Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Fakulta
tělesné kultury

Soubor pohybových her zaměřených na koordinaci v tenise u dětí 5-8 let

Bakalářská práce

Autor: Veronika Šarapatková

Studijní program: Trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Veronika Šarapatková

Název práce: Soubor pohybových her zaměřených na koordinaci v tenise u dětí 5-8 let

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá pohybovými hrami, které rozvíjí koordinaci u dětí ve věku od 5 do 8 let. Zjišťuje se, jaké hry jsou vhodné pro tuto věkovou kategorii, aby jejich rozvoj byl co nejefektivnější. Další část bakalářské práce je zaměřená na využití takových her u tenisových trenéru a jejich svěřenců. Závěrečná část práce je věnovaná porovnaní koordinaci u dětí v různých tenisových skupinách stejné věkové kategorie. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jak takové hry dokáží ovlivnit děti, kteří začínají s tenisem a jak trenéři využívají tyto hry pro rozvoj koordinace u dětí ve věku od 5 do 8 let.

Klíčová slova:

Tenis, pohybové hry, koordinace, sportovní příprava dětí

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Veronika Šarapatková

Title: A set of movement games focused on coordination in tennis for children 5-8 years old

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2024

Abstract:

The bachelor's thesis deals with movement games that develop coordination in children aged 5 to 8 years. It investigates which games are suitable for this age category to ensure their development is as effective as possible. Another part of the bachelor's thesis focuses on the use of such games by tennis coaches and their trainees. The final part of the thesis is dedicated to comparing the coordination of children in different tennis groups within the same age category. The main objective of the bachelor's thesis is to determine how such games can influence children who are beginning tennis and how coaches utilize these games to develop coordination in children aged 5 to 8 years.

Keywords:

Tennis, movement games, coordination, tennis, children's

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

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

V Olomouci dne 27. června 2024

.....

Tímto srdečně děkuji vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, rady a čas, který mi při zpracování této práce věnoval.

OBSAH

Obsah 8
1 Úvod 10
2 Přehled poznatků 11
2.1 Pohybová hra 11
2.1.1 Didaktické formy a metody ve sportovních hrách 11
2.2 Pohybové dovednosti 13
2.3 Tréninková jednotka 14
2.3.1 Druhy tréninkové jednotky 15
2.4 Periodizace věku 16
2.4.1 Předškolní věk 16
2.4.2 Mladší školní věk 17
2.5 Koordinace 18
2.6 Motorické učení 21
2.7 Sportovní příprava dětí 23
2.8 Tenis 25
2.8.1 Minitenis 26
2.8.2 Babytenis 26
3 Cíle 28
3.1 Hlavní cíl 28
3.2 Dílčí cíle 28
4 Metodika 29
4.1 Analýza odborné literatury 29
4.2 Metoda sběru dat 29
4.3 Výzkumný soubor 29
4.4 Popis vlastního výzkumu 30
5 Výsledky 31
5.1 Pohybové hry pro věkovou skupinu 5-8 let 31
6 Závěry 51

7 Souhrn 52
8 Summary 53
9 Referenční seznam 54
10 Přílohy 57
10.1 Informovaný souhlas 57

1 ÚVOD

Tenis je sport, který vyžaduje vysokou úroveň obratnosti, koordinace a strategického myšlení. Pro děti ve věku 5-8 let představuje nejen skvělou možnost pro rozvoj fyzických schopností, ale také příležitost pro budování sociálních dovedností a sebedůvěry. Pohybové hry zaměřené na koordinaci jsou klíčovým prvkem v tréninku mladých tenistů, protože jim umožňují rozvíjet základní motorické dovednosti v zábavném a motivujícím prostředí.

Tato věková skupina je v mnoha ohledech jedinečná, protože děti v tomto období procházejí rychlým vývojem fyzických i kognitivních schopností. Správně zvolený trénink může zásadně ovlivnit jejich budoucí sportovní úspěchy a celkový vztah ke sportu.

V rámci této práce budou nejprve teoreticky popsány klíčové aspekty koordinace a jejich význam pro tenis. Následně budou představeny konkrétní hry, které jsou účinné pro rozvoj těchto schopností u mladých tenistů.

Věřím, že výsledky této práce přispějí k lepšímu porozumění tomu, jak efektivně začlenit pohybové hry do tréninkového procesu, a pomohou vytvořit prostředí, které bude pro děti nejen přínosné, ale také zábavné a motivující.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 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, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí. (Sigmund, 2021)

Pro pohybovou hru je příznačná tvořivost a činnost, která je doprovázena emotivitou. Vedle prožitkem a radostí z pohybu hraní (Zdeněk, 1964). V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje interakci, průběh a pocit prožitku a radosti dítě motivuje k zopakování činnosti (Zapletal, 1997). Hrát si k radosti a zdánlivosti je ideální v nezatíženém prostředí. Vedle rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti je hlavním cílem pohybových her socializace dítěte (Mazal, 2000). Ve škole je hra přechodem k vážnému učení (Sigmund, 2021).

Z výchovného hlediska dochází během pohybových her k formování osobnosti, především charakteru, kdy se hráč učí fair play neboli nutnosti umět se podřídit kolektivu a pravidlům, a zároveň dochází výraznému rozvoji morálně volních vlastností (IulianaLuminiţa & Chirazi, 2019).

Podle Bělky (2020), který ve své publikaci uvádí různá dělení autorů, můžeme pohybové hry vymezit takto:

- podle rozvíjené schopnosti
- podle prováděného úkolu (honičky apod.)
- podle prostředí, ve kterém probíhají
- podle počtu hráčů (individuální, týmové)
- podle cílů, kterých bychom hrou chtěli dosáhnout apod.

Jedním typem pohybových her je i hra sportovní, která se svým charakterem podobá situacím, které nastávají v průběhu soutěží a zápasů. Pohybové hry tedy mohou vzniknout například zjednodušením daných pravidel sportovní hry (Bělka, 2020).

2.1.1 Didaktické formy a metody ve sportovních hrách

Sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládáním společného předmětu (Lehnert, et al., 2014).

Rozhodujícím momentem v didaktické technologii je koncepce individuálního a týmového výkonu, jež se promítá jedinečným způsobem do tréninkového procesu. Pod pojmem didaktické

formy rozumíme vnitřní uspořádání řízení tréninkového procesu sportovců v tréninkových jednotkách. Mezi didaktické formy patří:

1) Metodicko-organizační formy

- Průpravná cvičení.
- Herní cvičení.
- Průpravné hry.

2) Sociálně-interakční formy

- Hromadná forma.
- Skupinová forma.
- Individuální forma.

3) Organizační formy

- Tréninková jednotka nebo vyučovací jednotka (Lehnert, et al., 2014).

Podle Bělky et al (2021) je metodicko-organizační forma, dále jako (MOF), způsob účelného uspořádání vnějších situacích podmínek a obsahu, tvořeného herními činnostmi, jehož cílem je umožnit realizaci daných požadavků, formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory-podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém obsahu následující metodicko-organizační formy:

- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry
- pohybové hry

Současný směr v pojetí didaktiky sportovních her zdůrazňuje požadavek, aby se vytvářené podmínky pro učení (v tréninkovém procesu) co možná nejvíce přizpůsobovaly podmínkám, které odpovídají základním a cílovým způsobům realizace těchto her (tj. utkáním). V nejobecnější míře se tím sleduje zájem žáka, hráče nebo hráčky a jejich motivace k osvojovaným

herním činnostem. Velmi spolehlivým návodem, jak dodržet tento požadavek v praxi, je aplikace všech metodicko-organizačních forem (Velenský et al., 2005).

Balint (2022) upozorňuje, že při využívání MOF je důležitá názorná ukázka. Zapomenout by se nemělo také na důkladné provedení bezpečnosti a seznámení s pravidly. Během tělesné výchovy mají většinou žáci 35 až 40 minut času na cvičení. Před zahájením samotné hry by měli žáci věnovat alespoň 15 až 20 minut právě průpravným cvičením, herním cvičením a průpravným hrám.

Psotta et al. (2009) uvádí, že hlavními kritérii pro odlišování jednotlivých typů metodicko-organizačních forem jsou:

- přítomnost či nepřítomnost soupeře
- míra proměnlivosti herně situačních podmínek

2.2 Pohybové dovednosti

Zahradník a Korvas (2012) uvádějí pohybovou dovednost jako učením získaný předpoklad k provádění pohybové činnosti. Mimo pohybovou dovednost uvádějí i dovednost sportovní, kterou definují jako pohybovým učením získané předpoklady nutné pro realizaci výkonu v určité sportovní disciplíně, která má zároveň vymezená pravidla.

Bělka, et al., (2021) uvádí, že výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti a činnosti, ve sportovních hrách označované jako herní činnosti. V praxi se ve sportovních hrách o efektivitě herní dovednosti nejsnáze přesvědčíme, srovnáním provedení pohybového úkolu (dovednosti) začátečníkem a sportovcem, který již požadovanou pohybovou strukturu dokonale zvládl. Tento rozdíl ve většině případů postřehnou i osoby nekvalifikované nezkušené, jakými jsou například sportovní diváci, ale i žáci ve třídě. K základním znakům nacvičené pohybové dovednosti patří:

- kvalita výsledků senzomotorické činnosti (absence chyb, správné technické provedení dovednosti, např. střelby v basketbalu nebo házené)
- rychlost jejího provedení (včasnost, hbitost, např. rychlá reakce útočníka na obránce),
- ekonomičnost provedení (nízký energetický výdej, volní úsilí, např. správná technika přihrávky, střelby)
- způsob provedení pohybu (sportovní styl, individuální styl, např. střelba, uvolnění při míčem).

2.3 Tréninková jednotka

Trénink by měl být rozdělen do určitých etap. Ty mají vlastní cíle, metody, prostředky a tréninkové formy, které vycházejí z věkových a vývojových zásad a ze specifik vývoje v dané sportovní specializaci. Žádná etapa dlouhodobého tréninku by se neměla přeskočit. Mohlo by to mít výrazný dopad nejen na budoucí výkonnost dětí, ale i na celkový vývoj (Perič & Březina, 2019).

Protože je nutné v přípravě na tréninkovou jednotku sladit vše tak, aby se jednotlivé skupiny navzájem neomezovaly, je nutné, aby byla příprava na tréninkovou jednotku předběžně projednána s asistenty, kteří jsou pak připraveni i na možné kolize a mohou včas reagovat na eventuální změny. Dostatek tréninkového náčiní (kužely, stojany, míče apod.) je nutnou podmínkou pro vysokou účinnost tréninku. Využívání cvičebních pomůcek je důležitým momentem, který jednak napomáhá lepšímu zvládnutí obsahu tréninku a jednak přispívá k rozvoji všeobecného pohybového fondu (Perič & Březina, 2019).

Při určování hlavního cíle záleží na tom, jaké pohybové schopnosti chce trenér u svého svěřence rozvíjet, přičemž se jednotlivé schopnosti, jako např. síla, rychlost a koordinace, mohou vzájemně prolínat a doplňovat (Bělka, 2020).

Struktura tréninkové jednotky je často rozdělována na 3 až 5 částí – úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část. Úvodní část zahrnuje základní informace o tréninku, popřípadě doplnění docházky, následuje zahřátí a rozcvičení organismu. Průpravná část se často zařazuje na začátek hlavní části, kdy je tělo často pomocí zábavné formy připravováno na realizaci hlavních cílů tréninkové jednotky. Hlavní část obsahuje nejvyšší fyzické a psychické zatížení, zároveň zde dochází k plnění vytyčených cílů. V průběhu této fáze tréninkové jednotky se využívá posloupnost od koordinačně náročných cvičení, přes rychlostní, silová cvičení k vytrvalostním. V závěrečné části zařazujeme jednoduchá cvičení nízké intenzity pro uklidnění celého organismu se závěrečným strečinkem. V této fázi tréninku dochází k zahajování zotavných procesů (Lehnert et al., 2014; Perič, 2004).

Pokud budeme v tréninkové jednotce zařazovat různé hry, je vhodné, aby se střídaly hry se zaměřením na různé pohybové dovednosti. V jedné skupině je možné zařadit hry s házením míče (zaměřené na ruce), v druhé běžecké hry (zaměřené na nohy) a ve třetí skupině hry koordinační (zaměřené na celé tělo) (Peřič, 2004).

Trenérská práce u dětí klade do značné míry specifické požadavky na osobnost trenéra. Nejedná se pouze o jeho odbornou připravenost, ale i o vztah k dětem. Trenér by měl být pro mladé sportovce rádcem, zkušenějším přítelem a především vzorem, který je současně i spojencem rodičů. S těmi společně vytváří co nejvhodnější podmínky pro zdravý vývin a

optimální růst sportovní výkonnosti svých svěřenců. Z hlediska vytváření předpokladů pro budoucí sportovní výkonnost je naopak podstatné, aby trenér využíval citlivých (senzitivních) období rozvoje motorických schopností a dovedností, tj. období zvýšených adaptačních možností (citlivosti) organizmu na tréninkové podněty určitého typu (Lehnert et al., 2014).

Doporučení pro sportovní trénink v období 6-9 let, které se mohou využít při přípravě a realizaci tréninkového procesu, jsou podle Lehnert et al (2014):

- Vytvářet vztah ke sportu, návyk na pravidelnou činnost (snadná ovlivnitelnost, účast ve více sportovních odvětvích), zaujmout nabízenými činnostmi, soutěživostí.
- Osvojovat širokou škálu základních dovedností a jejich řetězců bez zaměření na detaily, dovednosti často opakovat.
- Pohybové aktivity: agility, balanční cviky, cviky s nároky na koordinaci, lokomoční rychlost; běh, skoky, hody; kinestetika, klouzání, splývání, údery rukou; chytání, kopání.
- Seznamovat se s jednoduchými pravidly a etikou sport.
- Často měnit obsah (rychle klesá soustředěnost).
- Preferovat zábavu před vítězstvím, společné soutěžení hochů a děvčat (rozdíly ve výkonnosti jsou minimální).
- Systematicky využívat modifikovaných (zjednodušených) aktivit a pomůcek.
- Podporovat uvědomování si vlastního těla, tvořivosti, oceňovat “zaměření” na trénink, disciplinovanost.

2.3.1 Druhy tréninkové jednotky

V dlouhodobém tréninku je důležité mít zařazena jak cvičení všeobecná, tak i cvičení sportovně speciální. Jejich poměr se však v průběhu dlouhodobého tréninku mění. Na začátku sportovní kariéry především všeobecná, ve vrcholovém věku především speciální. Obsah, délka a věk, ve kterém etapy probíhají, závisí na konkrétní sportovní specializaci. Přechody mezi etapami nejsou ostré, jedná se spíše o určitý rámec, ve kterém se trénink pohybuje. Soutěže mohou být součástí všech etap, ale v prvních etapách dlouhodobého tréninku není vhodné preferovat výsledky. Děti by měly soutěžit především pro radost. Součástí obsahu tréninku v jednotlivých etapách by měly být i výchovné cíle. V pozdějších etapách je důležité „pravdivě" posoudit výkonnostní předpoklady. Sport je nejen výhra, ale i prohra. Sportovci by se měli v pozdějších etapách učit zvládat velký úspěch i neúspěch. V pozdějších etapách se civilní život

začíná přizpůsobovat sportu. Je důležité, aby s tím děti i rodiče počítali a byli připraveni na mnohé složité okolnosti (Perič & Březina, 2019).

2.4 Periodizace věku

Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu, vzájemně na sebe navazují a v podstatě jedna druhou ovlivňují a navzájem se prolínají. Proto není možné jednu vynechat nebo výrazně zkrátit, aniž by se to nakonec negativně neodrazilo na pozdější výkonnosti svěřenců. V tréninku dětí se jedná především o etapu seznamování se se sportem, základního tréninku a částečně i o začátek etapy specializovaného tréninku. Délka jednotlivých etap není přesně vymezená, ale je možné orientačně říci, že každá etapa trvá přibližně 3-4 roky (Perič & Březina, 2019).

2.4.1 Předškolní věk

Období předškolního věku je charakteristické sociálními, psychickými i fyzickými změnami. Trvá přibližně od 3 do 6 let a je ukončeno nástupem dítěte do základní školy. Pohyb je pro dítě prostředkem seznamování se s prostředím a prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a jak nabýt potřebných zkušeností. Typickým znakem této fáze je rozvoj pohybové aktivity a intenzivního smyslového vnímání. Děti upřednostňují rychlé střídání různých pohybových aktivit a dynamické pohyby před statickým zatěžováním (Zumr, 2019).

V předškolním věku tráví dítě velké množství času pohybem a “sportováním” se kvalita pohybů zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby, jako je např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd. Rychlé střídání různých pohybových aktivit je pro tento věk nejen typické, ale i žádoucí. Pro další motivaci ke sportování je důležité, že právě v tomto věku se děti snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, kteří tak mají možná neopakovatelnou šanci uplatnit vhodně svůj zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte (Sekot, 2019).

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku (Peřič, 2012).

Předškolní věk je také označován jako období pro rozvoj školních dovedností a také je pedagogy označován jako zlatý věk motoriky. V období přípravy na školu je jednou z důležitých součástí pohyb a cvičení celého těla, tzv. hrubá motorika. Pokud je z hlediska vývoje vše v pořádku, zdravý předškolák by měl umět běhat, skákat na jedné noze a zvládá cval vpřed i stranou. S blížícím se šestým rokem a nástupem do školy dokáže dítě pochodovat se správným

pohybem paží, má dobrou rovnováhu, je koordinované, obratné, umí házet míč, tleskat. Udržení rovnováhy je jednou z nejdůležitějších dovedností dítěte. Rovnováha patří mezi smyslovou aktivitu a úzce souvisí s pohybem a se správným držením těla. Tato dovednost je klíčová z hlediska dozrávání mozečku. Pro předškoláky je důležitá pochvala a pocit že si to užili a bavilo je to, proto je důležitá správná motivace (Poláková, 2019)

2.4.2 Mladší školní věk

Mladší školní věk vymezujeme od 6 do přibližně 11 let a dělíme jej z důvodu biologických, sociálních a psychických změn do dvou odlišných období, a to na dětství a pozdní dětství, které se vymezuje přibližně okolo devátého roku života (Perič, 2004; Ružbarská & Turek, 2007).

V rámci specifikace tělesného vývoje u dětí mladšího školního věku dochází ke zpomalování růstu do délky, ale naopak dochází k růstu objemu těla. Nadále pokračuje osifikace kostí, které ale nejsou dostatečně pružné a tvrdé. Přetěžováním dítěte tak může docházet k deformacím těla jako je zkracování či ochabování svalstva, defekty páteře a podobně. Ke konci období se objevují znaky pohlavních diferenciací u dívek a chlapců. Nejvíce lze pozorovat rozdíl mezi stavbou kosti a rozvojem svalstva (Zumr, 2019).

Tato vývojová fáze začíná nástupem do školy, který představuje jednu z největších změn v psychickém i sociálním vývoji dítěte. Dítě najednou musí plnit celou řadu nových a náročnějších úkolů, musí zvládnout soustředit se na výuku apod. Další změnou je pro dítě také potřeba být soběstačnější (Ptáček & Kuželová, 2013).

Před vstupem do první třídy by dítě mělo splňovat požadavky kladené na školní zralost, která je určena kompetencemi závislými na procesu zrání. První složkou školní zralosti je tělesná zralost, která by dítěti měla umožnit fyzicky zvládnout nároky, které souvisí s navštěvováním školy (např.: ovládání pohybů svého těla, schopnost drobnějších a přesnějších pohybů, delší sezení na jednom místě). Druhou složkou školní zralosti je kognitivní zralost, která souvisí s dozráváním centrální nervové soustavy. Třetí složkou školní zralosti je zralost emoční a sociální, jejíž dosažení je důležité pro to, aby docházení do školy pro dítě nepředstavovalo nadměrné psychické zatížení. Dítě je schopno přiměřeně kontrolovat své emoce a jejich projevy a je připraveno ujmout se své nové sociální role. Dalším požadavkem kladeným na dítě před nástupem do první třídy je školní připravenost, která je popisována jako schopnost, která byla rozvíjena procesem učení. Pro posílení školní připravenosti je vhodné, aby dítě minimálně rok před nástupem do první třídy navštěvovalo mateřskou školu (Skorunková, 2007).

Období od nástupu dítěte do základní školy až po zhruba dovršení 10 let můžeme označit jako mladší školní věk. V jeho průběhu pokračuje vysoká potřeba pohybu, zároveň stále probíhají

fyzické, psychické i sociální změny. Ve většině sportovních odvětví nastává etapa seznamování se se sportem. Jejími základními úkoly jsou dosažení optimálního tělesného a psychického vývoje dítěte, upevňování zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku (Zumr, 2019).

V mladším školním věku je vysoce efektivní trénovat základní koordinaci i kombinaci pohybů, rychlostní schopnosti (frekvence pohybů), rovnováhu a rytmické schopnosti (Zumr, 2019).

Talaga (2006) zmiňuje, že při tréninku dětí mladšího školního věku, by měl trenér uplatňovat herní prvky, které mají cvičenci nejraději. Naopak by se měl vyvarovat hrám a cvikům, které se cvičencům nelíbí, jelikož by mohlo dojít k negativnímu ovlivnění jejich vztahu k samotné hře. Tréninkový program by měl být bohatý na hry a soutěže. Mezi oblíbené soutěže patří například štafetové závody. Hry a soutěže však nemají být zbytečně komplikované a časově náročné.

Trenéři by v tomto věkovém období měli využívat zábavnou formu trénování. Pohybové hry a zábavné soutěživé formy cvičení, která dětem přináší prožitky, radost, pestrost tréninku. Pravidla by měla být nastavena tak, aby se dítě nebálo udělat chybu. Dát prostor na to zkoušet nové věci i za předpokladu neúspěchu. Hodnotit pouze výkon, nikoliv vítězství, či prohru. Celkové týdenní tréninkové zatížení by se mělo pohybovat maximálně do 4–5 hodin (Krištofič, 2006).

2.5 Koordinace

Za senzitivní období pro rozvoj koordinace považujeme věk od 7 do 10 let u dívek, do 12 let u chlapců. Se základními koordinačními pohyby se však děti setkávají už v předškolním věku. V mladším školním věku je vhodné rozvíjet rovnováhu. Aktivita by neměla přesahovat 30 minut, jelikož děti mají omezené schopnosti koncentrace (Zumr, 2019).

Koordinační schopnosti (často nazývané také jako schopnosti obratnostní) zaujímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní místo. To vyplývá ze značně různorodých projevů a zejména z jejich postavení mezi ostatními pohybovými schopnostmi, kde koordinační schopnosti plní roli jakéhosi „mostu“ mezi nimi. Přestože se jejich zkoumáním již zabývalo a stále zabývá velké množství autorů, definice není jednotná. Koordinace se často se popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby (Peřič, 2012).

Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovým předpokladem činností charakterizované

vysokými nároky na koordinaci. V případě pohybové koordinace jsou uváděny do souladu především dílčí pohyby či pohybové fáze, a to tak, aby vytvořily harmonický celek pohybového aktu (Zumr, 2019).

Se základními koordinačními pohyby začínáme už u dětí předškolního věku, v mladším školním věku úspěšně rozvíjíme rovnováhu a později i přesnost pohybu. V tréninku dávkujeme spíše menší počty opakování ve více sériích (Perič & Březina, 2019).

Doporučuje se zařazovat široké spektrum koordinačních cvičení, a to nejlépe v každém tréninku. Výhodou je, že tento typ tréninku děti obvykle baví. Problémem naopak je, že v tomto období se často děti pravidelného „tréninku“ ještě nezúčastňují. Předškolní a mladší školní věk je totiž typický strmým vývojovým vzestupem úrovně pohybové koordinace (Lehnert, et al., 2014).

Sport lze považovat za jedinečný nástroj všestranného rozvoje jedince, který pomáhá upevňovat a rozvíjet jeho fyzickou zdatnost a obratnost, stejně jako zvyšovat psychickou odolnost. Zároveň je třeba připomenout i roli sportu jako výrazného socializačního mechanismu (tzv. socializace sportem), který působí na rozvoj sociálních dovedností a zvyšování sociálních kompetencí či utváření postojů a hodnotového systému, což se následně odráží v chování jedince (Kunz, 2020).

V rámci využívaného spektra cvičení můžeme koordinaci rozdělit na speciální a obecnou.

- Obecná zahrnuje schopnost efektivního provádění pohybu bez ohledu na sportovní specializaci. Tato koordinace je určitým předpokladem pro rozvoj koordinace speciální, jelikož přispívá k rychlejšímu zvládnutí koordinačních požadavků konkrétního sportovce. Spíše, než z kritéria přesnosti provedení pohybu vyplývá její úroveň z množství odlišných zátěžových podnětů.
- Speciální lze definovat jako schopnost efektivního provedení pohybu, který je základem pro vybranou konkrétní sportovní činnost (z hlediska přesnosti, rychlosti, času a úspory energie). Tato schopnost se u sportovců rozvíjí cíleným tréninkem.

Oba typy koordinace mají v tréninku své nezastupitelné místo. V kategoriích mladšího a staršího žactva primárně rozvíjíme koordinaci obecnou. Důvodem je senzitivní věk vzhledem k rozvoji jednotlivých typů koordinace. Pro trenéry mládeže by mělo být samozřejmostí rozvíjet, nenásilně a přirozeně koordinaci prostřednictvím míčových her, gymnastických cvičení, překážkových drah, rytmizačních cvičení (Bernaciková et al., 2020).

Zháněl & Zlesák (2001) uvádí, že trénink zaměřen na rozvoj speciálních koordinací z pohledu tréninkově-metodického lze rozlišovat vzhledem k variabilitě provedení:

- kontrastní metodu (např. střídání rychlých a pomalých úderů)
- stupňovanou metodu (např. postupné zvyšování rychlosti úderů)
- použití doplňkových úkolů

Hirtze (1985), který na základě analytičko-empirických výzkumů charakterizoval pět základních koordinačních schopností (kinesteticko-diferenciační schopnost, prostorově orientační schopnost, rovno váhová schopnost, reakční schopnost, rytmická schopnost), které byly později doplněny o schopnost sdružování pohybu a schopnost přestavby pohybu.

Jednotlivé obecné koordinační schopnosti lze v souladu se strukturou vytvořenou Hirtzem (1985) charakterizovat takto:

- Reakční schopnost je definována jako relativně stálá a generalizovaná kvalita procesu rychlého a smysluplného zahájení a provedení krátkodobé pohybové činnosti celého těla jako reakce na více či méně komplikované signály nebo na předchozí pohybové činnosti, popřípadě na aktuální situační podněty.
- Prostorově orientační schopnost je definována jako relativně stálá a generalizovaná kvalita procesu určení a záměrných změn polohy a pohybu těla jako celku v prostoru; jako kvalita převážně prostorově orientovaného řízení pohybových činností. Jedná se přitom zvláště o aktivní orientaci a vizuální vnímání prostorových podmínek pohybové činnosti.
- Rovnováhová schopnost je definována jako relativně stálá a generalizovaná kvalita procesu udržení – popřípadě znovunabytí – rovnováhy při měnících se vnějších podmínkách; jako kvalita účelného řešení motorických úloh na malých podpěrných plochách nebo při velmi labilních rovnovážných okolnostech.
- Kinesteticko-diferenciační schopnost je chápána jako relativně stálá a generalizovaná kvalita procesu realizace přesných a ekonomicky prováděných pohybových činností na základě jemně diferencovaného a přesného příjmu a zpracování převážně kinestetických informací.
- Rytmická schopnost je definována jako relativně stálá a generalizovaná kvalita procesu vnímání, uložení a předvedení předem zadané, popřípadě v pohybovém ději obsažené, časově dynamické struktury.

Podle novějších studii se nejčastěji vyčleňují tyto sub schopnosti (dílčí, relativně samostatné), které má uplatnění zejména v tréninku mládeže:

- Diferenciační – (často také kinestetická, neboť spočívá v příjmu, zpracování a využití kinestetických informací ze svalů, šlach, vazů a kloubů) – schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu.
- Orientační – schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu.
- Rovnováhová – schopnost udržovat celé tělo (event. i vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a měnlivých podmínkách prostředí.
- Reakční – schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase. Indikátorem je reakční doba.
- Rytmická – schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený.
- Spojování pohybu – schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla (končetin, hlavy, trupu) do prostorově, časově a dynamicky sladěného pohybu celkového, zaměřeného na splnění cíle pohybového jednání.
- Přizpůsobování (přestavby) pohybu – schopnost adaptovat či přebudovat pohybovou činnost podle měnících se podmínek (vnějších i vnitřních), které člověk v průběhu pohybu vnímá nebo předjímá nebo podle měnícího se zadání.

Stimulaci koordinačních schopností u současných dětí je třeba věnovat více pozornosti, neboť jejich úroveň při vstupu do dlouhodobé sportovní přípravy je nižší než u předchozí generace. Pro trenéra je důležité vycházet ze skutečnosti, že rozvoj koordinačních schopností se může uskutečňovat především samostatně nebo v rámci technické (resp. technicko-taktické) přípravy (Lehnert, et al., 2014).

2.6 Motorické učení

Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte, s možností pohybu a procvičování a s podmínkami, které dítě pro rozvoj motorických schopností má. V tomto věku se také projevují první známky pohybového talentu (Perič & Březina, 2019).

Děti bychom měli vést k pohybu formou hry. Z pohledu dítěte stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky. Je vhodné spojit aerobní zátěž s přirozenou emocionalitou

dětí a jejich tendencí k soutěžení a sdružování se. Pohyb ovlivňuje nejen stránku fyzickou, ale také psychickou, což má vliv na vývoj vlastností dítěte (Kaplan, 2022).

Trénink motorických schopnosti je členěn do dvou hlavních složek, a to na trénink kondiční a koordinační. Při tréninkovém procesu na rozvoj kondice se ve větším nebo menším míře, či více nebo méně komplexně vstupují fyziologické funkce lidského organismu (systém nervosvalový, dýchací, srdečně-oběhový atd.) a zasahuji sem i psychické procesy, mezi ně patří např. úroveň aktivace, vůle, koncentrace pozornosti atd. V tenise má kondice význam pro dosažení optimální výkonnosti. Koordinační příprava je zaměřena na osvojení širšího spektra pohybových dovedností vycházející z poznatků motorického učení. V průběhu rozvoje koordinace dochází ke zlepšení účinnosti mechanismů odpovědné za zpracování informací, formování vzorců pohybového řešení, rozvoji kinestezie (vnímání a čití pohybů), plánování a pohyb motorické adaptace, a to vše za podmínek dostatečně rozvinutých struktur centrálního nervového systému. Při pohybu tedy dochází k účinnější kombinaci svalových kontrakcí zodpovědné za plnění specifických a odlišných pohybů, které se kontrahují společně nebo střídavě a jsou tedy komplexní předpoklady výkonu umožňující určení a realizaci pohybových dovedností. Z tohoto hlediska je evidentně pro tenis velmi důležití, přičemž je jedním z nejtěžších a komplexní ze všech sportů (Reid, et al., 2003).

Dovalil et. al. (2002) člení dlouhodobý, komplexní a mnohostranný proces motorického učení do několika fází:

- 1. fáze: hrubá koordinace: vytváření základních dovedností, kdy proces učení začíná seznámením s úkolem, vytvoření představy a praktické pokusy. První pokusy jsou většinou nedokonalé, nepřesné a vyskytují se v nich nadbytečné pohyby. Důsledkem těchto příčin jsou nejasné představy plynoucí z převahy zrakových informací a nadměrného úsilí. Svalové skupiny zúčastněné při koordinaci váznou a vyskytují se potíže během spojování pohybů, což dochází k nedokonalému průběhu pohybů s mnoha chybami.
- 2. fáze: jemná koordinace: struktura pohybové dovednosti se postupně zpevňuje, přičemž provádění je standardní (automatizace). Provádí se detailní představa, zvyšuje se podíl pohybového vnímání a koncentrace. Koordinované pohyby se zlepšují, a tudíž mizí větší nedostatky. Zdokonaluje se spojování pohybu a dochází k výraznému prosazování řízeného a regulovaného pohybu, zpětná vazba je účinnější, časové a dynamické parametry se stabilizují.
- 3. fáze: stabilizace: proces zpevňování pohybových struktur v určité diferenciaci provedení (automatizace – variabilita), stabilita techniky v různých variantách

provedení. Komplexní vnímání se uplatňuje ve zpevněných specifických vzorcích. Pohyby řízené koordinaci jsou na vysoké úrovni, všechny časové a dynamické parametry jsou sladěny, plně se uplatňuje vědomá kontrola. Zpětné vazby, řízení a regulace pohybu funguje na dobré úrovni.

- 4. fáze: variabilní tvořivost: vysoce osvojené dovednosti se tvořivě uplatňují ve složitých variabilních podmínkách. Provedení je na vysoké úrovni v diferenciaci, přizpůsobeného vnímání, tvořivého řešení úkolů pod časovým tlakem, dokonalé zvládnutí techniky v náročných situacích, anticipace, vzájemné propojování dovedností a tvorba originálních programů. Řízené a regulované pohyby na všech úrovní funguje dokonale a výkon jedince v této fázi je maximální.

Podle dominujících kognitivních procesů, interakčních vztahů, aktivit cvičícího, činností učitele a regulace uvádí Peřinová (2013) pět odlišných druhů motorického učení:

- Imitační učení je využíváno především u začátečníků z důvodu přesnosti pohybu, proto je při tomto druhu učení důležité správné předvedení pohybu.
- Instrukční učení vyžaduje představu pohybu dle slovních pokynu.
- Problémové učení je založeno na vlastní tvořivosti a samostatnosti. Začátek prováděné činnosti je nejdříve analyzován a hypoteticky vytvořen. Následně jej v praktické části jedinec ověřuje a výsledek je buď to přijímán či zamítnut.
- Zpětnovazební učení funguje na principu pokus a omyl. Cvičící se dozví zpětnou vazbu po vykonání pohybové činnosti. Zpětnou vazbu většinou zajišťuje učitel, trenér, ale také vlastní výsledek.
- Ideomotorické učení je náročné na abstraktní myšlení a dostatečnou koordinaci. V rámci tohoto učení totiž dochází k promýšlení a představě nacvičených pohybů.

2.7 Sportovní příprava dětí

Sport prolíná životy dětí, dospívajících i dospělých. Nese v sobě lehkost, hravost a radost. Mladý člověk se ve sportu může realizovat, je pro něj také příležitostí pro rozvoj osobnosti, různých dovedností, navazování přátelství (Štěrbová e al., 2022).

Sportovní trénink dětí a mládeže je důležitá součást dlouhodobého procesu sportovní přípravy. Tato oblast má především přípravný charakter, hlavním cílem je tedy připravit dítě na vrcholový výkon, který bude pravděpodobně podávat, pokud bude ve sportu pokračovat. Proto je důležité, aby trenér byl schopný trénink přizpůsobit například věku dítěte, aby dokázal

odhadnout, které činnosti u dítěte rozvíjet a se kterými naopak počkat apod. (Teodorescu & Urzeala, 2020).

Sportovní příprava dětí vytváří základní předpoklady pro adaptaci organizmu na trénink. U dětí vyvolává v podstatě jakékoliv déletrvající tréninkové zatížení adaptační odezvu – tj. děti se adaptují velmi rychle. Vyžadují jediné – přiměřené zatížení, což znamená ne moc velké, ale ani příliš malé (Peřič, 2012).

Sportovní příprava dětí musí být založena na učení se novým dovednostem, a nikoliv na dávkování zatížení. Proto v tréninku dětí „učíme“ (vysvětlujeme, co dělají nohy, ramena, hlava, neustále opravujeme atd.) a neklademe jen nároky na množství a rychlost uběhnutých kol. Důležité je učit děti tyto dovednosti ve správném pořadí, znát metodické řady a postupy pro jednotlivé dovednosti (Perič & Březina, 2019).

Barker (2003) ve svém článku uvádí, že ranná specializace může zajistit vrcholné výkony, ale pouze za dodržení určitých podmínek. První podmínkou je využívání podobně orientovaných výkonnostních prvků, které budou pro budoucí výkon užitečné a druhou podmínkou je snižování podílu všestranného tréninku s narůstajícím stupněm specializace. Hlavním úkolem trenéra je tedy správně zařadit činnosti v různých věkových kategoriích. Nelze obejít ani otázky, které se týkají začátku tréninků, věku začínajících dětí a jiné (Lehnert et al., 2014; Perič, 2004; Zumr, 2019).

Každý jedinec se vyvíjí s určitou odlišností, kterou musíme ve sportovní přípravě respektovat a podle těchto odlišností přizpůsobit stavbu tréninku. Zde mluvíme o věku biologickém, což je věk daný konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. A právě tento věk se nemusí shodovat s věkem kalendářním. Vychází z genetických předpokladů a z různých vlivů prostředí (nemoci, výživa apod.) (Perič a Březina, 2019).

Senzitivním obdobím se nazývají vývojové časové etapy, které jsou vhodnější pro trénink určitých sportovních aktivit. Existují tedy optimální věkové období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností. U dětí se v těchto vývojových etapách dosahuje nejvyšších přírůstků rozvoje dané schopnosti. Nevyužití těchto období může vést k jejich pomalému či nekvalitnímu projevování (Hohmann, Lames & Letzelter, 2001).

Lehnert et al. (2014) rozdělují sportovní trénink dětí a mládeže do tří etap. První etapou je sportovní předpříprava, ve které se děti seznamují s různými sporty. Základní trénink je druhou etapou, které by se měly děti věnovat ve věku přibližně od 10 do 13 let. Třetí etapou je specializovaný trénink (přibližně 13–17 let).

Cíl sportovní přípravy dětí je dle Lehnerta et al. (2014) a Periče (2004) založen na trenérovi a stanovení si tří základních priorit, které je potřeba při tréninku dětí dodržovat. První prioritou je nepoškodit dítě. Jedná se především o fyzické poškození jako je skolióza, únavové zlomeniny,

brzká osifikace kostí a tak dále. Po psychické stránce se často jedná o úzkosti, frustrace či jiné problémy, které mohou vést k pozdějším depresivním onemocněním. Druhou prioritou by mělo být vytvoření kladného vztahu ke sportu jako celoživotní aktivitě. Přiměřená pohybová aktivita, která je rozvíjena již od dětství může předcházet různým civilizačním chorobám jako je obezita, vysoký krevní tlak či mozkové příhody. Většina dětí zůstane na úrovni klubové kopané nebo například atletiky, oproti tomu bonusem bývá pro trenéra, když dokáže vychovat úspěšného a kvalitního sportovce. Největším potěšením ale často bývá vypěstování celoživotní potřeby pohybu. Jako třetí prioritu by si měl trenér stanovit vytvoření základů pro pozdější trénink

2.8 Tenis

Tenis je zařazen mezi sportovní hry síťového typu. Jedná se o bezkontaktní sportovní hru, kde jsou hrací plochy soupeřů od sebe odděleny sítí. Hra může probíhat na dvorcích s měkkým (antuka) nebo tvrdým (beton, tráva apod.) podkladem. Jedná se o individuální raketový sport (Kohoutek, 2022).

Tenis neboli také bílý sport je míčová hra pro 2 až 4 hráče. Existují dvě varianty a to dvouhra, kde hrají 2 hráči (každý na jedné straně) a pak čtyřhra, kde hrají 4 hráči (dva na každé straně). Čtyřhru můžeme dále rozdělit na normální čtyřhru a smíšenou čtyřhru (na každé straně je muž a žena). Protivníci stojí naproti sobě, na obdélníkovém dvorci a snaží se zahrát míč tak, aby jej protivník nedoběhl, nezahrál zpět na soupeřovu polovinu nebo tenisový úder zkazil, buď do sítě nebo do autu.“ (Prudká, 2020).

Tenis, obdobně jako mnohé ze sportovních her, představuje dynamickou fyzickou aktivitu, kde převažují acyklické činnosti. Spektrum pohybových činností v tenise je velmi pestré, od rychlých startů s vysokou intenzitou zatížení až po fáze relativního klidu během přestávek mezi jednotlivými hrami. Zvládnutí tenisových úderů klade vysoké nároky na koordinaci pohybu (Heller, 2019).

Tenis je sportovní hra uskutečňující se v podmínkách proměnlivého prostředí. Mezi rozhodující složky kvality herního výkonu patří zpracování smyslových informací z jednotlivých informačních zdrojů. Jedná se o proprioceptivní informace (z vlastního těla) a informace z okolního prostředí. Zde jsou stěžejní především vizuální informace, ale nelze opomíjet ani informace sluchové. Pro kvalitní výkon v tenisu je tedy nezbytné nejen správné zpracování těchto informací, ale i jejich integrace a rychlé rozhodování na jejich základě. Proprioceptivní informace poskytují údaje o poloze a pohybu vlastního těla, což je klíčové pro precizní provedení úderů a pohyb na kurtu. Informace z okolního prostředí, zejména vizuální, jsou důležité pro

orientaci a správné načasování herních situací. Sluchové informace mohou doplňovat celkový obraz situace na kurtu, například zvuk odrazu míčku či pokyny trenéra (Carboch, 2022).

Tenis prošel výrazným vývojem, během kterého se rapidně změnila rychlost i taktika. Tenis je jedním z nejpopulárnějších sportů v poslední době a lze s ním začít skutečně v každém věku. Nezáleží jen na rychlosti, fyzické zdatnosti, ale i na technických parametrech rakety (hmotnost a vyvážení) (Bollettieri, 2019).

Autorka Linhartová (2009) uvádí ve své knize rady pro trenéry v oblasti tenisu. Mezi tyto rady řadíme například učení správných návyků a rituálu, které by měly být učeny ji od začátku. Trenér by měl učit děti údery postupně od základních úderů jako je forhend, bekhend, podání, volej, smeč až po speciální údery. Mezi další rady pro trenéry Linhartová (2009) také zařazuje schopnost volit údery, které se objevují v zápasových situacích nebo připomínání různých priorit při hraní tenisu jako je délka míče, pohyb, kontrola nad míčkem a jiné.

Výzkumy ukazují, že tenis je pro děti jedním nejvíce prospěšných sportů pro zdraví, protože při něm dochází k velmi malému počtu zranění. Pomáhá budovat sebedůvěru, učí vážit si sebe sama. Zároveň vede děti k disciplíně, spoléhání se jen na sebe a k respektu k ostatním. Ale co je nejdůležitější: představuje fyzickou aktivitu, která přináší skvělou zábavu (Linhartová, 2009).

2.8.1 Minitenis

V dětských kategoriích bylo cílem navrhnout nějaké výukové prostředí, ve kterém se budou děti učit základní tenisové dovednosti. Právě jednou z těchto upravených her je minitenis (Fitzpatrick, Davids, & Stone, 2017).

Minitenis je zmenšený tenis, určený pro děti ve věku 6-7 let, případně i děti mladší. Hraje se na zmenšeném kurtu s nižší sítí. Míče jsou odlehčené a děti hrají s menšími a kratšími raketami. Minitenis je prostředkem, jak děti připravit na tenis a jeho pravidla, která jsou u minitenisu přizpůsobena věku dětí (Crespo & Miley, 2014).

2.8.2 Babytenis

Babytenis je určen pro hráče ve věku 8–9 let (mohou se účastnit i mladší). Babytenis se již hraje na standardním tenisovém dvorci, avšak i zde jsou nezbytné určité modifikace ve vztahu k věkovým možnostem. Liší se typ míče, velikost rakety, délka utkání. Stejně jako u mini tenisu se v této kategorii klade důraz na herní dovednosti, přesné provedení základních úderů a přípravě na vyšší věkové kategorie (cztenis, n. d.).

Přechod z minitenisu k babytenisu je při správném metodickém postupu a při postupném zvětšování dvorce pro mladé hráče nenáročný a trvá pouze několik týdnů. V babytenise používáme speciální (měkké) míče, pomocí nichž si hráči osvojí nejenom správnou techniku tenisových úderů, ale trénují i různé herní situace, hrají soutěže o body a v neposlední řadě i cvičné zápasy. Přítomnost trenéra při tréninku je důležitá v roli pozorovatele, nikoliv hrajícího trenéra (cztenis, n. d.).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit soubor pohybových her v tenise pro děti 5-8 let hrající tenis.

3.2 Dílčí cíle

4) Analyzovat odbornou literaturu a sociální sítě
5) Sestavit zásobník pohybových her
6) Nafotit a natočit průběh pohybových her
7) Vygenerovat QR kódy

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Informace týkající se bakalářské práce jsem čerpala z databáze knihoven v Olomouci a online knihovny Bookport.cz

- Knihovna Fakulty tělesné kultury: https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/
- Online knihovna bookport.cz: https://www.bookport.cz/prehled/

Do vyhledávače jsem zadávala klíčová hesla typu: obratnost, koordinace, tenis, sportovní příprava dětí, pohybové hry, předškolní věk

4.2 Metoda sběru dat

Hry uvedené v této bakalářské práci jsou zaměřené na koordinaci. Vzhledem k tomu, že se práce soustředí na věkovou skupinu 5-8 let, jsem vybrala takové hry, které budou rozvíjet dané dovednosti, ale budou děti bavit a motivovat. Všechny vybrané hry jsou sestavené mnou a trenéry, tedy všechny jsou vyzkoušené v praxi a víme, že dětí baví a zároveň rozvíjí jejich motorické dovednosti.

V rámci této práce jsem provedla fotodokumentaci vybraných her, abych názorně mohla ukázat, jak mohou hry probíhat. Pro provedení fotodokumentace jsem vybrala dvě tenistky ve věku 5-8 let, které zatím mají s tenisem minimální zkušenost. Záměrně jsem vybrala začínající dětí, protože dané sportovní hry a soutěže se dají tvořit s dětmi na jakékoliv úrovni. Což potvrzuje rozvoj a hravost všech dětí.

4.3 Výzkumný soubor

Jak již bylo zmíněno, vybrala jsem dvě tenistky, které jsem se rozhodla použít pro dokumentaci vybraných pohybových her. Níže popíši krátkou charakteristiku daných dětí.

První holčičce je 7 let. Měří 116 cm a váží 20 kg. K tenisu se dostala teprve nedávno, je tedy začátečnice. Ke sportu jako takovému má ale blízko, dříve dělala karate a je na ní vidět, že má pohyb ráda.

Druhé holčičce je 5 let. Měří 122 cm a váží 23 kg. Jelikož pochází z tenisové rodiny, tak má k tomuto sportu blízko, ale i tak jí řadím mezi začátečnice, protože s tenisem začala nedávno. Jak již bylo zmíněno, pochází ze sportovní rodiny, tedy kromě tenisu, se kterým začíná, dělá atletiku a tanec.

Obě holčičky jsou velmi sportovní, mají rádi hry a dobře se mi s nimi spolupracuje. Všechny úkoly, které dostávaly pochopily velmi rychle. Hlavním důvodem, proč jsem vybrala tyto dvě holčičky pro svojí práci je, že se znají dlouho a tráví svůj volní čas spolu. Tedy mohu říct, že jsou i sehrané, a i když se může zdát, že motorický vývoj může být rozdílný, tak stálé se řadí do předškolního věku, a u pohybových her není mezi nimi žádný významný rozdíl.

4.4 Popis vlastního výzkumu

Všechny uvedené pohybové hry jsem natáčela na místních kurtech TJ Aero Odolena Voda. K asistenci jsem využila maminku starší holčičky, která mi provedení jednotlivých her dokumentovala. Fotodokumentaci jsem prováděla sama.

Pro pořízení záznamu jsem použila mobilní telefon IPhone 13 PRO.

Všechny pohybové hry se uskutečnili v jedné tréninkové jednotce, která trvala 1 hodinu.

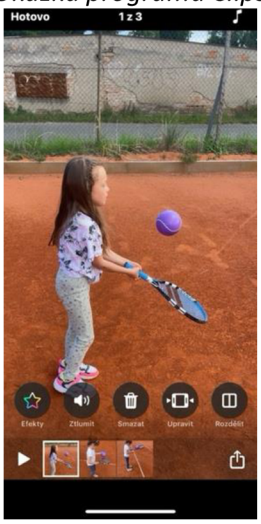
Úpravu fotek jsem prováděla přímo v mobilním telefonu IPhone 13 PRO ve složce fotky – upravit. Pro úpravu videí jsem využila aplikaci Clips, kde jsem využila funkci sestříhání.

Všechny pořízené fotky jsem vložila do práce pod danou hru a ke každé fotce přidala popisek, aby byly dobře dohledatelné.

Upravená videa pohybových her jsem vložila na svůj YouTube kanál a pod vybrané pohybové hry jsem zanechala QR kód, který po načtení otevře dané video na kanálu. QR kód jsem generovala na stránce https://qrcodecreator.com/ .

Obrázek 1.

Ukázka programu Clips



5 VÝSLEDKY

5.1 Pohybové hry pro věkovou skupinu 5-8 let

Uvedené hry jsou pro děti, které s tenisem teprve začínají a jsou ve fázi seznamování s pohybem, raketou a míčem.

Hry jsou vymyšlené tak, aby děti bavili a zároveň rozvíjeli jejich koordinaci a motorické dovednosti.

1. Balonový tenis

Pomůcky: nafukovací balonky, tenisové rakety

Rozvoj:

- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Realizace přesných úderů míče
- Reakční schopnost: Rychlá reakce na přilétající míč

Doba trvání: 5 minut

Počet hráčů: 1-4

Modifikace: použití různých velikostí balonků, změna rychlosti hry pomocí časového limitu, hra ve dvojici nebo týmu pro zvýšení soutěživosti

Doporučení:

- dávejte pozor na bezpečnost dětí při manipulaci s raketami
- zajistěte dostatek prostoru pro hru

Zaměření na koordinaci: sledování balonku a údery raketou, přesnost – kontrola směru a síla úderu

Popis: Děti se snaží udržet nafouknutý balon ve vzduchu pomocí rakety. Děti musí sledovat pohyb míčku a reagovat na něj pomocí tenisové rakety. To pomáhá zlepšovat jejich schopnost soustředit se a synchronizovat pohyb ruky s pohybem míčku.

Obrázek 2.

QR kód Balonový tenis

2. *Závod s míčky*

Pomůcky: tenisové míčky, rakety, překážky

Rozvoj:

- Rovnováhová schopnost: Udržení stability při pohybu s míčkem
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Přesná kontrola míče při závodu

Doba trvání: 5 minut

Počet hráčů: 2-6

Modifikace: zvýšení nebo snížení počtu překážek, použití jiných předmětů místo míčků pro změnu obtížnosti

Doporučení:

- zajistěte stabilitu překážek, aby nedošlo k pádu
- dohlížejte na správné držení rakety a míčku

Zaměření na koordinaci: rovnováha – udržená míčků na raketě, kontrola – přesný pohyb s míčkem přes překážky

Popis: Trenér připraví pomocí překážet dráhu. Děti běží s tenisovým míčkem na raketě přes překážkovou dráhu a snaží se doběhnout do cíle tak, aby přeběhli dráhu a míček nespadl na zem.

Obrázek 3.

Ukázka pohybové hry Závod s míčky

3. Štafetový běh

Pomůcky: tenisové míčky, rakety

Rozvoj:

- Prostorově orientační schopnost: Koordinace polohy těla při pohybu v prostoru
- Reakční schopnost: Rychlá reakce při předávání štafety
- Rovnováhová schopnost: Stabilní běh při vysoké rychlosti

Doba trvání: 8 minut

Počet hráčů: 4-8

Modifikace: změna vzdálenosti běhu, použití různých předmětů k předávání (míčky, kužely)

Doporučení:

- sledujte, aby děti běžely bezpečně a plynule
- ujistěte se, že všichni hráči mají stejnou příležitost se zapojit

Zaměření na koordinaci: týmová spolupráce – předávání míčků mezi hráči, koordinace ruka-oko – udržení míčků na raketě při běhu

Popis: Děti soutěží ve štafetě s míčky a raketami. Každý hráč běží s míčkem na raketě k určitému bodu a zpět, kde předá míček dalšímu hráči. Tato hra podporuje týmovou spolupráci a koordinaci pohybu.

Obrázek 4.

QR kód Štafetový běh

4. Barevné kužele

Pomůcky: barevné kužely

Rozvoj:

- Reakční schopnost: Rychlá reakce na změny barev nebo pokyny
- Prostorově orientační schopnost: Aktivní orientace a vizuální vnímání prostoru
- Rychlost: Rychlé přesuny mezi kužely

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: použití více barev pro zvýšení obtížnosti, zvýšení nebo snížení počtu kuželů

Doporučení:

- ujistěte se, že kužely jsou bezpečně umístěny
- dohlížejte na správné provádění úkolu podle instrukcí

Zaměření na koordinaci: rychlost a reakce-rychlé běhání k různým kuželům, vizuální rozlišování – identifikace správných barev

Popis: Trenér rozmístí barevné kužely po kurtu. Poté seřadí dětí a začne volat náhodně barvy. Děti běhají k různě barevným kuželům rozmístěným po kurtu podle instrukcí trenéra. Tato hra se opakuje s různými barvami.

Obrázek 5.

Ukázka rozložení kuželů pro pohybovou hru

Obrázek 6.

QR kód Barevné kužele

5. Záchranná mise

Pomůcky: tenisové míčky

Rozvoj:

- Rychlost: Rychlé dokončení úkolů
- Prostorově orientační schopnost: Efektivní pohyb v prostoru při plnění úkolů

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: zvýšení nebo snížení počtu míčků, použití různých předmětů místo míčků

Doporučení:

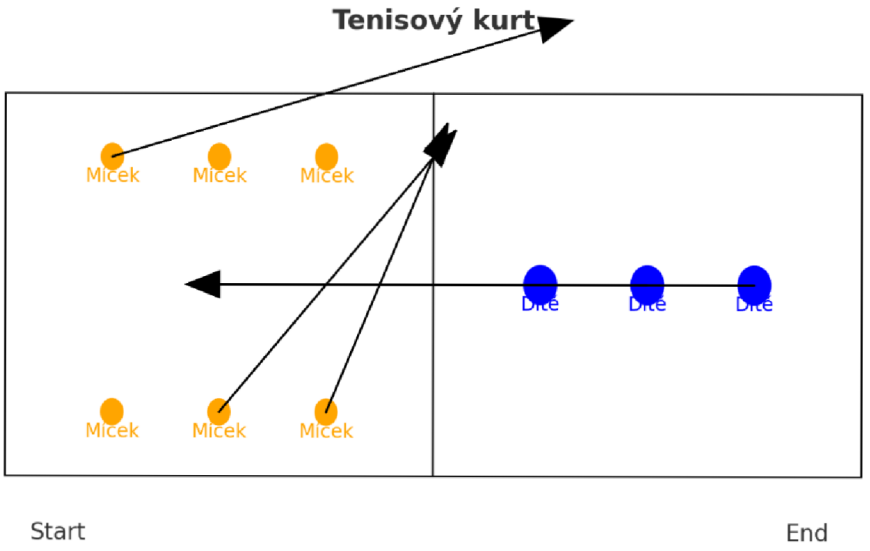
- sledujte, aby děti neztratily míčky během přenosu
- dodržování pravidel hry

Zaměření na koordinaci: rychlost – rychlé přenášení míčků, plánování pohybu – organizace a strategie při přenášení míčků

Popis: Trenér rozmísti na jedné straně kurtu míčky. Děti musí co nejrychleji přenést míčky z jedné strany kurtu na druhou a vrátit se zpět pro další. Míčky mohou nosit po jednom nebo více najednou, podle schopností. Hra končí, když jsou všechny míčky přeneseny na druhou stranu kurtu.

Obrázek 7.

Grafické znázornění Záchranná mise



(zdroj: vlastní)

6. Přeskakování laťky

Pomůcky: laťky nebo provázky

Rozvoj:

- Rovnováhová schopnost: Udržení stability při skocích
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Přesná kontrola pohybů dolních končetin
- Síla: Použití síly pro skoky přes laťku

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: změna výšky laťky, použití různých materiálu pro laťky

Doporučení:

- dohlížení na bezpečnost přeskakování
- ujistěte se, že jsou laťky stabilní a bezpečné

Zaměření na koordinaci: síla – skákání přes laťky, obratnost – přesné skoky bez dotyku laťky

Popis: Trenér připraví laťky případně provázky do vhodné výšky dětí. Děti přeskakují nízké laťky nebo provázky natažené přes kurt. Hru lze ztížit zvýšením úrovně laťky či provázku.

Obrázek 8.

Ukázka natažení laťky

Obrázek 9.

QR kód Přeskakování laťky

7. ***Tenisové kužely***

Pomůcky: tenisové míčky, kužely

Rozvoj:

- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Přesné údery na konkrétní kužely
- Reakční schopnost: Rychlá reakce na pohyb míče

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: změna rozestavení kuželů, použití různých velikostí kuželů

Doporučení:

- zajistěte dostatečný prostor mezi kužely
- sledujte, aby děti házely míčky bezpečně

Zaměření na koordinaci: přesnost – hody na kužely, koordinace ruka-oko – sledování cíle a házení

Popis: Trenér rozmístí kužely po kurtu. Každý kužel má daný počet bodů. Děti se snaží hozením tenisového míčku srazit kužely rozmístěné na kurtu. Cílem hry je nasbírat co nejvíce bodů.

Obrázek 10.

QR kód Tenisové kužely

8. Štafetový běh

Pomůcky: tenisové míčky, rakety

Rozvoj:

- Prostorově orientační schopnost: Koordinace polohy těla při pohybu v prostoru
- Reakční schopnost: Rychlá reakce při předávání štafety
- Rovnováhová schopnost: Stabilní běh při vysoké rychlosti

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 4-8

Modifikace: změna typu míčku nebo předmětu, změna trasy běhu

Doporučení:

- ujistěte se, že děti rozumí pravidlům
- sledujte, aby předávka míčku byla plynulá

Zaměření na koordinaci: týmová spolupráce – předávání míčků mezi hráči, koordinace ruka-oko – udržená míčku na raketě při běhu

Popis: Děti se rozdělí do dvou nebo více týmu a poté soutěží ve štafetě s míčky a raketami. Každý hráč běží s míčkem na raketě k určitému bodu a zpět, kde předá míček dalšímu hráči. První tým, který dokončí štafetu nejrychleji vyhrává.

Obrázek 11.

QR kód Štafetový běh

9. Slalom

Pomůcky: kužely, tenisové rakety, míčky

Rozvoj:

- Rovnováhová schopnost: Stabilita těla při náhlých změnách směru
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Precizní pohyby při manévrování mezi kužely
- Obratnost: Rychlé změny směru při pohybu mezi překážkami

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: změna rozestavení kuželů, použití různých předmětů pro slalom

Doporučení:

- sledujte, aby děti dodržovaly trasu slalomu
- ujistěte se, že jsou kužely stabilní

Zaměření na koordinaci: obratnost – pohyb – mezi kužely, rovnováha – udržení míčku na raketě během slalomu

Popis: Kužely se rozmístí po kurtu tak, aby vytvořil slalom. Děti běhají slalom mezi kužely s míčkem na raketě. Pokud chceme zlepšit výkon, můžeme měřit čas, za jak dlouhou slalom zdolají.

Obrázek 12.

Ukázka pohybové hry Slalom

Obrázek 13.

QR kód Slalom

10. Balonový tenis

Pomůcky: nafukovací balónky, rakety

Rozvoj:

- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Realizace přesných úderů míče
- Reakční schopnost: Rychlá reakce na přilétající míč

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 2-6

Modifikace: změna velikosti balonků, hra ve dvojících a týmech

Doporučení:

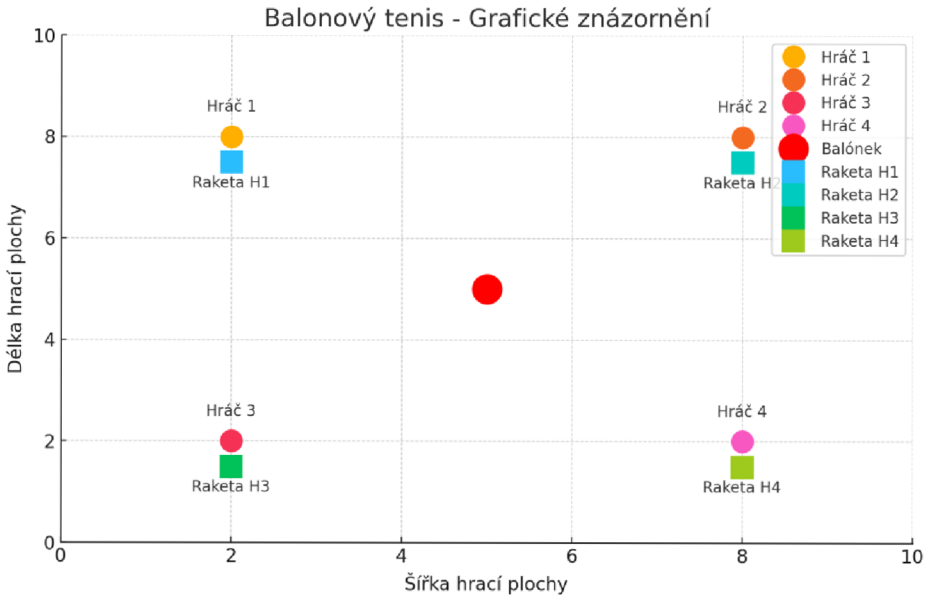
- zajistěte dostatečný prostor pro hru
- dohlížejte na bezpečné manipulace s raketami

Zaměření na koordinaci: koordinace ruka-oko – sledování balonku a údery raketou, jemná motorika – kontrola a jemné pohyby zápěstí

Popis: Každé dítě má u sebe raketu a nafukovací balon. Dětí si s balonky začínají pinkat a jejich cílem je udržet balon ve hře co nejdéle, tedy bez spadnutí.

Obrázek 14.

Grafické znázornění Balonový tenis



(zdroj: vlastní)

11. Hledání pokladu

Pomůcky: tenisové míčky, malé odměny

Rozvoj:

- Prostorově orientační schopnost: Orientace v prostoru a nalezení skrytých předmětů
- Reakční schopnost: Rychlá reakce na situace při hledání pokladu

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: změna typu odměn, zvýšení nebo snížená počtu skrytých předmětů

Doporučení:

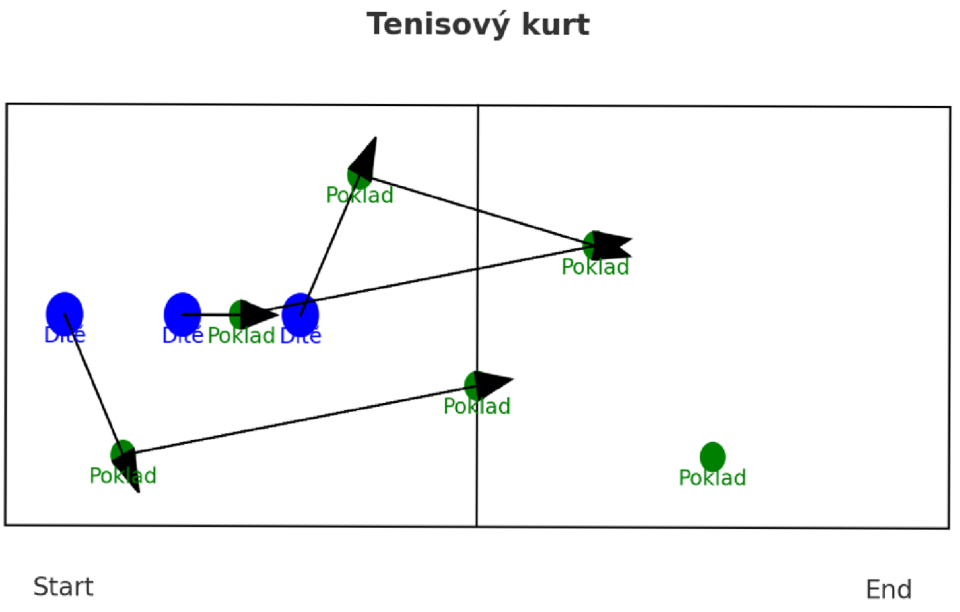
- ujistěte se, že skryté předměty jsou bezpečně a snadno dostupné
- sledujte, aby děti hledaly předměty bezpečně

Zaměření na koordinaci: prostorové uvědomění – hledání skrytých předmětů, řešení problémů – strategie hledání

Popis: Trenér skryje míčky nebo drobné odměny kdekoliv po kurtu. Poté děti začínají hledat "poklad" skrytý na kurtu. Vítězem se stává ten, kdo najde co nejvíce "pokladů".

Obrázek 15.

Grafické znázornění Hledání pokladů



(zdroj: vlastní)

12. Sběrné košíky

Pomůcky: košíky, tenisové míčky

Rozvoj:

- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Přesné umisťování nebo sběr předmětů do košíků
- Prostorově orientační schopnost: Koordinace činností v prostoru při sběru předmětů

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: zvýšení nebo snížení počtu míčků, použití různých typů míčků

Doporučení:

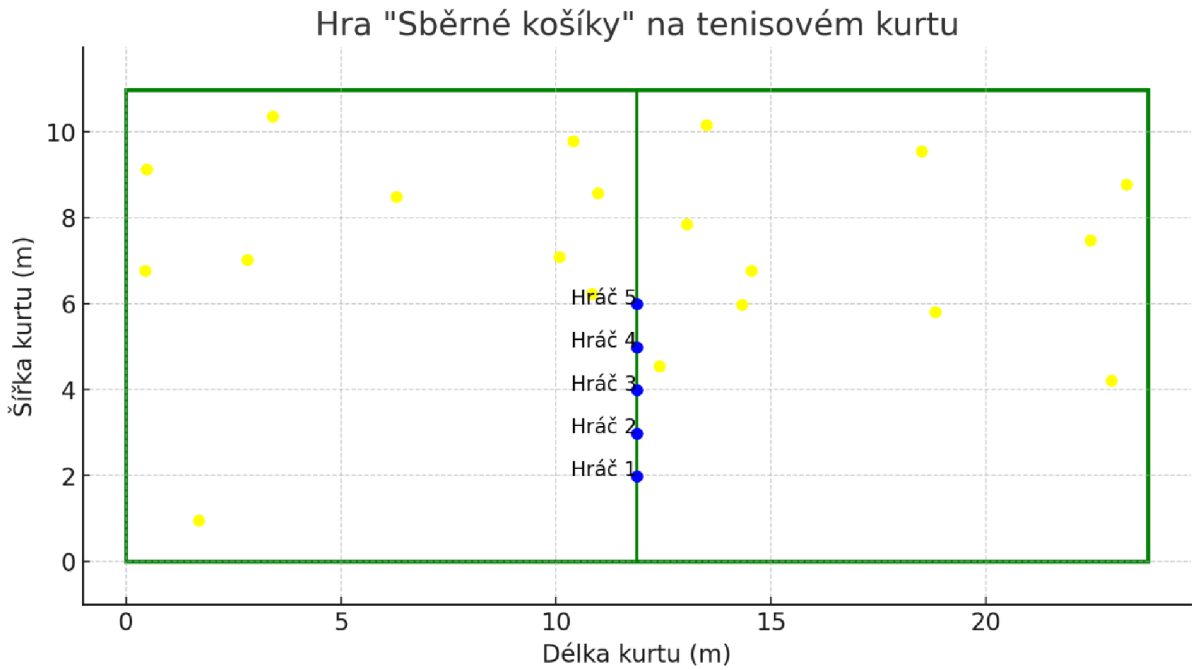
- sledujte, aby děti sbíraly míčky bezpečně
- ujistěte se, že košíky jsou stabilní a vhodné ke sbírání

Zaměření na koordinaci: rychlost – rychlé sbírání míčků, organizace – plánování trasy sbírání míčků

Popis: Děti běhají s košíky a sbírají tenisové míčky rozmístěné po kurtu. Trenér určí čas, za jak dlouho by měli být míčky posbírané. Vyhrává ten, kdo má ve svém košíku nejvíce míčku.

Obrázek 16.

Grafické znázornění Sběrné košíky



(zdroj: vlastní)

13. Balónová válka

Pomůcky: nafukovací balónky

Rozvoj:

- Týmová spolupráce: Házení balonků mezi sebou
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Jemné motorické dovednosti při chytání a házení balonků
- Reakční schopnost: Rychlé reakce při chytání balonků

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 2-8

Modifikace: změna velikosti balonků, hra ve dvojích a týmech

Doporučení:

- zajistěte dostatečný prostor po hru
- sledujte, aby děti házely balonky bezpečně

Zaměření na koordinaci: týmová spolupráce – házení balonků mezi sebou, koordinace ruka-oko – sledování a chytání balonků

Popis: Každé dítě dostane svůj balonek. Děti je mezi sebou házejí tak, aniž by spadly na zem.

Obrázek 17.

QR kód Balonová válka

14. Dvojice a třetí míč

Pomůcky: tenisové míčky

Rozvoj:

- Týmová spolupráce: Výměna míčků mezi hráči
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Přesné a rychlé chytání a házení míčků
- Reakční schopnost: Rychlé reakce na pohyb míčku

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 2-6

Modifikace: změna typu míčků, zvýšení nebo snížení počtu výměn

Doporučení:

- ujistěte se, že všechny děti rozumí pravidlům
- sledujte, aby míček nespadl na zem

Zaměření na koordinaci: komunikace – výměna míčku mezi hráči, koordinace ruka-oko – sledování a chytání míčků

Popis: Na začátku trenér určí dvojice. Děti se snaží mezi sebou vyměňovat míček co nejrychleji a nejpřesněji. Cílem je, aby míček nespadl na zem.

Obrázek 18.

QR kód Dvojice a třetí míč

15. Čára

Pomůcky: žádné

Rozvoj:

- Rychlost: Běh k určené čáře a zpět
- Reakční schopnost: Rychlá změna směru podle pokynů trenéra
- Prostorově orientační schopnost: Rychlé rozhodování a orientace v prostoru při běhu

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: změna vzdálenosti k čáře, použití různých čar pro zvýšení obtížnosti

Doporučení:

- sledujte, aby děti běžely bezpečně
- ujistěte se, že všechny děti mají stejné podmínky

Zaměření na koordinaci: rychlost – běh k určené čáře, reakce – rychlá změna směru podle pokynů trenéra

Popis: Trenér vybere jednu čáru na kurtu. Po oznámení trenérem se děti snaží co nejrychleji běžet k určené čáře na kurtu a zpět. Čáry můžete měnit, tak aby děti nevěděli, kam běžet. Můžete měřit čas, za jak dlouho se vrátí zpět nebo se mohou počítat body za to, kolikrát bylo dítě první v cíli.

Obrázek 19.

QR kód Čára

16. Přesná trefa

Pomůcky: tenisové míčky, cíle (kužely, obruče)

Rozvoj:

- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Přesné házení míčků na cíle
- Reakční schopnost: Sledování cílů a přesné zaměření hodů

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: změna velikosti vzdálenosti cíle, použití různých typů míčků

Doporučení:

- ujistěte se, že děti hází míčky bezpečně a neohrožuji ostatní
- sledujte správnou techniku házení

Zaměření na koordinaci: přesnost – hody na cíle s různými hodnotami bodů, koordinace ruka-oko – zaměření na cíl házení

Popis: Trenér rozmístí kužely po kurtu. Děti hází míčky na zvolené cíle. Každý cíl má určitou hodnotu bodů. Vyhrává ten, kdo má na konci hry největší počet bodů.

Obrázek 20.

QR kód Přesná trefa

17. Rakety a míčky

Pomůcky: tenisové rakety, míčky

Rozvoj:

- Týmová spolupráce: Házení míčků mezi hráči pomocí raket
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Jemná motorika při používání rakety
- Reakční schopnost: Rychlé reakce na pohyb míčku

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 2-6

Modifikace: změna typu míčků (měkčí pro začátečníky), hra ve dvojicích a větších týmech

Doporučení:

- zajistěte dostatečný prostor pro hru, aby děti měly dostatek pohybu
- sledujte bezpečné házení a chytání míčků

Zaměření na koordinaci: týmová spolupráce – házení míčků mezi hráči, koordinace ruka-oko – sledování a chytání míčků pomocí rakety

Popis: Děti si navzájem házejí míčky pomocí raket. Cílem je udržet míček ve vzduchu co nejdéle.

18. Rychlé nohy

Pomůcky: žádné

Rozvoj:

- Rychlost: Rychlé přebíhání podle pokynů
- Reakční schopnost: Okamžité reagování na změnu směru a tempa

Doba trvání: 10 minut

Počet hráčů: 1-6

Modifikace: zvýšení nebo snížení tempa a intenzity pokynů trenéra, přidání různých směrů a vzdáleností pro běh

Doporučení:

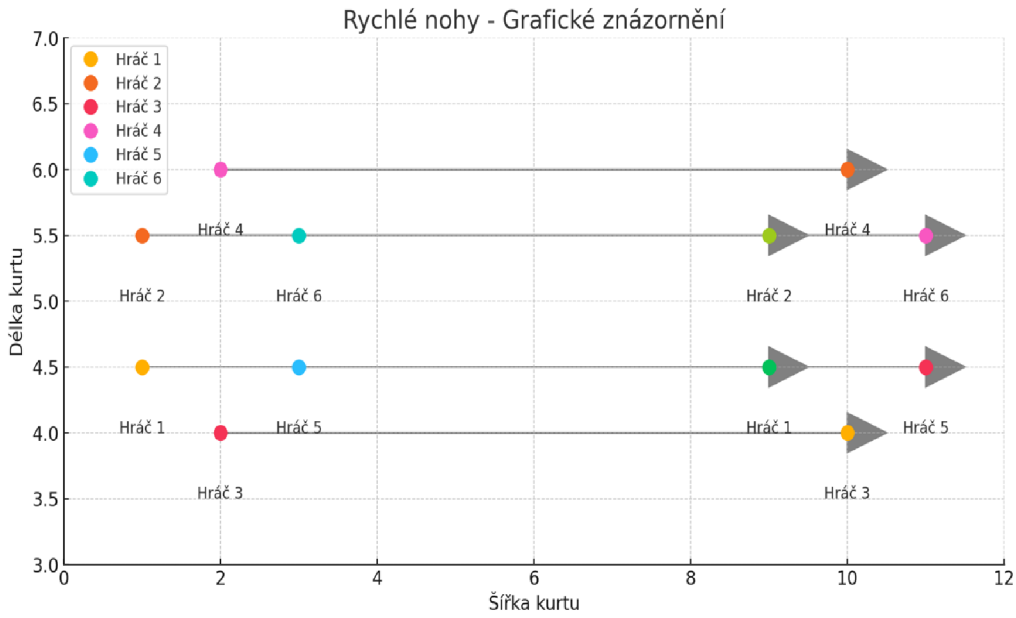
- sledujte, aby děti dodržovaly pokyny a běžely bezpečně
- ujistěte se, že děti jsou rozcvičené a připravené na rychlé pohyby

Zaměření na koordinaci: rychlost – rychlé přebíhání podle pokynů, reakce – okamžité reagování na změnu směru a tempa

Popis: Trenér dává pokyny, kam mají děti běžet. Děti musí co nejrychleji přebíhat z jedné strany kurtu na druhou podle pokynů trenéra, který může měnit směr a tempo běhu.

Obrázek 21.

Grafické znázornění Rychlé nohy



(zdroj: vlastní)

19. Míčová bitva

Pomůcky: tenisové míčky

Rozvoj:

- Týmová spolupráce: Spolupráce mezi hráči při chytání a házení míčků
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Přesné házení a chytání míčků
- Reakční schopnost: Rychlé reakce při chytání a házení míčků

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 2-8

Modifikace: zvýšení nebo snížení počtu míčků, hra ve větších nebo menších týmech

Doporučení:

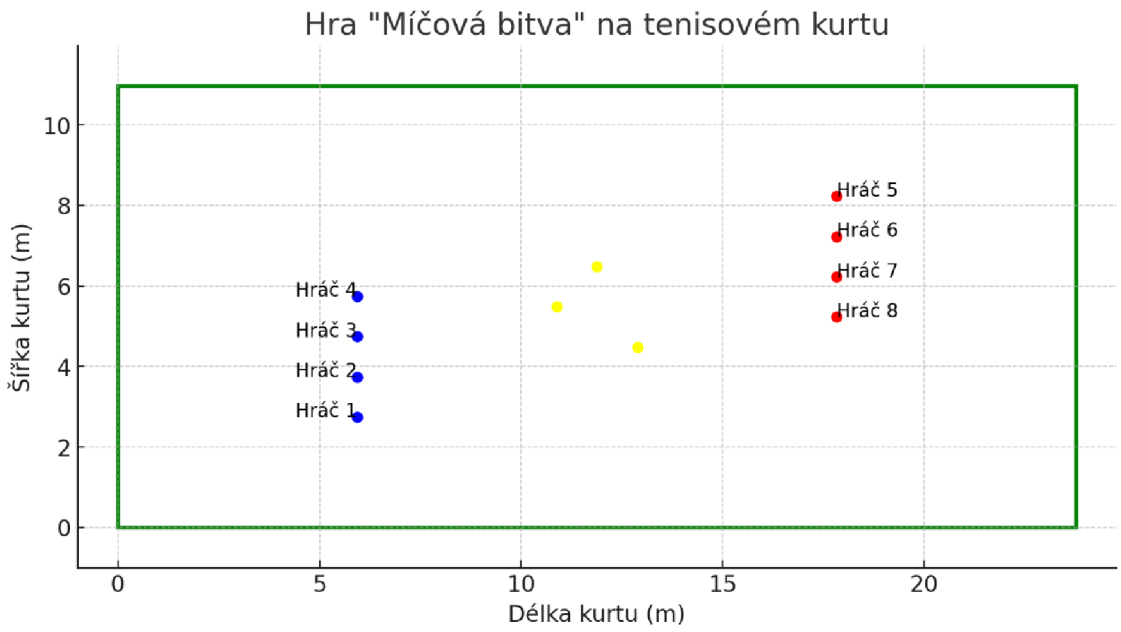
- zajistěte, aby děti házely míčky bezpečně a neohrožovaly ostatní
- sledujte správné chytání míčků a dodržovaly pravidla

Zaměření na koordinaci: koordinace ruka-oko – házení a chytání míčků, týmová spolupráce – spolupráce mezi hráči při chytání a házení

Popis: Děti si hází míčky mezi sebou a snaží se je chytit bez pádu na zem. Vyhrává ten, komu míček spadl co nejméně.

Obrázek 22.

QR kód Míčová bitva



(zdroj: vlastní)

20. Tenisový ping-pong

Pomůcky: tenisové rakety, míčky, stůl nebo nízká síť

Rozvoj:

- Jemná motorika: Precizní údery a kontrola míčku
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: Sledování míčku a reakce na pohyb
- Reakční schopnost: Rychlé reakce na údery míčku

Doba trvání: 15 minut

Počet hráčů: 2-4

Modifikace: použití různých velikostí raket a míčků, hra na různých površích nebo s různými pravidly

Doporučení:

- ujistěte se, že děti hrají bezpečně a dodržují pravidla hry

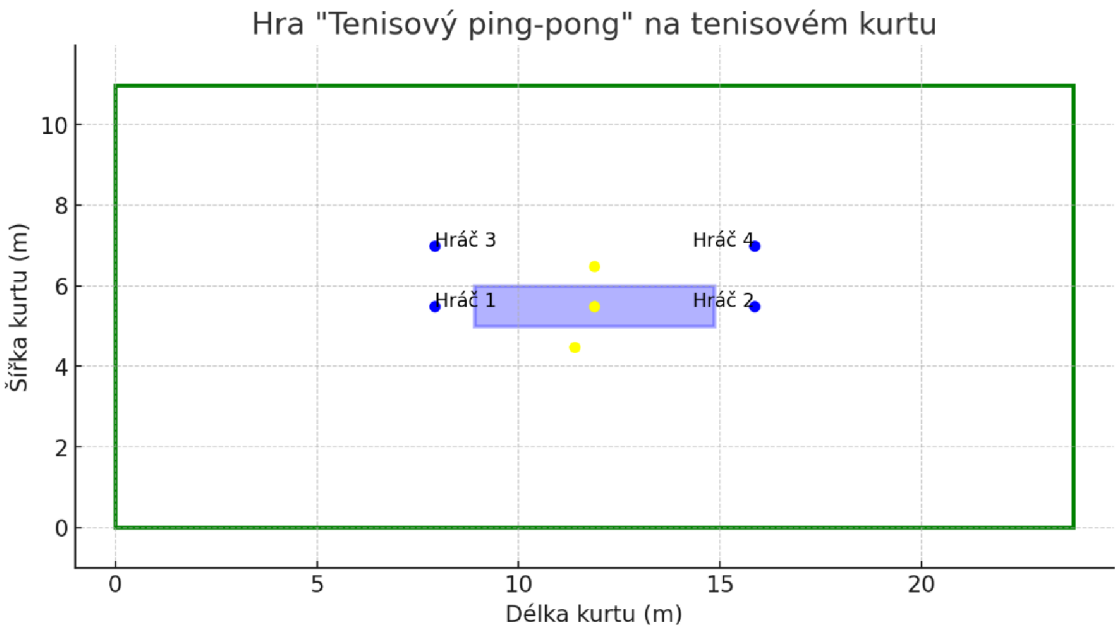
- sledujte správné techniky úderů a kontrolu míčku

Zaměření na koordinaci: jemná motorika – precizní údery a kontrola míčku, koordinace ruka-oko – sledování míčku a reakce na pohyb

Popis: Hra na malém prostoru s využitím ping-pongového stylu, ale s tenisovými raketami a míčky. Děti se snaží udržet míček ve hře co nejdéle, přičemž se učí základní tenisové údery a kontrolu míče.

Obrázek 23.

Grafické znázornění Tenisový ping-pong



(zdroj: vlastní)

6 ZÁVĚRY

Tato bakalářská práce se zaměřila na navržení souboru pohybových her zaměřených na rozvoj koordinace u dětí ve věkové skupině 5-8 let v rámci tenisového tréninku.

Zjistili jsme, že pohybové hry a soutěže jsou klíčovým nástrojem pro rozvoj obratnosti a koordinace u dětí. Tenisový trénink pro malé děti by měl být zaměřen na rozvoj základních motorických dovedností, které jsou základem pro pokročilejší technické prvky hry. Navržené hry a soutěže odpovídají těmto potřebám a jsou přizpůsobeny věkovým a vývojovým schopnostem dětí. Celkem bylo v práci uvedeno 20 her/cvičení, které rozvíjejí tyto koordinační schopnosti:

- Prostorově orientační schopnost: 10 cvičení
- Rovnováhová schopnost: 6 cvičení
- Reakční schopnost: 6 cvičení
- Kinesteticko-diferenciační schopnost: 7 cvičení
- Týmová spolupráce: 5 cvičení
- Rychlost: 3 cvičení

Děti vyhodnotili, že hry jsou zábavné a motivující, tedy užívali si herní formu tréninku a projevovaly vysokou míru angažovanosti. Proto považuji pro všechny trenéry jako zásadní zapojovat hry a soutěže do tréninkového procesu, protože využijí i nenásilnou formu rozvíjení všech motorických schopností u dětí.

Obecně tedy mohu říct, že při aplikování těchto her se mi potvrdilo to, že děti se nejlépe učí formou hry. Nepůsobíte na ně žádný tlak a děti tak nejsou ve stresu, ale právě naopak si "učení" užívají. Jako trenérka dětí v tenise doporučuji všem aplikovat více her do svých tréninku, zvláště u takto malých dětí, pokud chcete, aby dítě u sportu vydrželo a zlepšovalo svojí motorickou schopnost i jinak, něž pouze klasickým hraním přes síť.

Bohužel musím říct, že stálé vidím trenéry, kteří se snaží děti něco naučit, ale nesnaží se takové hry zařadit do svého tréninkového procesu. To potom má i dopad, že často děti ve starším věku s tenisem končí, protože od předškolního věku stálé jenom trénují a neužívají si té možnosti dětské radosti při sportu.

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zaměřuje na soubor pohybových her zaměřené na zlepšení koordinačních schopností v tenise u dětí 5-8 let. Cílem bylo vytvořit soubor her, které by dětem pomohly zlepšit jejich tenisové dovednosti prostřednictvím zábavných a motivujících aktivit, a hlavně by tyto pohybové hry měli sloužit jako inspirace pro další trenéry.

Dílčím cílem bylo vytvoření vytvořené soubory her zdokumentovat, tedy nafotit a natočit. Některé hry byli i graficky znázorněný. Celkem jsem vytvořila 20 pohybových her, které považuji za doporučené pro rozvoj koordinace u dětí 5-8 let.

V teoretické části práce byla analyzována literatura týkající se významu tréninkové jednotky, koordinace v předškolním věku a sportovní příprava dětí v tenise. Praktická část byla zaměřená na realizaci natáčení jednotlivých pohybových her, které jsou v bakalářské práci přiložené v podobě QR kódu, který po načtení přesměruje na YouTube kanál.

Jednotlivé hry jsou sestaveny na základě mých zkušeností z trénování.

8 SUMMARY

This bachelor's thesis focuses on a set of physical games designed to improve coordination skills in tennis for children aged 5-8 years. The goal was to create a collection of games that would help children enhance their tennis skills through fun and motivating activities and, most importantly, serve as inspiration for other coaches.

A secondary objective was to document the created set of games by photographing and filming them. Some games were also graphically illustrated. In total, I created 20 physical games that I consider recommended for developing coordination in children aged 5-8 years.

In the theoretical part of the thesis, literature related to the importance of training sessions, coordination in preschool age, and sports preparation for children in tennis was analyzed. The practical part focused on recording the individual physical games, which are included in the bachelor's thesis in the form of QR codes that redirect to a YouTube channel when scanned.

The individual games are based on my experiences from coaching.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Balint, G. (2022). *Dynamic football games in the physical education lesson*. Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport.

Bernaciková, M., Cacek, J., Dvořtělová, L., Hrnčiříková, I., Kapounková, K., Kopřivová, J., Kumstát, M., Novotný, J., Pospíšil, P., Řezaninová, J., Šafář, M., Ulbrich, T., Moc, D., Struhár, I., & Hlinský, T. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu*. Masarykova univerzita.

Bělka, J. (2020). *Pohybové hry* [e-kniha]. Code Creator, s.r.o. https://publi.cz/download/publication/456?online=1

Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1.* Univerzita Palackého v Olomouci.PP

Bollettieri, N. (2019). *Bollettieriho tenisová škola*. Grada Publishing.

Carboch, J. (2022). *Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace*. Karolinum.

Crespo, M., & Miley, D. (2014). *Minitenis do škol*. ITF.

Český tenisový svaz. (n.d.). *Minitenis & babytenis*. www.minitenis.cz

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.

Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2017). *Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics*. Journal of Sport Sciences, 35(22), 2204-2210.

Heller, J. (2019). *Zátěžová funkční diagnostika ve sportu*: *Východiska, aplikace a interpretace*. Karolinum.

Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig - variationsreich - ungewohnt*. Volk und Wissen.

Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Sport a věda.

Iuliana-Luminiţa, C., & Chirazi, M. (2019). *The role of motion games on the development of children with special needs in the primary cycle*. Sport & Society/Sport si Societate, 19(1), 21-27.

Kaplan, A. (2022). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Karolinum.

Kohoutek, M. (2022). *Tělesný rozvoj mladých tenistů*. Galén.

Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Grada.

Kunz, V. (2020). *Společenská odpovědnost ve sportu*. Grada.

Lehnert, M., Botek, M., Sigmund, M., Smékal, D., a kolektiv. (2014). *Kondiční trénink.* Univerzita Palackého v Olomouci.

Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., a kolektiv. (2014). *Sportovní trénink 1.* Univerzita Palackého v Olomouci.

Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Grada.

Psotta, R., Velenský, M., Buzek, M., Kočíb, T., Křiček, J., Süss, V., Tůma, M., & Vorálek, R. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Karolinum.

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí* (1 vyd.). Grada.

Perič, T., & kolektiv. (2012). *Sportovní příprava dětí*: *Nové, aktualizované vydání.* Grada.

Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: Průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry.* Grada.

Peřinová, R. (2013). *Analýza vztahu motorické docility, emocionální stability a reaktibility* [Disertační práce, Univerzita Karlova].

Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Grada.

Prudká, K. (2020). *Diagnostika silových schopností horních končetin hráčů tenisu ve vztahu ke zraněním* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Masarykova univerzita. https://is.muni.cz/th/vffu9/

Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha

Reid, M., Crespo, M., Quinn, A., & Miley, D. (2003). *Modern strength and conditioning for tennis*. In S. Miller (Ed.), *Tennis Science & Technology 2* (pp. 227-235). International Tennis Federation.

Ružbarská, I., & Turek, M. (2007). *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku.* Prešov: Prešovská univerzita.

Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí: Rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže.* Masarykova univerzita.

Sigmund, E. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí.* Univerzita Palackého v Olomouci.

Skorunková, R. (2007). *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: GAUDEAMUS

Štěrbová, D., Pernicová, H., Šafář, M., & Krol, P. (2022). *Sportovní psychologie – Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry.* Grada.

Talaga, J. (2006). *ABC młodego piłkarza: Nauczanie techniki*. Poznań: Zysk i Ska Wydawnictwo.

Teodorescu, S., & Urzeala, C. (2020). Cues for the sports training of preschool and primary school children. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 322-332. https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.4.1

Velenský, M., Buzek, M., Táborský, F., Süss, V., Kočíb, T., & Buchtel, J. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Zahradník, D., Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita.

Zháněl, J., & Zlesák, F. (1999). *Koordinační schopnosti v tenise.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cvičení s moderními pomůckami.* Grada.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY
KATEDRA SPORTU

Doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.,
✉ Hynaisova 9, 772 00 Olomouc, ☎ 58 563 65 06, @: jan.belka@upol.cz

Název studie: Tvorba metodických materiálů z oblasti pohybových her zaměřených na koordinaci

Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí vašeho dítěte ve studii, která se zabývá tvorbou metodických materiálů z oblasti pohybových her zaměřených na koordinaci, jehož součástí bude pořízení videozáznamů a fotodokumentace při cvičeních a hrách. Natáčení se uskuteční během tréninkové/vyučovací jednotky dne …….. Tvorba metodických materiálů je součástí bakalářské/diplomové práce na FTK UP Olomouc. Videa nebudou volně dostupná, pouze přes kód, který bude zabezpečovat jejich nemožné další šíření a stahování. Z natáčení nevyplývají pro sportovce/kyně žádná nebezpečí. Natočená videa budou převedena na soukromou stránku studenta, nebo akademického pracovníka FTK UP na Youtube platformě, kde bude zabezpečeno v nastavení, že odkaz na video se spustí jen: komu to autor videa dovolí po žádosti nebo pro uživatele, kteří mají odkaz (přímý nebo přes QR kód) přímo na uvedená videa. Pustit videa bude možné jen pro osoby starší 18ti let bez možnosti stažení a dalšího šíření a stahování.

V současné době realizujeme obdobná točení i v dalších oddílech/školách, protože se snažíme pomoci trenérům-učitelům ke zkvalitnění jejich práce a vytvořit jim metodickou podporu z oblasti sportovních a pohybových her na úrovni odpovídající dnešním moderním technologiím.

Děkuji Vám za pochopení a za souhlas s metodickou tvorbou.

V Praze 1.6.2024 Veronika Šarapatková

……..……

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého/mé syna/dcery…….…… narozeného/né…….. ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je metodickou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna/dceři ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.
5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého/mé syna/dcery se nebude nikdy vyskytovat ve výsledcích studie. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis rodiče:

Datum: