

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Sborník pohybových her pro hráče babytenisu  
Bakalářská práce

Autor: Lucie Hryciowová  
Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: Mgr. Michal Valenta  
Olomouc 2021

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Lucie Hryciowová

**Název bakalářské práce:** Sborník pohybových her pro hráče babytenisu

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Michal Valenta

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2021

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zaměřuje na využití pohybových her v tenisové přípravě hráčů babytenisu. Cílem práce je sestavení zásobníku pohybových her, který obsahuje 41 her a dělí je do tří hlavních skupin. Pohybové hry do úvodní části, hlavní části a závěrečné části tréninkové jednotky. Součástí zásobníku je taktéž grafické znázornění a video ukázka všech pohybových her. Pohybové hry jsou zaměřeny především na rozvoj koordinace, rychlosti a manipulaci s tenisovou raketou a míčem. Teoretická část bakalářské práce obsahuje kapitoly z oblasti sportovního tréninku, sportovní přípravy dětí a pohybových her.

**Klíčová slova:** pohybové hry, tenis, sportovní příprava dětí, mladší školní věk, kondiční příprava

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

### **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Lucie Hryciowová

**Title of the thesis:** The set of movement games for babytennis players.

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Michal Valenta

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** The thesis focuses on the use of movement games in tennis training for babytennis players. The aim of the thesis was to create set of 41 movement games that are divided into three main groups: movement games for introductory part, the main part and the final part of the training. Also, we could see graphical representation and teaser of all movement games. The movement games are focused on development coordination, speed and manipulation with a tennis racket and ball. The theoretical part of the thesis consists of chapters from sport training, sport preparation of children and movement games.

**Keywords:** movement games, tennis, sport preparation of children, younger school age, physical preparation

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením  
Mgr. Michala Valenty, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami  
vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.6.2021

.....

Děkuji Mgr Michalovi Valentovi. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

# OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Tenis a jeho charakteristika .....	9
2.1.1	Charakteristika soutěžní kategorie.....	10
2.2	Sportovní trénink .....	11
2.2.1	Složky sportovního tréninku.....	12
2.3	Sportovní příprava dětí .....	13
2.3.1	Dvě základní koncepce tréninku dětí.....	15
2.3.2	Etapy sportovní přípravy u dětí.....	16
2.3.3	Zásady sportovní přípravy dětí .....	17
2.3.4	Vývoj dítěte mladšího školního věku .....	18
2.3.5	Kondiční příprava dětí mladšího školního věku v tenise.....	20
2.4	Tréninková jednotka u dětí .....	24
2.5	Pohybové hry .....	26
2.5.1	Klasifikace pohybových her .....	27
2.5.2	Pohybové hry pro mladší školní věk.....	27
2.5.3	Zařazení pohybových her do tréninkové jednotky.....	28
3	CÍLE PRÁCE.....	30
4	METODIKA .....	31
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	31
4.2	Kritéria výběru pohybových her .....	31
4.3	Grafické zpracování výsledků a tvorba videoukázek .....	33
5	VÝSLEDKY.....	34
5.1	Hodnocení pohybových her .....	34
5.2	Zásobník pohybových her využitelných v tréninkové jednotce tenisu.....	36
5.2.1	Pohybové hry do úvodní části tréninkové jednotky.....	38
5.2.2	Pohybové hry do hlavní části tréninkové jednotky.....	49

5.2.3	Pohybové hry do závěrečné části tréninkové jednotky .....	62
6	DISKUZE .....	69
7	ZÁVĚR .....	71
8	SOUHRN .....	72
9	SUMMARY .....	73
10	REFERENČNÍ SEZNAM .....	74
11	PŘÍLOHY .....	78

# 1 ÚVOD

Tenis je pro děti velmi náročný sport. Na děti jsou kladeny velké nároky na koncentraci, techniku a jednostrannou zátěž, proto vidím pohybové hry jako optimální prostředek, jak v tréninkové jednotce dětem ulevit a zároveň tréninkovou jednotku zpestřit.

Bakalářskou práci na téma Sborník pohybových her pro hráče babytenisu jsem si vybrala zejména z důvodu, že se nacházím pátým rokem na pozici tenisového trenéra. Jelikož každodenně vedu tréninkové jednotky dětí, jsem si vědoma toho, jak moc děti baví si hrát, soutěžit a jak hra umí děti motivovat k pohybu. Proto jsem se rozhodla vytvořit na tohle téma bakalářskou práci a obohatit se tak dále o mnoha informací, znalostí a velkou řadu praktických cvičení, které budu moci následně aplikovat v tréninkových jednotkách dětí mladšího školního věku.

V první kapitole se zabývám tenisem a jeho stručnou charakteristikou, kterou vnímám jako uvedení do téma bakalářské práce. Nedílnou součástí téhle kapitoly jsou taktéž pravidla tenisu a charakteristika soutěžní kategorie jako například babytenis, který je pro tuhle práci stěžejní.

Druhá kapitola nese název sportovní trénink. Kromě definice se zde zaobírám také složkami sportovního tréninku a nezapomínám zde ani zmínit definice pojmů jako pohybová schopnost nebo pohybová dovednost.

Třetí kapitolu otevírám hlavním tématem, a to sportovní příprava dětí. Tahle kapitola je z přehledu poznatků nejobsáhlejší, jelikož zde kromě základní koncepce tréninku dětí, etap a zásad sportovní přípravy dětí, taktéž zmiňují vývoj dítěte mladšího školního věku a jeho kondiční přípravu. Pozornost jsem také věnovala ve čtvrté kapitole tomu, jak by měla vypadat a co správně obsahovat tréninková jednotka u dětí.

V poslední kapitole se zajímám o druhé hlavní téma a tím jsou pohybové hry. Kromě klasifikace pohybových her, se zde dočtete pár doporučení o pohybových hrách pro děti mladšího školního věku, ale také jejich správné zařazení do tréninkové jednotky.

Pro mou práci jsem si určila cíl vytvořit zásobník pohybových her k využití v tenisových tréninkových jednotkách. Zásobníky jsou celkově 3 a to zásobník PH pro úvodní, hlavní a závěrečnou část TJ. K zásobníku je taktéž přiložen videozáznam s videoukázkami jednotlivých pohybových her.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Tenis a jeho charakteristika

Tenis, známý jako bílý sport, je určen pro jednotlivce (dvouhra) i dvojice (čtyřhra), jejichž úkolem je v obou případech odehrát tenisový míč přes síť na soupeřovu stranu nejlépe tak, aby soupeř nedoběhl míč nebo ho neodehrál. V dnešní době je tenis řazen mezi nejpopulárnější sporty na světě. Oblíbená aktivita nejen mezi závodními hráči, ale také rekreanty. Jako většina sportů, pozitivně ovlivňuje fyzickou i psychickou stránku člověka a s nízkým rizikem zranění má svou přízeň i u lidí vysokého věku (Scholl, 2008).

Celá hra se udává na tenisovém dvorci, který je ohraničen čarami. Povrch dvorce může být různý. Nejčastěji se setkáme s antukou, ale dále existuje umělá tráva, tráva, beton, koberec a mnoho dalších. Dvorec pro dvouhru je o rozměrech 23,77 metrů na délku a 8,23 metrů na šířku. Pro čtyřhru zůstává délka dvorce standartní, ale šířka činí 10,97 metrů. V půlce tenisového dvorce se nachází tenisová síť, která je zavěšena na kovovém laně, jehož konce jsou upevněny na dvou sloupcích. Síť musí uprostřed měřit 0,914 metrů, čemuž napomáhá bílá páska zvaná Wimbledon. Nedílnou součástí tenisového dvorce je jeho rozdělení. Základní čára nám hraničí kratší stranu dvorce, podélná čára delší stranu dvorce a servisní čára se nachází 6,40 metrů od sítě a je v půli rozdělena půlicí čarou, která vymezuje prostor pro podání. Všechny čáry jsou stále součástí dvorce, tedy v případě, kdy míč dopadne na čáru, počítá se jako správný (Linhartová, 2009).

Tenisové vybavení není nijak náročné. Ke hře postačí tenisová raketa, tenisový míč a příslušná tenisová obuv a oděv (Douglas, 1999).

Jak už bylo zmíněno, tenis je hra jednotlivce i dvojice. V případě, kdy se hry účastní pouze dva hráči jedná se o dvouhru. Každý hráč zaujímá polovinu dvorce a podstatou je odehrát míč po dopadu, nebo bez na druhou stranu dvorce. Mezi hráči probíhá výměna do doby, kdy jeden z hráčů udělá chybu tzv. zkazí míč, automaticky druhý hráč získává bod. Míč je uveden do hry pomocí podání, střídavě z pravé a levé strany poloviny kurtu, přičemž má hráč na podání dva pokusy. Po gamu se podání mezi hráči střídá. Na podání reaguje hráč returnem, jehož povinností je nechat míč dopadnout do pole podání (Scholl, 2008).

V tenise se hraje na dva vítězné sety ze tří. U mužů někdy na tři vítězné sety z pěti. Pro vítězný set musí hráč vyhrát šest gamů a vždy s dvou gamovým náskokem. V případě, kdy by nastal stav gamů 6:6, jde se automaticky hrát tiebreak neboli zkrácená hra.

Tiebreak se hraje na sedm vítězných míčků s dvoubodovým náskokem. V gamu se hra počítá pomocí „fifteenu“. Pro výhru gamu musí získat hráč minimálně čtyři „fifteeny“ opět s dvou bodovým náskokem. Hráči si mění strany při lichém součtu bodů (Langerová & Heřmanová, 2005).

Pokud na každé straně dvorce stojí dva hráči, jedná se o čtyřhru. Pravidla pro čtyřhru jsou stejné jako pro dvouhru, liší se rozměr hřiště a střídání podání. Při podání platí pravidlo, že nejprve podává jeden hráč z první dvojice, další hru jeden hráč z druhé dvojice, ve třetí hře druhý hráč z první dvojice a čtvrtou hru zbylý hráč. Tenhle koloběh pokračuje až do ukončení hry. Většina čtyřher probíhá ve stylu, kdy jeden hráč z dvojice stojí u sítě na volej (úder u sítě) a druhý z dvojice na základní čáře. Dvojice se může libovolně pohybovat na vlastní polovině kurtu, ale vždy míč může odehrát pouze jeden z dvojice (Koromházová, 2008).

### **2.1.1 Charakteristika soutěžní kategorie**

Český tenisový svaz rozděluje závodní tenis do šesti kategorií: minitenis, babytenis, mladší žactvo, starší žactvo, dorost a dospělí (Pecha, Dovalil, & Suchý, 2016).

Minitenis je kategorie určená pro děti ve věku 6 až 7 let. Ovšem v tréninkové přípravě se můžeme setkat i s dětmi mladších ročníků. Hra probíhá na zmenšeném tenisovém dvorci s nižší tenisovou sítí. Díky speciálním (měkčím) tenisovým míčům a menší raketě, děti mají větší kontrolu nad letem míče, rychleji si osvojí jednotlivé údery a hra je pro ně nenáročná a zábavná. Při minitenise je kladen důraz na motorický a psychický rozvoj dítěte. Tenisový trénink probíhá především formou hry, aby si dítě vytvořilo kladný vztah ke sportu. Pokud je hráč připravený absolvovat zápas má možnost hrát za jednotlivce na turnaji anebo být součástí družstva v soutěži družstev. Zápas se hraje do 10 bodů a kategorie je smíšená (dívky i chlapci) (Crespo & Miley, 2013).

Babytenis je kategorie určená pro děti ve věku 8 až 9 let. Hra probíhá na klasickém tenisovém dvorci s odlehčenými míči a kratší tenisovou raketou. Herní systém v závodním tenise je pro tuhle kategorii různý. Můžeme se setkat s hrou do jednoho setu, do čtyř gamů nebo na jeden set, kdy začíná hra za stavu 2:2 na gamy. Děti navazují na předešlé dovednosti získané v minitenise a zlepšují svoji hru po technické i taktické stránce. Mimo jiné se klade důraz na kondiční přípravu. Děti v 10 letech přechází k hře s klasickými míči, které radikálně zrychlují tenisovou hru. Z toho důvodu se klade velký důraz na rozvoj reakční a frekvenční rychlosti, koordinace a posilování hlubokého

stabilizačního systému, který má vliv na kvalitu motoriky a snížení rizika vzniku zranění (Goldenberg, 2008).

Mladší žactvo je kategorie určená pro mládež ve věku 10 až 12 let. Dochází zde k největšímu rozdílu v herním systému. Dítě počínaje toutle kategorií začíná hrát za standartních dospělých podmínek. Kurt, míče i systém počítání zůstává od 10 věku dítěte stejný. Zápasy se odehrávají už pouze s hráči či hráčkami stejného pohlaví (Krejčířová & Langmeier, 2006).

Starší žactvo je kategorie určená pro mládež ve věku 13 až 14 let. Hráči zdokonalují údery po technické stránce a pracují na vývoji zápasové taktiky. Důležitým prvkem je bohatá zápasová průprava, která je připraví na následující kategorii dorostu. Hráč staršího žactva by měl být schopný udržet míče ve hře i v případě, kdy je soupeřem nucen pohybovat se po tenisovém dvorci (Linhartová, 2009).

Dorost je kategorie určená pro mládež ve věku 15 až 18 let. Jako v předchozím kategoriích mají hráči možnost zúčastnit se tenisových soutěží jednotlivců, ale i družstev. Turnaje jednotlivců se v ČR dělí do 5 tříd: A\*, A, B, C, D. Turnaje nižší třídy jsou označovány D a C, naopak turnaje vyšších tříd poté B a A. Mezinárodní turnaje se značí A\*. Jednou ročně je pořádáno Halové mistrovství ČR a v letní sezóně Mistrovství ČR (Linhartová, 2009).

Dospělí je kategorie určená pro muže a ženy nad 18 let. Stejně jako v jiných kategoriích se i zde získává bodové ohodnocení na základě úspěchů získaných na turnajích (Pecha et al., 2016).

## **2.2 Sportovní trénink**

Choutka & Dovalil (1987) charakterizují sportovní trénink jako složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Cílem je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví pomocí všestranného rozvoje sportovce. Všestranný rozvoj zahrnuje dvě oblasti: výkonnostní a lidskou neboli výchovnou.

Sportovní trénink spočívá v plnění mnoha úkolů, ale mezi hlavní patří osvojení techniky a taktiky na základě rozvoje pohybových schopností a dovedností. Perič & Dovalil (2010) charakterizují pohybovou schopnost jako vrozený předpoklad k provádění určité schopnosti.

Lze rozlišit schopnosti:

- a) vytrvalostní,
- b) silové,
- c) rychlostní,
- d) koordinační,
- e) pohyblivost.

Mezi tzv. schopnosti kondiční řadíme schopnosti vytrvalostní, silové a rychlostní, jelikož získávají a využívají energii pro vykonání pohybu. Naopak schopnosti koordinační souvisí s procesy řízení a regulace pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

Pohybová dovednost je popisována jako učením získané předpoklady správně a rychle provádět pohybovou činnost. Pomocí speciálního procesu učení tzv. motorického učení člověk získává dovednosti, které (Perič & Dovalil, 2010) člení na:

- a) primární,
- b) pohybové,
- c) sportovní.

Mezi primární dovednosti zařazujeme základní pohyby člověka, které člověk získává učením v rámci ontogeneze. Jedná se např. o běh, chůzi nebo skok. Pohybové dovednosti už nejsou zařazovány do přirozeného vývoje člověka, ale taktéž nesouvisí ještě se sportovní specializací, jedná se například o jízdu na kole. Se sportovní specializací souvisí až sportovní dovednosti, které využíváme při sportovním výkonu v dané specializaci (Perič & Dovalil, 2010).

### **2.2.1 Složky sportovního tréninku**

Dle obsahu, metod a prostředků se dělí sportovní trénink na 4 základní složky přípravy.

- 1) Kondiční příprava – ovlivňuje kondiční a koordinační motorické (pohybové) schopnosti sportovce. Pohybové schopnosti se řadí mezi důležité faktory, které mají vliv na sportovní výkon, z toho důvodu jsou považovány za kondiční základ sportovní výkonnosti. Cílem kondiční přípravy je všestranný tělesný rozvoj, stimulace pohybových schopností (Dovalil, 2009). Obecná kondiční příprava je cvičení různého charakteru zaměřující se na veškeré pohybové schopnosti s cílem všestranného rozvoje, naopak speciální kondiční příprava je zaměřena na

ovlivňování specifických motorických schopností dle požadavků sportovního výkonu (Zumr, 2019).

- 2) Technická příprava – si zakládá na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. V mnoha případech je technický trénink založen na opakovaném provádění určitého pohybu, při kterém jsou zdokonalovány jednotlivé prvky, průběh a úspěšnost provedení. „Způsob řešení pohybových úkolů v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce se vyjadřuje pojmem technika“ (Höhm, 1982). Technická příprava má 3 fáze:
  1. nácvik – seznámení s požadavky sportovního odvětví, nácvik základů techniky,
  2. zdokonalování – zpevnování, zdokonalování techniky a postupné propojení techniky s kondičními požadavky,
  3. stabilizace – stabilizace techniky se soutěžními požadavky a specifiky (Dovalil, 2009).
- 3) Taktická příprava – je charakterizována jako proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které napomůžou sportovci vybrat optimální řešení a dále ho aplikovat v praxi. Cílem je, aby sportovec dokonale zvládal vyřešit soutěžní situace (Dovalil, 2009).
- 4) Psychologická příprava – je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem je zvýšit účinnost všech složek sportovního tréninku a rozvíjet psychickou odolnost sportovce k dosažení vysoké výkonnosti sportovce. Psychologická příprava učí jedince zvládat psychické zátěže v podobě únavy a monotónnosti (Perič & Dovalil, 2010).

### **2.3 Sportovní příprava dětí**

Sportovní aktivita má pozitivní vliv na psychickou i fyzickou stránku dítěte. Z krátkodobého hlediska rozšiřuje koordinační schopnosti a motoriku, podporuje zdravé návyky a socializaci nebo zlepšuje schopnost spolupracovat a respektovat. Z dlouhodobého hlediska napomáhá předcházet nadváze, zvyšuje hustotu kostí, pomáhá při vývoji svalů nebo posiluje paměť a schopnost učit se (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

V mnoha literárních zdrojích se setkáme se slovním spojením, že „děti nejsou malí dospělí“, na což bychom měli brát zřetel při sportovní přípravě. Děti mají jinou stavbu těla, psychiku a jinak vnímají okolí než dospělí, proto musí být sportovní příprava dětí odlišná a specifická. Perič (2008) ve své knize uvádí, že existují dva protikladné názory na cíle sportovní přípravy dětí. Jeden cíl je založen především na vítězství a druhý si zakládá na zábavě a využití volného času dětí. Správný cíl přípravy by měl figurovat někde uprostřed a je popsán ve třech základních prioritách trenéra dětí. Trenér by si měl zakládat především na vhodném způsobu trenování, aby nedošlo k fyzickému ani psychickému přetěžování. Dále je třeba u dětí vytvořit zdravý vztah ke sportu a od raného věku klást důraz na technickou stránku pohybu, aby byly vytvořeny předpoklady pro pozdější výkon.

Sportovní příprava dětí zakládá na vývojových zákonitostech, které jsou typická pro jednotlivá věková období. Mluvíme o tzv. senzitivních obdobích. „Senzitivní období jsou časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých se setkáváme s lepšími přirozenými předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku“ (Dovalil, 2009, 291). Nástup senzitivních období je ovlivněn také biologickým věkem, který je dán stupněm biologického vývoje (Perič, 2008).

