

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÉ HRY NA BASEBALL VYUŽITELNÉ V HODINÁCH
TĚLESNÉ VÝCHOVY

Bakalářská práce

Autor: Jakub Kubečka, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Jakub Kubečka

Název bakalářské práce: Pohybové hry na baseball do hodin TV

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt: Bakalářská práce přináší soubor pohybových her, které jsou zaměřeny na rozvoj herních dovedností, uplatňující se v baseballu.

Klíčová slova: pohybová hra, mladší školní věk, motorika, baseball

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Jakub Kubečka

Title of the master thesis: Baseball movement games for physical education lessons

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract: The bachelor thesis brings the complex of motoric games which are focused on the development of the game skills in baseball.

Keywords: movement games, young school age , motorics, baseball

I agree with lending this bachelor work for library services.

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Jana Bělky Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární zdroje a pracoval v rámci vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2016

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za hodnotné rady, odborné vedení a veškerý čas, který mi věnoval během vypracování mé bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	9
2. 1 Základní charakteristika baseballu a softballu.....	9
2. 1. 1 Základní principy obou pálkovacích her	9
2. 1. 2 Hlavní rozdíly mezi softballem a baseballlem:	10
2. 1. 3 Základní terminologie v pálkovacích sportovních hrách (Süss, 2003)	10
2. 2 Pohybové hry	12
2. 3 Tréninková jednotka	13
2. 3. 1 Úvodní část	13
2. 3. 2 Hlavní část	14
2. 3. 3 Závěrečná část	14
2. 4 Rozdělení lidského věku.....	14
2. 4. 1 Mladší školní věk (6-11 let).....	15
2. 4. 2 Tělesný vývoj v mladším školním věku	15
2. 4. 3 Pohybový vývoj v mladším školním věku	16
2. 4. 4 Psychický vývoj v mladším školním věku	16
2. 4. 5 Sociální vývoj v mladším školním věku.....	16
2. 4. 6 Trenérský přístup k mladšímu školnímu věku	17
2. 5 Motorické učení	17
2. 5. 1 Druhy motorického učení	17
2. 5. 2 Fáze motorického učení.....	18
2. 6 Senzitivní období.....	19
3 Cíle práce	21
3. 1 Hlavní cíl	21
3. 2 Dílčí cíle	21
3. 3 Úkoly práce.....	21

4 Metodika	22
4. 1 Popis vlastního zpracování práce	22
4. 2 Práce se softwarem Easy sport graphic 2.0	22
4. 3 Analýza odborné literatury	24
5 Výsledky	25
5. 1 Pálkovací hry	25
5. 2 Házecí a chytací hry	31
5. 3 Běhací	43
6 Závěry práce	47
7 Souhrn	48
8 Summary	49
9 Referenční seznam	50

1 Úvod

Baseball je mou součástí takřka celý život. Je to kolektivní, pálkovací sport, který zdaleka nedosahuje takové sledovanosti jako populárnější fotbal nebo hokej, ale jeho hráčská základna stále narůstá a naše extraligové týmy se začínají umísťovat na stále vyšších a vyšších příčkách v rámci evropských soutěží. Tento sport se řadí mezi „dražší“ sporty, a proto na něj nenarazíte v každém okresním nebo krajském městě jako je třeba na hokej nebo fotbal. V České republice je úroveň baseballu stále na vyšší a vyšší úrovni a už vychovala i hráče, kteří hrají americkou major league baseball. Baseball je asi nejznámější mužská pálkovací hra na světě, oblíbená zejména díky médiu sledované profesionální soutěži (MLB) v USA a Kanadě.

Zvládnutí herních a pohybových dovedností je základ pro hraní baseballu. Baseball dále zahrnuje silové, rychlostí, koordinační a obratnostní schopnosti.

V současné době se věnuji jak aktivnímu hraní, tak i asistuji trenérovi v mladší kategorii, které zapadají do období mladšího školního věku. V tomto věkovém období je důležité dbát na všestranný pohybový rozvoj.

Podnětem pro psaní této bakalářské práce bylo právě ono asistování trenéra, kdy mi s postupem času trenér svěřoval stále více své svěřence a já v některých situacích nevěděl jaké hry a cvičení volit, aby se rozvíjeli správně herní dovednosti v baseballu, což jsou chytání, přihrávání a odpalování. Rozhodl jsem se vytvořit zásobník třiceti her, které mi pomohou doplňovat tréninkové jednotky. Všechny hry jsou soutěžního charakteru, kde se proti sobě postaví jak už jen dvě družstva tak i více. Řadu her jsem vyzkoušel ve svém mateřském klubu v Bučovicích. Trénink mi byl velkým zdrojem informací pro doplnění mých cvičení z důvodu náročnosti a času na přípravu, jinak ve všech ohledech posloužili mému cíli a děti se bavily.

..

2 Přehled poznatků

2. 1 Základní charakteristika baseballu a softballu

Na základě baseball vznikl koncem minulého století softball. Oba sporty jsou sporty pálkovacího typu. Tyto sporty se shodují jak základními principy, tak i některými pravidly. Z hlediska náročnosti je však baseball náročnější na prostor. Softbal je naopak jednodušší pro začátečníky a rekreační sportovce. Softball i baseball jsou týmové sporty, ve kterých však na výsledek utkání mohou mít větší vliv individuální výkony hráčů, než týmový herní výkon. Individuální výkon nadhazovače a zadáka jakožto hráčů v obraně, velmi ovlivňuje celkový průběh hry, ale i oni musí spolupracovat s ostatními hráči, aby mohlo dojít ke správnému vyřešení herních situací, k zisku bodu a k vítězství v utkání (Drysedale a Harris, 1982).

Výčet situací a způsobů řešení herních situací v softballu a v baseballu není příliš široký, ale o to větší je kladen důraz na perfektní zvládnutí dané dovednosti, jako je chytání, odpalování a rychlý běh s okamžitým zastavováním a případným novým startem. Pravidla nejsou zdaleka tak složitá, jak by se dalo na první pohled říci. Stačí jen pochopit základní principy hry (Süss, 2003).

Z pohledu kondiční náročnosti v softballovém ani v baseballovém utkání je kondiční náročnost z hlediska energetické spotřeby maximálního zatížení, jiná na každém postu. Nejvíce náročnými posty jsou nadhazovač a zadák. Ostatní posty zdaleka nedosahují maximálního zatížení, z důvodu pravidelného střídání činnosti prováděných s vysokou intenzitou činností, jejichž intenzita je podprůměrná (Veroni, 2000).

2. 1. 1 Základní principy obou pálkovacích her

Softball i baseball se hraje ve dvou družstvech s devíti hráči. Pálkaři jsou hráči v útoku a polaři jsou hráči v obraně. Své úlohy během hry střídají. V předem stanoveném pořadí nastupují pálkaři do pálkařského území u domácí mety a snaží se odpálit nahozený míč do pole. Odpalem získávají možnost pohybu po metách a pálkař se tím pádem stává běžcem, který se postupně dostává na jednotlivé mety, minimálně se dostane na první metu. Na další mety se dostane na základě vlastního uvážení, nebo na příkaz kouče. Na libovolné metě může zůstat stát, nebo v případě činnosti spoluhráče může pokračovat v běhu. Na metě však může být pouze jeden hráč, nikdy ne dva hráči. Bod pro tým získává běžec za proběhnutí všech čtyř met (Brych a Prachař, 1993).

Softbal se hraje na sedm a baseball na devět směn. Tím pádem musí být každé družstvo sedmkrát (devětkrát) v poli a sedmkrát (devětkrát) na pálce. Pokud se stane, že družstvo, které nastupuje v poslední půlsměně na pálku a v utkání vede, směna se nedohrává a platí dosažený

výsledek. V případě nerozhodného výsledku se další směna nastavuje, dokud není utkání rozhodnuto (Brych a Prachař, 1993).

Při zdařilém odpalu míče do pole běží ihned pálkař alespoň na první metu. Mezi metami se běžec pohybuje nejkratším směrem. Odchýlit se se může maximálně o jeden metr na každou stranu (Kindall, 1992).

Úkolem polařů je pravidly dovoleným způsobem zamezit postupu soupeřů po metách, vyautovat je a tím pádem je připravit o možnost bodování. Pokud dojde k vyautování tří soupeřů, dochází ke směně (Kindall, 1992).

Pravidla pro předepsané postavení se týká pouze dvou hráčů a to nadhazovače, který se musí v okamžiku nadhozu dotýkat nohou nadhazovací mety a zadák musí být v okamžiku zahájení nadhozu ve svém území. Ostatní hráči / polaři/ musí být při zahájení nadhozu v poli (Kindall, 1992).

2. 1. 2 Hlavní rozdíly mezi softballem a baseballlem:

Rozdíly mezi oběma pálkovacími hrami jsou téměř shodné, mnoho rozdílů mezi nimi není. Baseball hrají pouze muži a softball mohou hrát jak mužská tak ženská družstva, nebo družstva smíšená. V pravidlech jsou tři základní rozdíly. První je ve velikosti hřiště a náčiní. Druhá je v nadhazování. U softballu se nadhazuje pouze spodním obloukem a u baseballu se nadhazuje libovolným způsobem, převážně však vrchním obloukem. Posledním, nejdůležitějším rozdílem je chování běžců na metách. Zde je rozdíl v tom, kdy mohou běžci v průběhu nadhozu opustit metu (Süss, 2003)

2. 1. 3 Základní terminologie v pálkovacích sportovních hrách (Süss, 2003)

Aut - vyřazení (vyautování) jednoho z útočnicků, pálkaře nebo běžce. V každé směně družstvo v obraně musí dosáhnout tří autů.

Aut dotykem – vyautování běžce tečováním v okamžiku, kdy se nedotýká žádné mety (výjimka: běžící pálkař nemůže být vyautován po přeběhnutí první mety, na kterou se vrací, aniž by se pokusil získat druhou).

Aut ze vzduchu – vyautování pálkaře chycením odpalu před dopadem na zem

Balk – (nesprávný nadhoz) – rozhodčí označí nadhoz za nesprávný z důvodů porušení pravidel o nadhazování. Nesprávná činnost nadhazovače, která opravňuje běžce, jsou-li na metách, postoupit o jednu metu vpřed.

Ball – špatný nadhoz mimo strike zónu, který se pálkař nepokusil odpálit.

Běžec – hráč útočícího družstva, který obsadil první metu a nebyl dosud autován.

Foul ball - míč odpálený mimo pole, není ve hře – opakem je hit

Homerun – odpal, po kterém pálkař bez chyby polařů doběhne zpět na domácí metu

Chycená krádež – vyautování hráče, který se pokusil získat metu krádeží, obvykle aut dotykem po příhozu zadáka.

Inning – směna, část utkání, ve které se obě družstva vystřídají na pálce i v poli (vždy po třech autech)

Line up – seznam pořadí pálkařů, které je během utkání neměnné

Meta zdarma – je přiznaná pálkaři, jestliže nadhazovač nadhodil 4 špatné nadhozy (ball), nebo jej nadhazovač trefil nadhozem. V důsledku toho pálkař postoupí na 1. metu, aniž by mohl být autován.

Nucený aut – vyautování pálkaře zašlápnutím první mety nebo vyautování běžce zašlápnutím mety, o kterou musí usilovat při nuceném postupu.

Passed ball – zadákem nechycený nadhoz.

Pick off – příhoz od nadhazovače na metu, u níž stojí běžec, za účelem jeho vyautování

Polař – hráč v obraně

Run down – snaha polařů vyautovat dotykem běžce, který se ocitl mezi dvěma metami.

Slide – způsob zastavení běžce na metě pomocí podklouznutí.

Squeeze play – herní kombinace, kdy pálkař musí „ulejt“ míč za každou cenu na zem, zatímco běžec ze třetí mety krade domácí metu.

Stolen base – zisk následující mety běžcem, aniž by pálkař odpálil.

Směna – totéž co inning.

Strike – dobrý nadhoz.

Strike out – vyautování pálkaře bez odpalu. Pálkař neodpálí třetí dobrý nadhoz.

Ulejkva – trefení míče pálkou bez švihů.

Vnitřní pole – část pole ohraničená spojnicemi met.

Vnější pole – část pole za spojnicemi met

Vynucený postup – situace při obsazené minimálně první metě, kdy při odpalu na zem musí běžec usilovat o dosažení následující mety, aby uvolnil metu běžícímu pálkaři nebo běžci za sebou, při obsazené 1. Nebo 1. a 2. Nebo 1., 2. a 3 metě.

Wild pitch – nechytatelný divoký nadhoz, tj. nadhoz, který zadák nemůže chytit, protože je hozen tak daleko, že na míč s přiměřeným úsilím nedosáhne.

Zámezí – část hřiště vně postranních čar.

2. 2 Pohybové hry

Pohybová hra - „Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“ (Mazal 2007, 19).

Každá pohybová hra má jiné zaměření, strukturu i cíl. Cílová skupina hraje velikou roli při výběru vhodné pohybové hry, co by měla hra plnit nebo jak ovlivnit skupinu hráčů. Různé hry mají různý obsah, ať už od velikosti zatížení, úrovně spolupráce a komunikace, až po řešení problémů (Mazal, 2007). Pohybové hry ovlivňují sociální, tvůrčí i osobnostní rozvoj (Wiertsema, 2002). Dále, do správného výběru musíme zařadit pohybové hry pro počet hráčů, které máme k dispozici, místa konání z hlediska určitých potřeb a také časovou náročnost her (Mazal, 2007).

Ve své knize Mazal (2007) dělí pohybové hry podle vhodnosti v jednotlivých částech jednotky TV a to na hry, patřící do příp. průpravné, hlavní a závěrečné části. Dále na pohybové hry s vysokou intenzitou zatížení (nad 160 tepů/min), pohybové hry s delší dobou činnosti ve hře než při přípravě hry, pohybové hry s delší dobou přípravy a výkladu než činností ve hře. Mazal (2007) se zmiňuje také o hrách, pro které doporučuje realizaci v tělocvičnách, pohybové hry bez pomůcek, časově neomezené pohybové hry a také hry s jednoduchými a snadno realizovatelnými pravidly. Jeho další dělení pohybových her je na pohybové hry míčového charakteru, pohybové hry se zaměřeným obsahem na rychlost, vytrvalost a pořadové cviky.

Celá řada autorů se zabývá nejrůznějšími pohybovými hrami jako například Perič (2004), Wiertsema (2007), Bláha et al. (n.d), Krásková et al. (2010), kteří hry rozčleňují podobně jako Mazal (2007).

Psychomotorické hry, jsou další skupinou her, které mají podle Blahutkové a Koubové (1999) za úkol rozvíjet dětské emoce a jejich vyjadřování, schopnost navázání kontaktu s ostatními vrstevníky, orientovat se v mezilidských vztazích, získat co nejvíce zkušeností, bezděčné prožívání radosti z pohybu, her a tělesných cvičení. Svůj význam mají ve všech věkových kategoriích, hlavně u méně nadaných cvičenců a zdravotně oslabených. Zejména netradiční náradí odlišuje právě tyto psychomotorické hry. Hry nemají vítěze ani poražené (Blahutková, 2007). Touto problematikou se zabývá mnoho dalších autorů jako je Hermová (1994), Mikić (2000).

2. 3 Tréninková jednotka

„Tréninková jednotka je základní organizační formou tréninkového procesu. Cíle a úkoly tréninkové jednotky navazují na další tréninkové jednotky tréninkového mikrocyklu, ale i cyklů delšího trvání“ (Lehnert & Novosad & Neuls, 2001,53). Doba trvání tréninkové jednotky závisí na věkové kategorii, na náročnosti, na zařazení tréninkové jednotky v tréninkovém cyklu atd. U žákovských kategorií se doba trvání pohybuje od 60 – 90 minut, u mládežnických celků se obvykle pohybuje v rozmezí 90 – 120 minut. V kategorii dospělých může tréninková jednotka trvat i více hodin. Tréninková jednotka je rozdělena na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

2. 3. 1 Úvodní část

Doba trvání úvodní části se podle Frömela (1986) pohybuje mezi 3 – 8 minutami.

Formální část je věnována nástupu, pozdravu, evidenci, seznámení s obsahem a cílem hodiny a motivaci sportovců do tréninkové jednotky (Frömel, 1986).

Rušná část – jejím obsahem by podle Frömela (1986) měly být pohybové činnosti (např. s míči, běžecké, zařazování náčiní a náradí, honičky atd.) vhodné k uvedení sportovců do další tělocvičné aktivity.

Z fyziologického hlediska podle Havlíčkové at al, (2008) úvodní část tvoří rozcvičení. Příprava na pohyb zahrnuje automasáž svalových skupin, které budou při tréninku nejvíce zatěžovány a napínací a protahovací cviky a využitím krajního rozsahu pohybů končetin nebo segmentů a vzestupu aktivní úrovně CNS vlivem podnětů z proprioreceptorů. Rozcvičení je zakončeno dynamickou částí což je vesměs gymnastické nebo atletické rozcvičení, které vede k optimalizaci funkce kardiorepiračního systému a svalového metabolismu i aktivační úrovně CNS. Za účelné je považované zatížení až k úrovni iANP (SF kolem 165 tepů za min), které doladíme použitím skoků přes švihadlo. Hlavním cílem rozcvičení je zvyšování prahu pro eventuální poškození pohybového systému“.

„Cílem úvodní části tréninkové jednotky je připravit sportovce na plnění cílů a úkolů jednotky a s tím spojené zatížení v její hlavní části“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001,53). „Hlavním cílem úvodní části je uvést sportovce po tělesné i psychické stránce do tréninkové jednotky a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací hodiny v rámci možností přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy“ (Nykodým et al., 2006, 18).

2. 3. 2 Hlavní část

Základem tréninkové jednotky je hlavní část, a proto je na ni kladen velký důraz, protože na ní záleží, jakých výsledků bude se sportovci dosaženo. Doba trvání se pohybuje okolo 75 % z celkového času (Rychtecký & Fialová, 2002). Dovalil et al. (2002) doplňuje, že hlavní část tréninkové jednotky se soustřeďuje na plnění tréninkových úkolů a využíváme ji k plnění aktuálních potřeb. Z hlediska tréninkového procesu se jedná o nejdůležitější část tréninkové jednotky. Dále se Dovalil et al. (2002) zmiňuje o dané posloupnosti jednotlivých cvičení a to z hlediska psychické a funkční náročnosti, pokud na hlavní část tréninkové jednotky připadá více úkolů. Což znamená, že bychom se měli věnovat na začátku hlavní části nácviku nových pohybových dovedností. Dále koordinačním schopnostem a případně rychlostním cvičením a silové činnosti. Na konec hlavní části by se měla rozvíjet vytrvalostní stránka. V hlavní část je z hlediska průběhu zatížení během tréninkové jednotky dosahováno jeho vrcholu (Lehnert, 2001).

2. 3. 3 Závěrečná část

Patří mezi často opomíjenou, i když je velice důležitá, a to hlavně ze zdravotního hlediska. Při hodinách může docházet k neadekvátnímu zatížení pohybového ústrojí a tím mohou vznikat různá „zkrácení“ svalových partií. Tomu se snažíme předcházet strečinkem (delší výdrž v maximálních polohách než tomu bylo v úvodní části 15 až 20 sekund), (Nykodým et al., 2006). Stejný autor rozděluje závěrečnou část na:

uklidňující část – vyznačuje se relaxací a uvolněním, je možné do ní zařadit i hru (o krále nájezdů)

formální část – poskytuje zpětnou vazbu svěřencům a prováděné činnosti.

2. 4 Rozdělení lidského věku

„Somatický růst je ukazatelem zdravotního stavu jedince i populace, ukazatelem sociálních a ekonomických aspektů v minulosti i přítomnosti. Je primárně řízen genetickým kódem, ovlivňován působením hormonů a faktory zevního prostředí“ (Riegerová, Přidalová a Ulbrichová, 2006, 88).

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) uvádí, že rozdělením lidského věku do přesně vymezených období se zabývalo mnoho biologů, pedagogů i lékařů, avšak přesné hranice neexistují. Proto veškeré informace o trvání jednotlivých životních období jsou přibližné a informativní.

První dětství - inflans I, končí v 7 letech,

- novorozenec (do 28 dní),
- kojeneček (do 12 měsíců),
- batole (od 1 roku do 3 let),
- předškolní věk (od 4 let do 6-7 let).

Druhé dětství - inflans II, končí ve 14-15 letech,

- mladší školní věk (od 6-7 let do 11 let),
- starší školní věk (od 11-15 let).

Dospělost

- dorostenecký věk, Juvenis (od 15-18 let),
- plná dospělost, Adultus (do 30 let),
- zralost, Maturus I (do 45 let),
- střední věk, Maturus II (do 60 let),
- stárnutí, Presenilis (do 75 let),
- stáří, Senilis (do 90 let),
- kmetský věk (nad 90 let).

(Riegerová, Přidalová a Ulbrichová, 2006).

2. 4. 1 Mladší školní věk (6-11 let)

Mnoho autorů uvádí jako mladší školní věk, věkové rozmezí mezi 6-11 lety. Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují dobu od 6-7 let, kdy dítě začíná chodit do školy a dále dobu do 11-12 let, kdy začínají projevovat první známky pohlavního dospívání. Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) nazývají toto období jako tzv. druhé dětství. Perič et al. (2012) uvádí, že tohle období patří k biologicko-psycho-sociálním změnám a rozděluje ho na období dětství a prepubescenci (dětství a pozdní dětství).

2. 4. 2 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Podle Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) a Rychteckého a Fialové (2002) se tohle období vyznačuje stejným zrychlováním výšky, hmotnosti. Z hlediska výšky je to zhruba o 6-8 cm za rok. Rychlost růstu do výšky se směrem k pozdějším fázím lidského věku snižuje. Dále se v tomto věku rozvíjí všechny lidské orgány, osifikace kostí pokračuje, ale kloubní spojení jsou stále měkká a pružná. Proto musíme dbát, aby v tomto věku nedominovalo statické zatížení, z důvodu hrozcících svalových dysbalancí a zakřivení páteře, které ještě není trvalé. Vývoj mozku je v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období, a proto je člověk schopen koordinačně náročnějších pohybů.

2. 4. 3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

V tomto období je typická vysoce spontánní pohybová aktivita. Děti se učí novým pohybovým dovednostem velmi rychle, ale jak rychle se je naučí tak je také rychle zapomenou z důvodu méně častého opakování. V tomto období jsou děti rády za každý pohyb, protože jim způsobuje radost a rády soutěží (Dovalil, 2002).

V období mezi 7-10 rokem je pro dětskou motoriku typická neefektivnost a také různé souhyby, které jsou prováděny navíc během hlavního pohybu a postrádají tedy určitou úspornost pohybu. Dále období mezi 7-10 rokem označuje jako vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Období mezi 10-12 rokem je považováno za nejvhodnější věk pro rozvoj motoriky. Toto období nazýváme „zlatým obdobím motoriky“, ve kterém si děti rychle osvojují, učí a ujišťují nové pohyby. Jedná se tedy o období vyznačující se velkou motorickou senzibilitou se zvyšující se motorickou učenlivostí (Kouba, 1995).

2. 4. 4 Psychický vývoj v mladším školním věku

„Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají“ (Perič et al., 2012, 24). Rychtecký a Fialová (2002) se zmiňují, že doba koncentrace trvá přibližně 4-5 min. Podle Periče et al. (2012) děti chápou jen pojmy a situace, na které si mohou sáhnout a naopak, proto (např.: „Trénuj pořádně, ať v budoucnu dosáhneš skvělých výsledků“) mají jen velmi malý účinek.

2. 4. 5 Sociální vývoj v mladším školním věku

Jedna z velkých změn v tomto období podle Kouby (1995) a Dovalila et al. (2002) je že dítě zažívá změnu ve vztazích k ostatním, ať už k nové roli žáka, nebo nástup do sportovního klubu. Ve škole probíhá socializace dítěte mimo rodinu. Jsou kladeny vyšší požadavky na zařazení dítěte do kolektivu (Dovalil et al., 2002). Dítě se podřizuje normám a pravidlům skupiny, začíná postupné období socializace, tzn. začleňování se do kolektivu. Přestává být středem pozornosti rodičů doprovázejícím přechodem od her k povinnostem jako je učení nebo trénink a hovoří se o vznikání silnějších kamarádských vztazích a rozvíjení se smyslu pro čest, spravedlnost, pravdu, odvahu (Perič, 2004).

„Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí“ (Perič, 2004, 28). Dítě začíná přebírat postupně stále větší a větší zodpovědnost za své chování a začíná se objevovat negativní chování k autoritě (Perič et al., 2012).

2. 4. 6 Trenérský přístup k mladšímu školnímu věku

Podle Dovalila (1992) děti není nutné nutit k pohybu, protože dětem působí radost. Vhodná forma hry je základem. Důležité mít ze hry a veškeré činnosti radost, kterou doprovází příjemné prožívání pohybu.

Velmi snadno děti přijímají názory druhých, a jestli se k tomu přidá autorita trenéra, může dojít k významnému ovlivnění svěřence do budoucích let jeho sportovní kariéry (dovalil et al., 2002). Trenéři by měli být správným příkladem, měli by i odpovědnost za své chování. Koncentrace je další podstatná potřeba pro rozvíjení, posilování a formování osobnosti (Perič, 2004).

2. 5 Motorické učení

„Motorické učení je proces, v němž se zabývají, zpřesňují, zjemňují, stabilizují, užívají a uchovávají motorické dovednosti“ (Schnabel, in: Hájek, 2001).

Od narození až do smrti si osvojujeme nové a nové předpoklady pro činnosti, jež provozujeme ve volném čase nebo v práci (Choutka, Brková, & Vojtík, 1999).

Proces motorického učení je zdoluhavý a náročný, záleží však na tom co se učíme a v jakém věku. Dalo by se říci, že čím jsme mladší, tím lépe vstřebáváme naučené dovednosti a stabilizujeme je. Za nejvhodnější dobu, kdy začít s náročnými novými prvky, je věkové rozmezí mezi 8 – 11 lety. Tato etapa se označuje jako „zlaté období motoriky“ (Hájek, 2001).

2. 5. 1 Druhy motorického učení

Imitační učení

V tomto učení děti sledují a napodobují pohyby předvádějícího v co možná nejpřesnější podobě. Pro pubescenty a dospělé se toto učení používá k nácviku složitých sestav. Jedinci co provozují tuto metodu, musejí mít určité pozorovací schopnosti, na kterých budou „stavět“ (Choutka, Brková, & Vojtík, 1999).

Instrukční učení

Je založeno na verbální komunikaci svěřence a trenéra. Pomocí instrukcí působí na svěřencovy představy o dané činnosti. Používá se při nácviku složitých sestav, které se skládají ze dvou nebo více částí. Zde hraje velkou roli věk a vyspělost svěřenců. Zkušenější a starší jedinci mají efektivitu učení vyšší. Slovní popis může být rozšířen o vizuální ukázkou (Choutka, Brková, & Vojtík, 1999).

Zpětnovazební učení

Jde o vyzkoušení si cviku a po jeho ukončení se cvičící dozvídá, od sebe nebo trenéra výsledek. Jde vlastně o soubor vnitřních a vnějších informací, které jsou vyhodnocovány v průběhu činnosti. V dnešní době se informace získávají technickou cestou (např. videozáznamy). Snímky jsou přesnější než lidské oko, ale díky jejich finanční náročnosti jsou používány převážně vrcholovými sportovci (Choutka, Brková, & Vojtík, 1999).

Problémové učení

Je řazen jako nejobtížnější druh učení, jehož základem je zkušenost a kreativnost v řešení vzniklých situací. Cvičenec musí předvídat a znát vzniklý problém a hledat nejvhodnější způsob jako jej vyřešit. V praxi není možnost uplatňovat tuto metodu na kolektiv. Jedinci jsou později schopni dosahovat velkého výkonnostního růstu (Choutka, Brková, & Vojtík, 1999).

Ideomotorické učení

Jde spíše o doplňkové cvičení, ve kterém si představujeme vykonávanou pohybovou aktivitu. Sportovci tuto metodu používají většinou individuálně, ale je možné ji provozovat i s pedagogem na tréninku (Choutka, Brková, & Vojtík, 1999).

2. 5. 2 Fáze motorického učení

První fáze – Generalizace

Úvodní etapa motorického učení, kdy se jedinec seznamuje s novou pohybovou dovedností. Vyznačuje se nároky na psychickou aktivitu a koncentrací. Je prováděna s větším energetickým výdejem, než je třeba a pohyby jsou nekontrolované (Vilímová, 2002).

Druhá fáze – Diferenciace

V této etapě upevňuje svěřenec získané dovednosti pomocí opakování. Nekontrolovatelné pohyby už jsou tabu, ale i přesto pohyb ještě není dokonalý a ekonomický. Mentální aktivita klesá a používá se spíše k taktickému myšlení (Vilímová, 2002).

Třetí fáze – Automatizace

Dochází k zdokonalování dovedností, pokud nácvik probíhal po celou dobu ve stejných podmínkách, je třeba obměňovat podmínky, aby nedošlo k poklesu výkonnosti. Pohyby jsou koordinované, ekonomické a bez větší mentální aktivity (Vilímová, 2002).

Čtvrtá fáze – Tvořivá koordinace

Mnoho autorů o této fázi tvrdí, že neexistuje. Tento názor však není jednohlasný. Čtvrtá fáze se vyznačuje kreativním používáním různých dovedností v různých herních situacích (Vilímová, 2002).

Obdobně rozděluje fáze motorického učení J. Dovalil et al. (2009) v knize *Výkon a trénink ve sportu*.

2. 6 Senzitivní období

Je všeobecně známo, že v různém věku máme předpoklady pro jinou činnost. Proto musíme, při volbě tréninku měli brát v úvahu, že trénink pohybových dovedností a schopností je v každém období jinak efektivní. Pro správné načasování tréninku těchto pohybových schopností a dovedností máme tzv. senzitivní období, ve kterém se dozvíme, v jakém stadiu lidského vývoje je efektivní rozvíjet různé schopnosti a dovednosti (Perič et al., 2012).

Existují optimální věková rozmezí pro nácvik a rozvoj pohybových dovedností a schopností, ve kterých se zaznamenává největší nárůst rozvoje schopností. Špatná volba nebo zanedbání tréninku vede k pomalejšímu rozvoji pohybových schopností a dovedností. Senzitivní období by se mělo řídit podle biologického věku a ne podle kalendářního věku (Perič et al., 2012).

Kouba (1995) uvádí, že v mladším školním věku je vhodné rozvíjet obratnost. Velký vývoj u obou pohlaví zaznamenáváme také při rozvoji rytmické schopnosti, rovnováhy, orientačního smyslu a kloubní pohyblivosti. Dívky ve věku do 10 let zaznamenávají velký nárůst dynamické a statické silové schopnosti. Rychlostní silové schopnosti je optimální rozvíjet u dívek ve věku 7-11 let a u chlapců v 7-9 let.

Senzitivní období pro:

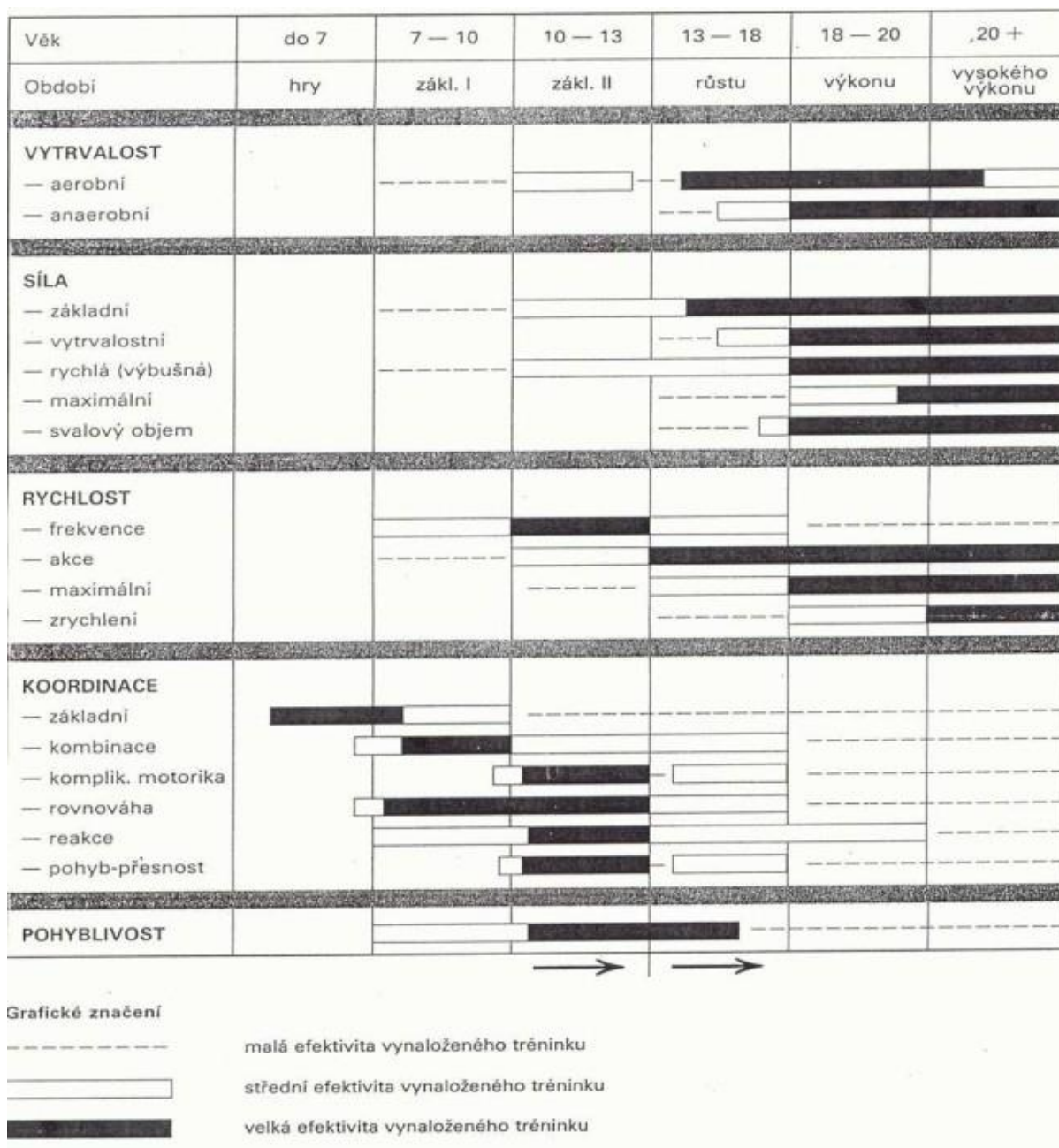
Koordinační období – pro koordinační schopnosti lze stanovit senzitivní období mezi 7-11 lety u dívek a 7-12 lety u chlapců. V těchto letech může dosáhnout pomocí vhodných stimulů efektivního rozvíjení koordinačních schopností (Perič, 2004).

Rychlostní schopnosti – Perič et al. (2012) uvádí, že rychlostní schopnosti se musí rozvíjet co nejdříve a proto stanovil efektivní rozvojové rozmezí mezi 7-14 lety. Později se rychlost rozvíjí už jen díky silovým schopnostem.

Silové schopnosti – podle Periče (2004) by rozvoj silových schopností měl být poněkud později. Je to dáno především k produkci pohlavních a růstových hormonů, které ovlivňují rozvoj síly. Mezi 10-13 rokem dosahují dívky největšího nárůstu a u chlapců je to mezi 13-15 rokem.

Vytrvalostní schopnosti – se rozvíjí do jisté míry takřka v kterémkoli věku. Jako hlavní ukazatel považujeme tzv. maximální spotřebu kyslíku. Tato spotřeba kyslíků stoupá přibližně do 18 let, poté nastává útlum až úplná stagnace (Perič, 2004).

Kloubní pohyblivost – pro rozvoj kloubní pohyblivosti považujeme za nejefektivnější věkové rozmezí mezi 9-13 lety. S nástupem pubertálního rozvoje klesá schopnost rozvoje flexibility (Perič, 2004).



Obrázek 1. Senzitivní období (Perič, n.d)

3 Cíle práce

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cíle práce bylo sestavit zásobník pohybových a průpravných her zaměřených na odpal, zpracování míče, příhoz a na specifickém běhu (obíhání met).

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odpornou literaturu na dané téma
- Sestavit případně vymyslet pohybové a průpravné hry
- Graficky hry zaznamenat ve speciálním grafickém softwaru
- Vyzkoušení her v praxi

3.3 Úkoly práce

- Zajistit program Easy sport graphic 2.0
- Zajistit si možnost vyzkoušení her u dětí

4 Metodika

4.1 Popis vlastního zpracování práce

Všechny uvedené soutěže v družstvech mají rozvíjet základní herní dovednosti, které jsou potřebné v baseballu. Jde o odpal, zpracování míče a příhoz. V mladším školním věku by se měl klást důraz na zábavu, a proto jsem si vybral pohybové a průpravné hry (např. soutěže v družstvech), při nichž můžou rozvíjet své baseballové dovednosti. Většina soutěží v družstvech je sestavena na základě mých zkušeností (celkem 28) a některé jsem převzal z odborné literatury (celkem 4) a částečně je pozměnil, aby vyhovovaly mému cíli práce. Tyto soutěže jsem vyzkoušel u coachballového družstva Bučovic. Jednalo se o děti ve věkovém rozmezí mezi 7-9 lety. K dispozici jsem měl úplně nováčky, ale i děti, kteří se baseballu věnují 2 roky. Po zařazení her jsem jednotlivé pravidla ještě poupravil, aby nebyly nesrovnalosti.

4.2 Práce se softwarem Easy sport graphic 2.0

K vytvoření obrázků jsem využil software Easy sport graphic 2.0. Tento program nabízí grafické prostředí pro fotbal, házenou apod.

Na začátku celého procesu si zde může vybrat z celé řádky sportovních prostředí, které se liší rozměry hřiště, povrchem, orientací, a proto si může vybrat přesně takový povrch, který potřebujeme.

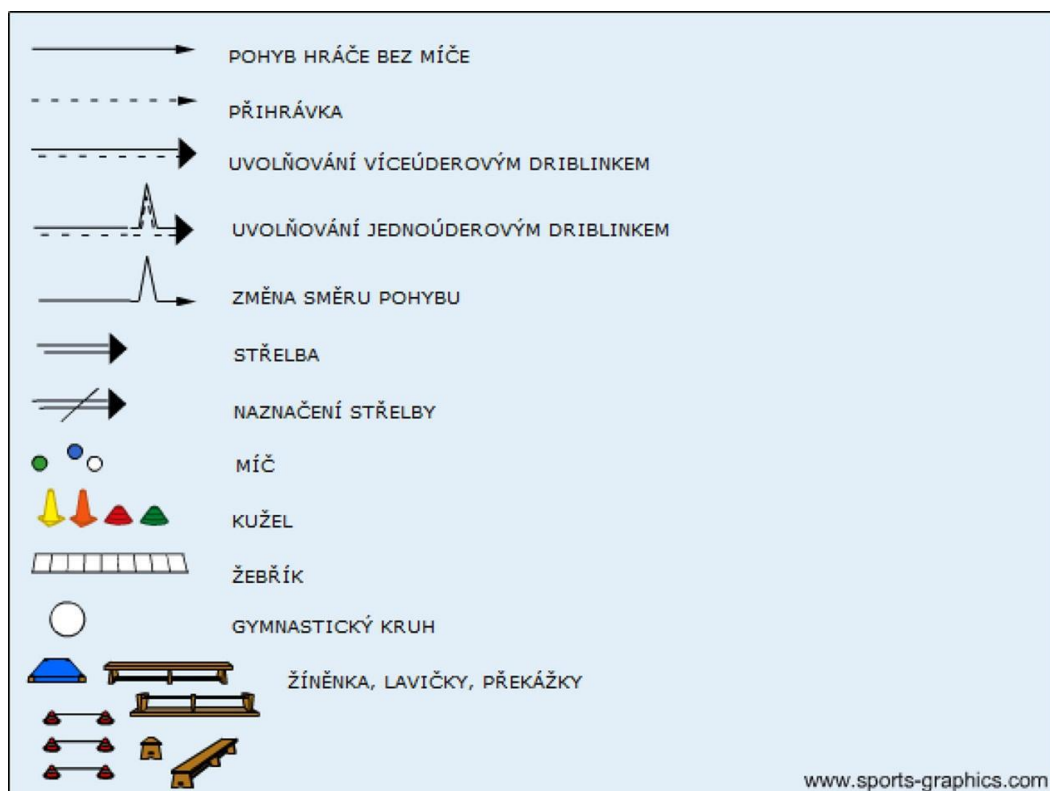
V programu je nabídka pro přidávání hráčů, předmětů a sportovního náčiní což je další možnost tohoto programu, který nám poskytuje širokou nabídku variant a způsobů k vytvoření požadovaných herních situací či průpravných her. Varianty hráčských poloh, postavení, je velikou předností tohoto programu, můžeme zde nalézt hráče ve výskoku v běhu do různých stran, v různých polohách střelby, i přesto že baseballová postavení nejsou základem tohoto programu, tak díky velkému výběru se najdou vhodné postavičky hráčů i pro tento sport. Velký výběr předmětů nebo sportovního náčiní nám nabízí různé velikosti laviček, švédských beden, kuželů, sloupků, kloboučků, žíněnek, míčů, kruhů a mnoho dalších náčiní, které bývají základním vybavením tělocvičen.

Dále nám program zvládá přidávat informační popisky a různé druhy čar, které popisují jednotlivé směry, druhy pohybu a provedení jednotlivých (běh, příhoz, střela, apod.)

Přidávání všech jmenovaných objektů se provádí pomocí uchopení v nabídce a přetáhnutí na požadované místo na ploše. Následně lze zvolit velikost objektů, směry, délku a zakřivení čar a jejich přesnější umístění.



Obrázek 2. Easy Sports–Graphics–Soccer



Obrázek 3. Základní grafické značení použité v publikaci (Bělka & Salčáková, 2014).

4.3 Analýza odborné literatury

Pro hledání informací do své bakalářské práce jsem využil databází ústřední knihovny UP Zbrojnice a její pobočku: knihovnu fakulty tělesné kultury, dále vědeckou knihovnu.

- Ústřední knihovna UP Zbrojnice - <http://www.knihovna.upol.cz/index.php?id=9520>
- Knihovna fakulty tělesné kultury - <http://www.knihovna.upol.cz/index.php?id=9533>
- Vědecká knihovna v Olomouci - <http://www.vkol.cz/cs/>

V knihovnách jsem do internetových vyhledávačů zadával jednotlivá hesla, týkající se obsahu mé práce. Byla volena hesla typu: pohybové hry, motorika, baseball, sportovní trénink, kondiční trénink, psychomotorické hry apod.

5 Výsledky

5.1 Pálkovací hry

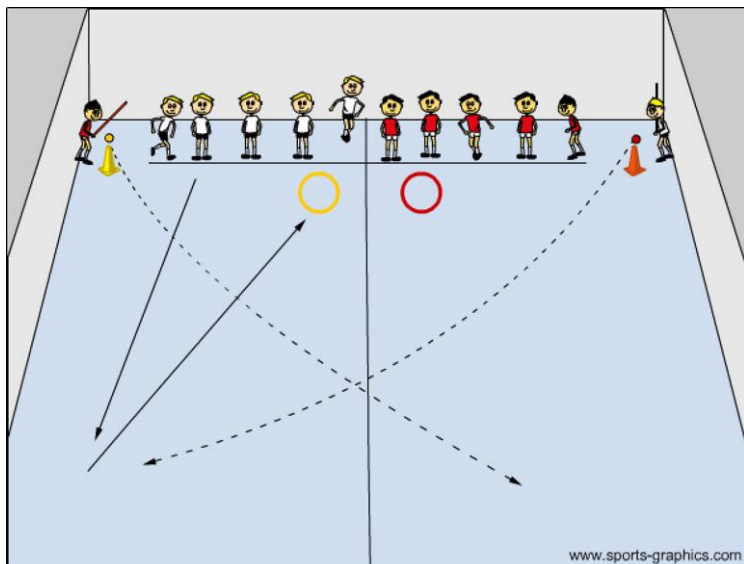
1) Výzva týmů

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Každé družstvo dostane jednu pálku a jeden stativ. Na stativu bude umístěn míček. Za obě družstva vybereme jednoho, který bude odpalovat. Pálkaři si stoupnou k druhému družstvu a snaží přes celou tělocvičnu odpálit co nejlépe míč svému družstvu, které musí dostat míč do svého kruhu co nejrychleji za pomoci předávání si míče z ruky do ruky. Žák, který drží míč, se nesmí pohybovat (Obrázek 3).

Pomůcky: kužel, obruč, pálka, míč

Modifikace: místo stativu kužel, místo předávání házení



Obrázek 4. Výzva týmů.

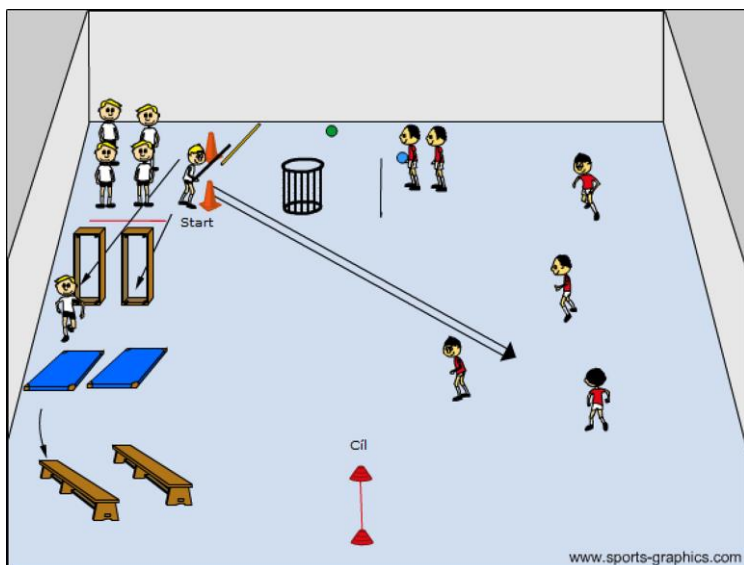
2) Agresivní pálkař

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Jedno družstvo dostane dva stativy a dvě pálky. Druhé družstvo bude v poli. Z prvního družstva jdou pálit dva, kteří po odpalu vyběhnou vstříc dráze, první překážkou je proběhnout spodním dílem bedny, následuje kotoul vpřed a přeběhnou po lavičce rovnou do cíle, jestli stihnou proběhnout dráhu dříve, než družstvo v poli hodí od čáry oba míče do koše, získává za každého bod. Po vystřídání celého družstva na pálce se situace vymění (Obrázek 4).

Pomůcky: bedna, žíněnka, lavička, kužel, pálka, koš, klobouček, míč.

Modifikace: házet do koše jen nedominantní rukou



Obrázek 5. Agresivní pálkař.

3) Překážkový baseball

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Na pokyn učitele žáci po dvojicích vybíhají a zdolávají dráhu. První překážkou je vodorovný žebřík, druhou jsou kotoul vpřed, přeskok lavičky a kotoul vzad, třetí přeskok laviček a čtvrtou odpálit do připravené branky. Který z dvojice jako první odpálí míč do brány, vyhrává. Bod se přiděluje celému družstvu. Běží se do doby, kdy jedno z družstev dosáhne 10 bodů (Obrázek 5).

Pomůcky: lavička, branka, žíněnka, meta, kužel, pálka, míč



Obrázek 6. Překážkový baseball.

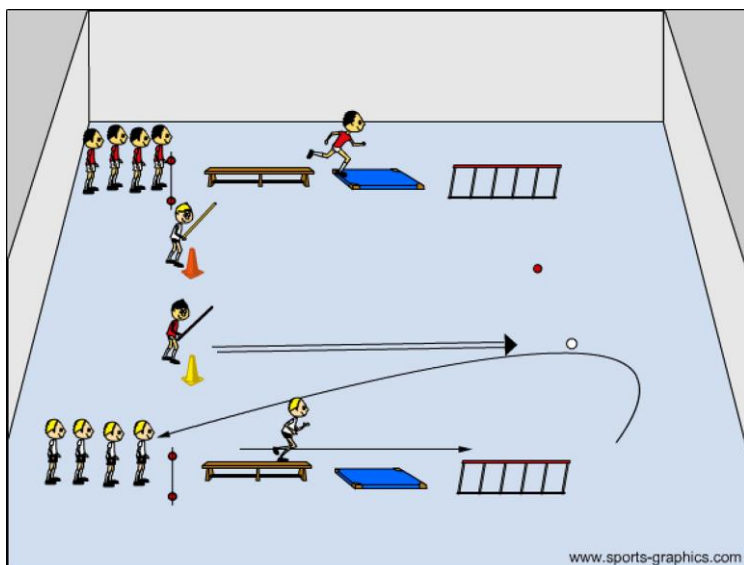
4) Kdo z koho

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Každé družstvo dostane jednu pálku a jeden stativ. Na stativu bude umístěn míček. Jeden hráč odpálí míček ze stativu před sebe. Po odpalu vybíhá jeden hráč z družstva. Překonává dráhu a sbírá míč, který odpálil hráč z druhého družstva. Hráč, který doběhne první do cíle, získává bod. Hráči se průběžně střídají (Obrázek 6).

Pomůcky: lavička, žíněnka, vodorovný žebřík, míč, pálka, kužel.

Modifikace: místo stativu bude kužel



Obrázek 7. Kdo z koho 4.

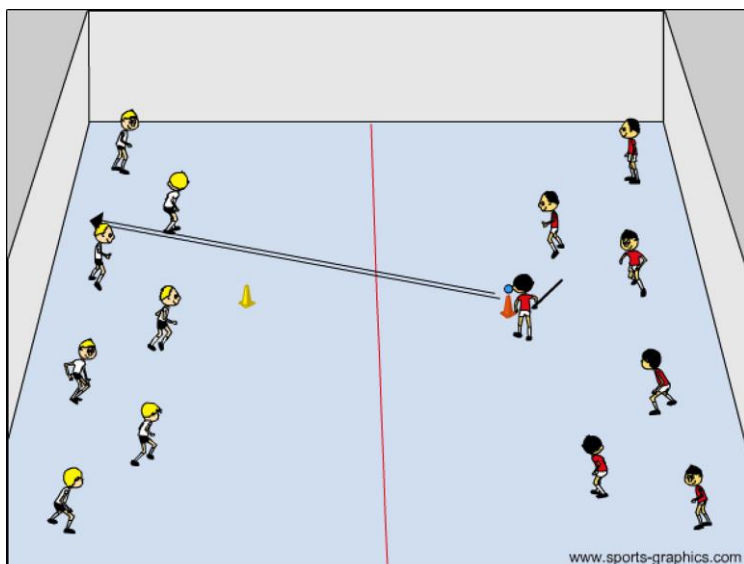
5) Jedovatý odpal

Popis:

Rozdělíme do dvou družstev, každé družstvo dostane stativ a pálku. Jedno družstvo dostane na začátku měkký míč, který umístí na svůj stativ. Družstva se střídají v pálení. Když družstvo propálí obranu druhého družstva, získávají bod. Žáci se v družstvu střídají v pálení. Družstvo s nejvyšším počtem propalů vyhrává (Obrázek 7).

Pomůcky: pálka, měkký míč, kužel

Modifikace: místo pálení hází



Obrázek 8. Jedovatý odpal.

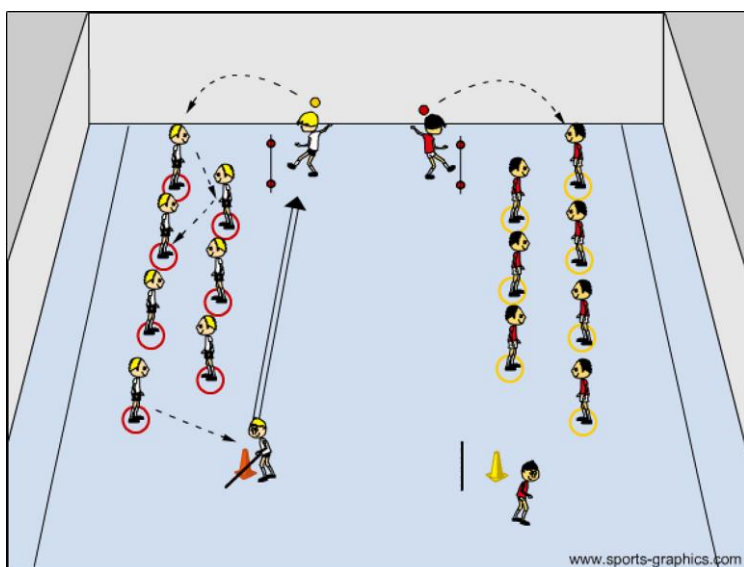
6) Přesná muška

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Každé družstvo dostane jednu pátku a jeden stativ. Na stativu bude umístěn měkkký míč. Žáci se postaví na svá místa. Jeden žák z družstva odpálí míček ze stativu před sebe. Po odpalu vyběhává poslední z družstva pro míč a vrací se na svoji pozici, odkud hází druhému v pořadí, atd. Jakmile má míč pálicí hráč, družstvo získává bod a pozice se posouvají o jedno vpřed (Obrázek 8).

Pomůcky: páška, kužel, měkkký míč

Modifikace: páškaři pálí druhému družstvu



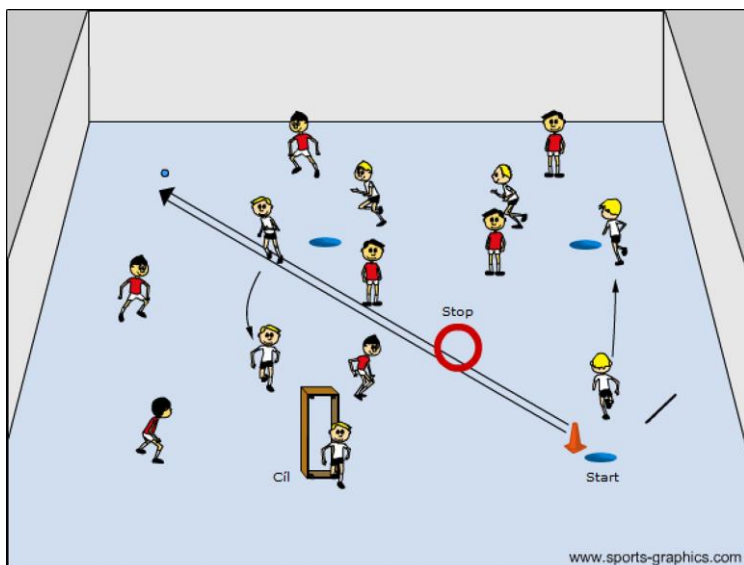
Obrázek 9. Přesná muška.

7) Bouře bodů

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Jedno družstvo bude hrát v poli a druhé bude na pálce. Žák z útočícího družstva odpálí míč a všichni hráči jeho týmu běží po dráze, která se skládá ze tří met a jedné kruhu. Druhý tým je v poli a snaží se dostat míč co nejrychleji do kruhu. Jakmile je míč v kruhu, běžci se zastaví. Bod je za každého kdo stihl proběhnout bednou (Obrázek 9).

Pomůcky: pálka, měkký míč, mety, kruh, bedna



Obrázek 10. Bouře bodů.

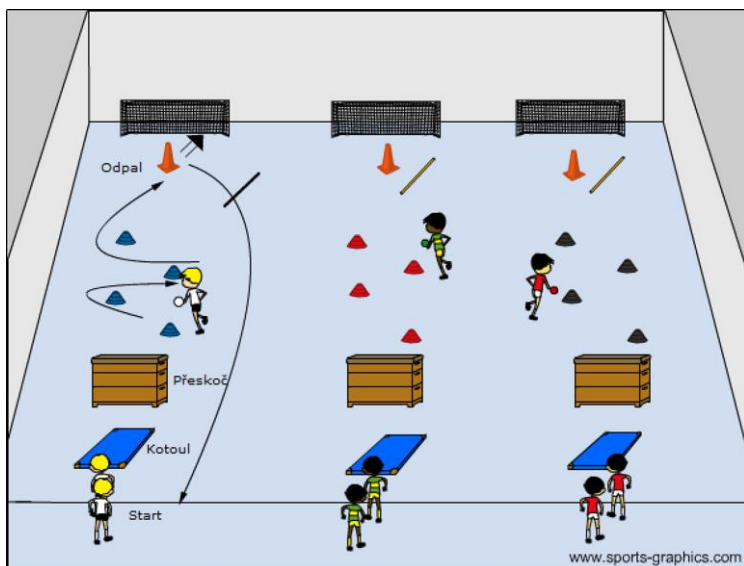
8) Silový baseball

Popis:

Rozdělíme žáky do družstev. Každé družstvo dostane pálku, míč a stativ. První žák z družstva vyběhají na pokyn učitele s míčem v ruce, udělá kotoul, přeskočí bednu, zdolají slalom, odpálí do branky a utíkají zpátky předat míč dalšímu. Družstvo, které zvládne dráhu nejrychleji, vítězí (Obrázek 10).

Pomůcky: žíněnka, bedna, kloboučky, kužel, pálka míč

Modifikace: odpalují na obráceně nebo jen jednou rukou



Obrázek 11. Silový baseball.

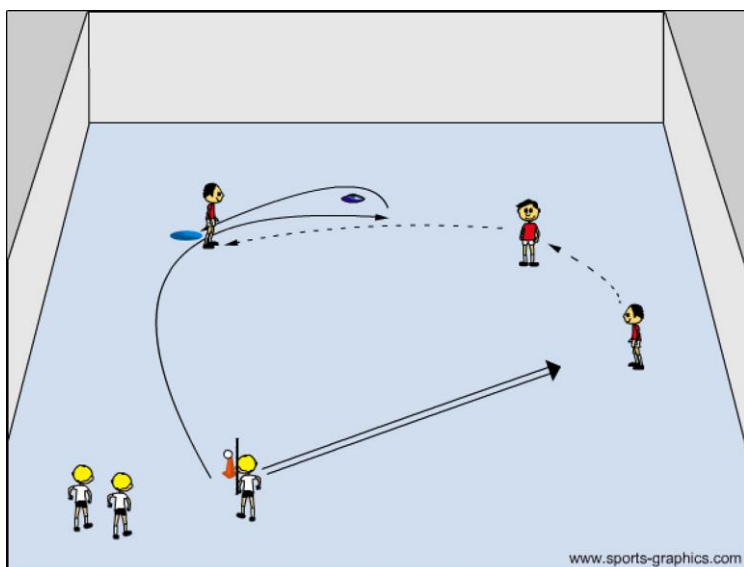
9) Špatné rozhodnutí

Popis:

Rozdělíme žáky do družstev. Jedno družstvo dostane pálku a stativ. Na stativu bude umístěn míč. Žák odpálí, běží na první metu a následně se otáčí kolem kloboučku a vrací se zpátky na metu. Druhé družstvo se snaží míč chytout, přihodit druhému žákovi, aby zkrátil vzdálenost hodu. Ten následně hází na metu, kde je třetí žák. Pokud se pálkař stihne vrátit na metu dříve než zde je míč, připíše si bod. Družstva se po vystřídání všech na pálce střídají. Družstvo, které má na konci nejvíce bodů vítězí (Obrázek 11)

Pomůcky: pálka, kužel, měkký míč, meta, klobouček

Modifikace: běží se jen na metu a hází se jen na metu, pokud to stihne dříve než je zde míč má bod



Obrázek 12. Špatné rozhodnutí.

5. 2Házecí a chytací hry

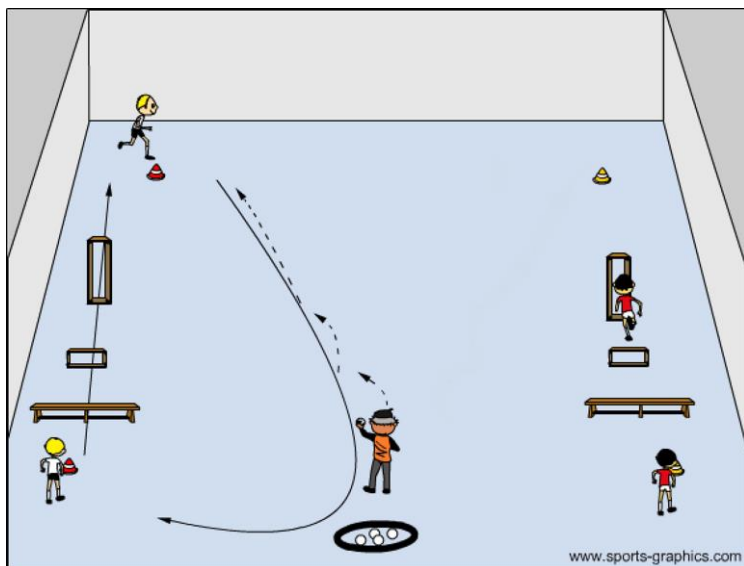
1) Štafeta míčů po zemi

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Na pokyn učitele vybíhá jeden z družstva, přeskakuje lavičku, proplazí se bednou, další bednu proběhne, obíhá kužel a chytá míč, který mu hází učitel a vrací se zpátky, kde nechává míč v prostoru pro míče a předává štafetu. Které družstvo zdolá dráhu nejrychleji, vítězí (obrázek 12).

Pomůcky: lavička, bedna, klobouček, míč

Modifikace: každé družstvo si zvolí jednoho chytače, na kterého se hází, v momentu chycení míče vybíhá další z družstva



Obrázek 13. Štafeta míčů po zemi.

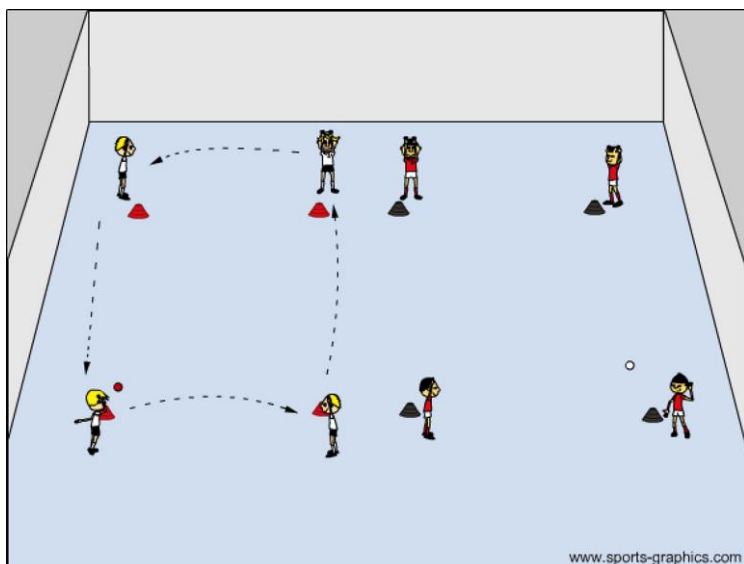
2) Bleskové čtverce

Popis:

Rozdělíme žáky do družstev po čtyřech. Družstva zaujmou pozice, aby tvořili čtverec. Na znamení si přehazují míč ve směru hodinových ručiček. Jakmile se míč 10x vrátí k prvnímu, družstvo se zastaví v pozoru a jeli první, připsuje si bod (Obrázek 13).

Pomůcky: kloboučky, míčky

Modifikace: místo házení můžeme míč posílat po zemi nebo házet nedominantní rukou



Obrázek 14. Bleskové čtverce.

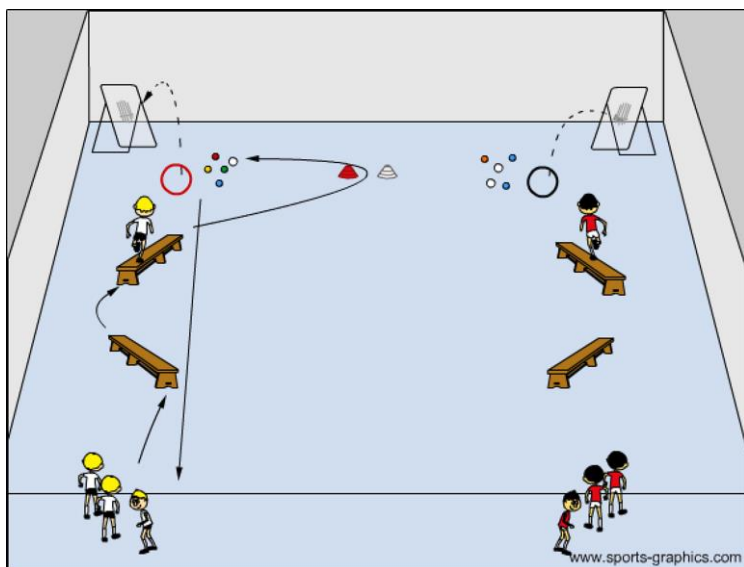
3) Odrazový panel

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. První z družstva vyběhává na pokyn učitele. Přebíhá lavičky a hází do terče, dokud netrefí, nemůže se vrátit a předat štafetu. Jakmile se úspěšně trefí, vrací se zpátky předat štafetu. Družstvo, které bude rychlejší, zvítězí (Obrázek 14).

Pomůcky: lavička, obruč, terč, míč

Modifikace: místo laviček slalom



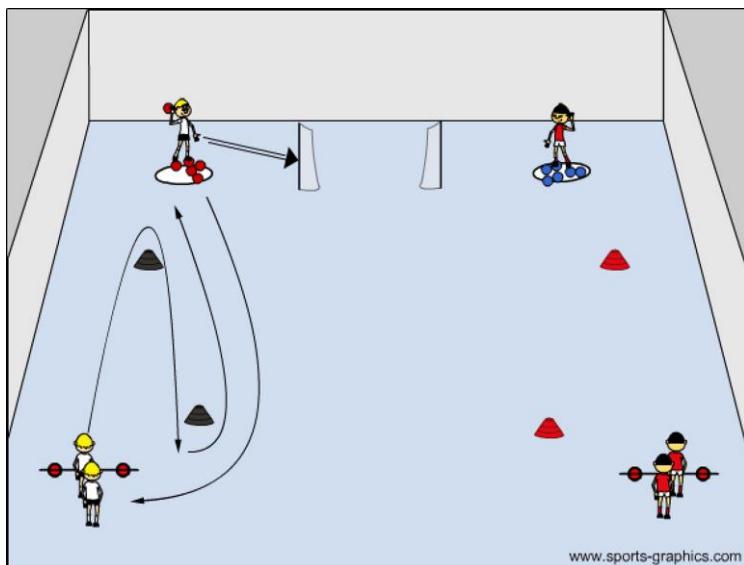
Obrázek 15. Odrazový panel.

4) Nádech házené.

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Žáci na pokyn učitele vyběhají, zdolávají slalomovou dráhu, poté se postaví do kruhu, ve kterém jsou míčky a snaží se trefit připravený cíl. Po strefení běží předat zpátky štafetu (Obrázek 15).

Pomůcky: kloboučky, míčky, branka (terč, koš, kužel, atd...)



Obrázek 16. Nádech házené.

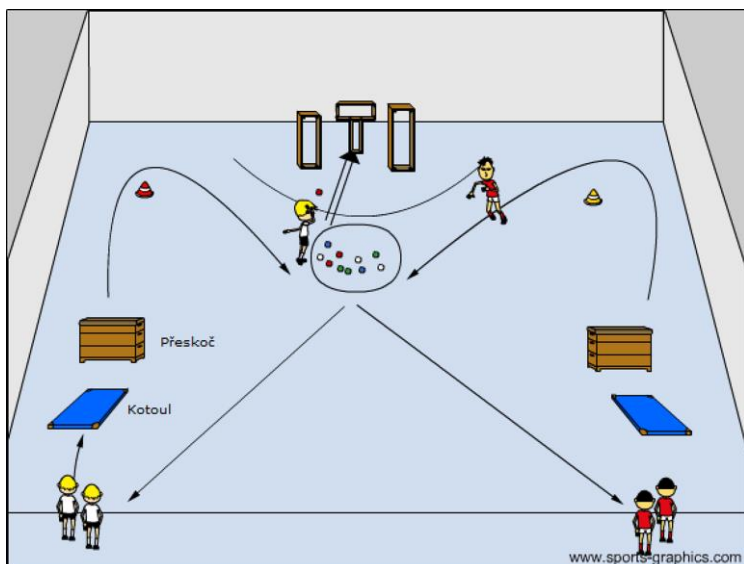
5) Sniper 1

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Žáci na pokyn učitele vyběhají, udělají kotoul, přeskočí bednu, otočí se kolem kloboučku a jedním hodem se snaží trefit jeden z terčů z určité vzdálenosti. Každý terč má jinou hodnotu. Jakmile dosáhne družstvo stanoveného počtu bodů, které určí učitel, vyhrává (Obrázek 16).

Pomůcky: žíněnka, bedna, kloboučky, míče, terče

Modifikace: místo házení budou odpalovat



Obrázek 17. Sniper 1.

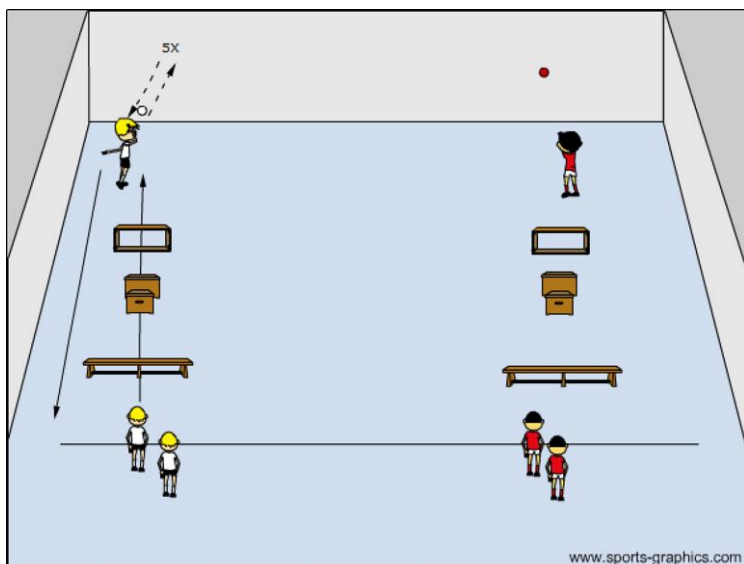
6) Přihrávky o zeď

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Družstva dostanou míč. Na pokyn učitele žáci vyběhají s míčem v ruce, přeskakují lavičku, přelézají bedny, podlézají překážku, pětkrát si hodí o zeď a vrací se zpátky předat štafetu. Nejrychlejší družstvo, vítězí. (Obrázek 17).

Pomůcky: lavička, bedna, míč

Modifikace: místo překážek skákání po jedné noze



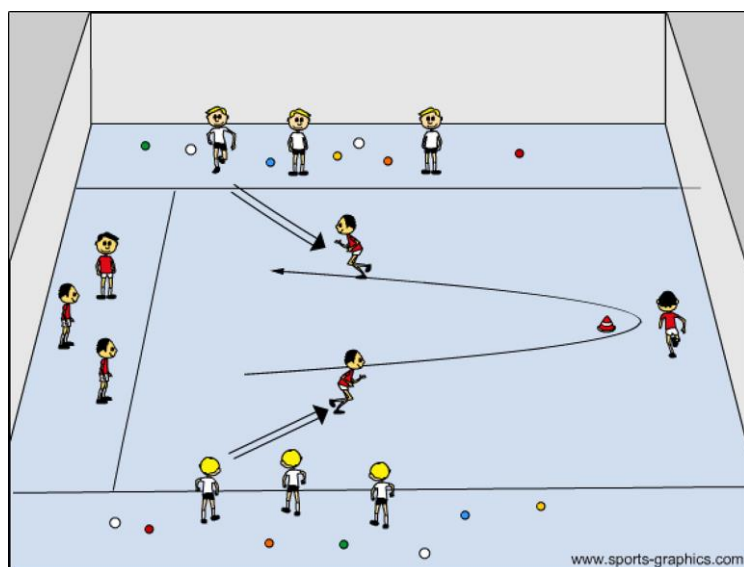
Obrázek 18. Přihrávky o zeď.

7) Divá zvěř

Popis:

Rozdělíme žáky na dvě družstva. První družstvo se snaží oběhnout kužel v libovolných intervalech po sobě od startovací čáry a druhé se je snaží vybit měkkým míčem od bočních čar, které nesmí překročit. Za každého vybitého si druhé družstvo přidává bod, míč se nesmí chytat. Po skončení intervalu se družstva střídají. Vyhrává družstvo s největším počtem vybití (Obrázek 18).

Pomůcky: klobouček, měkké míče



Obrázek 19. Divá zvěř.

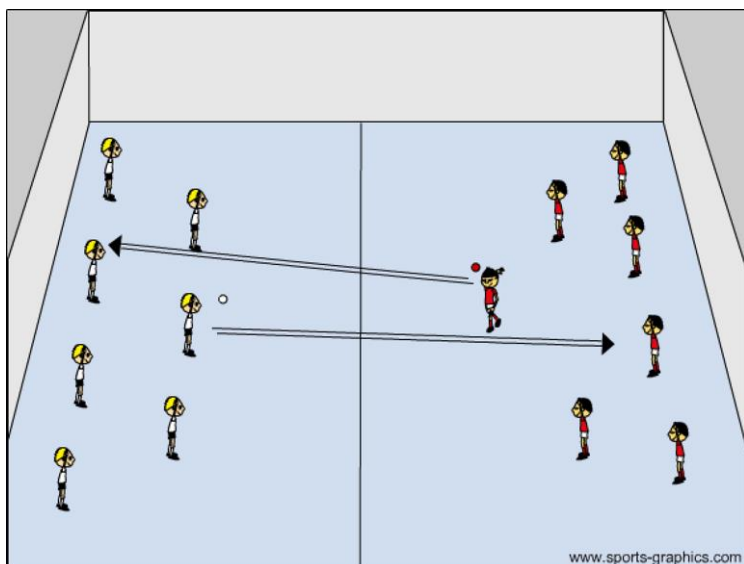
8) Všichni v akci

Popis:

Rozdělíme žáky na dvě družstva, každé má svoji stranu. Ze začátku má každé družstvo svůj míč, kterým se snaží prohodit odrazem od země druhé družstvo tím, že se míč dotkne zdi a naopak. Za každý prohoz 1 bod (Obrázek 19).

Pomůcky: míč

Modifikace: místo dvou míčů přidáme další 2



Obrázek 20. Všichni v akci.

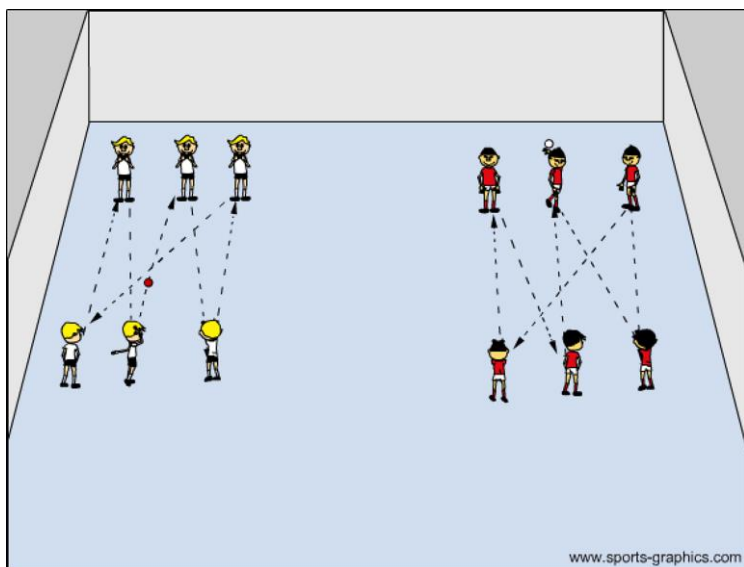
9) Precizní provedení

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Každé družstvo dostane míč. Na pokyn učitele si žáci přehazují míč v předem stanoveném pořadí, jakmile se míč 5x dostane k prvnímu co házel, družstvo se zastaví a vyhrává pokud je první (Obrázek 20).

Pomůcky: míč

Modifikace: místo házení proti sobě se postaví do kruhu



Obrázek 21. Precizní provedení.

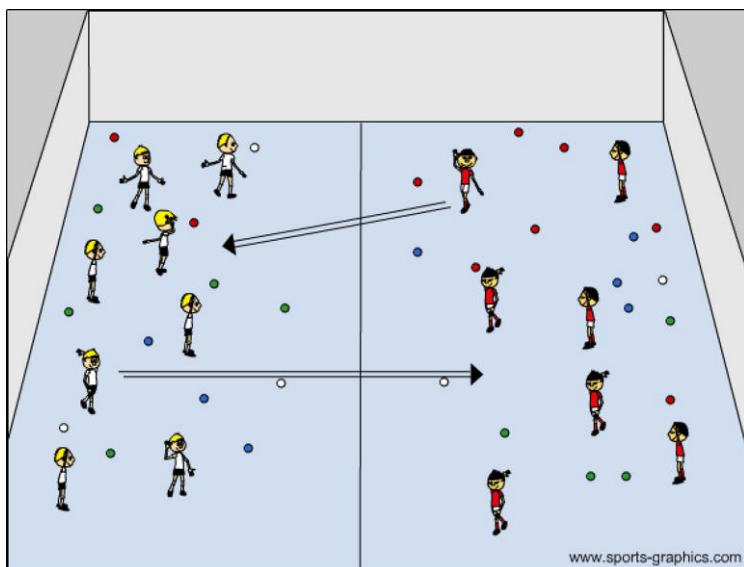
10) Horké kameny

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Na začátku mají na své polovičce stejný počet míčů, na pokyn učitele žáci hází míče na druhou stranu tělocvičny. Po uběhnutí časového intervalu stanoveného učitelem, se házení zastaví a spočítají se míče. Družstvo s nejmenším počtem míčů na své straně vítězí (Obrázek 21).

Pomůcky: míče

Modifikace: místo dvou družstev čtyři



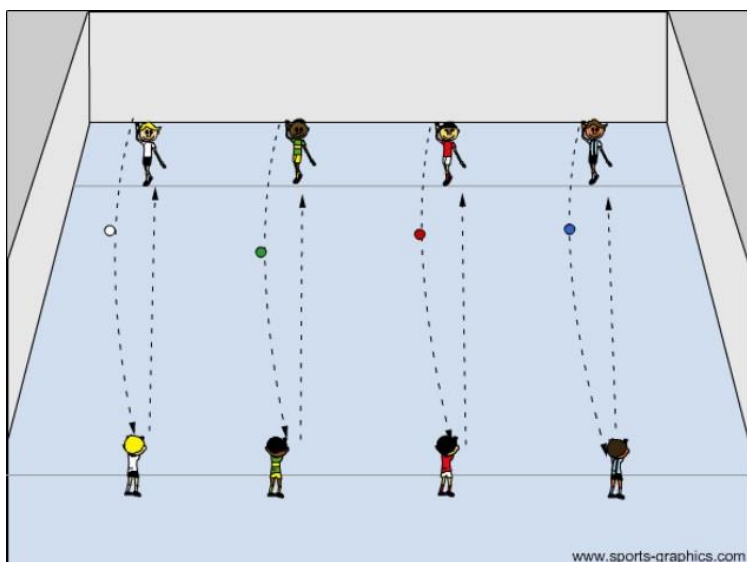
Obrázek 22. Horké kameny.

11) Hvězdné duo

Popis:

Rozdělíme žáky do dvojic. Dvojice, na povel učitele začínají žáci přehazovat míč mezi sebou ve dvojici, první dvojice co si přehodí míč 20x, bez toho aniž by míč spadl na zem, získává bod. Hraje se do 3 bodů (Obrázek 22).

Pomůcky: míče



Obrázek 23. Hvězdné duo.

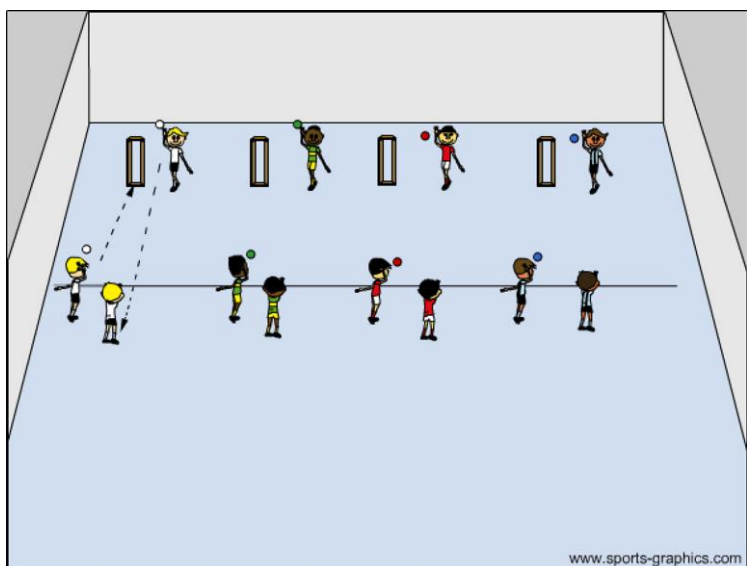
12) Sniper 2

Popis:

Rozdělíme žáky do trojic. Jeden z trojice hází na terč a snaží se ho trefit, druhý sbírá míč za terčem a přihazuje třetímu, který předává míč opět prvnímu. Takto celý cyklus opakují, dokud některá z trojic nemá 10 bodů, ta získává bod a žáci na stanovištích se mění. Po dosažení 5 bodů družstvo vítězí (Obrázek 23).

Pomůcky: terč, míč

Modifikace: místo jednoho terče jich bude více s různým bodovým ohodnocením



Obrázek 24. Sniper 2.

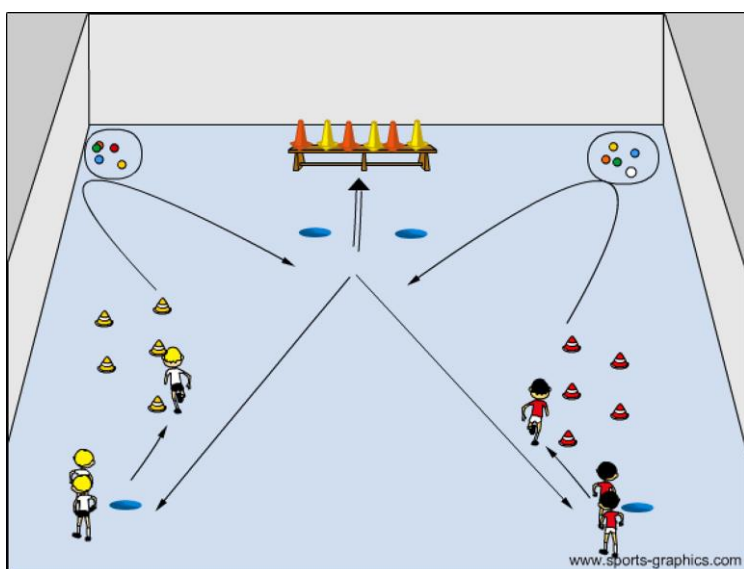
13) Sniper 3

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Na pokyn učitele vybíhá z družstva první, probíhá slalomovou dráhu, sbírá míč a běží ke stanovišti házení na cíl. Snaží se strefit kužel s barvou přidělenou jeho týmu. Pokud trefí druhou barvu, strefený kužel se připisuje druhému týmu a vrací se předat štafetu. Hra končí strefením posledního kuželu jedné z barev a družstvo s touto barvou vítězí (Obrázek 24).

Pomůcky: kloboučky, mety, míče, kužely

Modifikace: místo střílení na svou barvu bude žák strefovat libovolný kužel a připisovat tak svému družstvu bod



Obrázek 25. Sniper 3.

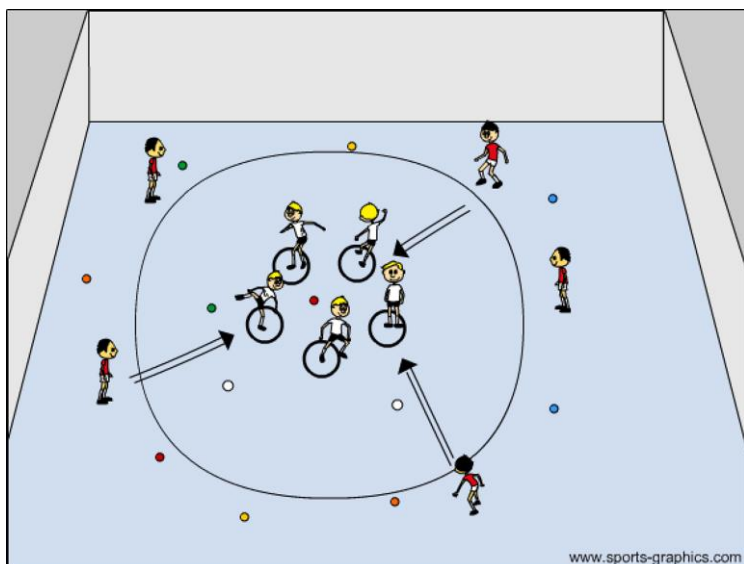
14) Mistři úhybů

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev, jedno se nahází na obvodu kruhu. Uprostřed kruhu jsou kruhy, ve kterých se nachází druhé družstvo. Úkolem prvního družstva je v co nejkratším čase vyběhnout druhé družstvo měkkými míči. Posléze se družstva vymění. Družstvo s nejrychlejším časem vyhrává (Obrázek 25).

Pomůcky: kruhy, měkké míče, stopky

Modifikace: místo stání v kruhách se družstvo může libovolně pohybovat a družstvo které vyběhne dostane k dispozici jen 2 měkké míče, které si mezi sebou může přehazovat



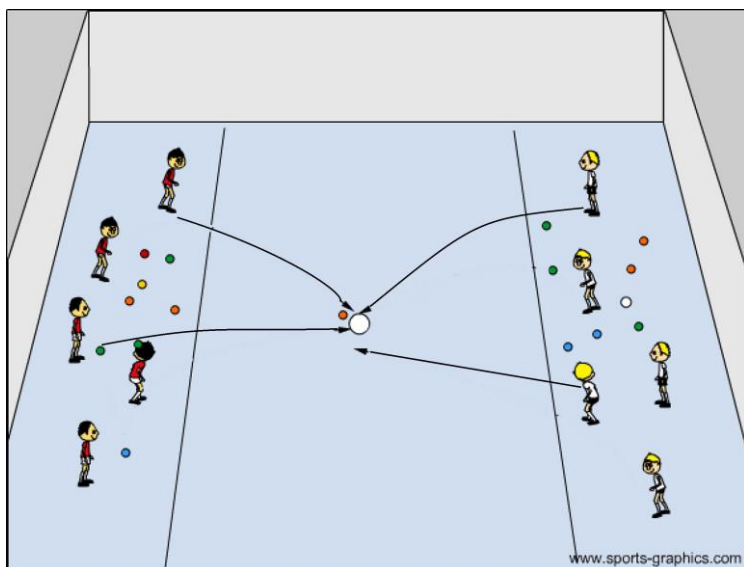
Obrázek 26. Mistři úhybů.

15) Nechtěný dárek

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Obě družstva mají svou stranu tělocvičny. Hrají proti sobě a snaží se míč uprostřed dostat přes čáru druhého družstva, pomocí házení druhých míčů. Vítězí družstvo, které dokáže dostrkat míč na druhou stranu (Obrázek 26).

Pomůcky: míče



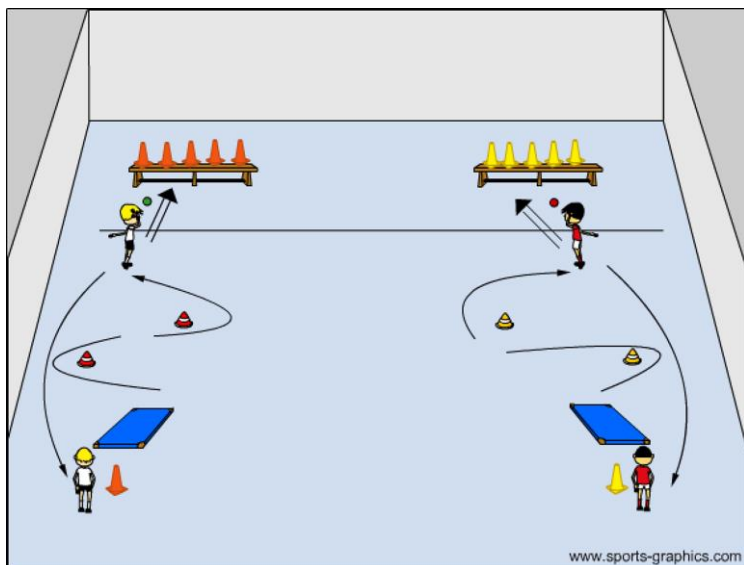
Obrázek 27. Nechtěný dárek.

16) Sniper 4

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Obě družstva dostanou míče. Na pokyn učitele vybíhá z družstva jeden žák s míčem v ruce, provádí kotoul vpřed, zdolá slalom a hází na kuželi postavené na lavičce, má jeden pokus, pak se musí vrátit předat štafetu a vybíhá další. Vítězí družstvo, které první shodí všechny kužely (Obrázek 27).

Pomůcky: žíněnka, kloboučky, lavička, kužely, míče



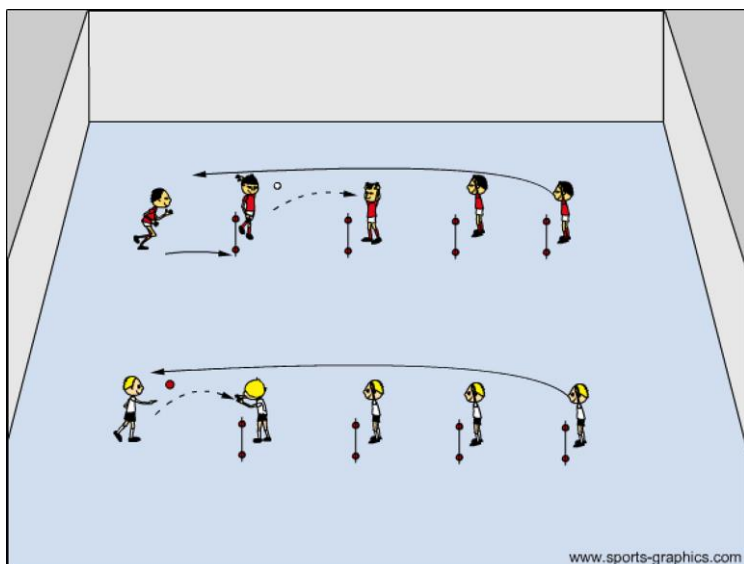
Obrázek 28. Sniper 4.

17) Změna pozice

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Na pokyn učitele, první hází druhému, který stojí za čarou, po chytnutí míče se otáčí a hází třetímu. První jde na místo druhého, atd. Jakmile je míč u posledního, poslední chytá míč a běží na místo prvního. Koloběh se opakuje, doku nejsou všichni zpátky na svých místech, které družstvo to stihne nejrychleji, vítězí (Obrázek 28).

Pomůcky: míč



Obrázek 29. Změna pozice.

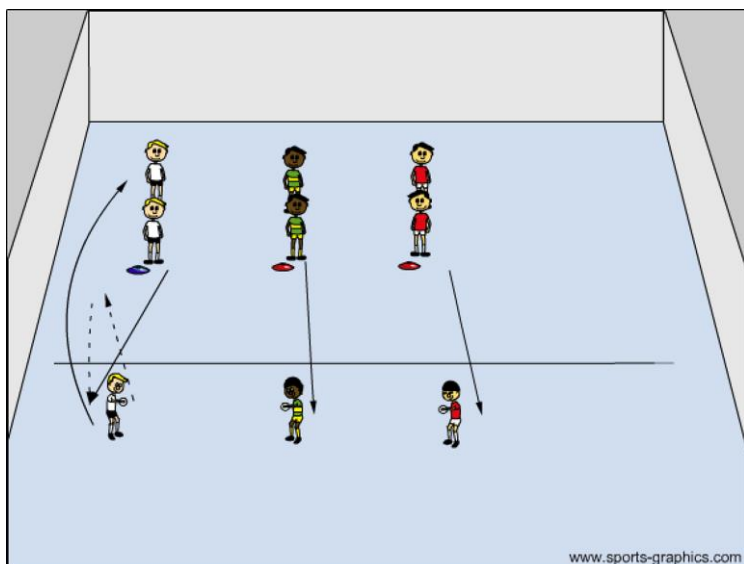
18) Padající meteorit

Popis:

Rozdělíme žáky do družstev. Každé družstvo dostane míč. První žák v družstvu vyhodí míč do vzduchu a utíká nakonec zástupu. Mezi tím první v zástupu se snaží míč chytit ze vzduchu. Za každý nechycení míč se přičítá bod. Až družstvo dosáhne 5 bodů, vypadává a pokračují už jen zbylá družstva (Obrázek 29).

Pomůcky: míč

Modifikace: místo ve stoje se začíná v sedě



Obrázek 30. Padající meteorit.

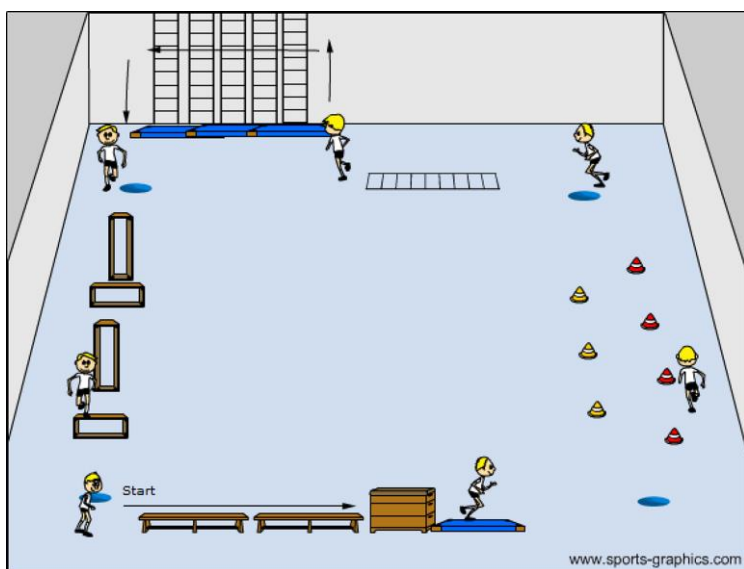
5. 3 Běhací

1) Dožehň opici

Popis:

Seřadíme žáky na domácí metu. Na pokyn učitele žáci vybíhají po sobě v 10 sekundových intervalech. Přebíhají lavičky a bednu, šlapou metu a zdolávají slalom. Šlápnu druhou metu, zdolají vodorovný žebřík a přelézají po žebřinách na druhou stranu. Šlápnu třetí metu, probíhají a podlézají překážky. Došlápnutím na domácí metu se čas stopuje (Obrázek 30).

Pomůcky: lavička, bedna, zíněnka, kloboučky, vodorovný žebřík, žebřiny, mety



Obrázek 31. Dožehň opici.

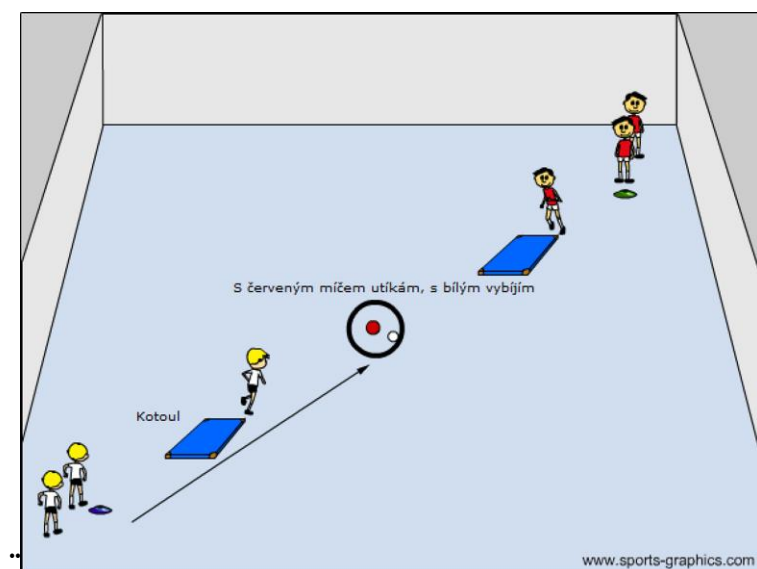
2). Utíkej!

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Na pokyn učitele vybíhá z každého družstva jeden, udělá kotoul a běží si vzít do kruhu míč, kdo je první bere červený a utíká zpátky a snaží se vyhnout vybití od druhého týmu, bílým míčem. Bod se připisuje žákovi, který splní úkol, který mu stanovuje barva míče (Obrázek 31).

Pomůcky: žíněnka, měkké míče

Modifikace: místo vybíjení bere žák míč, probíhá dráhu zpět ve stejném sledu a předává míč dalšímu, ten poté míč nechá v kruhu a vrací se zpět bez míče



Obrázek 32. Utíkej!.

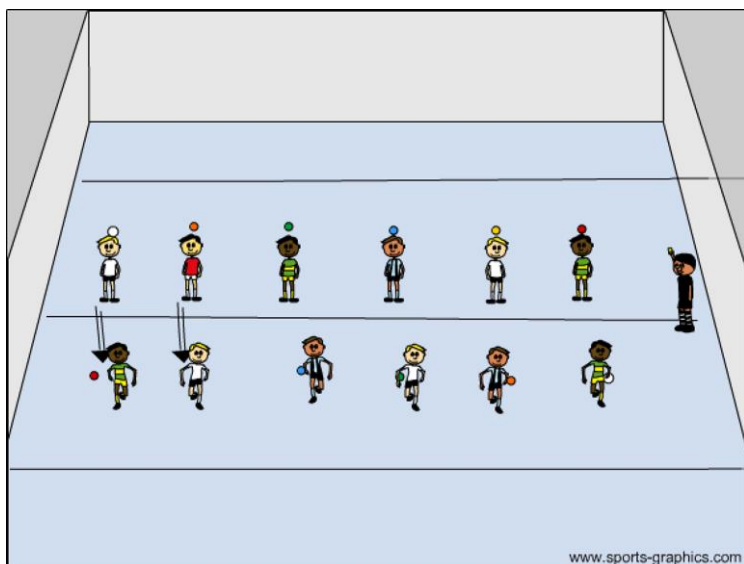
3) Lovci

Popis:

Rozdělíme žáky do dvojic. Oba z dvojice dostanou měkký míč, který položí za sebe. Dále přidělíme, každé straně jako startovací znamení nějaké slovo. Poté učitel povídá pohádku, když zazní některé z dvou slov, vybíhají obě strany, akorát že strana, která má přidělené tohle slovo vybíjí a druhá utíká. Kdo má na konci nejvíce vybití, vyhrává (Obrázek 32).

Pomůcky: měkké míče

Modifikace: místo startu ve stoje, můžou žáci startovat ze sedu, lehu na břiše, zádech



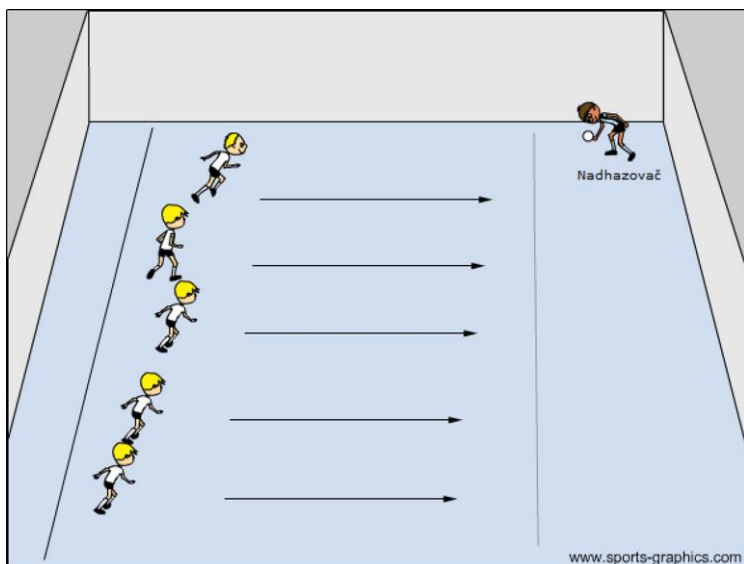
Obrázek 33. Lovci.

4) Správné rozhodnutí

Popis:

Seřadíme žáky na čáru. Žáci stojí dva kroky od startovní čáry. Učitel nebo určený žák je v roli nadhazovače, buď pustí běžce, aby běželi, nebo naopak odstoupí a běžci se musí vrátit zpátky na čáru. Pouští nadhazovacím pohybem, vrací odstoupením z místa. Body si připisují žáci, kteří udělají správně rozhodnutí běžet nebo se vrátit. Kdo dosáhne první 10bodů, vítězí (Obrázek 33).

Pomůcky: míč



Obrázek 34. Správné rozhodnutí.

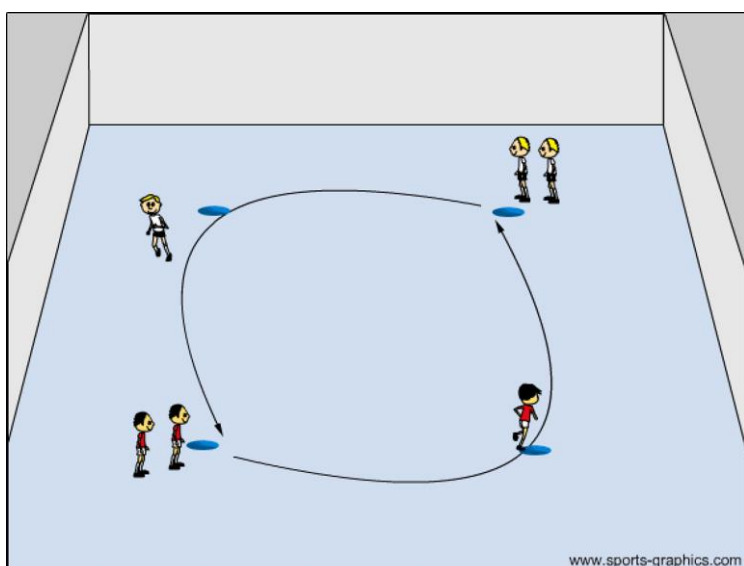
5) Baseballová štafeta

Popis:

Rozdělíme žáky do dvou družstev. Družstva vždy stojí ob jednu metu. Na pokyn učitele žáci vyběhají proti směru hodinových ručiček. Obíhají všechny mety a předávají štafetu tlesknutím. Družstvo, které doběhne nejrychleji, vyhrává (Obrázek 34).

Pomůcky: mety

Modifikace: zkrátíme vzdálenost mezi metami a žáci k první metě skáčou po pravé noze, na druhou a třetí běží a k domácí metě skáčou po levé



Obrázek 35. Baseballová štafeta.

6 Závěry práce

V práci jsem sestavil 32 soutěží v družstvech zaměřených na baseball a softball rozdělených do 3 podkapitol. První podkapitola jsou hry pálkovací (celkem 9), druhou podkapitolou jsou házečí a chytací (celkem 18) a poslední podkapitolou jsou hry zaměřené na běhání po metách (celkem 5). Tyto uvedené soutěže rozvíjí základní herní dovednosti, které jsou zapotřebí v baseballu a softballu. Jedná se o odpal, chyt, příhoz a běh po metách. Soutěže v družstvech jsem vybral z důvodu, že děti v mladším školním věku mají rády zábavnou formu cvičení při zdokonalování hráčských dovedností baseballu a softballu. Většina soutěží v družstvech je sestavena na základě mých zkušeností (celkem 28) a některé jsem převzal z odborné literatury (celkem 4) a částečně je pozměnil, aby vyhovovaly mému cíli práce. Tyto soutěže jsem vyzkoušel u coachballového družstva Bučovic. Jednalo se o děti ve věkovém rozmezí mezi 7-9 lety. K dispozici jsem měl úplné nováčky, ale i děti, kteří se baseballu věnují 2 roky. Po zařazení her jsem jednotlivé pravidla ještě poupravil, aby nebyly nesrovnalosti.

7 Souhrn

Hlavní cíl práce byl vytvořit a sestavit zásobník pohybových her zaměřených na soutěže v družstvech určených pro baseball

Dílčí cíle:

- vytvořit soutěže v družstvech zaměřené na odpal, chyt, příhoz a běhání po metách,
- vytvořit obrázky ve specializovaném softwaru Easy sport graphic 2.0,
- analyzovat odbornou literaturu,
- zajistit počítač se softwarem Easy sport graphic 2.0.

Soutěže v družstvech jsem sestavoval na základě mých zkušeností (celkem 28) a některé jsem převzal z odborné literatury (celkem 4) a částečně je pozměnil, aby vyhovovaly mému cíli práce. Mnou vytvořené pohybové hry, mají rozvíjet základní baseballové herní činnosti, jako jsou odpal, chyt, příhoz a běh po metách. Vytvářel jsem soutěže tak, aby je bylo možné zrealizovat i v méně vybavených tělocvičnách. Jednotlivé překážky a postupy jsou modifikovat mnoha různými způsoby.

S grafickou částí jsem pracoval v programu Easy sport graphic 2.0, který díky své široké nabídce funkcí je vhodným programem pro tvorbu pohybových her.

8 Summary

The main aim of this work was to form and compile the stock of motoric games focused on the team competitions, specifically for baseball

Other aims:

- to create the team competitions concentrated on hitting, catching, throwing and running on the base,
- to produce the pictures in specialized software Easy sport grapohic 2.0,
- to analyse professional literature,
- to procure a computer with the Easy sport grapohic software.

I compiled competitions in teams acording to my experience (total 28) and some of them I took from profesion literature (total 4) and I partially changed them to fit in my thesis goal. These movement games are supposed to develop basic baseball activities, such as shot, hold, wrap and run on bases. I created competitions in the way that even in a less equiped gyms is possible to realize them. Every single obstacles and procedures are able to be modiflicated in many ways.

I worked in a graphic program Easy sport graphic 2.0 which is suitable program for creating movement games due to its wide offer of funcions.

9 Referenční seznam

- Bláha, L. et al. (n.d). *Drobné pohybové hry*. Retrieved 13. 4. 2016 from World Wide Web: <https://pf.ujep.cz/~blaha/dphsopuv.htm>
- Blahutková, M., & Koubová, J. (1999). *Psychomotorika aneb prožitky z pohybu*. Brno: Oddělení inovačních a rozvojových programů CDVU MU.
- Brych, V. & Prachař, P. (1993) *Pravidla softballu*. Praha: Česká softballová asociace.
- Dobrá, L. & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Drysdale, S.J. & Harris, K.S. (1982). *Complete handbook of Winning Softball*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry*. Praha: Portál.
- Havlíčková, L., et al. (2008). *Fyziologie tělesné zátěže I. (obecná část)*. Praha: Karolinum.
- Choutka, M., Brklová, D., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská Univerzita.
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy (2st ed.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kindall, J. (1992). *Science of Coaching Baseball*. Champaign: Human Kinetics
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí – koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: GradaPublishing, a.s.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2st ed.)*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lehnert, M., Novosad, J. & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Mikić, B. (2000). *Psichomotorika*. Tuzla: Filozovski fakultet.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.

- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)* (3th ed.). Olomouc: Hanex.
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Süss, V. (2000). *Řešení herních situací*. Praha: Česká softballová asociace.
- Veroni, J.K. (2000). *Coaching fastpitch softball succesfully*. Champaign: Human Kinetics."
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Wiertsema, H. (2002). *101 movement games for children*. Berkley: Group West.