajícího talíře. Hlavním určujícím znakem Ultimate Frisbee je Spirit of the Game. Hra se totiž hraje bez rozhodčích, takže je tato hra založena na fair play. Samotní hráči mají zodpovědnost za jakoukoliv situaci na hřišti, a musí si ji i sami řešit. Jako vůbec jediná sportovní hra se hraje i na profesionální úrovni bez rozhodčích (mistrovství světa, mistrovství Evropy).

Všichni hráči dodržují vysoký morální kodex hry a díky tomu je i na každém turnaji cena Spirit of the Game, která se obecně cení na stejné úrovni, jako první místo. Jediné potřebné vybavení ke hře je létající talíř.



Obrázek 17. Ultimate frisbee - hřiště (zdroj: Kupr 2013)

Oficiální hřiště je obdélník o rozměrech 100 x 35 metrů. Obdélník je rozdělen na vlastní hřiště a dvě koncové zóny o velikosti 18 x 35 metrů. Koncové zóny jsou na opačných stranách vlastního hřiště (viz. obr. 17). Vlastní hřiště je od koncových zón odděleno pomocí tzv. základních čar (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010).

5.5.2 Pravidla hry

Každý tým má na hřišti sedm hráčů (minimální počet je pět). Hra je ukončena, když jeden z týmů dosáhne 17 bodů. Dále se hra rozděluje na dva poločasy. Poločas končí tehdy, když jeden z týmů dosáhne devíti bodů.

Smyslem hry je dostat létající talíř pomocí přihrávek do bodové zóny spoluhráče. Tým bod získá pouze tehdy, když hráč chytí talíř v letu, v bodové zóně protihráče, po přihrávce od spoluhráče. V koncové zóně soupeře ovšem musí stát oběma nohama. Týmy si mění koncovou zónu po každém bodu. Ten tým, který skóruje, následně rozehrává a výhozem daruje talíř soupeři.

Jakmile je přijímající tým připraven, signalizuje to soupeři zvednutím ruky. Hráči musí stát jednou nohou na základní čáře a vyběhají tehdy, kdy disk opustí ruku

rozehrávajícího soupeře. Tým, který vyhazuje disk, má volný pohyb po své zóně a opustit ji mohou až tehdy, kdy je disk rozehrán. Po dopadnutí disku na zem, nebo chycení disku ze vzduchu, hra pokračuje z místa, kde byl disk chycen, nebo kam spadl. Disk je v autu tehdy, kdy se dotkne nějakého předmětu, či osoby, který je v autu. Když talíř letí, a vyletí díky své dráze ze hřiště, ale následně se vrátí, je hratelný a o aut se nejedná.

Týmy si vymění držení disku, pokud dojde k chybné přihrávce - může to být chybná, ale i upuštěná nahrávka. Dále si týmy vymění držení disku poté, co jeden z týmů poruší následující: spáchá faul, udělá kroky nebo držení, zachycení přihrávky nebo sražení disku k zemi při rozehrávce z autu.

Disk nesmí být po zemi sunut, nesmí být předán z ruky do ruky, být vytrhnutý z ruky. Dále je zakázáno provedení více kroků, než je dovoleno (v tomto případě maximálně dvojtakt), i bez dotyku ovinout soupeře pažemi, nebo jakkoliv fyzicky kontaktovat soupeře. Hráč se nesmí ani přiblížit k protihráči na menší vzdálenost, než je průměr disku. Další zakázanou věcí je přihrávka sama sobě, nebo bránění soupeře v přesile (více než jeden na jednoho). Když se jedná o smíšenou variantu, je zakázáno bránit opačné pohlaví.

Talíř je dovoleno házet, chytat, nebo s ním pivotovat, ovšem držení talíře nesmí přesáhnout deset sekund, nebo bude tým nucen odevzdat talíř soupeři. Když se poruší pravidla, je talíř rozehráván z místa přestupku, nebo z obvodové zóny vlastního hřiště. Rozehra z koncové zóny je nepřipustná. Pravidla nadále zakazují clonění. Díky tomu je zde Spirit of the Game, díky čemuž nediskutují zbytečně nad situací, neprosazují svůj názor, pokud ví o pochybení, a všeobecně reagují klidně a asertivně k soupeři. Pokud se hráči nezvládnou dohodnout, nastává situace, kdy se talíř vrátí do poslední, nezpochybnitelné situace. Střídání probíhá vždy po dosažení bodu, tedy těsně před výhozem, a není nikterak omezené (Česká asociace létajícího disku 2019).

5.5.3 Metodika

Metodika u ultimate frisbee se nijak neliší od metodiky u již zmíněného discgolfu, pokud tedy mluvíme pouze o házení. Hlavním rozdílem mezi těmito sporty je však ten, že při ultimate frisbee je podstatné disk i chytat, správně se uvolňovat bránících hráčů a získávat body v koncové zóně. Házení disku je popsáno již u metodiky discgolfu, proto zde nebude popsáno a hlavní metodikou bude chytání disku.

Chytání disku

Pro větší šanci chytit disk hráči používají z pravidla obě ruce, není to však podmínkou. Je dobré chytat disk do úrovně hrudníku, díky čemuž se zabrání jeho spadnutí nebo upuštění a následné ztrátě ve prospěch druhého týmu.

Způsoby chytání

Chytat disk lze několika způsoby, autor práce zde rozvede pouze tři. Rozděluje je podle způsobu chycení a to na: před tělem, u těla a do jedné ruky. Před tělem se disk chytá do natažených rukou i prstů, kdy se disk sevře do horizontální polohy. Chycení u těla znamená, že se disk chytí mezi předloktí a dlaně, kdy ruce směřují proti sobě. Do jedné ruky se disk chytá v případě, kdy jsou si účastníci jisti, že zvládnou provedení. Letí-li disk nad úroveň našich ramen, chytací ruka je v poloze, kdy palec směřuje směrem dolů. U disku letícího pod úroveň ramen je postup stejný, mění se ovšem poloha ruky a palec směřuje vzhůru (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010).

Průpravnými cvičeními jsou Hod' a běž, kde si dvojice vezme disk a od vymezené startovní čáry utíká kupředu. Cestou si házejí a přihrávají disk, ovšem utíká jen ten, který nemá v držení disk. Dále to může být cvičení Čtverec ve třech, kdy trojice s diskem stojí v ohraničeném čtverci. Disk se hází vždy a pouze do rohu, kde nestojí žádný hráč. Jeden ze sousedících hráčů má za úkol disk chytit před dopadem a proces opakovat do dalšího prázdného rohu (Kupr, Rjabcová, Suchomel 2010).

6 Videoučebnice

Tato kapitola se věnuje podrobné publikaci audiovizuálních záběrů, sloužící k informovanosti jednotlivců nebo skupin. Každá hra má stejné náležitosti, které bylo nutné natočit. Začátek probíhal vždy stejně, kdy se skupina studentů rozběhala a připravila na pohybovou aktivitu. Poté následovala průprava pro daný sport. Nejdůležitějším prvkem natáčení byla právě samotná hra, kde je možné vidět v čem spočívá. Později bylo dotočeno i materiální vybavení a hrací plocha.

6.1 Schéma hodiny

Jak už bylo zmíněno, audio-vizuální materiál byl tvořen při hodině netradičních sportovních her. Hodiny se uskutečňovaly několikrát týdně, s dostatečným odstupem pro zkontrolování natočených materiálů a popřípadě dotočení zbylých, opomenutých nebo pokažených záběrů. Hodiny probíhaly vždy stejným způsobem, kde si 3 studenti připravili výstup na danou hru, která se hrála. Studenti vždy dostali předem jasné datum, kdy budou hru prezentovat. Poté na scénu mohl přicházet autor této práce s natáčecí technikou. Na začátku výukového bloku se studenti sešli a provedla se prezence. Autor si mezi tím připravil svoji techniku, nastavil kameru pro použití dané situace a připravil veškeré příslušenství, které bylo pro natáčení potřeba. První fází hodin byla patřičná rušná část, kde se studenti zahřáli a připravili tělo na pohybovou aktivitu. Po rušné části se přešlo k dynamickému strečinku, často obohacenému o materiální prvky dané hry. Na konci strečinku si studenti mohli vyzkoušet nějaká průpravná cvičení pro hru, kterou v zápětí hráli. Tyto cvičení se hodně lišily, podle typu hry, která se bude právě hrát. Ve valné většině případů se jednalo o průpravná cvičení ve dvojicích. Po dokončení těchto cvičení proběhl krátký a stručný popis pravidel, společně s popisem dané hry. Po absolvování všech těchto částí se studenti rozdělili do týmů a začala hra.

Všechny tyto kroky byly zaznamenány autorem vypůjčenou natáčecí technikou, ze všech možných úhlů a pozic, aby byla pestrost videomateriálů co největší. Hry byly i obohaceny hráčem, který měl na sobě připevněnou akční kameru GoPro, většinou na svém hrudníku nebo hlavě.

6.2 Natočení videomateriálu

Natáčení videomateriálu probíhalo ve spolupráci s Katedrou tělesné výchovy a sportu, na Technické univerzitě v Liberci a ve spolupráci s Discgolfovým hřištěm v Liberci. Všechny záznamy byly pořízeny na hodinách netradičních sportovních her, vedené převážně studenty, kteří si zde plnili zápočtové požadavky. Jedinou výjimkou zůstává zmíněný discgolf, kde byly pořízeny mimoškolní záběry. Natáčení probíhalo v 90minutových blocích, po dobu dvou měsíců. Veškeré vybavení poskytla Katedra tělesné výchovy a sportu. Ve výukových blocích se natáčela převážně samotná hra, s patřičným rozhýbáním a zahřátím organismu. Materiální vybavení, velikosti hracího pole a veškerá ostatní dokumentace byla dotočena později, v prázdné hale.

6.3 Využitý hardware

Každá hra byla pečlivě rozebrána a připravena předem, aby nedošlo k nesrovnalostem při natáčení. Po každém natáčení proběhla kontrola záběrů a bylo stanoveno, co vše se musí případně dotočit. Velká většina záběrů byla natočena bez problémů, autor práce musel dotočit pouze pár detailů

K pořízení většiny videozáznamů bylo použito GoPro verze 5 a verze 7. Cenové relace těchto zařízení se pohybují mezi sedmi až desíti tisíci v základu, za samostatnou kameru bez příslušenství.

GoPro

Dnes již pojem, který zná každý, kdo někdy natáčel nebo byl u natáčení jakéhokoliv videa. GoPro založil Nick Woodman, který miloval surfování a natáčel surf sessions. Díky tomu se vydal na pětiměsíční výlet po Austrálii a Indonésii, na který si s sebou vzal něco, co připomíná vzhledem dnešní akční kamery. Na svůj výlet si pořídil voděodolnou kameru, kterou pomocí starého řemínku na suchý zip připevnil za pomoci gumičky k zápěstí. To byl vůbec první prototyp kamery GoPro, který kdokoliv udělal. Záběry ovšem nebyly dostatečně kvalitní, kvůli cenové nedostupnosti tehdejších kamer, proto se rozhodl udělat cenově dostupnou, kvalitní kameru. Dnes již máme nejnovější GoPro verze 7, které se dá pořídit samostatně za deset tisíc korun (Váchalová 2017).

GoPro 5

GoPro Hero 5 bylo uvedeno na trh v září roku 2016. Je voděodolné do 10 metrů a podporuje natáčení ve 4K rozlišení při 30 snímcích za sekundu. Jedná se o akční kameru, která je vytvořena především pro natáčení sportovních aktivit, díky její velikosti, možnému příslušenství, ceně, kvalitě záznamu a velikosti záběru. Momentálně se GoPro Hero 5 dokáže pořídit za necelých 9 000 Kč.

Specifikace:

- obrazový snímač - CMOS 12 Mpx;
- úhlopříčka displeje - 2";
- maximální rozlišení videa - 4K (3840 x 2160);
- maximální snímková frekvence - 240 snímků za sekundu;
- maximální snímková frekvence při 4K - 30 snímků za sekundu (Alza 2019).

GoPro 7

GoPro Hero 7 bylo uvedeno na trh v září roku 2018. Hlavním tahákem proti předešlým verzím byla jeho stabilizace záběru. Využívá technologii "Hypersmooth video stabilization", která téměř dokonale dokáže natočit videozáznam bez třesu, a to i při pohybu kameramana bez příslušenství, pouze s kamerou v ruce. Momentálně se dá GoPro Hero 7 pořídit za necelých 10 000 Kč.

Specifikace:

- obrazový snímač - CMOS 12 Mpx;
- úhlopříčka displeje - 2";
- maximální rozlišení videa - 4k (3840 x 2160);
- maximální snímková frekvence - 240 snímků za sekundu;
- maximální snímková frekvence při 4K - 60 snímků za sekundu (Alza 2019).

Sony Alpha A6300

Fotoaparát od společnosti Sony, který byl uveden na trh v roce 2016. Jedná se o bez zrcadlový fotoaparát, velmi skladný a malý. Fotoaparát byl v roce svého uvedení velice očekáván, a to díky jeho předchůdci, Sony Alpha A6000, který byl průlomový. Fotoaparát se dokáže rovnat ostatním zrcadlovým fotoaparátům jak kvalitou, tak cenou.

V květnu 2016 se fotoaparát prodával, v první vlně, za neuvěřitelných 40 000 Kč. Dnes se dá pořídit již od necelých 18 000 Kč (Rybář 2016).

Specifikace:

- obrazový snímač - CMOS 24,2 Mpx;
- úhlopříčka displeje - 3";
- velikost snímače - 28,3 mm;
- maximální ISO - 51 200;
- maximální rozlišení videa - 4K (3840 x 2160).

Fotoaparát má funkci ostření, zvanou 4D Focus a pyšní se hybridním displejem (24 Mpx). Díky těmto technickým parametrům má skvělou odezvu, vysokou rychlost ostření a snímky i videa jsou velice kvalitní a bez šumu. Hlavním tahákem pro natáčení je ovšem videosekvence ve 4K rozlišení s 25 snímky za sekundu. Pro videozáznam je zde možných hned několik dalších variací, ovšem důležité pro natáčení bylo právě 4K rozlišení a Full HD rozlišení (1920 x 1080), pro točení zpomalených záběrů, díky snímání 120 snímků za sekundu (Alza 2019).

6.4 Parametry pro natáčení

Při tvoření vizuálních materiálů se pracovalo hned s několika parametry fotoaparátu a kamer. Hlavní dva ovšem byly rozlišení a počet snímků za sekundu.

Pro záběry z tribuny v hale Katedry tělesné výchovy a sportu (záběry shora) bylo použito rozlišení 4K. Toto rozlišení bylo použito i pro záběry z rohů haly. Rozlišení 4K je nejkvalitnější záběr, který jsme mohli dostupnou technikou pořídit a díky jeho kvalitě se dá dost dobře přiblížit, na potřebný úsek videa s velmi kvalitním obrazem. Nahrávací zařízení ovšem nezvládá při 4K rozlišení snímat více snímků za sekundu, tudíž není možné udělat ze záběrů s tímto rozlišením zpomalené záběry. Vypůjčená technika nám umožnila při 4K rozlišení pořídit pouze 25 - 60 snímků za sekundu.

Pro ostatní záběry, převážně tedy ty, které byly potřeba pro názornost zpomalit, nebo se jednalo o využití připnutí kamery na hrajícího studenta, bylo použito nižší rozlišení. V tomto případě se jednalo o rozlišení Full HD, které je stále dost aktivní, ale umožňuje natočit více snímků za sekundu. Použité kamery a fotoaparát zvládají při tomto rozlišení udělat až 240 snímků za sekundu, takže se záběr dá v postprodukcí až 8x zpomalit

a pořád bude jedna sekunda v sobě obsahovat 30 snímků, což je jako u nezpomaleného 4K záběru u fotoaparátu Sony Alpha 6300 a GoPro Hero 5.

6.5 Využitý software

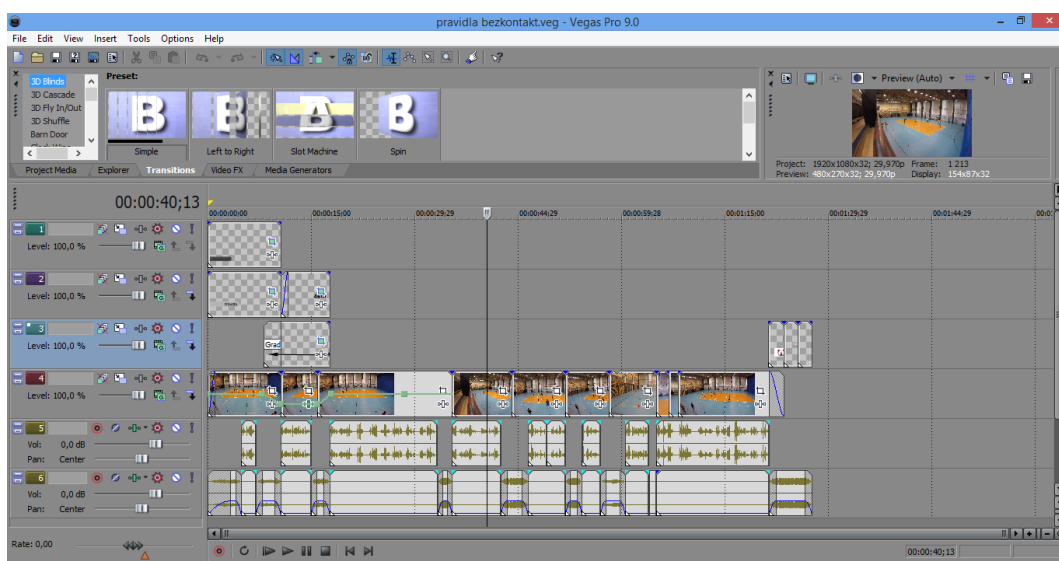
Po roztřídění a následném promazání zbytečných videozáznamů byla za pomoci editačního programu Sony Vegas vytvořena video-učebnice, která obsahovala všechny náležitosti. Pro samotnou editaci byl použit program Sony Vegas, ovšem značnou část práce autor vykonal i v programu Adobe Photoshop.

Sony Vegas

Jedná se o editační program od firmy MAGIX, která pochází z Německa a koupila ho od firmy Sony Creative Software v roce 2016. Původním vývoj ovšem započala firma Sonic Foundry. Původně byl program určen pouze pro editaci hudby, nicméně byl rozšířen o video editor. V nynější podobě program zvládá jak editaci videí, hudby, tak ale i nahrávání a pořizování zvukových stop. Vedle všeho umí také vypalovat vlastní DVD a Blu-ray disky (viz. obr 18).

Díky jeho finanční nenáročnosti je dokonalý pro editaci a střih videa právě pro začátečníky a poloprofesionály. Je oblíben u spousty Youtuberů. V profesionální sféře pro editaci videí se poté využívají převážně programy od společnosti Adobe nebo Avid.

Nejnovější verze software od Sony Vegas, je Sony Vegas Pro 16, kterou lze pořídit za 249 \$, což je k momentálnímu kurzu 22,88 Kč za 1 \$ v přepočtu 5697 Kč. Autor videoučebnice pro editaci videí použil Sony Vegas Pro verze 9 (Vegas 2016).



Obrázek 18. Sony Vegas - ukázka prostředí (zdroj: vlastní)

6.6 Využitá hudba

Hudba byla vybrána pro videa z Youtube kanálu s názvem "No Copyright Sounds", zkráceně zná spousta uživatelů tento portál jako "NCS". Jejich logo již je v povědomí většiny uživatelů Youtube. NCS vznikl 14.8.2011 ve Velké Británii a od té doby nasbíral již, bez sto milionu shlédnutí, šest miliard shlédnutí. Mimo jiné jej odebírá 21 miliónů odběratelů a obsahuje 608 písníček pro volné použití, bez uvedení autorských práv. NCS se ovšem specializují na specifický druh hudby, kterým je: House, Dubstep, Trap, Drum and Bass, Electro pop a další.

6.7 Youtube kanál

Veškeré vyhotovené části video-učebnice byly nahrány na internetový portál Netradiční sportovní hry - KTV TUL. Ten je umístěn na stránkách youtube.com, které jsou největším médiem pro šíření jakýkoliv videí, s veškerou tematikou.

Tento kanál byl vytvořen 10.6.2017 studentem Vojtěchem Machkem a nyní se pyšní bezmála 17 000 shlédnutími, 39 odběrateli a 23 videi. Kanál je veřejně přístupný a každý uživatel internetu si může vybrané hry prohlédnout. Momentálně se na kanále nachází 5 her.

Kanál je věnován netradičním sportovním hrám. Najdete zde základní informace, které jsou potřeba pro úspěšnou realizaci a zvládnutí herní činnosti pro vybrané netradiční hry. Veškeré hry jsou obohaceny grafickou úpravou, jednoduchým a stručným popisem a jsou prezentovány v českém jazyce. Kterýkoliv divák, ať už pedagogický pracovník, nebo laik, může využít veškerý audio-vizuální materiál pro obohacení hodiny tělesné výchovy, nebo zpestření programu pro volnočasové aktivity, popřípadě letní dětské tábory.

Youtube portál byl vytvořen především kvůli bakalářské práci "Pravidla vybraných netradičních sportovních her". Tato bakalářská práce byla vyhotovena studentem Rekreologie na Technické univerzitě v Liberci. Veškerý video materiál je natočen v prostorách právě Katedry tělesné výchovy a sportu a jejích příslušných objektech.

7 Závěry

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření video učebnice vybraných sportovních netradičních her. Dílčí úkoly zahrnovaly studie dostupných zdrojů, výběr pěti netradičních her, shromáždění materiálu a uvedení pravidel vybraných netradičních sportovních her. Hlavního cíle autor práce dosáhl za pomoci vybrané nahrávací techniky a následně za pomoci editačního programu vytvořil video učebnici.

Multimediální záznamy byly pořízeny v rámci Netradičních sportovních her, za pomoci studentů absolvujících dané hodiny a personálu katedry. Následná úprava záznamů proběhla v rámci několika hodin před počítačovou obrazovkou a za pomoci programu pro střih a úpravu videa.

Samotná video-učebnice, která je volně dostupná na Youtube kanálu Netradiční sportovní hry - KTV TUL, může sloužit pro pedagogy všech věkových kategorií a zkušeností, při výběru nových a méně známých her, které mohou velmi kladně ovlivnit průběh hodiny, ale také oblíbenost daného kantora.

Bakalářská práce byla autorem zpracovávána celkem 82 hodin. K natočení záběrů bylo zapotřebí účasti na hodinách Netradičních her, a to celkem 5x za semestr, po dobu 90 minut na každou hru. Celkem tedy autor strávil 7 hodin a 30 minut na hodinách a v rámci natočení veškerých materiálů využil prázdnou tělocvičnu, kde strávil 3 další hodiny. Celkem tedy natáčení, i s přípravou techniky, zabralo 10 hodin, 30 minut. Nadále autor pracoval celkem 30 hodin na sepsání teoretické části a na studiu vybraných zdrojů. Výběr hudby použité do videí trval autorovi 1 hodinu a 30 minut. Editace samotné video-učebnice byla díky vysoké kvalitě záběrů časově nejnáročnější, ovšem autor mnoho tohoto času čekal pouze na renderování videí programem. Celkově trvala editace 40 hodin.

Autoři práce doufají, že video učebnice bude mít pozitivní vliv na rozšíření povědomí o vybraných netradičních hrách a že ji potencionální zájemci využijí v rámci různých školních i mimoškolních aktivitách.

8 Seznam zdrojů

- ALTER, M., 1999. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-763-x.
- BEERMANN-HAGEL, S., SCHUBACH, M., 2009. *Hry na semináře a workshopy: 66 kreativních her*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2964-0.
- Česká asociace létajícího disku, 2019. *Http://cald.cz* [online]. Praha [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <http://cald.cz/co-je-ultimate>
- ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.
- DOVALIL, J., 2005. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-928-4.
- GOPRO HERO5 Black, 2019. *Alza.cz* [online]. Alza.cz [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.alza.cz/gopro-hero5-black-sleva-d4535191.htm?o=2>
- GOPRO HERO7 Black, 2019. *Alza.cz* [online]. Alza.cz [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.alza.cz/gopro-hero7?dq=5463578>
- HOJKA, V., JEBAVÝ, R., KAPLAN, A., 2014. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.
- JANDOVÁ, S., OLEŚNIEWICZ P., DOHNAL T., 2014. *Vybrané aspekty rekreologie*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-168-9.
- JANSA, P., 2018. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3986-4.
- KAPLÁNEK, M., 2017. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1250-8.
- KOKKONEN, J., NELSON, A., 2015. *Strečink na anatomických základech*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing. Sport extra. ISBN 978-80-247-5485-7.
- KUPR, J., 2014. *Netradiční hry: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-124-5.
- KUPR, J., RJABCOVÁ, H., SUCHOMEL, A., 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-621-8.
- KUPR, J., SÁDEK, P., 2015. *Netradiční hry pro volný čas*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-254-9.
- Discgolf, 2019. *Netradiční hry* [online]. Praha [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <http://www.netradicnisporty.cz/discgolf/>

PÁVKOVÁ, J., 2002. *Pedagogika volného času*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K., ŠMÍD, P., 2013. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0337-7.

RYBÁŘ, J., 2016. Sony A6300: nabušený foťák ztracený v čase (recenze). *Fotoguru.cz* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.fotoguru.cz/sony-a6300-recenze>

SMÉKAL, V., VÁŽANSKÝ, M., 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-901737-9-9.

ŠKOLNÍ RAGBY. www.skolniragby.cz [online]. [cit. 2019-04-06]. Dostupné z: <http://www.skolniragby.cz/odkazy/pravidla.html>

Sony Alpha A6300, 2019. *Alza.cz* [online]. Alza.cz [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: https://www.alza.cz/sony-alpha-a6300?dq=4055021&kampan=adw1_dsa-produkty-feed-in-stock_digitalni-foto-video_c_9062777_b_1t1_326111416489_~64973169546~&gclid=Cj0KCQjw1pblBRDSA RIsACfUG130BITZnHCBAOfGU3Jr0K0OqF9T39gD0jTLIG3P29MrVi2onpXWmvMaAq3dEALw_wcB#popis

TÁBORSKÝ, F., 2004. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0875-2.

TÁBORSKÝ, F., 2005. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1330-6.

Ultimo, 2019. *Ultimo.cz* [online]. Praha [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: https://www.ultimo.cz/content/38-ultimate-frisbee?gclid=EAAlaIQobChMI4bTPyfCT4AIViqoYCh0luAy5EAAYASAAEgLxlvd_BwE

UMLAUF, V.. 2017. *Uvolňování, protahování a cvičení pro zdraví, kondici a pohodu*. Praha: VR Atelier. ISBN 978-80-906846-2-1.

VÁCHALOVÁ, T., 2017. *Jak kamera na špičce surfu změnila svět médií* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.redbull.com/cz-cs/the-ripple-effect-red-bull-tv-nick-woodman-gopro>

VEGAS Pro 16 Edit: Product comparison, 2016. *Vegas creative softwareve* [online]. MAGIC Software, [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.vegascreativesoftware.com/us/vegas-pro/product-comparison/>

9 Seznam příloh

Videoučebnice pravidel netradičních sportovních her na nosiči DVD