Jednotlivá věková období jsou charakteristické určitými anatomicko-fyziologickými a psychosociálními změnami. Je důležité, aby si by byl trenér vývojových změn vědom a dle toho přistupoval k svěřencům a tvorbě pohybových příprav. Perič (2012), z hlediska sportovního tréninku, považuje za zásadní vývojové změny u dětí a adolescence: intenzivní růst, vývoj, dozrávání orgánů těla a psychický, sociální a pohybový vývoj.

Perič (2008) klasifikuje sportovní přípravu dětí do dvou období: mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let). Přejít z jednoho období do druhého popisuje jako pozvolný, nikoliv ostrý. Jedná se spíše o formální rozdělení, které slouží k popisu jevů a procesů při vývoji dítěte. V téhle práci se budeme zabývat obdobím mladšího školního věku, který bude detailněji popsán v kapitole *vývoj dítěte mladšího školního věku*.

### **2.3.1 Dvě základní koncepce tréninku dětí**

Při dlouhodobém tréninku existuje dvoje pojetí, jak k tréninku dětí přistupovat. První nazýváme „raná specializace“ a druhý „trénink přiměřeného věku“. Zásadním rozdílem mezi koncepty je obsah tréninku, který se od počátku liší (Perič, 2008).

#### **Raná specializace**

Raná specializace si zakládá na dosažení nejvyššího výkonu hned v útlém věku. Maximálního výkonu je dosaženo poměrně rychle, ale nikoliv vhodnou metodou. Obsahem tréninkové jednotky je především jednostranná zátěž specifická na úzkou řadu pohybů, které jsou spjaty s nároky určitého sportu. Vzhledem k tomu, že jsou stále zatěžovány stejné svaly, dochází k svalové nerovnováze, která může vést k různým poškozením a zraněním (Perič, 2008). Z psychického hlediska jsou na děti kladeny velké nároky v mnoha případech doprovázeny jistým tlakem a napětím ze strany trenéra (LaPrade, 2016). Psychické nároky mohou být někdy takového rázu, že se dítě dostane do stavu syndromu vyhoření, který je definován jako psychologická, emocionální a fyzická nedostatečnost vůči dříve provozovanému sportu, jako výsledek nadměrného stresu, který na sportovce neustále působí (Brenner, 2016).

#### **Trénink přiměřeného věku**

Trénink přiměřený věku odpovídá fyzické i psychické zralosti dětí a je považován za nejvhodnější způsob vedení tréninků. Výkonnost odpovídá jejich věku a respektuje přirozený sportovní vývoj. Díky tomu, že je zapojováno mnoho svalových skupin, dochází k jisté prevenci poškození organismu. Hlavním cílem je vytvořit ideální předpoklady pro pozdější rozvoj, a to nejčastěji prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy (Myer et al., 2016).

Za všeobecnou přípravu je považováno cvičení, které nesouvisí s obsahem specializace, na které se dítě zaměřuje. Pokud dítě hraje tenis, za všeobecnou přípravu můžeme považovat další činnosti jako basketbal, plavání apod.

Všestranná příprava jsou různorodé pohybové činnosti, které mají za cíl zajišťovat vhodný rozvoj dítěte. Chrání dítě před vyhořením a zvyšují celkovou odolnost. Perič (2008) dále dělí všestrannost na:

- a) všeobecnou – veškeré sporty (atletika, plavání, sjezdové lyžování)
- b) specializovanou – využívá tréninkové prostředky odpovídající příslušnému sportovnímu odvětví (např. u atleta vícebojařský trénink)

- c) v rámci vybraného sportu neboli speciální – s ohledem na různorodost úkolů

### 2.3.2 Etapy sportovní přípravy u dětí

Sportovní příprava představuje dlouhotrvající proces, během kterého sportovec projde několika etapami. Jednotlivé etapy se liší v obsahu, zatížení, formách a tréninkových metodách.

Jeřábek (2008) i Perič (2008) rozděluje tréninkový proces na 4 základní etapy:

- a) seznamování se se sportem,
- b) základní trénink,
- c) specializovaný trénink,
- d) vrcholový trénink.

Etapy jsou charakteristické svojí délkou a návazností, proto není možné žádnou radikálně zkrátit nebo vynechat, aniž by to nemělo vliv na pozdější výkonnost sportovce. Ve sportovní přípravě dětí se především odehrává etapa seznamování se se sportem, základní trénink a částečně i specializovaný trénink.

#### **Seznamování se se sportem**

V mladším školním období, kdy se dítě nachází ve věku 6 až 10let, se odehrává etapa seznamování se se sportem. Je to počáteční fáze sportovního tréninku, jejíž cílem je především všeobecná příprava dítěte. Dále si pak klade za cíl vytvořit u dětí kladný vztah ke sportu, upevňovat jeho zdraví a optimalizovat jeho psychický i tělesný rozvoj. Tréninková jednotka v etapě seznamování se se sportem je zaměřena především na všestranný rozvoj pohybových schopností, který je docílen například pomocí pohybových her soutěživou formou. Je důležité, aby cvičení bylo pestré a zábavné, nikoliv monotónní (Perič, 2008).

Perič (2008) dále dělí etapu seznamování se se sportem na: období pohybové průpravy a období všestranné přípravy. V období pohybové průpravy se děti učí základním dovednostem jako skákat, házet, chytat, přičemž nemusí být vždy spjata s činností ve zvolených sportovních odvětvích. Naopak období všestranné přípravy je zahájeno s nástupem do sportovního oddílu, kde je dítě seznámeno s nejširším spektrem pohybů.



## **Základní trénink**

Etapa základního tréninku trvá od 10 do 13 roku dítěte a plynule navazuje na etapu seznamování se sportem. V mnoha literaturách je charakterizována jako přechod od her k tréninku, jelikož se na jejím konci setkáme už s prvním rozhodováním o tom, jak dál ve sportu pokračovat (Perič, 2008). Etapa základního tréninku si klade za cíl všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti dětí. Tréninkové zatížení je přímo úměrné věku, s vyšším zatížením roste i doba tréninkové jednotky. Děti si osvojují základní techniku nejčastěji napodobováním (Teodorescu & Urzeala, 2020). Mimo rozvoj techniky je kladen důraz taktéž na kondici, která stále probíhá odděleně od nácvičku techniky. Po absolvování etapy základního tréninku by dítě mělo ovládat základní techniku, popřípadě i taktiku daného sportovního odvětví, mělo by mít vztah k systematickému tréninku a ovládat řadu pohybových dovedností (Dwyer, 2009).

### **2.3.3 Zásady sportovní přípravy dětí**

V této podkapitole budou popsány hlavní zásady pro kvalitní tréninkový proces u dětí.

Velký vliv na kvalitní tréninkový proces u dětí má vztah dospělého k dítěti. Přístup trenéra by měl být pozitivní, plný důvěry a motivačního naladění. Děti potřebují neustálou chválu, povzbuzení a ocenění. Doporučený poměr chvály a kritiky je 3-4 : 1. Pokud trenér chce kritizovat, doporučuje se nejprve říct pozitivní hodnocení až poté kritiku. Při práci s dětmi je důležitá komunikace, která by měla být jasná a pro děti zřetelná. Je třeba se vyhnout odborným názvům, naopak je třeba podrobně vysvětlovat a opravovat. Pro děti je trenér výraznou autoritou a vzorem, proto je třeba dbát na správné vyjadřování a chování trenéra (Perič, 2008).

Kvalitní tréninkový proces správně využívá veškerý čas. Je důležité, aby při skupinových formách tréninkových jednotek cvičilo největší možné množství dětí a vyhnuli se tak pasivnímu přihlížení. Dospělý v roli trenéra neustále k cvičení přihlíží, popřípadě opravuje. V mnoha případech se setkáme s různou úrovní dovedností u dětí, kterou je možné vyřešit vytvořením skupin dle výkonnosti. Cvičení ve skupinách je doporučováno v hlavní části tréninkové jednotky, přičemž úvodní a závěrečná část by měla probíhat bez výkonnostního rozdělení (Dovalil, 2009).

V neposlední řadě je důležitý kvalitní výběr cvičení. U předškolního a mladšího školního věku se doporučuje využití herního principu, u kterého se většina činností

provádí formou hry. Herní princip je založen na svobodné, radostné činnosti, vede děti ke spontánnosti pohybu (Perič, 2008).

### **2.3.4 Vývoj dítěte mladšího školního věku**

Mladší školní věk charakterizuje Vágnerová (2012) jako období věkového rozmezí 6-10 let, pro kterou je typické změna sociálního postavení ovlivňující vývoj dětských dovedností a schopností. Důvod, proč nese mladší školní věk tenhle název je zřejmý. Dětem začíná povinná školní docházka, která je důležitým sociálním mezníkem.

#### **2.3.4.1 Tělesný vývoj**

Během mladšího školního období dochází k plynulému výškovému růstu spolu s rovnoměrně zvyšující se tělesnou hmotností. Krevní oběh, plíce a další vnitřní orgány se mění a roste celková odolnost organismu (Kaplan & Válková, 2009). Dítě v období mladšího školního věku měří okolo 145 cm a váží zhruba 37 kg. Mezi 8. až 10 rokem dítě vyrostle ročně přibližně o 5 cm a přibere zhruba 3 kg (Crittenden, Claussen, & Sugarman, 1994). U dětí stále probíhá osifikace. Kostra je měkká, plastická a zakřivení páteře není trvalé, proto je třeba věnovat dostatečnou pozornost správnému držení těla, příliš děti jednostranně nezatěžovat. V tomhle období mohou děti vykazovat i známky tuhosti některých svalových skupin jako důsledek růstového pohybu (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Významně se během tohoto období zlepšuje hrubá a jemná motorika. Velké pokroky vykazuje dítě v reakční rychlosti pohybu, rychlostní síle, obratnosti a posturální kontrole. V předešlém období dochází k ukončení vývoje hlavního orgánu centrální nervové soustavy, mozku, avšak stále probíhá dozrávání nervových struktur v mozkové kůře. Nervový systém je tak dostatečně zralý pro koordinačně náročnější pohyby. Naopak je nevýrazná maximální síla, která se bude především projevovat v dalších věkových obdobích (Pecha et al., 2016).

U dítěte mladšího školního věku se srdeční frekvence pohybuje kolem 80 tepů za minutu. Srdce dítěte je relativně větší než u dospělého, což má za následek rychlé okysličování a výživu tkání při fyzickém zatížení. Jelikož v tomhle období ještě není dostatečně vyvinuto dýchací svalstvo, dýchání je mělké, povrchové a je kompenzováno zvýšenou dechovou frekvencí, zhruba 20-30 dechů za minutu (Havlíčková, 2008). Termoregulace dítěte se zkvalitňuje v závislosti na činnosti teplotního centra v mezimozku. Tělesná teplota dítěte odpovídá hodnotám dospělého, nicméně její hodnota

nestoupá pouze při pohybové aktivitě, ale i vlivem emočního napětí. Děti mladšího školního věku mají svaly velmi dobře odolné vůči únavě a také vrozenou schopnost zotavit se rychleji než dobře trénovaní jedinci. Jeden z důvodů je jejich slabší efektivita pohybu, kterou kompenzují pomocí aerobní energie. (Dylevský, Druga, & Mrázková, 2000).

#### 2.3.4.2 Pohybový vývoj

Mladší školní věk je charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Velký vliv na vývoj pohybových dovedností mají vnější podmínky (např. rodiče). V tomhle období vznikají mezi dětmi razantní rozdíly, které jsou často zapříčiněné tím, jak moc rodiče děti v pohybových aktivitách podporují (Preedy, Duncombe, & Gorely, 2020).

Na konci předškolního věku dítě ovládá základní pohybové činnosti jako běh, skok, hod. V mladším školním věku dochází k jejich zdokonalování (Kaplan & Válková, 2009). Pohyby jsou více kontrolované, plynulé a zvyšuje se rychlost provedení pohybů. Taktéž se zlepšuje rytmus, který má velký vliv na správné provedení např. běhu. Dítě poměrně rychle ovládne nové pohybové dovednosti, ale při méně častém opakování jsou lehce zapomenuty (Křištofič, 2006).

Období ve věku 8 až 10 let se nazývá „zlatý věk motoriky“. Dítě se učí rychle a poměrně snadno nové pohyby a zvládá pohybové úkony hned napoprvé a ve vysoké kvalitě (Perič, 2008).

#### 2.3.4.3 Psychický a sociální vývoj

Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem v životě dítěte. Mění se jeho sociální role, zakládá sociální vztahy s vrstevníky a poznává nové autority ve formě učitelů nebo trenérů. Děti v tomhle období vše velmi citově prožívají a zvyšují tím svoji emoční stabilitu. Učí se regulovat svoje chování a zvyšovat rozsah pozornosti (Spangler, 1994). Postupně se v tomhle období rozvíjí logická paměť a logické operace. Langmeier & Krejčířová (1998) nazvali tohle období jako věk střízlivého realismu. Kdy se dítě odpoutává od své fantazie a spíše preferuje reálný svět. Po určité době začne u dítěte panovat jistá soutěživost mezi vrstevníky, což vede k pozitivnímu rozvoji osobnosti. Dítě si utvrzuje přátelské vztahy a začínají vznikat skupiny dle pohlaví (Vágnerová, 2012).

### **2.3.5 Kondiční příprava dětí mladšího školního věku v tenise**

Jak už bylo výše v kapitole složky sportovního tréninku popsáno, kondiční příprava si klade za cíl rozvoj pohybových schopností, všestranný tělesný rozvoj a u dětí působí i jako prevence zranění. Rozvoj pohybových schopností by měl být komplexní, ovšem dle vývojových zákonitostí bychom se v období mladšího a staršího školního věku měli více zaměřovat na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Při plánování kondičních tréninků dětí je důležité dbát na správný výběr cvičení a tréninkových metod (Dovalil, 2009). Rozlišujeme dvě rozdílné tréninkové metody.

- 1) Metoda přerušovaného zatížení je založena na přerušovaném cvičení prokládaném dostatečným odpočinkem. Doba odpočinku je dána velikostí zatížení a může mít aktivní nebo pasivní charakter. U dětí mladšího a staršího školního věku by pauza mezi cvičením měla trvat do relativně plného zotavení tedy až 5 minut, popřípadě ve stavu neúplného zotavení. Obecně zde platí, že čím je počet opakování nebo interval zatížení nižší, tím je intenzita vyšší. Nejčastěji se tahle metoda využívá při tréninku rychlé, explozivní síly a rychlosti. Kdy cvičení probíhá krátce s maximální intenzitou a poté následuje plný interval odpočinku (Zumr, 2019).
- 2) Metodu nepřerušovaného zatížení užíváme především v etapě seznamování se se sportem a v základní etapě tréninku. Jak už název napovídá, cvičení probíhá po určitou dobu bez přerušení nebo s určitými zásahy trenéra, který může měnit intenzitu zatížení. Cílem téhle metody je především rozvoj aerobní vytrvalosti (Zumr, 2019).

### **Koordinační schopnosti v tréninku dětí**

Koordinační schopnosti někdy také schopnosti obratnosti jsou úzce spjaty s dovednostmi a mohou působit pouze s kondičními schopnostmi. I přesto, že se mnoho autorů zabývá koordinací a jejím postavením mezi motorickými schopnostmi, stále neexistuje jednotná definice koordinace. Perič (2008, 245) popisuje koordinaci jako „schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby.“ Koordinační schopnosti jsou podmíněny procesy řízení a regulace pohybu, zároveň jejich vývoj závisí na stupni vývoje centrální nervové soustavy. Se základními koordinačními pohyby se začíná již v předškolním věku, později v mladším školním věku

rozdvíjíme rovnováhu a přesnost pohybů. Doporučuje se stimulovat koordinační schopnosti u dívek mezi 7 až 10 rokem, u chlapců do 12 let. V tréninku dětí by měla být koordinace věnována velká pozornost. Její rozvoj má velký vliv na všestranný pohybový rozvoj, učení se techniky a napomáhá zvládat nečekané situace při soutěžích (Zumr, 2019).

Koordinace je z hlediska struktury velice složitá pohybová činnost, která je tvořena dílčími schopnostmi. Mezi ně patří schopnosti: diferenciační, orientační, rovnováhová, reakční, rytmická, schopnost spojování pohybů a přestavby pohybů.

1. Diferenciační – schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového projevu. Rozvíjíme je pomocí gymnastických cvičení, koordinačních cvičení, ale i posilovacích cvičení s pomůckami.
2. Orientační – schopnost určovat a měnit polohu, pohyb těla v prostoru a čase. Rozvíjíme je pomocí koordinačních cvičení, posilovacích cvičení ve dvojicích nebo pohybovými hrami.
3. Rovnováhová – schopnost udržet rovnováhu při měnících se vnějších podmínkách. Rozvíjíme ji pomocí balančních cviků, komplexních cviků rovnováhy, skoků a hodů nebo běhu se změnou směru. Důležitá v tenise.
4. Reakční – schopnost rychlého zahájení a provedení pohybu jako reakce na určitý podnět. Rozvíjet je můžeme pomocí reakcí na různé vizuální, akustické nebo taktilní podněty.
5. Rytická – schopnost motoricky vyjádřit rytmus. Je významně geneticky podmíněna. Prostředkem pro rozvoj mohou být různá hudebně-pohybová cvičení se změnou rytmu, tempa nebo koordinační a posilovací cvičení zaměřená na správné držení těla.
6. Spojování pohybů – schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla do celkového pohybu. Opět je můžeme rozvíjet pomocí koordinačních a posilovacích cvičení s pomůckami, cvičení rychlostního charakteru s házením nebo odhodem míče, různé výskoky a seskoky s chytáním míče.
7. Přestavby pohybů – schopnost přizpůsobit pohybové činnosti novým podmínkám. Pro rozvoj se využívají především rychlostní cvičení se změnami směru nebo herní cvičení s ovládním míče (Zumr, 2019).

V tenise koordinace úzce souvisí s obratností, citem pro míč a timingem. Využíváme ji při provádění veškerých úderů a taktéž pohybů po tenisovém dvorci. V tenisové přípravě

děti se věnuje trenér především rozvoji obecné obratnosti či koordinace. Využívá k tomu nejčastěji skoky přes švihadlo, akrobatická cvičení, průpravná cvičení ze sportovních her nebo překážkových drah (Linhartová, 2009).

### **Rychlostní schopnosti v tréninku dětí**

Rychlost je schopnost vykonávat pohybovou činnost bez odporu nebo s malým odporem co největší rychlostí. Existují základní formy rychlostní schopnosti:

- a) rychlost reakce, která je dána dobou reakce na určitý podnět,
- b) rychlost acyklická, která je charakterizována jako rychlost jednotlivého pohybu, schopnost provést pohyb s maximální rychlostí bez odporu nebo proti malému odporu (např. směr v tenise)
- c) rychlost cyklická charakteristická opakovaným nepřerušovaným prováděním určitého celku například běh. Cyklická rychlost je dále členěna na akcelerační, frekvenční a rychlost se změnou směru (Perič, 2008).

Ve sportovní přípravě dětí se klade velký důraz na rozvoj rychlostních schopností. Od 7 let je ideální začít rozvíjet rychlostní schopnosti, a to zejména frekvenci pohybů. Ve školním věku se taktéž rozvíjí hbitost, kterou je možné trénovat pomocí překážkových drah, vějířových běhů. Rychlostní cvičení by se mělo zařazovat na začátek tréninkové jednotky, kdy je dítě dostatečně naladěno, nikoliv unaveno (Perič, 2008)

Většinu dětí dělá problém výkon rychlostně vytrvalostní, jelikož do 12 let nemají v těle dostatek enzymu (laktát dehydrogenáza), který odbourává a štěpí laktát (Havlíčková, 2008). Rychlostní vytrvalost je založena na provádění pohybu vysokou rychlostí po dobu delší než 15 sekund. V tomhle případě zde vzniká únava, která zapříčiňuje zhoršenou koordinaci pohybů a nepřesnost pohybového projevu. Je nutné proto u rychlostních cvičení vždy dbát na dostatečný odpočinek (Zumr, 2019).

V tenise je rychlost důležitou schopností pro podávání kvalitního výkonu. Tenista má za úkol provádět hned několik dílčích úkolů, co nejrychlejším způsobem. Musí být schopen rychle reagovat na údery soupeře, provádět pohyby těla i rakety vysokou rychlostí, musí být schopen rychle brzdit, vybíhat a udeřit míč, aby měl co nejvyšší odletovou rychlost. Veškeré tenisové pohyby, kromě podání, mají acyklický charakter, proto se především trénují krátké sprinty a startovní rychlost. Nejčastěji se rozvoji obecné rychlosti využívají různé druhy startů z různých poloh, dále stupňované rovinky nebo přeskoky přes švihadlo (Linhartová, 2009).

## **Vytrvalostní schopnosti v tréninku dětí**

Vytrvalost je schopnost podávat co nevyšší výkon po co nejdelší dobu, schopnost odolávat únavě. Vytrvalost můžeme dělit podle 3 hledisek. Prvně můžeme rozlišovat vytrvalost podle cíle rozvoje na obecnou a speciální, dále podle způsobu energetického krytí na aerobní a anaerobní a v neposlední řadě podle doby trvání na rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Do sportovního tréninku dětí zařazujeme především aerobní dlouhodobou vytrvalost, která zvyšuje odolnost dětského organismu. Zároveň přispívá k rozvoji srdce, plic, cév a celkově k lepšímu zdravotnímu stavu. Do 10 let není třeba věnovat vytrvalosti zvýšenou pozornost, jelikož nedochází k žádnému radikálnímu nárůstu aerobního výkonu. Pokud se ovšem trénink zaměřuje na vytrvalostní schopnosti, je třeba, aby cvičení byla provedená zábavnou a hravou formou. Důležitým věkovým mezníkem pro vytrvalost je 11 až 12 rok života dítěte, kdy vznikají předpoklady pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti (Perič, 2008).

Pro tenis je typická především aerobní vytrvalost, která je základem každé déle trvající sportovní činnosti. Nejčastěji využívané cvičení pro navýšení aerobní kapacity je běh, fartlek ale taktéž pohybové a sportovní hry (Linhartová, 2009).

## **Silové schopnosti v tréninku dětí**

Síla je schopnost udržovat, překonávat nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti. Rozlišujeme sílu statickou a dynamickou. Zatímco statická síla je schopnost udržet tělo nebo břemeno ve statické poloze, tak dynamická síla je schopnost projevující se pohybem těla nebo jeho segmentů (Dovalil, 2009).

Ve sportovní přípravě dětí je důležité zrovna u silových schopností dbát na věkové zákonitosti a senzitivní období, jelikož nám říkají, jak moc můžeme dítě zatěžovat v určitých věkových obdobích. U dětí do 10 let není kostra ani svaly připraveny pro silový rozvoj, nejlépe se do té doby podporuje síla pomocí rychlostního a obratnostního cvičení. Pokud trenér chce zařadit do tréninkové přípravy silové cviky je vhodné zaměřovat cviky na velké svalové patří jako svaly trupu, svaly pletence ramenního a kyčelního. Ideální je šplh, lezení, ručkování, přetahování a různé úpolové hry (Hekim & Hekim, 2015).

V tenise je důležitá především dynamická síla, která se využívá k zrychlení rakety nebo vlastního těla. V kondiční přípravě tenisty je třeba posilovat celé tělo a zaměřovat se na svaly, které pracují při hraní úderu tedy svalstvo ramene, paže, zad, trupu a nohou.

Nejčastěji se k posilování využívají různé výskoky, skoky, cvičení s medicinbalem, přeskoky přes švihadlo a mnoho dalších. Především u rozvoje silových schopností se cvičení hodně liší dle věkových období (Linhartová, 2009).

### **Flexibilita v tréninku dětí**

Flexibilita neboli pohyblivost je schopnost dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil. Umožňuje nám lépe využít ostatní pohybové schopnosti především lépe koordinovat provedení pohybů, kromě toho má jistou i preventivní funkci (Choutka & Dovalil, 1987).

V pohybové přípravě dětí věnujeme dostatečnou pozornost tréninku flexibility, dechovým a uvolňovacím cvičením a pracujeme na prevenci svalových dysbalancí (Zumr, 2019). Starší školní věk je období, ve kterém se nejčastěji zaznamenávají první náznaky omezení ve flexibilitě, proto se zde zařazují do pohybové přípravy mnohé preventivní cvičení na flexibilitu jako statický strečink, protahovací a posilovací cviky, dynamický strečink založený na švihových pohybech a další (Zumr, 2019).

V tenise je flexibilita velice důležitá. Očekává se, že hráč bude mít velký rozsah ramenního kloubu, který mu umožní lépe a s vyšší kvalitou provádět tenisové údery

## **2.4 Tréninková jednotka u dětí**

Tréninková jednotka je základní organizační forma sportovního tréninku. Nejčastěji se dělí na část úvodní, hlavní a závěrečnou. Někdy se můžeme ještě také setkat s částí průpravnou, která bývá zařazována mezi část úvodní a hlavní.

### **Úvodní část**

Úvodní část je vždy situována na začátku tréninku a má za cíl připravit sportovce po stránce funkční a psychické na následující činnost. Nejprve trenér seznámí svěřence s náplní tréninkové jednotky, popřípadě může dojít k zhodnocení již proběhlé jednotky či utkání.

Klíčovou složkou je zde rozcvičení, které má za úkol připravit organismus na tréninkové zatížení pomocí souboru cvičení. Obsah a přístup k rozcvičení je v mnoha sportovních odvětvích velmi různorodý, ale i přesto existuje doporučená struktura. Z hlediska časového, by měla rozcvička trvat kolem 20 % z celkového času tréninkové jednotky a měla by obsahovat rušnou, mobilizační a koordinační část. Někdy se můžeme



ještě setkat s intenzivnějším závěrem rozcvičení, ale opět záleží na typu sportovního odvětví. (Jebavý, Hojka, & Kaplan, 2014).

- a) Rušná část má za úkol zvýšit srdeční frekvenci a prokrvit organismu, jehož podstatou je aktivace srdečně-cévního a dýchacího systému. Nejčastěji se u dětí zařazují závodivé nebo sportovní hry. Časově by se měla pohybovat okolo 5 minut.
- b) Mobilizační část obsahuje dynamický strečink, díky němuž mobilizujeme klouby a svalové skupiny. Doporučená doba trvání do 10 minut.
- c) Koordinační část má za úkol jedince více koncentrovat, vnímat pohyby svého těla a navyšovat postupně srdeční frekvenci. V praxi se využívá např. atletická abeceda. Časově by se měla pohybovat okolo 5 minut (Jebavý et al., 2014).

### **Hlavní část**

Hlavní část má za úkol plnit cíl tréninku, a proto se bude obsahově lišit dle druhu sportovního odvětví. Cílem může být rozvoj jedné nebo i několika pohybových schopností, osvojování dovedností a mnoho dalšího dle toho, jaký má trenér záměr. Pokud si klade trenér více cílů, měl by respektovat psychickou a funkční náročnost jednotlivých cvičení a také vnímat aktuální stav svěřence (Dovalil, 2009). S přibývajícím věkem dětí klesá počet zařazovaných schopností. Trénink dítěte ve věku 6-7 let se zaměřuje na rozvoj skoro všech schopností, zatímco ve věku 14-15 let se trénink bude zaměřovat na rozvoj jedné či dvou schopností (Perič, 2008).

Je důležité, aby náplň hlavní části byla náležitě uspořádaná dle energetické náročnosti a únavy nervové soustavy.

1. Koordinační cvičení se doporučuje zařazovat na samotný počátek tréninkové jednotky. Vyžaduje, především u dětí, vysokou úroveň koncentrace a pozornosti, Nejčastěji se jedná o nácvik techniky nebo taktiky.
2. Rychlostní cvičení má vysoké energetické požadavky. Proto je nutné, jej řadit taktéž na počátek, kdy dítě má ještě dostatek energie a motivace. V tréninku se využívají krátké sprinty, soutěživé hry a jiné.
3. Silová cvičení jsou méně energeticky náročná, a proto se řadí až na třetí příčku. V tréninku dětí se nejčastěji setkáme s úpolovým cvičením nebo posilováním s vlastní vahou.

4. Vytrvalostí cvičení se řadí na konec hlavní části. Dětem poslouží především k využití poslední energie. Nejčastěji využíváme pohybové nebo sportovní hry, kdy se dítě především zabaví a zapomene na únavu (Perič, 2008).

### **Závěrečná část**

Závěrečná část má za cíl uklidnit, uvolnit svaly a nervové napětí. Zařazují se zde cvičení mírné intenzity jako chůze, lehký běh a následně strečink kompenzačního a regeneračního charakteru (Dovalil, 2009). Jelikož je většinou po čas tréninkové jednotky dítě jednostranně zatíženo, je důležité dbát na kompenzační a vyrovnávací cvičení. Předjede se tak možným výskytům svalových dysbalancí a vadám v držení těla. Po ukončení strečinku by měl trenér provést zhodnocení tréninkové jednotky (Perič, 2008).

## **2.5 Pohybové hry**

Argaj (2001) definuje pohybové hry jako „pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečňovanou výrazným pohybem hráčů.“

Mazal (2000) chápe pohybovou hru „jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity.“

Obě definice pohybových her se shodují v tom, že základním znakem pohybových her je pohyb. Dále existují ještě nezbytná hlediska charakterizující pohybovou hru:

- a) herní prostor,
- b) normy a pravidla,
- c) obsah hry.

Nejčastěji jsou hry využívány v tělesné výchově, sportovní přípravě nebo v různých rekreačních aktivitách. V tělesné výchově patří pohybové hry mezi základní prostředky pohybových aktivit dětí. Taktéž ve sportovní přípravě jsou důležitou součástí, jelikož napomáhají všestrannému rozvoji a rozvíjí schopnosti jako sílu, vytrvalost, obratnost a rychlost (Laurentiu-Gabriel, Veronica, & Mircea, 2017). Krom toho mají značné kompenzační a relaxační účinky. Tenhle druh kompenzace uplatňují především sporty, které jsou charakteristické svým jednostranným zatěžováním (např. tenis) a vyžadují aktivitu, která jim napomůže s kompenzací svalových dysbalancí (Klimtová, 2009).

Pohybové hry mají velmi všestranný charakter. Osoba provozující tuhle činnost se rozvíjí nejen po fyzické stránce, ale také po psychické. Už z historie je známo, že hra jakéhokoliv druhu, má za cíl radost či relaxaci. Osoba hrající pohybovou hru zažívá pocit

potěšení a svobody, doprovází ho kreativita, kooperace, anticipace, a především velká motivace zvítězit. Kromě zábavy slouží pohybové hry také k vzdělání a výchově. Vzdělání přesahuje především v pohybové stránce, kde se dítě učí celou škálu nových pohybových dovedností a rozvíjí hrubou a jemnou motorikou (Lupu, 2017). Z výchovného hlediska dochází během pohybových her k formování osobnosti, především charakteru, kdy se hráč učí fair play neboli nutnosti umět se podřídit kolektivu a pravidlům, a zároveň dochází výraznému rozvoji morálně volných vlastností (Iuliana-Luminița & Chirazi, 2019).

### **2.5.1 Klasifikace pohybových her**

V dnešní době existuje řada klasifikací pohybových her. V mém případě jsem zvolila klasifikace pohybových her korespondující s tématem bakalářské práce.

Jako první jsem zvolila klasifikaci od Zdeňka D. (1960), který rozděluje pohybové hry podle vlivu na organismus:

- a) hry pro rozcvičení v úvodní části cvičební jednotky,
- b) hry pro hlavní část cvičební jednotky,
- c) hry pro uklidnění v závěrečné části cvičební jednotky.

Rubáš (1997) ve své knize Pohybové hry uvádí zcela vlastní klasifikaci herních forem z pohledu kondičních možností rozvoje pohybových vlastností na:

- a) pohybové hry rychlostního charakteru,
- b) pohybové hry rozvíjející silové schopnosti,
- c) pohybové hry na rozvoj vytrvalosti a
- d) pohybové hry rozvíjející obratnostní schopnosti.

Dle něj se jedná o základní kategorie, které se dají dále podle potřeby členit např. na pohybové hry rychlostně-silového charakteru, jelikož jak sám poukazuje, většina pohybových her není zaměřená pouze na úzkou oblast schopností, ale naopak aktivuje a procvičuje řadu pohybových schopností.

### **2.5.2 Pohybové hry pro mladší školní věk**

Základem konání dětí mladšího školního věku je hra. Děti baví si hrát, soutěžit a motivuje je to k pohybu. V tréninkové jednotce by měl dominovat herní princip, který by měl vést k radosti a příjemným zážitkům. Herní princip je v mnoha případech dosažen právě pomocí pohybových her, které jsou skvělým nástrojem, jak děti nadchnout a

zaujmout. Měli by proto vést k radosti a případný neúspěch by neměl být příliš negativně hodnocen (Dovalil, 2009).

Pohybové hry pro děti mladšího školního věku jsou zábavné a především pestré, jelikož děti v tomhle věku stále bojují s pozorností. (Chou, Chen, Huang, Tu, & Huang, 2019). Pravidla her by měla být jednoduchá a stručná, tak aby děti porozuměly zadání a předešlo se případným nesrovnalostem. V období mladšího školního věku děti zvládají jednotlivé pohybové úkony jako běh, skok, hod a dochází k jejich zdokonalování. Psychicky i fyzicky jsou děti připravené k osvojení pohybových dovedností, někteří tohle období označují jako nejpříznivější učební léta. Pohybové hry se zaměřují v tomhle období především na rozvoj koordinace a rychlosti, které je třeba dle senzitivních období rozvíjet. Stále je však nutné myslet na rozvoj všestrannosti a podporovat přirozenost dětské motoriky, jinými slovy spontánní pohyb (Rubáš, 1997).

Doporučuje se zařazovat námětové neboli tématické hry, jejichž obsahem je hrát si „na něco, na někoho“ a podporovat fantazii dítěte. Kromě námětových her se také zařazují hry konstruktivní, kde naopak musí děti přemýšlet a pracovat na strategii a pozornosti (Rubáš, 1997).

### **2.5.3 Zařazení pohybových her do tréninkové jednotky**

Jak už bylo výše v kapitole tréninková jednotka u dětí detailně popsáno, tréninková jednotka se skládá nejčastěji ze tří částí: úvodní část, hlavní část a závěrečná část. Následující kapitola bude věnována pohybovým hrám a jejich zařazením do jednotlivých částí tréninkové jednotky.

#### **Úvodní část**

Do úvodní části jsou zařazovány především pohybové hry, které mají za cíl připravit sportovce po stránce funkční na následující činnost a zároveň dostatečně zahřejí organismus hráče. Nejčastěji jsou do téhle části zařazovány pohybové hry typu na honěnou neboli honička, které jsou výhodné svým jednoduchým obsahem, možným uplatněním ve všech věkových obdobích a nenáročné z pohledu prostředí a zařízení. Honička je hra, jejíž principem je, že jeden nebo více hráčů mají tzv. babu a v předem vymezeném prostoru honí ostatní a snaží se jim „babu“ předat. Hlavní lokomocí je zde běh, při kterém se rozvíjí rychlost, vytrvalost a také obratnost (May, Carmenate, & Toledo, 2016). Hra by měla trvat zhruba 3 minuty, přičemž by se měla tepová frekvence hráče pohybovat okolo 150, maximálně 170 tepy za minutu (Klimtová, 2009).

## **Hlavní část**

Hlavní část má za úkol plnit cíl tréninku, který může být zaměřený na rozvoj jedné nebo i několika pohybových schopností, osvojení dovedností, nácvik techniky a mnoho dalšího. Z pohledu zařazení pohybových her, je nutné mít předem stanovený cíl tréninkové jednotky a dle toho zařadit typ pohybových her, které by měly mít střední až vysokou intenzitu zatížení a dostat tak hráče na tepovou frekvenci 160, maximálně 200 tepů za minutu. Zařazujeme tady například hry úpolové, míčové, atletické a mnoho dalších (Klimtová, 2009).

## **Závěrečná část**

Závěrečná část má za cíl uklidnit, uvolnit svaly a nervové napětí. Zařazují se zde cvičení mírné intenzity jako chůze, lehký běh a následně strečink kompenzačního a regeneračního charakteru (Dovalil, 2009). Tyhle cvičení je možno zařadit do pohybových her, které by kromě uklidnění organismu měly snížit agresivitu, vzrušení a soupeření. Tepová frekvence by měla v závěrečné části klesnout pod 140 tepů za minutu (Klimtová, 2009).

### 3 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení zásobníku pohybových her, které je možné využít v tenisové tréninkové jednotce.

Dílčí cíle

1. Vybrat pohybové hry vhodné pro využití v tenisové tréninkové jednotce
2. Prakticky ověřit využitelnost vybraných her v tenisové tréninkové jednotce
3. Vytvořit zásobník pohybových her pro úvodní část tréninkové jednotky.
4. Vytvořit zásobník pohybových her pro hlavní část tréninkové jednotky.
5. Vytvořit zásobník pohybových her pro závěrečnou část tréninkové jednotky.
6. Vytvořit video ukázky pohybových her.

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Ověření využitelnosti jednotlivých pohybových her v tenisové tréninkové jednotce se zúčastnilo 5 dětí, a to tři chlapci a dvě děvčata. Chlapci ve věku 9 let a dívky ve věku 8 let. Všechny děti byly hráči tenisového klubu a pravidelně se zúčastňují mistrovských utkání v kategorii babytenis. Probandi mají tenisový trénink 3krát až 4krát týdně.

V průběhu procesu ověřování využitelnosti vybraných pohybových her byl pořizován videozáznam. Před zahájením natáčení byly děti dostatečně obeznámeny s průběhem natáčení a byli informováni o tom, že kdykoliv během natáčení mohou svou účast dobrovolně ukončit. Zákonní zástupci dětí odevzdali před natáčením podepsaný informovaný souhlas o pořízení videozáznamu a možnosti publikovat videozáznam na kanále Youtube. Všechny děti podstoupily taktéž povinnou sportovní prohlídku, která je součástí povinností všech hráčů klubu.

### 4.2 Kritéria výběru pohybových her

Zásobníky pohybových her pro jednotlivé části TJ byly vytvořeny na základě odborné literatury a vlastní trenérské praxe. Hry, které jsem čerpala z odborné literatury jsem následně upravovala dle vlastních potřeb a stanovených podmínek. Inspirací mi byla odborná literatura: Pohybové hry pro školáky (Pokorný, 2019), Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení (Perič, 2012), Pohybové hry (Bělka, 2020) a katalog trénink: Hry a cvičení na přihrávky a převzetí míče v přihrávkách (Plachý, 2014). Na základě těchto zdrojů jsem identifikovala 50 pohybových her, potenciálně vhodných pro využití v tenisové tréninkové jednotce. Kompletní seznam 50 pohybových her se nachází v přílohách. Tyto hry jsem s dětmi sehrála a vytvořila videozáznam jednotlivých pohybových her. Do zásobníku her jsem následně zařadila pohybové hry, které splnily předem definovaná kritéria.

