

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

PRŮPRAVNÉ HRY A CVIČENÍ PRO SOFTBALL DO HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY NA
ZÁKLADNÍ ŠKOLE
Bakalářská práce

Autor: Adéla Konečná, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Adéla Konečná

Název bakalářské práce: Průpravné hry a cvičení pro softball do hodin tělesné výchovy na základní škole

Pracoviště: Katedra sportu

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

Rok obhajoby: 2017

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na vytvoření zásobníku průpravných her a cvičení pro děti mladšího školního věku na základních školách, které slouží k rozvoji herních dovedností v softballu.

Klíčová slova: průpravné hry, průpravná cvičení, mladší školní věk, softball, motorické učení, tréninková jednotka.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Adéla Konečná

Title of the bachelor thesis: Training exercises and games for softball in physical education classes in elementary school

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This thesis deals with creating the stack of preparatory games and exercises for the children of young school age in elementary schools which helps to develop softball skills.

Keywords: preparatory games, preparatory exercises, younger school age, softball, motor learning, training unit.

I agree the thesis will be lent within the library service.

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literatury a odborné zdroje a pracovala v rámci vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. listopadu 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	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1 Obecná charakteristika softballu.....	8
2.1.1 Základní principy softballu	8
2.1.2 Hrací plocha a herní posty	9
2.1.3 Základní názvosloví v pálkovacích hrách.....	11
2.1.4 Vybavení na softball	12
2.2 Základní pravidla vhodná pro základní školy.....	15
2.3 Rozdělení lidského věku.....	17
2.4 Charakteristika mladšího školního věku.....	18
2.4.1 Somatický vývoj	18
2.4.2 Psychický vývoj	19
2.4.3 Motorický vývoj.....	19
2.4.4 Sociální vývoj	19
2.5 Motorické učení.....	19
2.6 Didaktické formy tréninkového procesu	21
2.6.1 Tréninková (vyučovací) jednotka	21
2.6.2 Metodicko-organizační formy.....	22
2.7 Využití průpravných cvičení a her pro softball v hodinách tělesné výchovy.....	24
2.7.1 Průpravná cvičení.....	24
2.7.2 Průpravné hry	24
2.7.3 Teeball.....	27
3 CÍLE PRÁCE	32
3.1 Hlavní cíle.....	32
3.2 Dílčí cíle	32
3.3 Úkoly práce.....	32

4 METODIKA PRÁCE.....	33
4.1 Popis průběhu zpracování.....	33
4.2 Práce se softwarem Easy Sports-Graphics 2.0	33
4.3 Analyzování odborné literatury	35
5 VÝSLEDKY	36
5.1 Přípravné hry	36
5.1.1 Házečí a chytací hry.....	36
5.1.2 Pálkovací hry	47
5.1.3 Běhací hry	57
5.2 Přípravná cvičení	61
6 ZÁVĚRY PRÁCE.....	71
7 SOUHRN	72
8 SUMMARY	73
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	74

1 ÚVOD

Tělesná výchova je nedílnou součástí každé školní docházky. Díky ní si děti od útlého věku vytváří pozitivní vztah k pohybu jak v režimu školy, tak i mimo něj. Sport dětem přináší pocity radosti, odreagování, možnost zažít úspěch, učí děti respektovat pravidla a spolupracovat s ostatními. Děti si tak zdokonalují svůj pohybový projev, správné držení těla a osvojují si základní pohybové dovednosti.

A co současná tělesná výchova a softball? V rámci tělesné výchovy se setkáváme s činnostmi, jako je házení, chytání a běhání, které jsou základními dovednostmi v softballu. Softball je sportovní pálkovací hra, která není veřejnosti příliš známá. V současné době však nachází oblibu v rámci tělesné výchovy na školách.

Softball je důležitou součástí mého života, hraji ho od svých 10 let jako členka oddílu Snails Kunovice. Kromě hraní se věnuji trénování dětí, které se řadí do kategorie mladšího školního věku. Svěřenci se pravidelně účastní školní ligy v teeballu.

Impulesem pro psaní této bakalářské práce byly chybějící materiály, které nepostačovaly při trénování dětí, a tak jsem se rozhodla pro vytvoření zásobníku průpravných her a cvičení, které by mohly pomoci s tímto nedostatkem.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Obecná charakteristika softballu

Softball je pálkovací sportovní hra, jejíž počátky najdeme na konci 19. století. Původně vznikla z baseballu jako rychlejší a méně náročná hra na prostor. Hlavní rozdíly těchto dvou her jsou v rozměrech hřiště, velikosti míče, typu pálky a ve způsobu nadhazování. Výhodou softballu oproti baseballu je, že jej mohou hrát i ženy (Süss, 2000).

Ve světě jsou známé dvě varianty softballu. Slowpitch softball, který je charakteristický pomalým vyšším nadhozem a je spíše rekreační variantou softballu. Fastpitch softball, ten se hraje jako sportovní hra s rychlým způsobem nadhozu (Herman, 2015). Znamější variantou je fastpitch softball, který našel velkou oblibu v zemích Nizozemska, České republiky, Itálie, Nového Zélandu, Austrálie, USA, Kanady, Japonska a Číny. Tyto země se pravidelně setkávají ve vyřazovacích částech mistrovských turnajů, jako je např. Mistrovství světa a Mistrovství Evropy.

Ženský softball byl poprvé součástí Letních olympijských her v roce 1996 v Atlantě a na programu se udržel do roku 2008, kdy Olympijské hry probíhaly v Pekingu. Poté dostaly přednost jiné sporty (ragby, golf), ale díky neustálému úsilí asociací a klubů po celém světě byl ženský softball opět zařazen do programu Letních olympijských her v Tokiu, které se uskuteční v roce 2020. K navrácení softballu na olympijské hry také přispěla oblíbenost a dlouholetá tradice této pálkovací hry právě v Japonsku.

V České republice softball pomalu získává na popularitě a je tzv. na vzestupu. Máme několik úrovní soutěží napříč všemi věkovými kategoriemi. Soutěž pro nejmenší se nazývá Beeballová liga a je pro děti od 6 do 10 let. Vrcholnou a nejvyšší soutěží je Extraliga mužů a žen.

2.1.1 Základní principy softballu

Softball podle základních pravidel hrají dvě družstva o devíti hráčích. Družstva se střídají v útoku (pálkaři) a v obraně (polaři). Utkání je omezeno sedmi směnami, což znamená, že každé družstvo je sedmkrát na pálce a sedmkrát v poli (Süss, 2003).

Pálkaři nastupují postupně podle předem daného pořadí (line up) do pálkařského území (pálkařský box). Úkolem pálkařů je odpálit nadhozený míč do pole. Po odpálení se z pálkařů stávají běžci, kteří musí běžet alespoň na první metu. Dalších met dosahují podle vlastního uvážení. Po odpalu dalšího spoluhráče může běžec zůstat na metě či pokračovat v běhu, ale podmínkou je, že na žádné z met nesmí zůstat dva hráči. Pokud se běžci podaří proběhnout

všechny čtyři mety, získá pro své družstvo bod (Endršt & Knobloch, 1987; Ondřej, 1989; Süss, 2003).

Polaři nastupují do hry všichni najednou na předem stanovená místa. Pouze postavení nadhazovače a zadáka (kečra) v poli je přesně dáno pravidly (Kindall, 1992).

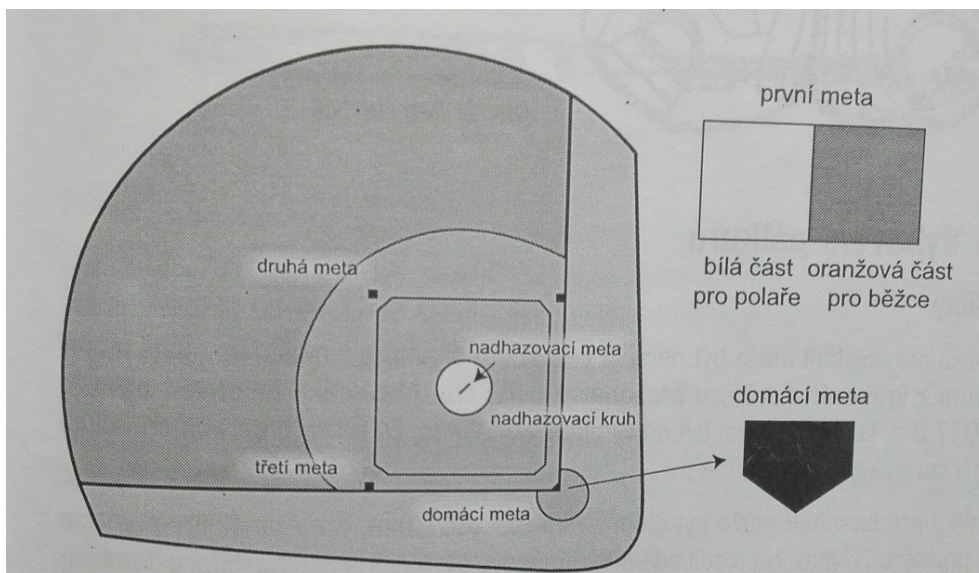
Úkolem všech hráčů v poli je co nejrychleji vyřadit (vyautovat) soupeře (pálkaře, běžce) ze hry, tedy zabránit jim v dalším postupu na metách a zamezit tím získání bodů. Vyautování lze provést několika způsoby. A to zašlápnutím mety při tzv. nuceném postupu, tečováním běžce a chycením odpáleného míče ze vzduchu (luft). Po vyautování třech pálkařů si družstva mění role (směna). Z pálkařů se stávají polaři a polaři jdou na pálku (Endršt & Knobloch, 1987; Ondřej, 1989; Süss, 2003).

2.1.2 Hrací plocha a herní posty

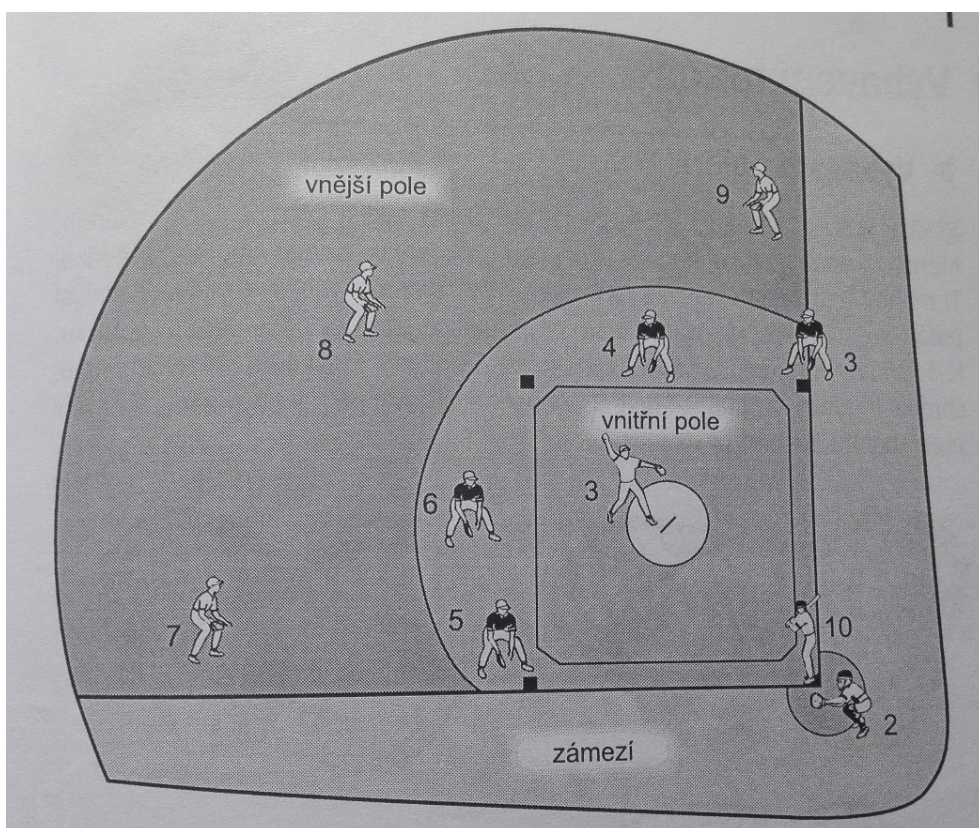
Hřiště na softball (Obrázek 1) má tvar pravoúhlé kruhové výseče, v jejímž vrcholu se nachází domácí meta, která jako jediná má tvar pravidelného pravoúhlého pětiúhelníku. První meta je obdélníkového tvaru a tvoří ji dvě části, které se liší barvami. Oranžová část mety (pravá část mety) je určena běžcům, bílá (levá část mety) polářům. Druhá a třetí meta má tvar čtverce. Všechny mety jsou vyrobeny z měkkého materiálu tak, aby hráčům umožnili bezpečný došlap (Táborský, 2005).

V softballe hraje významnou roli meta nadhazovací, která je ze dřeva nebo z tvrdé gumy. Od domácí mety je pro ženy od 17 let vzdálena 13,11 metrů (m) a pro muže od 17 let 14,02 m. Hráči žákovských kategorií do 13 let nadhazují ze vzdálenosti 10,06 m, dívky do 16 let ze 12 m a chlapci do 12 let ze 14 m. Vzdálenost mezi jednotlivými metami je 18 m (Süss, 2003).

Softballové hřiště rozdělujeme na vnitřní pole (tvořeno antukou), vnější pole (tvořeno trávou) a zámezí. Celé pole od domácí mety ke konci vnějšího pole je dlouhé pro ženy 60 m pro muže 70 m. Zázemí je široké 8 m a ohraničuje nám celé pole (Süss, 2003).



Obrázek 1. Softballové hřiště a jednotlivé mety (Süss, 2003, 21).



Obrázek 2. Rozestavení hráčů v poli (Süss, 2003, 21).

Poznámka: 1 – nadhozovač, 2 – zadák, 3 – první metař, 4 – druhý metař, 5 – třetí metař, 6 – spojka, 7 – levý polař, 8 – střední polař, 9 - pravý polař, 10 – pálkař.

2.1.3 Základní názvosloví v pálkovacích hrách

Na základním názvosloví pálkovacích her se shoduje Nykodým et al. (2006); Stibitz (1968); Süss (2003), které je níže uvedeno:

Aut, autování – vyřazení (vyautování) pálkaře nebo běžce. Družstvo v obraně musí dosáhnout tří autů v každé směně.

Aut dotykem – způsob vyautování běžce akcí polaře (tečování v okamžiku, kdy se nedotýká žádné z met.

Aut ze vzduchu – způsob vyautování pálkaře nebo běžce polařem (chycením odpalu před dopadem na zem).

Ball – špatný nadhoz mimo zónu nadhozu (strike zóna), který se pálkař nepokusil odpálit.

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

Domácí meta – meta, která je umístěna na vrcholu hřiště.

Družstvo na pálce, v útoku – pálkaři.

Družstvo v poli, v obraně – polaři.

Foul ball, chybný odpal – míč odpálený mimo pole, není ve hře – opakem je hit.

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

Inning, směna – část utkání, ve které dojde k vystřídání obou družstev na pálce i v poli (vždy po třech autech).

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

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

Slide – vrcholový způsob zastavení běžce na metě pomocí podklouznutí.

Strike – dobrý nadhoz.

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

Ulejkva – trefení míče pálkou bez švihu.

Vnitřní pole – část hřiště ohraničená spojnicemi met.

Vnější pole – část hřiště za spojnicemi met.

Zámezí – část hřiště vně postranních čar.

2.1.4 Vybavení na softball

Rukavice

Hráči v poli (polaři) používají softballové rukavice, které jsou většinou vyrobeny z kůže. Rozlišujeme tři typy rukavic. Rukavice pro prvního metaře, pro zadáka a pro hráče v poli.

Special Olympics International (1989) rozlišuje rukavice pro praváky a leváky, které se dále rozlišují svým tvarem a velikostí.



Obrázek 3. Polařská rukavice (Anonymous, 2016a).

Míč

Míče na softball jsou vyrobeny z tvrdého jádra, nejčastěji korkového, polyuretanového či jiného jádra schváleného ISF (International Softball Federation) a jsou potaženy kůží nebo syntetickým materiálem (Cavazos, 2015). Dříve se využívaly míče bílé barvy, v současnosti mají barvu žlutou, kvůli lepší viditelnosti.

Velikost míčů je dána věkem a velikostí ruky žáků. Do výuky v tělocvičnách je vhodné využívat měkké softballové míče (flexibaly), incredibally, softtouche, což jsou menší baseballové míče (Süss, 1994).



Obrázek 4. Míč (Anonymous, 2016b).

Pálka

Pálky se dříve vyráběly se dřeva, bambusu, kovu, atd. V současné době jsou nejčastěji vyráběny z kompozitních materiálů. Süß (2003) zdůrazňuje, že při výběru pálky je důležitým parametrem silový předpoklad žáka, dále váha a délka, která musí být taková, aby ji žák bezpečně ovládal.



Obrázek 5. Pálka (Anonymous, 2016c).

Helma

Důležitým ochranným prvkem v softballe je pálkařská helma, která je povinná při pálení a běhu na metách.



Obrázek 6. Pálkařská helma (Anonymous, 2016d).

Softballová obuv (spikes)

Pro softball se využívá speciální obuv tzv. spikes, která má umělohmotné nebo kovové hroty. Spikes s kovovými hroty jsou zakázány v mládežnických kategoriích.



Obrázek 7. Spikes (Anonymous, 2016e).

Pálkařské rukavičky

Rukavičky slouží hráčům softballu při pálení k lepšímu držení pálky a zabraňují jejímu proklouzávání.



Obrázek 8. Pálkařské rukavičky (Anonymous, 2016f).

Chrániče zadáka

Zadák (kečr) je chráněn maskou, holenním a hrudním chráničem.



Obrázek 9. Kečrovská maska, kečrovské holenní chrániče, kečrovský hrudní chránič (Anonymous, 2016g, h, ch).

2.2 Základní pravidla vhodná pro základní školy

Softballová pravidla jsou v plném rozsahu velmi komplikovaná. Pokud je chceme zařadit do hodin tělesné výchovy na základních školách, je nutností pravidla této pálkovací hry, co nejvíce zjednodušit. Vhodnou modifikací softballu, jejíž zjednodušená pravidla umožňují hrát v uzavřeném prostoru (sportovní hala, tělocvična) je teeball, longball či blastball. Tyto modifikace jsou v současnosti velmi oblíbenými hrami v hodinách tělesné výchovy, kde je role nadhazovače nahrazena odpalováním ze stativu.

Důležité ale je zachovat alespoň základní principy softballu, které popisuje Süss (1993) následovně:

Základní pravidla pro vyautování pálkaře:

- pálkař je aut, pokud žák v poli (polař) chytí odpálený míč přímo ze vzduchu, tzv. před prvním dopadem na zem,
- pálkař je aut, pokud polaři přihrají míč prvnímu metaři, který zašlápne metu dříve, než na ni pálkař doběhne,
- pálkař je aut, pokud se mu nepodaří odpálit třetí správně nadhozený míč (nadhoz).

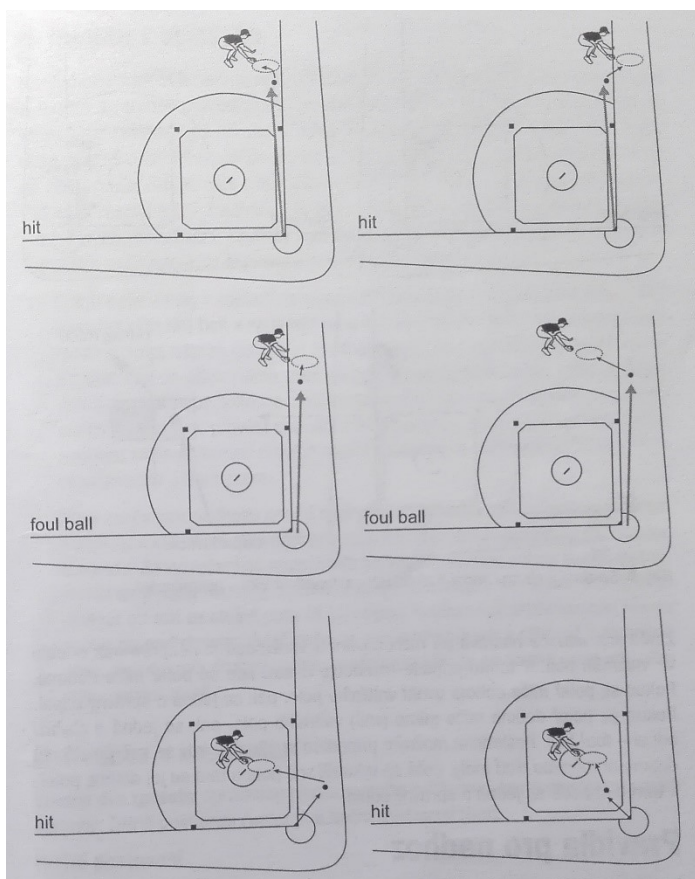
Pravidla pro vyautování běžců:

- Při odpalu pálkaře musí běžec postoupit na další metu, pokud je nucen situací, že žádná z met, které již proběhl, není volná. Polařům k jeho vyautování stačí zašlápnout metu s míčem v ruce, na kterou běžec běží. Jedná se o tzv. nucený aut.
- Dotknou-li se polaři míčem drženým v ruce běžce, který se nedotýká žádné z met. Jedná se o tzv. tečovaný aut.

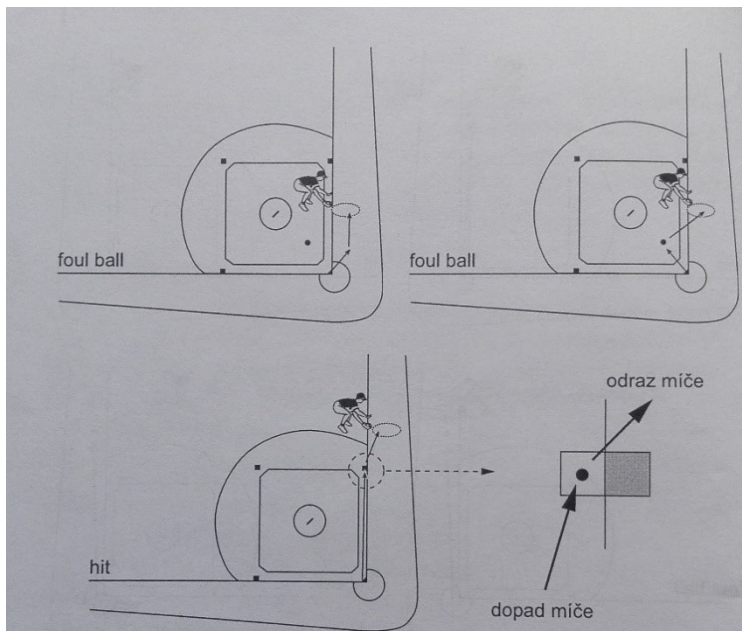
Süss (1993) dále uvádí, že pravidla pro posouzení dobrého či chybného (špatného) nadhozu a odpalu se neliší od „pravého“ softballu. Dobrý nadhoz či špatný nadhoz posuzují rozhodčí, učitelé. Dobrý nadhoz je podle Klimta (1979) míč, který je nadhozený nad domácí metu ve výšce od ramen po kolena pálkaře. Pokud nadhazovač hodí třikrát dobrý nadhoz a pálkaři se nepodaří odpálit, pálkař je aut. Metu zdarma dostane pálkař tehdy, pokud nadhazovač hodí čtyři chybné nadhozy nebo zasáhne svým nadhozem pálkaře.

Podle místa dopadu odpáleného míče posuzujeme dobrý odpal (hit) nebo špatný odpal (foulball). Důležité je si uvědomit, v jaké části hracího pole se odpálený míč poprvé dotkne země. Pokud míč dopadne do vnějšího pole, vždy se jedná o dobrý odpal. Pokud míč dopadne mimo vnější pole (do zázemí), jedná se o špatný odpal. Ve vnějším poli nezáleží na tom, kam se míč po dopadu odkutálí. U rozhodování správnosti odpalu ve vnitřním poli je rozhodující, kde se polař dotknul míče (Brych & Prachař, 1993; Süss, 2003).

Pokud se polař dotkne míče uvnitř vnitřního pole, jedná se o dobrý odpal. Pokud se míče dotkne vně vnitřního pole, pak se jedná o foulball (Brych & Prachař, 1993; Süss, 2003).



Obrázek 10. Správný a chybný odpal v závislosti na dopadu míčku (Süss, 2003, 25).



Obrázek 11. Správný a chybný odpal v závislosti na dopadu míčku pokračování (Süss, 2003, 26).

Pravidla pro pohyb běžce v hodinách tělesné výchovy lze zjednodušit tím, že běžec může opustit metu až v době odpálení míče spoluhráčem. Při odpalu do vzduchu nesmí běžec postupovat na další metu a musí se vrátit na metu, ze které vybíhal (Süss, 1993).

Süss (1993) dále dodává, že v okamžiku, kdy žáci zvládnou následující zjednodušené pravidla, může učitel přejít na „skutečná“ pravidla softballu (pravidlo opouštění met atd.).

2.3 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, & Ulbrichová, 2006, 88).

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) uvádí, že neexistují přesné hranice jednotlivých období života, proto jsou veškeré informace pouze informativní.

Existuje mnoho periodizací lidského věku. Z tohoto důvodu bylo vybráno rozdělení podle Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006).

První dětství (končí v 7 letech):

- novorozenec do 28 dní (od přestřižení pupeční šňůry po zahojení v pupeční jizvu),
- kojeneček od 2 do 12 měsíců (do prořezání prvního zubu),

- batole od 1 roku do 3 let (růst mléčného chrupu apod.),
- předškolní věk od 4 let do 6–7 let (první vytáhlost).

Druhé dětství (končí ve 14–15 letech):

- mladší školní věk od 6–7 let do 11 let (první růst trvalého chrupu),
- starší školní věk od 11 do 15 let (puberta).

Dospělost (15 do 90 let):

- dorostenecký věk od 15–18 let (pohlavní dospělost),
- plná dospělost do 30 let (nejvyšší tělesná výkonnost),
- zralost do 45 let (zrání psychiky),
- střední věk do 60 let (pokles fyzické výkonnosti),
- stárnutí do 75 let,
- stáří do 90 let (psychické i fyzické změny),
- kmetský věk nad 90 let.

2.4 Charakteristika mladšího školního věku

Začátek období mladšího školního věku je vymezen zahájením školní docházky, která začíná v 6 nebo v 7 letech a končí začátkem pohlavního dospívání, které je u chlapců okolo 12 let, u dívek okolo 11 let (Kouba, 1995). Hájek (2012) dodává, že přesun z mateřské školy, tedy z dosavadního hravého způsobu života do školy je pro dítě mladšího školního věku významným zásahem. Dítě si osvojuje roli žáka a učí se respektovat učitele jako autoritu.

2.4.1 Somatický vývoj

Podle Kouby (1995) je somatický vývoj charakterizován klidným vývojem, pozvolným zvyšováním hmotnosti a výšky s přírůstkem okolo 6 centimetrů (cm) za rok. V tomto období podle Mužíka (1993) dochází k rychlé osifikaci kostí. Kostí a klouby zůstávají měkké a pružné. Ustaluje se zakřivení páteře. Svaly zad jsou slabě vyvinuté v důsledku jednostranného a nepřiměřeného zatěžování, případně nedostatkem pohybové činnosti či špatným stravováním. Mohou tak vznikat poruchy v držení těla, stavbě nohy (plochá noha), nepřiměřené přírůstky tuku atd.

Perič et al. (2012) tvrdí, že vývoj mozku je ukončen před začátkem období mladšího školního věku, tudíž je nervový systém dostatečně zralý na náročné koordinační pohyby.

2.4.2 Psychický vývoj

V oblasti psychiky dítěte mladšího školního věku hraje významnou roli vstup do školy, kde dochází k ovlivňování myšlení a formování zájmů (Vilímová, 2002). Rychtecký a Fialová (2002) zmiňují, že u dětí tohoto období je typická nestálost pozornosti a určitá výběrovost. To potvrzuje i Perič et al. (2012) a dodává, že dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl kvůli slabě vyvinuté vůli. Po 4–5 minutách se dítě přestává koncentrovat, poté přichází roztěkanost a útlum. Proto je podle Vilímové (2002) vhodné zařazovat takové činnosti, které nejsou monotónní a stereotypní.

2.4.3 Motorický vývoj

Období mezi 8 až 12 rokem života je podle Periče et al. (2012) nazýváno „zlatým věkem motoriky“ a je považováno za nejvhodnější věk pro motorický rozvoj. Perič et al. (2012) dále říká, že se období mladšího školního věku z hlediska motorického vývoje vyznačuje vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti rychle a snadno zvládají nové pohybové dovednosti, které se učí nápodobou (tzv. imitační učení), ale díky méně častému opakování je rychle zapomínají. Watkinson (2010) zdůrazňuje, že je hodně obtížné soustředit se na více nových motorických dovedností najednou, proto je vhodné vybrat a zaměřit se na jednu až dvě.

2.4.4 Sociální vývoj

Sociální vývoj dělí Perič et al. (2012); Rychtecký a Fialová (1998) na dvě období. Období spojené se zahájením školní docházky a období kritičnosti. Vstup do školy je pro dítě podle Periče et al. (2012) spojen s postupným obdobím socializace, tedy začleňování do kolektivu spolužáků, při kterém dochází k budování rolí a pozic ve skupině. Mezi dětmi vznikají první silnější kamarádské vztahy.

Konec období mladšího školního věku se označuje fází kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí jako je škola, sportovní klub i rodina. Autorita dospělých se u dětí snižuje, nejčastěji z důvodu přebírání zodpovědnosti za vlastní činnost (Perič et al., 2012).

2.5 Motorické učení

Motorické učení je specifickým druhem učení, které má za úkol osvojit si pohyby, jednotlivé pohybové dovednosti (běh, chůze, skákání, chytání atd.) a sportovní dovednosti (Mužík, 1993). Motorické učení díky široké oblasti činností člověka hraje důležitou roli

v ontogenezi člověka. Prvně se jedinec naučí základním pohybovým dovednostem, později se učí komunikačním (pozorování, čtení), odborným (profesní), rekreačním, uměleckým a tělovýchovným dovednostem (Rychtecký & Fialová, 2002).

Podle Vilímové (2012) velký význam v tělovýchovném a sportovním procesu řízení motorického učení mají vztahy mezi složkou řízenou, což je žák a složkou řídící, kterou je trenér, učitel či učební text. Choutka, Brková a Vojtík (1999) dodávají, že úroveň a kvalita zmíněných složek, výrazně ovlivňují jednak proces, ale i efektivitu učení.

Perič a Dovalil (2010) rozdělují motorické učení do čtyř fází:

- seznámení,
- zdokonalování,
- automatizace,
- tvořivá realizace.

V první fázi motorického učení se jedná o seznámení žáka s pohybovou dovedností, tedy o první kroky v osvojování pohybové dovednosti. Důležité je vytvoření tzv. „uzlíkových bodů“, které jedinci k pohybu napomáhají. Žák si představy o pohybu vytváří za pomoci trenéra, který poskytuje informace, které jsou předávány provedením daného pohybu nebo vizuální ukázkou. Z představ vycházejí první praktické pokusy žáka, které jsou však nekoordinované, ale rozšiřují sluchové, zrakové i kinestetické pocity. První pokusy jsou však důležité, protože si pomocí nich vytváříme svůj postup k řešení konkrétního úkolu (Perič & Dovalil, 2010).

Po seznámení a zvládnutí pohybové dovednosti nastává druhá fáze motorického učení – zdokonalování. Žák si v této fázi začíná uvědomovat průběh vlastního pohybu, což umožňuje odstraňování chyb. Pohyb se pro žáka stává plynulým a dokáže jej zvládnout i ve vyšším tempu. Důležitá součást fáze zdokonalování je uchování nacvičené dovednosti v paměti, která i po přestávce nácvičku pohybu uschová dosaženou úroveň (Perič & Dovalil, 2010).

Fáze automatizace je třetí fází motorického učení. Je charakteristická zdokonalováním zvládnuté pohybové dovednosti (Perič & Dovalil, 2010). Vilímová (2002) dodává, že pokud předchozí nácviček probíhal izolovaně, je zapotřebí vnitřní a vnější podmínky učení obměňovat tak, aby nedocházelo k poklesu výkonnosti, ale naopak k jejímu růstu. Pohyby se stávají ekonomické a koordinované. Krejčí a Mužík (1997) tvrdí, že po třetí fázi motorického učení je žák schopný předvést dokonalý pohybový projev i v náročných sportovních podmínkách.

Čtvrtá fáze tvořivé realizace je spíše určena pro vrcholový sport na mistrovské úrovni, kdy se k automatizaci pohybů přidává kreativita. Dosažení této fáze úrovně není jednoduché, vyžaduje časté opakování činnosti a dlouhou dobu tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

2.6 Didaktické formy tréninkového procesu

2.6.1 Tréninková (vyučovací) jednotka

Tréninková jednotka je nejdůležitější část organizační formy tréninkového procesu. Využíváme ji tedy ve školní tělesné výchově a ve sportovních hrách. Žáci si pomocí učitele vytváří vztah k tělesné výchově, ke sportu a také si osvojují základní pohybové dovednosti (Stejskal, 1962).

Lehnert, Novosad a Neuls (2001) uvádí, že doba trvání tréninkové jednotky může trvat od 90 až do 120 minut, avšak tento čas závisí na mnoha faktorech, jako je věk svěřenců, náročnost tréninkové jednotky atd. Hlavním úkolem je tedy zdokonalování techniky, taktiky a kondice. Pokud hovoříme o délce tréninkové jednotky v tělesné výchově, je podle Frömela (1986) stanovena na 45 minut.

Rozeznáváme úvodní, hlavní a závěrečnou část tréninkové jednotky.

Úvodní část

Úvodní část zařazujeme na začátek hodiny a jejím hlavním cílem je připravit organismus žáků po psychické i fyzické stránce na hlavní část tréninkové jednotky. Doba trvání úvodní části je při klasické 45 minutové délce vyučovací jednotky zhruba 10 až 15 minut. V prvních 2 minutách se věnujeme formálnímu zahájení hodiny, nástupu žáků, seznámíme je s cílem, obsahem hodiny a navodíme správnou atmosféru do dalších částí tréninkové jednotky (Vilímová, 2002).

Následuje rozcvičení, které má dvě části. První částí je zahřátí organismu, ke kterému můžeme využít sportovní hry (házená, fotbal), pro menší děti hry (honičky) nebo rozplavání, rozklusání atd. Druhá část je protažení hlavních svalových partií, při kterých využíváme pomalé protahovací a napínací cviky, tím se dostáváme do krajních rozsahů pohybu. Zmíněné druhy cviků nám slouží jako prevence zranění svalů, šlach a kloubů (Perič et al., 2012).

Po rozcvičení a protažení svalů navazuje poslední část dynamická, která aktivuje centrální nervový systém a orgány k následujícím činnostem v hlavní části (Dovalil et al., 2012).

Hlavní část

Hlavní část tréninkové jednotky podle Nykodýma et al. (2006) trvá 20 až 30 minut a je zde nejvíce prostoru na výchovné působení. Perič (2008) dodává, že jejím hlavním úkolem je plnit předem stanovený cíl tréninku, ve kterém je situováno největší zatížení organismu. Vilímová (2002) doporučuje zařadit nácvik nových motorických dovedností na začátek hlavní části.

Při sestavování hlavní části tréninkové jednotky je nutné vycházet z posloupnosti pohybových činností, které mají spíše orientační charakter. První jsou zařazovány koordinačně náročná cvičení, dále rychlostní cvičení, silová cvičení a na závěr tréninkové jednotky jsou umístěna vytrvalostní cvičení (Perič & Dovalil 2010).

Závěrečná část

Závěrečná část je zaměřena na přechod z tréninkového zatížení k uklidnění organismu po psychické i tělesné stránce a k zakončení tréninkové jednotky (Lehnert et al., 2001). Ke snížení intenzity tréninku je podle Novosada et al. (1993) využíváno kompenzačních, relaxačních a uklidňujících cvičení (balančních cvičení, střelba na koš), která jsou nenáročná na pohybovou činnost.

Zakončení tréninkové jednotky je doprovázeno formální částí, do které řadíme nástup a zhodnocení hodiny učitelem nebo trenérem. Podstatnou část tréninkové jednotky představuje hodnocení dosažených výsledků a cílů, dále je nezbytnou součástí motivování žáků do další činnosti a podání pokynů pro další trénink (Novosad et al., 1993).

2.6.2 Metodicko-organizační formy

„Metodicko-organizační formy jsou různá uspořádání vnějších podmínek a obsahu didaktického procesu umožňující plnit úlohy, spojené s nácvikem a zdokonalováním herních činností“ (Nykodým et al., 2006, 20).

Podle Psotty a Velenského (2009) se jednotlivé typy metodicko-organizačních forem odlišují přítomností či nepřítomností protihráče a herně situačními podmínkami. Na základě těchto kritérií je popisováno pět typů metodicko-organizačních forem.

Metodicko-organizační formy	PC I	PC II	HC I	HC II	PH
bez soupeře	■	■			
se soupeřem			■	■	■
v předem určených podmínkách	■		■		
v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách		■		■	
v celistvých náhodně proměnlivých podmínkách					■

Obrázek 12. Charakteristika metodicko-organizačních forem (Dobry in Psotta & Velenský, 2009, 12).

Členění metodicko-organizačních forem podle Psotty a Velenského (2009):

- Průpravné cvičení 1. typu (PC 1) – cvičení s nepřítomností protihráče prováděné v neměnném prostředí.
- Průpravné cvičení 2. typu (PC 2) – cvičení s nepřítomností protihráče v náhodně proměnlivých a limitovaných podmínkách.
- Herní cvičení 1. typu (HC 1) – cvičení s přítomností protihráče a neměnnými situačními podmínkami. HC 1 je charakterizováno zvýšenými nároky na zpracování informací o měnících se prostorových vztazích mezi hráči získaných vizuální formou vnímání.
- Herní cvičení 2. typu (HC 2) – cvičení s přítomností soupeře, které jsou charakterizovány náhodně proměnlivými situačními podmínkami. Docíleny tím, že učitel žákům nedává přesné pokyny pro řešení herních situací.
- Průpravná hra (PH) – hra s přítomností protihráče a náhodně proměnlivými situačními podmínkami, které jsou ovlivňovány počtem hráčů, změnou pravidel hry a prostorem. Tím dochází k osvojování taktických dovedností.

Dále Nykodým et al. (2006) uvádí, že využití metodicko-organizačních forem a jejich poměr a výběr je dán zejména věkem hráčů a jejich úrovní výkonu. Průpravné hry a jejich doplňování průpravnými cvičeními jsou vhodnější u nejmladších věkových kategorií, naopak herní cvičení a průpravné hry se používají u vyšší věkové kategorie.

2.7 Využití průpravných cvičení a her pro softball v hodinách tělesné výchovy

Softball jakožto jedna z pálkovacích her se začíná vyučovat na mnoha školách. Podle Süsse (1994) však nastává problém, chceme-li zařadit softball do vyučovacích hodin tělesné výchovy v době, kdy na venkovním hřišti vyučovat kvůli špatnému počasí nejde. Proto se pálkovací sporty částečně přesunuly do tělocvičen, kde nastává problém s použitím softballového vybavení. Důraz je kladen na správné používání vhodného náčiní. Tvrdé softballové míče lze nahradit míči měkkými (incredibally, míče na softtenis, tenisové míče, děrované, molitanové, korkové zátky). Softballové rukavice a pálky je možné používat v tělocvičně bez většího omezení. Pokud používáme měkké míče, není potřeba softballových rukavic, míče lze chytat do holých rukou. Pálky lze také nahradit např. dřevěnými pálkami, různými raketami na tenis a softtenis (Süss, 1994).

2.7.1 Průpravná cvičení

V hodinách tělesné výchovy, ve kterých chceme zařadit pálkovací hry, je důležité se zaměřit na softballové dovednosti, jako je chytání, odpalování a házení. K nácviku těchto specifických dovedností nám slouží průpravné cvičení, které zahajujeme chytáním míče, jakožto nejdůležitější dovedností v herních podmínkách – hlavní úkol polaře. Příkladem průpravného cvičení pro chytání je např. opakované vyhazování míče nad hlavu (Psotta & Velenský, 2009).

Další dovedností je odpalování, které patří k nejsložitějším činnostem v softballe. U začátečníků je důležité se zaměřit na postoj, držení pálky a provedení odpalu (švih). K tomu využíváme průpravné cvičení se stativem, díky kterému má žák zjednodušené učební podmínky, které jsou neměnné. Po zvládnutí základního švihu, lze zařadit specifičtější způsoby odpalu, jako je např. slep, bastard a ulejkva (Psotta & Velenský, 2009).

Podle Psotty a Velenského (2009) je poslední dovedností házení vrchním obloukem. V učebních podmínkách začátečníků je tato dovednost považována za základní. Při výuce klademe hlavní důraz na postoj a úchop míče, výkrok a nápřah, odhod míče a dokončení pohybu.

Jednotlivým průpravným cvičením vhodných do hodin tělesné výchovy se věnuje kapitola 5.2.

2.7.2 Průpravné hry

Psotta a Velenský (2009) uvádí, že průpravná hra je charakterizována výskytem soupeře, neočekávaností herních situací a náhodně proměnlivými situačními podmínkami.

Klimtová (2015) popisuje dvě formy průpravných her:

- řízené (učitel dohlíží na činnost, formuluje zadání a zasahuje do hry),
- soutěživé (učitel je rozhodčí ve hře, dohlíží na ni, ale nezasahuje).

Podle Klimtové (2015) plní průpravné hry důležitou roli ve vývoji herního výkonu. Díky průpravným hrám žáci vnímají jednotlivé faktory herních situací a učí se je řešit pomocí učitele, který stanoví způsob provádění. Optimální podmínky, které jsou dány předem bez časového tlaku a nutnosti se rozhodovat, jsou důležité k rozvoji poznávacích procesů ve hře. V jejich průběhu dochází ke spontánně vykonávaným obranným i útočným činnostem žáka. Žáci nejsou schopni činnosti pojmenovat, schází jim totiž vědomosti o jejich provedení. Seznámení s pojmy a připomínky učitele dokážou žákům přiblížit obsah dění.

Dále se práce věnuje několika průpravným pálkovacím hrám, které jsou určeny pro děti mladšího školního věku a jsou vhodné do tělocvičen. Podle Süsse (1994) je lze v zimním období zařadit do hodin tělesné výchovy, které dětem nejenže rozvíjí dovednosti obecné, jako jsou zacházení s míčem a běh, ale také specifické dovednosti softballové.

Děti se pomocí následujících jednoduchých pálkovacích her učí dodržovat pravidla a provádět softballové činnosti co nejsprávněji.

O co nejdelší odpal

Jedná se o soutěž jednotlivců. Úkolem je odpálit míč ze stativu co nejdál. Každý žák má tři pokusy. Kdo předvede nejdelší odpal, vyhrává. (Süss, 1997).

Pomůcky: stativ, páłka.

Štafetové odpalování

Žáky rozdělíme do dvou družstev A, B. První pálkaři družstva A i B zároveň odpálí ze stativu. Úkolem hráče A je běžet pro míč odpálený pálkařem B a naopak. Vyhrává ten hráč, který doběhne s míčem zpět ke stativu a tím získává pro své družstvo bod (Süss, 1998).

Pomůcky: dvě pálky, měkké míče, stativ.

Propalovaná

Propalovanou mohou hrát dvě družstva rozdělená po pěti a více hráčích, kteří stojí proti sobě ve vzdálenosti asi deseti metrů. Pálkař z prvního družstva má pálku a míč, který si sám nadhodí a jeho odpal musí směřovat na druhé družstvo. Úkolem pálkaře je „propálit“ družstvo protihráčů. Úkolem druhého družstva je zachytit nebo zastavit míč dříve než se dotkne stěny

za jejich úrovní. Projde-li míč od družstva, které pálilo, získává toto družstvo bod. Jakmile hráči míč zachytí nebo míč projde, pálí druhé družstvo. Hráči v týmu se pravidelně při odpalování střídají. Vyhrává to družstvo, které při propalování získalo více bodů po vystřídání všech hráčů na pálce (Süss, 1994).

Pomůcky: pálka, měkký míč.

Na palestru

Hra určená ke zlepšení zejména chytání a odpalování. Vybraný žák se postaví na jednu stranu tělocvičny, proti němu se postaví ostatní spoluhráči. Pálkařovým úkolem je si nadhodit míček a odpálit jej, po odpalu musí položit rovnoběžně pálku před metu na zem. Polaři jej mohou vyautovat tak, že po sebrání míče ze země, musí kutálením trefit položenou pálku nebo chytit míč přímo ze vzduchu tzv. „luft“. Střídání žáků na pálce je zajištěno dle předem zadaných čísel (Ondřej, 1989).

Pomůcky: měkký míč, pálka.

Soft-přihrávaná s dotykem čtyř stěn

Proti sobě nastupují žáci rozdělení do dvou pěti až devítičlenných družstev. Lze hrát i bez softballových rukavic, protože ke hře je potřeba měkký míč, který lze chytat do holých rukou. Hlavním úkolem hráčů v útoku (útočnicků) je pomocí přihrávek dopravit a dotknout se míčem všech čtyřech stěn (je možno určit pořadí), přičemž nesmí spadnout na zem. Bez míče se mohou hráči pohybovat libovolně, pokud drží míč v ruce je povolen pouze jeden „dvojkrok“ při zastaveném pohybu po chycení míče. Jakmile míč útočnickům spadne nebo ho zachytí soupeř, nastává změna rolí. Vyhrává to družstvo, které se bez přerušení přihrávek mezi spoluhráči podaří dotknout všech čtyř stěn (Velenský, 2005).

Důležité je, aby učitel pohlídal hladký průběh hry. Velenský (2005) dodává, že nejsou povoleny fyzické kontakty mezi soupeři.

Pomůcky: míč.

Softball s míčem

Jedná se o modifikaci softballu, kterou lze hrát, aniž by bylo zapotřebí softballových rukavic. Hra je velmi vhodná pro úplné softballové začátečníky, jelikož v ní dochází k prvotnímu seznámení s touto pálkovací hrou. Hraje se na hřišti podobné softballovému, které je ale přizpůsobeno velikosti tělocvičny a věku žáků. Žáci pálí se softballovou pálkou či tenisovou raketou spolu s větším měkkým míčem (volejbalovým, fotbalovým,

házenkářským apod.). Nadhoz provádí učitel, ale míč lze z domácí mety uvést do hry např. pomocí výhozu či výkopu. Zbytek hry se řídí pravidly softballu, která lze vhodně zjednodušit (I., Růžičková, K., Růžičková, & Šmíd, 2013).

Na základních školách v hodinách tělesné výchovy je preferována zjednodušená forma softballu, tzv. teeball (T-ball), který lze hrát ve venkovním prostředí, ale také v tělocvičnách a sportovních halách.

2.7.3 Teeball

T-ball je pálkovací a průpravná hra, která vznikla modifikací a zjednodušením pravidel softballu a baseballu. Je určena pro děti ve věku od 9 až 13 let (Velenský, 2005).

Odlišnostmi teeballu od softballu a baseballu ve své knize uvádí Velenský (2005). Práce zmiňuje jednu z odlišností, a to že v teeballu nedochází k velkým časovým prostojům způsobeným zvláště okamžiky, kdy se nadhazovač připravuje k dalšímu nadhozu. Podle Süsse (2002) v softballu trvá jedna směna okolo 10 min, kdy se na pálce vystřídají čtyři až pět pálkařů, naopak v teeballu lze během 5 min zapojit do činnosti všechny pálkaře. Zvláště proto je teeball považován za vhodnou průpravnou hru, kterou lze zařadit do hodin školní tělesné výchovy.

Další odlišnost zmiňuje Mall (2011) a Nykodým et al. (2006), ti hovoří o teeballu jako o stativovém softballu, kde je role nadhazovače nahrazena odpalováním ze stativu (tréninkového stojanu s pružným zakončením).

Dále se práce věnuje základním pravidlům teeballu.

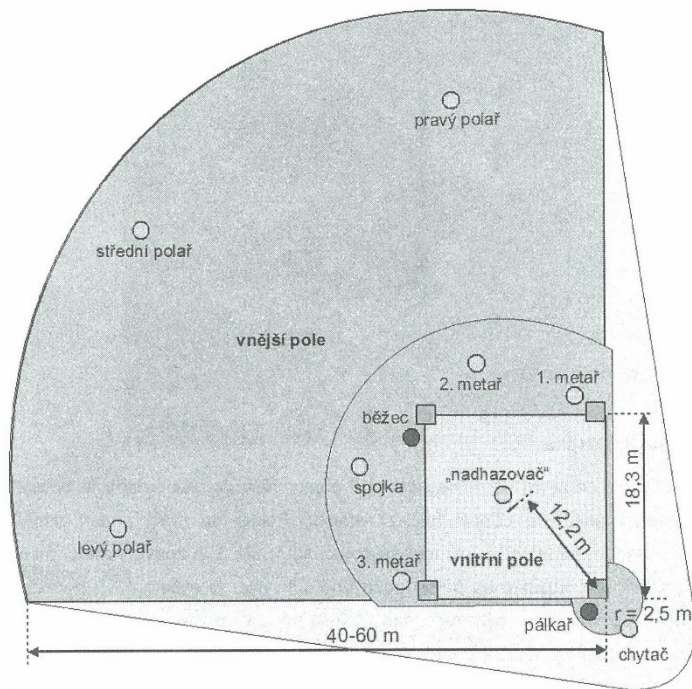
Počet hráčů v družstvu:

Teeball podle Süsse (2002) hrají dvě devítičlenná družstva, podobně jako v softballu, lze i méně podle možností. Na začátku utkání se hráči rozdělí do dvou družstev. Jedno zahajuje hru na pálce (pálkaři, útočníci) a druhé v poli (polaři, obránci). Kupr, Rjabcová a Suchomel (2010) uvádí, že cílem družstva pálkařů je získat, co nejvíce bodů doběhnutím na domácí metu (oběhů), zatímco cílem polařů je pálkaře vyřadit z rozehry (vyautovat).

Hřiště:

Hřiště na teeball má tvar pravoúhlé výseče, podobně jako na softball. Ve vrcholu výseče se nachází stativ na odpalování a domácí meta, která spolu s dalšími třemi metami (1., 2. a 3.) vytváří čtverec o straně 18,30 m. Vhodné je použít dvojitou první metu, aby se zabránilo

srážce běžce s prvním metařem. Dále je hřiště rozděleno na vnější (zadní), vnitřní (přední) pole a zámezí (Česká softballová asociace, 2013a).



Obrázek 13. Schéma hřiště na teeball (Kupr, Rjabcová, & Suchomel, 2010, 61).

Vybavení:

Měkký míč, softballová pálka, softballová rukavice (hráno v tělocvičně s měkkým míčem, nejsou nutností) a stativ.



Obrázek 14. Stativ (Anonymous, 2016i).

Zahájení a doba hry:

O tom, kdo zahájí hru na pálce a v poli může rozhodovat např. domluva nebo losování (vyhození pálky, mince). Teeball se hraje buď na čas (většinou 45 minut, plus dokončení

směny) nebo na 5 směn. Pojem směna označuje Kupr et al. (2010) jako část utkání, kdy se obě družstva vystřídala jednou na pálce a v poli. V teeballu neexistují remízy, z toho důvodu je nerozhodný stav řešen až konečným rozhodnutím.

Pálkaři:

Družstva nastupují v pořadí, které si předem určily na domácí metu a jejich snahou je odpálit měkký míč ze stativu. Pořadí na pálce se během utkání nemění. Po odpálení pálkař běží na první metu, podobně jako u softballu se na metě může zastavit, vrátit se na ni nebo pokračovat na další metu (Velenský, 2005).

Kupr et al. (2010) uvádí, že pokud se pálkaři podaří odpálit a oběhnout metu první, druhou, třetí a znovu domácí, získává pro své družstvo bod. Pokud se pálkaři podaří oběhnout všechny mety najednou, jedná se o tzv. „homerun“. Pokud ne, stává se běžcem a zůstává stát na některé z met. Jeho úkolem je postoupit na další metu, jakmile přijde odpal dalšího pálkaře. I po této situaci platí to, že pokud dosáhne domácí mety, získává bod pro své družstvo.

Polaři:

Polaři jsou rozestaveni v poli podobně jako u softballu (Obrázek 2). Každý z polařů má softballovou rukavici pro chytání míče. Úkolem polařů je zahrát, co nejrychleji třiauty. Podle České softballové asociace (2013b) a Kupra et al. (2010) lze aut získat několika způsoby:

- pálkař má tři pokusy na odpálení a během nich správně neodpálí,
- polaři chytí odpálený míč přímo ze vzduchu (luft),
- polař s míčem šlápne na první metu dříve než pálkař,
- poslední možností, jak vyautovat pálkaře je dotykem, tedy dotknout se ho mimo metu míčem nebo rukavicí, ve které má polař míč, jedná se o tzv. tečování; na metě tečovat nejde.

a) Útočné herní dovednosti

Herní dovednosti	Softball, baseball	Teeball
Odpal švihem	ano	ano
Ulejkva	ano	ne
Běh po odpalu	ano	ano
Běh z mety po odpalu spoluhráče	ano	ano
Krádež mety	ano	ne
Běh po chybě zadáka	ano	ne

b) Obranné herní dovednosti

Herní dovednosti	Softball, baseball	Teeball
Chytání míče	ano	ano
Házení	ano	ano
Zpracování odpalu	ano	ano
Krytí met	ano	ano
Zabíhání	ano	ano
Nadhazování	ano	ne
Dovednosti zadáka	ano	ne
Spec. dovednosti ostatních polářů	ano	ano

Obrázek 15. Srovnání herních dovedností potřebných v teeballu a softballu (Süss, 2002, 23).

Modifikací teeballu je longball a blastball.

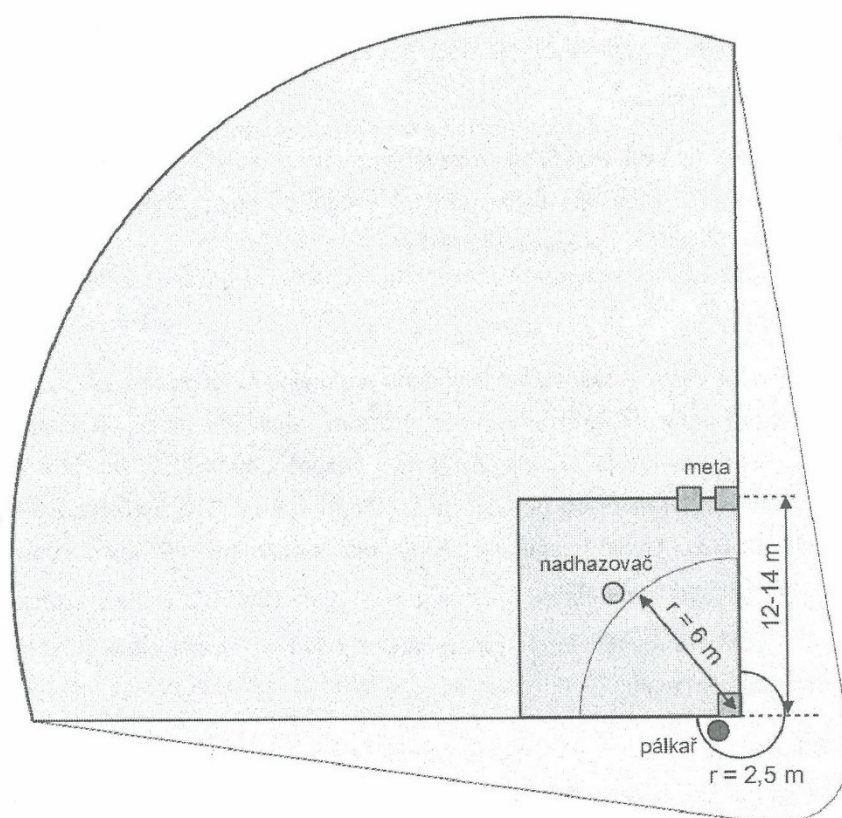
Longball

Longball je vhodný v situaci, kdy je k dispozici malý prostor ke hře. Na longball je potřeba stativ, který umístíme na domácí metu, dále zdvojenou první metu (kvůli bezpečnosti) a kužel, který nám vymeze okraj hřiště. Dále je zapotřebí vyznačit zónu o poloměru 6 m. V této zóně nesmí stát žádný polář, pokud po odpálení zůstane míč v této zóně, je vyhlášen za „špatný odpal“. Poláři jsou rozmístěni libovolně v poli, pouze jeden z polářů je prvním metařem (Česká softballová asociace, 2013b).

Pálkaři (útočníci) postupně nastupují na pálku a snaží se odpálit tak, aby poláři nechytili míč ze vzduchu zároveň doběhnout na první metu dříve, než je na ni zahrán tzv. „šlapací aut“. Pálkaři, kteří dosáhnou na metu, získávají bod pro své družstvo a řadí se znovu do pořadí na pálce. Po zisku třech bodů nebo po zahrání třech autů dochází ke změně, poláři jdou na pálku a pálkaři do pole (Česká softballová asociace, 2013b).

Blastball

Blastball je určen nejmenším dětem (do 7 let). Utkání probíhá na stejném hřišti jako longball. Podle Willeta (2014) je úkol polářů jediný, a to chytit odpálený míč. Pokud se podaří chytit míč ze vzduchu, pálkař je automaticky aut, pokud chytí míč, který se dotkl země, zvednou míč nad hlavu a zvolají „blast“ nebo „míč“. Pálkaři odpálí míč ze stativu a běží na první metu, pokud jsou na metě dříve, než je zvolán „blast“, pálkař je aut.



Obrázek 16. Schéma hřiště na Longball a Blastball (Kupr, Rjabcová, & Suchomel, 2010, 68).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem práce je vytvořit zásobník průpravných her a cvičení pro softball do hodin tělesné výchovy na základních školách.

3.2 Dílčí cíle

- Vytvořit hry a cvičení zaměřené na odpal, chytání a házení míče.
- Vytvořit obrázky ve specializovaném softwaru Easy Sport-Graphic 2.0.
- Vyzkoušet hry v praxi.

3.3 Úkoly práce

- Zajistit program Easy Sport-Graphic 2.0.
- Analyzovat odbornou literaturu.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Popis průběhu zpracování

Při tvoření zásobníku průpravných her do hodin tělesné výchovy pro základní školy jsem čerpala ze svých vlastních zkušeností, které jsem získala jako aktivní hráčka a v současnosti i trenérka malých dětí. Dále jsem čerpala z odborné literatury a byli mi i nápomocni zkušenější trenérští kolegové softballu. Vytvořila jsem celkem 25 průpravných her, které jsem roztřídila na tři části. Jedná se o házení a zpracování míče, pálení, běhání.

Současně jsem se zabývala také průpravnými cvičeními (celkem 10), které mají rozvíjet jednotlivé herní dovednosti v softballu.

Hry a cvičení jsou sestaveny pro děti mladšího školního věku a jsou vytvořeny tak, aby byly hravé a zábavné. Veškeré činnosti jsem si vyzkoušela na hráčích oddílu Snails Kunovice a následně upravila.

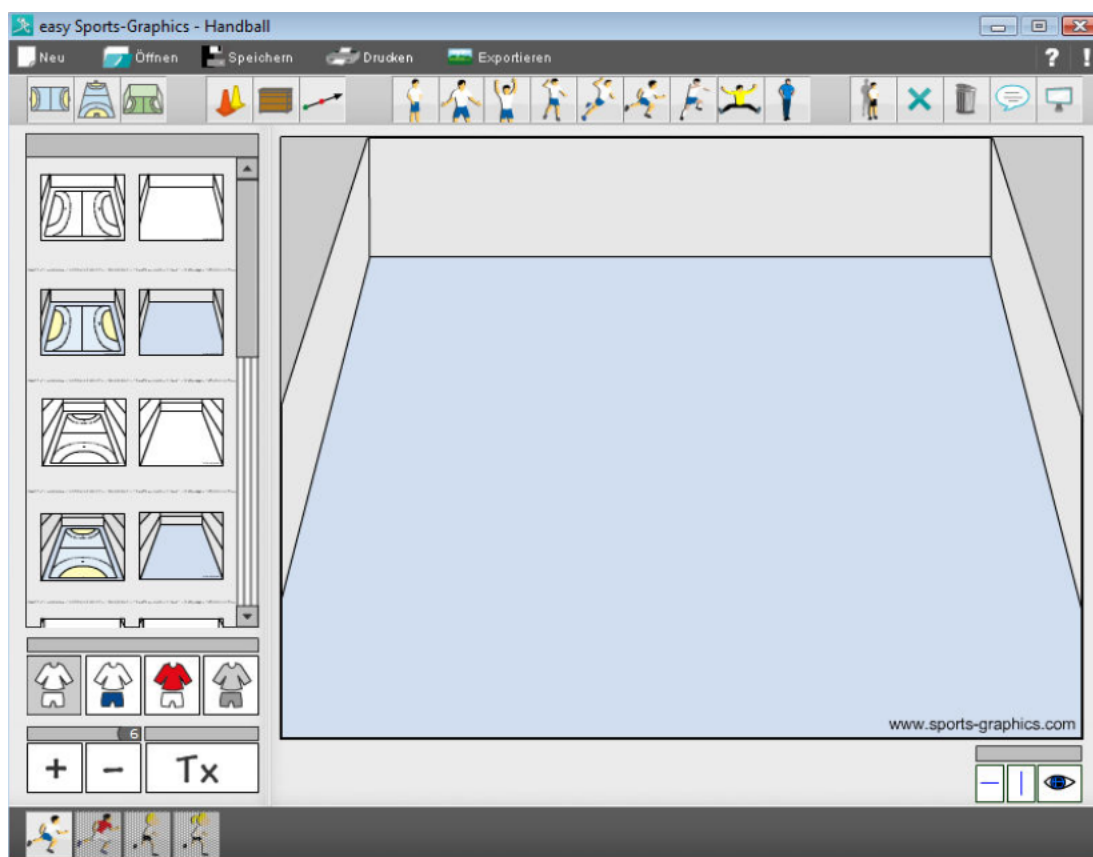
4.2 Práce se softwarem Easy Sports-Graphics 2.0

K vytvoření obrázků jsem využila software Easy Sport-Graphis 2.0, který slouží k modelaci jednotlivých sportů, jako je fotbal, házená a další. Při vytváření her a cvičení pro softball jsem si vybrala prostředí házené, protože software Easy Sports-Graphics 2.0 nenabízí možnost softballového prostředí.

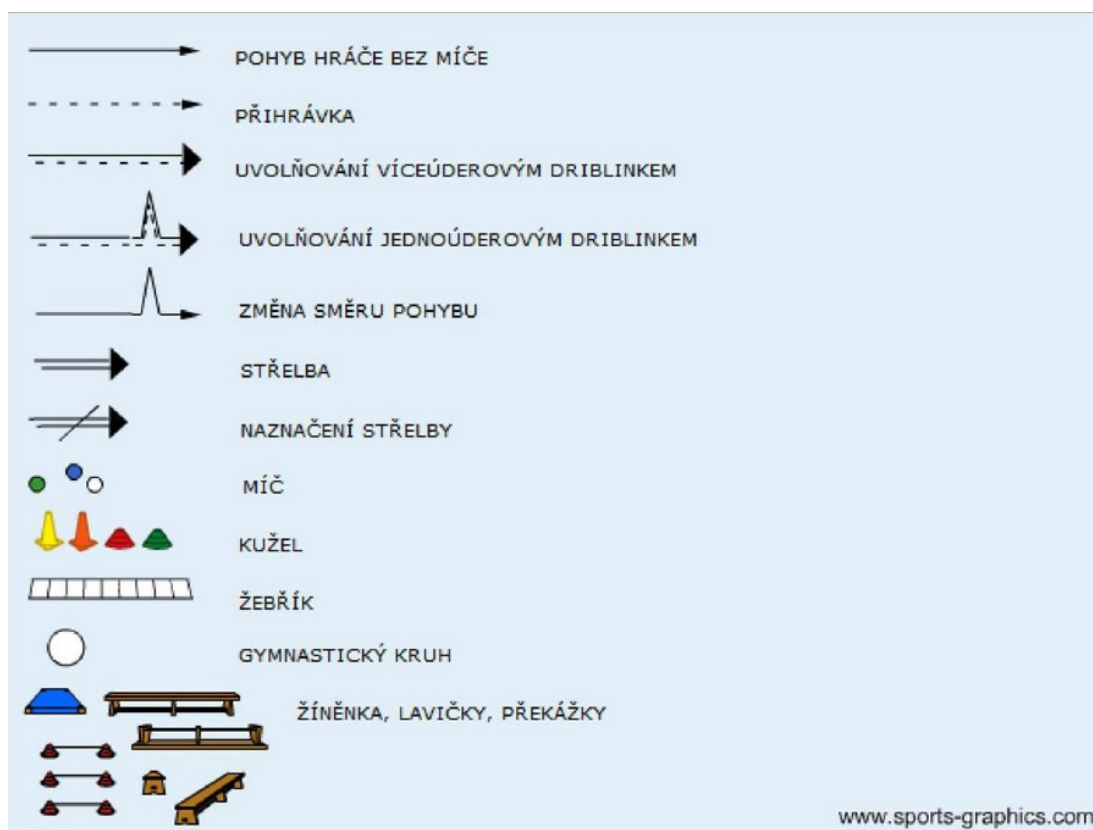
Program Easy Sports-Graphics 2.0 je velmi variabilní. Proto byla na začátku zvolena vhodná velikost a varianta hrací plochy. Dále přidáváním hráčů a sportovního náčiní byl vytvořen reálný vzhled hry. Postavičky hráčů je možno vybírat podle jejich postavení a poloh (hráč ve výskoku, v běhu, při střelbě či hráč stojící), ale také dle barvy pleti, barvy dresu a pohlaví. Program nabízí širokou nabídku sportovního náčiní, které představuje základní vybavení školních tělocvičen. Je možno vybírat z několika velikostí žíněnek, švédských beden, laviček, kuželů míčů, kloboučků a překážek.

Několika typy čar, zakřivením lze znázornit pohyb a činnost hráčů (běh, hod míčem, směr odpalu apod.). Dále program umožňuje přidávat informační popisky.

Veškeré výše jmenované prvky lze z nabídky programu Easy Sports-Graphics 2.0 uchopit a přetáhnout na hrací plochu.



Obrázek 17. Easy Sports-Graphics.



Obrázek 18. Základní grafické značení použité v publikaci (Bělka & Salčáková, 2014).

4.3 Analyzování odborné literatury

Při tvorbě své bakalářské práce a hledání informací jsem navštívila Vědeckou knihovnu v Olomouci, Ústřední knihovnu UP Zbrojnice a její pobočku na Fakultě tělesné kultury, dále knihovnu Bedřicha Beneše Buchlovana v Uherském Hradišti.

- Vědecká knihovna v Olomouci – <http://www.vkol.cz/cs/>
- Ústřední knihovna UP Zbrojnice – <http://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna fakulty tělesné kultury – <http://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Knihovna Bedřicha Beneše Buchlovana – <http://www.knihovnabbb.cz/uvod>

V knihovnách jsem do internetových vyhledávačů zadávala jednotlivá hesla, týkající se obsahu mé práce. Byla volena hesla typu: softball, průpravné hry, průpravná cvičení, motorické učení apod.

5 VÝSLEDKY

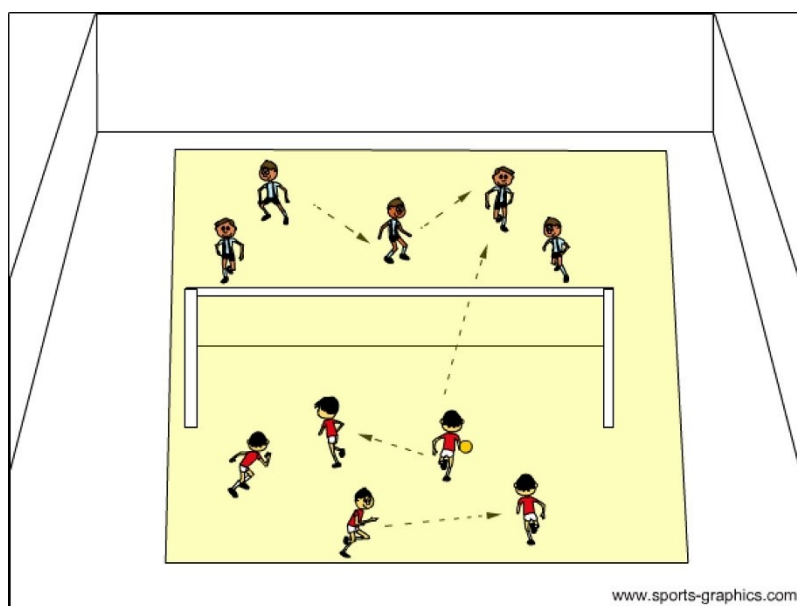
5.1 Průpravné hry

5.1.1 Házecí a chytací hry

1) Přehazovaná

Pomůcky: volejbalová síť, měkký míč.

Popis: Herní pole je rozděleno pomocí volejbalové sítě na dvě části. Jednu polovinu pole obsazuje družstvo modré a druhou polovinu červené družstvo. Žáci si v daném družstvu musí povinně jednou přihrát, poté mohou přehodit měkký balon přes síť do soupeřova pole. Cílem hry je přehodit míč do soupeřova pole takovým způsobem, aby jej soupeři nechytili a míč spadl na zem. Pokud míč spadne na zem, soupeři získávají bod. Vyhrává družstvo, které dříve získá patnáct bodů.



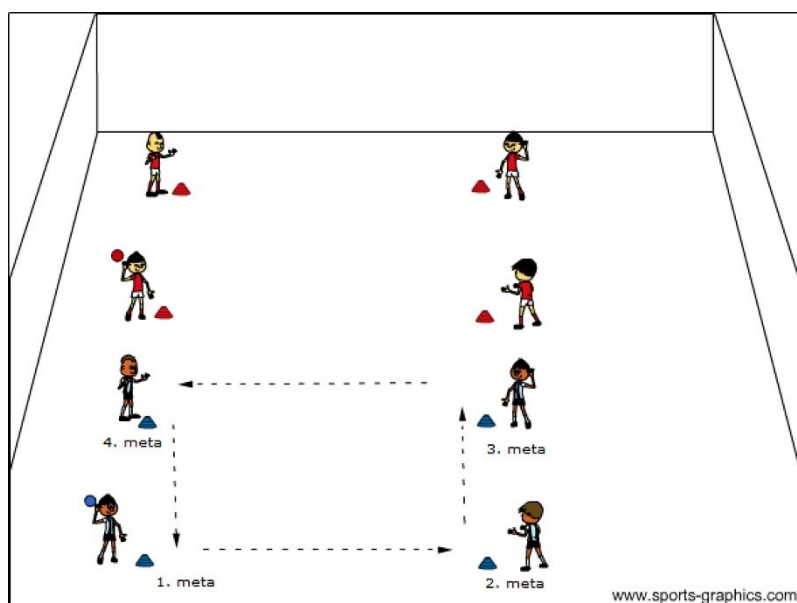
Obrázek 19. Přehazovaná.

2) Metaři

Pomůcky: kloboučky, softballová rukavice, softballový míč.

Popis: Žáky rozdělíme do dvou a více družstev po čtyřech (dle celkového počtu žáků). Následně se postaví k metám (1. až 4.) tak, aby každá byla obsazena, tím vytvoří čtverec. Na pokyn učitele si přehazují míč po jednotlivých metách proti směru hodinových ručiček. Jakmile se míč po páté vrátí na 1. metu, družstvo se zastaví, je-li první, připíše si bod. Vyhrává družstvo, které dříve dosáhne pěti bodů.

Modifikace: chytání měkkého míče do holých rukou.



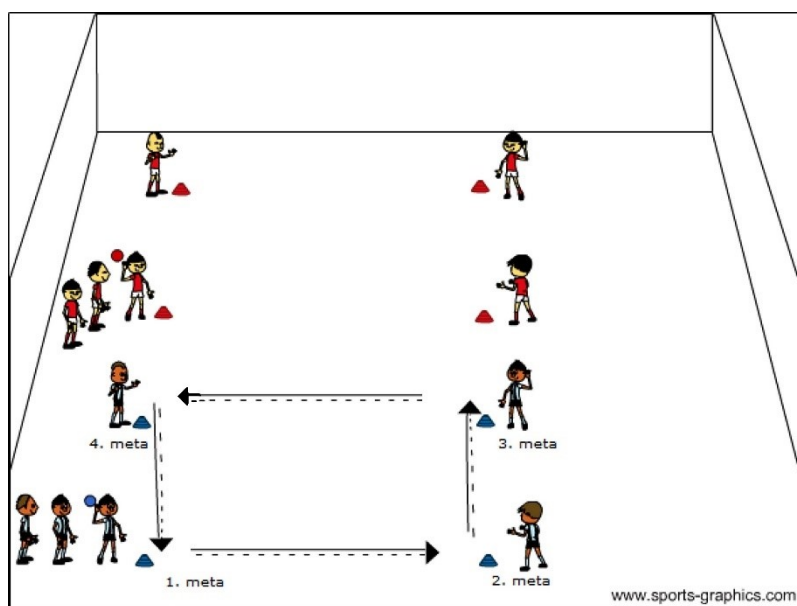
Obrázek 20. Metaři.

3) Metaři v pohybu

Pomůcky: kloboučky, softballová rukavice, softballový míč.

Popis: Žáky rozdělíme do dvou a více družstev po čtyřech (dle celkového počtu žáků). Následně se postaví k metám (1. až 4.) tak, aby každá byla obsazena, tím vytvoří čtverec. Na pokyn učitele si přehazují míč po jednotlivých metách proti směru hodinových ručiček. Míč musí být chycen do softballové rukavice. Žák běží za softballovým míčem, který odhodil. Rozehrávku začíná žák na první metě, který odhodí míč spoluhráči na druhou metu, kde dojde ke střídání na metě. Žák na druhé metě chytne míč, zpracuje příhoz, odhodí a běží na metu třetí. Tyto jednotlivé kroky se opakují do doby, než se žák začínající rozehrávku navrátí na 1. metu. Družstvo se zastaví, a pokud je žák začínající rozehrávku dříve na 1. metě, tak vítězí jeho družstvo.

Modifikace: chytání měkkého míče do holých rukou.

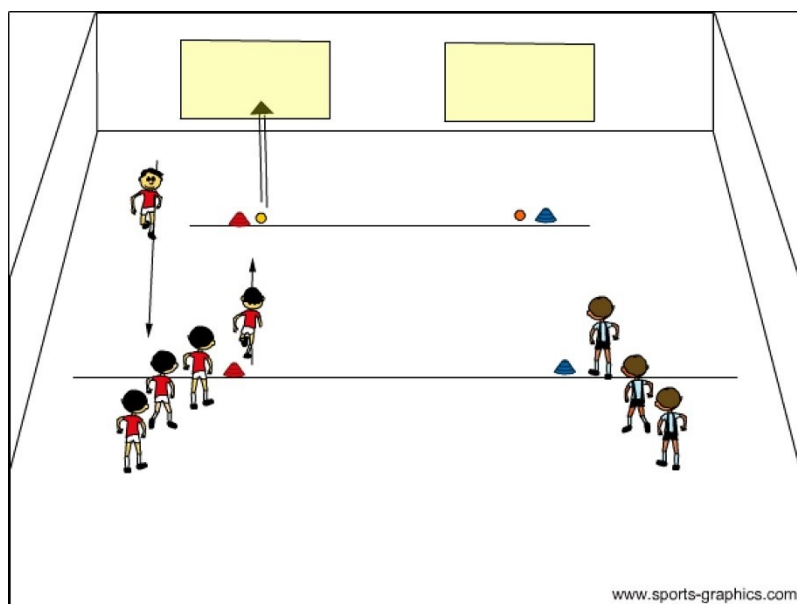


Obrázek 21. Metaři v pohybu.

4) Horký brambor

Pomůcky: kloboučky, míč.

Popis: Žák na pokyn učitele vybíhá od startovního kloboučku k čáře odhodu, vezme míč a hází do vyznačeného pole na zdi. Po odhodu běží zpět na start. Jakmile startující žák odhodí míč, vybíhá druhý hráč, který zpracovává odhozený míč předcházejícího žáka. Zpracuje míč a opět od vyznačené čáry hází do pole na zdi. Tento hod zpracovává další žák, který je na řadě. Vyhrává družstvo, které se po pěti opakováních seřadí u startujícího kužele.



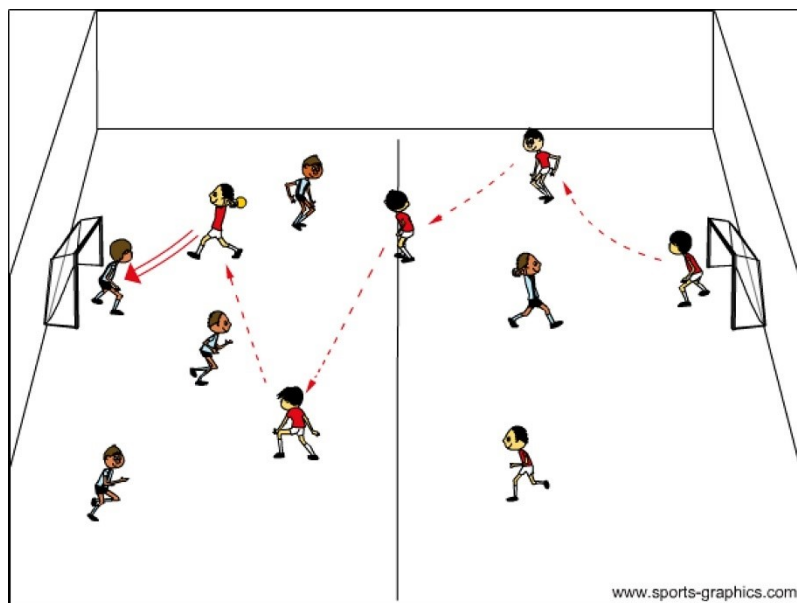
Obrázek 22. Horký brambor.

5) Týmovka

Pomůcky: branky, míč.

Popis: Úkolem této hry je dostat míč do branky soupeře pomocí přihrávek. Vyhrává družstvo s větším počtem střelených branek.

Modifikace: přihrávky mohou být rukou, hodem s jedním odrazem od země, kopnuty nohou.

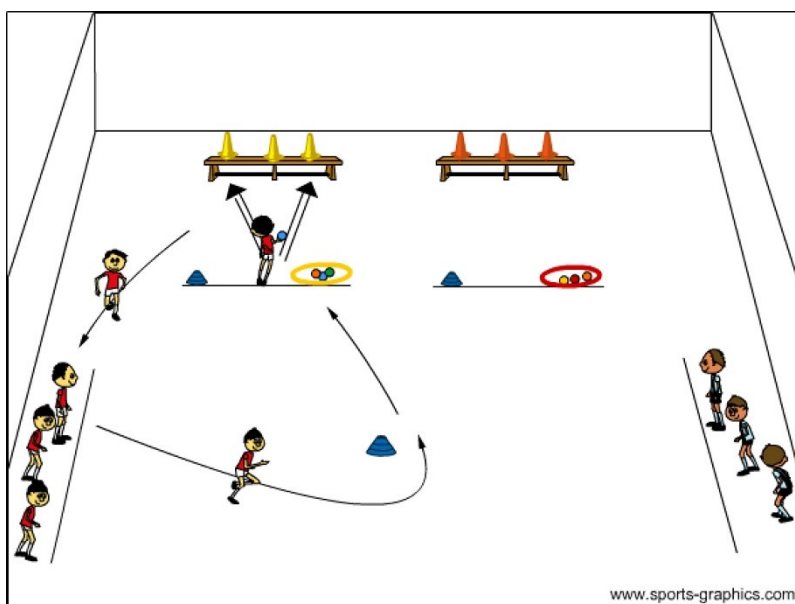


Obrázek 23. Týmovka.

6) Pistolníci

Pomůcky: kužele, kloboučky, lavička, míče, kruh.

Popis: Žáci rozdělení do dvou družstev vybíhají na pokyn učitele od startovní čáry, červení obíhají první klobouček zprava, modří zleva. Následně dobíhají k druhému kloboučku, kde berou míč z vyznačeného kruhu. Úkolem je trefit, co nejvíce kuželů umístěných na lavičce. Po odházení míčů (strefení kuželů) se, co nejkratší cestou vrací zpět na startovní čáru, poté vybíhá další žák.

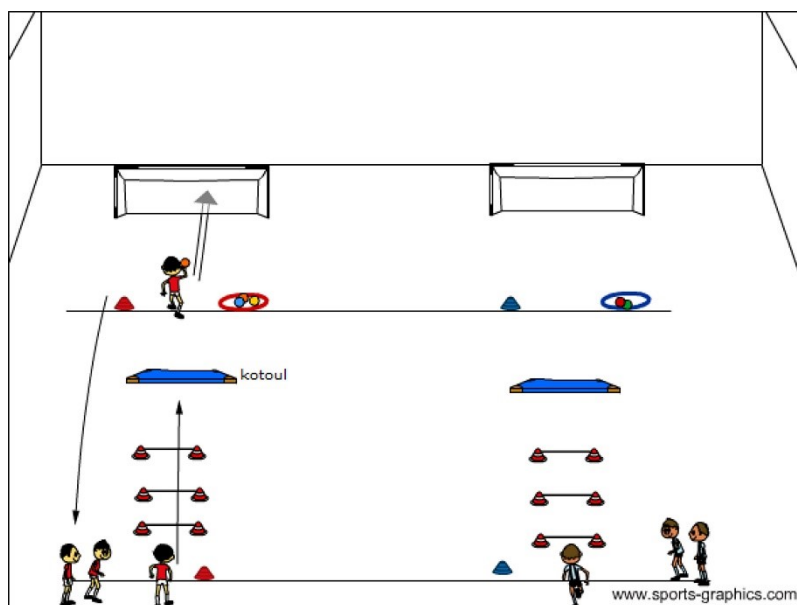


Obrázek 24. Pistolníci.

7) Házenkáři

Pomůcky: laťky s kloboučky, žíněnka, kruh, míče, kloboučky, branka.

Popis: Družstva vyběhnou na pokyn učitele, přeskočí překážky (laťky s kloboučky). Provedou kotoul vzad, berou míč z vyznačeného kruhu, který musí trefit do branky. Po zásahu branky se vrací zpět ke startovnímu kloboučku, poté vyběhne další žák.

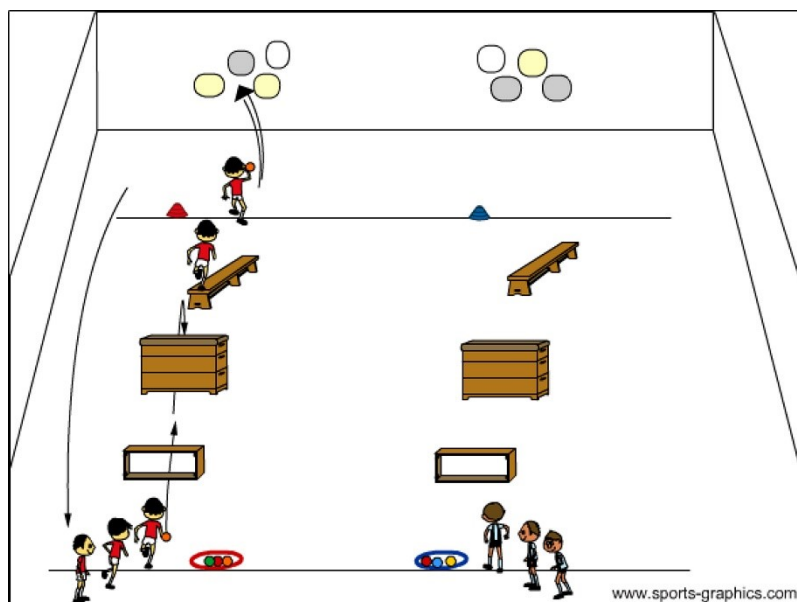


Obrázek 25. Házenkáři.

8) Střílej přesně!

Pomůcky: kloboučky, švédská bedna, lavička, obrázky, kruhy, míče.

Popis: První žák družstva na povel bere míč z vyznačeného kruhu a vyběhne na dráhu. Proleze díl švédské bedny, následně přeže švédskou bednu, přeběhne lavičku a od čáry hází na vyznačený cíl na zdi (obrázky, čísla). Po splnění se vrací zpět na start. Poté vyběhne další žák.

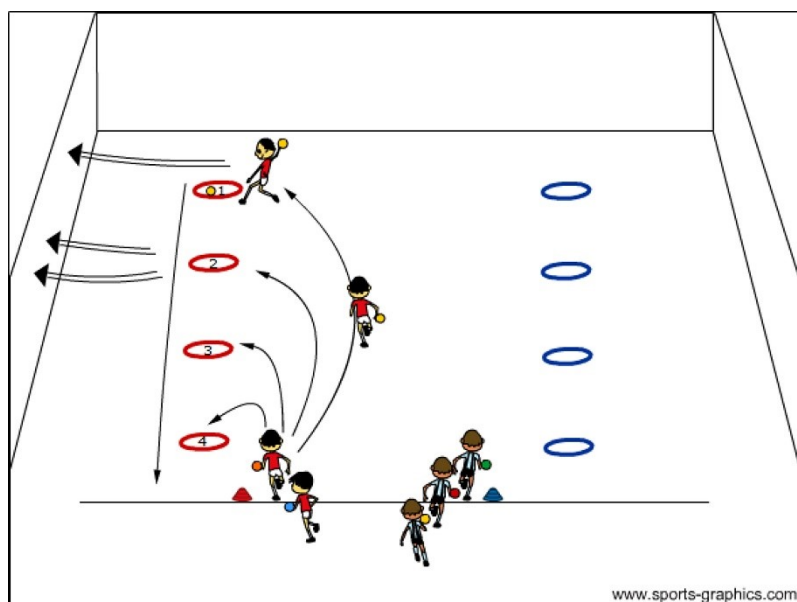


Obrázek 26. Střílej přesně!

9) Matematika

Pomůcky: míče, kruhy, kloboučky, stopky

Popis: První žák z družstva vybíhá s míčem na pokyn učitele ke kruhu číslo 1. Následně musí jedenkrát hodit míč o stěnu a zpracovat jej. Poté se vrací zpět na startovní čáru, vyběhne další žák, který musí ke kruhu číslo 2. U kruhu číslo 2 dvakrát hází o zeď. Tyto kroky se opakují do té doby, než se vystřídá celé družstvo. Učitel měří čas pomocí stopky. Vítězí družstvo, které má rychlejší čas.

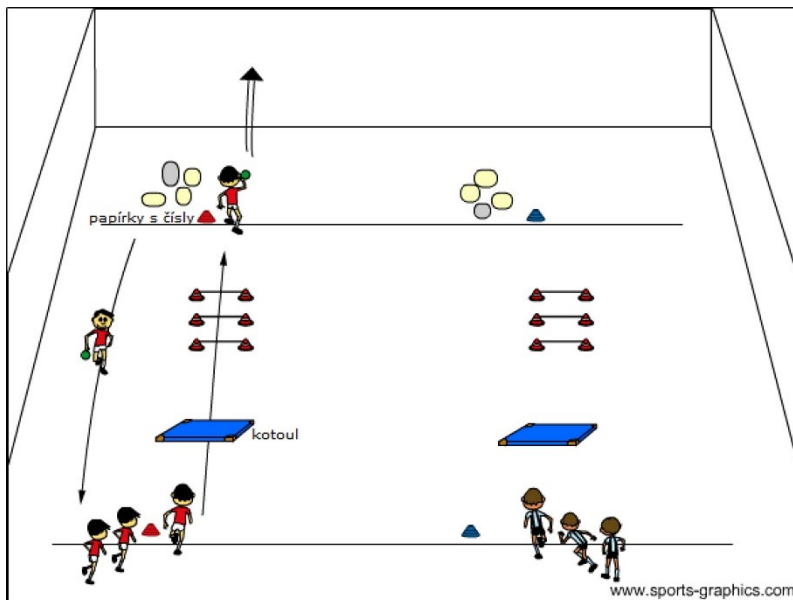


Obrázek 27. Matematika.

10) Odkrývačka

Pomůcky: míče, kloboučky, žíněnka, laťky s kloboučky, překážky, papírky s čísly.

Popis: Žáci rozdělení dvou družstev postupně vyběhnou od startovního kloboučku. Na žíněnce provedou kotoul vzad, přeskočí překážky (laťky s kloboučky). Doběhnou k čáře, určené pro hod, otočí papírek, na kterém je číslo s počtem hodů. Žák provede počet hodů o stěnu. Po odházení se s míčem vrací zpět na startovní čáru. Poté vyběhne další žák družstva.

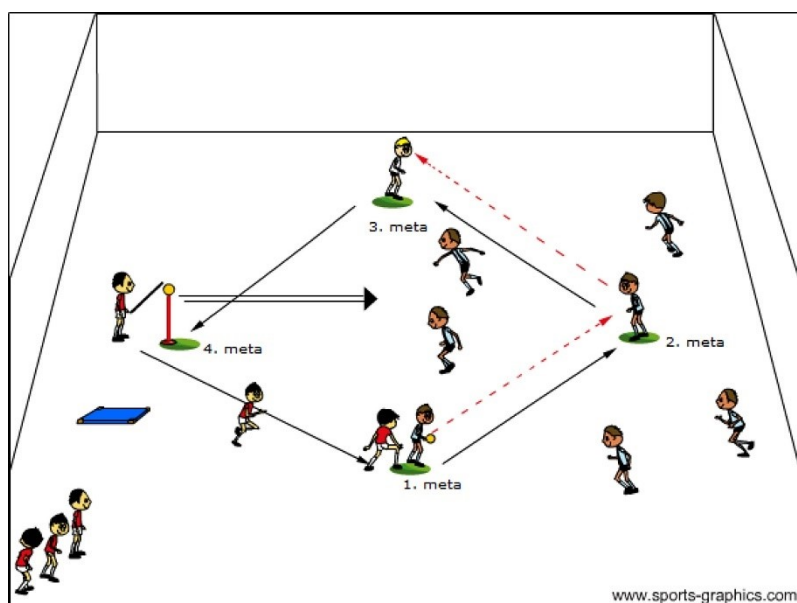


Obrázek 28. Odkrývačka.

11) Minisoftball

Pomůcky: stativ, míč, pálka, mety, žíněnka.

Popis: Družstva jsou rozdělena na pákkaře a polaře. Polaři se rozmístí do pole. Úkolem polařů je zahrát tečovaný nebo šlapaný aut od první mety po chycení, sebrání, zpracování míče od pákkaře. První pákkař odpálí míč do pole a odhodí pátku na žíněnku. Cílem je doběhnout na 1. metu dříve než polař. Pokud pákkař doběhne na 1. metu dříve, zůstává stát. Po odpalu dalšího pákkaře v pořadí se pákkař stojící na první metě musí posunout na metu druhou, popřípadě třetí a domácí čtvrtou metu. V případě, že polař se na 1. metě objeví dříve, pákkař je aut. Následně odpaluje míč nový pákkař a vyautovaný žák se zařadí do řady za své soupeře. Po třech autech nastává směna (polaři jdou na pátku, pákkaři do pole). Vyhrává družstvo, které vícekrát dosáhne čtvrté mety po pěti směnách.



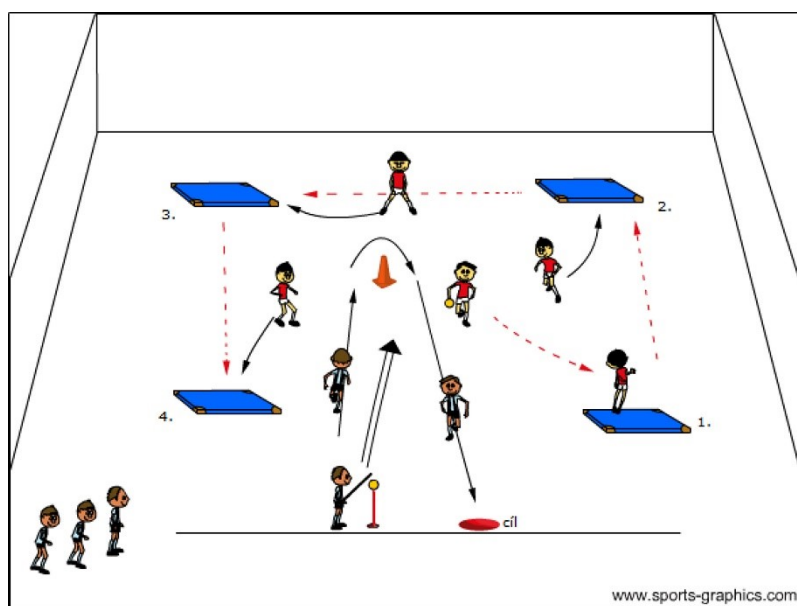
Obrázek 29. Minisoftball.

5.1.2 Pálkovací hry

1) Rychlík

Pomůcky: stativ, pálka, míč, kužel, žíněnky.

Popis: Družstva rozdělíme na polaře a pálkaře. Družstvo polařů se rozmístí do pole a čeká na zahájení hry prvním pálkařem druhého družstva. Pálkař zahajuje hru odpalem ze stativu. Na stativu je umístěn měkký míč. Žák, který pálil, musí co nejrychleji oběhnout oranžový kužel a vrátit se zpět na metu cíl. Polaři se snaží chytit odpálený míč a postupně přihrát na první, druhou, třetí a čtvrtou metu. Pokud je míč chycen ze vzduchu (luft), pálkař je aut a na řadu přichází další pálkař družstva. V rozehrě vyhrává to družstvo, které dříve dosáhlo svého cíle. Polaři po přihrávkách na čtvrtou metu, pálkaři doběhem na metu cíle. Všichni pálkaři se musí prostřídat na pálce, pak nastává směna. Pálkaři jdou do pole a polaři na pátku. Vyhrává družstvo, které nasbírá více bodů po třech směnách.

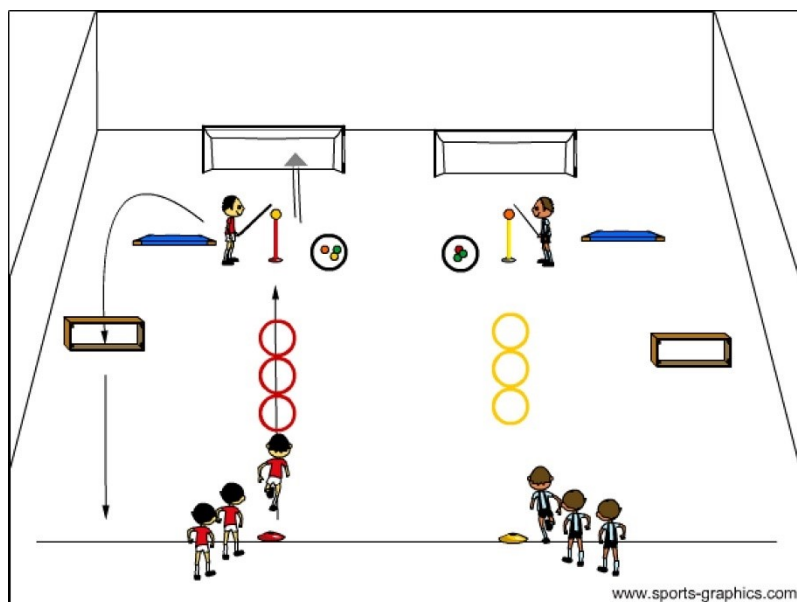


Obrázek 30. Rychlík.

2) Penalta

Pomůcky: kloboučky, kruhy, stativ, míč, páłka, branka, žíněnka, švédská bedna.

Popis: První žák družstva vyběhne na pokyn učitele od startovního kloboučku a následně snožmo skáče do každého kruhu. Poté je nutné odpálit pálkou měkký míč, který je na stativu do branky. Po odpálení míče do branky položí pálku na žíněnku, proleze díl švédské bedny a běží do cíle. Po doběhnutí zpět na startovací čáru, vybíhá další žák družstva.

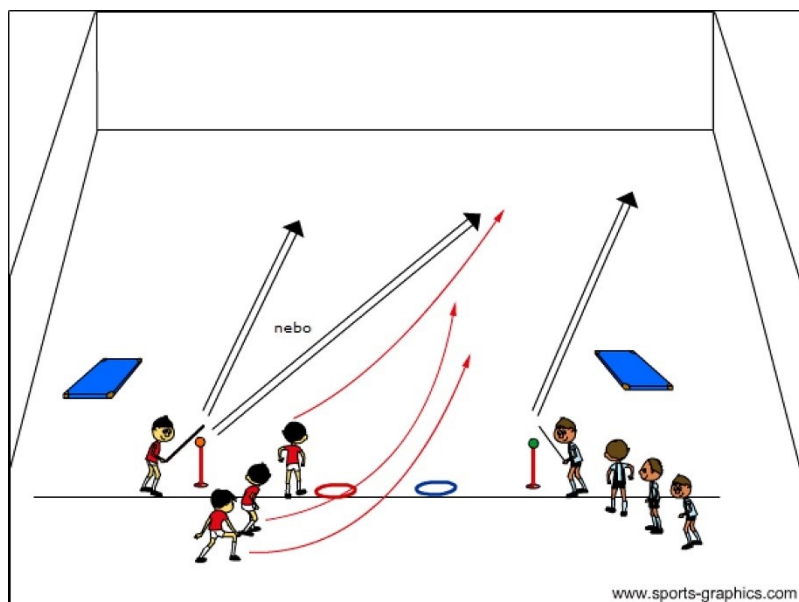


Obrázek 31. Penalta.

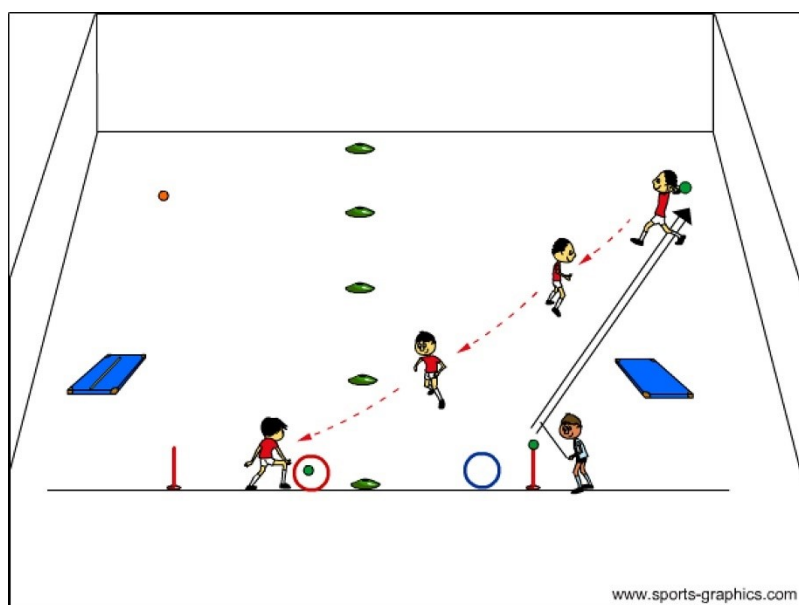
3) Řetězová reakce

Pomůcky: míč, stativ, žíněnka, kloboučky, kruhy.

Popis: Obě družstva mají k dispozici pálku a stativ, na kterém je umístěn měkký míč. První pálkaři obou týmů pálí libovolně do pole. Červený pálkař pálí pro modrý tým, modrý pálkař pálí pro tým červených. Cílem je ztížit sběr míče soupeři. Po odpálení a položení pálky na žíněnku vybíhají zbývající členové týmu pro svůj míč, který se snaží krátkými přihrávkami dostat do kruhu dřív, než soupeř. Žáci se nesmí s míčem pohybovat. Bod získává družstvo, které bude mít dřív míč v kruhu.



Obrázek 32. Řetězová reakce.



Obrázek 33. Řetězová reakce pokračování.

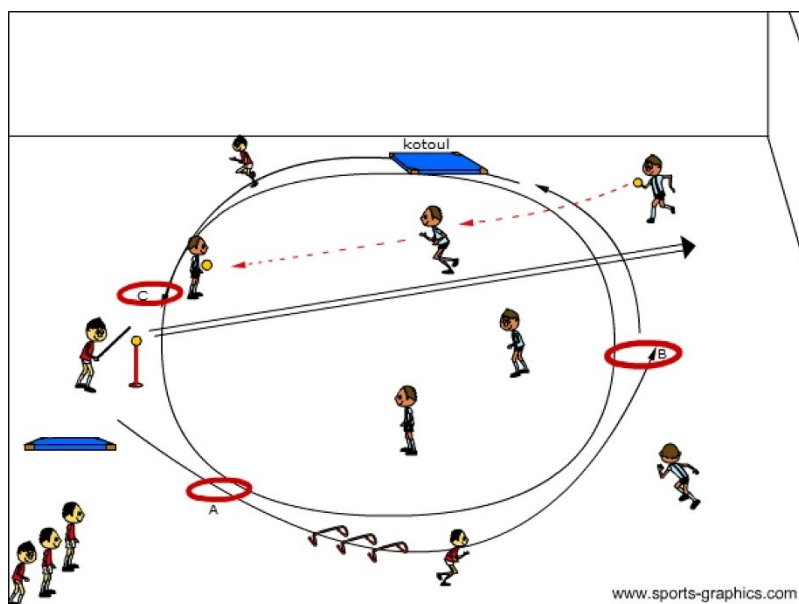
4) Kruhový objezd

Pomůcky: stativ, pálka, míč, mety, překážky, kruhy, žíněnka.

Popis: Družstva rozdělíme na pálkaře a polaře. Pálkař odpálí ze stativu měkký míč do pole. Po odpalu odhazuje pátku na žíněnku, běží po obvodu kruhu a snaží se dosáhnout mety C, povinně musí proběhnout metou A i B.

Odpálený míč může být zpracován: chycením míče ze vzduchu (tím pádem je pálkař okamžitě aut); tečováním pálkaře při běhu; krátkými přihrávkami, kdy míč je dříve na metě C, než pálkař.

Až se vystřídají všichni pálkaři, dochází ke střídání pozic (směně). Vyhrává družstvo, které vícekrát dosáhne mety C po pěti směněch.

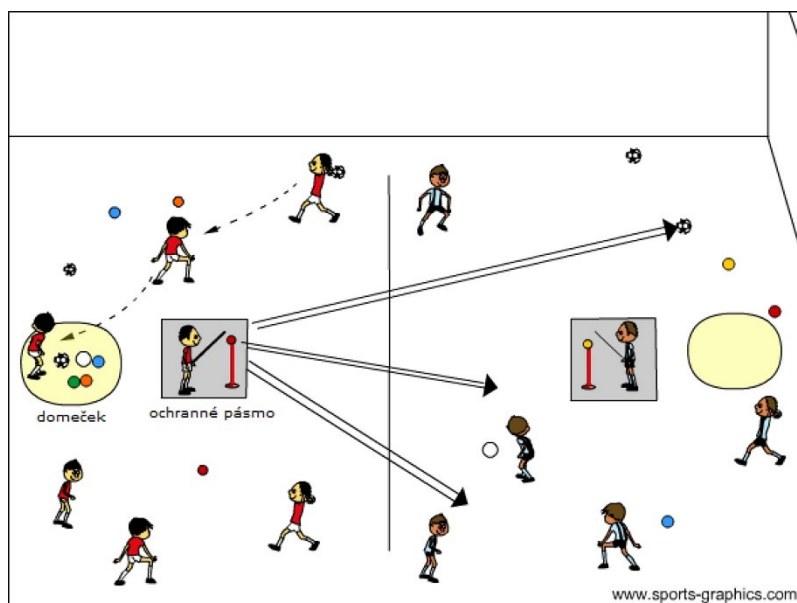


Obrázek 34. Kruhový objezd.

5) Sběrači

Pomůcky: stativ, míče, pálka, kruh.

Popis: Družstvu přidělíme hrací polovinu tělocvičny (pole), ve kterém se nachází kruh a ochranné pásmo pálkaře, které je ohraničeno z důvodu bezpečnosti žáků. V ochranném pásmu postavíme stativ, pálku a do kruhu dáme míče. Družstva zaujmou pozice ve vlastním poli. Primárně si zvolí svého pálkaře, jehož úkolem bude odpálit, co nejvíce míčů do soupeřova pole. Úkolem polařů je sbírat odpálené míče ve vlastním poli, a co nejrychleji je pokládat do vymezeného kruhu pro míče. Po jedné minutě nastává střídání pálkařů. Po směně všech žáků na pálce se spočítají míče v kruhu a míče v hracím poli daného družstva. Vyhrává družstvo, které má menší počet míčů v poli.



Obrázek 35. Sběrači.

6) Abeceda

Pomůcky: pálka, stativ, míč, kužel, klobouček.

Popis: Družstva rozdělíme do dvou družstev (pálkaři a polaři). Polaři zaujmou pozice v poli.

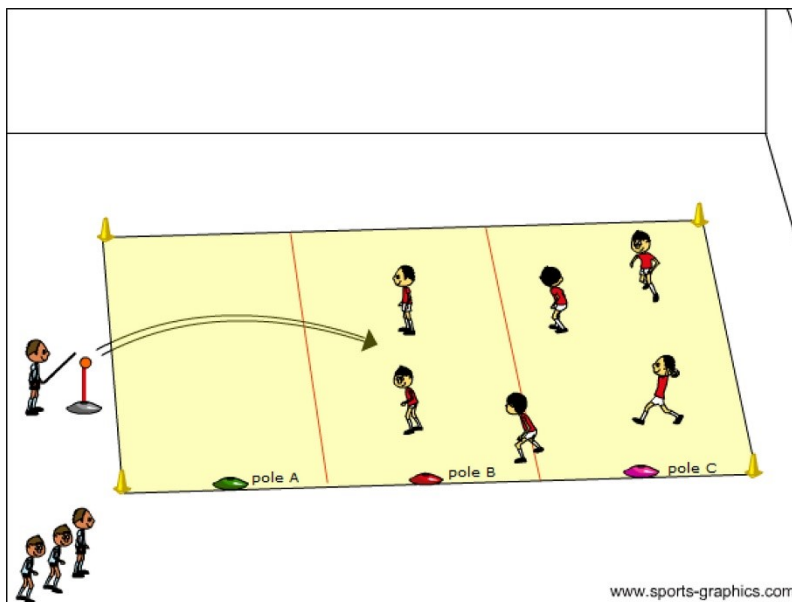
Úkolem polařů je, co nejdříve zpracovat odpálený míč nebo míč chytit ze vzduchu. Pálkaři postupně pálí míč ze stativu do vyznačeného území (pole A, pole B, pole C).

Body:

- 1 bod odpal do pole B,
- 2 body dopad míče do pole B a vykutálení do pole C,
- 3 body odpal do pole C.

Aut:

- míč se poprvé dotkne pole A,
- pálkař odpálí mimo vyznačené pole kuželů,
- míč chytí polaři ze vzduchu.

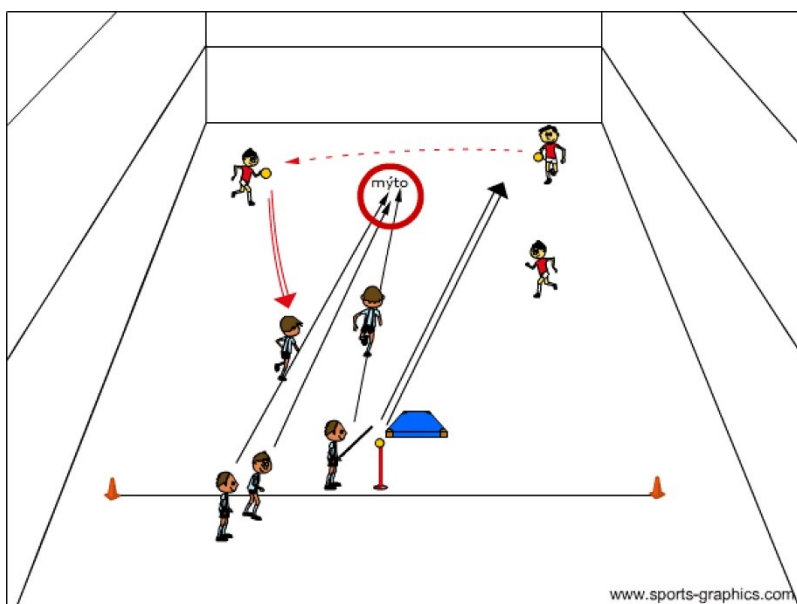


Obrázek 36. Abeceda.

7) Mýto

Pomůcky: stativ, pálka, míč, kruh, kužel, žíněnka.

Popis: Na hrací plochu umístíme kruh (mýto). Žáky rozdělíme na pálkaře a polaře. První pálkař z družstva pálí ze stativu na úroveň mýta. Po odpálení položí pátku na žíněnku a celé družstvo pálkařů běží do mýta. Běh pálkařů na mýto mohou překazit polaři hozením míče do jednoho s pálkařů (vybití) či chycením odpalu ze vzduchu (luft), v tomto případě se bod připisuje polařům. Pokud se tak nestane a družstvo pálkařů doběhne do mýta, získávají 1 bod. Následně pálí ostatní pálkaři. Po odpálení všech členů z družstva se z pálkařů stávají polaři a z polařů pálkaři. Vyhrává družstvo s nejvíce body.

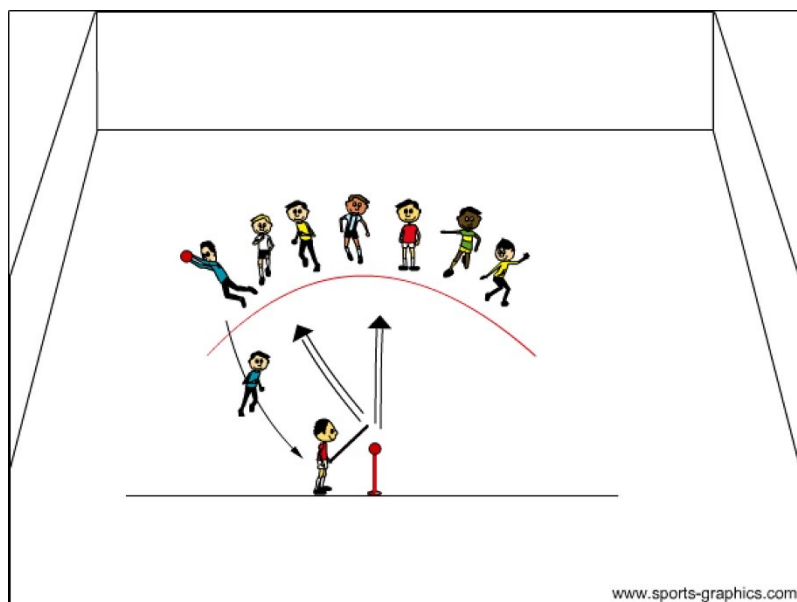


Obrázek 37. Mýto.

8) Pálkař králem

Pomůcky: pálka, stativ, míč.

Popis: Zvolíme pálkaře, který pálí ze stativu. Na stativu je umístěn míč. Polaři se rozmístí do pole a čekají na odpálený míč. Polař, který chytí míč ze vzduchu, přebírá okamžitě pálku. Míč odražený od země je počítán za 1 bod. Po získání 3 bodů se mění pálkař. Když se pálkaři střídají, ztrácejí ostatní body. Pálkař se tedy snaží, co nejdéle zůstat na pálce.

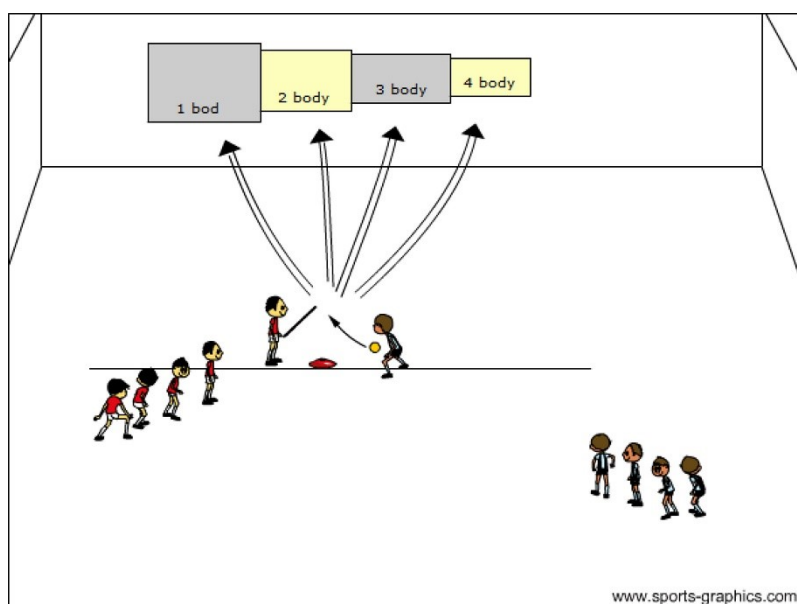


Obrázek 38. Pálkař králem.

9) Bodovací odpal

Pomůcky: pálka, míč, klobouček, papírové body.

Popis: Žáci rozdělení na dvě družstva se postupně snaží odpálit měkký míč z krátkého nadhozu (tossu) od soupeře do protější stěny. Na stěně jsou připraveny čtyři obrazce, které se liší velikostí. Dle toho jsou přiděleny body, které lze získat za odpal. Každý pálkař má dva pokusy. Po dvou pokusech pokračuje další pálkař z družstva. Po vystřídání obou družstev na pálce se sečtou body. Vyhrává družstvo, které nasbírá nejvíce bodů.

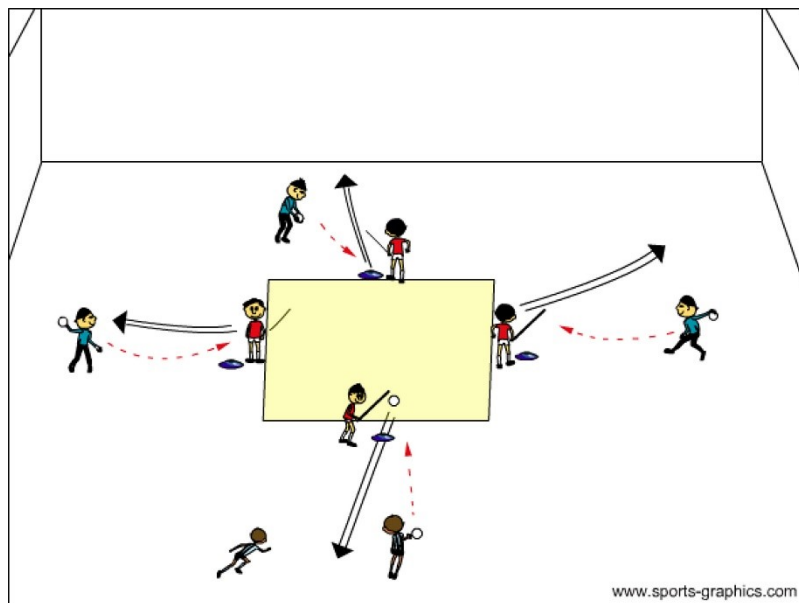


Obrázek 39. Bodovací odpal.

10) Ochránci

Pomůcky: pátky, míče, kloboučky.

Popis: V tělocvičně vyznačíme čtverec (pole). Ke každému kloboučku se postaví žák (pálkař). Házeči se snaží hodit míč do pole, pálkaři se tomu snaží zabránit odpalem. Podmínkou však je, aby házeč umístil svůj nadhoz pálkaři do strike zóny (prostor od ramen po kolena). Ke směně hráčů dojde, když míč spadne do vyznačeného čtverce (pole).



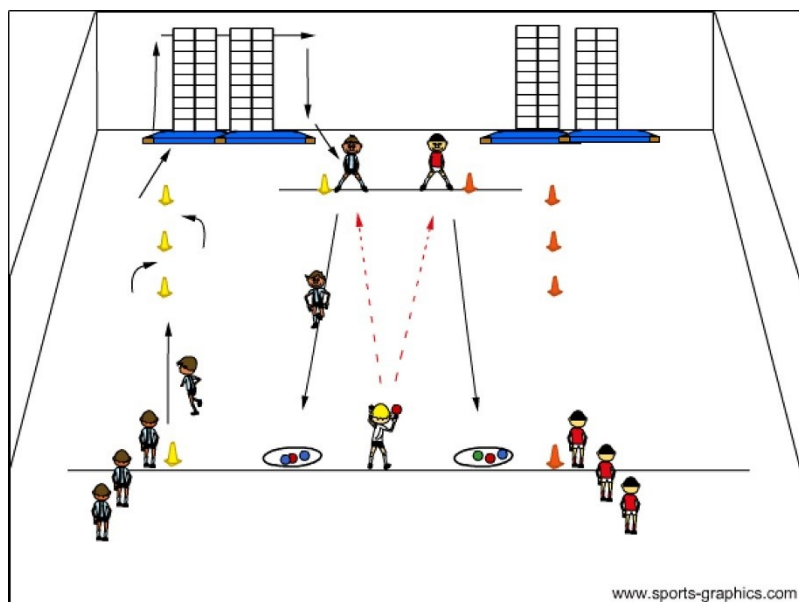
Obrázek 40. Ochránci.

5.1.3 Běhací hry

1) Opičárna

Pomůcky: kužele, žebřiny, žíněnky, míče, kruhy.

Popis: První žák se postaví ke startovnímu kuželu a na pokyn učitele vybíhá na dráhu. Každý žák postupně zdolává slalom z kuželů, přelézá po žebřinách na druhou stranu a následně běží ke kuželům, kde zpracuje míč, který hází učitel po zemi. Se zpracovaným míčem běží do vyznačeného cíle. Poležením míče do vyznačeného cíle vybíhá další žák družstva. Vyhrává družstvo, které má všechny své členy v cíli.

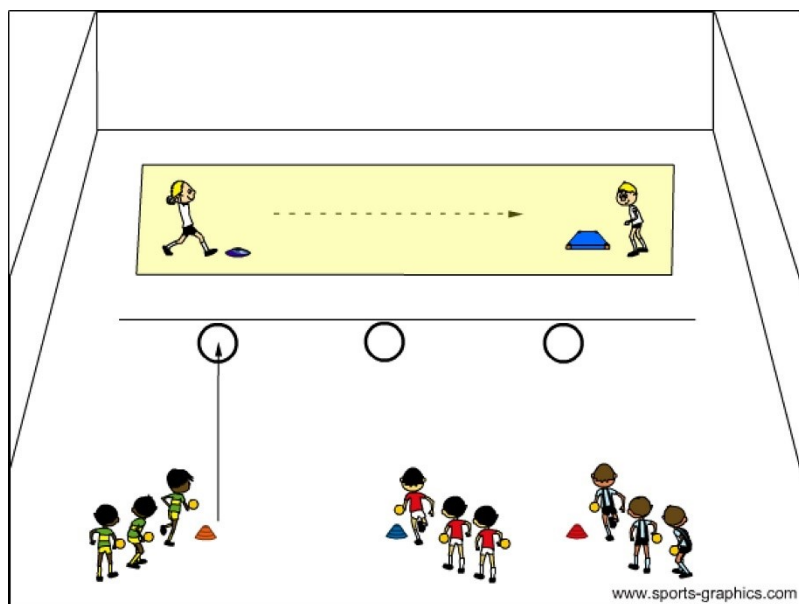


Obrázek 41. Opičárna.

2) Startovní nadhoz

Pomůcky: kloboučky, míče, kruhy, žíněnka.

Popis: Žáky rozdělíme do dvou a více družstev (dle celkového počtu žáků). Určení žáci jsou ve vyznačeném poli v roli nadhazovače a chytáče. Startující žáci stojí u kloboučku. Po vypuštění míče z ruky nadhazovače vyběhají první žáci z družstva, kteří mají u sebe míč. Cílem je dostat míč do vyznačeného kruhu. Ten žák, který položí první míč do kruhu, získává tři body, kdo druhý dva body, kdo poslední jeden bod. Po vystřídání všech žáků se body sečtou. Vyhrává družstvo s nejvyšším počtem bodů.

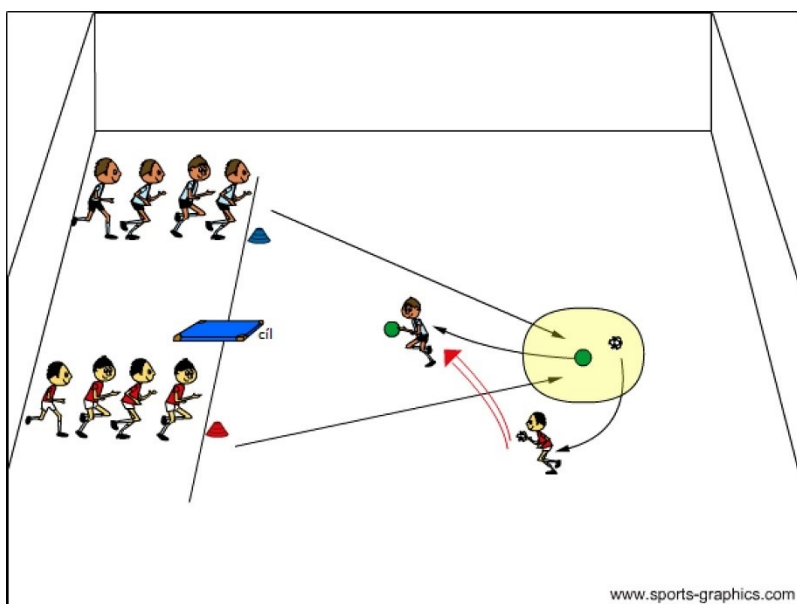


Obrázek 42. Startovní nadhoz.

3) Větší vyhrává

Pomůcky: kloboučky, žíněnka, velký a malý míč.

Popis: Jednotliví žáci ve svém družstvu si určí číslo a dle toho se postaví do zástupu za sebe. Učitel vyvolá číslo. Žáci s tímto číslem vyběhnou k vyhrazenému kruhu. Cílem je ulovit z kruhu velký zelený míč a donést jej na žíněnku do cíle. Pokud se míč podaří dopravit na žíněnku, získává toto družstvo bod. Žák druhého družstva, který nezískal větší míč, má možnost vzít míč bílý a zasáhnout protihráče s velkým míčem dříve, než dosáhne cíle. Bod pak připadá tomuto družstvu. Po vyvolání všech čísel si družstva sečtou získané body. Vyhrává družstvo, které má více bodů.

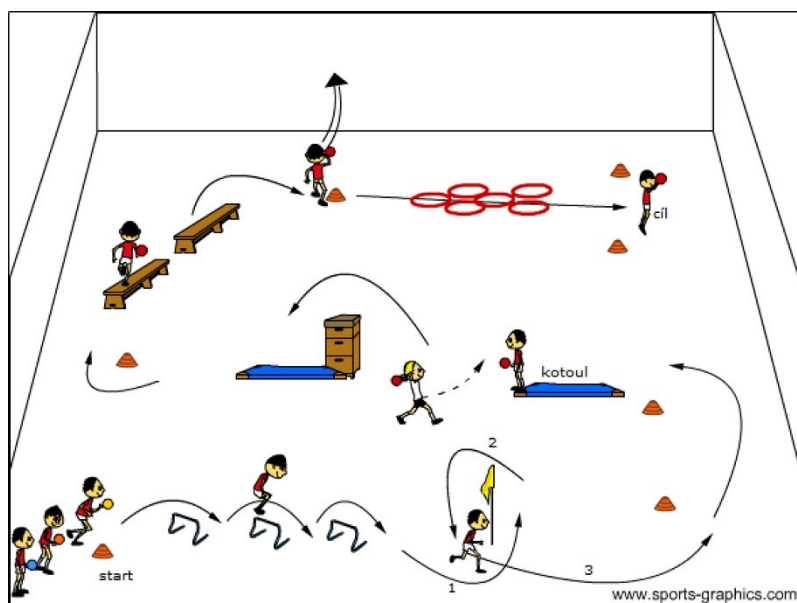


Obrázek 43. Větší vyhrává.

4) Přes překážky ke hvězdám

Pomůcky: překážky, míče, praporek, kužele, žíněnky, švédská bedna, lavičky, kruhy, stopky, míče.

Popis: Seřadíme žáky na start, rozdáme každému míč. Žák má míč po celou dobu zdolávání dráhy u sebe. Na pokyn učitele žáci vyběhají po sobě v 10 sekundových intervalech. Nejprve snožmo přeskakují překážky, obíhají praporek zprava a následně podél kuželů běží k žíněnce. Před žíněnkou hodí míč učitel, provádí kotoul vpřed a po kotoulu chytají míč, který učitel hodem vrátí. Přelézají přes švédskou bednu, obíhají klobouček zleva, přeběhnou dvě lavičky, poté u kuželu hází míč proti zdi, zpracují a kruhy probíhají do cíle. Zdolání celé dráhy je měřeno stopkami. Vítězí žák s nejrychlejším časem.



Obrázek 44. Přes překážky ke hvězdám.

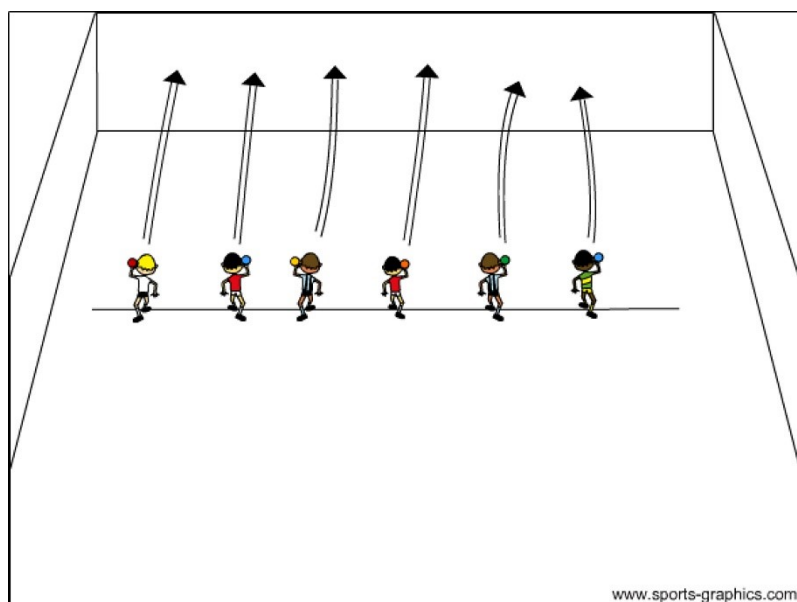
5.2 Průpravná cvičení

Cvičení 1

Pomůcky: míče.

Popis: Cvičení je zaměřeno na zdokonalování házení. Žáci se postaví 2 metry od zdi. Cílem je hodit míč o zeď a následně jej zpracovat. Odražené míče lze zpracovat ze země nebo je chytat ze vzduchu.

Modifikace: využití softballové rukavice.



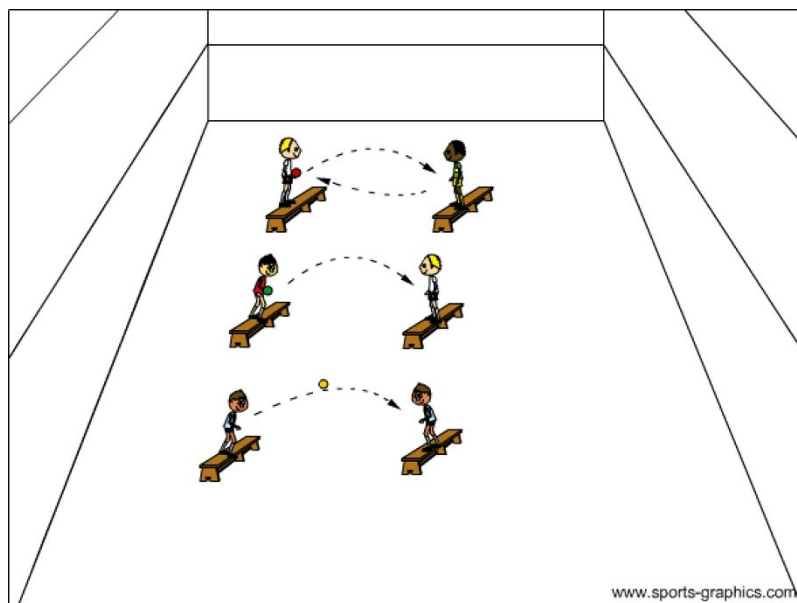
Obrázek 45. Cvičení 1.

Cvičení 2

Pomůcky: lavičky, míče.

Popis: Cvičení je zaměřeno na rovnováhu a házení. Žáci se postaví na lavičku proti sobě. Poté si vrchním hodem přihrávají. Cvičení lze provádět i na rychlost a počet přihrávek.

Modifikace: využití softballové rukavice.

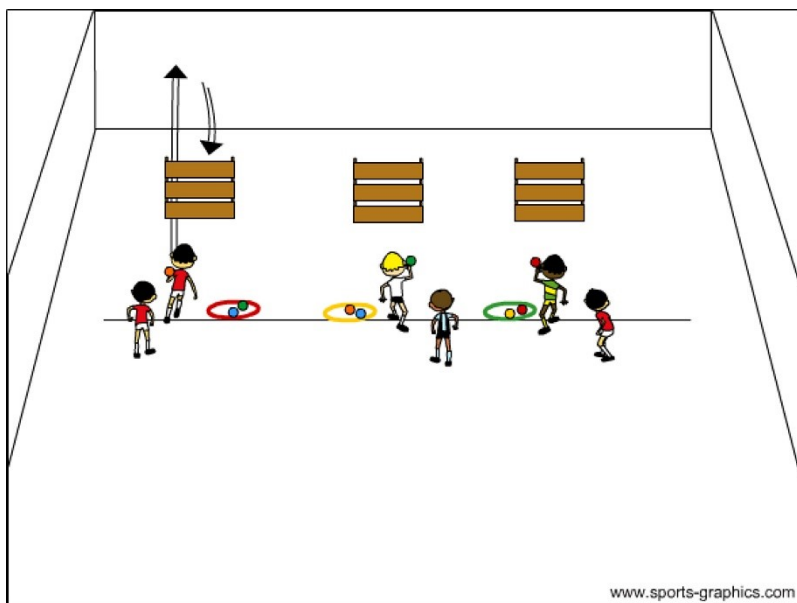


Obrázek 46. Cvičení 2.

Cvičení 3

Pomůcky: švédská bedna, míče, kruhy.

Popis: Cvičení je určeno na přesnost hodů a tím na celkové zdokonalení v házení. Dva metry od zdi umístíme švédskou bednu bez vrchního dílu. Úkolem je odrazem od zdi trefit, co nejvíce míčů do švédské bedny.

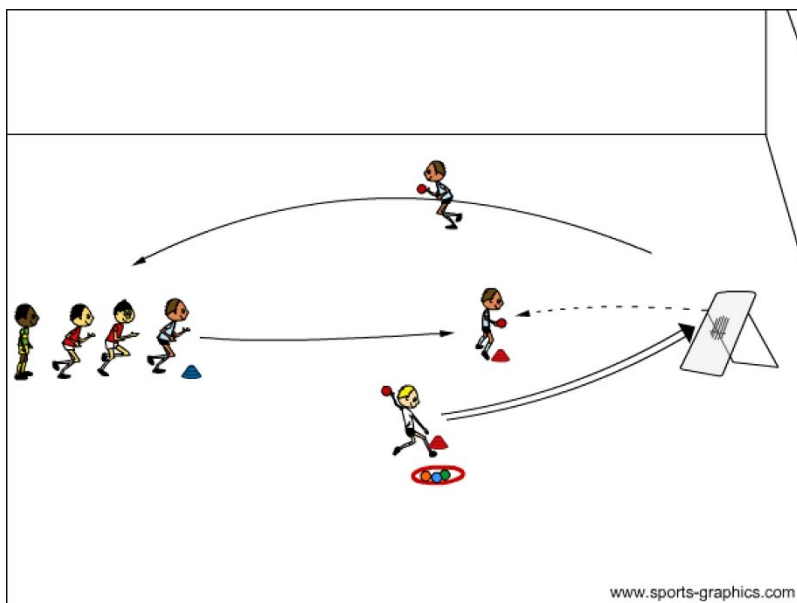


Obrázek 47. Cvičení 3.

Cvičení 4

Pomůcky: míče, kloboučky, trampolína, kruh.

Popis: Cvičení je zaměřeno na zpracování míčů po zemi. Žáci postupně vyběhnou od modrého kloboučku k červenému. U červeného se zastaví a budou čekat na odraz míčku od trampolíny, který hází učitel. Po chycení se žák vrací zpět do zástupu.



Obrázek 48. Cvičení 4.

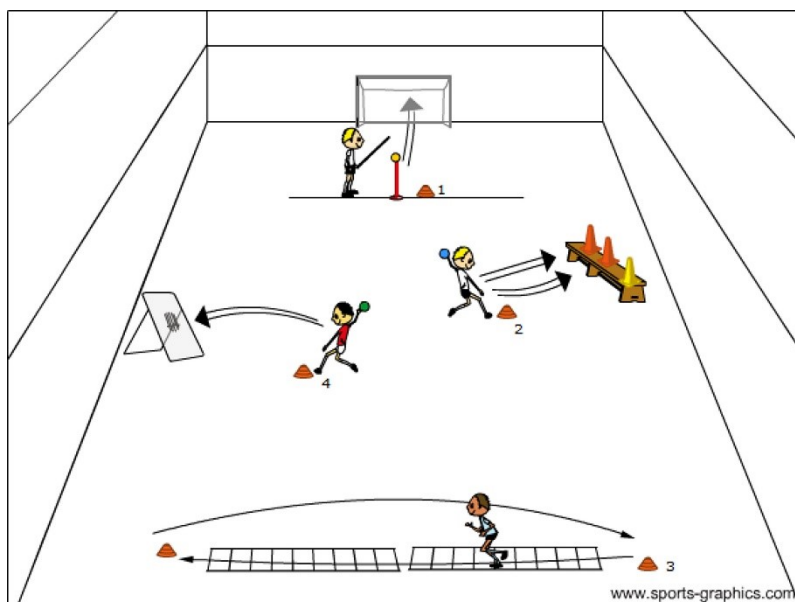
Cvičení 5

Pomůcky: míče, stativ, branka, kloboučky, lavička, kužele, žebřík, trampolína.

Popis: Cvičení je zaměřeno na různé softballové dovednosti (házení a chytání, odpalování).

Na obrázku jsou znázorněny čtyři stanoviště, ke kterým se rozmístí žáci.

- Stanoviště 1: pálení měkkých míčů do branky,
- Stanoviště 2: trefování kuželů na lavičce,
- Stanoviště 3: přebíhání žebříků,
- Stanoviště 4: házení míče do trampolíny a jeho zpracování.

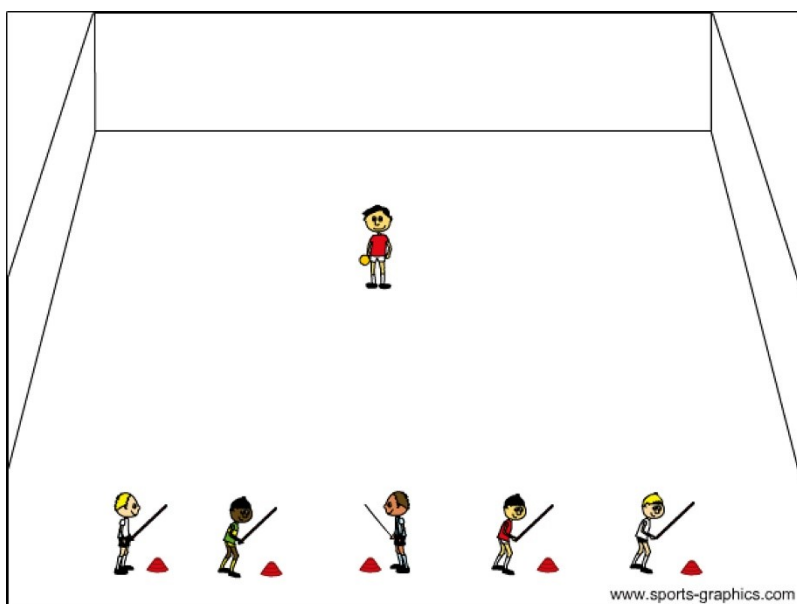


Obrázek 49. Cvičení 5.

Cvičení 6

Pomůcky: míč, pálky, kloboučky.

Popis: Cvičení je zaměřeno na pozornost a techniku při odpalu. Každý žák se připraví ke kloboučku. Žáci si vezmou pálku a zaujmou pozici na odpal. Učitel je v roli nadhazovače. K žákům se postaví čelem a za zády má připravený míč. Pokud učitel naznačí pohyb nadhazovače s míčem, pro pálkaře to znamená švih pálkou. Pokud provede pohyb bez míče, pro žáky to znamená nepálit (zastavit švih).



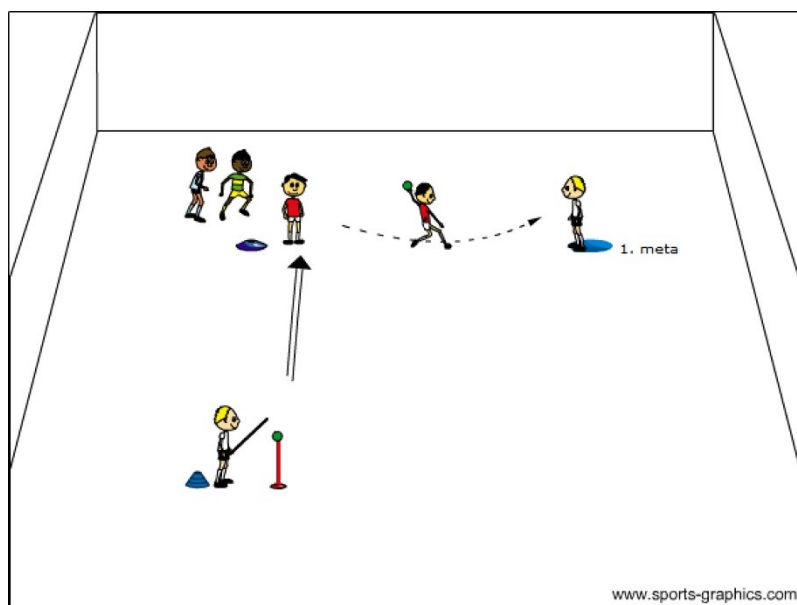
Obrázek 50. Cvičení 6.

Cvičení 7

Pomůcky: pálka, stativ, míč, kloboučky.

Popis: Cvičení je zaměřeno zpracování odpalu a následný odhod na metu. Učitel nebo určený žák (pálkař) pálí ze stativu na hráče, kteří stojí v zástupu u modrého kloboučku. Hráči chytají, zpracovávají odpálený míč a spodním příhozem hází na první metu, kde je připraven další hráč.

Modifikace: využití softballové rukavice.



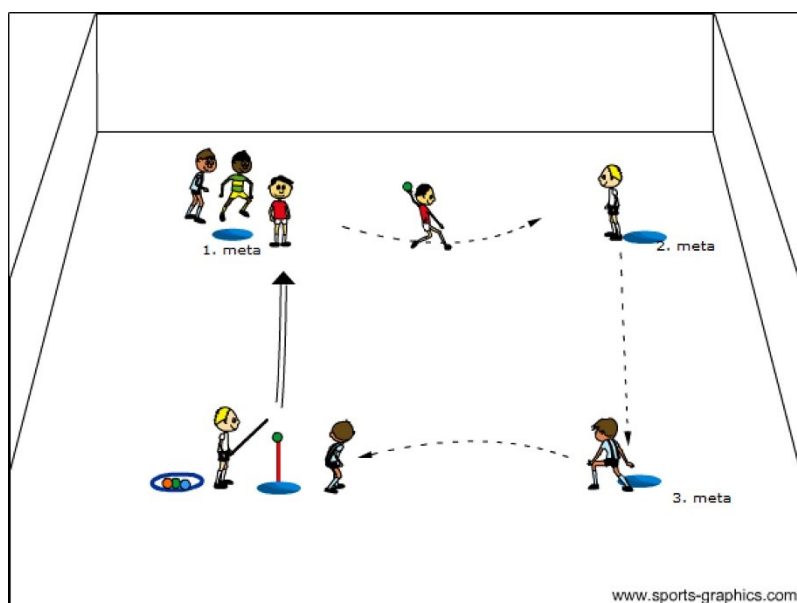
Obrázek 51. Cvičení 7.

Cvičení 8

Pomůcky: stativ, pálka, míče, mety, kruh.

Popis: Cvičení je zaměřeno na zpracování odpalu a jednotlivé příhozy po metách. Učitel nebo vybraný žák (pálkař) pálí ze stativu na žáky na první metě. Tito žáci se snaží zpracovat míč a bočním příhozem odhodit na druhou metu. Polař se snaží chytit přihrávku se současným šlápnutím druhé mety. Po chytu, co nejrychleji hází na metu třetí, odtud polař ze třetí mety vrací míč na metu domácí.

Modifikace: využití softballové rukavice.

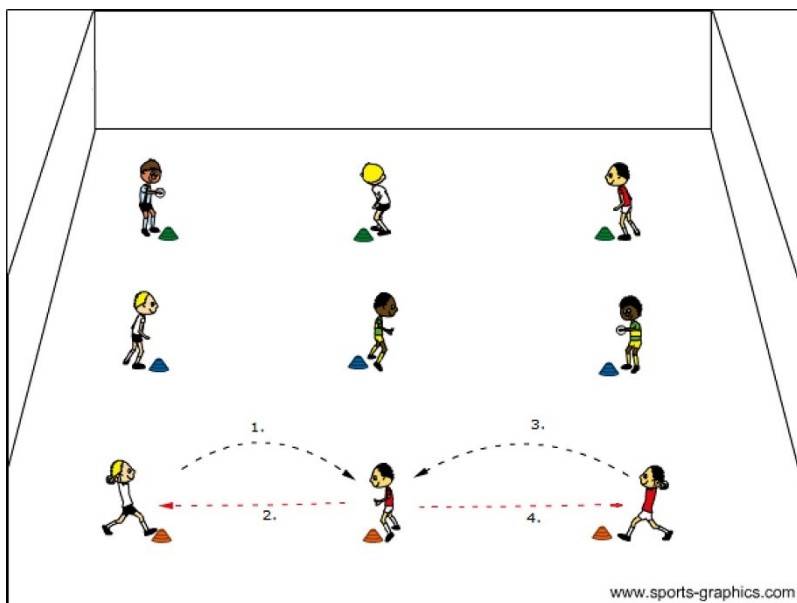


Obrázek 52. Cvičení 8.

Cvičení 9

Pomůcky: kloboučky, míče.

Popis: Cvičení je zaměřeno na chytání luftů a následný odhod na metu. Žáky rozdělíme do trojic. Žák uprostřed trojice zpracovává míč ze vzduchu (luft) a následně hází zpět krajnímu spoluhráči. Stejný postup se opakuje i s druhým spoluhráčem.



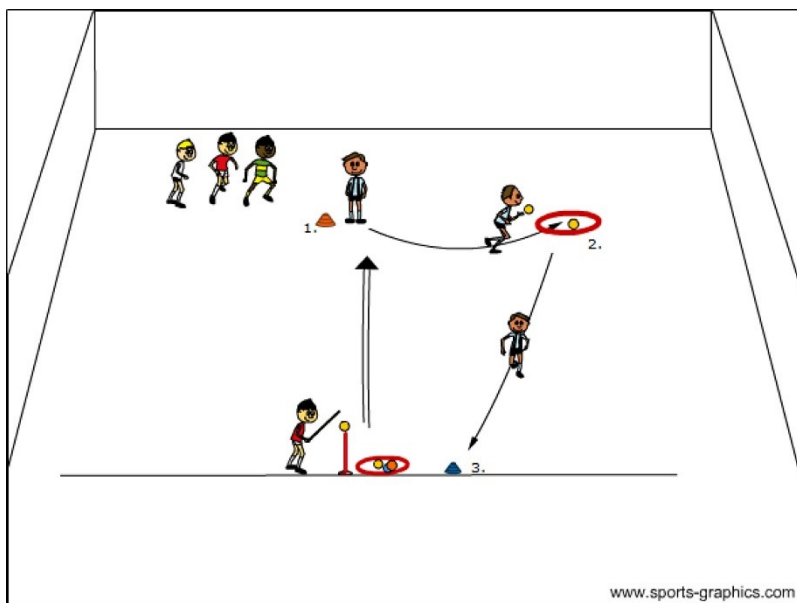
Obrázek 53. Cvičení 9.

Cvičení 10

Pomůcky: stativ, míče, páłka, kloboučky, kruh.

Popis: Cvičení je zaměřeno na zpracování odpálených míčů. Učitel nebo vybraný žák pálí ze stativu měkký míč, který žáci musí zpracovat. Po zpracování míče utíkají do vyznačeného kruhu, kde míč položí. Následně sprintují k poslednímu vyznačenému bodu.

Modifikace: využití softballové rukavice.



Obrázek 54. Cvičení 10.

6 ZÁVĚRY PRÁCE

Podstatnou část bakalářské práce tvoří kapitola Přehled poznatků, která je brána jako ryze teoretická část celé práce. Zaměřuje se na Obecnou charakteristiku softballu, Pravidla vhodná pro základní školy, Rozdělení lidského věku, Charakteristiku mladšího školního věku, Motorické učení, Didaktické formy tréninkového procesu a Využití průpravných cvičení a her pro softball do hodin tělesné výchovy. A dále byl vytvořen zásobník průpravných her a cvičení pro děti mladšího školního věku využitelný v rámci hodin tělesné výchovy na základních školách. Do zásobníku bylo zařazeno 25 her a 10 cvičení, které byly zaměřeny na rozvoj motorických dovedností a schopností. Průpravné hry byly rozděleny do třech podkapitol s názvem Házečí a chytací hry, Pálkovací hry a Běhací hry. Všechny tyto hry byly vytvořeny zábavnou formou pro soutěžení v družstvech.

Při vytváření a sestavování zásobníku byla inspirací osobní zkušenost získaná trénováním dětí. Další inspiraci autorka čerpala z dostupné odborné literatury, do které vnesla vlastní invence. Pro grafickou názornost jednotlivých her a cvičení bylo využito softwaru Easy Sports-Graphics 2.0.

Všechny hry a cvičení byly prakticky realizovány v rámci tréninkových jednotek oddílu Snails Kunovice.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit zásobník průpravných her a cvičení pro softball do hodin tělesné výchovy na základních školách.

Díličními cíli bylo:

- vytvořit hry a cvičení zaměřené na odpal, chytání a házení míče,
- vytvořit obrázky ve specializovaném softwaru Easy Sport-Graphic 2.0,
- vyzkoušet hry v praxi.

Bakalářská práce byla věnována mé velké zálibě, a to softballu. Oddanost a vášně k tomuto sportu mě dovedla až do reprezentace České republiky. Vlastní zkušenosti a láska ke sportu i studijnímu zaměření byly rozhodujícími důvody k výběru tohoto tématu pro mou bakalářskou práci.

Hlavním cílem této práce bylo vytvořit zásobník průpravných her a cvičení pro děti mladšího školního věku využitelný v rámci hodin tělesné výchovy na základních školách. Díky dlouholetým zkušenostem z pozice hráčky i trenérky byl tento úkol snazší. Vytvořený zásobník obsahoval 25 průpravných her a 10 průpravných cvičení.

Díličními cíli bylo samotné vytvoření průpravných her a cvičení. Na rozdíl od cvičení, kde žák zdokonaloval pouze jednu softballovou dovednost, byly hry zaměřeny na komplexnější pohyb spojený právě s jednou vybranou dovedností. Proto byly hry rozděleny na házečí a chytací (celkem 11), pálkovací (celkem 10) a běhací (celkem 4).

Obrázky vytvořeny v softwaru Easy Sports-Graphics 2.0 usnadňují pochopení jednotlivých her a cvičení.

Vytvořený zásobník průpravných her a cvičení by mohl napomoci pedagogům, kteří by chtěli zařadit softball do svých hodin tělesné výchovy na základních školách. Doufám tedy, že tato práce bude k užitku, inspiraci a rozšíří obzor čtenářům o tento zajímavý sport.

8 SUMMARY

The main aim of this thesis was to set up the stack of preparatory games and exercises for softball into PE lessons in elementary schools.

Other sectional aims:

- to create games and exercises focused on hitting, catching and throwing,
- to make the pictures in specialized software Easy Sport-Graphics 2.0,
- to practise games in practical training.

The thesis was devoted to my favourite pleasure, to softball. Devotion and passion to this sport has given me the chance to play for the Czech National team. My own experiences and love for this sport as well as my branche of study were decisive reasons for choosing this topic for my bachelor thesis.

The main aim of this thesis was to create the stack of preparatory games and exercises for the children of young school age which is possible to use within physical education lessons in elementary schools. Due to the years of experience spent as a player and coach was this task easier. Created reservoir contained 25 preparatory games and 10 practical training exercises.

Other sectional aim was to create the preparatory games itself. In contrast to the exercises where students improved more all-round movement connected with just one selected skill. Therefore were games divided into throwing and catching (total 11), batting (total 10) and running (total 4).

Pictures created in the Easy Sports-Graphics 2.0 software make the understanding of each games and exercises easier.

Created reservoir of preparatory games and exercises could help teachers who would like to include softball to their physical education lessons in elementary schools. So I hope and believe that this thesis will help, inspire and broaden reader's horizons of this interesting sport.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2016a). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-11-easton-naty1100-detail-5118>
- Anonymous. (2016b). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-12-wilson-a9011-detail-5188>
- Anonymous. (2016c). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-rawlings-fp7s13-13-detail-5550>
- Anonymous. (2016d). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-rawlings-cftb-detail-2290>
- Anonymous. (2016e). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-easton-360-detail-5276>
- Anonymous. (2016f). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-rawlings-bgp355a-detail-2704>
- Anonymous. (2016g). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-masko-diamond-dch-edge-lg-detail-2622>
- Anonymous. (2016h). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-holene-louisville-slusser-vsg-16-detail-2663>
- Anonymous. (2016ch). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-plastron-diamond-dcp-cx-xl-17-5-detail-4699>
- Anonymous. (2016i). Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://schoolsport.cz/produkty-stativ-easton-detail-5141>
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojme se házené*. Olomouc: Hanex.
- Brych, V., & Prachař, P. (1993). *Pravidla softballu*. Praha: Česká softballová asociace.
- Cavazos, M. (2015). *Softball Facts & Rules*. Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.livestrong.com/article/307749-softball-facts-rules/>
- Česká softballová asociace. (2013a). *Tee ball: Chcete hrát softball nebo baseball?* Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web: http://www.softball.cz/download/2013/tee_ball_skladacka.pdf
- Česká softballová asociace. (2013b). *Jak začít s Teeballem?* Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web: http://www.softball.cz/download/2013/teeball_jak_zacit.pdf
- Dobrá, L. Charakteristika metodicko-organizačních forem In Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Nakladatelství Karolinum.

- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ... Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu (4. vyd.)*. Praha: Olympia.
- Endršt, M., & Knobloch, P. (1987). *Zahrajte si softball*. Praha: ČSTV.
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy (2. vyd.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika (2., přeprac. vyd.)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta.
- Herman, J. (2015). *All You Need to Know About Softball*. Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.livestrong.com/article/422086-all-you-need-to-know-about-softball/>
- Choutka, M., Brklová, D., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská Univerzita.
- Kindall, J. (1992). *Science of Coaching Baseball*. Champaign: Human Kinetics.
- Klimt, V. (1979). *Pálkovací hry na ZDŠ*. Ostrava: Pedagogická fakulta.
- Klimtová, H. (2015). *Základy sportovních her pro učitele 1. stupně*. Brno: Tribun EU.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Krejčí, M., & Mužík, V. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.
- Kupr, J., Rjabcová, H., & Suchomel, A. (2010). *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Hanex.
- Mall, M. (2011). *The Game of Tee-Ball*. Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.tbawa.org.au/tbawa/thegame.html>
- Mužík, V. (1993). *Didaktika tělesné výchovy: Pro 1. stupeň zákl. šk.* Brno: Masarykova univerzita.
- Novosad, J., Frömel, K., & Lehnert, M. (1993). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nykodým, J., Čada, M., Chvátalová, M., Missbach, Z., Pětivlas, T., Procházka, R., ... Večeřa, K. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ondřej, O. (1989). *Hrajeme basketbal, fotbal, házenou, lední hokej, nohejbal, softball, volejbal podle zjednodušených pravidel*. Praha: Sportpropag.

- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí (2., dopl. vyd.)*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí: nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie) (3rd ed.)*. Olomouc: Hanex.
- Růžičková, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Special Olympics International. (1989). *Softball: Special Olympics sport skills program*. Washington: Special Olympics International.
- Stejskal, V. (1962). *Metodika tělesné výchovy žáků mladšího školního věku: prozatímní učebnice pro pedagogické instituty*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Stibitz, F. (1968). *Pálkovaná (softbal)*. Praha: Olympia.
- Süss, V. (1993). *Základní herní dovednosti v softballu a baseballu [Metodický dopis]*. Praha: Česká softballová asociace.
- Süss, V. (1994). Pálkovací hry v tělocvičně. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 60(1), 29-31.
- Süss, V. (1997). *Trénink odpalování v softballu*. Praha: Česká softballová asociace.
- Süss, V. (1998). Nácvik odpalování. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 64(3), 28-30.
- Süss, V. (2000). Sportovní pálkovací hry. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 66(2), 16-18.
- Süss, V. (2002). Teeball – náhrada za softball a baseball ve školních podmínkách. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 68(4), 20-25.
- Süss, V. (2003). *Softball a baseball: technika, herní situace, pravidla*. Praha: Grada Publishing.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Watkinson, E. J. (2010). *Let's play!: promoting active playgrounds*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Willet, B. (2014). *The Rules of Blast Ball*. Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web:
<http://www.livestrong.com/article/430862-how-to-lose-weight-in-your-stomach-and-hips-in-two-weeks/>