

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**SOUBOR POHYBOVÝCH HER - „HONIČEK“
PRO TRÉNINK HOKEJOVÉ PŘÍPRAVKY A 1. A 2. TŘÍDY NA LEDĚ**

Bakalářská práce

Autor: Libor Šíp

Studijní program: TV – AJ

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Libor Šíp

Název práce: Soubor pohybových her - „honiček“ pro trénink hokejové přípravy a 1. a 2. třídy na ledě

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá pohybovými hrami, konkrétně honičkami a jejich přenesením do tréninku ledního hokeje kategorií přípravy a 1. a 2. třídy. Primárním cílem práce je vytvoření sborníku honiček vhodných pro zařazení do tréninku na ledě daných kategorií. Teoretická část přibližuje základní informace o ledním hokeji, sportovním tréninku, periodizaci lidského věku či pohybových hrách. Praktická část obsahuje zásobník celkem 21 her s popisem, pravidly, možnými modifikacemi a 16 z toho také videoukázku použití v tréninku přípravy a 1. a 2. třídy klubu HK MD Šumperk.

Klíčová slova:

Pohybová hra, hra, honička, lední hokej, sportovní trénink, předškolní věk, mladší školní věk

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Libor Šíp
Title: Collection of movement games - „tag games“ for ice hockey players aged from 5 to 8 years

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Department: Department of Sport
Year: 2023

Abstract:

The bachelor thesis focuses on motion games, specifically chase games, and their implementation in ice hockey training for the categories from U5 to U9. The primary goal of the thesis is to create a collection of chase games suitable for inclusion in the on-ice training for these categories. The theoretical part provides basic information about ice hockey, sports training, the periodization of the human age, and movement games. The practical part includes a collection of 21 games with a description, rules, and modifications of each. 16 of them also include video demonstrations of their usage in the training of categories U5 – U9 at HK MD Šumperk club.

Keywords:

Motion game, game, chase, ice hockey, sports training, preschool age, younger school age

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

Bakalářská práce byla vypracovaná v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

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

V Hrabnově dne 2. června 2023

.....

S úctou děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při pomoci s vypracováním bakalářské práce. Dále také trenérům Dušanu Bařicovi a Bc. Radomíru Čížkovi za přínosné tipy a poznatky při tvorbě praktické části.

OBSAH

Obsah.....	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Lední hokej.....	10
2.1.1 Charakteristika ledního hokeje.....	10
2.1.2 Minihokej.....	10
2.2 Systematika ledního hokeje.....	11
2.2.1 Bruslení.....	11
2.2.2 Herní činnosti jednotlivce.....	12
2.3 Sportovní trénink.....	14
2.3.1 Zásady sportovního tréninku.....	15
2.3.2 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.....	17
2.3.3 Tréninková jednotka.....	18
2.3.4 Motorické učení.....	20
2.3.5 Sportovní trénink dětí.....	22
2.4 Periodizace lidského věku.....	24
2.4.1 Předškolní věk.....	24
2.4.2 Mladší školní věk.....	26
2.5 Hra.....	27
2.5.1 Pohybová hra.....	28
2.5.2 Honičky.....	30
3 Cíle.....	32
3.1 Hlavní cíl.....	32
3.2 Dílčí cíle.....	32
4 Metodika.....	33
4.1 Výzkumný soubor.....	33
4.2 Metody sběru dat.....	33

4.3	Tvorba příloh – QR kód & cvičení v aplikaci Coach Manager.....	35
4.4	Analýza odborné literatury	36
5	Výsledky	38
6	Závěry	59
7	Souhrn	60
8	Summary.....	61
9	Referenční seznam	62
10	Přílohy.....	64
10.1	Informovaný souhlas.....	64

1 ÚVOD

Jako aktivní hráč ledního hokeje, a především začínající trenér mládeže, jsem při výběru tématu pro svoji bakalářskou práci dlouho neváhal. Bylo jasné, že se bude týkat ledního hokeje. Konkrétní téma s názvem Soubor pohybových her - „honiček“ pro trénink hokejové přípravy a 1. a 2. třídy na ledě, jsem vybral ze dvou prostých důvodů.

Prvním se stala náplň a podstata tréninkové jednotky kategorií, se kterými jsem se v sezóně potkával na ledě nejčastěji, tedy přípravkou a 1. – 2. třídou. Na trénincích bylo zásadní především vytvoření dobré nálady a pouta k tomuto sportu pro začínající děti. Tréninky těchto kategorií připomínaly někdy možná až dětské hřiště, na kterém byl slyšet smích a výkřiky radosti. To je však rozhodně forma, díky které si děti vypěstují k lednímu hokeji vztah, ze kterého v dalších letech mohou těžit. Prostředkem pro navození té správné atmosféry byly pohybové hry, které jsme s dětmi na ledě hráli.

Druhým byla příležitost k pomoci začínajícím trenérům, kteří se objeví ve stejné situaci, jako já v letošní sezóně a budou hledat inspiraci k náplni tréninků těch nejmladších. Vytvořený sborník bude tím správným zdrojem, který trenéři uvítají.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Lední hokej

2.1.1 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je kolektivní hra probíhající na ledové ploše, ve které se utkávají dva týmy ve snaze umístit puk do soupeřovy branky pomocí hokejek (Perič, 2002).

Vyznačuje se specifickými prvky, jako je pohyb na bruslích, použití puku místo míče, práci s hokejkami a hřiště ohraničené mantinely. Kombinace těchto prvků vytváří nejrychlejší kolektivní sport na světě, ve kterém se objevuje velké spektrum netradičních pohybů a jedinečných řešení herních situací, soubojů a střelby. Vysoká fyzická náročnost hry zahrnuje rychlost, tvrdé osobní souboje a střídání hráčů, jež je potřebné k regeneraci sil hráčů na střídačce (Bukač, Kostka & Šafařík, 1986).

Jedná se o rychlý a kontaktní sport, ve kterém musí hráči disponovat jak technickými a fyzickými schopnostmi, tak i taktickými a psychologickými dovednostmi. Hráčská činnost se převážně soustřeďuje kolem snahy o získání kotouče, jeho manipulace a vytváření brankových příležitostí pro sebe nebo tým jako celek (Kostka, 1971).

Gretzky (2016) uvádí, že jde o hru založenou na rychlosti, inteligenci, tvrdé práci a vynikající kondici a Falla (2001) ve své definici doplňuje hráčské potřeby ještě o gracióznost, koordinaci a intelekt.

2.1.2 Minihokej

Minihokejová utkání jsou hrána v obranné a útočné třetině, rozdělených mantinely na modrých čarách. Pro účely střídání je vyhrazeno prostřední pásmo, vybaveno lavičkami. Branky jsou podle pravidel LH zmenšeny a umístěny na obvodu kruhů pro vhazování tak, aby bylo možné hrát i u mantinelů za nimi. Hráči hrají v kompletní hokejové výstroji a hrací kotouče jsou odlehčené, zhruba o 1/3 hmotnosti klasického puku. Hrací doba utkání je 3 x 15 minut hrubého času a přestávky během třetin jsou minimální. Je uplatněno letmé střídání, hráči střídají po 60sekundových intervalech po zaznění zvukového signálu (sirény), který provede časoměřič. Při přestupku hráče nařídí rozhodčí přerušit hru a nařídí trestné střelení na brankáře proti družstvu, které se provinilo. Dále rozhodčí přerušuje hru pouze při vstřeleném gólu či při rozehrávání brankářem. Vhazování se provádí pouze na začátku třetiny (Český svaz ledního hokeje, 2019).

2.2 Systematika ledního hokeje

Pavliš, Perič, Novák a Mazanec (2000) popsali nutnost systematizace hry především pro potřeby tréninku a utkání a lepší orientaci. Pojem systematika v hokeji představuje formu uspořádání, rozřídění, popis a vysvětlení hry. V ledním hokeji rozlišujeme podle vztahu mužstva ke kotouči dvě hlavní fáze hry – útok a obranu.

- Útok je fáze hry, která začíná momentem zmocnění týmu kotouče a končí jeho definitivní ztrátou. Cílem hráčů v této fázi hry je vstřelení či ohrožení branky.
- Obrana je naopak část hry, kdy má kotouč v držení soupeř. Cílem je tedy zabránit brance, získat kotouč na stranu družstva a přejít znovu do útočné fáze.

Přestože se v útočné fázi uplatňuje ve větší míře hráčská tvořivost, nelze podceňovat fázi obrannou. Je důležité si uvědomovat souvislost mezi jednotlivými fázemi hry a jejich úzké spojení. Dnešní pojetí ledního hokeje vyžaduje stejně dobré zvládnutí obou fází všech hráčů na ledě. Útočník by měl bezchybně zvládat obranné povinnosti, zatímco obránce by měl být platným hráčem i do útoku (Kostka, 1963).

Do systematiky ledního hokeje dále zařazujeme bruslení, které je základní hráčskou dovedností a vyčleňujeme ji proto zvlášť (Pavliš, Perič, Novák, & Beránek, 2000).

2.2.1 Bruslení

Hokejové bruslení je základní dovednostní oblastí, jejíž zvládnutí je pro hokejistu nutností a řadí se vůbec k těm nejobtížnějším činnostem ve sportovním odvětví. Nácvič a zdokonalování této disciplíny vyžaduje spoustu času a je to prakticky nikdy nekončící proces, který nevynechávají ve svém tréninku ani ti nejlepší hokejisté, neboť správné vládnutí přímo podmiňuje úroveň technických i taktických dovedností (Pavliš & Perič, 1996).

Bruslení, a především bruslařská rychlost je v dnešním pojetí ledního hokeje primárním faktorem úspěšných hráčů (Baena-Raya et al., 2022).

Podle Smitha (2002) hráč který neumí bruslit, neumí ani hrát. Čím lépe dokážete ovládat svoje brusle, tím více si dokážete samotnou hru užít, ať už jste rekreant, či elitní hráč. Jmenuje ve své publikaci taky hlavní ingredience bruslení, kterými jsou balanc, koordinace, síla, rychlost, hbitost a zdatnost.

Kostka (1971) označuje bruslení jako první písmeno hokejové abecedy. Je hlavním prostředkem k uskutečnění hry. V počátku se jeho nácvik řídí obecnými pravidly, však po zvládnutí techniky je nutná úprava podle individuálních možností. Ideální dobou pro začátek nácviku bruslení je již předškolní věk, tedy od 5–6 let a věnovat mu až 80 % času na ledě. Pro děti v předškolním věku je tento pohyb zábavný a jeho základy většinou zvládají brzy. Při bruslařských začátcích se děti přirozeně učí hlavně napodobováním a okoukáváním trenérů, starších spoluhráčů nebo profesionálních hráčů při sledování zápasů. Pavliš a Perič (1996) se s tímto shodují a uvádí, že kvalitní předvedení pohybu je zásadní podmínkou tréninku. Z toho důvodu by se tréninku nejmenších měli zúčastňovat aktivně hrající hráči, kteří činnost dokonale ovládají.

Klíčovým faktorem pro nácvik bruslení je správný výběr chráničů a bruslí, a dokonce i jejich zavázání. Je možné brusle zavázat jak na všechny očka brusle, tak s vynecháním posledního očka. Zásadní při zavazování brusle je umožnění předozadního pohybu v brusli. Spodní část utahujeme více, ovšem kotník necháváme volný tak, aby bylo možné provést správný náklek a provést palcový odraz (Přerost & Studnička, 2016).

Pavliš a Perič (1996) ještě rozvíjí myšlenku o to, že kvalita ledu i přes názory, že hráči předškolního věku kvalitní úpravu ledové plochy nepotřebují, je dalším faktorem, který má na techniku bruslení signifikantní vliv. Dále kladou důraz také na důležitost správné velikosti brusle a její nabroušení.

Systematicky jsou jednotlivé bruslařské dovednosti propojeny do větších celků, těmi jsou:

- Jízda vpřed
- Jízda vzad
- Užité bruslení (změny rychlosti, změny směru, obraty a další bruslařské dovednosti)

2.2.2 Herní činnosti jednotlivce

Bukač a Dovalil (1990) o herních činnostech uvádí následující:

Herní činnosti chápeme jako motorické dovednosti v individuální i kolektivní herní činnosti. Metodiky jsou děleny na činnosti jednotlivce (vedení kotouče, přihrávání atd.), kombinace (způsoby spolupráce dvou a více hráčů v útoku či obraně) a systémy hry družstva. Herní činnosti představují komplex pohybových, nervových, metabolických a psychických struktur (p. 75).

Tyto komplexy pomáhají hráči při hře v řešení nejrůznějších situací a opět je dělíme podle vztahu týmu ke kotouči na herní činnosti útočné a herní činnosti obranné. Tyto se vzájemně vážou a podmiňují.

Zahraniční autoři ve svých dílech herní činnosti nerozdělují do skupin podle držení kotouče, ale každou činnost popisují samostatně. Například Chambers (2000) nebo Belmonte (1997) člení zvlášť každou individuální hráčskou dovednost – bruslení, nahrávku a její příjem, střelbu, kontrolu puku, dribling a napadání, Smith (2002) rozšiřuje tyto dovednosti ještě o bodychecking neboli hru tělem.

2.2.2.1 *Herní činnosti jednotlivce útočné*

Pavliš et al. (2000) rozdělili útočné herní činnosti jednotlivce následovně:

- Uvolňování hráče s kotoučem
- **Uvolňování hráče bez kotouče**
- **Klamání a fintování**

Klamný pohyb, tedy pohyb naznačení známé činnosti bez jejího konečného uskutečnění se ve hře objevuje při snaze hráče o oklamání soupeře nejčastěji při uvolňování jak s kotoučem, tak bez něj. Rozlišujeme tři základní typy klamání a fintování:

Klamání tělem – zahrnující pohyb hlavy, ramen, paží a horní a dolní části trupu. Hlavním cílem je zmást bránícího hráče a přimět ho k pohybu do nesprávného směru. Jde o naznačení pohybu ramen a hlavy na jednu stranu, přesunu váhy na skluzovou nohu na stranu, na kterou hráč naznačuje pohyb a vzbuzení dojmu, že se hráč vydává právě touto stranou. Ve chvíli, kdy protihráč zareaguje se však útočící hráč z této nohy odrazí a provede pohyb na stranu opačnou ve spojení s následným zrychlením.

Klamání změnou směru – vyžadující dobrou bruslařskou techniku. Tato varianta má dvě podoby, jedna je uskutečněná za pomoci přešlapování neboli vlnovky. Hráč provede sérii rychlých krátkých přeložení na jednu stranu s důrazem kladeným na dostatečnou rychlost pohybu a co největším rozsahem pohybu. V okamžiku reakce protihráče na změnu směru hráč mění směr a přechází bránícího hráče uvolněnou stranou. Druhá varianta je prováděna krátkými prudkými oblouky tedy pivoty. Tuto možnost využívá hráč, je-li otočen k bránícímu zády. Hráč „prudce vytáčí obě brusle na jednu stranu, s následným mohutným zatlačením hran do ledu.“ (p. 28) Tento manévr je poté zpravidla opakován i na druhou stranu, dokud nedojde k uvolnění od bránícího hráče.

Klamání změnou rychlosti – využívající změnu tempa a rychlosti pohybu útočícího hráče, znesnadňující bránícímu hráči obranný zákrok. Příkladem je hráč bruslící v co nejvyšší rychlosti,

v momentě, kdy je bránící hráč v blízkosti zpomalí hráč svůj pohyb a náhle poté znovu zrychlí, aby bránícího hráče rozhodil a odpoutal se od něj.

Dalšími charakteristickými metodami uvolnění hráče s kotoučem jsou: uvolňování obratem, uvolňování změnou směru a rychlosti – zastavení–start, stažením kotouče, protisměrnou kličkou - „pivotem“ či krytí kotouče v blízkosti hrazení.

- Přihrávání a zpracování přihrávky
- Střelba

2.2.2.2 *Herní činnosti jednotlivce obranné*

Stejně jako útočné rozdělil Pavliš et al. (2000) i herní činnosti jednotlivce obranné:

- Obsazování hráče s kotoučem
- **Obsazování hráče bez kotouče**

Obsazování hráče bez kotouče je jednou z důležitých obranných herních činností jednotlivce, určující obraz o těsnosti a struktuře hry družstva v obranné fázi. Zjednodušeně hovoříme o činnosti zabraňující soupeři zbavit se bránícího hráče k převzetí kotouče. Při dobruslování hráče bez kotouče hovoříme o bekčekingu, stejně jako při dobruslování hráče s kotoučem. Úspěšnost obsazování stanoví především způsob a těsnost.

Při dobruslování hráče bez kotouče se řídíme většinou zásad jako při bekčekingu hráče s kotoučem. Hlavu držíme vzpříma a neustále sledujeme soupeře. K navazování kontaktu zásadně využíváme bruslení, nikoliv hokejovou hůl. Řídíme se pravidlem, že čím blíže je útočící hráč brance, tím těsněji jej obsazujeme.

- **Obrana v prostoru**
- Blokování střel

2.3 **Sportovní trénink**

Sportovní trénink je dlouhodobým a nepřetržitým procesem, který má vzestupnou tendenci. Aby byla zajištěna dlouhodobost a systematičnost sportovního tréninku, je třeba v něm stanovit určité fáze a základní složky, které nelze z tréninku vyčlenit, ovšem lze je vymezit jako nedílné části tréninku. V rámci sportovního tréninku není možné kontinuálně pracovat se stejnou intenzitou a globalizovat tréninkové úsilí na všechny složky. Pro dosažení optimálních výsledků probíhá sportovní trénink v předem definovaných etapách, kdy dochází k předem

určenému zatížení trénujícího hráče. Sportovní trénink zahrnuje několik složek, jako jsou fyzická, technicko-taktická a psychologická, každá jedna je neoddelitelným a významným prvkem tréninkového procesu (Kostka, 1971).

Perič a Dovalil (2010) uvádí ve své publikaci tuto definici sportovního tréninku: „Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti daného sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (p. 12).

V minulosti byl sportovní trénink pouze jakýmsi opakování sportovních výkonů – pro hráče hokeje znamenali opakovanou hru hokejových utkání a pro běžce běhání známých tratí, postupně však došlo ke zjištění, že tato forma tréninku již není dostačující. Došlo k vytváření systémů tréninkových cvičení, jejichž úkolem byla dokonalá příprava sportovců pro výkon. Sportovní trénink se tak stal prostředkem k dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti jednotlivců ve svém sportovním odvětví. Kromě tělesného rozvoje trénink obnáší také rozvoj psychický a sociální (Perič & Dovalil, 2010).

Perič et al. (2012) nahlíží na sportovní trénink jako na proces adaptace neboli přizpůsobení se, tedy reakci živého organismu na vnější podněty.

Lehnert, Novosad a Neuls (2001) se shodují v popisu dílčích cílů a úkolů sportovního tréninku a dodávají, že obsahem sportovního tréninku jsou sociálně – biologické adaptace, motorického učení a sociálně interakční procesy.

„Základními rysy sportovního tréninku jsou:

- aktivní a dobrovolný přístup,
- orientace na maximální výkon a silná výkonová motivace,
- pravidelnost a racionálnost zatěžování s tendencí k osobnímu maximu,
- dlouhodobost a etapizace,
- systémové řízení,
- specializace,
- individualizace“ (p. 6).

2.3.1 Zásady sportovního tréninku

Zásady sportovního tréninku jsou soubor doporučených principů a směrnic, které slouží jako základ pro efektivní a bezpečný rozvoj sportovce. Jejich dodržování ovlivňuje nejen strukturu tréninkových jednotek, ale především základní rysy dlouhodobého tréninkového procesu. Lehnert et al. (2001) ve svém díle uvádí a dělí tyto zásady sportovního tréninku:

- Všestrannost a specializace:

V mladém věku je důležité poskytnout sportovci všestranný trénink, který podporuje rozvoj různých dovedností a fyzických schopností. Postupně se specializuje na konkrétní sport v souladu s jeho vývojem.

- Nepřetržitost tréninkového procesu:

Udržení a růst sportovní výkonnosti vyžaduje systematický a pravidelný tréninkový cyklus, který zahrnuje střídání zátěže a odpočinek, což zajišťuje optimální adaptace a regenerace.

- Postupné zvyšování zatížení:

Sportovní výkonnost se zlepšuje postupným zvyšováním objemu, intenzity a četnosti tréninku. Důležité je vyvarovat se přetrénování a udržovat rovnováhu mezi zátěží a regenerací.

- Vlnovitý průběh zatížení:

Tréninkové zatížení má vlnovitý charakter, což znamená, že se střídají fáze vyšší zátěže s fázemi snížené zátěže. Tím se podporuje adaptace a předchází přílišnému vyčerpání.

- Cykličnost:

Opakování obsahu, prostředků, metod a forem tréninku je klíčové pro efektivní adaptační změny v organismu sportovce. Tréninkový proces se systematicky opakuje s postupným zvyšováním sportovní výkonnosti.

- Specifičnost:

Trénink by měl být specifický pro daný sport a sportovní disciplínu. Včetně kompenzačních cvičení, aktivního zotavení, zdravotní prevence a renovace. Variabilita tréninkového obsahu je důležitá pro prevenci únavy a stagnace.

- Variabilita

Kladení důrazu na střídání tréninkového obsahu, cvičení a dávkování zatížení v rámci cyklů. Tím se zabrání únavě, stagnaci a oslabení organismu. Využití různorodých tréninkových metod a změna zatížení přispívají k efektivním adaptačním změnám a zvyšování sportovní výkonnosti.

- Reverzibilita:

Důležitost zachování tréninkových adaptací. Je nezbytné minimalizovat riziko ztráty adaptací, které byly získány během předchozích tréninkových cyklů. Dlouhodobé snížení zatížení nebo absence určitých tréninkových podnětů může vést k částečné nebo úplné ztrátě anatomických, fyziologických a výkonnostních adaptačních změn.

- Individualizace:

Respektování individuálních vlastností sportovce je klíčové. Každý jedinec reaguje na zatížení odlišně, a proto je důležité stanovit specifické cíle a přizpůsobit trénink jeho potřebám a schopnostem (Lehnert et al., 2001).

2.3.2 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Podle Pavlíše (1995) je k dosažení vysněného cíle, u hráčů ledního hokeje je tímto pravděpodobně reprezentování národního mužstva, či hrát v zámořské NHL, za potřebí, aby dítě disponovalo dostatečnou mírou talentu, potřebnou dávkou štěstí, a především správný trénink v období dětského věku, který postaví základnu pozdějším vrcholovým výkonům. Za třetím bodem se skrývají stovky hodin sportovní přípravy, podstatné je však, aby tato práce byla maximálně efektivní a postup učení rozvážený. Mnohá cvičení se stávají bezúčelnými, pokud se objevují v nesprávný čas, na nesprávném místě a ve špatném pořadí.

Pro zjednodušení a schematizaci odlišují autoři ve svých publikacích dvě cesty ke sportovnímu výkonu, těmi jsou **raná specializace** a trénink **odpovídající vývoji**.

Raná specializace a trénink odpovídající vývoji představují dva rozdílné přístupy k sportovnímu tréninku. Raná specializace je zaměřená na specializaci sportovce v raném věku, a to na konkrétní sportovní disciplínu. Tato cesta využívá intenzivního tréninku specifických dovedností spojených s daným sportem. Naopak, trénink odpovídající vývoji klade důraz na všestranný rozvoj sportovce v mladém věku. Sportovec je vystaven různým sportům a aktivitám, rozvíjejícím jeho obecné fyzické a motorické schopnosti. Teprve později dochází k specializaci na konkrétní sport. Tímto přístupem se sportovec stává lépe vybaveným a získává širší základy v oblasti pohybových dovedností. Zatímco raná specializace přináší dřívější výsledky, trénink odpovídající vývoji nabízí všestranný a stabilnější základ pro dlouhodobý rozvoj sportovce. Je důležité vzít v úvahu individuální potřeby a cíle sportovce při rozhodování mezi těmito dvěma přístupy (Dovalil, 2012).

2.3.2.1 *Etapy sportovního tréninku*

Pro efektivní organizaci dlouhodobého tréninkového procesu směřujícího k dosažení vrcholné výkonnosti v daném sportovním odvětví je nezbytná disponovat znalostmi fyzických a psychických zákonitostí vývoje jedince. To znamená, že je podstatné rozlišit trénink dětí od tréninku dospívajících a dospělých ve všech směrech. Při tréninkové praxi je z tohoto hlediska vhodné rozdělit dlouhodobý tréninkový proces do etap odlišujících se svými cíli, úkoly a obsahem (Pavliš, 1995).

Dovalil (2012) rozlišuje tyto čtyři etapy sportovního tréninku:

První je **etapa sportovní předpřípravy** a jejím primárním cílem je vytvoření všestranných základů pro daný sport a pěstování trvalého pouta ke sportovní činnosti. Tréninky v této části jsou zaměřené především na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a všeobecný růst pohybových schopností. Cvičení a hry by měly být pestré, zajímavé a emocionální. Tato začíná přibližně mezi 6. a 8. rokem a končí kolem 10. roku dítěte.

Dalšími etapami jsou:

- **Etapa základního tréninku**
- **Etapa specializovaného tréninku**
- **Etapa vrcholného tréninku**

Zmíněné části sportovního tréninku se vzájemně podmiňují a jedna na druhou navazuje. Z tohoto důvodu není možné žádnou z nich přeskočit a vynechat ani výrazně zkrátit.

2.3.3 *Tréninková jednotka*

Tréninková jednotka (TJ) je hlavním cyklem sportovního tréninku. Zpravidla jsou rozeznávány 3-4 základní části TJ: úvodní, hlavní a závěrečnou (Perič & Dovalil, 2010).

Zatímco výše zmínění autoři uvádí délku tréninkové jednotky 45–90 minut, Lehnert et al. (2001) uvádí, že se jedná o jednotný celek o délce od 90 do 120 minut. Tréninkové jednotky se na sebe navzájem vážou jak v tréninkovém mikrocycly, tak i cyklu s delším trváním.

Podle Lenera (1987) musí být TJ uzpůsobena věku jak délkou, tak obsahem a mikrocycly tvoří tréninkové jednotky společně s utkáními.

Lehnert et. al (2001) i Perič a Dovalil (2010) se ve svých publikacích shodují v otázce dělení tréninkové jednotky a rozlišují tyto tři části:

- Úvodní část

Hlavním úkolem tréninkové části je příprava organismu na zatížení a hlavní část tréninkové jednotky. Prvním úkolem, který zastává úvodní část je **psychická příprava**, tedy seznámení s obsahem tréninku a formální uvedení tréninkové jednotky. Součástí je motivace k následující činnosti, seznámení se zaměřením. Dalším je **rozcvičení**, které má dvě hlavní složky. Zahřátí a prokrvení organismu, vhodnými aktivitami u nejmenších bývají hry, drobné hry či sportovní hry. Druhým je protažení hlavních svalových skupin, kdy uplatňujeme protahovací cvičení využívající velkého rozsahu pohybů v kloubech. Tyto nejen připraví hybný systém, ale fungují také jako prevence proti jeho poškození. Poslední částí je **zpracování**, jež slouží jako příprava organismu jako celku na hlavní část TJ. „Má za úkol zabezpečit zapojení zdrojů energie pro pohyb, optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů a centrální nervové soustavy“ (p.52). Zpravidla se využívají průpravná cvičení pro cvičení, které jsou součástí hlavní části.

- Hlavní část

Úkolem hlavní části je splnění konkrétního, hlavního cíle tréninku. „Obsahem může být rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností. Je vhodné, aby cvičení měla určitou posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí. První je množství energetických zdrojů pro pohyb a druhou je aktivita a únava nervové soustavy“ (p. 52).

Náplní hlavní částí mohou být cvičení koordinčně náročná, rychlostní cvičení, silová cvičení či vytrvalostní cvičení, není však povinností obsazení cvičení rozvíjející všechny pohybové schopnosti.

Lehnert et. al (2001) dělí podle zaměření hlavní části pět typů tréninkové jednotky a to:

- Nácviková TJ, zaměřená na nácvik a osvojení herních dovedností
- Zdokonalovací TJ, zaměřená převážně na zdokonalování již naučených dovedností
- Kondiční TJ, zaměřená především na rozvoj pohybových schopností
- Smíšená TJ, komplexně zaměřená na rozvoj jak týmového, tak individuálního herního výkonu
- Regenerační TJ, cílenou na urychlení zotavovacích procesů a snížení únavy z předešlého zatížení

- Závěrečná část

Předním cílem závěrečné části je zklidnění organismu a zahájení jeho zotavení. Je možné ji rozdělit do dvou částí. Část dynamickou, do které zařazujeme cvičení s nízkou intenzitou, konkrétně například drobné hry, či vyklusání a část statickou, která zahrnuje převážně protažení v tréninku zapojených svalů. Při tréninku dětí by tato část měla obsahovat také kompenzační a vyrovnávací cvičení. V úplném závěru by se v mělo vyskytovat zhodnocení celkové tréninkové jednotky společně s motivováním k dalším činnostem.

2.3.4 Motorické učení

Motorické učení zahrnuje různé procesy spojené s cvičením nebo zkušeností, které vedou k dlouhodobým změnám v konkrétní motorické dovednosti. Je to množina souborů událostí nebo jevů, vedoucích k určitému výsledku, stavu nebo změně v určitých oblastech. Procesy spojené s učením generují nebo vedou k výsledku interního stavu a v motorickém učení je tímto stavem zvýšená schopnost zručného pohybu v dané situaci. Motorické učení není přímo pozorovatelné, procesy ležící v základě změn schopností jsou vysoko komplexní fenomény centrálního nervového systému. K vyvození existence těchto procesů musíme vycházet v pozorování změn v motorickém chování. Učení motoriky je relativně trvalé. Jinak je tomu při učení dovedností, které může být ovlivňováno dočasnými faktory, jako náladou nebo motivací (Schmidt a Lee, 2011).

Brklová, Choutka a Votík (1999) popisují motorické učení jako komplexní a ucelený proces pohybové přípravy pro život, zasahující všechny oblasti.

Rozdělují dále motorické učení do čtyř fází:

- I. Fáze – generalizace

V této fázi dochází k seznámení s daným úkolem a k vytvoření podvědomí o činnosti, prostřednictvím proudu zrakových, sluchových, polohových, pohybových a dalších informací. Dochází k vnímání a zpracování těchto informací a následně k utvoření určitého úkolu. Přijetí úkolu vyvolává motivaci pro snahu vyřešit danou situaci, a to vede k pokusům o provedení pohybové činnosti. Podněty dopadající na mozkovou kůru způsobují vzruchy aktivující svalovou činnost rozsáhlejšího spektra a tím dochází k nadbytečným pohybům. Postupným opakováním se mezisvalová spolupráce zdokonaluje a směřuje k realizaci dané činnosti v hrubé formě, což je hlavním cílem této fáze.

- II. Fáze – diferenciacie

Ve fázi diferenciacie se proces učení pohybových dovedností dále rozvíjí prostřednictvím opakování a zdokonalování základní struktury každé dovednosti. Klíčovým prvkom je zpětná vazba, která umožňuje přenos informací mezi samotným pohybem a přesnějším vyobrazením původního záměru. Pro posílení pohybového stereotypu se cíleně pracuje v různorodých podmínkách. Dochází k postupnému zlepšování psychických procesů, kdy se začínají vytvářet a spojovat vzorce řešení a rozvíjejí se schopnosti reprodukce a kreativity. Verbální vyjádření těchto procesů nabývá na významu, zatímco emocionální vlivy související s aktivací těla pro budoucí výkony také formují celkový projev. Výsledkem této fáze je koordinovanější projev osvojovaných pohybových dovedností, plynulejší pohybový průběh a stabilizace jejich parametrů.

- III. Fáze – automatizace

V této fázi je hlavním cílem provedení pohybů přesně a bezchybně i v proměnlivých podmínkách. Je důležité mít pevnou strukturu pohybového stereotypu, která umožňuje nižším úrovním nervové soustavy řídit tyto pohyby. Automatizace se dosahuje opakováním cvičení v různých variantách a prostředích. Tímto způsobem se integrují kvantitativní a kvalitativní aspekty pohybových struktur do stabilizovaného celku. Klíčovou metodou je opakované provádění cvičení, které zlepšuje přesnost pohybů a rozvíjí funkce vnitřních orgánů. V této fázi se využívají vůle, intelektové schopnosti a osobnostní vlastnosti pro řízení pohybů. Automatizace pohybových dovedností znamená efektivitu a účinnost v pohybovém chování.

- IV. Fáze – kreativní

V kreativní fázi dochází ke spojení pohybové dovednosti s aktivitou partnerů či soupeřů, těmi jsou například pohybové a sportovní hry, či úpolové cvičení. Bývá označována jako fáze tvořivé asociace a často je spojována s talentovými předpoklady jedinců. Pohybové dovednosti, které se v těchto situacích uplatňují, se projevují ve zcela nových a vyšších kvalitách. Je nezbytná jejich adaptabilita a schopnost kombinování se s jinými naučenými dovednostmi a schopnost vytvářet zcela originální struktury, které odpovídají cílům pohybu. Klíčovou podmínkou těchto kvalit je velká rozmanitost v naučených dovednostech a schopnost rychle a plynule řídit jejich provádění. Díky těmto procesům, které zahrnují předvídání budoucího vývoje, se pohybové schopnosti posouvají na zcela novou úroveň, která je typická pro jejich tvůrčí využití.

2.3.5 Sportovní trénink dětí

Sportovní trénink dětí je klíčovou součástí počáteční fáze dlouhodobé sportovní přípravy. V této fázi je nezbytné systematicky zvyšovat jejich sportovní výkonnost a vytvářet podmínky pro dosažení relativně maximálního potenciálu. Trénink dětí se liší od tréninku dospělých vzhledem k biologickému vývoji, který je charakterizován intenzivním růstem organismu, nesynchronním vývojem orgánů a jejich funkcí, a také psychickým a motorickým rozvojem. Primární motivací pro zařazení pravidelného tréninku je radost, zábava, společnost přátel u prováděné aktivity i projev svých schopností a dosažení úspěchů. Klíčovými aspekty sportovního tréninku dětí jsou vytvoření kladného vztahu ke sportu a podpora zájmu o aktivní životní styl. Trénink by měl být různorodý, zábavný, motivující a pro děti emocionálně podmanivý k udržení zájmu a zapálení pro sport (Lehnert et. al, 2001).

Perič et al. (2012) rozlišuje a nastiňuje ve svém díle tři zásadní cíle sportovní přípravy dětí:

- Nepoškodit děti

V tréninku dětí se běžně setkáváme s vystavováním dětí nepřiměřené zátěži, která často vede k negativním následkům dalšího vývoje jak fyzického, tak psychického.

- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

Přestože jen malé množství pravidelně sportujících dětí má předpoklady stát se vrcholovými sportovci, pohybová aktivita je pro ostatní neméně důležitá. Kromě toho má pravidelná pohybová aktivita potenciál eliminovat, či snížit riziko některých civilizačních onemocnění způsobených sedavým zaměstnáním, či špatnými stravovacími návyky. Nejzásadnější chyba, které se trenér může dopustit je připravení svých svěřenců o radost z pohybu a vyvolání odporu vůči němu.

- Vytvořit základy pro pozdější trénink

Obsah tréninku dětí by se měl skládat převážně na obecné pohybové požadavky, neboť pro koordinaci pohybu a zvládnutí techniky mají děti již dostatečně rozvinuté dispozice. Zanedbání jakéhokoliv pohybového základu pro daný sport se projeví v pozdějším věku, proto by se měl trénink zaměřovat právě na zvládnutí obecných potřeb daných sportovních oborů.

Ve svém dalším díle Perič a Březina (2019) dodávají ještě pět hlavních zásad kvalitního tréninku dětí neboli 5P tréninku dětí. Těmi jsou: **Pohyb**, který ačkoliv pozdějším upadá, v předškolním a školním věku je však stále důležitým motivačním prvkem. Druhým je **prožitek**. Neustálená psychika dětí, vyžadující hojně změny podnětů znamená silnou potřebu pozitivních emocí. Třetím je **pocit úspěchu**. Výhra ani prohra sice pro děti nejsou důležité, avšak klíčové je pro děti zažít pocit úspěchu ze svého výkonu a ten je určen naplněním či překonáním očekávání. Pod dalším „P“ se schovává **přátelství**, pro děti je nezbytné mít kolem sebe skupinu stejně starých dětí pro správně utváření vlastního já. Socializace dětí ve skupině je důležitá pro vštěpování základů přátelství, solidarity, obětavosti, soutěživosti či konkurence. Poslední zásadou je **příklad**. Děti chtějí navzájem překonávat své vrstevníky a touží po neustálém srovnávání. Svoji signifikantní roli mají v tomto ohledu příklady, vzory sloužící jako modely pro následování. Těmi mohou být úspěšní sportovci, ale i starší kamarádi či rodiče. Chtějí se co nejvíce podobat svému vzoru, který ukazuje, kam směřovat.

2.3.5.1 Role a osobnost trenéra dětí

Tutko a Richards (1971) člení role trenéra na základě chování a působení trenéra na hráče následovným způsobem:

- Role informátora – zahrnuje schopnost poskytnutí potřebných informací hráčům.
- Role důvěrníka – spočívá ve vytvoření důvěry mezi trenérem a hráči. Trenér poskytuje hráčům rady a podporu při řešení osobních problémů.
- Role ukazovatele – plní funkci stanovení jasné normy a očekávání pro hráče a zajistit, aby je dodržovali. Trenér vytváří disciplinované prostředí, kde se hráči učí odpovědnosti, respektu a pracovní etice.
- Role referenta – spočívá v převedení problémů na jiné osoby ve vedení.
- Role vychovatele – představuje formování charakteru a morálních hodnot hráčů. Mimo sportovní výkon sleduje trenér především osobní růst a výchovu.

Pavliš et al. (1995) představuje ve své publikaci optimální typ trenéra pro trénink dětí a mládeže. Tím je trenér-pedagog neboli trenér, který důsledně respektuje vývojové zvláštnosti věkových období a umět jim maximálně přizpůsobit trénink. Neméně důležité je, aby byl trenér trpělivý a dokázal svou prací vytvořit správné základy perspektivně do budoucnosti a neopomíjel všestranný rozvoj svých svěřenců.

Dále shrnuje obecné doporučení k řídicí činnosti trenéra:

- 1) Trenér má být modelem, vzorem pro svoje svěřence. Být přísný, ale chápající, schopný sebezpoznání a seberegulace.
- 2) Vyžadovat plné odevzdání se a prožívání sportu, ale dávat též najevo, že v životě mohou být i důležitější věci.
- 3) Usilovat o spravedlnost, pokud jde o pozornost i sympatie.
- 4) Budovat u sportovců sebedůvěru, ale i sebekontrolu.
- 5) Učit umění koncentrace a relaxace.
- 6) Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky, s dobrou náladou.
- 7) Korigovat krátce, nejprve pochválit to dobré a pak opravovat.
- 8) Hněv má být pozitivní. Negativní odsouzení působí destruktivně.
- 9) Pochválit, co je dobré, ale nechválit neustále.
- 10) Sledovat, s jakými příčinami sportovci spojují výsledek v soutěži (kauzální atribuce).
- 11) Vytvářet atmosféru, v níž má sportovec právo se vyjádřit.
- 12) Nepřehánět v ničem, ani v povzbuzování, ani v kritice.
- 13) Po neúspěchu najít způsob, jak sportovce z této situace dostat.
- 14) Klást odpovědnost na jedince i ostatní členy týmu.
- 15) Rozlišovat nechuť od únavy fyzické či psychické. (p. 231)

2.4 Periodizace lidského věku

2.4.1 Předškolní věk

Předškolní věk je období, které začíná ve věku 3 let a pokračuje až do nástupu dítěte na základní školu, tedy 6–7 let. Konec tohoto období se může lišit, protože není dáno pouze fyzickým věkem, ale především právě začátkem nové vývojové fáze – věku školního. Osciluje tak v rozmezí jednoho či více let (Vágnerová, 1997).

Lisá a Kňourková (1986) považují předškolní věk za nejpozoruhodnější etapu lidského vývoje, je podle nich jakýmsi spojením mezi tím, co bylo u dítěte vrozeno a tím, co se učením a vychovává. Je to také období, které se již utkví v naší paměti a později na něj vzpomínáme.

Tělo dítěte v předškolním věku prochází podstatnými fyzickými změnami. Dítě od dvou a půl až do pěti let výrazně vyrostne a zmohtne, v průměru roste o 8 cm a nabírá zhruba 3 kg na váze. Toto způsobuje, že se hlava v poměru ke zbytku těla stává menší, zatímco tváře se rozšiřují, kvůli růstu druhých zubů v průběhu dalších pár let (Woolfson, 2004).

Bacus (2009) doplňuje, že z důvodu neúplné osifikace jsou kosti ještě měkké. Tento proces je však dovršen okolo šestého roku, což je presumpce rozvoje jemné motoriky.

Kuric a Vašina (1987) ještě dodává, že nervová soustava se sice vyvíjí pomaleji, ale dochází ke zdokonalování její stavby a funkce, a tak je tomu i s výkonností vnitřních orgánů, která vzrůstá.

V období předškolního věku dochází k významným transformacím v tělesných a motorických funkcích, poznávacích procesech, emocionálním a sociálním rozvoji. Zejména vývoj osobnosti prochází v tomto období největšími změnami. V této fázi projevují děti svou živost, hravost a fantazii. Hra je pro něj typickou a klíčovou aktivitou, při níž se přirozeně učí novým dovednostem, získává zkušenosti a objevuje svět kolem sebe. Základním faktorem pro úspěšné zvládnutí svého vývoje je správná motivace ke hře. (Thorová, 2017).

Podle Kučery, Koláře, Dylevského et al. (2011) dochází ve fázi předškolního věku u dítěte k pohybovému, tělesnému, intelektuálnímu i společenskému vývoji. V okruhu zájmů se zatím dítě zaměřuje především na sebe, ovšem učí se již zvykům společnosti, ve které žije a to, co se dítě naučí ve svém rodinném prostředí, uplatňuje i v dalších skupinách, či mezi lidmi mimo rodinu. Kromě osvojování pracovních, hygienických či společenských návyků začíná dítě v předškolním věku uspokojovat také potřebu pohybové aktivity. Převládá především spontánní pohybová aktivita herního charakteru. Důležitým aspektem je pestrost činností. „Dítě je sice schopno učit se novým pohybovým strukturám, ale učí se samo pouze po tu dobu, pokud ho činnost zajímá, pokud ji zvládá a ona mu přináší potěšení jak ve zvládnutí, tak z odezvy okolí“ (p. 116). Základem je vytvoření pozitivní vazby dítěte k pohybové aktivitě. Vznikne-li negativní vztah dítěte k určité činnosti, nebude se k ní chtít později vracet. Dalším důležitým faktorem pro vytvoření tohoto vztahu je, aby byla zvolená pohybová aktivita nabízena v náležité náročnosti a v přijatelné míře.

Z důvodu rozvoje oblasti hrubé motoriky a zdokonalování pohybové koordinace je toto období vhodné pro pohybové aktivity, jakými jsou běh, chůze, skákání, plavání, jízda na kole, či na bruslích. Pohybová aktivita je pro děti v tomto věku neodmyslitelnou součástí rozvoje, je přirozenou cestou k nabývání nových poznatků a hodnot (Dvořáková, 2011).

Matějček a Pokorná (1998) dodávají, že závodní sportování ještě pro děti v předškolním věku není adekvátní pro svou intenzitu či délku pravidelných tréninků. Ty někdy i přes odborné vedení překračují věková omezení dětí a je u nich spotřebováváno příliš mnoho energie, kterou potřebují k růstu a výstavbě tkání.

2.4.2 Mladší školní věk

Za období mladšího školního věku považujeme dobu od 6–7 let do zhruba 11 let, tedy do doby, kdy nastupují první známky pohlavního dospívání. Langmeier & Krejčířová (2006) popisují tento věk jako období nezajímavé, bez velkých a převratných změn, jako tomu bylo buď ve věku předškolním, či bude v následném období dospívání.

Vágnerová (2005) označuje školní věk jako oficiální vstup do společnosti, fázi píle a snaživosti, při kterém se dítě snaží prosadit a uspět za pomoci svého vlastního výkonu. Dále popisuje období jako fázi latence, tedy klidového vztahu, období klidu a pohody.

Tělesný vývoj dítěte v mladším školním věku je specifický svým rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Kromě toho se rozvíjí i vnitřní orgány, krevní oběh, zvětšují se plíce i jejich vitální kapacita. Zakřivení páteře se začíná ustalovat a rychlým tempem pokračuje i osifikace kostí, avšak ty ještě nejsou dostatečně pevné a tvrdé. Tělesné proporce také poznávají první změny, mezi trupem a končetinami jsou již pro vývoj pohybových forem daleko příznivější pákové poměry. Přestože nervové struktury, hlavně v mozkové kůře stále dozrávají, nervový systém dítěte po 6. roce je připravený pro složitější koordinačně náročné pohyby a tělo tedy vytváří příznivé podmínky pro koordinační a rychlostní schopnosti (Perič, 2019).

Zumr (2019) přidává, že při přetěžování dítěte tohoto věku může dojít k tělesným deformacím, například ke zkracování či ochabování svalstva. V tomto období si také můžeme všimnout rozdílů mezi dívkami a chlapci, především u stavby kostí a rozvoje svalstva.

V otázce psychického vývoje zmiňuje Perič (2012) rozvoj paměti a představitosti, nabytí nových vědomostí a soustředivost především na jednotlivosti, bez vjemu souvislostí. Zvýšená vnímavost vede k častému odvádění pozornosti a možnému narušení provádění osvojených dovedností. V tomto věku dochází k časté rozmanitosti nálad a rychlým změnám mezi smutkem a radostí. Dítě v tomto věku silně prožívá veškeré prováděné činnosti a brzké nezdary vedou k neschopnosti následování předem stanoveného cíle. Zlepšuje se však chápání významu pravidel a sounáležitost a spolupráce v družstvu.

Pro pohybový vývoj dětí tohoto věku je typická spontánnost pohybové aktivity. Ačkoliv jsou nové pohybové dovednosti snadno a rychle naučeny, z důvodu krátké trvalosti jsou stejně tak i rychle zapomenuty. Schopnost koncentrovat se na cokoli jen krátce – přibližně jen 5–7 minut znamená, že je nutné, aby byla pohybová aktivita pestrá, jinak dochází k útlumu a roztěkanosti. Období mladšího školního věku je označováno jako etapa s dobrou charakteristikou kvality pohybu. Věk od 10 do 12 let je často nazýván jako „zlatý věk motoriky“, právě hlavně z důvodu rychlého učení novým pohybům (Perič & Březina, 2019).

Kučera et al. (2011) uvádí, že vyšší stálost organismu významně ovlivňuje vývoj pohybových schopností. Zlepšuje se jak jemná, tak hrubá motorika, roste svalová síla, pohyby jsou rychlejší a koordinace pohybů celého těla se také výrazně zlepšuje. Dítě v tomto období zdokonaluje pohyby, jakými jsou šplhání, skoky, poskoky či přeskakování a je schopné zvládnutí základů některých sportů. „V oblíbených pohybových činnostech stále převládají hry a roste zájem o pohybové hry, které vyžadují obratnost. I v tomto věku převládá radost z pohybové činnosti sama o sobě nad potřebou dosažení předem daného cíle“ (p. 118).

2.5 Hra

Mazal (2007) ve svém díle o hře napsal, že charakterizovat se jí snažila spousta odborníků, ovšem na kritériích, podle kterých by byla tato činnost popsána a vymezena se stále nedohodli. Sám ve své knize žádnou konkrétní definici neuvádí, pojem ale líčí následovně: „Hra je aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, nic podstatného, pohoda, příjemné ukrácení chvíle“ (p. 9).

Růžička, Růžičková a Šmíd (2013) popisují hru jako činnost, která přináší pocity radosti, uvolnění a uspokojení nejen divákům, ale i aktérům. Jedná se o dynamickou činnost, a stejně jako práce či učení je zařazována do základních lidských činností.

Tato charakteristika souhlasí s názorem Opravilové (2004), která dodává, že se děti setkávají se hrou již od narození. Rozvíjí s její pomocí nejen motorické schopnosti a dovednosti, ale stejně tak i oblasti sociální a psychické.

Již Zapletal (1987) popisoval hru jako nejosvědčenejší prostředek ke zvýšení zájmu a chuti k cvičení a tréninku, ke zlepšení výkonnosti a nabuzení dobré atmosféry.

Hra a hraní si je speciální. Když se děti nechají při hře ovládnout svojí představivostí, uvolňují nové dovednosti, sílu, schopnosti, či energii. Díky hrám jsou schopné propojit své myšlenky, city a akci. Toto jim může pomoci s vypořádáním reálného života, a to je hlavní význam a hodnota her (Wiertsema, 2002).

Ginsburg (2007) vidí hlavní benefity her v rozvoji kreativity, fantazie a taky fyzické, emocionální a kognitivní síly. Popisuje důležitost her pro zdravý vývoj mozku, a umožnění dětem poznávat a vytvářet svůj vlastní svět, přemáhat strach a praktikovat role dospělých. Když je hra řízená dospělými, děti se z obavy podvolují pravidlům a ztrácejí některé výhody, které jim hra nabízí, proto je podstatné, aby si hru řídily převážně děti samy.

Dowson a Morris (2005) udávají další přínosy, kterými jsou udržení soustředěnosti na úkol, vytvoření pozitivního vztahu vůči pohybové aktivitě i napomáhání k aktivitě dětí jako takové.

Ve spojitosti se sportovní přípravou Perič a Březina (2019) zmiňují herní princip, který představuje trénink, jehož celá náplň, nebo alespoň větší část, je realizována formou hry. Za pomoci her je možné v tréninku zaujmout děti, které jinak jen velice obtížně dosahují úspěchu. Takovýmto vedením tréninkových jednotek je možné docílit toho, že na ně budou děti chodit rády, budou se těšit na pohodovou atmosféru a zábavu, kterou zažijí a také na to, co se k tomu všemu naučí.

2.5.1 Pohybová hra

Kolandová (2014) definuje pohybovou hru takto: „Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Je charakterizována napětím, radostí, vysokou motivací k činnosti, pohodou a často i soutěživostí“ (p. 2). Dále charakterizuje pohybové hry jako nejpřirozenější a nejzábavnější cvičení, které rozvíjí obratnost, rychlost, ale i zodpovědnost, samostatnost a iniciativu. Kromě motorického vývoje formují hlavně duševní vývoj a podstatně formuje rozvoj osobnosti dítěte.

Pohybové hry jsou prostředkem ke zdokonalení pohybových schopností a dovedností, rozvíjejí reakce, strategii, myšlení, nebo prostorovou orientaci. Jsou pro děti také možností setkání se s pocity vítězství, či prohry (Borová, 2001).

Zdeněk (1964) doplňuje, že pohybové hry jsou nejrozsáhlejší skupinou her, vhodné pro každou věkovou kategorii. Mohou být průpravnou složkou pro sportovní hry, složkou či doplněním sportovního tréninku. Pohybové schopnosti se při pohybových hrách rozvíjí lépe než při jiných tělovýchovných činnostech hlavně z důvodu jejich radostného rázu, jenž pomáhá udržet zájem mládeže. Hry vyžadují neočekávané řešení nejrůznějších situací a vedou tak děti k sebedůvěře a samostatnosti.

Podle Mazala (2007) děti díky pohybovým hrám zažívají pozitivní pocity v prostředích, které již znají. Správně zvolená pohybová hra má potenciál nastartovat zájem a chuť k dalším pohybovým aktivitám.

Definuje také rozdíl mezi pohybovými hrami a sportovními hrami. O sportovních hrách hovoříme tehdy, kdy je součástí výkonnost a soutěžení. Jde u nich hlavně o vítězství, zatímco u her pohybových je hlavním faktorem prožitok.

V nejrůznějších publikacích zaměřujících se na pohybové hry nalezneme spousty druhů jejich rozdělení. Dochází k dělení podle toho, kde se hry hrají, podle počtu hráčů na týmové či individuální nebo podle pohybových schopností, které pohybová hra rozvíjí. Rovný a Zdeněk (1979) ve své publikaci rozdělují pohybové hry do deseti skupin:

- **Honičky** – rozvíjející běžecké schopnosti.
- **Přihrávané** – zaměřené na přihrávání rukou nebo nohou
- **Zaháněné** – které rozvíjí házení herních předmětů
- **Skokanské hry** – koncipované na skákání
- **Přenášečky** – zaměřené na přenášení předmětů nebo osob podle herních úkolů
- **Hry se zasahováním cíle**
- **Odrážené** – rozvíjející schopnost odrážet míč rukama, hlavou či nohama
- **Úpolové hry** – přetlačování, přetahování zápasení
- **Překážkové hry** – specializující se na překonávání překážek různými způsoby
- **Pálkovací hry** – zaměřené na odpalování různých předmětů pálkou

K podobnému dělení se přiklání i autoři Rovný, Kabáčová a Granec (1988), kteří přidávají navíc hry **orientační, branné a pasovací**.

Sigmund (2018) ve své publikaci představuje „pravidlo 6P“ pro představení a realizaci pohybové hry.

- **Popiš**

Důležité je postavit se před hráče tak, aby vás každý dobře viděl – můžete si kleknout nebo zaujmout jinou vhodnou pozici. Nyní představte název hry – vyberte jednoduchý, výstižný a snadno zapamatovatelný název, kterým ji budeme nazývat. Následně stručně a srozumitelně popište cíl hry a pravidla, která budou uplatňována. Vysvětlete je hráčům tak, aby jim bylo jasné, jak se hra bude hrát. Důležité je také jasně vymezit hrací prostor a ukázat použité pomůcky. Dbáme na to, aby pomůcky nekolovaly mezi hráči a byly přehledně představeny. A nezapomeňte jasně zdůraznit, co hráči nesmějí dělat a v případě potřeby, kolikrát se budou střídat.

- **Předved'**

Vždy je praktičtější (a často i rychlejší) názorně ukázat než se pouze slovně snažit vysvětlit. Zejména při předvádění poloh, způsobu pohybu, chytání a házení míče je vizuální demonstrace důležitá, protože děti často neznají přesné termíny nebo pojmy. Ukázání správného provedení může usnadnit situaci.

- **Ptej se**

Dotazy hráčů jsou důležité a předcházejí zmatkům během hry, proto je čas věnovaný na jejich zodpovězení vždy cenný a nikdy ztrátový. Počet a složitost dotazů, které hráči položí, nám poskytují indikaci jejich porozumění hře. Čím více dotazů a čím složitější jsou, tím větší je pravděpodobnost, že hráči skutečně chápou, jak hru hrát.

- **Prováděj**

Při hře se postav tak, abys nebránil ostatním, ale zároveň měl přehled o všech a hlasitě počítej body. Okamžitě rozhoduj (např. o tom, zda byl hráč chycen, trefen nebo vzdoroval). Věnuj pozornost bezpečnosti.

- **Přizpůsobuj**

Pozorným pozorováním nebo aktivní účastí upravujte hru tak, aby si udržela tempo a atraktivitu. Můžete zrychlovat hru tím, že zmenšíte herní prostor. Ztížit ji můžete například přidáním dalších míčů nebo chytačů. Hru můžete oživit změnou způsobu běhu, pohybu nebo chytání.

- **Pochval**

Nikdy nezapomeňte udělit pochvalu. Vždy najděte důvod, ať už malý, proč pochválit zejména ty, kterým se hra příliš nepovedla. Pochvala může být neverbální, jako zdvižený palec, potlesk, gesto s ukazováčkem a prostředníčkem nebo mrknutí oka. Také jednoduchá jednoslovná pochvala jako "jo" nebo "ok" může být mnohdy účinnější než dlouhé věty.

2.5.2 Honičky

Honička je základní pohybová hra, která se dá využít jak na hřišti, tak v tělocvičně, vhodná pro libovolný počet hráčů každého věku. Obvykle je zařazována jako zahřátí a příprava organismu na pohybovou aktivitu se zvýšenou námahou. Nejvyššího fyziologického účinku při honičkách dosáhneme, hrajeme-li je v počtu od pěti do desíti hráčů (Zapletal, 1987).

Blatchford, Baines & Pellegrini (2003) ji řadí mezi nejpůvodnější hry vůbec a s tímto se ztotožňují ve svém díle již autoři Rovný, Kabáčková a Granec (1988). Její popularitu odůvodňují touhou dětí po živém pohybu, touhou nenechat se chytit, převést honiče, zůstat posledním nechyceným.

Watkinson (2010) ve své knize uvádí, že se v honičkách nabízí hráčům několik technik a strategií, které se později objevují v dalších komplexnějších a sofistikovanějších sportech. Vyzdvihuje několik důležitých dovedností, které děti při honičkách rozvíjí, například snížení polohy těžiště, změnu směru či rychlosti pohybu, prostorovou orientaci, vyhýbání a klamání a fintování.

Bělka (2018) prezentuje ve svém díle šest obecných pravidel pro honičky:

- 1) Herní prostor musí být jasně vymezený
- 2) Honiči musí být označení
- 3) Musí být předem určeno, na které části platí chycení honiči
- 4) Vítězem se stává hráč, který nebyl chycen ani jednou, či nejméně krát
- 5) Hráč, který vyběhne z hracího pole – jako by byl chycen
- 6) Honič nesmí chytat hráče, který mu předal roli - „OPLA-NEPLA“

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavení zásobníku vhodných pohybových her, konkrétně honiček pro trénink ledního hokeje v kategoriích přípravy a 1. – 2. třídy.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Analyzovat odbornou literaturu
- 2) Vybrat pohybové hry k sestavení zásobníku
- 3) Vytvořit pohybovou hru jako cvičení s nákresem v aplikaci Coach Manager
- 4) Použít pohybové hry v tréninku a natočit videosekvence
- 5) Vytvořit QR kódy

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Natáčení videí probíhalo v tréninkových jednotkách klubu HK MD Šumperk, kategorií přípravy a 1. a 2. třídy po domluvě s trenéry a po získání souhlasu o účasti ve videích od zákonných zástupců natáčených hráčů, tento je součástí příloh práce. Natáčenými byli hráči zmiňovaných kategorií šumperského klubu. Jednodušší hry byly točeny v trénincích přípravy, průměrný věk hráčů byl 6 let, další část byla točena při tréninku 1. a 2. třídy, kde byl průměrný věk hráčů 8 let.

Natočeno bylo 16 videí zobrazující pohybové hry – honičky, zaměřené na rozvoj herních činností jednotlivce, konkrétně útočných – uvolňování hráče bez kotouče a klamání a fintování, a obranných – obsazování hráče bez kotouče. Dalších 5 honiček je přidáno do výsledkové části bez natočeného videa s kompletním popisem.

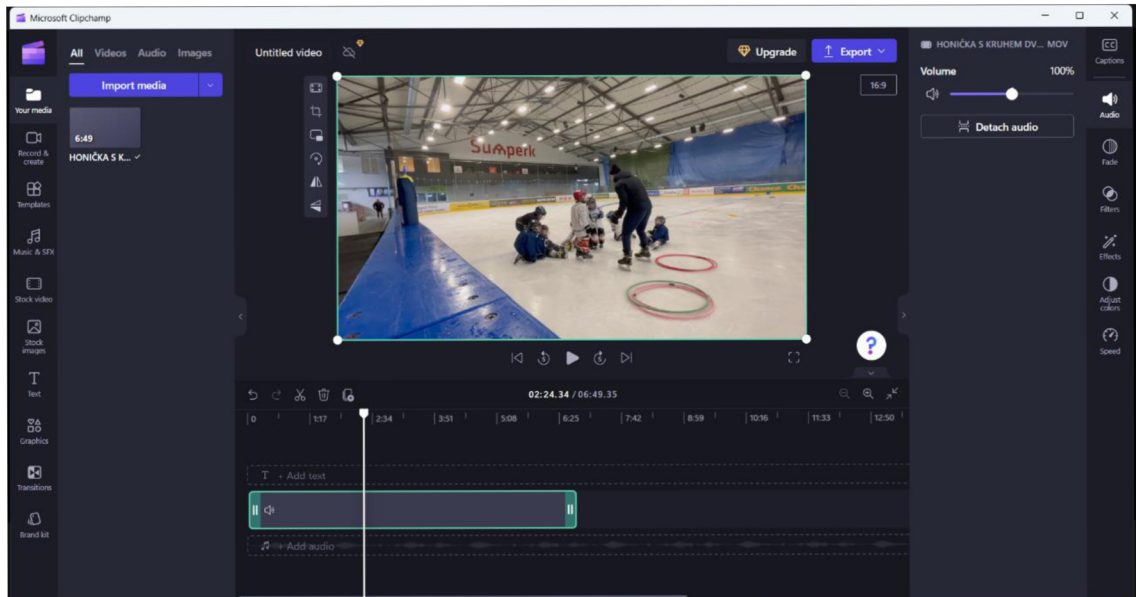
4.2 Metody sběru dat

Při výběru honiček vhodných do sborníku jsem využil odborné literatury, zabývající se pohybovými hrami, či hrami ve sportovní přípravě dětí, dostupné v databázích knihoven Univerzity Palackého v Olomouci. Dále jsem se nechal inspirovat trenéry z klubu HK MD Šumperk, se kterými jsem spolupracoval a podílel se na sportovní přípravě dětí, ale především mne inspirovaly děti samotné a spousta her vznikla improvizací přímo v tréninku jako reakce na podněty, které jsem od nich vyzoroval.

Videa byla natáčena částečně mnou a částečně dalšími trenéry či rodiči na mobilní telefon iPhone 12 a dodatečnou úpravu videí jsem provedl v programu Microsoft Clipchamp, vyobrazené na obrázku.

Obrázek 1

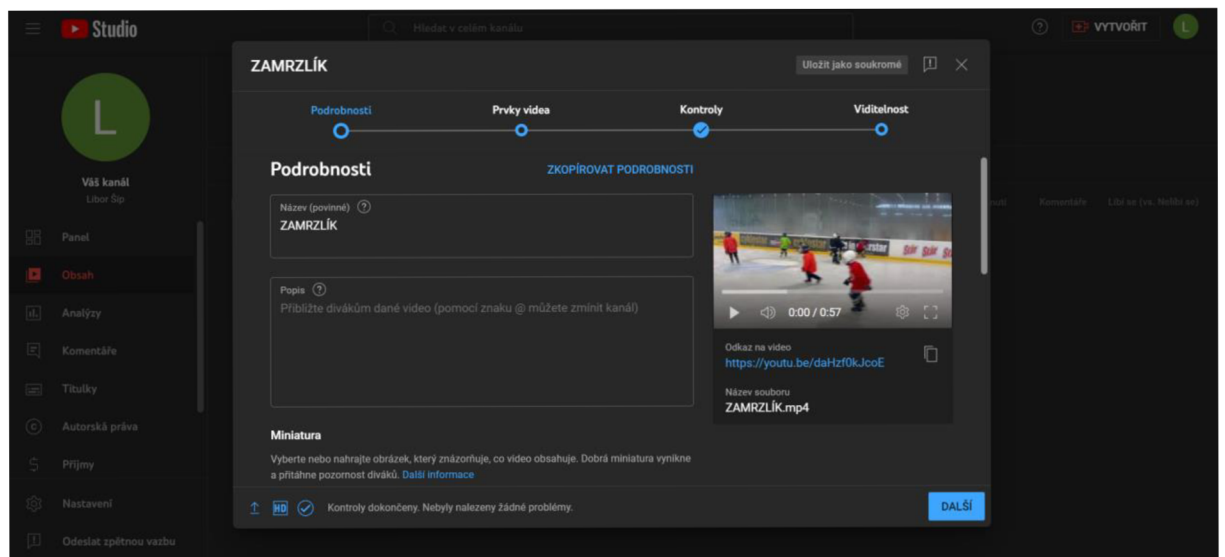
Úprava videí v programu Microsoft Clipchamp



Po finální úpravě videí byly vloženy na můj kanál na internetový server www.youtube.com.

Obrázek 2

Vkládání videa na server www.youtube.com



4.3 Tvorba příloh – QR kód & cvičení v aplikaci Coach Manager

Ke každé hře je přiložen QR kód, odkazující na video nahrané na internetový server www.youtube.com na který byla videa nahrána. Tyto byly vytvořeny přes stránku <https://qrgenerator.cz/>

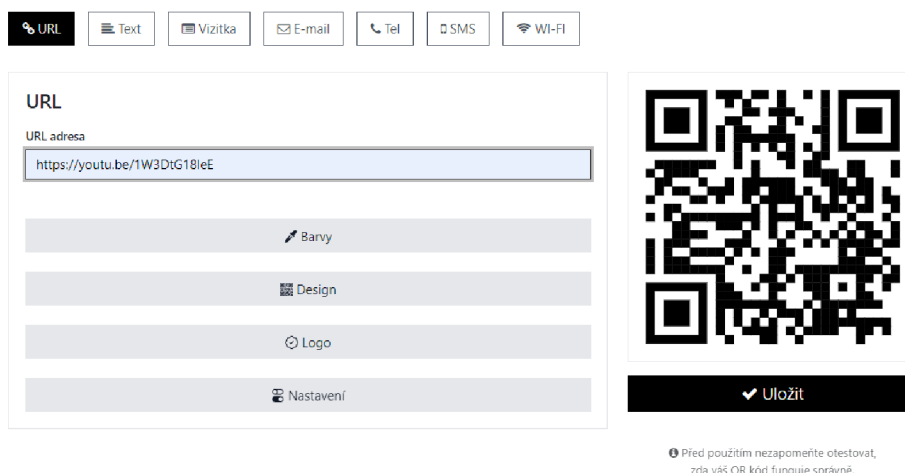
Obrázek 2

Tvorba QR kódů

QRgenerator.cz

Generátor QR kódů

Díky QR generátoru si můžete vytvořit svůj vlastní QR kód, který můžete libovolně používat na svých stránkách nebo ho vkládat k tištěnému textu. Váš vytvořený kód pak může kdokoliv vyfotit a načíst zdarma přes QR čtečku.

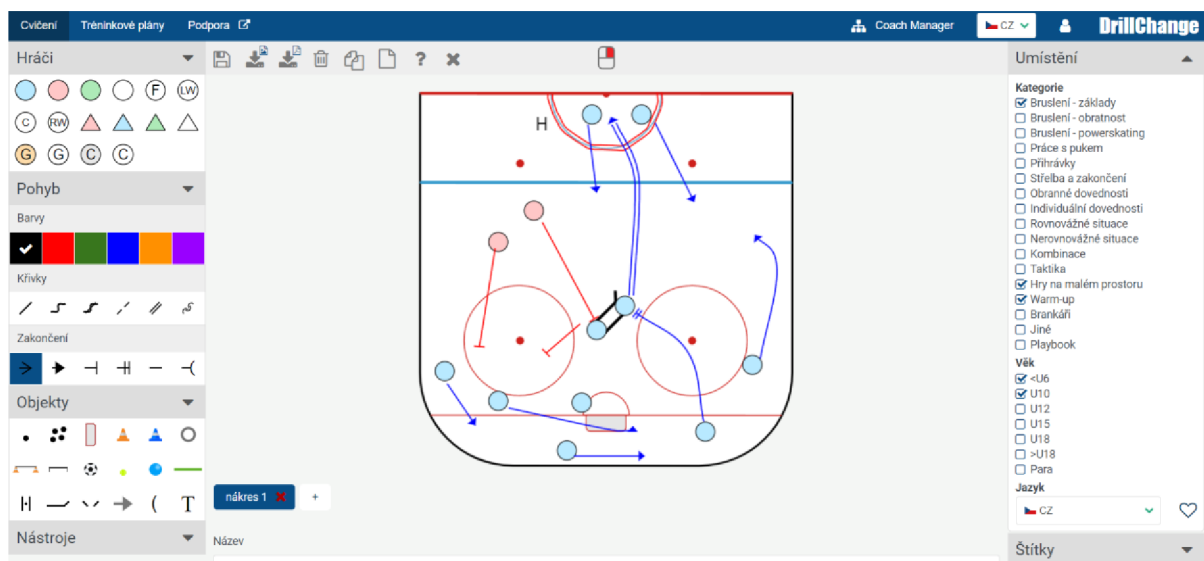


The screenshot shows the QR generator interface. At the top, there are navigation buttons for 'URL', 'Text', 'Vizitka', 'E-mail', 'Tel', 'SMS', and 'Wi-Fi'. The 'URL' section is active, showing a text input field with the URL 'https://youtu.be/1W3DtG18leE'. Below the input field are four customization options: 'Barvy' (Colors), 'Design', 'Logo', and 'Nastavení' (Settings). To the right of the input field is a large QR code. At the bottom right, there is a 'Uložit' (Save) button. A small warning message at the bottom right reads: 'Před použitím nezapomeňte otestovat, zda váš QR kód funguje správně.'

Dále je u každé hry dostupný odkaz na cvičení v aplikaci pro trenéry Coach Manager, na kterém je vytvořená každá hra jako cvičení v rámci aplikace Drill Change, za pomoci které si trenéři tvoří tréninkové plány a značí tréninková cvičení. Všechny hry jsou vedeny jako veřejné, což znamená, že si je každý trenér může i s popisem a ukázkou přidat do svého tréninkového plánu, či dlouhodobého repertoáru. Tvorba cvičení v aplikaci je vyobrazena na obrázku pod textem.

Obrázek 3

Tvorba cvičení v aplikaci Coach Manager



Obrázek 4

Vysvětlivky značek v aplikaci Coach Manager

Hráči:					
<input checked="" type="checkbox"/> Útočník	<input checked="" type="checkbox"/> Útočník	<input checked="" type="checkbox"/> Útočník	<input checked="" type="checkbox"/> Útočník	<input type="checkbox"/> Útočník	
<input checked="" type="checkbox"/> Levé křídlo	<input checked="" type="checkbox"/> Střední útočník	<input checked="" type="checkbox"/> Pravé křídlo	<input checked="" type="checkbox"/> Obránce	<input checked="" type="checkbox"/> Obránce	
<input checked="" type="checkbox"/> Obránce	<input type="checkbox"/> Obránce	<input type="checkbox"/> Obránce	<input type="checkbox"/> Levý obránce	<input type="checkbox"/> Pravý obránce	
<input checked="" type="checkbox"/> Brankář	<input checked="" type="checkbox"/> Brankář	<input type="checkbox"/> Brankář	<input checked="" type="checkbox"/> Trenér	<input checked="" type="checkbox"/> Trenér	
<input type="checkbox"/> Trenér	<input checked="" type="checkbox"/> Útočník	<input checked="" type="checkbox"/> Obránce			
Křivky:					
<input checked="" type="checkbox"/> Bruslení bez puku	<input checked="" type="checkbox"/> Bruslení s pukem	<input checked="" type="checkbox"/> Bruslení s pukem	<input checked="" type="checkbox"/> Přihrávka	<input checked="" type="checkbox"/> Sítěla	<input checked="" type="checkbox"/> Bruslení vzad
Objekty:					
<input checked="" type="checkbox"/> Puk	<input type="checkbox"/> Puk (modrý)	<input type="checkbox"/> Puk (oranžový)	<input type="checkbox"/> Puk (zelený)	<input type="checkbox"/> Puk (bílý)	<input checked="" type="checkbox"/> Puky
<input checked="" type="checkbox"/> Branka	<input checked="" type="checkbox"/> Kužel	<input checked="" type="checkbox"/> Kužel	<input checked="" type="checkbox"/> Pneu	<input checked="" type="checkbox"/> Překážka	<input checked="" type="checkbox"/> Překážka
<input checked="" type="checkbox"/> Míč	<input checked="" type="checkbox"/> Tenisový míč	<input checked="" type="checkbox"/> Overball	<input checked="" type="checkbox"/> Mantinel	<input checked="" type="checkbox"/> Přenechání puku	<input checked="" type="checkbox"/> Hokejka
<input checked="" type="checkbox"/> Půlměsíc	<input type="checkbox"/> BS	<input type="checkbox"/> BT	<input type="checkbox"/> VH	<input type="checkbox"/> VHR	<input checked="" type="checkbox"/> Shuffle
<input type="checkbox"/> T-PUSH	<input type="checkbox"/> Flow	<input checked="" type="checkbox"/> Free	<input checked="" type="checkbox"/> Text na plochu		

4.4 Analýza odborné literatury

Pro vytvoření teoretické části bakalářské práce jsem využil odborných knih, článků a časopisů, dostupných v knihovně Univerzity Palackého v Olomouci a publikace z internetových databází hledaných na stránce <https://ezdroje.upol.cz/>, dostupné studentům Univerzity Palackého. Konkrétní zdroje jsem vyhledával pod klíčovými slovy: lední hokej, trénink ledního hokeje, bruslení, sportovní trénink, sportovní trénink dětí, sportovní příprava, motorické učení, herní princip, vývojová

psychologie, mladší školní věk, předškolní věk, motivace dětí, motivace k pohybu, hra, pohybová hra, sportovní hra, honička, trenér, trenér dětí a v anglickém jazyce: ice hockey, ice hockey training, motor learning, motivation, kid's motivation, coach, movement games, tag games.

5 VÝSLEDKY

UPOZORNĚNÍ: Všechny honičky, vyskytující se ve výsledkové části jsou vhodné pro užití v úvodní i hlavní části tréninkové jednotky, ovšem výskyt v úvodní, tedy průpravné části je podmíněn zmenšeným prostorem pro dodržení zásad sportovního tréninku, a tedy limitaci pohybů v maximální rychlosti ještě před zahřátím organismu.

Některé z her jsou pro hráče velmi nebezpečné, a proto je za potřebí vymezení jasných pravidel pro všechny hráče, redukující možnost poranění a případně zmenšení hracího pole tak, aby byl mantinel nejméně 2 m od jeho konce, a nedocházelo k nárazům hráčů.

Natočená videa slouží jako ukázka jednotlivých her a v některých z nich se vyskytují organizační chyby či nedodržování pravidel popsanych u každé hry způsobených nedbalostí kvůli procesu natáčení videí.

1) Zamrzlík

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5-10 minut

Počet hráčů: 10-20

Pomůcky: Pěnová žízala/ rozlišovací dresy/sady dresů jiných barev

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, obětavost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 5-6 honěných a označíme je. Ti mají za úkol chytit dotekem honěné. Pokud je honěný chycen, zastaví a „zamrzne“. Ostatní chytaní jej mohou osvobodit tak, že kolem něj udělají kolečko. V tu chvíli chycený „rozmrzá“ a zapojuje se znovu do hry.

Pravidla: Osvobozující hráč nemůže být chycený, po osvobození určíme prostor (3 m) ve kterém stále trvá imunita před honiči. Vítězí honiči, pokud jsou všichni chytaní hráči zamrzlý anebo hráč, který nebyl chycený ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Chycení hráči stojí v bruslařském podřepu; chycení hráči leží na zemi, k osvobozující je musí přeskočit; chycení hráči sedí s roztáhlýma nohama od sebe a osvobozující musí zabrzdit a překročit nohu po noze přes nohy chyceného; chycený hráč musí najít dalšího chyceného hráče, zvednou a spojí ruce a utvoří bránu, osvobozující hráč musí bránou projet; chycený roztáhne nohy co nejdál od sebe a osvobozující hráč musí skočit a projet mezi nimi (vždy zepředu a nikdy zezadu!)

Obrázek 4

Zamrzlík, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176112>

2) Honička s bruslařskými úkoly

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5-10 minut

Počet hráčů: 5-30

Pomůcky: Pěnová žízála/rozlišovací dresy/sady dresů jiných barev

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, bruslařské dovednosti, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 5-6 honěných a označíme je. Ti mají za úkol chytit dotekem honěné. Pokud je honěný chycen, provede předem určený bruslařský úkol. Poté, co jej provede, zapojuje se zpět do hry.

Pravidla: Hráči provádějící bruslařský úkol nemohou být znovu chyceni. Bruslařský úkol provádíme zpravidla mimo hrací plochu. Vítězem se stává hráč, který nebyl chycen ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Po chycení honičem se hráč rozjede z hracího pásma (třetiny) a v prostoru od modré čáry po červenou/další modrou čáru jede ve dřepu; po jedné noze; vzad; provede obrat na jednu a na druhou stranu; skočí na kolena a vstane; lehne na břicho a vstane; obrusí dokola středový kruh; přeskočí pěnový mantinel.

Obrázek 6

Honička s bruslařskými úkoly, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176339>

3) Honička v džungli

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 2-20

Pomůcky: Pěnová žízala/ rozlišovací dresy/sady dresů jiných barev, kužely, pneumatiky, pěnové mantinely, překážky, míče, puky...