Jednotlivé pohybové hry byly hodnoceny ze dvou různých hledisek. A to z pohledu trenéra a z pohledu dětí. Z pohledu trenéra byla rozhodující kritéria zařazení her do zásobníku: časová náročnost hry, náročnost pravidel odpovídající věkové skupině a náročnost na organizaci.

První kritérium časová náročnost hry vymezuje dobu průběhu pohybové hry. Kritérium časová náročnost pro pohybové hry do úvodní části TJ byla stanovena na 3-4

minuty, pro pohybové hry do hlavní části TJ byla stanovena na 8-10 minut a pro pohybové hry do závěrečné části byla stanovena na TJ 3-5 minut. V případě, že pohybová hra tohle časové kritérium přesáhla, byla vyřazena ze zásobníku PH. Časové kritériu bylo stanoveno na základě informací z odborných zdrojů: Pohybové hry pro školáky (Pokorný, 2019), Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení (Perič, 2012) a vlastních zkušeností s pohybovými hry.

Druhé kritérium náročnost pravidel odpovídající věkové skupině určuje náročnost hry po fyzické a mentální stránce. Nejprve jsem se řídila věkovým doporučením, které odborné zdroje u pohybových her uvádí. Tohle věkové doporučení je uváděno na základě mentální a fyzické zralosti dětí. Zařazovala jsem takové pohybové hry, které byly doporučeny pro děti ve věku mladšího školního věku. Tedy takové hry, kde pravidla byla vysvětlena stručně a za pomoci jednoduchých výrazů a pohybové nároky odpovídaly možným schopnostem a dovednostem dítěte mladšího školního věku. Pokud pohybovou hru děti nepochopily nebo neprováděly správně, byla vyřazena ze zásobníku PH.

Poslední kritérium náročnost na organizaci stanovuje materiální a časové nároky pohybové hry. Byl hodnocena míra požadavku na materiální potřeby a délka lhůty pro materiální přípravu a vysvětlení pravidel. Pokud pohybová hra měla velké nároky na materiální vybavení byla vyřazena ze zásobníku PH, stejně tak hra, která přesáhla limit 3 minut na celkovou organizaci hry (nachystání pomůcek, vysvětlení pravidel). Limit 3 minut byl stanoven na základě informací z knihy Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy (Klimtová, 2009) a vlastních zkušeností s pohybovými hry.

První kritérium bylo prováděno v průběhu hry. Pomocí stopky jsem měřila délku trvání hry a zjišťovala tak, pokud hra překročí časový limit či nikoliv. Druhé kritérium jsem hodnotila především v průběhu hry, kdy jsem zjistila, zda děti pohybovou hru chápou či nikoliv. Poslední kritérium jsem hodnotila před průběhem hry. Nejprve jsem zajistila veškeré materiální vybavení a poté podle doby přípravy jsem zjišťovala časovou náročnost. Po odehrání a natočení pohybové hry přišlo na řadu hodnocení dětí, které pomocí známek ohodnotily hru na papír.

Děti hodnotily hry na základě toho, jak se jim pohybová hra líbila. Jak moc byla zábavná a náročná. Pokud hra děti bavila, pravidla i průběh hry probíhal bez problémů, hru hodnotily pozitivně. Naopak hry, které měly náročná pravidla a jejich průběh hry byl chaotický a nezábavný, byly hodnoceny negativně. Po odehrání každé hry měly děti za úkol ohodnotit jednotlivé hry známkou 1 až 5 jako ve školním hodnotícím systému.

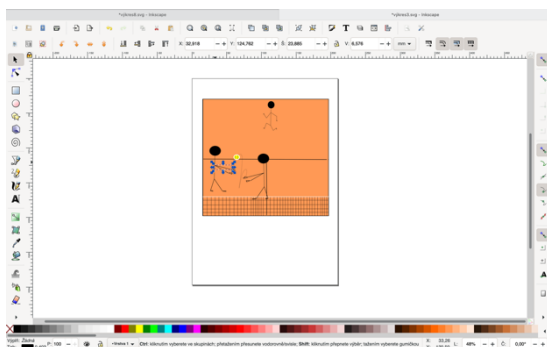


1 = výborné, 2 = chvalitebné, 3 = dobré, 4 = dostatečné, 5 = nedostatečné. Děti hry hodnotily individuálně, aby nedošlo k ovlivňování hodnocení. Tento styl hodnocení jsem si vybrala, protože je dětem nejbližší a jsou s ním nejlépe obeznámeny. Následně byly známky všech dětí u každé pohybové hry sečteny do bodů. Čím menší byl součet známek, tím oblíbenější mezi dětmi hra byla. Bylo nutné si taktéž stanovit limit bodů, po kterém budu hry považovat za neoblíbené a vyřadím je na základě bodů ze zásobníku. Limit byl stanoven na základě předpokladu, že „kdyby každé dítě dalo známku 3, čili dobře, součet by činil 15 bodů“. Hry, které měly 16 a více bodů jsem označila za neoblíbené a na základě toho jsem je vyřadila ze zásobníku.

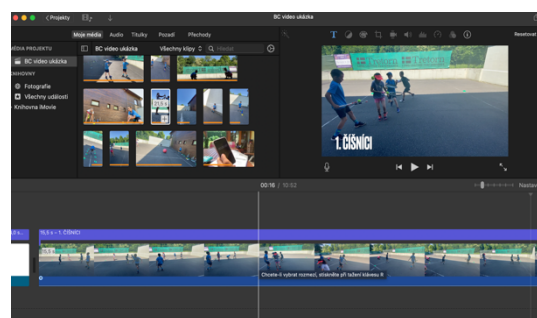
### 4.3 Grafické zpracování výsledků a tvorba videoukázek

Jak už bylo výše popsáno, jednotlivé pohybové hry jsem po sestavení zásobníku zdokumentovala a vytvořila tak jednotlivé videoukázky. K tvorbě videoukázek mi posloužil program iMovie (Apple Inc, 2015), který mi umožňoval videa stříhat nebo upravovat zvuk.

Každá pohybová hra v zásobníku je zároveň i graficky zpracována. Při tvorbě jsem využila program Inkscape (The Inkscape team, 2021), který pracuje na bázi programu malování. Nejčastěji je zobrazován průběh hry.



Obrázek 1. Program Inkscape (zdroj: vlastní)



Obrázek 2. Program iMovie (zdroj: vlastní)

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Hodnocení pohybových her

Celkově nevyhovovaly stanoveným kritériím 4 pohybové hry. Dvě hry ze zásobníku pohybových her pro úvodní část TJ a dvě hry ze zásobníku pohybových her pro hlavní část TJ.

Ze zásobníku pohybových her pro úvodní část TJ byly vyřazeny hry *Mini-fotbálek s více brankami* a *Mini-fotbálek s dotykem*. Obě hry byly vyřazeny na základě toho, že neprošly přes kritérium náročnost pravidel odpovídající věkové skupině a kritérium časová náročnost. Hra vyžadovala jisté schopnosti a dovednosti jako pohyb s míčem, který děti neovládaly a průběh hry se tak stal nezáživný a nebyl prováděn správně. Kromě toho obě hry byly časově náročné a přesáhly časovou lhůtu pro hry do úvodní části TJ 3-4 minuty.

Ze zásobníku pohybových her pro hlavní část TJ byly vyřazeny hry *Týmovka* a *Piškvorky*. Obě hry nesplnily kritérium náročnost pravidel odpovídající věkové skupině. Obě hry pro děti byly obtížné, a to především na pochopení. I po stručném a jasném vysvětlení pravidel, děti nebyly schopné hry správně pochopit a postup hry nebyl prováděn správně. Při hře *Týmovka* měly děti problém pochopit správný systém postupného vybíhání, který hru neustále přerušoval a při hře *Piškvorky* chyběla u některých dětí znalost hry *Piškvorky* a i po jasném objasnění pravidel, docházelo ke špatným rozhodnutím a hra neprobíhala se správným cílem.

Na základě hodnocení dětí, nevyhovělo stanoveným kritériím, tedy maximálnímu součtu 15 bodů, 7 her. Jedná se o hry ze zásobníku pohybových her pro hlavní část TJ. *Honička dvou míčů*, *Lekníny*, *Semafor*, *Přebíhačka*, *Piškvorky*, *Týmovka* a *Aut*.

Hry *Piškvorky* a *Týmovka* získaly špatnou známku od dětí z důvodu náročných pravidel, která zkomplikovala samotný průběh hry. Naopak hry *Lekníny*, *Semafor*, *Aut*, *Přebíhačka* a *Honička dvou míčů*, děti vnímaly jako jednoduché až nezáživné. Jelikož jsem s dětmi hrála jednodušší verze her, existuje zde pravděpodobnost, že by je náročnější verze bavila více a hodnocení by se změnilo. Z hodnocení dětí tak plyne, že hodnotily hry špatnými známkami ze dvou důvodů. Z důvodů náročných pravidel pro děti a poté z důvodu, že hra byla pro děti jednoduchá a nezáživná.

Zde je přiložen celkový seznam ohodnocených pohybových her od nejoblíbenějších her po nejméně oblíbené.

#### Pohybové hry do úvodní části TJ

5 bodů: *Nenech se zasáhnout!*

6 bodů: *Hand ball, Rozehrávka, Přehazovaná, Up and down,*

7 bodů: *Kazisvěti a obraceči*

8 bodů: *Ruka sem, ruka tam, Krádež*

9 bodů: *Hodiny, Přihrávaná*

10 bodů: *Mini fotbalík s více brankami (vyřazená pohybová hra)*

11 bodů: *Číšníci, obrana*

12 bodů: *Pac man, Honička se změnou lokomoce, Mini fotbalík s dotykem (vyřazená pohybová hra)*

#### Pohybové hry do hlavní části TJ

5 bodů: *Pusť mě, chyt' mě, Policajti, Hlava ramena, kolena, palce, Kámen nůžky papír*

6 bodů: *Vláček, Overball*

7 bodů: *Trefíš se?, Kolotoč*

8 bodů: *Antuka je láva, Cukr káva limonáda, Dvě rakety, dva míče*

9 bodů: *Ruská ruleta, Čtyři ku dvěma, Pouze jeden*

11 bodů: *Dvojí dotek*

12 bodů: *Nejprve rám, Chyt' si mě*

16 bodů: *Honička dvou míčů, Lekniny (vyřazené pohybové hry)*

18 bodů: *Semafor, Přebíhačka (vyřazené pohybové hry)*

20 bodů: *Piškvorky, Týmovka, Aut (vyřazené pohybové hry)*

#### Pohybové hry do závěrečné části TJ

5 bodů: 5 seconds

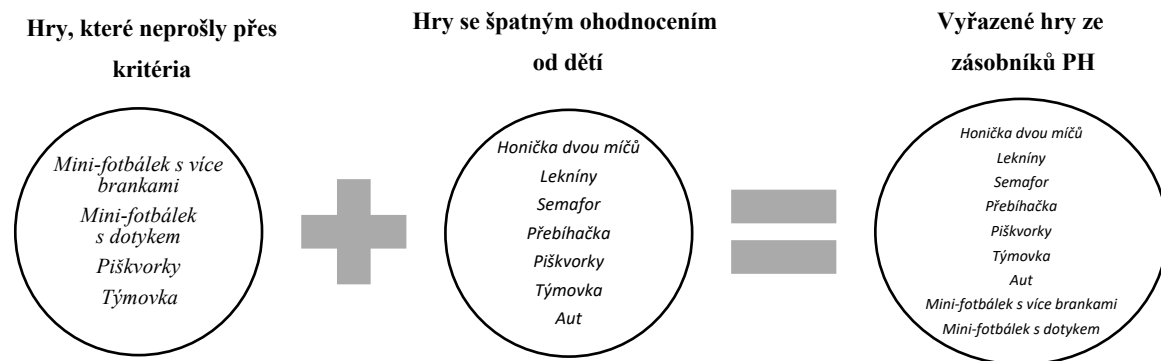
6 bodů: Bowling, Loupežníci

7 bodů: Kámen, voda, les

8 bodů: Čáp, Trefa 2.verze, Nenech mě spadnout

9 bodů: Trefa 1.verze, Věř, nevěř

12 bodů: Sezení u zdi



Rovnice 1. Součet her, které byly vyřazeny ze zásobníku pohybových her (zdroj: vlastní)

Můžeme si všimnout, že hry *Piškvorky* a *Týmovka* neprošly přes mnou stanovená kritéria a zároveň dostaly špatné ohodnocení od dětí, proto celkový počet vyřazených her ze zásobníků pohybových her je 9. Výsledný zásobník pohybových her pro úvodní, hlavní a závěrečnou část tak obsahuje 41 pohybových her, jejichž průběh je graficky zpracován a taktéž zaznamenán na videoukázce. Video obsahující průběh pohybových her je zveřejněné na kanále Youtube (odkaz níže), kde bude inspirací nejen pro tenisové trenéry. Odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=UKj6lCZwFM8>

## 5.2 Zásobník pohybových her využitelných v tréninkové jednotce tenisu

V této podkapitole je zpracován zásobník pohybových her, které prošly přes všechna kritéria. Hry jsou zaměřeny především na rozvoj koordinace, rychlosti a manipulace s tenisovou raketou a míčem. Celkově se zásobník skládá ze 41 pohybových her. Hry jsou rozděleny na pohybové hry do úvodní, hlavní a závěrečné části tréninkové jednotky. U každé hry je uvedeno, jaké kompetence, pohybové schopnosti a dovednosti rozvíjí. Dále, jaký je potřebný čas na přípravu, pro kolik hráčů je hra určena, jak dlouho hra přibližně trvá a jaké je třeba zajistit ke hře materiální vybavení. Také zde naleznete charakteristiku a průběh hry, popřípadě její další modifikace. Pro lepší prezentaci her, každá hra obsahuje grafické znázornění. Všechny hry jsou určeny pro děti ve věku 6 až 10 let, tedy pro období mladšího školního věku.

Některé hry je možné zaměňovat a zařazovat i do jiných částí tréninkové jednotky. V zásobníku je uvedeno pouze zařazení do jedné z částí tréninkové jednotky, a to především z důvodu převládajícího charakteru hry.

Zásobník je rozdělen do tří hlavních skupin na:

1. **Pohybové hry do úvodní části TJ** (14 her) – pohybové hry, které mají za cíl připravit sportovce po stránce funkční na následující činnost a zároveň dostatečně zahřejí organismus hráče.
2. **Pohybové hry do hlavní části TJ** (17 her) – pohybové hry, které mají za cíl rozvíjet jednu nebo více pohybových schopností a dovedností. Hry do hlavní části TJ jsou dále rozděleny na:
  - a. pohybové hry bez tenisových úderů,
  - b. pohybové hry s tenisovými údery,
3. **Pohybové hry do závěrečné části TJ** (10 her) – pohybové hry, které si kladou za cíl uklidnit a uvolnit svaly a nervové napětí.

*Pozn. Pro lepší orientaci, začíná zásobník pohybových her na nové straně.*

## 5.2.1 Pohybové hry do úvodní části tréninkové jednotky

### 1. ČÍŠNÍCI

Rozvíjené kompetence: rozvoj fair play, spolehlivosti, ohleduplnosti

Pohybový rozvoj: manipulace s míčkem a raketou, rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je udržet míč na raketě a zároveň se nenechat chytit.

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 6 až 12

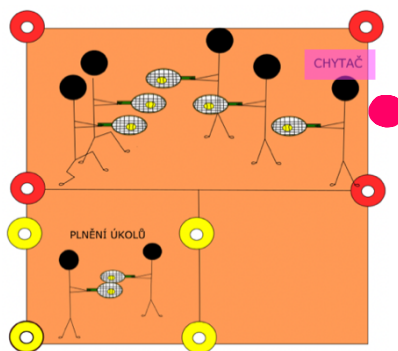
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: tenisová raketa, míček, vytyčovací kužele

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Trenér před zahájením hry vymezení hracího prostoru pro chytání a prostor pro plnění úkolů např. pomocí vytyčovacích kuželů. Každý hráč dostane tenisový míč, který si položí na tenisovou raketu a má za úkol neupustit míč během chytání na zem. Dle počtu hráčů se zvolí jeden nebo dva chytači, kteří se snaží chytit ostatní hráče. Hráč, který je během hry chycený se následně přesune do vyznačeného území, kde má za cíl 10x pinknout míček na raketě. Cílem chytačů je dostat všechny hráče do území pro plnění úkolů.

- Úkoly lze pro hráče různě zaměňovat dle schopností hráčů, např. pinkání o zem, pinkání o stěnu, pinkání na raketě s obrácením rakety.
- Pro lepší zapamatování, se území chytání nazývá „restaurace“ a hráči v území „číšníci“. Číšník, který je chycený dále musí jít do kuchyně umývat nádobí (plnit úkol).



Obrázek 3. Číšníci (zdroj: vlastní)

---

### 2. KAZISVĚTI A OBRACEČI

Rozvíjené kompetence: rozvoj fair play, dochází k rozvoji spolupráce, rozvoj strategie zodpovědnost za svoje činy v týmu, projev chování v stresových situacích

Pohybový rozvoj: koordinace (především prostorová orientace) rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je otočit proti hráči, co nejvíce kloboučků dnem nahoru.

Družstvo, které má otočených nejméně vlastních kloboučků dnem nahoru vyhrává.

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 6 až 12

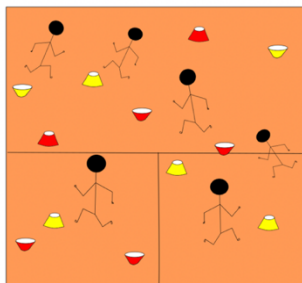
Doba trvání hry: 3 minuty a více, dle počtu kol

Herní pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky)

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Trenér vyskládá 12 (dle počtu hráčů) vytyčovacích met dvojí barvy např. 6 žlutých a 6 červených a rozdělí hráče do dvou družstev. První tým bude vlastnit žluté mety a bude mít za cíl obracet mety červené, zatímco druhý tým bude vlastnit mety červené a bude mít za cíl obracet mety žluté. Všechny mety jsou vyskládané na začátku klasicky dnem dolů různorodě po prostoru. Cílem hry je mít všechny vlastní kužely klasicky dnem dolů a soupeřovy dnem nahoru. Po uplynutí 1 minuty, trenér zastaví hru a spočítá, kdo má více met obrácených dnem nahoru. Tým, který jich má méně získává bod (Zeman, 2018).

- Množství kuželů je závislé na počtu hráčů, stejně tak jejich rozmístění.



Obrázek 4. Kazisvětí a obraceči (zdroj: vlastní)

---

### 3. PAC-MAN

Rozvíjené kompetence: rozvoj strategie

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace (především rovnováha)

Charakteristika hry: Cílem hry je nenechat se chytanou chytačem, a přitom se pohybovat pouze po lajnách

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 4 až 6

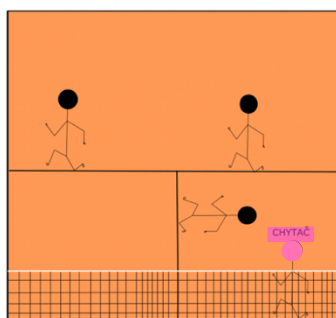
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: tenisové lajny

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Hra probíhá na jedné polovině tenisového kurtu. Děti se před zahájením hry volně rozprostřou po lajnách na polovině kurtu a je zvolen chytač, který má za úkol předat svoji funkci chytání jinému hráči. Všichni hráči i chytač se pohybují po tenisových lajnách a podél tenisové sítě (Owens, 2018).

- Během hry je možné různě modifikovat pohyb hráčů po lajnách. Může se zaměřit běh za skákání snožmo, skákání po jedné noze, kachní chůze nebo pro šikovnější běh pozpátku.



Obrázek 5. PAC-MAN (zdroj: vlastní)

---

#### 4. HAND BALL

Rozvíjené kompetence: rozvoj strategie, spolupráce

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s míčem), rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je odehrát míč rukou tak, aby zůstal v poli a soupeř ho nechytí.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 2 nebo 4

Doba trvání hry: 3 minuty

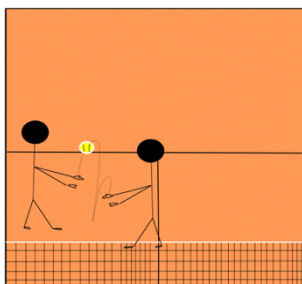
Herní pomůcky: tenisový míč

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Hráči se postaví do území pro podání, ale pouze na jednu stranu. Území je tak ohraničeno postranními a koncovými čarami a není třeba ho dále vymezovat. Hráči mají za úkol odehrávat míč rukou (dlaní) tak, aby jej soupeř nechytí, ale zároveň aby zůstal míč v hracím poli. Základním pravidlem hry je, že míč se odehrává dlaní vždy nahoru a musí letět minimálně do výše pasu (Owens, 2018).



- Pokud máme 4 hráče, rozdělíme je do týmů po dvou a platí stejná pravidla až na jedno. Pokud hrají 2 hráči spolu, musí si nejprve míč přihrát vzájemně a až pak hraje soupeř.



Obrázek 6. Hand-ball (zdroj: vlastní)

## 5. KRÁDEŽ

Rozvíjené kompetence: rozvoj strategie, fair play, individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace (především prostorová orientace)

Charakteristika hry: Cílem hry je mít na raketě nejvíce tenisových míčků.

Čas na přípravu: 30 sekund

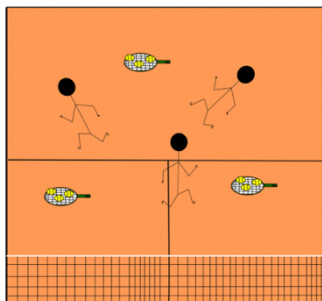
Počet hráčů: 3 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: tenisová raketa, tenisový míč

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Hráče rozestavíme po hrací ploše se zhruba tří metrovými rozestupy. Každý hráč si položí na zem tenisovou raketu, na které bude mít položené 3 tenisové míče. Cílem hry je získat, co nejvíce tenisových míčů od ostatních hráčů na svoji tenisovou raketu (Perič, 2012).



Obrázek 7. Krádež (zdroj: vlastní)

## 6. ROZEHRÁVKA

Rozvíjené kompetence: rozvoj strategie, spolupráce, fair play

Pohybový rozvoj: koordinace, imitace úderů, rychlost, nácvik pohybu po kurtě, nácvik počítání

Charakteristika hry: Cílem hry je chytnout míč a hodit ho tak, aby ho soupeř nechytil.

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 2 nebo 4

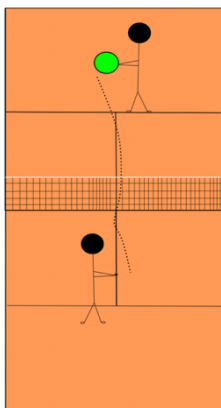
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: pěnový míč/overball

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Každý hráč se postaví na jednu stranu tenisového dvorce. Hrací pole je celé území pro podání. Hráči si přes síť přehazují míč imitací tenisového úderu. Míč drží v obou rukách a odhod provádí nejprve natočením ramen trupu a následně odhodí míč, jako by odehrál úder. Mezi hráči probíhá klasická výměna s počítáním jak v tenise (15-30-40- game) (Geurkink, 2012).

- Pokud máme 4 hráče, aplikujeme tenhle princip na čtyřhru.
- Je možné tenhle princip hry aplikovat i na nohejbal, ale jen v případě, kdy máme velmi šikovné hráče. Míč odehrávají nohou, a to nejprve tak, že si míč od soupeře zpracují a až pak odehrají na druhou polovinu kurtu.



Obrázek 8. Rozehrávka (zdroj: vlastní)

---

## 7. NENECH SE ZASÁHNOUT!

Rozvíjené kompetence: rozvoj fair play, spolupráce, strategie

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace (především prostorová orientace), vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je nenechat se zasáhnout míčem a získat tak, co nejvíce bodů za dotyk sítě.

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 4 až 15

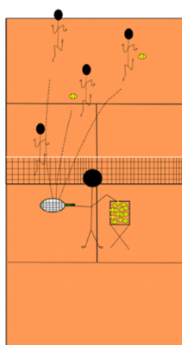
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: tenisová raketa (trenér), měkké tenisové míče

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Hráči se postaví na základní čáru a jejich úkolem je dotknout se sítě, aniž by byli trefeni tenisovým míčkem. V případě, že jsou trefeni, vrací se zpět na základní čáru. Pokud se dotknou sítě bez zásahu, získávají bod. Hráči si body počítají samy. Na druhé straně dvorce stojí trenér, který pomocí tenisové rakety a měkkých tenisových míčů trefuje běžající hráče k síti. Vítězem se stává hráč, který získal nejvíce bodů za dotyk sítě. Po ukončení hry mají hráči ještě za úkol posbírat všechny míče, a to nejrychlejším možným způsobem.

- Ve větším množství dětí, můžou být vytvořeny dvojice, které se drží za ruku a pouze za zásah jednoho, se musí vracet celá dvojice zpět.



Obrázek 9. Nenech se zasáhnout! (zdroj: vlastní)

---

## 8. PŘEHAZOVANÁ

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, strategie, ohleduplnosti, fair play

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost, rozvoj dovedností házení

Charakteristika hry: Cílem hry je mít na své polovině kurtu, co nejmenší počet míčků

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 4 až 20 (nejlépe sudý počet)

Doba trvání hry: 3 minuty

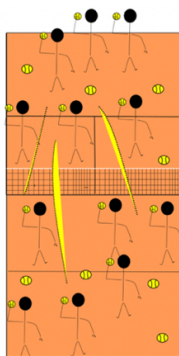
Herní pomůcky: tenisové míčky (měkké)

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Trenér rozdělí hráče do dvou družstev, přičemž každé družstvo vlastní jednu polovinu tenisového kurtu a 10 tenisových míčků. Cílem hráčů je nenechat na vlastní

polovině hřiště žádný tenisový míč a přehodit všechny svoje míče na druhou polovinu kurtu. Podmínkou je, že všechny přehozené míče musí letět přes tenisovou síť. Hráč může mít v ruce pouze jeden míč, aby se předešlo případnému švindlování. Vítězí tým, který vlastní méně míčů (Pokorný, 2019).

- Vždy hru hrajeme minimálně 2x, aby hráči měli možnost házet každou hru jinou rukou.



Obrázek 10. Přehazovaná (zdroj: vlastní)

---

## 9. RUKA SEM, RUKA TAM

Rozvíjené kompetence: rozvoj ohleduplnosti, fair play

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s raketou a míčem a prostorová orientace)

Charakteristika hry: Cílem hry je za shodit rukou soupeři míč z rakety

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 6 až 10

Doba trvání hry: 3 minuty

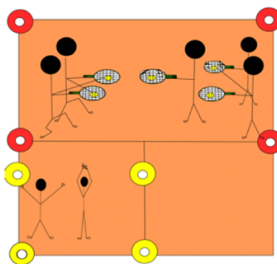
Herní pomůcky: tenisová raketa, tenisový míč, vytyčovací mety

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Trenér vyznačí pomocí vytyčovacích met hrací území. Každý hráč získá tenisový míč, který si položí na tenisovou raketu. Cílem hráče je shodit míč ze soupeřovy rakety pomocí ruky, ve které nedrží raketu. Hráči, kterému spadne míč na zem, jde mimo vyznačené hrací pole a dostane úkol ve formě např. 5 panáků. Hráči si samostatně počítají, kolika lidem shodí míč. Vítězem se stává hráč, který shodil nejvíce míčků z raket.

- Je důležité zmínit, že není možné shazovat míč za pomoci jiné části těla nebo do sebe navzájem jakkoliv narážet.

- Úkoly, které hráč plní mimo hrací pole, mohou být různorodé. Například ve formě klokanů nebo angličáků.



Obrázek 11. Ruka sem, ruka tam (zdroj: vlastní)

## 10. HODINY

Rozvíjené kompetence: rozvoj ohleduplnosti, fair play, soustředěnosti

Pohybový rozvoj: reakční rychlost, koordinace (především manipulace s raketou a míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je získat, co nejvíce bodů za trefení terče

Čas na přípravu: do 1 minuty

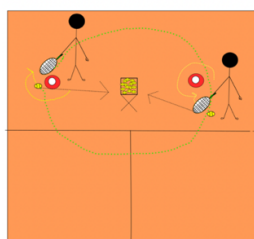
Počet hráčů: 2 až 8

Doba trvání hry: 4 minuty

Herní pomůcky: tenisová raketa, tenisový míč, vytyčovací mety (kloboučky), tenisový koš

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Trenér rozprostře množství kloboučků dle počtu hráčů tak, aby je následně hráči obíhali v kruhu. Každý hráč stojí u vlastního kloboučku, kde drží vedle těla tenisovou raketu a vedle něj na zemi položený tenisový míč. Na tlesknutí začnou všichni hráči obíhat vlastní klobouček a zároveň u toho budou vodit vedle těla tenisový míč (jako kdyby měli v ruce hokejku). Na další tlesknutí poté vybíhají ve směru hodinových ručiček kolem všem met až ke svému kloboučku opět s míčem vedeným raketou. Od svého kloboučku se poté snaží pomocí rakety a míče trefit terč uprostřed kruhu. Kdo trefí terč první získává bod a hra se hraje znova.



Obrázek 12. Hodiny (zdroj: vlastní)

## 11. HONIČKA SE ZMĚNOU LOKOMOCE

Rozvíjené kompetence: rozvoj fair play, ohleduplností, trénink paměti

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost, vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je nenechat se chytit honičem.

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 3 až 20

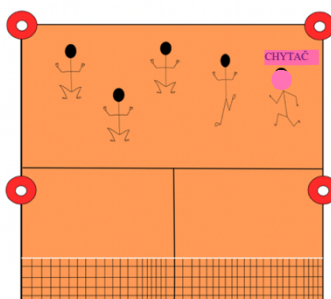
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky)

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Trenér před zahájením hry stanoví tři základní lokomoce, kterými se budou hráči během hry pohybovat a vymezi pomocí kloboučků hrací území. Stanoví jasně, která lokomoce je první, druhá a třetí. Hráči začínají hrát klasickou honičku s pravidlem „OPLA – NEPLA“, ve vymezeném území, kde se nejprve pohybují pomocí první lokomoce. Na hlasitý povel trenéra „ZMĚNA“ hráči mění způsob pohybu na druhou lokomoci. Při dalším povelu změna, mění na třetí a poté to jde zase od začátku (Perič, 2012).

- Varianty: skákání po jedné noze, lezení po čtyřech, krab, běh pozpátku, žabí skoky, kačer, skákání snožmo apod.



Obrázek 13. Honička se změnou lokomoce (zdroj: vlastní)

---

## 12. PŘIHRÁVANÁ

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, fair play, ohleduplnosti

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost, dovednost házení

Charakteristika hry: Cílem hry je nenechat se chytit honičem.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 4 - 15

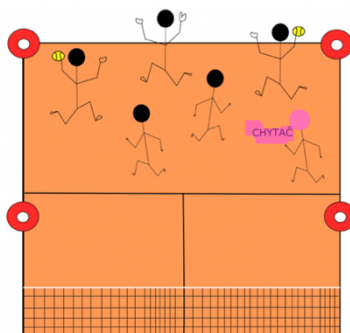
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky), tenisové míče

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Trenér vyznačí pomocí vytyčovací met herní pole. Mezi hráči se určí honič, který bude honit hráče, kteří si mezi sebou mezi tím budou muset přihrávat tenisovým míčem. Je zakázané běhat s míčem a taky zpětná přihrávka (není možné hodit míč hráči, od kterého právě přišel). Hráč, který má v ruce zrovna tenisový míč, nemůže být chycen. Vítězem se stává hráč, který nebyl ani jednou chycen nebo nejméně krát (Perič, 2012).

- Při větším množství dětí je možné dát do hry více tenisový míčů nebo více chytačů.



Obrázek 14. Přihrávaná (zdroj: vlastní)

---

### 13. UP and DOWN

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, fair play, ohleduplnosti

Pohybový rozvoj: koordinace (především manipulace s raketou a míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je odehrát míč vzhůru pomocí tenisové rakety tak, aby se při dopadu míč nacházel v hracím poli.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

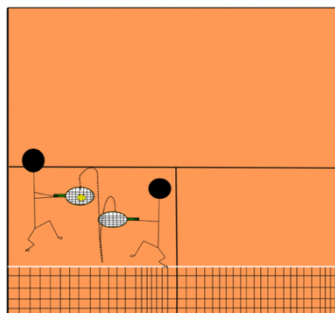
Počet hráčů: 2

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: 2 tenisové rakety, 1 tenisové míč

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Hráči se postaví do hracího pole, tedy na jednu stranu území pro podání. Za pomocí tenisové rakety a míče hrají hráči proti sobě výměnu tak, že míč odehrávají vždy po jednom dopadu směrem nahoru. Jenom pomocí lehkého odpinknutí míče vzhůru (raketa je tak rovnoběžně s hrací plochou). Vše, co dopadne mimo hrací plochu je aut a počítání probíhá, jak v tenise. Vítězný míč je tedy takový, když ho soupeř nechytí nebo zahraje sám míč do autu (Pokorný, 2019).



Obrázek 15. UP and DOWN (zdroj: vlastní)

## 14. OBRANA

Rozvíjené kompetence: rozvoj fair play, strategie

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry dostat se přes „obranu“ na druhou stranu kurtu

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 3 - 8

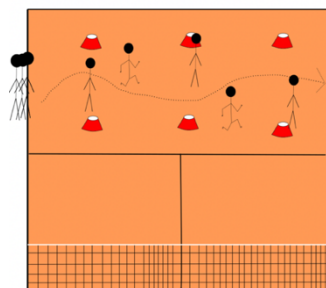
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky)

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Na jedné polovině tenisového kurtu rozmístíme vytyčovací mety tak, aby tvořili 3 řady (dle počtu hráčů) branek, které budou v rozestupu cca 3 metry. Do každé brány se postaví jeden hráč, přičemž ostatní hráči budou stát v zástupu před první brankou. Hráči budou postupně vybíhat, přičemž mají za úkol proběhnout všemi 3 brankami tzv. „obranou“. Pokud se jim to povede, vrátí se zpátky do zástupu, pokud ne, vymění hráče, který je v bráně chytil. Hráči se v brankách mohou pohybovat pouze zprava doleva. Vítězem se stává hráč, který byl nejméně krát chycen.

- Pokud máme hráčů hodně, je možné vytvořit dva zástupy.
- Jelikož je cílem, aby co nejméně dětí stálo, pouštíme hráče za sebou v kratších intervalech.



Obrázek 16. Obrana (zdroj: vlastní)



## 5.2.2 Pohybové hry do hlavní části tréninkové jednotky

*Pohybové hry bez tenisových úderů*

### 1. ANTUKA JE LÁVA

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy), rozvoj fair play

Pohybový rozvoj: koordinace (především manipulace s raketou a míčem), rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je dostat míč k síti za pomoci dvou raket, aniž by spadl na zem.

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 2 a více

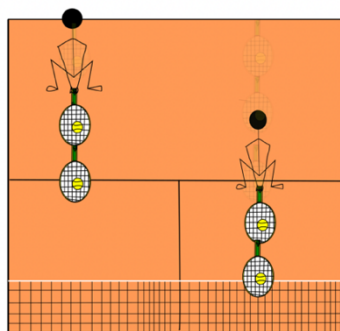
Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: na 1 hráče = 2 tenisové rakety, 2 tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Všichni hráči se nachystají na základní čáru tenisového kurtu. Každý hráč má dvě tenisové rakety a dva tenisové míče. Úkolem hráče je přenést tyhle míče až k tenisové síti, aniž by spadly na zem (do lávy). Princip provedení musí být následný: tenisové rakety se budou od základní čáry skládat vždy za sebe na zem tak, aby se zároveň dotýkaly. Na každé raketě bude vždy položený jenom jeden tenisový míč. Nejprve položí vodorovně jednu tenisovou raketu s míčem na zem, poté druhou (která se bude první dotýkat), dále přenesse zase první raketu před druhou a tímhle principem, až k síti. Vítězem se stává hráč, který přenesse první míče k síti.

- Pokud míč spadne na zem, hráč se vrací na základní čáru a musí jít od znova.
- Je možné měnit způsob pohybu po kurtě např. po jedné noze, skákáním snožmo, běh pozpátku apod.



Obrázek 17. Antuka je láva (zdroj: vlastní)

## 2. VLÁČEK

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, fair play

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost, nácvik pohybu po kurtu

Charakteristika hry: Cílem hry je nechat všechny míče projet mezi nohama.

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 1 a více

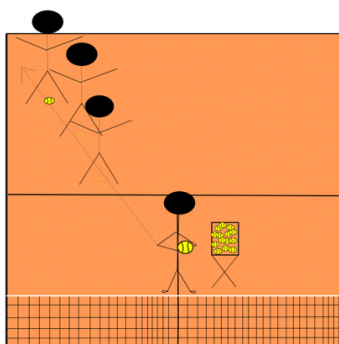
Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Všichni hráči se postaví mezi základní čáru a podávací čáru do středu kurtu. Postaví se do zástupu (vláčku), přičemž si mezi sebou nechají zhruba dvou metrové rozestupy. Hráči stojící čelem k síti a trenérovi mají rozkročené nohy a jejich cílem je nechat si všechny míče (vagóny) projet mezi nohama. Trenér stojící před zástupem hráčů má za úkol posílat míče po zemi tak, aby byly hráči schopni je nechat mezi nohama projet. Trenér i hráči mají dovolený boční pohyb po kurtě pouze za pomoci cvalu bokem. Hráči hrají společně jako tým proti trenérovi. Pokud projede míč všem hráčům mezi nohama, získávají bod. Pokud některý z hráčů nestihne zareagovat včas a míč projde mimo, získává bod trenér.

- Vždy každý míč musí projet nohama všech hráčů.
- Zástup se obměňuje, první hráč jde po pár míčích na poslední místo apod.
- Trenér určuje tempo posílání míčů i cvalu bokem.
- Trenér si nejlépe za sebe nachystá tenisový koš s míči.



Obrázek 18. Vlášek (zdroj: vlastní)

---

## 3. PUSTĚ MĚ, CHYŤ MĚ

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, strategie

Pohybový rozvoj: reakční rychlost, koordinace

Charakteristika hry: Cílem hry je nenechat spadnout žádnou raketu.

Čas na přípravu: do 30 sekund

Počet hráčů: 3 a více

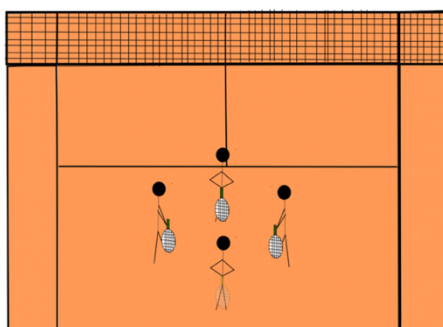
Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: Dle počtu hráčů, 1 hráč = 1 tenisová raketa, tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráči se nachystají do kruhu tak, aby měli od sebe zhruba jeden metr rozestup. Všichni hráči drží raketu za horní část rukojeti a vrchní část rámu je položena na zemi před sebou. Na povel „HOP“ nebo na tlesnutí hráči pouští raketu a přesouvají se rychle doleva, kde chytají raketu hráče vlevo. Tímhle principem se provede celý jeden a více kol. Poté se změní směr. Hráč, který raketu nechytne má za úkol provést 3 výskoky s pokrčením nohou.

- Vzdálenost mezi hráči v kruhu je přímo úměrná jejich zdatnosti. Pokud jsou děti zdatnější, mezeru zvětšíme a naopak.
- Ten stejný princip hry lze aplikovat na hru s míči, kdy hráči vlastní každý jeden míč a na povel míč např. pouští na zem nebo vyhazují.



Obrázek 19. Pust' mě, chyt' mě (zdroj: vlastní)

#### 4. POLICAJTI

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: reakční rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je doběhnout míč dřív, než se dotkne sítě.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 1 a více

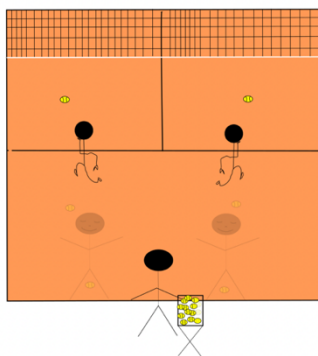
Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráči se nachystají čelem k síti na základní čáru, kde tenisově poskakují. Trenér stojí za hráči a posílá jim mezi nohama míč směrem k síti. Hráč má za úkol doběhnout míč dřív, než se dotkne sítě. Pro zpestření hry si hráči hrají na policajty, kteří se snaží chytit lupiče (míče) než vykradnou banku (dotknou se sítě). Za chycení míče získává hráč bod, vítězí hráč s nejvíce body.

- Hráči mohou být také otočení směrem k trenérovi a navazovat s ním oční kontakt pro trénink prostorové orientace, možné také posílat více míčů zároveň, různě do stran apod.



Obrázek 20. Policajti (zdroj: vlastní)

---

## 5. HLAVA, RAMENA, KOLENA, PALCE

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: reakční rychlost, koordinace

Charakteristika hry: Cílem hry je chytnout míč dřív, než soupeř.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 2 a více (nejlépe sudý počet)

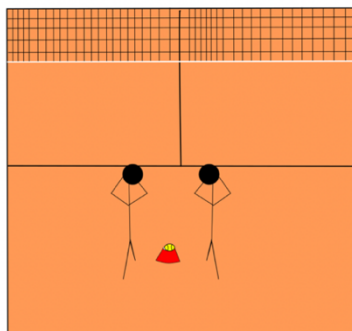
Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: tenisové míče, vytyčovací mety (kloboučky)

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráči (2) stojí naproti sobě a mají mezi sebou položený klobouček, na kterém je položený tenisový míč. Trenér hlásí různé části těla, přičemž mají hráči povinnost se té části těla vždy dotknout a to, co nejrychleji a předem zvolenou rukou. Při povelu „HOP“ mají hráči za úkol sebrat míč ze země. Vítězem je hráč, který sebere míč dřív.

- Při hře také může například hráč držet v druhé ruce tenisovou raketu s míčem.
- Dále můžeme vymýšlet pro zpestření další povely a úkoly např. na slovo „TOČ“ se otočí o 360° a další.



Obrázek 21. Hlava, ramena, kolena, palce (zdroj: vlastní)

## 6. KÁMEN, NŮŽKY, PAPÍR

Rozvíjené kompetence: rozvoj myšlení, strategie

Pohybový rozvoj: reakční rychlost, rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je nenechat se chytnout či naopak chytnout druhého hráče.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

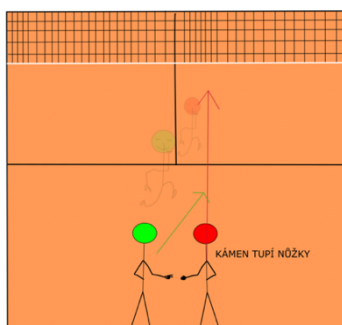
Počet hráčů: 2 a více (sudý počet)

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky)

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráči (2) stojí naproti sobě a hrají klasickou hru kámen, nůžky, papír. Hráč, který vyhraje, se snaží co nejrychleji doběhnout za vyznačenou čáru. Druhý hráč (poražený) se ho snaží chytit. Za chytení hráče si hráči připisují body. Vítězí hráč s nejvíce body (Bělka, 2020).



Obrázek 22. Kámen, nůžky, papír (zdroj: vlastní)

## 7. CUKR, KÁVA, LIMONÁDA

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: koordinace (především rovnováha a manipulace rakety s míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je dostat se ke

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 3 a více

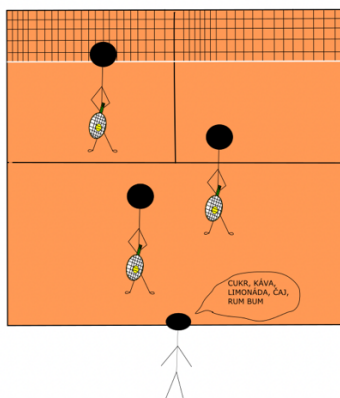
Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: 1 hráč = 1 tenisová raketa, 1 tenisový míč

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Jeden z hráčů je vybrán, aby se stal vyvolávačem. Ten stojí u plotu, zatímco zbylí hráči stojí u tenisové sítě s raketou a na ní položeným tenisovým míčem. Vyvolávač stojí čelem k plotu a začne vyvolávat „Cukr - káva - limonáda - čaj - rum - bum!“. V tu chvíli hráči u sítě se rozběhnou a snaží se dostat až k vyvolávači, ale jakmile vyvolávač dořekne bum a otočí se čelem k běžícím hráčům, hráči se musí zastavit, postavit na jednu nohu a zkamenět. To dítě, které se pohne nebo mu spadne z rakety míč na zem, se vrací zpět k tenisové síti. Vyhrává ten hráč, který se jako první dostane k vyvolávači. Poté se nejčastěji zamění s vyvolávačem (Bělka, 2020).

- Nošení míčku na raketě můžeme zaměnit s pinkáním.



Obrázek 23. Cukr, káva, limonáda (zdroj: vlastní)

## 8. CHYŤ SI MĚ

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy), fair play

Pohybový rozvoj: koordinace (především manipulace s míčem), rychlost reakce

Charakteristika hry: Cílem hry je chytnout míč.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 2 a více, dle počtu míčků

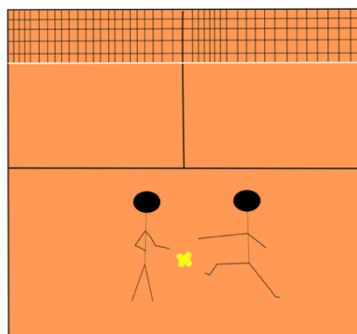
Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: reakční (neposlušný) míč malý

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Dvojice hráčů se postaví naproti sobě. Pokud máme vícero dvojic, rozprostřeme je po tenisovém dvorci tak, aby měli mezi sebou dostatečné rozestupy. Každá dvojice hráčů bude mít 1 reakční míček, který si navzájem budou přihrávat. Hráči se budou snažit míč chytnout po jednom odraze. Hráč, který míč chytí získá bod. Takhle hra probíhá do vítězných 10 bodů (Perič, 2012).

- Hra se může taktéž hrát s dvěma dopady.



Obrázek 24. Chyt' si mě (zdroj: vlastní)

---

## 9. OVERBALL

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, strategie, ohleduplnosti, spolehlivosti

Pohybový rozvoj: koordinace (především manipulace s míčem a prostorová orientace)  
dovednost házení, rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je dostat míč pomocí házení na stranu soupeře.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 2 a více

Doba trvání hry: 5 minut

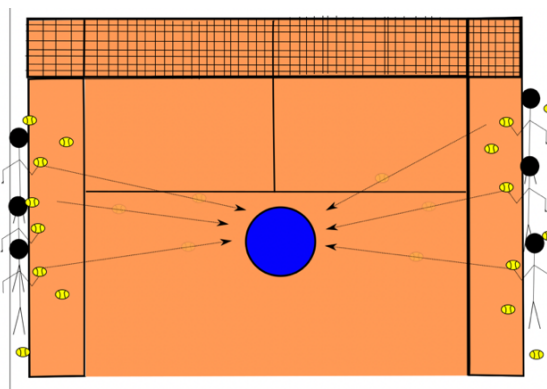
Herní pomůcky: overball, měkké tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Z hráčů trenér vytvoří dva týmy nejlépe o stejném počtu a umístí je za postranní čáru. Trenér postaví overball doprostřed mezi dva týmy. Hráči se budou snažit trefit overball pomocí svých míčků a dostat ho tak na stranu soupeře. Tým, který bude mít overball na svojí straně (za lajnou) prohrál.

- Počet hodů míčkem není limitován. Hází se, dokud není míč za lajnou soupeře.
- Další hody provádí tým pomocí míčů, které přistáli na jejich straně. Je dovoleno chodit pro míče, které jsou na vlastní polovině kurtu, ale všechny hody se musí uskutečnit až za lajnou vymežující pole pro čtyřhru.

- Je důležité dbát na bezpečnost a připomenout hráčům, že kromě házení se musí vyhýbat letícím míčům.



Obrázek 25. Overball (zdroj: vlastní)

## 10. RUSKÁ RULETA

Rozvíjené kompetence: rozvoj strategie, spolupráce, paměti

Pohybový rozvoj: rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je najít sladkost schovanou pod kuželem

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 2 a více

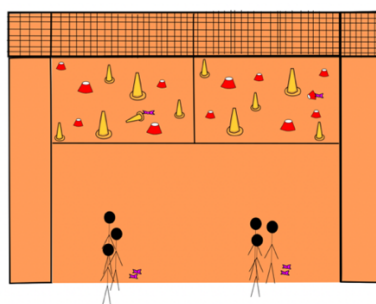
Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: vytyčovací mety – kloboučky, kužely

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Trenér před zahájením hry rozprostře kužely a kloboučky na území pro podání. Pod nějaké kužely a kloboučky schová sladkou odměnu např. ve formě bonbónu. Všichni hráči se postaví na základní čaru, od které budou jednotlivě vybíhat ke kuželům s bonbóny. Hráči se mohou podívat vždy pouze pod jeden kužel. Když odměnu nenajdou, vrací se zpět na základní čaru. Hra končí, až najdou všechny schované bonbóny (Perič, 2012)

- Trenér před zahájením hry řekne počet schovaných bonbónů.



Obrázek 26. Ruská ruleta (zdroj: vlastní)



## 11. DVĚ RAKETY, DVA MÍČE

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: koordinace (především manipulace s raketou a míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je, co nejvíce pinknout míče na raketách.

Čas na přípravu: 15 sekund

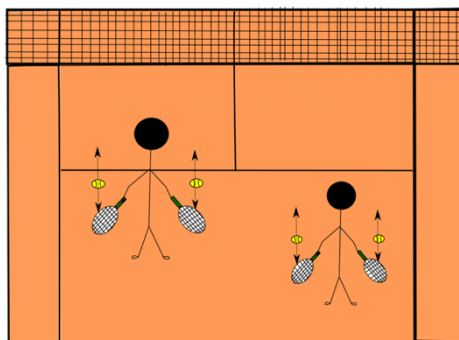
Počet hráčů: 1, 2 (dle počtu tenisových raket a prostoru)

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: 2 tenisové rakety, 2 tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráč dostane 2 tenisové rakety (každou do jedné ruky) a dva tenisové míče. Trenér prvně dva míče vyhodí do vzduchu blízko u sebe. Princip hry je pinknout 2 míče pomocí dvou raket vždy do vzduchu a po jednom dopadu to znova opakovat. Vítězem se stává hráč, který bude mít nejvyšší počet odpinknutí (Owens, 2018).



Obrázek 27. Dvě rakety, dva míče (zdroj: vlastní)

---

*Pohybové hry s tenisovými údery*

### 1. ČTYŘI KU DVĚMA

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, ohleduplnosti

Pohybový rozvoj: koordinace, kooperace, základní tenisové údery

Charakteristika hry: Cílem hry udržet míč ve výměně, co po nejdelší dobu.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 4

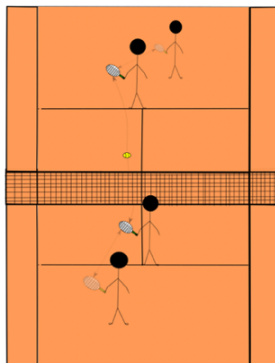
Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: tenisové míče, 2 tenisové rakety

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Na každé straně tenisového kurtu stojí dva hráči, kteří mají k dispozici pouze jednu tenisovou raketu. Hra se může odehrávat buď z čáry pro podání nebo základní čáry.

Cílem hráčů je si po úderu předat vzájemně raketu a udržet tak míč ve výměně bez chybování. Hra je náročnější na bezpečnost (Geurkink, 2012).



Obrázek 28. Čtyři ku dvěma (zdroj: vlastní)

---

## 2. KOLOTOČ

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, ohleduplnosti, fair play, strategie

Pohybový rozvoj: rychlostní vytrvalost, základní tenisové údery

Charakteristika hry: Cílem hry je vydržet ve hře po co nejdelší dobu.

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 3 a více

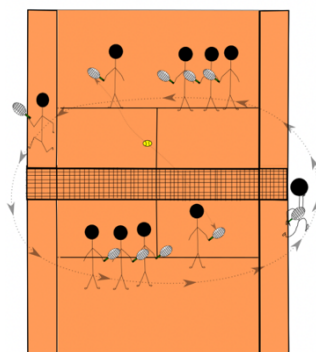
Doba trvání hry: 5 – 10 minut

Herní pomůcky: tenisové rakety, tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní, závěrečná

Průběh hry: Kolotoč je jedna z neznámějších tenisových her, kterou hráči hrají od útlého věku až do dospělosti. Hráči se rozdělí na tenisový dvorec tak, aby na každé straně byl stejný počet hráčů, popřípadě na jedné straně o jednoho navíc. Hráči stojí vedle sebe v zástupu. Princip hry je takový, že mezi hráči probíhá výměně s hlavním pravidlem, že hráč, který odehraje 1 míč následně (proti směru hodinových ručiček) přebíhá na druhou stranu tenisového dvorce do zástupu hráčů. Hráč, který zkaží míč následně vypadává a jde si sednout na lavičku. Vítězem se stává hráč, který zůstane jako poslední (Geurkink, 2012).

- Pokud chceme zabránit případné delší nečinnosti při větším počtu dětí, je možné hru modifikovat i na vracení se do hry a to tak, že se určí maximální možný počet dětí na lavičce. Pokud jsou tedy 3 děti ze hry a přijde k nim čtvrtý, tak dítě, které bylo jako prvně vyřazeno se vrací do hry.
- Hru je možné hrát na celém tenisovém dvorci, nebo na malém poli (pole pro podání).



Obrázek 29. Kolotoč (zdroj: vlastní)

### 3. TREFÍŠ SE?

Rozvíjené kompetence: rozvoj fair play

Pohybový rozvoj: koordinace, reakční rychlost, tenisové údery

Charakteristika hry: Cílem hry je odehrát míč do vyznačeného prostoru.

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 1 a více

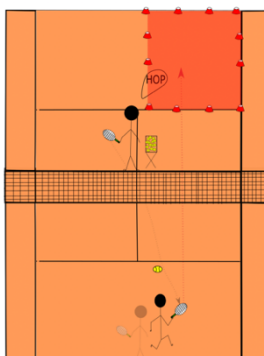
Doba trvání hry: 5 minut (dle počtu hráčů)

Herní pomůcky: tenisové rakety, tenisové míče, vytyčovací mety (kloboučky)

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráči se postaví na jednu stranu tenisového dvorce, zatímco trenér se postaví na druhou. Před zahájením hry, trenér vymezení prostor, který budou mít hráči za úkol trefit. Hráči se postaví zády k trenérovi, který bude hráčům nahazovat míče. Princip je takový, že trenér nahodí míč. Před tím, než bude míč v dostatečné blízkosti před hráči, trenér zvolá „HOP“, hráč se musí otočit čelem k míči a zahrát úder do vyznačeného pole. Po celou dobu letu míče je tedy hráč k míči otočený zády. Vítězem se stává hráč, který odehrává nejvíce míčů do vyznačeného pole (Geurkink, 2012).

- Hráči mohou stát buď na čáře pro podání nebo na základní čáře.



Obrázek 30. Trefíš se? (zdroj: vlastní)

#### 4. NEJPRVE RÁM

Rozvíjené kompetence: rozvoj fair play, spolupráce, strategie

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s raketou a míčem), tenisové údery

Charakteristika hry: Cílem hry je dotknout se míče rámem a pak odehrát (už normálně) na druhou stranu.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 2 nebo 4

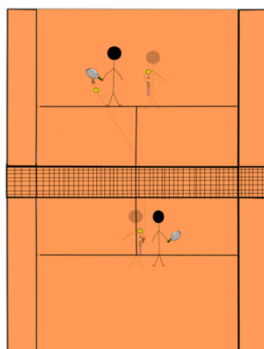
Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: tenisové rakety, tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráči se postaví na každou stranu tenisového dvorce. Pokud hru hrají čtyři hráči, rozestaví se dva na dva. Jeden hráč rozehraje klasicky výměnu, druhý hráč musí po dopadu na jeho polovině odehrát míč rámem do vzduchu a poté po dopadu odehrát míč na druhou stranu tenisového dvorce. Na to reaguje protihráč už stejným stylem, tedy zahraje míč opět rámem do vzduchu a následně odehraje míč pomocí úderu. Takhle hra nemá jednoho vítěze, ale hráči se snaží udržet míč po nejdelší dobu ve výměně. Hraje se na nejvyšší počet odehraných úderů tímhle stylem (Geurkink, 2012).

- Dle zdatnosti hráčů se určuje pozice, ze které hráči hrají výměnu. Pro babytenisty se doporučuje stát na čáře pro podání.



Obrázek 31. Nejprve rám (zdroj: vlastní)

---

#### 5. POUZE JEDEN

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: tenisové údery, reakční rychlost, koordinace

Charakteristika hry: Cílem hry je odehrát míč.

Čas na přípravu: 30 sekund

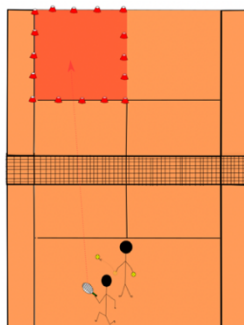
Počet hráčů: 1 nebo 2

Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: tenisové rakety, tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráč se postaví na základní čáru. Trenér se postaví zhruba 3 až 4 metry před hráče. V obou dlaních drží tenisový míč, které zároveň vyhodí, ale pouze jako. Ve skutečnosti vyhodí pouze jeden míč, který bude mít za úkol hráč odehrát na druhou stranu do vyznačeného pole. Hráč musí včas rozeznat, který míč trenér vyhodí a stihnout ho po dopadu odehrát. Hráči, kterému se to podaří, získává bod. Vítězem se stává hráč s nejvíce body (Geurkink, 2012).



Obrázek 32. Pouze jeden (zdroj: vlastní)

---

## 6. DVOJÍ DOTEK

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, strategie, fair play, ohleduplnosti, spolehlivosti

Pohybový rozvoj: tenisové údery, koordinace (především manipulace s tenisovou raketou a míči)

Charakteristika hry: Cílem hry je vyhrát míč.

Čas na přípravu: 30 sekund

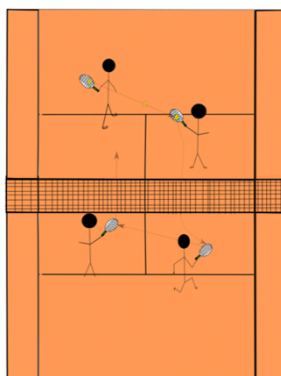
Počet hráčů: 4

Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: tenisové rakety, tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Každá dvojice hráčů se postaví na jednu polovinu tenisového dvorce na čáru pro podání. Hra se odehrává na malém poli (pole pro servis). Princip hry je takový, že hráč musí nejprve přihrát spoluhráči, který odehrává míč rovnou ve vzduchu bez dopadu protihráčům tzv. volejem. Stejným způsobem odehrává míč i dvojice na druhé straně. Hra se hraje na body. Podání se rozehrává o zem, tedy nejdříve míč dopadne na vlastní polovinu dvorce a až poté za síť (Geurkink, 2012).



Obrázek 33. Dvojí dotek (zdroj: vlastní)

### 5.2.3 Pohybové hry do závěrečné části tréninkové jednotky

#### 1. ČÁP

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy), rozvoj fair play, koncentrace

Pohybový rozvoj: koordinace (rovnováha)

Charakteristika hry: Cílem hry je přemístit míče na druhou stranu.

Čas na přípravu: 30 sekund

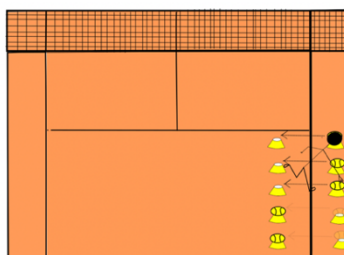
Počet hráčů: 2 až 8

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky), míče

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Trenér připraví 5 kloboučků podél jakékoliv tenisové lajny vždy na obě strany, a to zhruba půl metru od lajny. Na každý klobouček pravé strany trenér položí tenisový míč. Hráč má za úkol přijít mezi první dva kloboučky, postavit se na lajnu na jednu nohu a přendat míč z kloboučku na jedné straně na klobouček na straně druhé. Po přemístění se posune po lajně mezi další kloboučky a cvičení zapakuje. Takhle postupuje až na konec. Vyhrává hráč, který položí méněkrát druhou nohu na zem během přendání míče (Hussey, 2015).



Obrázek 34. Čáp (zdroj: vlastní)

## 2. BOWLING

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy), rozvoj strategie

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je dostat míč nejbližší k lajně.

Čas na přípravu: 15 sekund

Počet hráčů: 2 až 10

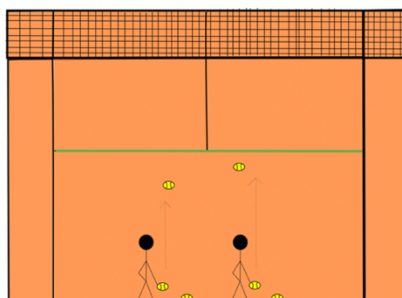
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: tenisové míče

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Hráči se postaví na základní čáru a každý hráč získá 3 tenisové míče. Cílem hry je posílat míče tak, aby se míč dostal co nejbližší k čáře pro podání, nejlépe aby se na ní zastavil. Všechny míče, které se zastaví až za čárou jsou vyřazeny. Každý hráč má 3 pokusy. Vítězí hráč, který má míč nejbližší k čáře pro podání (Hussey, 2015).

- Je dovoleno se navzájem míči vytřukávat.



Obrázek 35. Bowling (zdroj: vlastní)

---

## 3. TREFA 1. verze

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je trefit vlastním míčem již poslaný míč.

Čas na přípravu: 15 sekund

Počet hráčů: 2 až 4

Doba trvání hry: 3 minuty

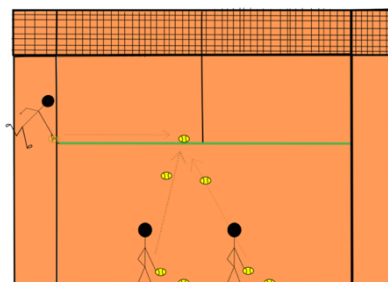
Herní pomůcky: tenisové míče

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Hráči se postaví na základní čáru a každý hráč získá tenisový míč. Trenér stojí u čáry pro podání, po které pošle míč z jedné strany kurtu na druhou. Hráči, kteří

stojí na základní čáře se snaží trefit svým míčem poslaný míč. Trefovat se můžou tak, že svůj míč taktéž pošlou po zemi. Vítězem se stává hráč, který míč trefí (Hussey, 2015).

- Hra se hraje na několik kol.



Obrázek 36. Trefa 1.verze (zdroj: vlastní)

---

#### 4. TREFA 2. verze

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, koncentrace, spolehlivosti, strategie, fair play

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je poslat míče proti sobě tak, aby se trefily.

Čas na přípravu: 15 sekund

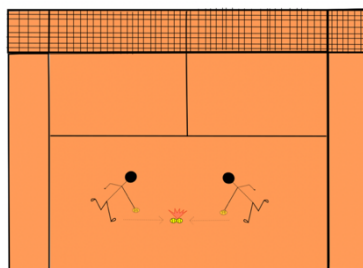
Počet hráčů: 2 až 10 (vždy sudý počet)

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: tenisové míče

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Hráči se rozdělí na dvojice a dřepnou si zhruba 4 metry od sebe. Každý z dvojice má u sebe míč. Hráči ve dvojici se snaží poslat míče proti sobě tak, aby se vzájemně trefily. Dvojice, která to dokáže první vyhrává. Hru lze modifikovat taktéž se dvěma míči, kdy hráči drží v každé ruce míč a snaží se, aby se trefily buď dva míče s dvěma nebo všechny čtyři (Hussey, 2015).



Obrázek 37. Trefa 2.verze (zdroj: vlastní)

---

#### 5. 5 seconds

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: reakční rychlost, jemná motorika



Charakteristika hry: Cílem hry je zastavit stopky nejbližze 5 sekund.

Čas na přípravu: 15 sekund

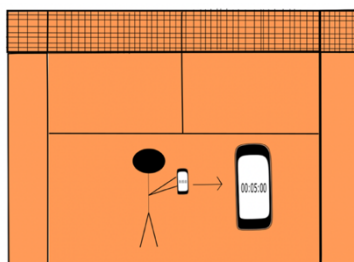
Počet hráčů: 1 až 15

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: mobilní telefon se stopkami, stopky

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Cílem hry je přiblížit se, co nejvíce 5 sekundám. Hráč drží v ruce buď mobilní telefon nebo stopky. Zapne je a poté čeká až bude na stopkách 5 sekund, kdo bude nejbližze 5 sekundám vyhrává.



Obrázek 38. 5 seconds (zdroj: vlastní)

---

## 6. SEZENÍ U ZDI

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: síla, vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je vydržet sedět, co nejdéle.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

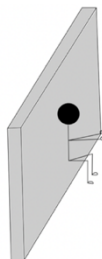
Počet hráčů: 1 až 15

Doba trvání hry: max. 5 minut

Herní pomůcky: stopky

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Všichni hráči půjdou ke zdi, u které se opřou zády a zaujmou pozici sedu. Nohy by měli být na úrovni ramen a svírat 90°. V tu chvíli trenér zapíná stopky a vyhrává hráč, která vydrží nejdéle sedět (Perič, 2012).



Obrázek 39. Sezení u zdi (zdroj: vlastní)

## 7. KÁMEN, VODA, LES

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy)

Pohybový rozvoj: koordinace, nácvik dovednosti skákání snožmo, reakční rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je skočit na určitý povel na vyznačené místo.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 1 a více

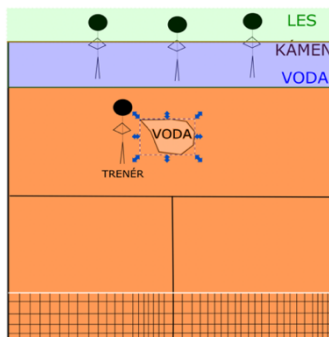
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: žádné

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Hráči se postaví vedle sebe na základní čáru s dostatečnými rozestupy. Na povel „voda“ hráči skočí snožmo před základní čáru. Na povel „kámen“ hráči skočí na základní čáru a na povel „les“ skočí hráči za základní čáru. Trenér tyhle povely různě zaměňuje a cílem hry je být na správný povel na správném místě. Trenér určuje pomocí povelů intenzitu hry a taky její náročnost. Cílem hry je nebýt „TRDLO“, jelikož za každý špatný skok, hráč postupně získává jednotlivá písmena ze slova trdlo.

- Proč slovo trdlo? Jelikož slovo trdlovat znamená „neobratně se pohybovat“ nebo „nemotorně tančit“.



Obrázek 40. Kámen, voda, les (zdroj: vlastní)

---

## 8. VĚŘ, NEVĚŘ

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj (rozvoj zodpovědnosti za svoje činy), rozvoj ohleduplnosti, koncentrace

Pohybový rozvoj: nácvik dovednosti házení, koordinace (manipulace s míčem), reakční schopnost

Charakteristika hry: Cílem hry je chytit letící míč.

Čas na přípravu: 30 sekund

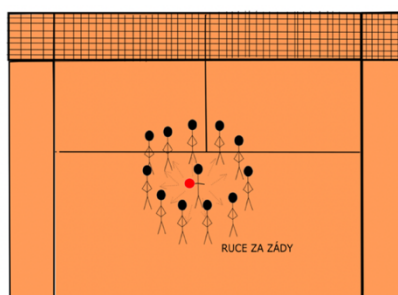
Počet hráčů: 6 až 8

Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: pěnový míč

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Hráči se postaví vedle sebe do kruhu s rozestupy zhruba 1 metr. Doprostřed kruhu se postaví hráč, který bude mít míč a bude ho mít za úkol házet různorodě hráčům, kteří jej vždy hodem vrátí zpět. Všichni hráči po obvodu kruhu budou mít ale za zády spojené ruce, které nesmí rozpojit, když na ně míč nepoletí. Jelikož hráč stojící uprostřed může občas pouze nastínit hod. Hráč, který rozpojí ruce, aniž by na něj letěl doopravdy míč, jde doprostřed kruhu. Vítězem se stávají hráči, kteří nebyli ani jedenkrát uprostřed kruhu (Pokorný, 2019).



Obrázek 41. Věř, nevěř (zdroj: vlastní)

---

## 9. LOUPEŽNÍCI

Rozvíjené kompetence: rozvoj strategie, fair play, ohleduplnosti, spolupráce, koncentrace  
Pohybový rozvoj: nácvik dovednosti házení, koordinace (manipulace s míčem), reakční rychlost

Charakteristika hry: Cílem hry je ukrást poklad.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 5 až 8

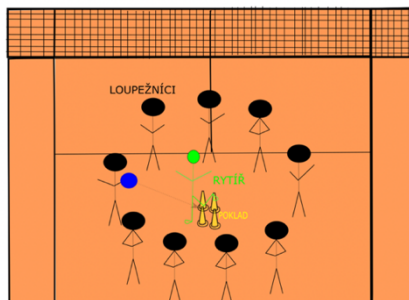
Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: pěnový míč, vytyčovací mety (kužely)

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Hráči (loupežníci) se postaví vedle sebe do kruhu. Doprostřed kruhu dáme 2 až 4 kužely (poklad) a postavíme zde hráče (rytíře), který poklad bude chránit. Loupežníci si v kruhu mohou vzájemně přihrávat a rytíř (hráč uprostřed kruhu) má dovoleno jakýmkoliv způsobem poklad chránit (rukou/nohou odhazovat míč). Cílem loupežníků bude pomocí míče trefit kužely a ukrást tak poklad. Loupežník, který trefí kužely jde doprostřed kruhu a stává se z něj rytíř – ochránce pokladu (Pokorný, 2019).

- Pro lepší spolupráci je možné nastavit pravidlo, že přihrávky musí být vždy minimálně 3 než poletí míč na kužely.



Obrázek 42. Loupežníci (zdroj: vlastní)

## 10. NENECH MĚ SPADNOUT!

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, koncentrace, strategie, fair play, spolehlivosti

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s míčem a raketou), síla

Charakteristika hry: Cílem hry je udržet míč/raketu nad zemí.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 2 a více (sudý počet)

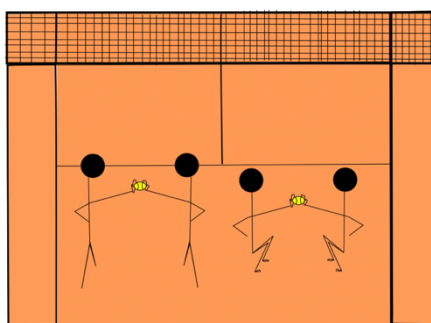
Doba trvání hry: 3 minuty

Herní pomůcky: tenisové míče, rakety

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry: Hráči se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane tenisový míč, který budou držet napnutou rukou a dlaní před sebou. Pro pochopení: dva hráči stojí naproti sobě, mají natáhnutou ruku i dlaň, ve které vzájemně svírají jeden tenisový míč. Dlaň ani ruka se nesmí pokrčit. Nyní trenér dává různé úkoly, které dvojice musí splnit, aniž by míč spadl na zem např. dřep, výskok, podlezení, sed, strečinkové polohy apod. Po pár úkolech vymění ruku. Vítězem je dvojice, které míč nespadne na zem (Pokorný, 2019).

- Hráči mohou vzájemně držet i dva míče nebo tenisovou raketu, kterou mají opřenou každý z jedné strany o dlaň.



Obrázek 43. Nenech mě spadnout (zdroj: vlastní)

## 6 DISKUZE

Pohyb je pro děti zcela přirozený prostředek všestranného, harmonického rozvíjení osobnosti po stránce tělesné i duševní. Je zcela jisté, že většinu dětí budou bavit spíše aktivity hravého charakteru, a proto považují pohybové hry za nedílnou součást tenisové tréninkové přípravy. Nejen, že se pomocí pohybových her dá rozvíjet mnoho dílčích schopností a dovedností, ale zároveň rozvíjí dětskou fantazii, uspokojují dětskou potřebu spolupracovat a soupeřit. Mým cílem nebylo pouze vytvořit na základě odborné literatury a vlastní trenérské praxe zásobník pohybových her, ale sestavit zásobník takových her, které děti baví a jsou v praxi vyzkoušené a fungují. Díky tomu, že jsem prvotní zásobník 50 her s dětmi aplikovala a následně je nechala hry ohodnotit jsem zjistila, jaké hry děti baví a které nikoliv. Také jsem zjistila, že některé hry nesplňují stanovená kritéria.

Z prvotních 50 pohybových her jsem 41 her v zásobníku ponechala a naopak 9 vyloučila.

Pohybové hry, které splnily stanovená kritéria, se jeví jako vhodné pro zařazení do tréninkových jednotek.

Ze zásobníku jsem vyřadila 9 pohybových her. Sedm z nich děti nesplňovalo kritéria stanovená pro hodnocení dětmi. Jeden z hlavních důvodů, byla náročná pravidla. V tomhle případě se jedná o hry *Piškvorky* a *Týmovka*. Hru *Piškvorky* jsem čerpala z knihy *Pohybové hry* (Bělka, 2020). Bělka (2020) zde hru uvádí a doporučuje ji od věku 9 let. Přestože tři chlapci dovršili věku 9 let a dvě dívky 8 let, byla pro ně hra příliš náročná. I když byla pravidla vysvětlena stručně a dostatečně, opakovaly se chyby v dětském rozhodování a jednání. V tomhle případě hraje pravděpodobně velkou roli mentální věk dětí, který pro tuhle hru nebyl ještě dostatečně vysoký. Podobný problém jsem zaznamenala v případě hry *Týmovka, jejíž pravidla byla pro* naši věkovou skupinu příliš náročná. Hru jsem čerpala z knihy *Pohybové hry pro školáky* (Pokorný, 2019), kde je hra doporučována pro věkovou skupinu od 8 let. Naopak hru *Honička dvou míčů děti* vnímaly jako jednoduchou a nezáživnou. Hrou jsem se nechala inspirovat v knize *Pohybové hry pro školáky* (Pokorný, 2019).

Pokorný (2019) zde uvádí, že hry jsou doporučené pro věkové skupiny 8 až 12let, avšak děti vnímaly hru jako příliš jednoduchou a nezáživnou. Jako vhodnější se tedy jeví použití náročnější modifikace hry.

Tentýž problém nastal u her *Lekníny* a *Semafor*, které v praxi sice fungovaly, ale pro tuhle věkovou kategorii byly příliš jednoduché a přínosnější by byly pravděpodobně více u dětí předškolního věku.

Speciální kategorií tvoří dvě hry, které sice děti hodnotily kladně a přes jejich hodnocení by prošly, ale na základě mých stanovených kritérií jsem hry vyloučila. Jedná se o tzv. malé formy fotbalu. *Mini-fotbálek s více brankami* a *Mini-fotbálek s dotykem* jsou hry, které jsem čerpala z katalogu *Trénink: Hry a cvičení na přihrávky a převzetí míče v přihrávkách* (Plachý, 2014) a jejich tipů pro trenéry na cvičení do tréninkových jednotek. Tenhle typ her požaduje jisté dovednosti s fotbalovým míčem a pokud tyhle dovednosti děti neovládají, hra je pro ně náročná a může být pro některé nezáživná až stresující. V mém případě došlo k situaci, že chlapci tyhle dovednosti ovládali, ale naopak dívky ne. Ze hry vyplynula situace, kdy s míčem se většinu času pohybovali pouze chlapci a dívky jen postávaly, přestože týmy byly smíšené. Tudíž v tomhle případě hry nesplnily požadavky her do úvodní části tréninkové jednotky. Pokud bych si byla vědoma toho, že děti na tréninkové jednotce tyhle dovednosti ovládají, nebála bych se hry do tréninkové jednotky zapojit.

## 7 ZÁVĚR

Na základě výsledků bylo zjištěno, že ze zásobníku 50 pohybových her pro hráče babytenisu, který byl sestaven na základě odborné literatury a vlastní tenisové trenérské praxe, bylo vyřazeno 9 pohybových her. Z toho čtyři pohybové hry neprošly přes mnou stanovená kritéria: časová náročnost hry, náročnost pravidel odpovídající věkové skupině a náročnost na organizaci a sedm pohybových her neprošlo přes hodnocení dětí. Z vyřazených her se dvě hry shodovaly a neprošly přes mnou stanovená kritéria ani hodnocení dětí.

Výsledkem práce je zásobník pohybových her obsahující 41 pohybových her. Zásobník je rozdělen na tři části. Zásobník pohybových her pro úvodní část TJ, který obsahuje 14 pohybových her, dále zásobník pohybových her pro hlavní část TJ obsahující 17 her a zásobník pohybových her pro závěrečnou část TJ, který obsahuje 10 pohybových her. Ze zásobníku pro úvodní část TJ byly vyřazeny dvě pohybové hry a ze zásobníku pro hlavní část TJ zbylých sedm her. Všechny pohybové hry v zásobníku obsahují informace jako rozvíjené kompetence, pohybový rozvoj, doba trvání, počet hráčů, popis průběhu hry a mnoho dalšího. Kromě toho je přiloženo ke každé pohybové hře taktéž grafické znázornění průběhu hry.

Pohybové hry byly během testování zaznamenány na videozáznam. Vytvořené video je publikované na kanále Youtube, kde bude sloužit mimo jiné k inspiraci pro ostatní tenisové trenéry.

## 8 SOUHRN

Práce je zaměřena na tvorbu zásobníku pohybových her pro úvodní, hlavní a závěrečnou část tréninkové jednotky hráčů babytenisu. Z odborné literatury a vlastní trenérské praxe jsem čerpala 50 pohybových her, potenciálně využitelných pro tréninkové jednotky v babytenisu. Všechny pohybové hry byly následně odehrány se skupinou 5 hráčů babytenisu, a proběhlo jejich hodnocení. Celkově bylo z původního počtu vyřazeno devět her, 41 her pohybových her bylo zařazeno do zásobníku. Z vybraných pohybových her byl pořízen videozáznam, který byl publikován na kanále Youtube, kde bude sloužit jako inspirace pro ostatní trenéry.



## **9 SUMMARY**

The thesis is aimed at the creation of set of movement games for the introductory, main and final part of the training unit of babytennis players. The set first consisted of 50 movement games, which I drew inspiration from professional literature and my own coaching practice. All movement games were subsequently played with a group of 5 babytennis players, while video games of movement games were documented and evaluated. A total of 9 games were removed from the original set. A total of 41 movement games remained in the set, from which a video was subsequently created and published on the Youtube channel, where it will serve as inspiration for other coaches..

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Apple Inc. (2015). *iMovie* [Computer software]. California: Apple Inc.
- Argaj, G. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Bělka, J. (2020). *Pohybové hry*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Brenner, J. S. (2016). Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. *Pediatrics*, *138*(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>
- Crespo, M., & Miley, D. (2013). *Tenisový trenérský manuál 2.stupně - Pro vrcholové trenéry*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Crittenden, P. M., Claussen, A. H., & Sugarman, D. B. (1994). Physical and psychological maltreatment in middle childhood and adolescence. *Development and psychopathology*, *6*(1), 145-164. <https://doi.org/10.1017/S095457940000592>
- Douglas, P. (1999). *Tenis*. Praha: Ikar.
- Dovalil, J. (1998). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dwyer, G. M. (2009). The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of science and medicine in sport*, *12*(5), 534-536. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.10.005>
- Dylevský, I., Druga, R., & Mrázková, O. (2000). *Funkční anatomie člověka*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Geurkink, T. (2012). *Tennis Training Games and Tips for Ambitious Coaches, Players, and Parents*. Albany: Sugar River Press.
- Goldenberg, L. (2008). *Posilování na míči*. Brno: Computer Press.
- Havlíčková, L. (2008). *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.
- Hekim, M., & Hekim, H. (2015). Overview to Strength Development and Strength Trainings in Children. *Güncel Pediatri*, *13*(5), 110-115. <https://doi.org/10.1177/1941738109334215>
- Höhm, J. (1982). *Tenis - Technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia.

- Hussey, W. (2015). *50 Brilliant PE Challenges with just a Tennis Ball*. Velká Británie: Brilliant Publications.
- Chou, C.-C., Chen, K.-C., Huang, M.-Y., Tu, H.-Y., & Huang, C.-J. (2019). Can Movement Games Enhance Executive Function in Overweight Children? A Randomized Controlled Trial. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(4), 527-535. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0165>
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Inkscape Project. (2020). *Inkscape* [Computer software]. California: Arch Linux.
- Iuliana-Luminița, C., & Chirazi, M. (2019). The Role Of Motion Games On The Development Of Children With Special Needs In The Primary Cycle. *Sport & Society/Sport si Societate*, 19(1), 21-27.
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Klimtová, H. (2009). *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Tribun EU.
- Komínková, L., & Perič, T. (2018). Raná sportovní specializace nebo trénink odpovídající vývoji? Klady a zápory. *Česká kinantropologie*, 22(3), 63-76.
- Koromházová, V. (2008). *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí, koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Langerová, M., & Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- LaPrade, R. F. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 4(4). <https://doi.org/10.1177/2325967116644241>

- Laurentiu-Gabriel, T., Veronica, M., & Mircea, I.-E. (2017). Study regarding the use of movement games and relays in order to improve primary students' strength qualities. *ERPA International Congresses on Education 2017*, 37.  
<https://doi.org/10.1051/shsconf/20173701022>
- Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Lupu, G. (2017). Role of movement games in training the coordination, balance and stability of the preschoolers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 17(2), 368-374.
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H.
- May Velazquez, A., Carmenate Figueredo, Y. O., & Toledo Sanchez, M. (2016). Games of movement for the development of motive basic skills in children (seize) of 4to year of life. *REVISTA CONRADO*, 12(55), 180-187.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- ČTS. (2021). *Minitenis & Babytenis: projekt českého tenisového svazu*. Retrieved 27.1.2021 from the World Wide Web: <http://www.minitenis.cz/>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports health*, 8(1), 65-73.  
<https://doi.org/10.1177/1941738115614811>
- Owens, T. (2018). 6 Fun Tennis Games to Spice Up Your Tennis Lessons. *Courtreserve*, Retrieved 24. 4. 2021 from the World Wide Web: <https://courtreserve.com/6-fun-tennis-games-to-spice-up-your-tennis-lessons/>
- Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Karolinum Press.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Plachý, A. (2014). Hry a cvičení na přihrávky a převzetí míče v přihrávkách. *Pravidelný seriál o metodice přípravy mládeže*, Retrieved 24.4.2021 from the World Wide

- Web: <https://trenink.fotbal.cz/antonin-plachy-hry-a-cviceni-na-pripravky-a-prevzeti-mice-ve-starsich-pripravkach-zari-2014/a1477>
- Preedy, P., Duncombe, R., & Gorely, T. (2020). Physical development in the early years: the impact of a daily movement programme on young children's physical development. *Education 3-13*, 1-15.  
<https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1849345>
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Scholl, P. (2008). *Tenis*. České Budějovice: Kopp.
- Spangler, G. (1994). Individual and social predictors of school-related behavior of children in the 1st-grade – a longitudinal-study. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 26(2), 112-131.
- Teodorescu, S., & Urzeala, C. (2020). Cues for the Sports Training of Preschool and Primary School Children. *Discobolul - Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(4), 322-332.  
<https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.4.1>
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vojtík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal – herní trénink a pohybová příprava*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Zdeněk, D. (1960). *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava u dětí a mládeže*. Praha: Grada Publishing a.s.

## 11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Kompletní seznam 50 pohybových her do úvodní, hlavní a závěrečné části TJ (včetně vyřazených pohybových her)

Příloha 2. Popis vyřazených her ze zásobníku pohybových her do úvodní části TJ

Příloha 3. Popis vyřazených her ze zásobníku pohybových her do hlavní části TJ

Příloha 4. Informovaný souhlas

---

Příloha 1.

### **Pohybové hry do úvodní části tréninkové jednotky**

1. Číšníci
2. Kazisvěti a obraceči
3. Pac man
4. Hand ball
5. Kráděž
6. Rozehrávka
7. Nenech se zasáhnout
8. Přehazovaná
9. Ruka sem, ruka tam
10. Hodiny
11. Honička lokomocí
12. Přihrávaná
13. Up and down
14. Mini fotbal s dotykem
15. Mini fotbal s více brankami
16. Obrana

### **Pohybové hry do hlavní části tréninkové jednotky**

#### Bez tenisových úderů

1. Týmovka
2. Antuka je láva
3. Vláček
4. Pust' mě, chyt' mě
5. Piškvorky
6. Policajti
7. Hlava ramena, kolena, palce
8. Kámen nůžky papír
9. Honička dvou míčů
10. Cukr káva limonáda
11. Chyt' si mě
12. Overball
13. Ruská ruleta
14. Dvě rakety, dva míče
15. Přebíhačka
16. Lekniny
17. Semafor

## S tenisovými údery

1. Čtyři ku dvěma
2. Kolotoč
3. Trefíš se?
4. Nejprve rám
5. Pouze jeden
6. Aut
7. Dvojí dotek

## **Pohybové hry do závěrečné části tréninkové jednotky**

1. Čáp
2. Bowling
3. Trefa 1.verze
4. Trefa 2.verze
5. 5 seconds
6. Sezení u zdi
7. Kámen, voda, les
8. Věř, nevěř
9. Loupežníci
10. Nenech mě spadnout

## Příloha 2.

### **1. MINI-FOTBÁLEK S DOTYKEM**

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, fair play, strategie, ohleduplnosti

Pohybový rozvoj: koordinace (především manipulace s míčem), rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je trefit míč do brány a zároveň nedostat gól.

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 6 - 14

Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: pěnový míč, vytyčovací mety

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Hráče rozdělíme do dvou družstev (nejlépe na stejný počet). Všichni hráči se postaví na jednu polovinu tenisového kurtu, kde pomocí vytyčovacích met vytvoříme dvě fotbalové branky. Princip hry je stejný jako klasický fotbal až na jednu výjimku. Každý se vždy po dotyku míče musí jít dotknout kuželu, který je daný mimo hrací plochu. Hra je pro hráče tak více intenzivní. Vítězem se stává družstvo, které trefí více branek (Vojtík, Špottová, & Denk, 2020).

### **2. MINI-FOTBÁLEK S VÍCE BRANKAMI**

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, fair play, strategie, ohleduplnosti

Pohybový rozvoj: koordinace (především manipulace s míčem), rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je trefit míč do brány a zároveň nedostat gól.

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 6 - 14

Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: pěnový míč, vytyčovací mety

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Hráče rozdělíme do dvou družstev (nejlépe na stejný počet). Všichni hráči se postaví na jednu polovinu tenisového kurtu, kde pomocí vytyčovacích met vytvoříme fotbalové branky. Princip hry je stejný jako klasický fotbal až na jednu výjimku. Každý tým má místo jedné branky 2 nebo 3 (dle počtu hráčů). Hra je tak pro hráče zpestřená a více intenzivní. Vítězem se stává tým, který trefí více branek (Vojtík et al., 2020).

Příloha 3.

### **1. TÝMOVKA**

Rozvíjené kompetence: rozvoj ohleduplnosti, spolehlivost, fair play, spolupráce, strategie

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace

Charakteristika hry: Cílem hry je doběhnout do cíle dřív než druhý tým

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 6 a více (nejlépe sudý počet)

Doba trvání hry: 5-10 minut

Herní pomůcky: podávací čára (součástí tenisového kurtu), vytyčovací mety

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Nejprve trenér rozdělí hráče na dva týmy. Nejlépe tak, aby měly oba týmy stejný počet hráčů. Hráči se v týmu za sebe postaví do zástupu na základní čáru. Nejprve na povel vyběhne první z každého týmu po čáru na podání a vrátí se poté zpět k týmu, kde se k němu přidává další z týmu a běží spolu za ruce opět k čáře na podání. Tenhle princip přibírání dalších hráčů probíhá až do chvíle, kdy společně za ruku běží všichni z týmu. Jakmile se celý tým vrací opět k základní čáře, odpojuje se hráč, který vybíhal z týmu první až opět do chvíle, kdy doběhne poslední hráč. Jinak řečeno vybíhá hráč 1, připojuje se hráč 2, poté hráč 3. Následně se odpojí hráč 1, poté hráč 2 a dobíhá hráč číslo 3 sám. Vyhrává tým, který bude v cíli první (neboli jeho poslední člen) (Pokorný, 2019).

- Pokud máme lichý počet hráčů, musí jeden hráč z týmu běžet dvakrát, aby to bylo vůči druhému týmu férové.



## 2. PIŠKVORKY

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, strategie, fair play, myšlení, schopnost rozhodování se v krizových situacích

Pohybový rozvoj: rychlostní vytrvalost

Charakteristika hry: Cílem hry je nenechat spadnout žádnou raketu.

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 4 a více

Doba trvání hry: 5-10 minut

Herní pomůcky: 3 různé barvy kloboučků, tenisové míče dvou barev

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Trenér před zahájením hry vyskládá 9 kloboučků (3 řady po 3 kloboučkách), které budou společně tvořit tvar čtverce. Rozdělí hráče do dvou týmů a každý tým obdrží 3 kloboučky jedné barvy (např. zelené), druhý tým obdrží 3 kloboučky druhé barvy (např. červené). Týmy postavíme do dostatečné vzdálenosti od kloboučků, ke kterým následně budou běhat. Princip hry je stejný, jak se hrají piškvorky. Cílem týmu je položit 3 kloboučky jejich barvy vedle sebe (platí i diagonálně). Na povel vybíhají první z obou týmů a poté postupně štafetově vybíhají další z týmu (štafetu si předávají plácnutím). Jakmile budou všechny 3 kloboučky položeny a stále nebude jistý vítěz hry, hráči mají možnost tyhle kloboučky při doběhnutí posouvat (měnit jejich pozici). Vítězem se stává tým, který prvně položí svoje 3 kloboučky vedle sebe (Bělka, 2020).

- Místo pokládání kloboučků na kloboučky je možné využít i pokládání tenisových míčů (musí být dvojí barva).
- Je možnost i jinak modifikovat hru v případě, že hrajeme s tenisovými míči. Například využijeme běh s raketou a na ní položeným míčem, pinkání na raketě při běhu nebo vedení míče vedle těla.

## 3. HONIČKA DVOU MÍČŮ

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, ohleduplnosti, fair play,

Pohybový rozvoj: rozvoj dovednosti házení, koordinace

Charakteristika hry: Cílem hry je přihrát si v týmu míč rychleji než druhý tým.

Čas na přípravu: bez materiální přípravy

Počet hráčů: 6 a více (sudý počet)

Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: 2 tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráči se postaví do kruhu. Trenér rozdělí hráče do dvou týmů tak, aby vedle sebe v kruhu stáli vždy protihráči. Tým si musí vzájemně dokola přihrávat (házet) tenisový míč, a to rychleji než tým druhý. Vítězem se stává tým, který si v kruhu rychleji míč přihraje (Pokorný, 2019).

- Pro šikovnější jedince, je možné hru modifikovat i s tenisovou raketou a přihráváním na raketě. Je třeba větších rozestupů mezi hráči v kruhu.

#### 4. AUT

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj, rozvoj fair play, koncentrace, nácvik hlášení autu

Pohybový rozvoj: tenisové údery, koordinace (především prostorová orientace)

Charakteristika hry: Cílem hry je zahlásit míč, který bude v autu.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 1 až 3

Doba trvání hry: 3 až 5 minut

Herní pomůcky: tenisové rakety, tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Hráč se postaví na základní čáru. Trenér se postaví na druhou stranu tenisové dvorce, za síť. Nahazuje hráči tenisové míče, přičemž některé z nich trenér nahazuje schválně do autu. Hráč má za úkol vždy míč v autě zahlásit a zaznačit. Hráč, který míč v autě neuvidí nebo správně nezaznačí má trestný bod. Vítězí hráč s nejméně trestnými body. Hráči, kteří zrovna nehrají, kontrolují za hráčem míče v autě.

#### 5. LEKNÍNY

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, fair play, strategie, spolehlivost

Pohybový rozvoj: koordinace (především rovnováha), rychlost, v druhé verzi: koordinace (manipulace s tenisovou raketou a míčem)

Charakteristika hry: Cílem hry je, přemístit hráče na druhou stranu.

Čas na přípravu: 20 sekund

Počet hráčů: 2 až 8

Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: head targets („placky“), popřípadě tenisová raketa a tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Dle počtu hráčů, rozdělíme hráče buď na dvojice nebo trojice. Každá dvojice získá dvě placky, pomocí kterých bude mít za cíl přesunout jednoho hráče od základní čáry k síti. Princip hry je takový, že jeden hráč z dvojice se bude přesouvat jenom po plackách (po leknínech) a druhý hráč z dvojice mu je bude přesouvat tak, aby se spoluhráče po plackách dostal až k síti. Pro lepší pochopení: hráč 1 stojí na jedné placce, hráč 2 přesune druhou placku před hráče 1. Hráč 1 se přesune na další placku, hráč 2 opět přesune další placku před něj. Hráč, který se pohybuje po plackách nesmí šlápnout mimo placky, jinak se vrací na start, smí stát vždy pouze na jedné placce, a to vždy jenom jednou nohou. Vítězem se stává dvojice, která se dřív přesune k síti (Pokorný, 2019).

- Tuhle hru je možné modifikovat i s tenisovou raketou a míčem, kdy hráč, který se přesouvá po plackách zároveň drží v ruce tenisovou raketu a na ní položený míč.
- Hru lekníny je možné modifikovat i pro jednotlivce, kdy se bude hráč přesouvat po plackách sám a zároveň si sám placky přesouvat. Je zde třeba ale upravit pravidlo, že hráč může stát na placce oběma nohama.

## **6. PŘEBÍHAČKA**

Rozvíjené kompetence: rozvoj spolupráce, fair play

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s míčem) rychlost, nácvik pohybu po kurtě

Charakteristika hry: Cílem hry je, co přemístit, co nejrychleji všechny míče.

Čas na přípravu: 30 sekund

Počet hráčů: 2 až 10

Doba trvání hry: 5 minut

Herní pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky), tenisové míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Na obou stranách tenisového dvorce rozmístí trenér kloboučky ve dvou řadách za sebou, přičemž v jedné řadě budou na kloboučkách položené tenisové míče. Hráči se rozdělí do dvou družstev (stejný počet) a postaví se do zástupu na vlastní straně tenisového dvorce. Na povel trenéra první hráč z každého družstva vyběhne a začne předávat postupně všechny tenisové míče z jedné řady kloboučků na druhý. Po dokončení běží zpátky k družstvu, předá štafetu (plácnutím) a vybíhá další z týmu, který předává míče zase z opačné strany. Takhle proti sobě soutěží na obou stranách dvě družstva. Pokud má některý tým o hráče méně, musí běžet některý z hráčů 2krát. Vítězem se stává tým, který doběhne první.

- Tuhle hrou provádíme nácvik bočního pohybu, který je v tenise velmi často využívaný. Před zahájením hry je nutné předvést hráčům, jak správně boční pohyb při hře provádět.

## 7. SEMAFOR

Rozvíjené kompetence: individuální rozvoj, rozvoj myšlení, strategie, fair play

Pohybový rozvoj: koordinace (manipulace s míčem), reakční rychlost, koncentrace

Charakteristika hry: Cílem hry je poskládat správně míče do obručí.

Čas na přípravu: 1 minuta

Počet hráčů: 2 až 4

Doba trvání hry: 3-5 minut

Herní pomůcky: obruče, 3 rozdílné barvy/druhy míčů , popřípadě tenisová raketa

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry: Dle počtu hráčů se rozdělí na zem obruče, 1 hráč = 9 obručí (3 řady po třech). V každé obruči bude položený tenisový míč a to tak, aby v každé řadě byli 3 rozdílné barvy míčů. Cílem hráče je poskládat tenisové míče podle barev do tří řad, a to vždy za pomoci pouze jedné ruky. Vždy proti sobě soutěží dva hráči, přičemž každý má své míče a obruče. Kdo rychleji přesune správně míče vyhrál.

- Je důležité, aby míče byli pro oba hráče rozděleny do obručí stejně.
- Hráči se při přípravě míčů na obruče nedívají, ale stojí zády k obručím. Až na povel se stejně hráči otáčejí a vybíhají k obručím.
- Střídá se pravá a levá ruky.
- Je možné hru aplikovat i s tenisovou raketou, kdy v jedné ruce hráč drží raketu a při výměně míčů si vždy jeden míč položí na raketu.

## Příloha 4. Informovaný souhlas

### Informovaný souhlas

**Název studie (projektu):**

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého dítěte ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Souhlasím s tím, že videonahrávka bude zveřejněna na kanále ~~Youtube~~.
6. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

.....  
Podpis zákonného zástupce

Podpis autora studie:

Datum:

Datum: