

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Sestavení a ověření zásobníku pohybových her  
formou DVD zaměřených na volejbal  
(bakalářská práce)**

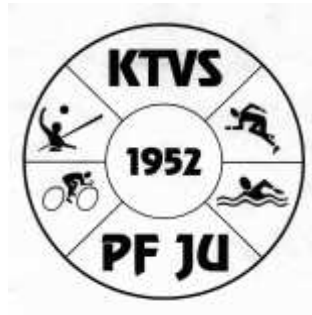
Autor práce: Vladimír Kosta, Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice, 2012

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Composition and verification of battery movement  
activities in form of DVD focused on volleyball  
(graduation theses)**

Author: Vladimír Kosta

Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice, 2012

## **Bibliografická identifikace**

<b>Název bakalářské práce:</b>	Sestavení a ověření zásobníku pohybových her formou DVD zaměřených na volejbal
<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Vladimír Kosta
<b>Studijní obor:</b>	Tělesná výchova a sport
<b>Pracoviště:</b>	Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.
<b>Rok obhajoby bakalářské práce:</b>	2012

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá využitím a účinností pohybových her ve volejbale. Z výběru 43 her získaných v literárních pramenech vzniká testováním a ověřováním jejich účinnosti v praxi balík 22 her, které jsou natočeny a podrobně popsány pravidly, navíc doplněny o vlastní postřehy. Cílem je vytvoření zásobníku her, jejich ověření v praxi, a následně vytvoření DVD přílohy s audiovizuálními záznamy těchto her. Výzkumný soubor tvoří družstvo starších žáků ve věku 13 – 15 let VK Jihostroj České Budějovice. Výsledkem je vyhodnocení ověřených her dle vlastního hodnotícího klíče a DVD příloha, kterou se podařilo vytvořit tak, aby mohla fungovat i samostatně, nejen jako příloha.

### **Klíčová slova:**

volejbal, pohybové hry, pohybové schopnosti, DVD

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Composition and verification of battery movement activities in form of DVD focused on volleyball

**Author's first name and surname:** Vladimír Kosta

**Field of study:** University of South Bohemia

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

**The year of presentation:** 2012

### **Abstract:**

This bachelor's thesis is aimed at the usage and efficiency of the motional games in volleyball. From the collection of 43 games extracted from the books and after testing and validation of their efficiency comes the package of 22 games, which are filmed and the rules are described in detail, including my own thoughts. The aim is to create a storage of the games, their evaluation in the practices and later create the DVD file filled with audiovisual recordings of these games mentioned. The testing group will be set of the team of elderly pupil players in the age of 13-15 of VK Jihostroj České Budějovice. The result of this thesis is the evaluation of the tested games according to the evaluation key and the DVD file, which I was able to make the way it could work separately, too, not as an attachment only.

### **Keywords:**

Volleyball, Movement abilities, Motional games, DVD

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

### **Poděkování**

V první řadě bych rád poděkoval vedoucímu práce, doc. PaedDr. Zdeňku Šeberlemu, CSc. za cenné rady, připomínky a ochotu při vypracovávání této bakalářské práce. Dále Adélce Mikschikové za technickou pomoc při zpracování audiovizuálních záznamů.

Velký dík nakonec patří všem aktérům, kteří se objevují na videozáznamech v roli figurantů, protože bez nich by nebylo možné tuto práci vytvořit.

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Metodologie.....	10
2.1	Cíle práce .....	10
2.2	Úkoly práce .....	10
2.3	Metody práce.....	11
2.4	Rozbor literárních pramenů.....	12
3	Pohybové hry .....	17
3.1	Pojem a definice pohybové hry .....	17
3.2	Dělení pohybových her .....	18
3.3	Pohybové hry vs. Průpravné hry .....	19
3.4	Význam pohybových her .....	19
4	Zásobník pohybových her .....	21
4.1	Přehled her .....	21
4.2	Popis her, pravidla.....	22
4.3	Klíč k hodnocení her .....	44
4.4	Vyhodnocení vybraných her .....	45
5	Závěr.....	46
6	Referenční seznam literatury .....	48
6.1	Písemné dokumenty .....	48
6.2	Elektronické dokumenty .....	49
7	Seznam příloh.....	50

# 1 Úvod

Pohybové hry bývají jednou z prvních zkušeností dětí se sportem. Mají tedy zásadní vliv na to, jaký vztah si děti ke sportu a pohybovým aktivitám vybudují. Často bývají učitelé zařazovány do výuky tělesné výchovy již u dětí mladšího školního věku od prvních tříd základních škol, ba dokonce i u dětí předškolního věku ve školkách. Zpravidla se tak děje kvůli zábavné formě, kterou pohybové hry poskytují. Pohybové hry skýtají obrovské množství druhů a zaměření, jsou tedy využitelné pro různé cílové skupiny.

Již pátým rokem působím jako trenér mládeže, poslední tři roky pod záštitou klubu VK Jihostroj České Budějovice. Zde plním funkci trenéra „B“ družstva starších žáků. Co se týče materiálního vybavení, tréninkového zázemí a množství dětí zájímavých se o volejbal, jsou podmínky téměř ideální. Co nás však jako trenéry trápí, a ze zkušenosti mohu říct, že napříč celou Českou Republikou, je fakt, že děti často nemají ze základních škol a přípravků volejbalových klubů tolik potřebné základní pohybové návyky. Z vlastní zkušenosti vím, že některé děti neumějí správně běhat, pro jiné je nepřekonatelný problém chytit (natož pak hodit) míč. Další rozvoj pohybových dovedností, ať volejbalových, či jiných, je tedy značně komplikován nedostatečným rozvojem základních pohybových schopností.

Budu-li hovořit o pohybových základech a motorických návycích, které se konkrétně týkají sportujících dětí, není ani zde možné vyhnout se kritice. Byť jsou pohybově lépe vybaveny, než nesportující, rozhodně nelze říct, že dostatečně. Pohybové schopnosti, které pro konkrétní sport nejsou trénovány a od počátku rozvíjeny, chybí. Běžně dochází k předčasné specializaci a trénování konkrétních pohybových dovedností, zatímco všeobecný pohybový základ je opomíjen.

Pohybové hry jsou v tomto ohledu výjimečně prospěšné, protože neučí jen konkrétní prvky pohybu, ale pomáhají celkově rozvíjet pohybové schopnosti – obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost. V naprosté většině pohybových her je totiž nemožné oddělit jednu schopnost od jiných. Bývají rozvíjeny všechny, jen některé více a jiné méně.

Toto se mi stalo inspirací pro vytvoření bakalářské práce a DVD, které je její součástí. Zaměření her na rozvoj volejbalových dovedností je dáno mou vášní pro volejbal. Rád bych, aby se tato práce, a především audiovizuální příloha na DVD, stala



pomůckou pro volejbalové trenéry. Dobře by mohla posloužit i učitelům tělesné výchovy na školách zaměřených na volejbal nebo i běžných základních školách. Chtěl bych tak přispět k pohybovému a sportovnímu rozvoji dětí a dospívajících zábavnou formou, k propagaci volejbalu a zároveň vytvořit pomůcku pro vyučující a trenéry.

## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíle práce**

Jako cíl této práce jsme si stanovili vytvoření zásobníku pohybových her a ověření jejich smysluplnosti a využitelnosti. Dát tímto vzniknout netradičním pramenům, z nichž by mohli čerpat další trenéři volejbalu a učitelé tělesné výchovy.

K dokončení tohoto cíle je nutné práci rozdělit na několik částí. Nejprve z dostupné literatury a vlastních hráčských a trenérských zkušeností vytvořit širší zásobník her. Některé z vybraných her pak upravit tak, aby odpovídaly tématu práce, tedy tak, aby rozvíjely především pohybové schopnosti a dovednosti spojené s volejbalem. Ty budou dále ověřovány a tříděny až vznikne užší soubor několika her, které se osvědčily v praxi. U nich budou podrobně popsána pravidla a konkrétní zaměření.

Finálním krokem bude vytvoření audiovizuální pomůcky (DVD) pro snazší a rychlejší pochopení vybraných a ověřených her, která bude navíc doplněna pravidly a poznámkami o hrách, aby příloha jako taková mohla popřípadě fungovat i samostatně.

### **2.2 Úkoly práce**

Jednotlivé úkoly, které společně povedou k vytyčenému cíli, budou následovat v tomto pořadí:

1. získat materiály pojednávající o pohybových hrách, o volejbalu, o pohybových schopnostech a dovednostech a o sportovním tréninku
2. prostudovat získané materiály
3. sestavit širší zásobník her
4. ověřit širší zásobník her
5. vybrat nejvhodnější hry
6. sestavit scénář
7. vytvořit a upravit audiovizuální stopu

Ověření bodu č. 4 spočívá v uvedení her širšího zásobníku do tréninkové jednotky. Zda se hra osvědčila, bude posuzováno subjektivně dle těchto faktorů:

- hra je snadno a rychle pochopena skupinou
- skupina přijala hru s nadšením
- skupinou je vyžadováno opakování hry
- důležité momenty ve hře jsou prováděny správně bez náznaku vzniku potenciálních chyb
- hra splňuje svůj pravý účel – rozvíjí očekávané pohybové schopnosti/ dovednosti, na které je zaměřena

## 2.3 Metody práce

Tato práce byla vzhledem k použitým metodám rozdělena na tři části. První část (teoretická) byla zpracována metodou obsahové analýzy, ve druhé části jsme využili metodu jednoduchého, krátkodobého pozorování a ve třetí části (praktické vytvoření přílohy na DVD) byla použita metoda kinematografická.

Během podrobného zkoumání zásobníků her v jednotlivých pramenech jsme se často setkávali s opakováním her, což vedlo k filtraci novějších pramenů a snaze čerpat z pramenů původních. V dostupných pramenech bylo podrobně zkoumáno třídění jednotlivých autorů, díky čemuž mohly být hry snadněji „rozklíčovány“. Následně byly vybírány všechny hry, které by svými vlastnostmi, ať už hovoříme o struktuře, sportovním zaměření, rozvíjených schopnostech či dovednostech anebo o zábavné formě, mohly být využity ve volejbalovém tréninku. Některé hry byly ještě upraveny pro volejbalové potřeby. Tímto způsobem vznikl předběžný zásobník her, který byl dále uveden do praxe.

Uvedení do praxe bylo nezbytnou součástí pro ověření a vytřídění nevhodně vybraných her. Spočívalo to v zapojení her během volejbalového tréninku. Z širšího zásobníku byly, za pomoci využití metody pozorování, vyškrtány všechny hry, které zásadním způsobem nesplňovaly některý ze sledovaných faktorů (viz úkoly práce). Po vyřazení nevhodných her vznikl zásobník, který se stal podkladem pro vznik scénáře.

Dále jsme pokračovali podle scénáře metodou kinematografickou. Záběry byly pořízeny v tělocvičně ZŠ Oskara Nedbala v Českých Budějovicích. K vytvoření

audiovizuální stopy byla použita digitální FULL HD kamera Samsung HMX-H205 s optickým stabilizátorem obrazu a dvacetinásobným optickým zoomem. Video byla natáčena pomocí stativu Hama Star 63 a navíc za využití tlumivých podložek pro minimalizaci třasu obrazu. I tak jsou bohužel na některých videích patrné mírné záchvěvy, které jsou způsobeny speciálně dvojitě odpruženou podlahou v tělocvičně.

Po dokončení natáčení bylo video dále upraveno v programu Adobe Premiere. Úpravy obnášely sestřihání záběrů, doplnění o texty a nadabování pravidel přímo do videí.

Jako závěrečný krok bylo zapotřebí vytvořit menu pro DVD a esteticky jej upravit do finální podoby s fotografiemi na pozadí. K tomu dobře posloužil program DVD Architect.

## **2.4 Rozbor literárních pramenů**

Literatura týkající se pohybových her je často staršího data vydání, novější literární díla bývají velmi podobná těm starším. S jednotlivými autory se mění předmluva, teoretická část k pohybovým hrám, rozdělení a rozdělovací kritéria, zatímco zásobník her zůstává víceméně nezměněn. Autoři buďto vybírají z encyklopedií her ty, které jim zapadají do jejich konkrétního dělení, nebo naopak takovéto encyklopedie her vytvářejí sběrem z méně rozsáhlých knih či odborných článků. Jen zcela výjimečně se během procházení pramenů dá narazit na hru, se kterou jsme se již nesetkali v literatuře staršího data vydání. Přestože se však hry často opakují, existuje jich obrovské množství, nemluvě o počtu jejich modifikací. Na druhou stranu bylo v posledních letech vydáno i několik publikací, které se nepřímým způsobem zabývají pohybovými hrami, z nichž se dá také hojně čerpat. Leckdy můžeme narazit i na zcela novou hru, s níž jsme se dříve neměli možnost setkat.

Rozdělování her je pro naše účely u některých autorů více a u jiných méně zdařilé. Záleží na rozdělovacích kritériích, která si autoři zvolili. Často vycházejí z cílových skupin, pro něž jsou konkrétní publikace vydávány. Proto bude kniha her pro volný čas pochopitelně strukturována odlišně, než odborná publikace sloužící pro učitele na základních školách.

Jako historický mezník pro výběr literatury jsme vybrali poválečné období. Podle naší úvahy není nutné sahát ke starší literatuře. Jeden z prvních autorů vydávajících po

konci 2. světové války je Čaloud (1948). Ve své knize „Základní pohybové hry, soustavné uspořádání“ vychází z charakteristiky herních činností, dělí hry na napodobivé, vyhledávačky, vyzývané, předstihované, honičky, trefované, odpalované, síťové (vracené), bojové. Jak je vidět, toto dělení je přehledné, ale málo odborné. Vystihuje tím stav poválečných publikací.

O mnoho propracovanější dílo se zasloužil Zdeněk (1960). Ve svých Pohybových hrách se zabýval nejen hrami jako takovými, ale i vývojem her v jednotlivých společenských obdobích od prvobytné společnosti až po socialismus, dále se zabývá věkovými zvláštnostmi dětí, historickým nástinem dělení her, biologickou i pedagogickou hodnotou pohybových her a navíc ještě herní metodikou a organizací her. Čerpal především z německé a československé literatury, nevynechal však ani ruskou a polskou. Využil celou plejádu literárních zdrojů od počátku dvacátého století až do roku vydání. Dílo se zdá velmi zdařilé, na svou dobu vědecky dobře propracované. Jako třídící kritéria zvolil části vyučovací hodiny a zaměření her dle toho, jaké pohybové schopnosti rozvíjejí. Dělení je tedy následující: Hry pro rozcvičení v úvodní části cvičební jednotky, Hry pro hlavní část cvičební jednotky (dále dělené na Hry rozvíjející sílu a obratnost a Hry rozvíjející rychlost a vytrvalost), Turnajové hry a Hry pro uklidnění v závěrečné části cvičební jednotky.

Ještě významnějším autorem, který se zasloužil o rozvoj pohybových her, je ale Zapletal (1973), který píše o třídění her ve své encyklopedii toto: „Byl to jeden z nejobtížnějších problémů. U her totiž nebyla dodnes vypracována univerzální třídící soustava a sotva kdy bude zavedena v budoucnosti. Téměř každý autor třídí hry ve své sbírce podle jiných hledisek. Jeden se řídí druhem a kvalitou pohybu, jiný počtem hráčů, další bere v úvahu vnitřní strukturu her.“

Sám pak dělí hry na Hry v tělocvičně, Hry na hřišti, Hry na louce, Hry na chodníku, Hry v místnosti apod. Ty jsou dále tříděny na menší skupiny dle pomůcek a struktury pohybu. Ve své encyklopedii se Zapletal (1973) ke třídění vyjadřuje: „Celá kniha je rozdělena do sedmi kapitol podle prostředí. Jako všechna ostatní třídící hlediska, ani toto není dokonalé.“ Později své vydání rozšířil a rozdělil na několik jednotlivých knih, dělení však víceméně zachoval. Jednou z těchto jednotlivých částí je například „Velká encyklopedie her: hry na hřišti a v tělocvičně“ vydaná v roce 1987.

Za jedno z nejzdařilejších považujeme rozdělení malých pohybových her podle Zachové (1981). Rozděluje hry na Hry pro rozcvičování v úvodní části hodiny, Hry

rozvíjející sílu, Hry rozvíjející obratnost a Průpravné hry pro házenou, kopanou, košíkovou, odbíjenou, pálkovanou. Nakonec uvádí Hry pro uklidnění v závěrečné části hodiny a rozšiřuje o Drobné hry a zábavy v místnosti. Přesto dělení her dle toho, které pohybové schopnosti rozvíjí, není zcela šťastné. Jak jsme se již zmínili, nelze rozvíjet jednotlivé pohybové schopnosti, aniž bychom zároveň nerozvíjeli jiné.

Poměrně zvláštní třídění pohybových her používají Rovný a Zdeněk (1982). Ve dvanácti odděleních jsou skupiny jako Honičky, Přenášené, Odrážené, Pálkovací hry aj. Takovéto skupiny nepovažuji za příliš odborné. Jsou sice pochopitelné a využitelné pro laiky (dobře využitelné třeba pro vedoucí na letních táborech), kinantropolog by však zasluhoval třídění odbornější. Ve srovnání byl Zdeněk (1960) propracován o mnoho důkladněji a vědecky podrobněji.

Danou skutečnost, že nelze rozvíjet vybrané pohybové schopnosti izolovaně bez současného rozvíjení dalších, respektuje Mazal (1994), který vytvořil seznam her a u každé hry vypsál zvláště její vhodné zařazení do té které části hodiny, pomůcky, zaměření, vyřazení a místo. Například: hra č. 28. Vybíjená se dvěma míči. Část v. j.: hlavní, Pomůcky: 2 míče, nejlépe na minivolejbal, Zaměření: rozvoj házení, chytání, házení na cíl, herní spolupráce, obratnosti, anticipace, Vyřazení: není, Místo: vymezená hraniční plocha od 6x12m do 9x18m. Publikace je velmi vhodně doplněna rejstříkem her, který nabízí další dělení (hry s vysokou intenzitou zatížení, hry bez pomůcek, úpolového charakteru, na rozvoj rychlosti aj.). Díky rejstříku lze snadno a rychle vybrat hry, které splňují zvolené požadavky.

S poměrně odlišnou studnicí her přišli čtyři roky poté pánové Hanuš a Hrkal (1998). Kniha vznikla jako výběr her a programů pro kurzy Prázdninové školy Lipnice. Většina her je tedy orientována na prostředí v přírodě (to jsou zejména pohybové hry), nebo jsou vhodné do táborových srubů (hry převážně na psychickou zátěž). Přehled her je doplněn několika tabulkami, které řadí hry podle časů na hru, jiné podle fyzické či psychické zátěže, výchovného cíle a nechybí ani tabulky třídící hry podle prostředí. Jako pomůcka pro letní školy či na dětské tábory je Zlatý fond rozhodně vyhovující pomůckou.

Byl to právě Mazal (2000), který vytvořil jednu z posledních odborných publikací zabývajících se především problematikou pohybových her. Tentokrát však přidal ještě několik desítek Her kreativně-kooperačních, Hry s padákem, Hry stínu a světla a další. Z hlediska využitelnosti jsou ale tyto hry pro naše účely bezpředmětné. Autor zde velmi

kvalitně zpracoval teorii her. A nejen to! Podrobně píše o práci s pohybovými hrami, popisuje, jak pracovat s dětmi, jakým způsobem pro určitou cílovou skupinu hry zvolit a podobně.

S dosti neobvyklým příspěvkem přišel Chour (2000) ve svém Receptáři her. Celou první kapitolu (rozsahem asi třetina celé knihy) nazval Receptář etapových her a jak již napovídá název, věnuje se tady tvorbě nových her a dává návod především táborovým vedoucím na vytvoření vlastních her. „Receptář etapových her obsahuje teoretický rámec, metodiku tvorby a realizace táborové etapové hry. Všímá si osvědčených postupů, upozorňuje na nejčastější chyby, jichž by si tvůrci měli být vědomi. Tuto kapitolu využijí především vedoucí dětských oddílů.“ I další kapitoly mají sloužit vesměs jako příklad a inspirace pro tvorbu vlastních her. Přestože pro naše účely nejsou uváděné hry vhodné, stává se tato kniha relativně důležitou součástí pro rozvoj české kinantropologie právě tím, že se od podobně tematicky zaměřených prací značně vymyká.

V roce 2004 vznikla ve spolupráci Martina Tůmy a Jiřího Tkadlece publikace Hry s míčem pro děti. Je vhodná zejména k vytvoření základů, vztahu a základních návyků ve vztahu k míči u dětí mladšího školního věku (6 – 11 let). Mimo cvičení pro manipulaci s míčem (driblování, házení, chytání, kopání apod.) nabízí i soutěže, závody, štafety a další průpravné hry.

Sigmund (2007) dal vzniknout výtisku, který napomáhá prostřednictvím pohybových her s integrací dětí do kolektivu. Zabývá se hlavně obezitou a pohybovou inaktivitou dětí a právě jejich integrací, kdy vychází z výsledků Výzkumného záměru Fakulty tělesné kultury: „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České Republiky v kontextu behaviorálních změn“. Pohybové hry jsou dobře popsány a vhodně doplněny přehlednými schémata pro snadnější představu, jak hry připravit a zorganizovat. Místy se bohužel stávají jednotlivá dělení her a jejich další členění (vždy na Úvodní, Hlavní a Závěrečnou část) nepřehlednými. I přesto: celkově se dá hodnotit také jako jedno ze zdařilejších děl z posledních let.

Jedním z nejaktuálněji vydaných materiálů v této oblasti je studijní materiál pro kombinované a prezenční Učitelství pro 1. stupeň základní školy, jmenuje se Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy a o jeho vznik se zasloužila Hana Klimtová (2009). Zaměřuje se na teorii her, pohybové hry a běžné hry pro ovlivňování a rozvoj kondičních a koordinačních předpokladů, ale dává prostor i pohybovým hrám

s využitím netradičního náčiní, jako jsou jogurtové kelímky, noviny anebo třeba kolíčky na prádlo. Čerpá především z již dříve zmíněných autorů, jako jsou Sigmund, Mazal nebo Tůma s Tkadlecem.

Jak je vidět, česká literatura je v oblastech pohybových her, rozvoje pohybových schopností a dovedností (zvláště pak zaměřených na mládež) a pohybu obecně, dosti obsáhlá. Pokud bychom chtěli vytvořit rozbor celé české literatury, která se těmito tématy zabývá, měli bychom množství materiálu, které by stačilo na samostatnou diplomovou práci. Pro naše účely tedy bylo rozebráno jen to podstatnější.



## 3 Pohybové hry

### 3.1 Pojem a definice pohybové hry

Pokud se máme zabývat pohybovými hrami a jejich dělením, je nezbytné si objasnit, co se za pojmem „pohybová hra“ skrývá.

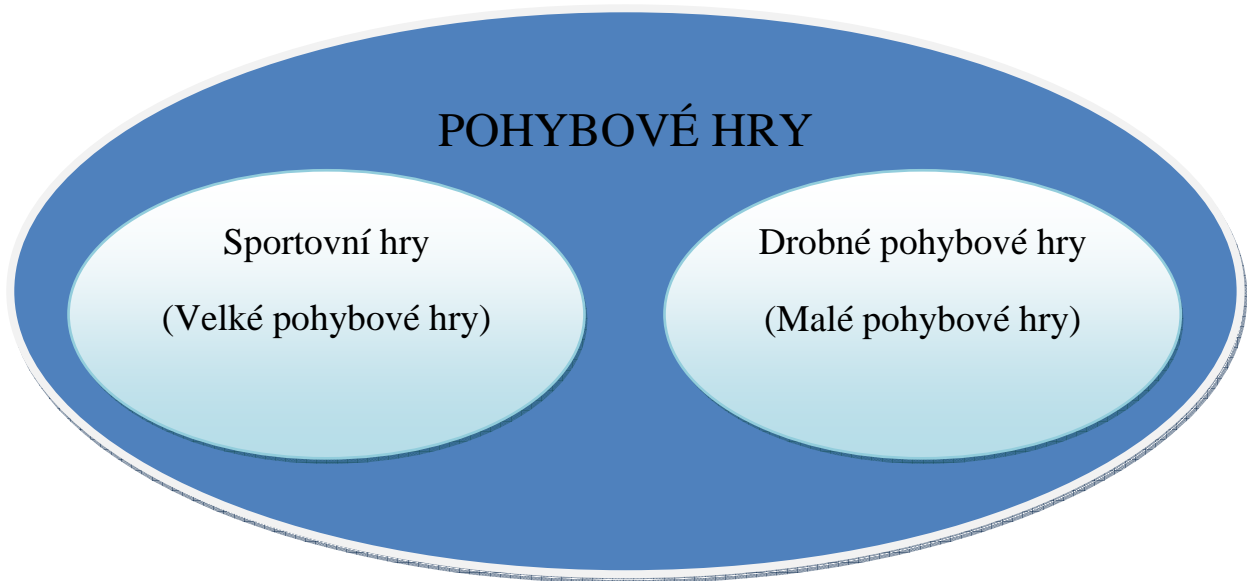
Nejprve se tedy zaměřím na pojem „hra“. V mnoha různých pojetích může být vykládán různě – ve filozofii získá jiný význam než v sociologii a tam zase odlišný od výkladu v kinantropologii. „Hra je pro nás aktivita, prožitek, zábava, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, nic podstatného, pohoda, příjemné ukrácení chvíle.“ (Mazal, 2000, 7)

„Pohybovou hru můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity.“ (Mazal, 2000, 11)

I zde se názory a definice různí, i sám Mazal uvádí, jak charakterizují pohybové hry ostatní autoři. Vycházel ze svých poznatků a přihlížel k poznatkům dalších, kteří se touto problematikou zabývali, a vytvořil následující definici: „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.“ (Mazal, 2000, 13)

## 3.2 Dělení pohybových her

Pohybové hry můžeme rozdělit dle následujícího schématu.



Jednoduché hry se obvykle uvádějí pod jménem malé nebo drobné hry. Setkáváme se však mezi nimi i s hrami, které mají složitější strukturu, organizaci i pravidla a užívá se jich k pořádání turnajů mládeže na školách a v oddílech mládeže v rozsahu místním, okresním, krajském a někdy i celostátním (např. celostátní soutěž ve velké vybíjené při tělovýchovných slavnostech škol v r. 1947). Tvoří přechod k hrám sportovním. (Zdeněk, 1960, 28)

Při srovnání definic a pojetí sportovních a pohybových her je rozdíl v existenci či neexistenci oficiální organizace zajišťující soutěže a pravidla pro danou pohybovou činnost. Pohybové hry jsou tedy nadřazeným pojmem sportovním hrám. (Klimtová, 2009, 9)<sup>1</sup>

Například volejbal je tedy díky existenci ČVS (Český volejbalový svaz) sportovní hrou, Na rybáře je drobná hra pohybová. Dělení na velké a malé pohybové hry či na sportovní a drobné pohybové hry je dnes akceptováno většinou kinantropologů.

---

<sup>1</sup> Citace zde byla Klimtovou převzata z jiného dokumentu:  
SÚSS, V. *Sportovní a pohybové hry, pojmy a třídění*. In sborník Pedagogické kinantropologie. Praha: FTVS UK.

### 3.3 Pohybové hry vs. Průpravné hry

Průpravnou hru je nutné chápat především jako jednu z MOF<sup>2</sup>. Jejím význačným rysem se stává to, že vedle průpravných a herních cvičení dotváří komplex určitých podmínek pro učení herním činnostem (herním dovednostem) ve sportovních hrách. Proto se podstata průpravných her opírá především o určený učební cíl, který v rovině aktuálních požadavků výrazně sleduje didaktické aspekty nácviku nebo herního tréninku. V této souvislosti ovšem konstatujeme, že soutěživost představuje v charakteristice průpravných her nikoli jejich dominantní vlastnost, ale spíše vlastnost vedlejší. (Velenský a kol., 2005, 12)

Mohlo by se zdát, že úpravou pohybových her (zaměřování na rozvoj volejbalových dovedností) tak vytvářím spíše zásobník her průpravných. Jejich zařazením do tréninkové jednotky volejbalu by k tomu skutečně mohlo dojít. Avšak pokud tyto hry budeme praktikovat v běžné TV jednotce, například na druhém stupni ZŠ, rozhodně se nemůže jednat o průpravnou hru. Existuje zde tedy velice tenká hranice mezi tím, kdy můžeme hru nazývat hrou pohybovou a kdy hrou průpravnou. Je prakticky nemožné určitou pohybovou hru zaměřovat na volejbal, aniž by se z ní v určitých případech stala průpravná hra. Nicméně pro splnění cílů práce by se tato skutečnost neměla stát významnou překážkou. Nabízí se řešení: dle našeho mínění by se mohlo dále hovořit o Průpravných pohybových hrách a nedopustit se tak žádného omylu. V tom nás ještě více utvrzuje Šebrle: „Někteří autoři vyčleňují z pohybových her kategorii her průpravných (ZDENĚK, D., 1980)<sup>3</sup>. Tyto hry mají tvořit jakýsi mezistupeň mezi pohybovými hrami a hrami sportovními.“

### 3.4 Význam pohybových her

K významu průpravných her se v knize Průpravné hry výstižně vyjadřuje Jaroslav Buchtel. Ačkoliv zde hovoří o významu průpravných her, dovolím si útržky jeho vyjádření přenést na hry pohybové.

Průpravné hry zaujímají v nácviku a tréninku volejbalových činností významné místo. Aplikace průpravných her na principech pravidel volejbalu sleduje

---

<sup>2</sup> Metodicko-organizační formy

<sup>3</sup> doplněno ze seznamu literatury: ZDENĚK, D.: Pohybové hry. Praha, SPN 1980.

v didaktických záměrech především rozvoj a kultivaci pohybových schopností a herních dovedností... Nenásilně vedou k vyšší aktivitě hráčů či hráček, k získávání jejich sebedůvěry v požadavcích úrovně provedené herní činnosti, ale i k úsilí o dosažení úspěchu... Velký význam mají průpravné hry ve sportovním tréninku dětí, neboť dávají příležitost ke vzájemné soutěživosti i tehdy, kdy předpokládaná úroveň dovedností ještě nedovoluje účast ve skutečných utkáních. (Velenský a kol., 2005, 79)

Další autor, který hovoří o významu pohybových her, je doc. Šebrle: „Osnovy 1. stupně základní školy ukládají dětem osvojit si soubor her a využívat jich v denním režimu. Naučit se samostatně řešit herní situace, uplatňovat ve hře základní techniku osvojovaných činností a dodržovat a využívat pravidla her ve smyslu fair play. Pohybové hry jsou významnou složkou tělovýchovného procesu i na 2. stupni základní školy. Uskutečňováním herního úkolu spojeného zpravidla s tělesným volným úsilím, vyvolává u žáků silné citové zaujetí. Pohybové hry poskytují různé pohybové příležitosti a vytvářejí řadu výchovných příležitostí. Nepřehlédnutelný je význam pohybových her v oblasti rozvoje vhodných sociálních vztahů.“

Přihlédneme-li ke zkušenostem autorů, z jejichž publikací jsme čerpali, dá se bezpochyby říct, že někteří jsou skutečně kapacitami ve svém oboru. Proto nemá smysl vymýšlet vlastní významy her, stávající zpochybňovat či se snažit jejich význam zakomponovat do složitých definic. Nejen tito tři (stejně tak i mnoho dalších autorů) neměli pochyb o tom, že pohybové hry by měly být součástí tělovýchovného procesu. A to nejen na základních školách, ale i jako podpůrný prostředek ve sportovním tréninku.

## 4 Zásobník pohybových her

### 4.1 Přehled her

1. Bagrovaná
2. Malá bagrovaná
3. Řecko
4. Prstovaná vzad ve čtveřicích
5. Pinkni a běž
6. Na hradního se smečováním
7. Vybíjená přebíhajícího smečí
8. Válečná s pinkáním
9. Podej a chyt'
10. Smečovaná o zeď
11. Prstovaná o zeď s dopadem
12. Postupná prstovaná o zeď
13. Košovaná
14. Souboj skokanů
15. Kuželovaná přes síť
16. Odbíjej k soupeři
17. Pětiskok
18. Běh k neznámému cíli
19. Stíhací závod v kruhu
20. Boj o poklad
21. Vyřazovák s pinkáním na koš
22. Míč k soupeři

## **4.2 Popis her, pravidla**

### **1. Bagrovaná**

#### **Pravidla:**

Hráči jsou rozděleni do dvojic. Dvojice se rozdělí do 2 zástupů za volejbalové hřiště (s nataženou sítí), každý zástup za opačnou polovinu. Trenér nadhazuje míč na jednu polovinu hřiště. Hraje vždy jen jeden ze dvojice – ten, který je blíže k míči. K odehrání je povolen pouze volejbalový „bagr“ (odbití spodem obouruč). Po odehrání balonu na soupeřovu stranu musí celá dvojice přeběhnout okolo sítě na konec zástupu za opačnou polovinou hřiště, kde čeká, až se zase dostane na řadu. Pokud dojde k odehrání jiným způsobem, než je povolen, nebo pokud odehraný míč nepřeletí síť, či dopadne mimo volejbalové hřiště, je to chyba. Je více variant, co následuje po chybě:

- dvojice udělá určitý cvik (např.: 2 rybičky) a zapojí se zpět do hry,
- dvojice vypadává a cvičí určitý počet cviků dle pořadí, kolikrát vypadli,
- dvojice ztrácí jeden život.

#### **Pomůcky:**

- volejbalová síť, volejbalový míč

#### **Zaměření:**

- odbití spodem obouruč, spolupráce dvojic, pohyb pro balon, rozvoj fyzické kondice (pro ty, kteří vypadli)

#### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 4 dvojice (8)
- ideální počet: 6 dvojic (12)

#### **Poznámky:**

Je potřeba určit směr, kterým budou dvojice obíhat.

#### **Zdroj hry:**

Načerpáno z hráčské kariéry.

## **2. Malá bagrovaná**

### **Pravidla:**

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Hráči v družstvech nastoupí do 2 zástupů za deblovou čáru volejbalového hřiště (s nataženou sítí), každý zástup za opačnou polovinu. Míč je uveden do hry prvním hráčem z jednoho zástupu vrchním odbitím obouruč. K odehrání je povolen pouze volejbalový „bagr“ (odbití spodem obouruč), vyjma uvedení míče do hry. Po odehrání balonu na soupeřovu stranu (nepočítá se uvedení míče do hry) se zařadí hráč na konec zástupu svého družstva, kde čeká, až se zase dostane na řadu. Pokud dojde k odehrání jiným způsobem, než je povolen, nebo pokud odehraný míč nepřeletí síť, či dopadne mimo deblovou část volejbalového hřiště, je to chyba. Po určitém počtu nasbíraných chyb družstvem (nejčastěji 5) musí celý tým odcvičit určité cviky (např.: 20 kliků).

### **Pomůcky:**

- volejbalová síť, míč

### **Zaměření:**

- odbití spodem obouruč, pohyb pro balon, obětavost

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 6
- ideální počet: 8-10

### **Poznámky:**

Ze zkušenosti je potřeba hráče nabádat, aby hráli na soupeře obtížnější míče, jinak dojde k situaci, že si přehrávají míče přímo do postavení a hra tak ztrácí smysl.

### **Zdroj hry:**

Načerpáno z hráčské kariéry.

### **3. Řecko**

#### **Pravidla:**

Hráči jsou rozděleni do dvojic. Dvojice se rozdělí do 2 zástupů za volejbalové hřiště (s nataženou sítí), každý zástup za opačnou polovinu. Hraje se na volejbalové hřiště bez přední (deblové) části – to je aut. Trenér nadhazuje míč na jednu polovinu hřiště. Hrají vždy oba z dvojice. První hraje bagrem nebo prsty – tím zpracovává míč pro spoluhráče. Druhý odehrává míč lobem ze země na soupeřovu polovinu. Po odehrání balonu na soupeřovu stranu musí každý hráč co nejrychleji doběhnout k síti a poté odstoupit zpět do hřiště. Pokud dojde k odehrání jiným způsobem, než je povolen, nebo pokud odehraný míč nepřeletí síť, či dopadne mimo vymezené hřiště, je to chyba. Každý z chybující dvojice jako trest udělá 3 rybičky a nahradí je další dvojice ze zástupu.

#### **Pomůcky:**

- volejbalová síť, míč

#### **Zaměření:**

- obratnost, odbití vrchem obouruč (prsty), odbití spodem obouruč (bagr), orientace v poli, odstupování od sítě

#### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 4 dvojice (8)
- ideální počet: 6 dvojic (12)

#### **Poznámky:**

Může se stát, že některá dvojice je lépe technicky vybavená a tuto hru zvládá bez chyb – podle uvážení trenéra ji tedy vystřídáme společně s chybující dvojicí. Jedna dvojice by neměla zůstat na hřišti déle než 3 chyby soupeře v kuse.

#### **Zdroj hry:**

Načerpáno z hráčské kariéry.



#### **4. Prstovaná vzad ve čtveřicích**

##### **Pravidla:**

Vytvoříme čtveřice hráčů. Čtveřice postavíme do zástupu za koncovou čáru volejbalového hřiště. Hráči stojí zády k hřišti, jen nejvzdálenější hráč od hřiště (poslední v zástupu) stojí čelem k hřišti a má volejbalový míč. Na signál startují všechny týmy najednou. Hráč s míčem po vlastním nadhozu odbíjí prsty vpřed na nejbližší postaveného spoluhráče, následně se přemísťuje na začátek zástupu. Každé další odbití je provedeno prsty vzad. Tímto způsobem se celý zástup postupně přeskupuje přes celou délku hřiště. Pokud dojde k chybě (míč spadne, nedodrží se stejné pořadí hráčů, míč je odbit jinak než prsty vzad), musí se celá čtveřice přesunout zpět za startovní čáru a začít znovu. Vítězem se stává to družstvo, které se bez chyby přemístí celé za cílovou čáru.

##### **Pomůcky:**

- volejbalové míče

##### **Zaměření:**

- odbití vrchem obouruč vzad, týmová spolupráce

##### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 2 čtveřice (8)
- ideální počet: 3 čtveřice (12)

##### **Poznámky:**

Vcelku jednoduchá hra, která má až překvapivě vysoký účinek na rozvoj odbíjení prsty vzad. Téměř není možný vznik chybných návyků.

##### **Zdroj hry:**

Načerpáno z hráčské kariéry.

## **5. Pinkni a běž**

### **Pravidla:**

Nejprve musíme vytvořit pro každou pětici jeden čtverec o délce strany asi 7m. K tomu můžeme využít například kužely nebo čtverec nakreslit na podlahu. Hráči v peticích se postaví každý k jednomu kuželu, přičemž u jednoho kuželu budou stát hráči dva. Tato dvojice ještě navíc dostane volejbalový míč. Jeden ze dvojice na povel odbije prsty míč k dalšímu libovolnému rohu čtverce, kam následně sám přebíhá a vyčkává, než k rohu, kde právě stojí, opět přiletí míč. Tímto způsobem se přesouvají všichni hráči celé pětice. Vždy by tedy měly být obsazeny všechny 4 rohy čtverce a jeden hráč by měl přebíhat ve směru odbitého míče. Cílem hry je udržet míč ve hře déle, než ostatní pětice.

### **Pomůcky:**

- 4 kužely (pro každé družstvo)
- 1 volejbalový míč (pro každé družstvo)

### **Zaměření:**

- zrychlení, pozornost, odbití obouruč vrchem (prsty)

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 2 pětice (10)
- ideální počet: 2/3 pětice (10/15)

### **Poznámky:**

Pokud máme dostatečné materiální vybavení a dostatek prostoru, je lepší, aby v zájmu udržení soutěživosti začali všechny pětice zároveň. Pokud nám to ale podmínky nedovolují, je možné, aby každá pětice hrála zvlášť a stopoval se jim čas.

### **Zdroj hry:**

Volně inspirováno hrou Přihraj a běž z knihy Nehrajeme jen vybíjenou (Mužík-Nováček, 1993), pravidla byla upravena pro volejbalové zaměření.

## **6. Na hradního se smečováním**

### **Pravidla:**

Hráči stojí v kruhu, přihrávají si míč a snaží se zasáhnout hrad (koza, pyramida z plných míčů) uprostřed kruhu. Pro zasažení je potřeba, aby jeden hráč nahrál prsty míč na spoluhráče, který volejbalovou smečí strefuje hrad. Tento cíl chrání hráč, který se snaží zabránit zásahu – takzvaný hradní. Kdo cíl zasáhne, vystřídá hradního. Vítězí ten hráč, který uchrání hrad nejdéle.

### **Pomůcky:**

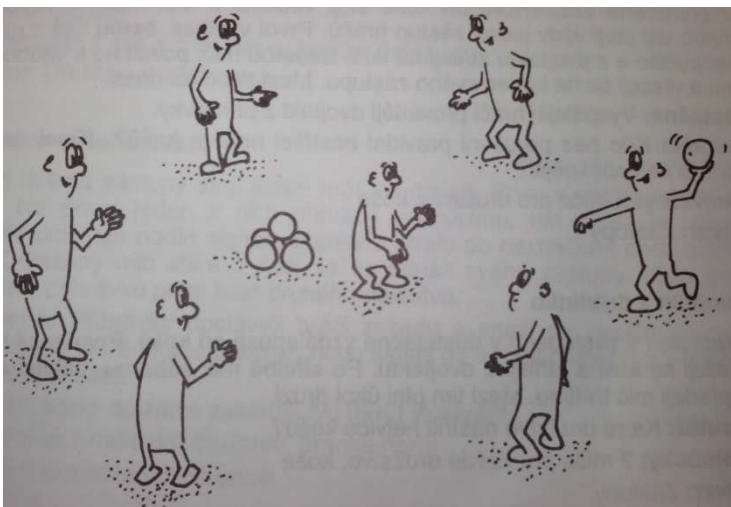
- volejbalový míč
- koza nebo 4 plné míče

### **Zaměření:**

- obratnost, odvaha

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 5
- ideální počet: 6 – 8



### **Poznámky:**

U této hry jsem se obával toho, že se hráči, kteří mají smečovat do hradu, budou úmyslně snažit strefovat hradního a vyřizovat si tak případné rozpory mezi sebou. Obavy však byly neoprávněné, hráči ve věku 13 – 15 let jsou zjevně dostatečně zralí (hovoříme-li o vzorku, který jsme měli k dispozici) a nad očekávání se zapojují do hry bez vedlejších úmyslů.

### **Zdroj hry:**

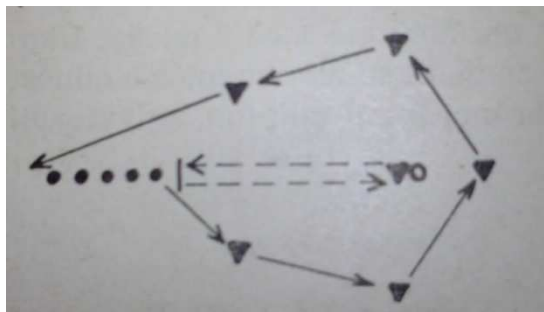
Obrázek a pravidla jsou čerpána z knihy Nehrajeme jen vybíjenou (Mužík-Nováček, 1993), pravidla původní hry Na hradního byla upravena pro volejbalové zaměření.

## **7. Vybíjená přebíhajícího smečí**

### **Pravidla:**

Na hrací ploše určíme pět met (náradí nebo kužely) a šestou metu uprostřed, na níž stojí vybíječ s míčem (viz obr.). V určené vzdálenosti proti vybíječi stojí družstvo v zástupu. Na povel odbije vybíječ prsty míč prvnímu hráči v zástupu, ten ho také odbitím prsty ihned vrátí vybíječi a sám začne obíhat po vnější straně mety. Přitom stále pozoruje vybíječe, aby jím nebyl zasažen. Vybíječ vybíjí smečí po vlastním nadhozu. Je-li obíhající zasažen, stává se vybíječem.

*Obměna:* Vybíječ může několika nahrávkami poslat do obíhání i několik hráčů z družstva, čímž zvětší naději, že někoho zasáhne a bude jím vystřídán. Zde je potřeba připravit vybíječi tolik míčů, kolik je hráčů v zástupu. Navíc je možné stanovit obíhajícím hráčům hradu: pokud obíhající udělá skluz a zároveň bude v dotyku kužele, nemůže být vybit.



### **Pomůcky:**

- 6x kužely (mety), volejbalové míče

### **Zaměření:**

- rychlost reakce, smečování, rozvoj taktizování, skluzy

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 3
- ideální počet: 5 – 8

### **Poznámky:**

Hra se svou netradičností stává vhodným oživením tréninkové jednotky. Dává rozvinout rychlosti reakce na smečovaný míč, což může představovat vyhýbání se míči, který letí do autu.

### **Zdroj hry:**

Inspirováno knihou Pohybové hry (Zdeněk, 1960), pravidla původní hry Vybíjená přebíhajícího byla upravena pro volejbalové zaměření, obrázek je ze stejného zdroje.

## **8. Válečná s pinkáním**

### **Pravidla:**

Na obdélníkovém (volejbalovém) hřišti označíme u kratších stran asi 2m široké pásy. V každém z nich bude polovina prvního družstva – útočníků. Druhé družstvo – obránci – se pohybují po zbývající ploše obdélníku. Útočníci si přihrávají míč volejbalovými prsty (mezi odbitím smí chytit míč) a „střílejí“ po obráncích volejbalovou smečí. Každý zásah znamená bod. Chytí-li obránce míč, vymění si obě strany úlohy a hraje se dál. Vítězí družstvo, které získá ve stanovené době více bodů.

*Obměna:* Dá se hrát s více než jedním míčem najednou, záleží na počtu hráčů.

### **Pomůcky:**

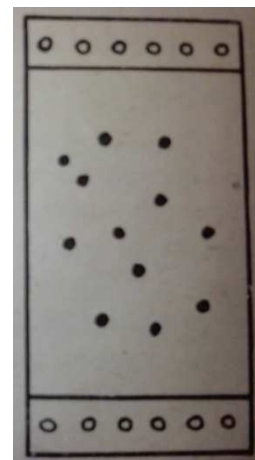
- 1 – 2 volejbalové míče

### **Zaměření:**

- rychlost reakce, smečování, rozvoj taktizování a pozornosti

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 8
- ideální počet: 10 pro hru s jedním míčem, 16 pro hru se dvěma míči



### **Poznámky:**

U této hry lze modifikovat pravidla dle potřeby. Například můžeme určit minimální počet přepinknutí pro „nabití“ (podobně jako u vybíjené), než budou moci útočníci smečovat nebo určit, zda pro nabití musí být míče odbíjeny rovnou, aniž by byl míč chytán. Jediným kritériem jsou skutečné schopnosti hráčů.

### **Zdroj hry:**

Volně inspirováno hrou Válečná z knihy Pohybové hry (Zdeněk, 1960), pravidla byla upravena pro volejbalové zaměření, obrázek je ze stejného zdroje.

## **9. Podej a chyt'**

### **Pravidla:**

Hráči jsou rozděleni buď do stejně početných družstev, nebo soutěží jako jednotlivci. Úkolem každého hráče je po vlastním libovolném podání zpoza koncové čáry volejbalového hřiště vystartovat a zachytit míč za sítí ještě dříve, než dopadne na zem. Po úspěšném pokusu získává hráč (nebo družstvo) 1 bod. Vítězem se stane ten, kdo za daný počet pokusů získá nejvíce bodů. Počet pokusů zvolí trenér.

*Obměna:* Máme-li hráče, kterým se nedaří míče doběhnout a zachytit, můžeme povolit chycení po jednom dopadu, popřípadě nechat hru bez povoleného dopadu, ale posunout startovní čáru o cca 2 metry vpřed.

### **Pomůcky:**

- volejbalové míče, volejbalová síť

### **Zaměření:**

- zrychlení, šikovnost, podání

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 2
- ideální počet: není stanoven

### **Poznámky:**

Je nutné, aby trenér uzpůsobil podmínky podle zdatnosti svých svěřenců. Podmínkou pro tuto hru bez modifikací je vysoký strop v tělocvičně. Pokud tyto podmínky nejsou k dispozici, lze hru upravit podle sebe.

### **Zdroj hry:**

Načerpáno z hráčské kariéry.

## 10. Smečovaná o zed'

### Pravidla:

Hráči jsou rozděleni do dvojic (trojic). Každá dvojice má jeden míč. Jeden z hráčů uvádí míč do hry po vlastním nadhozu. Smečuje míč do země tak, aby se následně odrazil o stěnu a pak zpět (jako na obrázku). Následně odehrává míč druhý hráč stejným způsobem. Střídají se tak dlouho, dokud jeden z nich neudělá chybu. Chyba znamená bod pro soupeře. Vyhrává ten, kdo má po vypršení časového limitu 5 minut více bodů.

*Obměna:* Druhá varianta hry je hra dvojic. Hráči ve dvojici se snaží udržet míč co nejdéle ve hře a co chyba, to trestný bod. Vyhrává ta dvojice, která má po vypršení časového limitu 5 minut nejméně trestných bodů.

### Pomůcky:

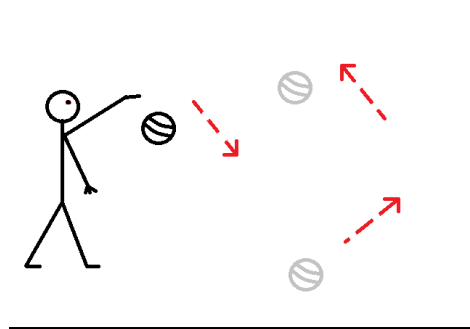
- volejbalové míče

### Zaměření:

- pohyb za míčem, smečování

### Počet hráčů:

- minimální počet: 2
- ideální počet: není stanoven



### Poznámky:

Musíme dávat pozor, aby hráči neodbýjeli míče pokrčenou rukou, nízko, za hlavou nebo mimo osu těla. Raději několikrát zopakovat, než se pak potýkat s naučenými chybami.

### Zdroj hry:

Načerpáno z hráčské kariéry.

## **11. Prstovaná o zeď s dopadem**

### **Pravidla:**

Hráči jsou rozděleni do dvojic (trojic). Každá dvojice má jeden míč. Jeden z hráčů uvádí míč do hry po vlastním nadhozu. Odbíjí míč prsty tak, aby se odrazil od stěny a od podlahy zpět (jako na obrázku). Následně odehrává míč druhý hráč stejným způsobem. Střídají se tak dlouho, dokud jeden z nich neudělá chybu. Chyba znamená bod pro soupeře. Vyhrává ten, kdo má po vypršení časového limitu 5 minut více bodů.

*Obměna:* Druhá varianta hry je hra dvojic. Hráči ve dvojici se snaží udržet míč co nejdéle ve hře a co chyba, to trestný bod. Vyhrává ta dvojice, která má po vypršení časového limitu 5 minut nejméně trestných bodů.

### **Pomůcky:**

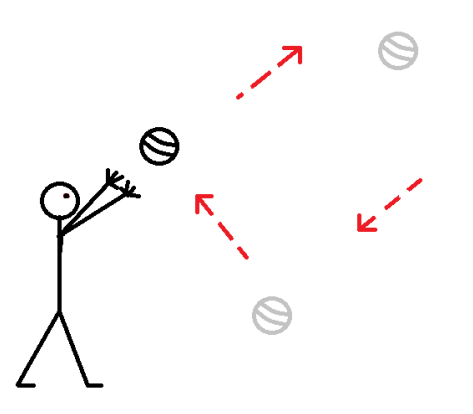
- volejbalové míče

### **Zaměření:**

- pohyb a zaujímání správného postavení „pod míčem“ při odbíjení vrchním odbitím obouruč

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 2
- ideální počet: není stanoven



### **Poznámky:**

Pointa hry spočívá v tom, že míče odražené od stěny a podlahy se neodrážejí do ideální výšky, aby mohly být zahrány ve vzpřímeném postoji. Je nutné dohlédnout na hráče, aby neodehrávali míče ve vzpřímeném postoji od prsou, ale stále se snažili mít ruce v ideálním místě nad hlavou a před sebou. Toho musí docílit včasným pohybem a pokrčením v kolenou až do nízkého postoje, aby se dostali do správného postavení „pod míč“.

### **Zdroj hry:**

Načerpáno z hráčské kariéry.



## **12. Postupná prstovaná**

### **Pravidla:**

Rozdělte hráče do trojic. Trojice se rozestaví podél vysoké stěny a na startovní znamení první z každého týmu odbije míč na zeď. Hned nato uskočí stranou, na jeho místo nastoupí druhý hráč a míč odražený od stěny znovu odbije na zeď. Následuje třetí a znovu první. Po chybě se zastaví a čekají na chybu ostatních trojic. Tým, který udrží míč nejdéle ve hře, získá bod. Poté začne nové kolo. Vítězí trojice, která má po deseti kolech nejvíce bodů.

*Obměna:* Namísto výměny míst mohou hráči pinkat míč na zeď mírně šikmo, aby po odrazu směřoval na vedle stojícího hráče, kdy 3. hráč musí odpinknout zpět až na prvního.

### **Pomůcky:**

- volejbalové míče (počet míčů = počet trojic)

### **Zaměření:**

- odbití obouruč vrchem (prsty), obratnost

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 2 trojice (6)
- ideální počet: 2/3/4 trojice (6/9/12)

### **Poznámky:**

Hra se strukturálně hodně podobá průpravnému cvičení, má tedy na rozvoj velký dopad. Přestože se hodně podobá předchozí hře, má poměrně odlišné zaměření.

### **Zdroj hry:**

Hra je čerpána z knihy Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně (Zapletal, 1987), pravidla původní hry Soutěž u stěny byla mírně upravena a rozšířena o obměnu.

### **13. Košovaná**

#### **Pravidla:**

Vytvoříme dvojice, každá se postaví k basketbalovému koši a dostane 1 volejbalový míč. Jeden z hráčů začíná pinknutím prsty na koš. Pokud koš dá, přičítá se mu bod a pokračuje tak dlouho, dokud svůj pokus nezkazí. Míč z neproměněného koše se musí odrazit od obroučky nebo od desky zpět do hřiště, kdy po odrazu od země hraje druhý hráč a jakýmkoliv volejbalovým úderem se snaží dát koš. Po úderu je na řadě zase 1. hráč. Takto se střídají, dokud jeden z nich nedá koš anebo svůj úder nezkazí (netrefí ani obroučku nebo desku, popřípadě se míč odrazí za hřiště). Další rozehru zahajuje ten, který proměnil koš nebo jehož soupeř zkazil úder. Hraje se do předem stanoveného počtu bodů.

#### **Pomůcky:**

- basketbalový koš
- volejbalový míč

#### **Zaměření:**

- odbití spodem obouruč (bagr), odbití vrchem obouruč (prsty), pohyb pro míč, zaujímání vhodného postavení ve směru ke koši

#### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 2
- ideální počet: 2 (2 hráči na 1 basketbalový koš)

#### **Poznámky:**

Ideální hra na vyplnění volného času nebo jako náhradní program při malé účasti na tréninku. Hráče velmi baví a hrají ji i sami při volných příležitostech. Upozorňovat hráče na to, že se musí dostávat pod míč a zamezit tak tahaným a nečistě hraným úderům.

#### **Zdroj hry:**

Načerpáno z hráčské kariéry.

## **14. Souboj skokanů**

### **Pravidla:**

Hráče rozdělíme na dvě stejně početné a zdatné skupiny stojící proti sobě na kratších stranách hřiště (volejbalové rozměry). Všichni hráči založí ruce na prsa a na signál se přemísťují poskoky jedno nož na opačný konec hřiště. Při míjení se snaží napadnutím (tělem či rameny) vychýlit soupeře z rovnováhy. Kdo se dotkne podlahy druhou nohou či oběma, je vyřazen a dojde bez napadání soupeře na výchozí čáru soupeře. Kdo přeskáče na druhou stranu jen po jedné noze, získává bod. Přesun se opakuje střídavě po pravé a další hru po levé noze, vždy začínají hrát všichni. Body se sčítají, družstvo, které má více bodů, vítězí.

*Obměna:* Dá se hrát bez vyřazování, kdy hráči, kteří se dotknou podlahy i druhou nohou či jinou částí těla, pokračují po provedení trestného cviku (například leh na břicho – vztyk) a 1 bod se přičítá tomu týmu, který je kompletní za protější čarou hřiště.

### **Pomůcky:**

- žádné

### **Zaměření:**

- odrazová síla dolních končetin, rovnováha, obratnost

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 6
- ideální počet: 12

### **Poznámky:**

U hry panovaly obavy, aby nedocházelo k příliš tvrdému napadání a aby nedošlo ke zranění. Opět se prokázalo, že tato věková kategorie hráčů nemá v zápalu hry sklony ke zbytečné agresi. U obměny je vhodnější hrát na délku volejbalového hřiště.

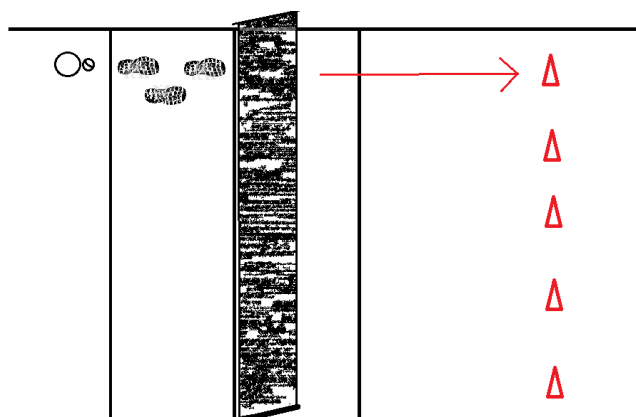
### **Zdroj hry:**

Hra je čerpána z knihy Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku (Mazal, 1994), pravidla byla rozšířena o obměnu.

## 15. Kuželovaná přes síť

### Pravidla:

Hráče rozdělíme na dva vyrovnané týmy po 3 – 5 hráčích. Hraje se na etapy, vždy jen jeden tým. Soutěžící družstvo: každý hráč má jeden míč, všichni stojí na deblové čáře s bezpečnými rozestupy. Hráči mají za úkol po vlastním nadhozu smečovat (lobovat) přes síť, kde proti každému z nich stojí kužel ve vzdálenosti 7m od sítě (viz obrázek). Hráči dostávají bod za každý sražený kužel. Druhé družstvo: pomáhá zachytávat a podávat míče právě soutěžícímu družstvu. Pak si týmy vymění role. Vítězem se stává družstvo, které po vyčerpání všech pokusů získalo více bodů. (Počet pokusů = 5 pro každého hráče.)



### Pomůcky:

- volejbalové míče
- kužely
- volejbalová síť

### Zaměření:

- smečářský rozběh, přesnost smeče (lobu)

### Počet hráčů:

- minimální počet: 2 trojice (6)
- ideální počet: 2 pětice (10)

### Poznámky:

Cílem hry je provést správný, tříkrokový smečářský rozběh a ve výskoku se strefovat do určitého místa. Upozorněním hráčů, že hra není na časový limit, zamezíme nesprávnému provedení rozběhu a minimalizujeme tak možnost vzniku zranění při dopadu na jeden z odražených míčů. Za tímto účelem jsou v poli za kužely a pod sítí rozmístěni hráči druhého týmu.

### Zdroj hry:

Vlastní hra.

## **16. Odbíjej k soupeři**

### **Pravidla:**

Na volejbalovém hřišti je natažená síť. Vytvoříme dva týmy o shodném počtu hráčů. Míče dáme na středovou čáru hřiště nebo je rovnoměrně rozdělíme mezi hráče. Na povel hráči začnou volejbalovými údery odbíjet míče na soupeřovu polovinu tělocvičny buď pod anebo nad sítí (nikdy však mimo!). Rozhodčí si před hrou zvolí libovolně dlouhou dobu (např.: 26 s). Ve chvíli, kdy vymezený čas skončí, rozhodčí zapíská a hráči v tu chvíli musí položit míče tam, kde stojí. Na čí straně tělocvičny je v tuto chvíli méně míčů, to družstvo vítězí a získává bod.

*Obměna:* Můžeme povolit jen některé údery.

### **Pomůcky:**

- volejbalová síť
- volejbalové míče (počet míčů = sudý počet hráčů + 1)

### **Zaměření:**

- obratnost, rychlost, volejbalové údery, orientace na hřišti

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 6
- ideální počet: 12

### **Poznámky:**

Pozor na dva úseky hry: 1.) když budeme hrát například na tři vítězné body, je potřeba vždy měnit délku úseků abychom tím zamezili taktizování a držení míčů hráči jednoho či druhého družstva do posledních sekund. 2.) Hráči mívají sklony k odbíjení, odkopávání a házení míčů nepovoleným způsobem pod dojmem, že nejsou viděni!

### **Zdroj hry:**

Pravidla jsou čerpána z knihy Nehrajeme jen vybíjenou (Mužík-Nováček, 1993), pravidla původní hry Míče k soupeři byla upravena pro volejbalové účely.

## **17. Pětiskok**

### **Pravidla:**

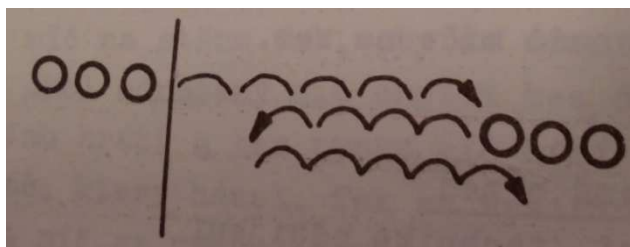
Dvě družstva stojí proti sobě ve vzdálenosti 15 m. Hráč prvního družstva skáče pětiskok směrem ke druhému družstvu. Hráč druhého družstva začíná pětiskok z místa, kde skončil předcházející hráč družstva soupeře. Takto se vystřídají postupně všichni hráči. Pětiskok se provádí z nohy na nohu. Vítězí družstvo, které svým výkonem posune soupeře za výchozí čáru.

### **Pomůcky:**

- žádné

### **Zaměření:**

- odrazová síla dolních končetin



### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 4
- ideální počet: 10

### **Poznámky:**

Přes svou jednodušnou strukturu se hra ujala velmi dobře. Je důležité vytvořit dva vyrovnané týmy, aby hráči neměli dojem, že je to předem prohraný boj. Při hře jsme se několikrát setkávali s problémem, kdy hráčům v zápalu boje dělalo problém dopočítat pětiskok a využívali buďto šesti nebo čtyř skoků. Navíc po prvním vysvětlení nebyla hra dobře pochopena, musela být tedy vysvětlena ještě jednou.

### **Zdroj hry:**

Hra i obrázek jsou čerpány z knihy Drobné pohybové hry, drobné závody a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti (Zachová, 1980), pravidla nebyla dále nijak upravována.

## **18. Běh k neznámému cíli**

### **Pravidla:**

Na hřišti jsou dvě rovnoběžné čáry vzdálené 25 – 30m od sebe. Všichni hráči se shromáždí na jedné z nich. Na písknutí vyběhnou směrem ke druhé čáře. Jakmile však uslyší další hvizd, musí změnit směr běhu a běžet zpět. Nakonec se píská odmlčí a doběhnutím do cíle hra končí. (Doběhnutím do cíle se myslí přeběhnutí jedné, či druhé čáry.)

### **Pomůcky:**

- žádné

### **Zaměření:**

- zrychlení, změna směru, dynamická vytrvalost, rychlost reakce

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 2
- ideální počet: není stanoven

### **Poznámky:**

Hra má vcelku dobrou využitelnost. Velkou výhodou je rychlá příprava, snadné pochopení hry a možnost opakování. Doporučuji opakovat maximálně 3krát po maximálně půlminutových úsecích. Lepší je opakovat vícekrát po kratších úsecích.

### **Zdroj hry:**

Hra je čerpána z knihy Sportovní a pohybové hry na 1. stupni ZŠ (Šebrle, 1992), pravidla nebyla dále nijak upravována.

## **19. Stíhací závod v kruhu**

### **Pravidla:**

Hráči se postaví do kruhu okolo rozestavěných kuželů. Utvoří si stejně velké rozestupy mezi sebou. Na povel vyběhnou a obíhají okolo kruhu. Každý se snaží dohonit běžce před sebou a dotykem ho vyřadit. Po vyřazení předem stanoveného počtu hráčů se všichni, kteří vyřazení nebyli, vrátí na svá místa. Zmenší se kruh a hra pokračuje. Vyřazování a průběžné zmenšování kruhu pokračuje do té doby, dokud nevzejdou 3 vyrovnaní vítězové. Ti hráči, kteří byli vyřazení, dostanou zadaný určitý počet trestných cviků.

### **Pomůcky:**

- 4 – 8 kuželů

### **Zaměření:**

- vytrvalost, zvyšování fyzické kondice

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 8
- ideální počet: 12

### **Poznámky:**

Trestné cviky a jejich počet zvolíme podle věku a fyzické kondice svěřenců. Pro naši skupinu (chlapci, věk 12 – 15 let) byly zvoleny tyto cviky:

- vyřazen v prvním kole: 30x sedy-lehy, 30x kliky, 30x kompenzační posílení zádových svalů, 30x dřepy s výskokem
- vyřazen v druhém kole: 20x sedy-lehy, 20x kliky, 20x kompenzační posílení zádových svalů, 20x dřepy s výskokem
- vyřazen ve třetím kole: 10x sedy-lehy, 10x kliky, 10x kompenzační posílení zádových svalů, 10x dřepy s výskokem

### **Zdroj hry:**

Hra je čerpána z knihy Sportovní a pohybové hry na 1. stupni ZŠ (Šebrle, 1992), pravidla byla upravena pro volejbalové zaměření.



## **20. Boj o poklad**

### **Pravidla:**

Rozdělíme hráče na dvě vyrovnaná družstva, která se připraví za koncové čáry volejbalového hřiště. Seřadíme je tak, aby proti sobě startovali stejně zdatní protihráči. Hráči startují ze sedu na startovní pokyn. Ve středu tělocvičny je umístěn poklad (štafetová laťka, láhev) a volejbalový míč. Po startu je cílem hráče ukořistit poklad a odnést ho zpátky ke svému družstvu dříve, než druhý hráč znehodnotí poklad. Znehodnotit poklad může pomalejší hráč tím způsobem, že vezme volejbalový míč a pinknutím prsty strefí jeden ze tří kuželů, které stojí ve vzdálenosti 5 metrů. Ten musí odbít dříve, než unikající hráč s pokladem přeběhne cílovou čáru. Pokud nestihne včas odbít míč, nebo se netrefí do kuželu, získává bod družstvo, které získalo poklad. Když je poklad znehodnocen, nezískává bod žádné družstvo.

### **Pomůcky:**

- poklad (štafetová laťka, láhev na vodu apod.)
- 3 kužely
- volejbalový míč

### **Zaměření:**

- zrychlení, starty, změna směru, odbití obouruč vrchem (prsty)

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 6
- ideální počet: 10

### **Poznámky:**

Hra byla přes svou složitost velmi rychle pochopena a také kladně přijata.

### **Zdroj hry:**

Volně inspirováno hrou Souboj o míč z knihy Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně (Zapletal, 1987), upraveno pro volejbalové zaměření.

## **21. Vyřazovák s pinkáním na koš**

### **Pravidla:**

Hráči stojí v zástupu za čarou basketbalového trestného hodu. Hraje se volejbalovým míčem. Cílem hry je po vlastním nadhozu pinknutím obouruč vrchem (prsty) trefit míč do basketbalového koše. Pokud se hráč netrefí, nic se neděje, zařadí se na konec zástupu a ve hře pokračuje další hráč. Pokud však dá koš, další hráč jej musí dát také, aby nebyl vyřazen. Pokud i druhý hráč dá koš, vypadává první hráč v pořadí, který svůj pokus nepromění. Cílem hry je vyřadit všechny protihráče.

*Obměna:* Pro ztížení můžeme určit pravidlo, že koš platí jen v případě, když nebude zahrán o desku koše.

### **Pomůcky:**

- basketbalový koš
- volejbalový míč

### **Zaměření:**

- odbití vrchem obouruč

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 3
- ideální počet: 6

### **Poznámky:**

Velká výhoda této hry spočívá v tom, že téměř všichni znají klasický Vyřazovák v hodu na koš, není tedy potřeba téměř vysvětlovat pravidla. Navíc není potřeba hráče kvůli jednoduchosti hry téměř organizovat, sami si pohlídají, zda je hráč vyřazen či není.

### **Zdroj hry:**

Volně inspirováno hrou Vyřazovák v hodu na koš, upraveno pro volejbalové zaměření.

## **22. Míč k soupeři**

### **Pravidla:**

Na dlouhých čarách volejbalového hřiště nastoupí 2 družstva, každý hráč má volejbalový míč. Uprostřed tělocvičny stojí švédská bedna a na ní leží plný míč. Úkolem hráčů je srazit míč do soupeřova pole volejbalovou smečí (po vlastním nadhozu) a tím získat bod. Hraje se do předem stanoveného počtu bodů.

*Obměna:* Plný míč leží na zemi, hráči se snaží zahnat plný míč za soupeřovu čáru, kterou nakreslíme 2m od středu hřiště.

### **Pomůcky:**

- volejbalové míče (počet dle počtu hráčů)
- švédská bedna
- plný míč

### **Zaměření:**

- smečování

### **Počet hráčů:**

- minimální počet: 6
- ideální počet: 10-12

### **Poznámky:**

Hra se setkala s velmi kladnou odezvou i rychlým pochopením. Je potřeba dávat pozor na provedení smečování, někteří hráči mají sklony ve spěchu odbít míč pokrčenou rukou, v záklonu a podobně, což rozhodně není žádoucí.

### **Zdroj hry:**

Pravidla jsou čerpána z knihy Nehrajeme jen vybíjenou (Mužík-Nováček, 1993), pravidla byla upravena pro volejbalové zaměření.

### 4.3 Klíč k hodnocení her

Hodnocení uvádíme pouze u her, které byly vybrány k vytvoření zásobníku, jelikož podrobnější popis a hodnocení her, které v určitých aspektech nevyhovovaly, považujeme za bezpředmětné. Hry byly hodnoceny podle pěti kritérií (viz tabulka 1) známkami 1 – 4.

- 1 = výborně
- 2 = velmi dobře
- 3 = dobře
- 4 = nedostatečně

Známka 4 se v tabulce nevyskytuje, protože její výskyt (stačilo v jediném hodnotícím kritériu) znamenal automatické vyřazení hry, protože indikoval určitou nedostatečnost.

Za každé hodnotící kritérium je udělena jedna známka ze stupnice, tyto jsou zprůměrovány a vzniká tak výsledná známka hry. Hodnocení průměrné známky je definováno následovně:

- 1,0 – 1,4 = velmi dobrá hra, měla by být zařazena do tréninkové jednotky volejbalu několikrát týdně
- 1,5 – 1,8 = velmi dobrá hra, měla by být zařazena do tréninkové jednotky volejbalu alespoň jednou týdně
- 1,9 – 2,3 = dobrá hra, měla by být zařazena do tréninkové jednotky volejbalu několikrát měsíčně
- 2,4 – 2,7 = dobrá hra, měla by být zařazena do tréninkové jednotky volejbalu alespoň jednou měsíčně
- 2,8 – 3,0 = mírně nadprůměrná hra, měla by být zařazena do tréninkové jednotky volejbalu výjimečně

## 4.4 Vyhodnocení vybraných her

Hra		Hodnocení					
Pořadové číslo hry	Název hry	Pochopení hry	Přijetí hry s nadšením	Důležité momenty bez chyb	Vyžaduje se opakování	Splňuje účel	Celkem
1.	Bagrovaná	2	1	2	1	1	<b>1,4</b>
2.	Malá bagrovaná	3	2	2	2	2	<b>2,2</b>
3.	Řecko	3	2	2	2	1	<b>2,0</b>
4.	Prstovaná vzad ve čtveřicích	1	3	1	3	1	<b>1,8</b>
5.	Pinkni a běž	1	2	1	3	3	<b>2,0</b>
6.	Na hradního se smečováním	1	1	3	1	3	<b>1,8</b>
7.	Vybíjená přebíhajícího smečí	3	1	3	2	3	<b>2,4</b>
8.	Válečná s pinkáním	1	3	2	2	2	<b>2,0</b>
9.	Podej a chyt'	1	2	1	1	2	<b>1,4</b>
10.	Smečovaná o zed'	2	2	2	1	2	<b>1,8</b>
11.	Prstovaná o zed' s dopadem	1	2	1	2	1	<b>1,4</b>
12.	Postupná prstovaná o zed'	1	3	1	3	2	<b>2,0</b>
13.	Košovaná	2	1	2	1	3	<b>1,8</b>
14.	Souboj skokanů	1	2	1	3	2	<b>1,8</b>
15.	Kuželovaná přes síť	2	2	1	3	1	<b>1,8</b>
16.	Odbíjej k soupeři	1	2	2	3	3	<b>2,2</b>
17.	Pětiskok	3	1	1	2	2	<b>1,8</b>
18.	Běh k neznámému cíli	1	3	1	3	1	<b>1,8</b>
19.	Stíhací závod v kruhu	1	3	1	2	2	<b>1,8</b>
20.	Boj o poklad	3	2	1	2	3	<b>2,2</b>
21.	Vyřazováč s pinkáním na koš	1	2	1	2	2	<b>1,6</b>
22.	Míč k soupeři	1	1	3	1	1	<b>1,4</b>

Tabulka: vyhodnocení her

## 5 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku pohybových her a ověření jejich smysluplnosti a využitelnosti. Dále jsme chtěli vytvořit audiovizuální přílohu, která by mohla fungovat i jako samostatný zdroj inspirace bez textového základu. DVD příloha je určena zejména trenérům mládežnického volejbalu či učitelům tělesné výchovy.

V práci se postupně zabýváme rozbořem literárních pramenů, poté vymezením pojmu „pohybová hra“ a jejich dělením. To bylo nezbytným krokem pro pochopení a vytvoření nástinu problematiky pro nezainteresovaného čtenáře. Také se zabýváme významem pohybových her, který by mohl být, v souvislosti s ovlivňováním volejbalových vlastností, zpochybňován.

Nejobsáhlejším a zároveň nejtěžším úkolem byl právě rozbor literatury a výběr vhodných her. Bylo nutné se doslova „prokousat“ obrovským množstvím literárních zdrojů a dohledat písemnosti, které byly těžko k sehnání, ale přesto tvoří důležitou součást literatury s danou tematikou. Po důkladném vybírání, třídění, úpravě her a následném odzkoušení v praxi, bylo zapotřebí některé hry ještě znovu upravovat, aby bylo dosaženo optimálního nastavení her s maximálním efektem. Následně jsme je znovu uvedli do tréninkové jednotky. Když jsme s tím byli hotovi, zbylo nám 22 her, u kterých jsme popsali pravidla. Ta jsme doplnili informacemi o potřebných pomůckách pro hru, o jejich zaměření, o minimálním a ideálním počtu hráčů, o zdroji, ze kterého jsme si hry půjčili a přidali jsme vlastní poznámky. Ty slouží jako komentáře k jednotlivým hrám, popřípadě obsahují rady, čeho se vyvarovat a na co dávat u jednotlivých her pozor, aby nedošlo ke zranění nebo špatným návykům.

Filtrováním her, které nevyhovovaly, jsme ze 43 původně vybraných zredukovali počet na 22. U nich jsme nezaznamenali žádnou výraznou překážku, proč je nedoporučit dále. Jejich hodnocení, dle námi sestaveného klíče, můžeme vidět vyjádřené jednou číselnou hodnotou v „tabulce vyhodnocení her“. Zároveň jsme mohli pozorovat, že hry mají s každým svým opakováním hladší průběh, hráči při nich dělají méně chyb. Klíčové momenty, na které jsme museli zpočátku často upozorňovat, si hráči začínali hlídat každý sám a i vzájemně mezi sebou. Vzájemnou kontrolu jsme si rozhodně netroufli předpovídat a mile nás překvapila. Na základě této práce nelze tvrdit, že pohybové hry mají na rozvoj pohybových schopností a volejbalových dovedností

zásadní vliv, ale potvrdilo se, že při správně zvolené frekvenci hraní a správném výběru her lze dosáhnout nenásilnou a zábavnou formou určitého posunu a zlepšení. Samozřejmě, že na některé hráče s větší a na jiné s menší viditelnou účinností.

Natáčení audiovizuálního záznamu bylo celkem zábavnou a časově ani ne příliš náročnou činností, protože jsme natáčeli jen ty hry, které jsme měli definitivně zvolené a ověřené praxí. Jedinou nepříjemností byla skutečnost, že při organizaci a natáčení chyběla další pomocná ruka, a proto jsou některé záběry kompletně statické. I přesto považujeme materiály za dostačující.

Konečná úprava videí a DVD byla poslední důležitou fází, protože právě ta dala celé příloze tvář. Podle našeho mínění se podařilo vytvořit přílohu dle očekávání a jsme přesvědčeni, že je připravena sloužit účelům, pro které byla připravena.

## 6 Referenční seznam literatury

### 6.1 Písenné dokumenty

- BUCHTEL, J., KAPLAN, O. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1987.
- ČALOUD, B. *Základní pohybové hry, soustavné uspořádání*. Praha: ČOS, 1948.
- HANUŠ, R., HRKAL, J. a kol. *Zlatý fonf her II*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3.
- CHOUR, J. *Receptář her: náměty a návody pro vedoucí dětí a mládeže*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-388-9.
- KLIMTOVÁ, H. *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-864-6.
- MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1994. ISBN 80-900925-8-6.
- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- MUŽÍK, V., NOVÁČEK, V. *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-7-8.
- SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
- ŠEBRLE, Z. *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU v Č. Budějovicích, 1992. ISBN: 80-7040-041-2.
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích, 1990.
- TKADLEC, J., TŮMA, M. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0707-1.
- VELENSKÝ, M. a kol. *Průpravné hry*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0970-3.
- ZACHOVÁ, B. a kol. *Drobné pohybové hry, drobné závody a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 1981.
- ZAPLETAL, M. *Encyklopedie her*. Praha: Olympia, 1973.
- ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia, 1987.
- ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1960. 176 s.
- ZDENĚK, D., ROVNÝ, M. *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo, 1982.



## 6.2 Elektronické dokumenty

BIERNÁTOVÁ, O., SKŮPA, J. *Bibliografické odkazy a citace dokumentů dle ČSN ISO 690 (01 0197) platné od 1. dubna 2011* [online]. Brno, 2011. [cit. 2011-12-17] Dostupné z: <http://citace.com/soubory/csniso690-interpretace.pdf>

BOLDIŠ, P. *Bibliografické citace dokumentů podle ČSN ISO 690 a ČSN ISO 690-2 (01 0197): Část 1 – Citace: metodika a obecná pravidla* [online]. Verze 3.3.

© 1999–2004, poslední aktualizace 11.11. 2004. [cit. 2012-01-11]

Dostupné z: <http://www.boldis.cz/citace/citace1.pdf>

BOLDIŠ, P. *Bibliografické citace dokumentů podle ČSN ISO 690 a ČSN ISO 690-2: Část 2 – Modely a příklady citací u jednotlivých typů dokumentů* [online]. Verze 3.1.

© 1999–2004, poslední aktualizace 11.11. 2004. [cit. 2012-01-11]

Dostupné z: <http://www.boldis.cz/citace/citace2.pdf>

## **7 Seznam příloh**

Příloha 1: disk DVD se zásobníkem pohybových her a jejich textovým popisem