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, tvořivost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Po hrací ploše rozestavíme co nejvíce překážek – pěnových mantinelů, kuželů, míčů, pneumatik apod. Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 5-6 honěných a označíme je pěnovými žízalami. Ti mají za úkol chytit dotekem honěné. Po doteku předáváme žízalu a s tím i funkci honiče.

Džungle nám umožňuje přidat do hry příběh, např. že honiči jsou tygři z džungle a honění buvol, které chtějí tygři škrábnout svým drápem (pěnovou žízalou).

Pravidla: Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže chytit toho, jenž ho chytil předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Vítězem se stává hráč, který nebyl chycen ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Honiči mohou bruslit pouze bez zvedání nohou; všichni bruslí pouze vzad; hráč který začíná chytat musí nejprve udělat obrat/kleknout a vyskočit/lehnout a vyskočit...

Obrázek 7

Honička v džungli, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176340>

4) Žraločí honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 6-30

Pomůcky: Obruče

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 5-6 honěných a dáme jim obruče. Ti mají za úkol chytit honěné tím způsobem, že jim přes hlavu přetáhnou obruč. Z honěného se tak stává honič a honič ujíždí a stává se honěným. Obruč nám umožňuje přidat do hry příběh, honiči jsou piráti na moři a snaží se podběrákem chytit žraloky nebo naopak, honiči jsou žraloci na moři a chtějí sežrat plovoucí rybičky.

Pravidla: Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže chytit toho, jenž ho chytil předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Vítězem se stává hráč, který nebyl chycen ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Hráči utvoří dvojice, honiči chytají s jednou obručí a ostatní hráči se ve dvojici drží za ruce; honič bruslí bez zvedání nohou; honěný bruslí bez zvedání nohou; honěný bruslí vzad.

Obrázek 8

Žraločí honička, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176119>

5) Honička kolem branek

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 2

Pomůcky: Branka/pěnový mantinel/kužely

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Hráči utvoří dvojice. Předem určí jednoho, který začíná honit a stoupnou si naproti sobě uprostřed delší strany překážky (branky/pěnového mantinelu/kuželů). Na signál se snaží honič chytit honěného, který uniká pouze v prostoru kolem překážky. Poté, co se mu to podaří okamžitě střídají role a z honěného se stává honič.

Pravidla: Vítězem se stane hráč, pokud během jednoho střídání není ani jednou chycen.

Modifikace: Hráči bruslí vzad; hráči se pohybují pouze přešlapováním; hráči se pohybují pouze v půlměsíci.

Obrázek 9

Honička kolem branek, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176096>

6) Beraní honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Žádné

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 5-6 honěných. Honiči bruslí jízdou vpřed a honění bruslí jízdou vzad, honiči předávají babu dotekem hlavy břicha honěného, jako beraní svými rohy, a tak dochází k prohození role, honič se rozjíždí jízdou vzad a je honěný, chycený začíná honit v jízdě vpřed.

Pravidla: Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže chytit toho, jenž ho chytil předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Vítězem se stává hráč, který nebyl chycen ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Honiči bruslí bez zvedání nohou.

Obrázek 10

Beraní honička, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176342>

7) Beraní honička dvojic a trojic

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 2-3

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Popis hry: Obdoba beraní honičky s tím rozdílem, že hráči hrají pouze v předem utvořených dvojicích nebo trojicích.

Obrázek 11

Beraní honička dvojic a trojic, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176100>

8) Beraní honička s návěsy

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 4-30

Pomůcky: Hokejky

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, spolupráce, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Obdoba beraní honičky, ale nyní hráči utvoří dvojice a spojí se v zástupu za sebou hokejkami, které oba drží. Přední hráči jsou honiči a zadní hráči jsou honění. Honiči mají za úkol chytit dotekem hlavy zadní hráče z jiných dvojic.

Pravidla: Vítězí dvojice, která chytila nejvíce honěných a zároveň byla nejméně krát chycena. Po chvíli na signál měníme pozice v každé dvojici.

Modifikace: Zadní hráč nebruslí, pouze se veze; zadní hráč jede jen na jedné noze; zadní hráč přibrzdí jednou nohou.

Obrázek 12

Beraní honička s návěsy, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176095>

9) Honička dvojic s obručí

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 – 10 minut

Počet hráčů: 8-30

Pomůcky: Obruč

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, spolupráce, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Hráči utvoří dvojice, kromě honičů se všechny dvojice drží za ruce, dvojice honičů mezi sebou drží obruč a má za úkol chytit jednoho z honěných dvojic dotekem volné ruky. Honiče vybíráme tak, aby na jednu dvojici honičů byly 3-4 dvojice honěných. Chycený hráč si vyměňuje pozici s honičem, který jej chytil a vytváří dvojici s původním honičem bez zásahu a nyní honí společně s ním. Honič, který již chytil naopak tvoří dvojici s nechyceným hráčem z dvojice honěných a ujíždí novým honičům.

Pravidla: Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže chytit nikoho z nově utvořené dvojice předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Vítězem se stává hráč, který nebyl chycen ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; hráči bruslí vzad; podle počtu můžeme přidat další obruč a hrát ve trojicích.

Obrázek 13

Honička dvojic s obručí, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176116>

10) Honička s míčem

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 5-30

Pomůcky: Míče

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 5-6 honěných a dáme jim míče/overbally. Ti mají za úkol chytit dotekem míčem honěné. Po doteku předáváme míč a s tím i funkci honiče. Míč nám umožňuje přidat do hry příběh, např. že honič je kouzelník s ohnivou koulí a snaží se spálit honěné nebo zmrzlinář snažící se zašpinit honěného kopečkem zmrzlíny.

Pravidla: Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže chytit toho, jenž ho chytil předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Vítězem se stává hráč, který nebyl chycen ani jednou, či nejméně krát. Chycení neplatí, pokud se honič honěného míčem nedotkl, ale hodil ho, pokud před hrou není stanoveno jinak.

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; honič drží míč za zády a v tomto držení i dotekem chytá honěné; honiči mohou chytit honěné i hozením míče – vybitím.

Obrázek 14

Honička s míčem, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176117>

11) Hroší honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5- 10 minut

Počet hráčů: 3-10 (na jednoho trenéra)

Pomůcky: Gymball

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Trenér nebo určený (zdatný) hráč drží před sebou v rukách velký gymball, který představuje hroší veliké břicho. Hráči mají za úkol hrocha dojet a dát mu co nejvíce ran pěstí do břicha, zatímco on před nimi ujíždí. Po nějaké chvíli se hroch naštvě, zařve a dá to hráčům vědět a nyní je on honičem, který se gymbalem (břichem) snaží zasáhnout hráče, kteří jej předtím škádlili.

Modifikace: Po pár kolech již trenér ani gymball držet nemusí, pouze jej vyhodí do vzduchu a hráči mají za úkol dát do něj co největší ránu, aby ho posunuli daleko od sebe, tím si sami vytváří pohybující se cíl a dokáží ze sebe vydat veškerou energii, protože si chce každý bouchnout.

Obrázek 15

Hroší honička, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176105>

12) Chyt' lano

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5- 10 minut

Počet hráčů: 4-10 (na 1 trenéra)

Pomůcky: Lano

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Trenér nebo určený hráč (zdatný) drží alespoň 2 m dlouhé lano a začne s ním ujíždět.

Hráči mají za úkol jej dojet a chytit pevně lano, trenér ujíždí tak dlouho, dokud všichni hráči nedrží pevně lano. Poté je nechá všechny postavit, ideálně do hokejového podřepu a za odměnu je na laně chvíli povoží. Po chvíli hráče vyzve, aby se lana pustili a začne znovu ujíždět.

Modifikace: Při vedení hráči stojí pouze na jedné noze; vždy když hráči skočí po lanu a minou musí udělat bruslařský úkol.

Obrázek 16

Chyt' lano, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176097>

13) Klepaná honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Hokejky

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, kontrola kotouče, odebírání kotouče, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče s kotoučem, uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče s kotoučem

Popis hry: Ze skupiny hráčů vybereme honiče, který si otočí hokejku čepelí vzhůru. Ostatní mají hokejky klasickým způsobem. Honič má za úkoly chytit honěné tím způsobem, že se otočenou hokejkou dotkne hokejky honěného hráče. Stane-li se tak, honěný hráč otáčí hokejku a stává se dalším honičem.

Pravidla: Honění hráči nesmí hokejku zvedat do vzduchu, ale musí ji mít stále u ledu; vítězem se stává hráč, který drží jako poslední hokejku klasickým způsobem.

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí s kotoučem na holi; po zásahu hokejky se nemění počet honičů, ale mění se role honič – honěný; honič chytí honěného pouze, pokud jej klepne zespod hokejky, jako při nadzdvžení hokejky pro odebrání kotouče.

Obrázek 17

Klepaná honička, QR kód



*na videu se vyskytují prohřešky proti pravidlům, konkrétně zvedání hokejky honěného hráče do vzduchu a stejně tak vyjždění mimo hrací pole – oba prohřešky měly být trestané automatickou proměnou v honiče; pro danou hru v počtu dětí na videu je nutné zmenšení hracího pole, jinak je hra pro honiče příliš složitá, jak je na videu rovněž vidět

Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176120>

14) Lidožroutí honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 – 10 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Hokejky

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče – lidožrouta, který položí hokejku. Ostatní mají hokejky a ujíždí. Lidožrout má za úkol chytit honěné tak, že je svalí na led. Svalený hráč použije hokejku, přidává se k honičovi a stává se také lidožroutem. Hra je ideální v kombinaci s podrážkou, kdy vítěz lidožroutí honičky začíná podrážkou rovnou s hokejkou a je prvním honičem.

Pravidla: Vítězem se stává hráč, který jako poslední ujíždí lidožroutem s hokejkou.

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí vzad; honění bruslí vzad, honiči bruslí bez zvedání nohou; chycený hráč musí před začátkem honění provést bruslařský úkol.

Obrázek 18

Lidožroutí honička, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176103>

15) Podrážená

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 – 10 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Hokejky

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče, který má jako jediný hokejku. Všichni ostatní před ním ujíždí bez hokejek. Honič má za úkol chytit honěné tak, že je podrazí hokejkou, aby spadli na zem. Chycený, podražený hráč bere hokejku a stává se také honičem. Hra je ideální v kombinaci s lidožroutí honičkou, kdy vítěz podražené začíná bez hokejky jako první honič – lidožrout.

Pravidla: Vítězem se stává hráč, který jako poslední uniká s hokejkou a nebyl podražen. K podražení dochází vždy jen zepředu/z boku, NIKDY ZE ZADU PŘES KOTNÍKY!!

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí vzad; honění bruslí vzad, honiči bruslí bez zvedání nohou; chycený hráč musí před začátkem honění provést bruslařský úkol.

Obrázek 19

Podrážená, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176102>

UPOZORNĚNÍ: JAK LIDOŽROUTÍ HONIČKA, TAK I PODRÁŽENÁ JSOU PRO FYZICKÉ KONTAKTY MEZI HRÁČI VELMI NEBEZPEČNÉ. JE ZA POTŘEBÍ VĚNOVAT MAXIMÁLNÍ POZORNOST BEZPEČNOSTI HER, VYVAROVAT SE HRANÍ V PROSTORU OKOLO MANTINELŮ, PŘÍPADNĚ URČIT HRACÍ POLE, KTERÉ KONČÍ NEJMÉNĚ 2 M OD MANTINELU PRO PŘEDEJITÍ ZRANĚNÍ.

16) Obehrávaná

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 – 10 minut

Počet hráčů: 5-30

Pomůcky: Hokejky, puky/kroužky, orientace v prostoru

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, udržení se na kotouči, odebrání kotouče

Rozvoj herních činností: Uvolnění hráče s kotoučem, klamání a fintování, obsazování hráče s kotoučem

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče byly zhruba 2-3 honění. Kromě honičů mají všichni hráči kotouč/kroužky. Úkolem honiče je odebrat honěnému kotouč a následně se na něm co nejdéle udržet.

Pravidla: Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže sebrat kotouč tomu, jenž mu ho sebral předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Vítězem se stává hráč, který nebyl obehrán ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; honiči bruslí jízdou vzad.

Obrázek 20

Obehrávaná, QR kód



Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176115>

17) Torpéda a lodičky

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 – 10 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Hokejky, puk, kroužky/malé pneumatiky/míče

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, kontrola předmětů hokejkou, přesnost přihrávky, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče s kotoučem, uvolňování hráče bez kotouče, přihrávání a zpracování přihrávky, klamání a fintování, obsazování hráče s kotoučem, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 4-6 honěných. Honiči kontrolují hokejkami puk/kroužky/malé pneumatiky nebo i míče a mají za úkol chytit honěné tak, že je trefí kontrolovaným předmětem do bruslí. Hráč, který je zasažen přebírá předmět a roli a stává se honičem, který zasahuje ostatní. Do honičky můžeme přidat příběh, že honiči jsou ponorky, které se snaží torpédem sestřelit unikající lodičky.

Pravidla: Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže trefit toho, jenž ho zasáhl předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Vítězem se stává hráč, který nebyl zasažen ani jednou a nestal se honičem, nebo byl zasažen nejméně krát.

Modifikace: Všichni hráči mohou kontrolovat různé předměty – honění kotouče, honiči kroužky; honění kotouče, honiči modré kotouče; honění kotouče, honiči gumové pneumatiky; hráči po zásahu musí provést bruslařský úkol předtím, než začnou honit.

Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=166863>

18) Sanitky

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Hokejky, pěnové žížaly/rozlišovací dresy/sady dresů jiných barev

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, spolupráce, obětavost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Obdoba zamrzlíka. Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 5-6 honěných a označíme je. Ti mají za úkol chytit dotekem honěné. Pokud je honěný chycen, lehne si jako zraněný na zem. Pro osvobození k němu musí přijet další honěný hráč, chytí se vzájemně v zástupu za hokejky a zachraňující hráč musí chyceného hráče odvést do předem určeného prostoru (středový kruh/za modrou čáru) jako sanitka do nemocnice.

Pravidla: Zachraňující hráč nemůže být chycený, po osvobození určíme prostor (3 m) ve kterém stále trvá imunita před honiči. Vítězí honiči, pokud jsou všichni chytaní hráči zamrzlý anebo hráč, který nebyl chycený ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Chyceného hráče musí zachránit dva honění tak, že mu nabídnou hokejky, on se jich chytne a v kleku na jedné noze se nechá odtáhnout.

Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176376>

19) Medúzí honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Pěnové žížaly/rozlišovací dresy/sady dresů jiných barev

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Ze skupiny hráčů určíme honiče tak, aby na každého honiče bylo zhruba 4-6 honěných a označíme je pěnovými žížalami. Jejich úkolem je dotekem chytit honěné. Honiči představují jedovaté medúzy a honění jsou plavci v moři. Koho medúza popálí svým chapadlem (pěnovou žížalou) musí poraněné místo schladit o led. Zasáhne-li tedy honič honěného na břicho, musí honěný skočit na břicho a vstát a může se zapojit zpět do honičky.

Pravidla: Vítězem je hráč, který není popálen ani jednou, či nejméně krát.

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí vzad; honění bruslí vzad, honiči bruslí bez zvedání nohou

Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176375>

20) Ocásky/Čertovská honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 10-30

Pomůcky: Rozlišovací dresy

Zaměření: Rychlost reakce, obratnost, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Skupinu hráčů rozdělíme zhruba na polovinu nebo dvě části o podobném počtu hráčů. Jedna polovina anebo část, kde je méně hráčů dostane rozlišovací dresy, které si zastrčí zezadu za hokejové kalhoty a stávají se čerty. Ostatní hráči mají za úkol čertům ukrást rozlišku neboli čertí ocas. Pokud se jim to povede, zastrčí si ji za svoje kalhoty a nyní jsou honěnými čerty.

Pravidla: Rozlišovací dres musí být jasně vidět a trčet z kalhot tak, aby se dal vytáhnout. Vrácení role není povoleno - „opla-nepla“, honič nemůže ukrást rozlišku tomu, kdo mu jí ukradl předtím, dokud nyní honěný nevyjede z předem určeného prostoru. Hráči, kteří skončí na konci kola s ocasem jako čerti vyhrávají. V dalším kole snižujeme počet čertů na začátku.

Modifikace: Hráči bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí bez zvedání nohou; honění bruslí vzad; honění bruslí vzad, honiči bruslí bez zvedání nohou; čerti mají rozlišku zastrčenou zepředu a bruslí vzad, honiči bruslí vpřed.

Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176374>

21) Hadí honička

Část TJ: Úvodní, hlavní

Čas na hru: 5 minut

Počet hráčů: 6-16

Pomůcky: Žádné

Zaměření: Rychlost reakce, spolupráce, orientace v prostoru

Rozvoj herních činností: Uvolňování hráče bez kotouče, klamání a fintování, obsazování hráče bez kotouče

Popis hry: Rozdělíme skupinu hráčů na dvě poloviny stojící v zástupu. Ideálně dáme oběma týmům alespoň 2 m dlouhé lano, kterého se všichni drží. Pokud lano nemáme, necháme každého hráče v zástupu držet hráče před ním za boky. Úkolem obou týmů je prvním hráčem v zástupu chytit dotekem posledního hráče v zástupu druhého týmu a vzájemně pohybem uniknout prvnímu hráči téhož zástupu a nenechat se chytit.

Pravidla: Týmy se nemohou rozpojit a stane-li se tak, musí se znovu spojit a až poté znovu začíná hra. Vítězí mužstvo, kterému se podaří chytit druhé mužstvo jako první.

Modifikace: Hráče rozdělíme do více mužstev a hrajeme stejným principem.

Odkaz na cvičení v aplikaci Coach Manager:

<https://treninky.cslh.cz/#nahled-cviceni&id=176384>

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavení zásobníku pohybových her, konkrétně honiček, využitelných v tréninku ledního hokeje kategorií přípravky a 1. a 2. třídy, tedy dětí od 5 do 9 let. Zdrojem inspirace pro výběr vhodných honiček byly mimo odbornou literaturu mnohaleté zkušenosti trenérů z oddílu HK MD Šumperk, osobní praxe nejen z hokejových tréninků, ale i neorganizované pohybové aktivity z dětství a dospívání, a také improvizace a reakce na podněty samotných hráčů u probíhajícího tréninku.

Dílčím cílem pro vytvoření práce byla analýza odborné literatury, zaměřené na pohybové hry, lední hokej, sportovní trénink, herní princip ve sportovním tréninku dětí a vývojovou psychologii. Primárním zdrojem byly databáze knihoven Univerzity Palackého v Olomouci a internetové zdroje hledané rovněž přes internetovou databázi dostupnou studentům Univerzity Palackého.

Výsledková část obsahuje 21 honiček zaměřených na rozvoj herních činností jednotlivce, vhodných k zařazení do úvodní a hlavní části tréninkové jednotky, z nichž 16 bylo natočeno na video. Součástí každé honičky je detailní popis, doporučený čas na hru, potřebné pomůcky, vhodné modifikace i pravidla a odkaz na cvičení vytvořené v aplikaci Coach Manager pro trenéry ledního hokeje.

Teoretická část pomůže trenérům pochopit význam a důležitost her ve sportovním tréninku dětí a případně nabídne vodítka k této filozofii trénování. Vytvořený sborník potom bude sloužit jako inspirace pro tréninkové jednotky trenérům nejen ledního hokeje, ale i jiných sportovních odvětví.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá problematikou využití pohybových her ve sportovním tréninku dětí, konkrétně v ledním hokeji. V úvodu jsou představeny motivy pro vytvoření práce.

Další část zahrnuje přehled poznatků, obsahující charakteristiku ledního hokeje, jeho systematiku včetně detailního popisu bruslení a herních činností jednotlivce. Dále je rozebrána problematika sportovního tréninku i sportovního tréninku dětí, včetně zásad, dlouhodobé koncepce, tréninkové jednotky a motorického učení. V části týkající se periodizace lidského věku se vyskytuje analýza fáze předškolního věku a mladšího školního věku s věkovými zákonitostmi. Poslední část představuje charakteristiku hry a její význam pro sportovní trénink dětí, koncepci pohybových her a konkrétní rozbor honiček.

Ve výsledkové části byl sestaven soubor 21 honiček, určených pro trénink ledního hokeje kategorií přípravy a 1. a 2. třídy. 16 honiček z toho je zpracováno na videozáznam a nahráno na internetový server YouTube.

8 SUMMARY

The bachelor's thesis deals with the utilization of movement games in the sports training of children, specifically in ice hockey. The introduction presents the motives for the creation of the thesis. The next part provides an overview of knowledge, including the characteristics of ice hockey, its systematics, including a detailed description of skating and individual gaming activities. Furthermore, it discusses the issues of sports training and sports training for children, including principles, long-term concepts, training units, and motor learning. The section concerning the periodization of human age includes an analysis of the phases of preschool age and younger school age, along with age-related principles. The last part encompasses the characterization of the game and its significance for the sports training of children, the concept of movement games, and a specific analysis of tag games.

In the results section, a set of 21 tag games was compiled for the training of ice hockey for the categories of U5 – U9. Out of these, 16 tag games were recorded on video and uploaded to the YouTube video hosting platform.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bacus-Lindroth, A. (c2004). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let* (přeložil Lucie HUČÍNOVÁ). Portál.
- Belmonte, V. (1997) *Skill Progressions For Player And Coach Development*. USA Hockey, Inc.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Borová, B. (2001). *Míče, míčky a hry s nimi*. Portál, s. r. o.
- Brklová, D., Choutka, M., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Vydavatelství Západočeské univerzity.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd, ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ). Olympia.
- Dovalil, J., & Bukač, L. (1990). *Lední hokej: trénink herní dokonalosti*. Olympia.
- Dowson, A., & Morris, K. E. J. (c2005). *Fun and games: 100 sport-related activities for ages 5-16*. Human Kinetics.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (2nd ed.). Portál.
- Erikson. E. H. (1963). *Childhood and society*. Norton.
- Falla, J. (2001). *Home Ice: Reflections on Backyard Rinks and Frozen Ponds*. Albion Press.
- Ginsburg, K. R., Communications, and the C. on, & Health, and the C. on P. A. of C. and F. (2007). *The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds*. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
- Gretzky, W. (2016). 99: Stories of the Game. Penguin Canada.
- Kňourková, M., & Lisá, L. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Kolandová, D. (2014). *Pohybové hry pro předškolní děti. Pohyb je život: časopis pro cvičitele a činovníky sportu pro všechny*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. 18(3), 2-14. ISSN 1212-0669.
- Kral, T. (2019, June 13). *Pravidla minihokeje*. Český svaz ledního hokeje <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/2019-06-13-107-pravidla-minihokeje.pdf>
- Kuric, J., & Vašina, L. (1987). *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele* (2. přeprac. vyd). Rektorát Univerzity J.E. Purkyně.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku* (Vol. I). Hanex.
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Nakladatelství a vydavatelství H+H.
- Mazal, F. (c2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP* (ilustroval Radka HORÁKOVÁ). Nakladatelství Hanex.

- Pavliš, Z., & Kolektiv. (1998). *Příručka pro trenéry ledního hokeje 1. část: Přípravka - 1. - 3. třída*. Český svaz ledního hokeje.
- Pavliš, Z., & Kolektiv. (2000). *Příručka pro trenéry ledního hokeje 2. část: Přípravka - 4. - 5. třída*. Český svaz ledního hokeje.
- Pavliš, Z., & Perič, T. (1996). *Abeceda Hokejového Bruslení*. Český svaz ledního hokeje.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Grada Publishing. Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. (1. vyd., 157 s.) Portál.
- Rovný, M., & Zdeněk, D. (1979). *Pohybové hry*. Slovenské pedagogické nakladatelstvo.
- Rovný, M., Granec, K., & Kabáčková, B. (1988). *Pohybové hry dětí předškolského věku* (2. vyd, ilustroval Danica PAULIČKOVÁ). Slovenské pedagogické nakladatelstvo.
- Přerost, M., & Studnička, P. (2016). *Hokejový trénink mládeže A-Z 2: Odšlapávání (2. díl)*. Český svaz ledního hokeje.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (c2011). *Motor control and learning: a behavioral emphasis (5th ed)*. Human Kinetics.
- Sigmund, E. (2018). Pohybové hry (zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti). *Metodické listy*, samostatná příloha časopisu Sokol. Česká obec sokolská. 18(9), 3.
- Smith, M. A. (2002). *The hockey coach's manual: a guide to drills, skills, tactics and conditioning*. Firefly Books.
- Šafařík, V., Kostka, V., & Bukač, L. (1986). *Lední hokej: (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Thorová, K. (2017). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. 424 s. ISBN 978-80-262- 0714-6
- Wiertsema, H. (c2002). *101 movement games for children: fun and learning with playful moving*. Hunter House.
- Woolfson, R. C. (2004). *Bystré dítě: Předškolák*. Ottovo Nakladatelství.
- Zapletal, M. (1987). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Olympia.
- Závodský Zdeněk. (1963). *Lední Hokej mládeže*. STN.
- Zdeněk, D. (1964). *Pohybové hry (2. vyd)*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Grada.
- Pavliš, Z., Janák, V., Čáslavová, E., Perič, T., Heller, J., & Jansa, P. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. Český svaz ledního hokeje.
- Tutko, T. A., Richards, J. W. (1971). *Psychology of Coaching*. Allyn and Bacon, Inc.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Informace o výzkumu:

Vážení rodiče, dovoluji si Vás požádat o souhlas s účastí Vaší dcery/syna na natáčení videí v tréninku, konkrétně v pohybových hrách a následného zveřejnění v rámci bakalářské práce – Soubor pohybových her - „honiček“ pro trénink hokejové přípravky a 1. a 2. třídy na ledě, pro fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Dne:

Podpis:

Informace o účastníkovi výzkumu:

jméno a příjmení:

datum narození:

Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí svého dítěte v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytují dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazují se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností.

Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.

Dne:

Podpis: