

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**POTENCIÁL A KREATIVNÍ VYUŽITÍ BUMPERBALLŮ VE
VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH**

Bakalářská práce

Autor: Tereza Weinlichová

Studijní program: Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Tereza Weinlichová

Název práce: Potenciál a kreativní využití bumperballů ve volnočasových aktivitách.

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce se zaměřuje na potenciál a kreativní využití bumperballu ve volnočasových aktivitách. V druhé části práce je sepsán co nejobsáhlejší zásobník her a aktivit, které se dají s BB dělat. U každé hry je podrobný popis aktivity a všech důležitých informací. V první části je popis všech podstatných pojmů, které jsou v tématu důležité. Ukazují zde, jak velká je variabilita a kreativita bumperballů a co všechno se s nimi dá vymyslet. Bumperbally jsou mezi lidmi málo známé a je zapotřebí je dát více do povědomí. Jsou i skvělou aktivitou, která se dá zapojit například do tělesné výchovy a pro děti či účastníky je to více atraktivní a zajímavé.

Klíčová slova:

Bumperball, volný čas, hra, netradiční hry, flow,

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Tereza Weinlichová**Title:** The potential and creative use of bumperballs in leisure activities.**Supervisor:** Mgr. Rudolf Rozsypal**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies**Year:** 2023**Abstract:**

The bachelor thesis focuses on the potential and creative use of bumperball in leisure activities. In the second part of the work, the most comprehensive list of games and activities that can be done with BB is written. For each game there is a detailed description of the activity and all important information. The first part contains a description of all essential terms that are important in the topic. I show here how great the variability and creativity of bumperballs is and what you can invent with them. Bumperballs are not well known among people and need to be more popular. They are also a great activity that can be included in, for example, physical education, and it is more attractive and interesting for children and participants.

Keywords:

Bumperball, leisure, game, non-traditional games, flow

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Rudolfa Rozsypala, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Náchodě dne 30. dubna 2023

.....

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Rudolfovi Rozsypalovi za jeho spolupráci, konzultaci a pomoc při psaní bakalářské práce.
Dále bych chtěla poděkovat svým rodičům za občasnou pomoc.

Obsah

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	9
2.1 Bumperball	9
2.1.1 Bezpečnost	10
2.1.2 Vhodný terén a využití	11
2.2 Netradiční hry a aktivity	12
2.2.1 Pohyb, hra a sport	13
2.2.2. Význam pohybu, her a sportu – fyzická i psychická kondice	13
2.2.3 Flow	14
2.3. Volný čas	15
2.3.1 Pojem volný čas	15
2.3.2 Znaky volného času	17
2.3.3 Struktura volného času	18
2.3.4 Počátky výchovy ve volném čase	19
2.3.5 Současnost	20
2.3.6 Příloha: Charta výchovy pro volný čas (výňatek)	20
2.4. Psychika – psychologie	21
2.4.1 Psychika	21
2.4.2 Možnost ovlivňovat psychiku sportovní aktivitou	22
2.4.3 Prožitek	22
2.4.4 Emoce a nálada	23
2.4.5 Komfortní zóna	24
2.5 Motivace	24
3 Cíle	26
3.1 Hlavní cíl	26
3.2 Dílčí cíle	26
4 Metodika	27
4.1 Postup při tvorbě výsledků	27

5 Výsledky	28
5.1 Výukové aktivity	28
5.1.1 Kotouly	29
5.1.2 Závody	30
5.2 Míčové hry	35
5.2.1 Fotbal	35
Tabulka 5 Informace ke hře fotbal	35
5.2.2 Futsal	37
5.2.3 Přehazovaná	39
5.2.4 Házená	41
5.3 Aktivity pro pokročilé	43
5.3.1 “Kuželky”	43
5.3.2 Ragby	45
5.3.3 Sumo	47
5.3.4 “Hutututu”	49
5.4 Aktivity na vodě	51
5.4.1 Válení sudů	51
5.4.2 Kutálení	53
5.5 Přehled nejoblíbenějších aktivit	54
6 Diskuse	55
7 Závěry	56
8 Souhrn	57
9 Summary	58
10 Referenční seznam	59
10.1 Seznam obrázků	60

1 ÚVOD

Téma bumperbally (dále místy psáno BB) jsem si vybrala z důvodu několika leté praxe a díky jejich atraktivitě v nich vidím veliký potenciál.

Sport je velmi oblíbená volnočasová aktivita (dále místy psáno vč.), bohužel ale opadá zájem o typické sporty, jako je například fotbal, basketbal a další dlouhá škála míčových a dalších sportů. Děti, a nejenom děti, ale i mládež a dospělý tráví nemálo volného času u počítače. To samé se děje ve školách na tělesné výchově. V dnešní době děti nebaví a nechtějí na hodiny chodit a chtějí se věnovat jiným aktivitám. Netradiční sporty jsou skvělá alternativa, kterou se tyto hodiny, a dále volný čas, dají obohatit.

V našem oddíle Duha Bartoňka se zaměřuje přímo na tyto sporty, a hledáme v nich plno využití jak pro děti, mladistvé, tak i dospělé, například v podobě firemních akcí či teambuildingu.

Bohužel konkrétně bumperbally se zatím ve volnočasových aktivitách nedaly tolik do popředí a já bych je chtěla více zpopularizovat a ukázala jejich velký prostor pro využití.

Za mě je to aktivita velmi inovativní a variabilní. Při troše fantazie se dají míče zakomponovat do velké řady sportů, a tím je zatraktivnit.

V první části se zaměřuji na různé termíny, které jsou v tématu důležité a jsou spolu úzce spojeny. Rozepisují podrobněji co bumperbally jsou, jaké je jejich využití nebo co jsou to obecně netradiční aktivity. Dále popisují, volný čas, jeho historii a současnost a další odborné termíny potřebné pro znalost této oblasti.

Druhá část bude zaměřena na co nejvíce obsáhlý zásobník her. Bude se jednat o podrobný rozbor každé aktivity, které se dají s bumperbally realizovat. U každé hry bude popsáno, jak se hra hraje, její různé obměny, kolik samotná hra zabere času, kolik času zabere příprava, počet účastníků a jaký je potřeba prostor. To všechno bude prakticky a jednoduše sepsáno ve formě tabulky.

Ještě pár slov k organizaci Duha Bartoňka. Je to nezisková organizace převážně pro děti a mládež, podporovaná dotacemi MŠMT. Pořádá, zařizuje a organizuje akce a tábory různého charakteru. Na většině akcích pracujeme s netradičními aktivitami a jednou z nich je práce s bumperbally. Využíváme je už mnoho let. Jejich využití máme buď na táborech, víkendovkách, jednodenních či teambuildingových akcích nebo si je zájemci sami vyžádají. Děti je mají rády, protože je to netradiční a velmi zábavná aktivita, využití a zábavu v tom vidí i dospělý, proto je propagujeme jako výbornou variantu na firemní akce.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Bumperball

Informace sdělené níže jsem ve většině nečerpala z žádných odborných zdrojů ani literatury, ale na základě vlastních zkušeností a s informacemi poskytnutými naší organizací Duha Bartoňka, ve které s BB máme několika letou praxi.

Bumperbally jsou nafukovací míče různé velikosti, kde si člověk může vlézt dovnitř a dělat s tím například triky či dovednosti, jak už formou hry, tak už jenom třeba akrobatickými kousky. (wikipedie) Dají se v tom dělat kotouly, přemety a plno dalšího.

Původ těchto míčů pochází z Nového Zélandu, kde ho začali vyvíjet v roce 2009 jako modifikace klasické zorbingové koule. Od té doby je využíván k bezpečným adrenalinovým zážitkům pro všechny věkové kategorie. Účastníci jsou chráněni proti nárazům v plné rychlosti a rizika jsou tak minimální.

Člověk nemusí mít strach, že se u aktivity zraní, míč je velmi odolný a chrání většinu částí těla. Jediné, co není schované uvnitř BB jsou dolní končetiny, na které člověk musí být opatrný.

Uvnitř BB jsou dva popruhy, který si dá člověk přes ramena, jako by si na sebe bral batoh. Díky nastavitelným popruhům podle potřeby není riziko vypadnutí ven ani riziko úrazu hlavy. Nafukuje se za pomoci speciálního fukaru, určeného přímo pro tyto účely. Fukar je elektrický, tudíž ho stačí pouze zapojit do zásuvky a druhý konec do BB. Vyfukuje se stejným způsobem.

Bumperbally jsou kreativní a zajímavá alternativa pro lidi, kteří neradi tráví svůj čas sportem nebo se neradi hýbou. Netradiční aktivita je může inspirovat k vyzkoušení něčeho nového a zároveň díky tomu mají určitou formu pohybu, která je pro člověka velmi důležitá. Nemalá škála populace neradi sportují či hrají hry už jenom kvůli okolním lidem. Výhoda bumperballových aktivit je, že jedinec není vidět, a tím se eliminuje určitý pocit nejistoty před ostatním „publikem“.

Cenová relace se postupem let mění. V dnešní době se cena jednoho BB pohybuje okolo 10 tisíc korun. Tudíž to není levná záležitost, proto to tolik lidí nepoužívá a málo lidí to zná.

BB mají i přes to více plusů než mínusů

Plusy bumperballu:

- ✓ Atraktivita
- ✓ Prožití adrenalinu
- ✓ Netradičnost
- ✓ Spousty variant využití
- ✓ Malá okoukanost

Mínusy bumperballu:

- ✘ Cenová náročnost
- ✘ Prostory

Obrázek 1

Kluk zkoušející bumperball, vlastní zdroje



Je to pro každého?

Jsou určeny pro děti i dospělé jakékoliv věkové kategorie. Věk není nijak omezený. Je potřeba ale myslet na to, že BB nesmí být účastníkovi veliký, aby z něj nevypadl nebo se jinak nezranil, koule je totiž dosti těžká a je potřeba, aby jej unesl.

Je důležité zmínit také zdravotní omezení. Není doporučeno ho používat jedinci, který má jakékoliv dýchací potíže, například astma, z důvodu horšího proudění vzduchu uvnitř, tím pádem by se jedinec mohl rychleji zadýchat a třeba i zkolabovat či dostat záchvat. Další omezení je u lidí, kteří trpí klaustrofobií, protože prostor v BB je opravdu stísněný z důvodu bezpečnosti.

2.1.1 Bezpečnost

Stejně jako u předchozí kapitoly při popisování čerpám z vlastních zkušeností a s informacemi poskytnuté naší organizací Duha Bartoňka.

Jak jsem již zmiňovala, člověk musí být nejvíce opatrný na dolní končetiny. Není to, ale jediné riziko, které hrozí, je zapotřebí si chránit hlavu. Uvnitř BB jsou dva popruhy a dvě držadla. Popruhy si

jedinec dá přes ramena, dají se nastavit dle potřeby, zabraňují vypadnutí a zajišťují bezpečnost. Za držadla se jedinec drží.

Tím že člověk je skoro celý uvnitř míče, tak tam nemá dostatečný přísun kyslíku a je velmi důležité dbát na pitný režim. Do toho ještě ta fyzická aktivita, kdy se potřeba kyslíku ještě více zvětšuje, musí být jedinec obzvláště obezřetný. V létě při vysokých teplotách může dojít k přehřátí či dehydrataci organismu, z důvodu velké teploty uvnitř a malého přísunu čerstvého vzduchu.

Je důležité, aby byl v přítomnosti vždy dospělý člověk, který má s BB už zažitou určitou praxi. Ve výjimečných případech jako dohled může být i proškolený jedinec mladší 18ti let.

Obrázek 2

Vnitřní vizuál bumperballu, Aquazorbíng (2017)



2.1.2 Vhodný terén a využití

Důležitou zásadou při hledání vhodného terénu, je dbát na to, aby byl prostor bez veškerých kamínků a dalšího nebezpečného materiálu, o co by se míč mohl zničit. Nejlepší je proto tělocvična nebo travnatý prostor, který je upravený a bez veškerého nebezpečí.

Není vhodné používat ani písčitou plochu, zde je šance poničení také vysoká.

Vhodné využití?

- ✓ Skvělá zábava na dětské akce
- ✓ Teambuildingové aktivity a akce
- ✓ Tábory a víkendovky
- ✓ Jednodenní akce
- ✓ Ve školách při tělesné výchově

2.2 Netradiční hry a aktivity

Bumperbally, se svojí malou popularitou a menším využitím řadí mezi netradiční sporty. Proto je důležité si dané téma popsat. Podle Ivana Růžičky, Kamily Růžičkové a Pavla Šmída (2013), se netradiční sportovní hry dělí na tři základní skupiny, a to na:

- kontaktní
- síťové
- pálkovací

Bumperbally se zařadí mezi netradiční hry kontaktní, ačkoli se může s nimi jednat i o individuální aktivitu. Tim, že se řadí podle tohoto typu dělení do her kontaktních, popíšu detailněji tuto skupinu. Díky tomu, že jsou BB velmi multifunkční, tak je můžeme při určitých aktivitách pojmenovat jako kontaktní. "Kontaktní hru" zjednodušeným pojmem popíšeme jako pojetí a průběh dané aktivity, kdy na jednom společném herním prostoru dochází mezi hráči opačných družstevch ke vzájemné interakci – tedy jsou během hry v určitém kontaktu." (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013, p.10)

Netradiční hry a aktivity jsou zábavnou inovací například v tělesné výchově ve škole. Plno žáků tělocvik nebaví. Týká se to nejenom základních škol, ale také i středních a vysokých. "Proto se nové a zajímavé možnosti sportovních netradičních her jeví jako ideální prostředek pro realizaci výuky tělesné výchovy i pro trávení volného času." (Kupr, 2014, p.7) Dále rozvíjejí již osvojené dovednosti novým atraktivním způsobem, ale také účastníci stále poznávají něco nové.

Není zcela jednoduché hru označit za tradiční či netradiční. Růžička, Růžičková a Šmíd (2013) popisují, že je to dáno především geografickou popularitou dané aktivity. Každý může brát jako netradiční aktivitu něco jiného, je to ovlivněno například tím, jaké sporty normálně vyhledává nebo jakým se věnuje. Mohou se do toho zařadit méně známe sporty či hry nebo takové, které mají zahraniční původ a u nás se o nich nemluví. Když bychom se bavili konkrétně o hře, tak to samozřejmě máme známé hry typu jako klasická kopaná, hra na babu, zkrátka takové ty aktivity, které zná každý a nesou se už přes několik generací. Různé ale inovace těchto typických her můžeme už používat za netradiční. Například takový baseball, to je více známá hra, ale když si vezmeme její inovaci gorku morku, je to bráno za netradiční.

V našem oddíle Duha Bartoňka využíváme velké spektrum netradičních aktivit různého typu, například bumperbally, které jsou tématem této práce, kin-ball, gorku morku, různé hry s míčem a plno dalšího.

2.2.1 Pohyb, hra a sport

Tyto pojmy se zdají být často identické. Ale “každý z těchto pojmů však leží v jiné rovině, klade důraz na něco jiného, popisuje různé formy projevů lidského jednání, které jsou sice oddělitelné, ale v dětských činnostech a prožívání často splývají” (R. Zimmerová, 2001, p.9)

Hra hraje velmi důležitou roli pro člověka. Je to stejně nedílnou součástí jako je práce a učení. Člověk si potřebuje hrát, protože si tím rozvíjí i spousty dovedností. Člověk se pomocí hry může také uvolnit od okolních starostí nebo může zažít zcela úplný pocit flow. (viz. další odstavec)

Dle Matouška a Touše (1970) je hra nenucenou, radostnou, zábavnou činností bez záměru vytvořit hospodářské hodnoty.

“Sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu.” (Táborský, Süß, 2005, p.7)

2.2.2. Význam pohybu, her a sportu – fyzická i psychická kondice

“Děti dnes žijí ve světě konkurenčních nabídek využití volného času, nesmírně pestrý program jim umožňuje uspořádat si volný čas podle svého a v tomto programu je silně zastoupen i sport”. (Zimmerová, 2001, p.9) Je potřeba se věnovat pohybu i mimo tělesnou výchovu, sportovní hodinový kroužek atd. Všechny tyto tři pojmy jsou velkou důležitou součástí lidského života jak už po psychické, tak po fyzické stránce, a to nejen u dětí, ale i dospělých. Každý si totiž myslí, že je celkově pohyb důležitý jenom po té stránce fyzické, není tomu ale tak. Například hra je skvělá pro vypnutí hlavy od ostatních problémů, to samé můžeme říct i o sportu či pohybu samotném.

Existuje několik výrazů, co to pohyb je *podle Renate Zimmerové (2001)*:

- Pohyb je sebepoznání
- Pohyb je společenská a sociální zkušenost
- Pohyb je smyslová zkušenost
- Pohyb je poznávání světa
- Pohyb je způsob vyjadřování
- Pohyb je výrazem kreativity
- Pohyb je emocionální prožitek

“Všechny děti pro svůj zdravý vývoj potřebují především během prvních let rozvíjet tyto tři složky: pohyb, emoce a smysly.” (Poláková, 2019, p.5)

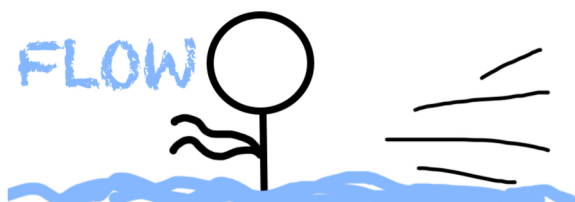
2.2.3 Flow

V předchozím odstavci jsem zmínila slovo flow a je místě si tohle slovo vysvětlit. Flow je stav, konkrétně duševní stav, kdy je daná osoba zcela ponořena do činnosti tak, že nevnímá nic dalšího okolo sebe. Je jenom tady a teď, v daném okamžiku a nic dalšího pro něj v tu chvíli není důležité. Tělo nebo mysl vzepne k hranicím jejích možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Flow má svoje uplatnění také v businessu, volném času a zkrátka v každodenním životě.

Definice, kterou Renate Zimmerová popisuje ve své knize podle Csikszentmihalyho (1985) je: *“Pojem flow vyjadřuje vrcholný psychický zážitek, kdy vědomí a jednání spolu splývají, v sebezapomnění člověk nevnímá čas, zcela ponořen do činnosti, pozornost je plně soustředěna na bezprostřední konání”*

Obrázek 3

Člověk pociťující stav Flow, (Základy mentálního tréninku, 2018)



Podle Renate Zimmerové (2001) se flow dosahuje při činnostech kdy:

- Je vyrovnané napětí mezi výzvami a individuálními schopnostmi
- Je možno prožívat uspokojení ze samotné činnosti
- Je situace prožívána jako kontrolovatelná
- Následuje jednoznačná odezva o kvalitě jednání
- Je motivem sama činnost, nikoli výsledek, úspěch nebo vnější odměna

Takové znaky jsou typické zejména pro sportovní aktivity. “Jako nejdůležitější zdroje uspokojení jsou uváděny “radost z prožitku” a “aktivita sama”.“(Zimmerová, 2001)

“Předpokladem tohoto stavu je kromě rovnováhy mezi výzvou a dovedností také pocit autonomie, příležitosti k úspěchu, souvislost s osobními cíli, možnost volby při řešení úkolů.” (Činčera, 2007, p.17)

Obrázek 4

Znárodnující stav Flow, internetový zdroj



2.3. Volný čas

2.3.1 Pojem volný čas

“ Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p. 15)

Do pojmu volný čas (později psáno jako vč) se zahrnuje odpočinek, zábava, rekreace, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání a dobrovolná společensky prospěšná činnost. Rozhodně tam nepatří vyučování a další běžné věci, jako například povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti atd. “Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka, jako jídlo, spánek, hygiena...” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.15)

“Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování.

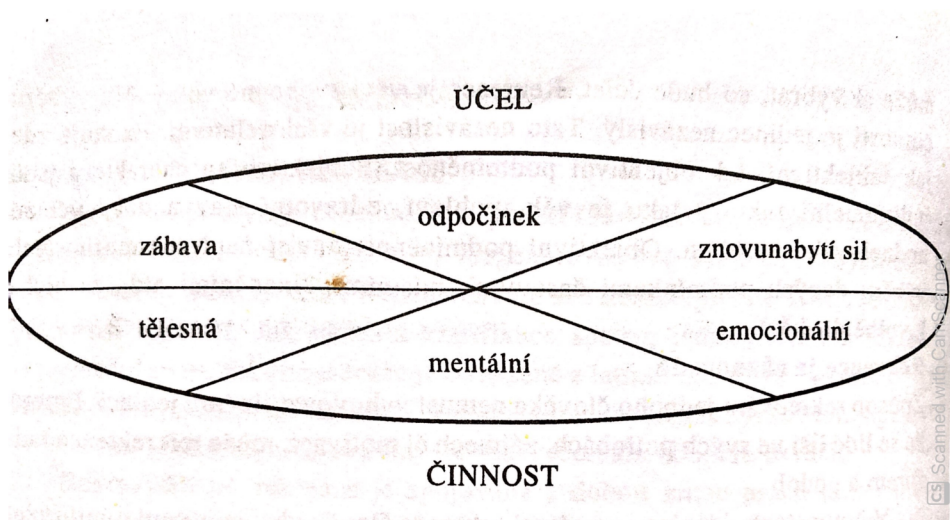
Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Podmínkou účinnosti je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré, přitažlivé a účast na nich byla dobrovolná.” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.15)

Samozřejmě prostředí, kde děti, a nejenom děti, tráví volný čas je různorodé. Může to být domov, škola ale také společenské organizace a instituce.

Mnoho škol nabízí ve školních prostorách různé druhy kroužků či činností.

Obrázek 5

Schéma rekreace – volného času (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999)



Definice podle Zdeňka Hamříka (2022)

“V České republice má aktivní trávení volného času mnohaletou a jedinečnou tradici podporovanou širokou nabídkou sportovních, uměleckých a dalších aktivit, které nabízejí sportovní kluby, domy dětí a mládeže, základní umělecké školy a mnoha dalších organizací zaměřené na volný čas.” (p.7)

Aktivity ve volném čase se rozdělují na aktivity organizované a neorganizované (nestrukturované). Ty organizované jsou charakteristické “danou strukturou, supervizí dospělého a důrazem na rozvoj dovedností.” (Hamřík 2022, p.21) Do této kategorie se zařazují například kroužky pro děti.

Ty neorganizované žádnou strukturu nemají. Patří do nich četba, sledování TV, hraní her atd. “Nestrukturovaný volný čas se týká činností, u kterých chybí strukturované cíle, vedení, kontrola a monitorování.” (Hamřík 2022, p.21)

Definice podle Bedřicha Hájka a Jaromíra Harmacha (2004):

Ve své knize popisuje definici volného času podle francouzského sociologa J. Dumazediera jako: “souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek, nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí.” (p. 25)

2.3.2 Znaky volného času

“Vysvětlení volného času, jeho podstaty a významu je možné ze dvou, respektive tří pohledů – subjektivního, objektivního a syntézy a integrace.” (Irena Slepíčková, 2000, p.9)

Volný čas lze chápat několika způsoby jako:

- a) svobodná volba
- b) časový prostor
- c) forma činnosti
- d) symbol sociálního statusu
- e) sociální nástroj
- f) funkce sociálních skupin a zdravého životního stylu.

A) Svoboda jako protiklad práce

“V subjektivním pojetí je vč chápán jako osvobození od práce, zbavení se pracovních povinností.” (Irena Slepíčková, 2000, p.9). V životě člověk musí plnit mnoho věcí důležité k tomu, aby přežil a zajistil si nezbytné životní potřeby. Naopak vč je doba, kdy se nemusí pracovat. “V antickém světě byl volný čas chápán jako nepřítomnost práce, a naopak práce jako nepřítomnost volného času.” (Irena Slepíčková, 2000, p.9)

B) Volný čas jako časový prostor

“Volný čas je jakousi dobou navíc.” (Irena Slepíčková, 2000, p.10). Lidé se věnují svobodně vybraným zájmům a činnostem po splnění svých pracovních povinností. Velký důraz je kladen na svobodný výběr.

C) Volný čas jako forma činnosti

“Předpokládá, že volný čas přináší naplnění přání člověka nezávisle na pracovních a jiných činnostech.” (Irena Slepíčková, 2000, p.10) Vč je vyplněn zájmy, které stojí mimo pracovní, společenské či rodinné povinnosti. “Jedinec se jim věnuje za účelem odpočinku, zábavy, rozvoje osobnosti a svých tvořivých sil a pro spontánní účast na životě společnosti. Jedná se o osvobození od práce a rozvoj osobnosti tak, jak je formuloval již Dumazdier (1967).” (Irena Slepíčková, 2000, p.10)

D) Volný čas jako symbol sociálního postavení

“Volný čas se mění společně se změnami hodnot společnosti.” (p.10) Je to tak, že kdo má hodně peněz, může si do svého vč vybrat cokoli. “Lidé s vysokým sociálním a ekonomickým statusem jsou z hlediska volby mnohem svobodnější než ti, kteří nemají silné finanční zázemí.” (Irena Slepíčková, 2000, p.10)

E) Volný čas jako prostředek sociální pomoci

“V tomto smyslu volný čas slouží k uspokojování potřeb lidí, kteří se nacházejí ve složitějších či nepříznivých životních podmínkách.” (Irena Slepíčková, 2000, p.10) Ve vč si mohou najít uspokojení i třeba starší či zdravotně postižení lidé, kteří to v normálním životě nezažívají.

F) Volný čas jako funkce sociální skupiny

“V sociální skupině jedinec vyrůstá, učí se a vyvíjí se. Nejdůležitějšími podněty pro zařazení se jsou:

- podobné zájmy ve vč
- životní styl skupiny, který se projevuje právě v chování ve vč
- faktory, které nesouvisí s vč, jako je rodina, věk, pohlaví, místo bydliště atd.” (Irena Slepíčková, 2000, p.11)

2.3.3 Struktura volného času

“Volný čas může být naplněn řadou činností od nicnedělání a prázdného povídání přes takové aktivity jako je zahrádkaření, kutění, pletení, jejichž charakter je na rozmezí práce a volného času, přes poslech rádia, televize, četbu, návštěvu kina, divadla až k intenzivní aktivitě sportovní, kulturní a společenské.” (Irena Slepíčková, 2000, p.12)

Režim běžného dne je takový, že člověk stráví v průměru “8 hodin v práci”, poté v průměru “8 hodin spánku”, dohromady “2 hodiny na jídlo a osobní hygienu” a nějaký čas v dopravních prostředcích. V mimopracovní době se žena stará o chod domácnosti a o děti a muž se zabývá opravářské činnosti. “Na základě výzkumných šetření (např. Miková 1991), lze odvodit, že muži mají zhruba 2-3x více volného času než ženy.” (Irena Slepíčková, 2000, p.14)

Členění času podle Kolářka (1969):

Obrázek 6

Struktura nominálního fondu času, (Kolářek, 1969)

doba	činnost
pracovní	V této době člověk vykonává práci. Tato činnost je motivovaná získáním prostředků k životu. Jedná se o hlavní zaměstnání, přesčasy, individuální přípravu na zaměstnání či účast na školení. Zahrnuje i vedlejší zaměstnání a další zabezpečení obživy jako je např. chov užitkového zvířectva apod.
nutná mimopracovní	Je naplněna činnostmi nezbytnými pro prostou existenci člověka a dále činnostmi, které nepřinášejí finanční efekt a nejsou ani věcí svobodného výběru. Jedná se o: a) uspokojování biofyziologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče,...) b) ostatní činnosti (cesta do práce a z práce, péče o domácnost - příprava jídla, úklid, praní prádla atp.).
volný čas	a) aktivity manuální - zahrádkaření, kutilství, ruční práce, atp. b) aktivity fyzické - procházky, sport, atp. c) aktivity kulturně uměleckého typu receptivního - četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, magnetofonu atp. d) aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního - hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp. e) aktivity kulturně racionální - dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek atp. f) aktivity společensko formální - výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích g) aktivity společensko neformální - rodinné aj., návštěvy, návštěvy kavárny h) hry, podívaná, sběratelství - sportovní diváctví, společenské hry i) pasivní odpočinek - sedění, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy atp.

2.3.4 Počátky výchovy ve volném čase

“Po skončení třicetileté války si začali bohatší obyvatelé měst mimo městské hradby budovat “víkendové” domy, ve městech vznikaly kluby, spolky, kavárny a společnosti dospělých. Příslušníci dělnictva, rychle vznikajícího na základě moderního průmyslu, usilovali o zkrácení pracovní doby tak, aby měli dostatek času na regeneraci pracovní síly.” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.23) Tím pádem se začal postupně tvořit prostor pro činnosti vzdělávacích, hudebních, tělovýchovných a divadelních spolků, pořádání slavností a výletů, vznik čtenářských klubů a dělnických domů.

Nejdříve byly dva hlavní způsoby vzniku a fungování zařízení, které přetrvává dodnes:

- 1) Zařízení s původním určením pro dospělé, které se potom rozšířily i na děti a mládež. Zařadí se tam například hřiště, cvičiště, tělocvičny atd.
- 2) Zařízení zaměřená pouze na nejmladší věkové skupiny a vytvářela pro ne specificky výchovný prostor. Byly to například kluby a sportovní zařízení na školách dětské zahrady polského lékaře H. Jordana pro pobyt na vzduchu a pro pohybové aktivity.

2.3.5 Současnost

Devadesátá léta rapidně změnila evropskou společnost, což se projevilo i v oblasti volného času dětí a mládeže. “Do popředí vystupují společné momenty, které počátkem období vyznačila Úmluva o právech dítěte z 20. listopadu 1989.” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.27) Transformace postkomunistických zemí působí na pojetí a praxi zařízení například těmito směry:

- Zachovaly se však současné domy dětí a mládeže, jejichž “pozitivní výsledky a perspektivní koncepční rysy hodnotili pozitivně i západoevropští pedagogové volného času.” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.27)
- Zařízení, které se zabývalo dětmi a mládeží ve východní a střední Evropě byla nucena se “začít vyrovnávat s novými podmínkami své existence”. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.27) Tím je myšleno například reagovat na konkurenční prostředí a bylo potřeba se otevírat novým skupinám.
- Objevilo se ale i nemálo problémů. Mezi ně se řadil například spor mezi “nabídkou a potřebou.” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p. 27)

2.3.6 Příloha: Charta výchovy pro volný čas (výňatek)

Charta byla navržena komisí pro výchovy a vzdělávání Světového sdružení pro rekreaci a volný čas. Hlavním cílem této charty je “informovat vládu, nevládní organizace a vzdělávací systémy” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.32), jaké jsou přínosy “volného času, výchovy ve volném čase a výchovy pro volný čas”. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.32)

Zde jsem vypíchlá příklady jejich definice volného času.

- Představuje jeden z nejméně důležitých zdrojů osobnostního, ekonomického a sociálního rozvoje a také přispívá ke kvalitě života.

- Volný čas přináší spousty zvláštních prospěchů a emocí, a to radost ze svobody, uspokojení, radost, prostor pro tvořivost, štěstí atd. Nabízí velkou škálu možnosti v “sebevyjádření a činnosti” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p 32), kde jsou i prvky “tělesné, duševní, sociální, umělecké i duchovní”. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.32)
- Podporuje celkové zdraví a pohodu.
- Volný čas je “základním lidským právem” (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999, p.32) a za žádných okolností nesmí být nikomu upírán na základě jeho pohlaví, sexuální orientace atd.
- Stres, nuda, málo pohybu, malá socializace či ztráta tvořivosti se dají dokonale snížit pomocí volnočasových aktivit.

2.4. Psychika – psychologie

2.4.1 Psychika

Je vnímána jako “nejzákladnější a nejobecnější psychologický pojem.” (Pugnerová a kolektiv, 2019, p.10)

Psychika a strach člověka hraje často docela dost velkou roli v plno sportech a aktivitách. Převážně děti a mladiství se nechtějí moc zapojovat do kolektivních aktivit z důvodů například posměchu. Také u nich může přijít nějaký blok, třeba že se bojí nějakého zranění. To je ale u BB velmi malá pravděpodobnost. Tim pádem je to super pro lidi, co si něco chtějí vyzkoušet a chtějí mít jistotu, že si neublíží.

Pociťování radosti může mít velký vliv na lidskou psychiku. Existuje několik způsobů, jak lze pociťovat radost: (Zimmerová, 2001, p. 11)

- Z výkonu – vyzývání sám sebe, člověk hledá svoje hranice a ty také později překonává
- Z dobře tělesné kondice
- Z možnosti vyjádřit se pohybem
- Při vymyšlení a zkoušení neznámých forem pohybu

Dá se jich vyjmenovat mnohem víc, já jsem ale vytyčila hlavně ty, které jsou součástí tohoto tématu.

2.4.2 Možnost ovlivňovat psychiku sportovní aktivitou

Pozitivní přínos sportu v oblasti síly, vytrvalosti či pohyblivosti je všude znám. Avšak o přínosu v oblasti psychiky se obecně moc nemluví. "Určitá míra stresu je pro člověka z hlediska adaptace na prostředí nezbytná, avšak jen tehdy, dovede-li se s ním bez větších potíží či dokonce poškození vyrovnat." (p.56)

Pohyb a pohybová aktivita je obecně pro běžnou populaci "vhodným prostředkem pro navození pocitu pohody." (p.56)

Velké procento sportujících lidí ve volném čase se tomu věnuje především proto, protože jim to navozuje pocit pohody, a protože je to baví. "Prožitek se stal v posledních letech velice aktuálním pojmem v oblasti sportu ve volném čase, ale také povinné tělesné výchovy ve školách." (p.57) Je více než důležité, aby aktivity ve volném čase nabízely "hlavně příjemné prožitky." (p.57)

2.4.3 Prožitek

"Jeden z nejobecnějších pojmů, jímž téměř všechny psychologické směry a školy (snad s výjimkou behaviorismu) popisují to, co se subjektivně děje v člověku, v lidské duši, když „prožívá“ svůj vlastní život." Prožitek, který se uchová v paměti, se nazývá zkušenost. Je to ten daný okamžik v přítomném čase.

"K fenomenologickým analýzám prožitku významně přispěl *W. James*, který hovořil o nepřetržitém toku prožívání (stream of experience), což je vlastně nejživoucnější, subjektivně zakoušená psych. činnost uvědomování i jen polovědomého citového zakoušení."

Rapaport, D.: Organization and Pathology of Thought. New York 1966; *Rubinštejn, S. L.:* Základy obecné psychologie. Praha 1964; *Straus, E.:* (1935) Von Sinn der Sinne. 1968.

"Prožitek vzbuzuje emoce. Pozitivní, negativní, případně smíšené, čím silnější, tím lepší."

"Prožívání zahrnuje především emoce. Emoce vyjadřují stav subjektu a jeho stav k objektu a vyznačují se obvykle polaritou, tj. kladným či záporným příznakem libosti či nelibosti." (Janoušek, 2007, p. 41)

Ve velkém psychologickém slovníku autorů Hartla a Hartlové (2010) najdeme definovaný pojem zážitek jako:

- ✓ Prožitek autentický – jeden ze základních obsahů psychiky. 1 Citově zabarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku. 2 Náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti (aha-zážitek, konflikt, vhled)

- ✓ prožitek emoční – citový zážitek, v němž událost vyvolává autonomní aktivaci a kognitivní hodnocení vedoucí ke vnímané aktivaci a emočnímu přesvědčení, což skládá výslednou emoci; někteří autoři dodávají ještě emoční výraz a jeho vnímání jako určitý druh výrazové zpětné vazby
- ✓ Prožívání – psychický jev charakterizovaný emocionálně zabarveným proudem vědomí každého více či méně uvědomovaného duševního obsahu a pojmového myšlení; je přísně individuální, těžko sdělitelné, proto behavioristé z předmětu svého zkoumání prožívání vyloučili a zaměřili se pouze na pozorování chování.

„Vycházíme z předpokladu, že na kvalitu a intenzitu prožívání mají naprosto zásadní vliv emoce. Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně. Dále vycházíme z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, jsou pro nás nové, předkládají před nás nové výzvy. Tyto situace bychom mohli nazvat dobrodružnými (příčemž dobrodružstvím může být pro každého člověka něco jiného).“ (Kirchner, 2009, p.1)

Z pohledu filozofie – soustředěnější pozornost prožitku a prožívání však věnoval až romantismus a další filosofické školy, které začínají kritizovat „jednorozměrnost racionalismu“ (Jirásek, 2001, p. 11) – filosofie života, hermeneutika, fenomenologie a fundamentální ontologie.

2.4.4 Emoce a nálada

“Emoce jsou psychické procesy a stavy, kterými subjektivně hodnotíme okolní svět.” (Irena Slepíčková, 2000, p.12) Vyjadřujeme tím, jak se nám něco líbí či nelíbí nebo pokud jsme z něčeho překvapení atd. Emoce, jinak řečeno city, jsou reakcí na nějaký podnět. Můžou být vnější, například vrčení psa, či vnitřní, nějaké naše myšlenky nebo pocity.

Projevem pocitu pohody či nepohody je nálada. *“Je méně intenzivní než emoce nebo afekt.”* (Irena Slepíčková, 2000, p.57) Nálada má aktuální stavy, kdy může být buď dobrá či radostná nebo smutná a nepříjemná

“Afektivní jevy bývají tradičně děleny na afekty, emoce a nálady.” (Poláčková Šolcová, 2018, p.29)

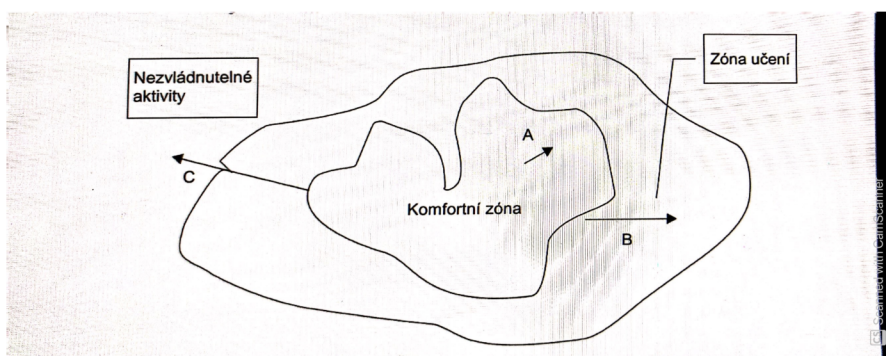
2.4.5 Komfortní zóna

Převážně v zážitkové pedagogice se pracuje s teorií komfortní zóny. Každý člověk má svoji vlastní komfortní zónu. Podle této teorie “existuje pro každého člověka určitá” zóna, “obsahující činnost neznamenající stres.”

Po této zóně přichází zóna učení, nazývaná podle Svatoše.

Obrázek 7

Komfortní zóna, (Činčera, 2007)



Aktivita A neznámá pro účastníka žádnou výzvu, a proto ani žádné učení. Aktivita B vyžaduje vystoupení z komfortní zóny, ale je to pro účastníka zvládnutelné. A aktivita C znamená pro jednotlivce stres, který není schopný zvládnout.

2.5 Motivace

“Motivace je proces aktivity člověka vyvolaný motivem a končí realizací motivu.” (Niereyer, Seyffert, 2005, p.13) Zde také rozlišujeme motivy vnitřní a vnější. Vnitřní motiv pochází zevnitř člověka – třeba podnět k uspokojení potřeby. Vnější motivy vychází z vnějšího prostředí – například určitý tlak z okolí. Mezi základní motivační hodnoty zařazujeme:

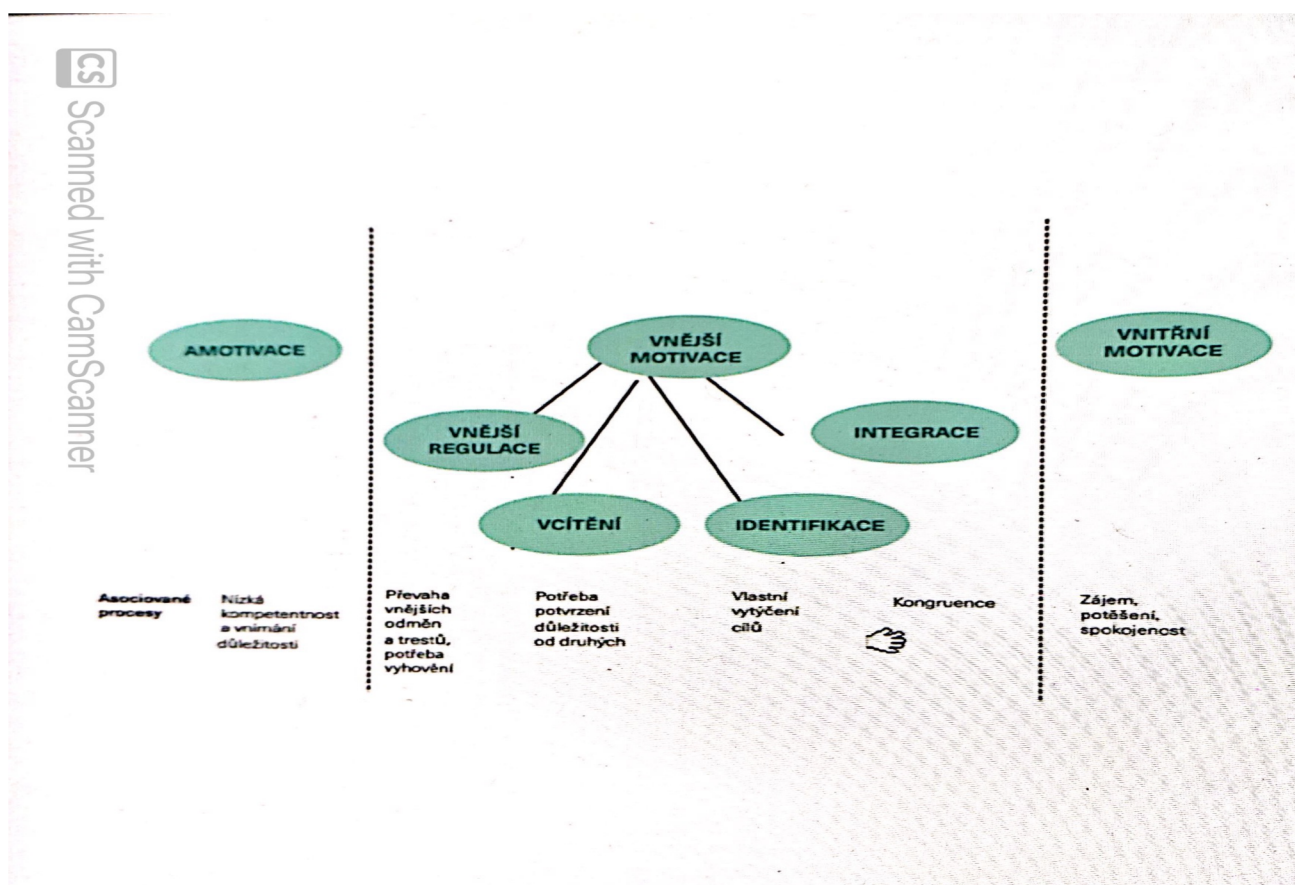
- Potřeby
- Zájmy
- Cíle
- Postoje
- Hodnoty
- Emoce
- Atd.

Je potřeba, aby při práci s lidmi, obzvlášť ve volném čase nebyli motivováni jenom účastníci, ale i pracovníci. “Být sám dobře motivovaný a být schopen motivovat druhé – to se považuje za mimořádně lákavou záležitost. Patrně i pro to, že motivace je důležitým faktorem úspěšnosti.” (Niereyer, Seyffert, 2005, p.15)

U netradičních aktivit se může jednat o motivaci vyzkoušet si něco nového, co ještě nepoznali, zahrát si, uspokojit potřeby či mít fyzickou aktivitu. Motivace účastníků je zde velmi důležitá. V oblasti netradičních aktivit je potřeba je zaujmout.

Obrázek 8

Klasifikace lidské motivace, (Niereyer, Seyffert, 2005)



3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce je vytvořit praktický zásobník her s využitím bumperballů.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Co nejpodrobnější rozbor všech her. Podrobný popis každé aktivity, kde bude napsaný popis aktivity, prostor, vybavení, počet účastníků, čas na přípravu a jak dlouho potrvá hra.
- 2) Další varianty či obměny dané aktivity a doporučení pro každou aktivitu.

4 METODIKA

4.1 Postup při tvorbě výsledků

V druhé části jsem se zaměřila na co nejobsáhlejší sborník her a jejich nejpodrobnější popis. Shromažďování sběru dat probíhalo za pomoci literatury a za použití webových zdrojů. Dále probíhalo převážně na základě vlastních zkušeností a pozorování na akcích a táborech, kde se bumperbally používaly. Dále jsem používala data z vlastních zdrojů a z vlastní mnoholeté praxe v práci s bumperbally. Také jsem nově vytvořené hry a aktivity aplikovala na vlastní praxi a tím jsem získala potřebné informace do své bakalářské práce a do tabulek.

Při vytváření struktury praktické části jsem se nechala inspirovat knižní literaturou Zlatý fond her Lipnice II, Zlatý fond her I a Zlatý fond her II, kde jsem nabrala plno inspirace.

5 VÝSLEDKY

Zde jsou podrobně a přehledně zpracované hry a aktivity vhodné pro práci s bumperbally. Jak jsem více zmiňovala, jsou všestranně využitelné, díky tomu je tam několik kategorií rozdílného typu. Dají se zakomponovat do již známých a typických her, jako je například fotbal, futsal atd.

U každé aktivity či hry je popsán co nejpodrobnější rozbor každé z nich. Ty jsou rozděleny do kategorií. Jako první jsou aktivity na seznámení se s bumperballem a na naučení s ním. Druhá kategorie je zaměřená na míčové sporty. Jsou to nejvíce známé hry s míčem, které jsou díky BB více zajímavé. Tyto hry se dají řadit i jako více pokročilé. Třetí soubor se zaměřuje na pokročilejší aktivity, na které stejně jako u míčových sportů musí mít jedinec už nějakou zkušenost s tímto typem netradiční aktivity. A jako poslední kategorie jsou aktivity na vodě. Zde není taková velká škála, protože tato část ještě není tolik vyzkoušená. U některých není sepsána pouze jedna varianta, ale i jejich obměny.

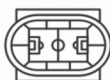
Při vytváření zásobníku jsem nečerpala pouze ze své hlavy, ale poznatky jsem konzultovala i s ostatními vedoucími z našeho oddílu, kteří s aktivitou pracují a mají dlouholetou zkušenost. Při zpracování tabulek jsem se obrátila na pár lidí, abys si ověřila, zda se v tabulkách a v každé zpracované aktivitě vyznají a najdou tam veškeré potřebné informace.

Na konci každé hry a aktivity jsem sepsala doporučení vždy pro tu danou aktivitu. Jedná se o doporučení z vlastní praxe, které mohou při realizaci pomoci.

Jak jsem více psala, při vytváření struktury praktické části jsem se nechala inspirovat knižní literaturou Zlatý fond her Lipnice II, Zlatý fond her I a Zlatý fond her II.

Vysvětlivky ilustrací v tabulkách:

Prostor:



Počet hráčů:



Materiál, vybavení



Počet hráčů:



Doba přípravy:



Doba hry:









5.1 Výukové aktivity

Tyto aktivity jsou nejjednodušším způsobem, jak se naučit s BB. Ono se to totiž na první pohled může zdát jako velmi jednoduchá a primitivní věc, ale není tomu tak. Bumperball je docela těžký, takže už jenom samotná chůze a manipulace může být pro někoho obtížná. Pro někoho dalšího může být určitá forma strachu i to, že nevěří tomu BB a má strach, že se mu něco stane. A přesně na tohle vyzkoušení a naučení jsou vhodné tyto aktivity.

5.1.1 Kotouly

Tabulka 1

Informace k aktivitě kotouly

	OTEVŘENÁ LOUKA, TĚLOCVIČNA
	NEOMEZENÝ
	BUMPERBALLY
	OD 5-6 LET
	20-30 MINUT
	DLE POTŘEBY

Cíl

Koordinace, různé pohyby v bumperballu

Charakteristika

Hodně lidí se bojí dělat kotouly, přemety či další akrobatické kousky z důvodu bolestivého pádu. V bumperballu se ničeho takového bát nemusíme. Díky tomu, že tělo člověka je z 90% schované v "míči", tak se mu nemůže prakticky nic stát. Hlavní, na co si musí dát pozor jsou nohy a případně hlava. Hlava se zajistí tím, že dotyčný bude mít pořádně a správně utáhnuté popruhy. Potom si v bumperballu může dělat více méně co chce a nic se mu nestane. Kotouly jsou jedním z nejčastějších kousků, při kterých si účastníci vyzkouší, jaké to je v BB být. Už jenom takové obyčejné kotrmelce přináší člověku určitou dávku adrenalinu a zajímavý prožitek z aktivity, díky kterému se o to ví těší na ty další a zajímá se o ně.

Průběh

Průběh je jednoduchý, jedinec si vleze do BB, nastaví si správně popruhy a může začít dělat kotouly, na které se stačí akorát pořádně rozeběhnout a vyšvihnout nohy.

Důležité

- Hlavní, co je potřeba je, aby byl po celou dobu k dispozici člověk, který na to bude dohlížet a případně bude obracet bumperbally s lidmi, kteří skončili vzhůru nohama.
- Jediné riziko, které u této aktivity hrozí, je zranění dolních končetin.

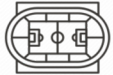





Metodické poznatky: Tuto aktivitu není dobré provádět po obědě nebo kterémkoli větším jídle. Doporučila bych ji právě před obědem nebo před večeří, jako průpravnou aktivitu.

5.1.2 Závody

Běžecký závod

Tabulka 2

Informace k aktivitě běh

	PROSTORNÁ A OTEVŘENÁ LOUKA
	8-20
	PROVAZ ČI LANO, BUMPERBALLY
	OD 5-6 LET
	20-30 MINUT
	1 HODINA

Cíl

Průprava pro další aktivity a hry, koordinace

Charakteristika

Běh je další skvělý způsob, jak se v bumperballu naučit fungovat a je to důležitá průprava pro další aktivity, například míčové, které jsou v další kategorii. Pro spousty lidí je náročné v BB jenom chodit, natož běhat. Popravdě není to vůbec nic jednoduchého. Koule je velká a dost těžká, takže obzvlášť pro děti či drobnější postavy je to obtížné. Proto je dobrý si vyzkoušet obyčejné běžecké závody. Je to zároveň jeden z nejjednodušších způsobů, jak se s BB naučit.

Průběh

Nic složitého, jedinec si vleze do BB, dá si popruhy přes ramena, správně si je upraví na svoji postavu a je připraven. Před samotnými závody je lepší se individuálně "rozběhat", aby si člověk připomněl manipulaci s BB.

Způsoby závodů

Může se závodit několika způsoby:

- Jeden proti jednomu
- Více závodníků najednou
- Systém vyřazovacího pavouka
- Doběhnout do časového limitu

Důležité

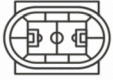




- Potřeba je ještě člověk, který bude startovat a jeden člověk, který bude na konci stopovat čas.

Metodické poznatky: Tuto aktivitu bych nedoporučila při velkém sluníčku. Tudiž v letních hodinách ne v době kolem oběda, kdy je ve většině případů největší teplo.

Štafetový závod

Tabulka 3

Informace k aktivitě štafeta

	LOUKA, TĚLOCVIČNA ČI HALA
	12-18
	ŠTAFETOVÝ KOLÍK, BUMPERBALLY
	OD 6 LET
	20-35 MINUT
	30-45 MINUT

Cíl

Koordinace, běžecké dovednosti, týmová spolupráce

Charakteristika

Klasický závod v běhu se dá obměnit závodem ve štafetě. Je to více adrenalinové, protože výsledek nezávisí pouze na jednom člověku a rozvíjí se zde více spolupráce, lepší socializace a práce v týmu. Díky tomu je zde více fandění, tudíž i lepší atmosféra.

Nejprve se rozdělí týmy. Není tak moc zásadní, kolik lidí bude v týmu a jak se týmy rozdělí. To záleží na domluvě a na tom, jak dlouhá bude trasa štafety.

Průběh

- Postup na přípravu je obdobný, jako u ostatních aktivit. Účastník si vleze do BB a nastaví si správně popruhy.
- Poté se první závodníci z družstev připraví na start. Rozmístění ostatních z týmu závisí na typu štafety. Buď se může jednat o závod, kdy je určena jedna dlouhá trasa a účastníci jsou rozmístěni po trase nebo může být tzv. kruhová štafeta, kdy každý proběhne celou trasu. Variant může být samozřejmě ale mnohem víc.
- Když jsou závodníci připraveni, zavelí se *Připavit! Ke startu! Pozor! Ted'!* A závodníci vybíhají.
- Předání štafety je také možno několika způsoby, buď každý, kdo zrovna běží drží v ruce nějaký kolík nebo něco, co tu funkci zastává a ten si závodníci předávají, nebo třeba stačí jenom plácnutí rukou či bouchnutí do BB. Zde je ale riziko, že to dotyčný nemusí cítit.
- Závod skončí až poslední závodník proběhne cílem.

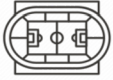





Může být samozřejmě spousty variant, záleží na kreativitě, tohle je taková neklasičtější verze.

Metodické poznatky: *Tuto aktivitu bych nedoporučila při velkém sluníčku. Tudiž v letních hodinách ne v době kolem oběda, kdy je ve většině případů největší teplo.*

Závod v kotrmelcích

Tabulka 4

Informace k závodům v kotrmelcích

	VELKÁ LOUKA
	2-12
	LANO ČI PROVAZ, BUMPERBALLY
	OD 6 LET
	20 MINUT
	30 MINUT – 1 HODINA

Cíl

Koordinace, orientace

Charakteristika

Další obměna klasického běhacího závodu, kdy to pro účastníky je více kreativní a zajímavé, je závod, kdo udělá více či rychleji kotrmelce.

Varianty

Zase je možné několik variant závodu.

- 1) Úplná klasika je, že se připraví startovní a cílová čára a závodníci se musí od startovní čáry dostat do cílové co nejdřív, pouze za pomoci kotrmelců.
- 2) Další možnost i je kdo od startovní čáry do cílové udělá tech kotrmelců co nejvíc.
- 3) Úplně nejjednodušší variantou je závod, kdo v nějakém časovém rozmezí udělá kotrmelců nejvíce.

- 4) Kdo udělá co nejvíc kotrmelců bez přestávky.
- 5) Je zde možná i varianta štafety v kotrmelcích.

Průběh

Příprava je stejná, jako u všech aktivit. Velmi důležité u této aktivity je, aby závodník měl správně utažené a dané popruhy. Zjistí to tak, že udělá jeden kotrmelec nebo se jenom přetočí hlavou dolů, pokud neškrtná o zem, má to správně. Pokud ano, popruhy má málo utažené nebo má na svoji výšku příliš malý bumperball.

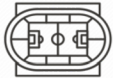





Metodické poznatky: Tuto aktivitu není vhodné zařazovat po obědě nebo jiném větším jídle a ani při velmi velkém sluníčku.

5.2 Míčové hry

5.2.1 Fotbal

Tabulka 5

Informace ke hře fotbal

	FOTB. TRÁVNÍK, LOUKA, TĚLOCVIČNA
	3X3, 4X4, 5X5
	MÍČ, BRÁNY, BUMPERBALLY
	OD 7 LET
	30 MINUT
	10-15 MINUT, 20-30 MINUT

Cíl

Běžecské dovednosti, týmová spolupráce, koordinace

Charakteristika

Mezi oblíbenou aktivitu, která se dá s bb dělat, je klasický fotbal. Je to ideální varianta, jak obměnit všemi známý sport v něco více netradiční a atraktivní. Není to tak jednoduché, jak se zdá. Nejenom, že hráči mají kvůli bumperballu ztížený pohyb, ale také nevidí normálně před sebe a pod svoje nohy. Proto je potřeba na dolní končetiny dávat obzvlášť pozor, aby nedošlo ke zranění. Je zde ale dovoleno do sebe strkat, což dodává hře takovou větší zábavu a více adrenalinu. Tato hra se ale nehraje v klasickém počtu, hraje se v max 5 lidech v týmu a hráči se častěji střídají. Ve hře není ani brankář.

Obrázek 9

Fotbal v bumperballech, vlastní zdroje



Průběh

Probíhá následovně, ve finále jako klasický fotbal. Hráči se obléknou do míče, rozdělí se na týmy, vezmou si něco na rozlišení týmů a postaví se na hřiště, každý na svoji polovinu. Zapíská se začátek hry a může se začít. Hráči se za pomoci kopání do míče a přihrávek snaží dostat míč do brány. Kdo do uplynutí času dá větší počet gólů, vyhrává.

Metodické poznatky: Tuto aktivitu není dobré zařazovat při velkém sluníčku, aby nedošlo k rychlé únavě a dehydrataci účastníků. Určitě je potřeba, aby každý hráč měl k dispozici láhev vody. Je velmi potřeba zdůraznit při vysvětlování pravidel bylo řečeno, aby hráči se nepodkopávali a nekopali se navzájem do noh.

5.2.2 Futsal

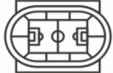





Obrázek 10

Futsal s bumperbally, internetová stránka



Tabulka 6

Informace ke hře futsal

	TĚLOCVIČNA, HALA
	2X2 NEBO 3X3
	MÍČ, BRÁNY, BUMPERBALLY
	OD 7 LET
	30 MINUT
	30 MINUT – 1 HODINA

Cíl

Koordinace, týmová spolupráce, běžecké dovednosti

Charakteristika

Tato hra je klasický fotbal, akorát je upravena na vnitřní prostory. V této hře je zapojeno menší počet hráčů. Stejně tak jako u klasického fotbalu, tak zde není přítomen brankář. Území je samozřejmě menší než u klasického venkovního fotbalu. S bumperbally se hraje většinou verze 3x3 nebo 4x4, více hráčů už je na tuto aktivitu moc.

Průběh

Hra se hraje s klasickým míčem určeným na futsal do haly.

- 1) Hráči se rozdělí na dva týmy po stejném počtu.
- 2) Rozehrává se u středové čáry, kde rozehrává jako první vylosovaný tým.
- 3) Hráči se pomocí přihrávek snaží kopnout fotbal do brány.
- 4) Ten, kdo dá za stanovený čas více gólů, vyhrává.

Nebo se také může dát varianta, že kdo dosáhne předem stanoveného počtu gólů jako první, tak ten vyhrává. Variant může být určitě i více.

Důležité

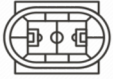





Vzhledem k tomu, že má člověk na sobě jako takový ochranný obal bumperball, tak v této hře je povoleno do sebe narážet a není to bráno jako faul. Nesmí se ale úmyslně podkopávat nohy.

Metodické poznatky: Tato aktivita není závislá na počasí. Na co je ale potřeba dbát je pitný režim, tudíž je potřeba, aby každý hráč měl k dispozici láhev vody. Je velmi potřeba zdůraznit při vysvětlování pravidel bylo řečeno, aby hráči se nepodkopávali a nekopali se navzájem do noh.

5.2.3 Přehazovaná

Tabulka 7

Informace ke hře přehazovaná

	HŘIŠTĚ
	3X3 NEBO 4X4
	MÍČ, SÍŤ NEBO LANO, BUMPERBALLY
	OD 13 LET
	30 MINUT
	30 MINUT – 1 HODINA

Cíl

Týmová spolupráce, spojení pohybu a házení

Charakteristika

Dalším skvělým zástupcem míčové hry je přehazovaná. Není to už tak jednoduché, protože většinou jsou venku z BB pouze dolní končetiny, zde je ale potřeba vytáhnout ven i horní. Další obtížností této hry je zhoršená viditelnost. Hráči musí být v neustálém předklonu, aby viděli, kam či na koho mají házet nebo kdo hází na ně. K této hře je samozřejmě potřeba prostor, kde se dá napnout volejbalová síť nebo aspoň něco, co bude tuto funkci zastávat. Změnou oproti normální přehazované je níže zavěšená síť.

Průběh

Tato hra sama o sobě není moc náročná. Je to zjednodušená verze volejbalu a pro využití v bumperballech rozhodně lepší.

Použijí se oficiální pravidla přehazované.

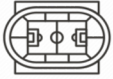





- 1) Hráči se rozdělí na dvě družstva a každý si vleze si do bumperballu.
- 2) Každý tým se postaví na jednu stranu sítě a rozestoupí se do formace. Ta je v jejich režii.
- 3) Principem hry je přehodit míč přes síť na soupeřovo území tak, aby ho nikdo z týmu nechytil a míč dopadl na zem v hracím území, tím získá tým bod.
- 4) Míče se smí dotknout maximálně tři lidé, ten třetí už musí vždy házet přes síť.
- 5) Míč se nijak neodbívá, ale pouze chytá.
- 6) Ten tým který dosáhne jako první určeného počtu bodu, vyhrává.

Metodické poznatky: U této aktivity je potřeba, aby každý hráč měl u sebe k dispozici láhev vody.

5.2.4 Házená

Tabulka 8

Informace ke hře házená

	HALA, TĚLOCVIČNA ČI HŘIŠTĚ VENKU
	4X4 NEBO 5X5
	MÍČ, BRANKY, BUMPERBALLY
	OD 11 LET
	35 MINUT
	1 HODINA

Cíl

koordinace, běžecké vlastnosti, spojení běhu s házením, týmová spolupráce

Charakteristika

Poslední míčovou hrou je házená. Stejně jako u všech jiných předešlých her, i u této má ta nejzákladnější varianta stejná pravidla, jako oficiální házená. Hráči se za pomoci přihrávek snaží hodit míč do soupeřovi brány. Jedinou změnou je, že ve variantě s bumperbally není přítomen brankář.

Průběh

Nejprve se hráči rozdělí na dvě družstva, po stejném počtu lidí. Vymezí se hrací území, na konec každé strany si týmy umístí branku a může se jít na hru. Hra je zase rozdělena na několik časových úseků. Může se hrát buď na tři třetiny, nebo na čtyři čtvrtiny. Pokud se hraje na třetiny, jedna třetina trvá 15 minut, tím hra trvá 45 minut plus přestávky, takže 1 hodina. Pokud se hraje na čtvrtiny, jedna čtvrtina trvá 10 minut, hra je na 40 minut plus přestávky, takže celá hra je také na 1 hodinu. Mohou se hrát i zkrácené verze po 5 minutách.

- Rozehrává od své brány jeden tým a přihrávají si, dokud se jim nepodaří dostat míč do brány.
- S míčem je dovoleno samozřejmě běhat.
- Druhé družstvo se je snaží bránit a míč jim vzít.
- Když se jim to povede, automaticky běží na bránu protihráče.
- Vyhrává ten tým, který jako první dosáhne určitého počtu gólů.

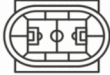





Metodické poznatky: U této aktivity je potřeba, aby se nehrála na přímém a silném sluníčku, aby nedošlo unavení a dehydrataci účastníků. Je důležité, aby každý hráč měl k dispozici láhev vody.

5.3 Aktivity pro pokročilé

5.3.1 "Kuželky"

Tabulka 9

Informace ke hře "kuželky"

	VELKÁ LOUKA, VELKÁ HALA
	15-20
	KUŽELKY, BUMPERBALLY
	OD 10 LET
	20-25 MINUT
	45 MINUT A VÍC

Cíl

Přesnost, preciznost, týmová spolupráce

Charakteristika

Kuželky neboli pro někoho jinak řečeno bowling je suprovou, kreativní a zábavnou aktivitou. Zde je ale potřeba větší počet lidí. I tady je v nabídce několik variant, jak tuto aktivitu uskutečnit. Ve všech variantách je ale zapotřebí se rozdělit do více týmů, nejlépe do dvou, kde týmy soupeří proti sobě a hra se hraje na 10 kol.

Průběh

Varianty

1) Varianta 1

- Kuželky nepředstavují hráči druhého týmu, ale použijí se na to nějaké předměty. Jinak pravidla a průběh je stejný jako i varianty 1.

2) Varianta 2

- do formace se jako “kuželky” dají pouze prázdné bumperbally a za shozený se bude počítat ten, který se pohne či rozkutálí.

3) Varianta 3

- Kuželky představují hráči druhého týmu. Tito hráči si vlezou každý do svého bumperballu a rozestoupí se do pozice, nejlépe do takové, která je při klasickém bowlingu, tedy do trojúhelníku. Jeden hráč z týmu, který je zrovna na řadě v házení si vleze do bumperballu a schová si dovnitř i nohy, aby se mohl volně kutálet. Ostatní z jeho týmu se postaví za něj. Jakmile jsou všichni připraveni, tým toho jediného v bumperballu roztlačí co největší silou směrem k živým “kuželkám”. Na roztlačení mají ale jenom omezený prostor, v tomto omezeném prostoru musí BB pustit. On už se potom samovolně blíží ke stojícím hráčům druhého týmu, kteří představují kuželky. Samozřejmě se snaží co nejvíce z nich shodit. Za shozenou kuželku se počítá ten, který nestojí na nohách nebo se nějakým malým pohybem pohnul.

Za každou jednu spadlou “kuželku” je jeden bod, ten tým, který během 10 kol nasbírá co nejvíce bodů, vyhrává.

Obrázek 11

Bumperball a kuželky, wikipedie

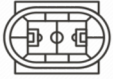







Metodické poznatky: Při této aktivitě je potřeba dbát na velkou opatrnost na dolní končetiny, protože jako jediné nejsou úplně chráněné.

5.3.2 Ragby

Tabulka 10

Informace ke hře ragby

	HALA, LOUKA
	10-14
	MÍČ, LANO, BUMPERBALL
	OD 10 LET
	25-30 MINUT
	45 MINUT – 1 HODINA

Cíl

Koordinace, týmová spolupráce, běžecké dovednosti

Charakteristika

Ragby už je zde trochu pokročilejší aktivita, zato hodně zábavná. Základní princip je vlastně jako u klasického ragby, akorát jsou hráči oblečeni do bumperballu. Počet hráčů v jednom týmu není nijak omezeny, samozřejmě čím víc, tím líp, už jenom vzhledem k náročnosti v samotném běhu, tak aby se střídalo více hráčů. Tato aktivita se dá dělat jak ve venkovních, tak vnitřních prostorech. Je ale zapotřebí, aby bylo dostatek prostoru na hru.

Obrázek 12

Ragby zápas, vlastní zdroje



Průběh

Je velmi jednoduchý:

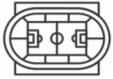





- 1) Nejdříve se vyznačí herní pole, vyznačí se středová čára, a jedna čára na každém konci herního pole, což symbolizuje "bránu" za kterou mají hráči donést míč.
- 2) Poté se hráči rozdělí do dvou týmů, aby v každém byl stejný počet hráčů.
- 3) Každý tým se rozestaví na jednu stranu hřiště.
- 4) Doprostřed ke středové čáře se postaví hráč, který bude rozehrávat. Ten drží v ruce míč.
- 5) Odstartuje se hra a začíná se.
- 6) Úkolem je donést míč za zadní čáru protihráčova týmu, **MUSÍ BÝT DONESEN, NESMÍ BÝT HOZEN!!**
- 7) Předávání míče probíhá buď hodem nebo kontaktní předávkou z ruky do ruky.
- 8) Ve hře je dovoleno do sebe strkat a brát si míč.
- 9) Když jeden tým přinese bod, rozehrává protihráč. Znova od středové čáry.
Vyhrává ten tým, který dosáhne předem určeného počtu bodů.

Metodické poznatky: Tato aktivita není vhodná provádět na přímém a silném sluníčku a za velmi teplého počasí. Je důležité dbát na to, aby každý hráč měl u sebe láhev vody. Není dobré ji zařazovat po nějaké jiné fyzicky náročné aktivitě.

5.3.3 Sumo

Tabulka 11

Informace ke hře sumo

	LOUKA, TĚLOCVIČNA
	10-12
	LANA, BUMPERBALLY
	OD 7 LET
	20 MINUT
	30-45 MINUT

Obrázek 13

Sumo zápas, vlastní zdroje



Cíl

Koordinace, využití síly

Charakteristika

Další velmi zábavnou a už pokročilejší hrou je sumo. Princip je úplně stejný jako u klasického sumo zápasu, jenom je účastník zápasu v bumperballu. Může se samozřejmě vymyslet i více variant či pravidel.

Průběh

Takovou nejzákladnější variantou je takový druh zápasu, že:

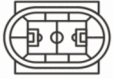





- Vyznačí se hrací území, chce se hráči proti sobě utkají. Nejlepší bude udělat dostatečně velký kruh.
- Může jít buď o souboj jeden na jednoho nebo třeba dva na dva nebo systém vystrkované, kdo zůstane jako poslední poli.
- Zápas se odstartuje a cílem je vytlačit svého soupeře za okraj vyznačeného kruhu.
- Povoleno je strkat a narážet do sebe.

Metodické poznatky: Tuto aktivitu není vhodné zařazovat již po jiné fyzicky náročné aktivitě.

5.3.4 "Hutututu"

Tabulka 12

Informace ke hře hutututu

	TRÁVNÍK, TĚLOCVIČNA
	12-16
	LANA, BUMPERBALLY
	OD 12 LET
	20 MINUT
	15-25 MINUT

Cíl

Zlepšení dechové výdrže, spolupráce, rychlost

Charakteristika

Tohle se může považovat za rozehřívací či takovou zkušební aktivitu. Není to nic složitého. Hutututu je aktivita, kdy je vytyčené nějaké území, velmi malé území, kde se musí hráči pohybovat. Pokaždé jeden jedinec, který je na řadě musí po celou dobu jednoho nádechu říkat hutututu.

Průběh

Variace her:

- A) Většina hráčů, až na jednoho, na chytače. Ten stojí za čárou, která je kousek opodál tomuhle území. Ten jediný hráč se snaží dostat co nejvíce hráčů z vytýčeného území za svoji čáru, má to ale háček. Jakmile vyběhne, musí se nadechnout a po dobu jednoho nádechu říká Hututututu dokud mu dech stačí. Jakmile se nadechne, musí se vrátit zpátky a všichni kterých se dotkl musí jít s ním. Počítá se na kolik pokusu se mu podaří dostat všechny hráče za svoji čáru. Hráči se postupně střídají a ten s nejmenším počtem pokusu vyhrává. Zde stačí soupeře pouze plácnout.
- B) Nebo může být úplně stejná varianta, akorát malinko ztížena tím, že se nestačí jenom dotknout, ale musí za pomoci síly dotlačit hráče ven z jejich území. Zase pouze ale jenom na jeden nádech.
- C) Další varianta: hráči se rozdělí na dva týmy a postaví se proti sobě. Před každým týmem se udělá čára, za kterou oni musí stát. Meziprostor mezi čárami je cca 1,5 až 2 m dlouhý. Týmy se střídají. Vždy se v týmu určí jeden, který půjde delta chytače do druhého týmu. Princip je jednoduchý. Snaží se zase přetáhnout na jeden nádech co nejvíce lidi. Ale pozor, hráči mu v tom mohou bránit a pokud se nestihne vrátit do svého území v čase, než se nadechne, zůstává u protihráčů a stává se součástí týmu. Zde vyhrává ten tým, který přetáhne dřív všechny svoje protivníky za svoji čáru. Jsou zase dvě varianty, buď taková, že stačí se protihráče pouze dotknout nebo ho musí vyloženě z území vytlačit.

Umístění hráčů

Umístění hráčů v bumperballu:

- Všichni jsou v BB
- Jen ten, co chytá je v BB
- V BB jsou všichni ostatní, kromě hutututu chytače

Důležité

V případech 2 a 3 musí jít hlavně ale už o starší a pokročilejší hráče, protože je zde zapotřebí větší opatrnost vzhledem k lidem, kteří nejsou v bumperballu.

Metodické poznatky: Tato aktivita není nijak zvlášť závislá na počasí, může se hrát jak za studenějšího, tak i za teplejšího počasí.

5.4 Aktivity na vodě

Když už to na suchu nebaví, není na škodu se přesunout na vodu. Bumperbally na vodě mají zase úplně jinou atmosféru. Škála těchto aktivit není nijak obsáhlá, protože toho ještě není tolik odzkoušeno a stále se snaží přijít na něco nového.

Podmínkou jsou ale plavecké dovednosti na dobré úrovni a vždy u těchto her musí být přítomna alespoň jedna dospělá osoba.

5.4.1 Válení sudů

Tabulka 13

Informace k aktivitě válení sudů

	VODA, RYBNÍK
	8-12
	KUŽEL NA VYZNAČENÍ CÍLE, BUMPER.
	OD 8 LET
	20 MINUT
	45 MINUT

Cíl

Zábava, týmová spolupráce

Charakteristika

Válení sudů je velmi zábavná a jednoduchá aktivita. Na vodě a ještě k tomu v BB to může být o to větší zábava. Není na tom nic těžkého.

Průběh

Jedinec si vleze do BB, navlékne si popruhy na ramena a připraví se. V této variantě aktivity je na místě obléct si buď plavky nebo něco, co se může namočit. Podmínkou této aktivity je, že každý hráč v týmu musí umět plavat. Když je jedinec připravený, vleze si do vody a čeká na pokyn k odstartování. Může se udělat několik variant závodů:

Varianty

- A) Závod jednotlivců = závodníci válí sudy postupně jeden po jednom. Jeden se navlékne do BB vyznačí se bod, ke kterému se bude muset dovést a může se odstartovat. Úkolem je, projet tu dráhu v co nejkratším čase. Jakmile dojede jeden, může jít další.
- B) Štafeta = To samé se může udělat formou štafety. Účastníci se rozdělí do týmu po stejném počtu lidí. Zase se vyznačí konec, kam se má závodník dokutálet. Na startovní čáru se připraví vždy jeden účastník z každého týmu a obléknou se do bumperballu. Odstartuje se a první účastníci vyrazí. Jakmile dojede do cíle jeden, vyrazí další z týmu. Vyhrává ten tým, u kterého projede poslední hráč z týmu jako první cílem.
- C) Hromadný start = jak už je závod jednotlivců, tak tak stejně může být i hromadný start, kdy všichni vystartují ve stejný čas. Kdo jako první projede startem, vyhrává.
- D) závody dvojic = poslední varianta je závod ve dvojicích, formou vyřazovacího pavouka. Proti sobě jdou vždy dva lidé, ten, který projede cílem jako poslední, postupuje dál. Na konci zůstane jeden vítěz.

Metodické poznatky: Tuto aktivitu je dobré zařadit při teplejším počasí, bude se lépe hrát a hráči nebudou aspoň tolik unaveni.

5.4.2 Kutálení

Tabulka 14

Informace k aktivitě kutálení lidí

	VODA, RYBNÍK
	10-20
	KUŽEL NA VYZNAČENÍ CÍLE, BUMPER.
	OD 8 LET
	20 MINUT
	45 MINUT

Cíl

Týmová spolupráce, zábava

Charakteristika

Tato varianta je kolektivní hra, na kterou je potřeba tým. Účastníci se rozdělí do několika týmů po stejném počtu lidí.

Průběh

Jeden z týmu si vleze do BB a ostatní se ho snaží dostat v co nejrychlejší čas do cíle.

Kol je několik, účastníci se v bumperballu střídají, aby každý byl minimálně jednou v bb. U této aktivity je určitě fajn mít na sobě oblečení, které může být mokré nebo rovnou plavky. To platí jak pro jedince v bumperballu, tak pro zbytek týmu.

Při této aktivitě je ale určité omezení, stejně jako u válení sudů. Každý hráč v týmu musí umět plavat.

Metodické poznatky: Tuto aktivitu je dobré zařadit při teplejším počasí, bude se lépe hrát a hráči nebudou aspoň tolik unaveni.

5.5 Přehled nejoblíbenějších aktivit

Na základě vlastní zkušenosti s prací s BB na akcích či táborech v našem oddíle Duha Bartoňka a ohlasů, co si zákazníci vyžadují, jsem vypracovala tabulku nejvíce oblíbených aktivit, které si klienti nejčastěji žádají.

Tabulka 15

Přehled nejoblíbenějších aktivit a her

AKTIVITA	OBLÍBENOST
Fotbal	Nejvíce oblíbená hra – klienti si ji nejčastěji žádají
Sumo zápasy	Druhá nejvíce oblíbená aktivita – velmi kontaktní hra, kde se jednotlivci mohou vybít
Kotrmelce	Nejoblíbenější aktivita spíše pro menší děti, kteří BB zkoušejí
Futsal	Tím, že tato hra je akorát malá obnova fotbalu, je také mezi oblíbenými

6 DISKUSE

Při zpracování bakalářské práce jsem byla až překvapena, kolik informací se mi podařilo k tématu zjistit. Je velmi obohacující vidět, kolik témat spolu úzce souvisejí. Věřím, že celá práce bude přínosem pro lidi, kteří pracují převážně ve volnočasových aktivitách, protože BB jsou naprosto skvělou volbou, jak zpestřit jakoukoliv akci či tábor. Na základě ohlasů, které máme z předešlých let, je tato aktivita velice žádaná a zájemci se k ní často a rádi vrací. V bumperballech vidím obrovskou kreativitu a potenciál, který se postupně čím dál tím víc rozrůstá.

U získávání informací jsem přišla, že ne každá aktivita či hra je s bb proveditelná. Myslela jsem si, že se mi jich podaří vymyslet a popsat více, ale i tady jako u každé aktivity jsou určité limity.

Při vypracování nebyl použit žádný odborný výzkum jako takový. Jedná se o převážně o sběr a seskupení dat, jak známých, tak neznámých, které utvořily jeden celek. V práci je popsáno jak samotné téma, tak i pojmy a témata s tím spojené. Celé tyto již známé informace jsou obohaceny o zásobník her, který je hlavním tématem praktické části.

Potenciál bumperballu je opravdu veliký, ač tam jsou určité limity. Hlavním limitem v práci s BB jsou prostory. Výběr vhodného terénu je to nejtěžší a nejdůležitější, co je potřeba pořádně zajistit. Aby aktivity a hry proběhly správně a bezpečně, je zapotřebí si na výběru prostoru dát záležet. Dále jako limity jsou věková kategorie a zdraví člověka.

Potenciál v dalším vývoji může spočívat například v rozšíření velikostní škály, nebo vylepšení materiálu ve smyslu odlehčení, lepší odolnosti či pohodlnosti materiálu. S nárůstem popularity by mohlo dojít k vzniku profesionálních soutěží. Podobně jako jiné sporty by se mohly konat ligy, turnaje a mistrovství s týmy soutěžícími na různých úrovních. Dále se může objevit inovace a variace pravidel. Můžou se vyvíjet různé formáty hry, strategie a taktiky, které přidají více dynamiky a zábavy.

7 ZÁVĚRY

V práci se zabývám netradiční hrou zvanou bumperbally. Myslím si, že tento sport či aktivita není tak známá, jak by si zasloužila. Podle mého jsou bumperbally skvělým nástrojem, jak zpestřit například tělesnou výchovu především na základních či středních školách nebo akcích či táborech. Díky jejich všestrannému využití, jsou skvělým a kreativním prostředkem zábavy.

Stanovené cíle se mi podařilo naplnit a vypracovala jsem velmi podrobný a přehledný zásobník her, ve kterém si každý, kdo se o tuto aktivitu zajímá, najde to svoje. Také se mi podařilo téma co nejvíce přiblížit pro lidi, kteří ho do teď neznali nebo jenom okrajově.

První dílčí cíl směřoval k co nejpodrobnějšímu rozboru každé aktivity. Obsah této kapitoly je dostatečně obsáhlý, aby si tam dokázal vybrat každý. Aktivity jsem rozdělila do čtyřech kategorií a v každé z nich jsem důkladně popsala veškeré důležité informace, které zájemce o aktivitu potřebuje vědět. Podařilo se mi vymyslet 12 aktivit a her plus jejich obměny, kdy při tak málo známém a prozkoumaném tématu to je dostačující na to, aby se s danou netradiční aktivitou jedinec seznámil a postupem času došel i k pokročilejším aktivitám.

Jako další jsem se pokusila vymyslet u každé hry jinou obměnu či variantu. Ne u všech her se to ale povedlo. U některých se mi podařila vymyslet jedna obměna, u některých více a někde i žádná, například skrze bezpečnost nebo ostatní rizika. Ale i tak je zde velká škála na výběr a každý si může zkusit vymyslet svoji obměnu, protože ve fantazii se meze nekladou.

V poslední řadě jsem na konec každé aktivity a hry přidala poznámky z praxe, které se mohou u aktivity hodit, jedná se o určité doporučení pro danou aktivitu.

8 SOUHRN

Bumperbally jsou málo známé, ale dá se s nimi vymyslet spousta aktivit. Aktivity jsou netradiční, hlavně velmi zábavné a kreativní.

Při výběru tématu jsem dbala převážně na to, aby bylo „sportovního“ charakteru, a hlavně aby to bylo mně blízké a měla jsem s tím dlouhodobou praxi. Chtěla jsem psát o něčem, čím přispěji ostatním lidem v oboru a přinesu do světa volného času něco nového a obohacujícího. Mým cílem nebylo psát výzkum, ale vytvořit něco, co si jak odborník, tak i lajk vezme do ruky či si to bude číst v počítači, dozví se něco nového, zajímavého a zároveň to může využít pro svou praxi nebo volný čas.

Teoretickou část jsem zaměřila a odborný popis důležitých pojmů, které jsou v tématu důležité a jsou hlavně důležité pro praxi s bumperbally. U většiny jsem čerpala z odborné literatury, jak z knižní, tak internetové. V některých případech jsem text obohatila vlastní zkušeností a poznatky z praxe. V této části jsou popsány pojmy, které jsou v tomto tématu velmi důležité a jsou spolu úzce spojené. Podrobněji popisují pojmy, které nemusí být pro více lidí známé nebo je jejich definice složitější. V mnoha pojmech se vyskytuje více možností popisu, není však jednoduché určit jednoznačně jeden správný popis. Často tyto popisy na sebe navazují a souvisí spolu.

Hlavním cílem bakalářské práce v praktické části bylo sepsat co nejvíce her a aktivit prováděné s BB. Ty jsem čerpala převážně z několika leté praxe v oboru. Bumperbally se čím dál tím více vyvíjí a tím pádem přibývají i dostupné možnosti her a aktivit. Všechny hry jsou důkladně popsány od pravidel hry, přes počet účastníků, potřebný prostor a času potřebného na přípravu i na samotnou hru či aktivitu. Hry a aktivity jsem vymýšlela a vybírala tak, aby je bylo možno provést v co nejjednodušším provedení a aby byla potřeba co nejméně materiálu na realizaci, protože už jenom samotné BB jsou dost finančně náročné.

Výsledkem praktické části je velmi podrobný a přehledný zásobník her a aktivit s bumperbally, který je vhodný pro každého, převážně v něm najdou inspiraci lidé z oboru volného času.

9 SUMMARY

Bumperballs are not well known, but you can come up with a lot of activities with them. The activities are unconventional, mainly very fun and creative.

When choosing the topic, I mostly made sure that it was of a "sports" nature, and above all that it was close to me and I had long-term experience with it. I wanted to write about something that would contribute to other people in the field and bring something new and enriching to the world of free time. My goal was not to write research, but to create something that both an expert and a layperson can take in their hands or read it on a computer, learn something new, interesting and at the same time can use it for their practice or free time.

I focused on the theoretical part and the professional description of important terms that are important in the topic and are especially important for practice with bumperballs. For most of them, I drew on professional literature, both in books and on the Internet. In some cases, I enriched the text with my own experience and knowledge from practice. This section describes concepts that are very important in this topic and are closely related. I describe in more detail concepts that may not be familiar to many people or whose definition is more complex. In many concepts, there are several possibilities of description, but it is not easy to determine clearly one correct description. Often these descriptions follow each other and are related to each other.

The main goal of the bachelor thesis in the practical part was to write down as many games and activities performed with BB as possible. I drew on these mainly from several years of experience in the field. Bumperball is developing more and more, and thus the available options for games and activities are also increasing. All games are thoroughly described, from the rules of the game, to the number of participants, the necessary space and time needed for preparation and for the game or activity itself. I invented and selected games and activities so that they could be implemented in the simplest possible way and that as little material as possible was needed for implementation, because the BBs themselves are quite expensive. The result of the practical part is a very detailed and clear stack of games and activities with bumperballs, which is suitable for everyone, mostly people from the leisure sector will find inspiration in it.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Činčera, J. (2007). *Práce s hrou-pro profesionály*. Grada Publishing as.
- Hamřík, Z. (2022). *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Palacký University Olomouc.
- Hanzlová, E. (2013). *Prožitek-zážitek-zkušenost v estetické výchově*. Magisterská diplomová práce
https://is.muni.cz/th/c5q8u/Hanzlova_Prozitek_v_EV.pdf
- Hartl, P., & HARTLOVÁ, H. (2010). Velký psychologický slovník. 4. vyd. Praha. *Portál*, (s 800).
- Hájek, B., & Harmach, J. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Národní institut pro další vzdělávání.
- Iva, P. Š. (2018). *Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života*. Grada Publishing as.
- Jaromír, J. (2007). *Verbální komunikace a lidská psychika*. Grada Publishing as.
- Jirásek, I. (2001). *Prožitek a možné světy*. Univerzita Palackého.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Computer Press.
- Kupr, J. (2014). *Netradiční hry: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. TUL.
- Michaela, P. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Grada Publishing as.
- Mužík, V., Dobrý, L., & Süß, V. (2008). Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu.
- Mužík, V., & Süß, V. (2009). Tělesná výchova a sport mládeže v 21. Století.
- Niermeyer, R., & Seyffert, M. (2005). *Jak motivovat sebe a své spolupracovníky*. Grada Publishing as.
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., & PAVLÍKOVÁ, A. (1999). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha. *Portál*.
- Petra, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Grada Publishing as.
- Rapčan, M. (2021). *Etika versus emoce: kauzistiky pro pracovníky ve zdravotnictví, ve školství a v sociální oblasti*. Grada Publishing as.
- Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. *Portál*.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Karolinum.

Táborský, F. (2005). *Sportovní hry 2: základní pravidla, organizace, historie*. Grada Publishing as.

Wikipedie (2023)

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Bumperball>

Zbyněk, R.N. (2017). *Sociologická encyklopedie*

<https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Pro%C5%BEitek>

Zimmerová, R. (2001). *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Portál.

10.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 *Kluk zkoušecí bumperball, vlastní zdroje*

Obrázek 2 *Vnitřní vizuál bumperballu: AQUAZORBING.CZ, s.r.o., 2017*

Obrázek 3 *Člověk pociťující stav Flow: Mgr. RIEDEROVÁ, Iva, mentalnitrenink.cz*

Obrázek 4 *Znázorňující stav Flow: ŠAMS, Ondřej, ondrejsams.cz*

Obrázek 5 *Schéma rekreace – volného času (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999)*

Obrázek 6 *Struktura nominálního fondu času, (Koláček, 1969)*

Obrázek 7 *Komfortní zóna, (Činčera, 2007)*

Obrázek 8 *Klasifikace lidské motivace, (Niereyer, Seyffert, 2005)*

Obrázek 9 *Fotbal v bumperballech, vlastní zdroje*

Obrázek 10 *Futsal s bumperbally: Vaše Kladno, 2023, vaskladno.cz*

Obrázek 11 *Bumperball a kuželky*

[bumperball a bowling](#)

Obrázek 12 *Ragby zápas, vlastní zdroje*

Obrázek 13 *Sumo zápas, vlastní zdroje*