



Mobilní aplikace sportovních her

Diplomová práce

Studijní program:

N7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory:

Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

Učitelství informatiky pro 2. stupeň základní školy

Autor práce:

Bc. Jan Havlásek

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání diplomové práce

Mobilní aplikace sportovních her

Jméno a příjmení: **Bc. Jan Havlásek**
Osobní číslo: P18000577
Studijní program: N7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy
Učitelství informatiky pro 2. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

Anketní šetření mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách. Výběr vhodných sportovních her.
Návrh mobilní aplikace sportovních her.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

NYKODÝM, J. a kol., 2006. Teorie a didaktika sportovních her. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4042-4. TÁBORSKÝ, F., 2004. Sportovní hry. Praha: Grada. ISBN 80-247-0875-2. TÁBORSKÝ, F., 2005. Sportovní hry II. Praha: Grada. ISBN 80-247-1330-6.

Vedoucí práce:

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

26. dubna 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

24. dubna 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 26. dubna 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

6. září 2022

Bc. Jan Havlásek

Poděkování

Rád bych poděkoval především vedoucímu diplomové práce PhDr. Jaroslavu Kuprovi, PhD. za jeho čas, ochotu, pomoc, cenné rady a vždy pozitivní přístup, kterým mě posouval vpřed a do úspěšného dokončení práce. Dále bych chtěl poděkovat základní škole 28. října 2733, Česká Lípa za bezplatné zapůjčení prostor pro natáčení a potřebných pomůcek. Žákům základní školy 28. října, kteří byli ochotni trávit svůj volný čas jinak a rodičům, kteří mi důvěřovali a dali žáky do péče.

V neposlední řadě bych však chtěl poděkovat své ženě a dceři, které mi byli oporou po celou dobu mého studia.

Anotace

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit mobilní aplikaci sportovních her. Pro tvorbu bylo zapotřebí zjistit zájem o mobilní aplikaci, vybrat konkrétní sportovní hry a jakým obsahem ji naplnit. Pro tato zjištění bylo vytvořeno anketní šetření, kterého se zúčastnilo 36 učitelů tělesné výchovy z českolipských základních škol. Na základě anketního šetření bylo zjištěno, že zájem o mobilní aplikaci projevil 77,8 % respondentů. Největší oblibu a nejvíce vyučovanými sportovními hrami na českolipských školách jsou: basketbal, florbal, fotbal a volejbal. Ze šetření dále vyplynulo, že učitelé vyžadují, aby aplikace obsahovala multimediální metodický materiál výše uvedených sportovních her.

Pro multimediální obsah byly využity prostory základní školy 28. října 2733, Česká Lípa. Natočeno bylo s žáky základní školy celkem 455 videí, která byla následně sestříhána do konečných 130 metodických videí o celkové stopáži 1 hodina 13 minut a 3 sekund. Tato videa byla nahrána na server YouTube a jsou uvedena jako neveřejná.

Pro přehrání videí byla vytvořena mobilní aplikace ve službě Buildfire. Pro návrh designu jsme využili výhradně bezplatné fotobanky Vectorstock, Pixabay nebo Pexels. Po vytvoření a naplnění aplikace jsme zaplatili vývojářské poplatky do obchodu Google Play a App Store v celkové výši 124 USD a po vložení zdrojových balíčků s potřebnými procedurami byla aplikace v těchto obchodech vydána pod názvem Sportovní hry.

Výsledkem práce je mobilní aplikace sportovních her, ve které se nachází základní pravidla a multimediální metodika vhodná pro výuku tělesné výchovy, trenéry nebo širokou veřejnost, která chce získat nové základní dovednosti pro hru výše jmenovaných sportovních her.

Klíčová slova: sportovní hry, basketbal, florbal, fotbal, volejbal, mobilní aplikace, metodika

Annotation

The main goal of the thesis was to create a mobile application of sport games. For creation, it was necessary to find out the interest in the mobile application, select specific sports games and with which content to fill it. For these findings, a survey was created, in which 36 physical education teachers from the elementary schools in Česká Lípa participated. Based on the survey, it was found that 77.8% of respondents showed interest in the mobile application. The most popular and most taught sports games in Česká Lípa schools are: basketball, floorball, football and volleyball, and the application should contain multimedia methodical material of the aforementioned sport games.

The premises of the elementary school 28. října 2733, Česká Lípa were used for the multimedia content. A total of 455 videos were filmed with elementary school students, which were then edited into the final 130 methodical videos with a total footage of 1 hour 13 minutes and 3 seconds. These videos have been uploaded to YouTube and are listed as private.

A mobile app was created on Buildfire to play the videos. For the design proposal, we exclusively used free photo banks Vectorstock, Pixabay or Pexels. After creating and populating the application, we paid developer fees to the Google Play Store and the App Store totaling \$124, and after inserting the source of packages with the necessary procedures, the application was released in these stores under the name Sports Games.

The result of the work is a mobile application of sports games, which contains the basic rules and a multimedia methodology suitable for teaching physical education, trainers or the general public who want to acquire new basic skills for playing the aforementioned sports games.

Keywords: sports games, basketball, floorball, soccer, volleyball, mobile application, methodology

Obsah

1	Cíle práce	14
2	Vzdělávací systém v ČR	15
2.1	Základní škola	15
2.2	Rámcový vzdělávací program	16
2.2.1	Malá revize RVP ZV	17
2.2.2	Digitální kompetence v tělesné výchově	18
2.2.3	Předpokládané výstupy s použitím digitální kompetence v TV	18
2.3	Školní vzdělávací program	19
3	Sportovní hry	21
3.1	Hra	21
3.2	Sport	22
3.3	Charakteristika sportovní hry	23
3.4	Význam sportovních her	23
3.5	Dělení sportovních her	24
3.6	Sportovní hry v tělesné výchově	25
3.7	Sportovní hra jako učivo ve školní tělesné výchově	25
3.8	Systematika ve sportovních hrách	26
3.8.1	Herní činnosti jednotlivce	26
3.8.2	Herní kombinace	27
3.8.3	Herní systémy	27
3.9	Metodicko-organizační formy	27
3.9.1	Nácvik	28
3.9.2	Průpravná cvičení	28
3.9.3	Herní cvičení	28
3.9.4	Průpravné hry	29
4	Anketní šetření	30
4.1	Charakteristika souboru	30
4.2	Výsledky anketního šetření	33
4.3	Závěry anketního šetření	38
5	Výběr sportovních her	39
5.1	Fotbal	39
5.1.1	Útočné herní činnosti jednotlivce	40

5.1.2	Obranné herní činnosti jednotlivce	42
5.2	Florbal	43
5.2.2	Útočné herní činnosti jednotlivce	43
5.2.3	Obranné herní činnosti jednotlivce	45
5.2.4	Činnost brankáře	46
5.3	Volejbal	46
5.3.1	Útočné herní činnosti jednotlivce	47
5.3.2	Obranné herní činnosti jednotlivce	48
5.4	Basketbal	49
5.4.1	Útočné herní činnosti jednotlivce	49
5.4.2	Obranné herní činnosti jednotlivce	51
6	Návrh mobilní aplikace	52
6.1	Basketbal – metodická videa	52
6.2	Volejbal – metodická videa	58
6.3	Fotbal – metodická videa	64
6.4	Florbal – metodická videa	70
6.5	Nástroj pro tvorbu aplikací	76
7	Tvorba mobilní aplikace	78
7.1	Vlastní tvorba aplikace	78
7.2	Vlastní tvorba videí	82
7.3	Publikace, sdílení a stažení aplikace	83
8	Závěry	85
9	Seznam použité literatury	86

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Stupně vzdělávacího systému.....	15
Obrázek č. 2: Logo aplikace	78
Obrázek č. 3: Úvodní obrazovka aplikace	79
Obrázek č. 4: Rozcestník herních činností.....	80
Obrázek č. 5: Seznam videí a jeho uspořádání	81
Obrázek č. 6: Náhled konkrétního cvičení.....	82
Obrázek č. 7: Náhled nainstalované ikony na mobilním zařízení	84

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Počet členů sportovních svazů v roce 2019	39
---	----

Seznam grafů

Graf č. 1: Rozdělení respondentů podle pohlaví.....	31
Graf č. 2: Věkové rozdělení respondentů	31
Graf č. 3: Pojem sportovní hry	33
Graf č. 4: Povědomí o sportovních hrách	33
Graf č. 5: Osobní zkušenost se sportovními hrami	34
Graf č. 6: Základní znalost sportovních her.....	35
Graf č. 7: Vyučované sportovní hry v hodinách tělesné výchovy	36
Graf č. 8: Průpravná a herní cvičení ve výuce	36
Graf č. 9: Zájem o mobilní aplikaci s pravidly sportovních her	37
Graf č. 10: Očekávání od mobilní aplikace	37
Graf č. 11: Vhodný operační systém	38

Seznam použitých zkratk

RVP	rámcový vzdělávací program
RVP ZV	rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	školní vzdělávací program

1 Cíle práce

Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření mobilní aplikace sportovních her.

Dílčí úkoly

1. Anketní šetření mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách v České Lípě.
2. Výběr vhodných sportovních her.
3. Vytvoření mobilní aplikace pro OS Android a iOS.

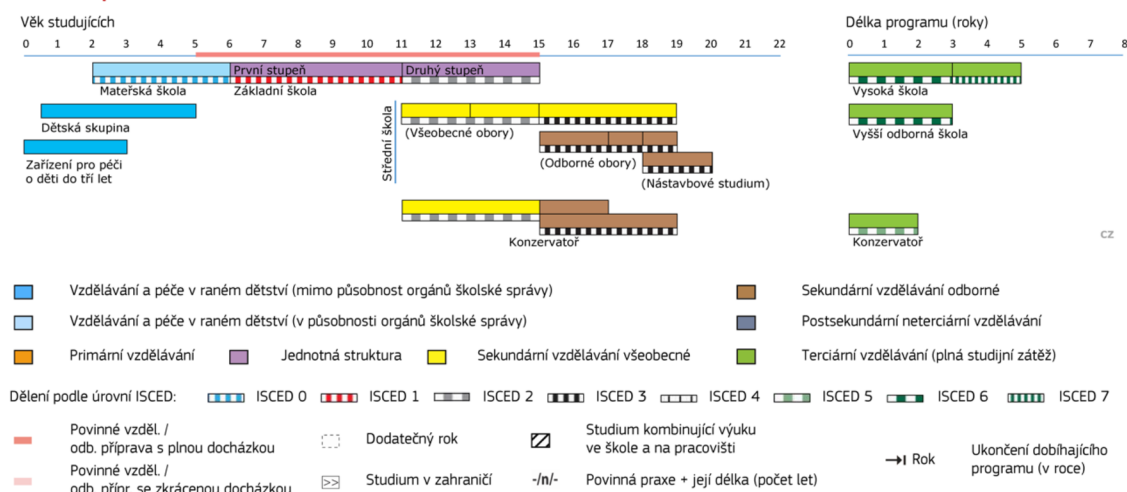
2 Vzdělávací systém v ČR

V pedagogickém slovníku Průcha (2013) uvádí, že se jedná o základní pojem pedagogiky, který je však terminologicky neustálený. Můžeme se setkat s termíny jako: „výchovně-vzdělávací systém“, „systém výchovy a vzdělávání“, „vzdělávací soustava“, „školský systém“ nebo „školská soustava“.

Průcha (2013) a Ministerstvo školství ČR (2020) se shodují, že výše uvedená synonyma zahrnují soubor všech škol, školských zařízení a jiných vzdělávacích institucí, jejich pracovníci, materiální a finanční prostředky, legislativní úpravy, který jako celek zajišťuje ve státě realizaci vzdělávání. Takový systém má ustálenou strukturu, regulované fungování a vztahy s jinými systémy společnosti.

Ve vzdělávacím systému se realizuje formální vzdělávání, které tvoří čtyři základní stupně vzdělávání: předškolní, základní, střední stupeň a terciální.

Česká republika – 2021/22



Obrázek č. 1: Stupně vzdělávacího systému

Zdroj: (MŠMT, 2021)

2.1 Základní škola

Základní vzdělávání je etapou vzdělávání, které se povinně účastní každé dítě v ČR po dobu devíti školních roků, nejvýše však do konce školního roku, v němž žák dosáhne sedmnáctého roku věku. Základní vzdělávání je realizováno v oborech: základní škola a základní škola speciální (NÚV 2020).

Výše uvedené je zakotveno ve školském zákoně č. 561/2004 Sb., kde jsou pod § 44 uvedeny i cíle základního vzdělávání:

„Základní vzdělávání vede k tomu, aby si žáci osvojili potřebné strategie učení a na jejich základě byli motivováni k celoživotnímu učení, aby se učili tvořivě myslet a řešit přiměřené problémy, účinně komunikovat a spolupracovat, chránit své fyzické i duševní zdraví, vytvořené hodnoty a životní prostředí, být ohleduplní a tolerantní k jiným lidem, k odlišným kulturním a duchovním hodnotám, poznávat své schopnosti a reálné možnosti a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o své další životní dráze a svém profesním uplatnění“ (Parlament České republiky 2022).

Dosažení těchto cílů je stanoveno v rámcových vzdělávacích programech (dále jen RVP).

2.2 Rámcový vzdělávací program

V současné době je Rámcový vzdělávací program klíčovým dokumentem, který splňuje parametry moderního kurikula, odpovídající trendům vzdělávací politiky ostatních evropských států (Jeřábek, Tupý, 2005).

Jde o komplexní pedagogický dokument, který usměrňuje vzdělávání na všech školách. Stanovuje zejména konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončení vzdělání, podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky (MŠMT ČR & NPI ČR, 2021).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) vymezuje:

- pojetí a cíle základního vzdělávání,
- rámcový učební plán,
- klíčové kompetence,
- vzdělávací oblasti,
- průřezová témata,
- vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami,
- vzdělávání žáků mimořádně nadaných.

Z toho vyplývá, že by žáci měli dosáhnout stejné úrovně vzdělávání, což usnadňuje integraci žáků do jiných škol napříč Českou republikou, například při stěhování (Vašíková, Kasilová, 2011).

RVP vznikl v roce 2004 a do roku 2020 probíhaly jen jeho drobné úpravy, což v odborné pedagogické veřejnosti vyvolávalo obavy o zakrnění školského systému.

Nakonec v roce 2021 začala tzv. „malá revize“ RVP ZV na kterou v roce 2024 naváže tzv. „velká revize“ RVP ZV.

2.2.1 Malá revize RVP ZV

V roce 2021 vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy revidovaný RVP ZV. Cílem revize byla modernizace obsahu vzdělávání tak, aby odpovídala dynamice a potřebám 21. století. Nový RVP ZV zavádí vzdělávací oblast Informatika a rozvoj digitální gramotnosti žáků zařazuje na úroveň klíčové kompetence.

Informatika se zaměřuje především na rozvoj informatického myšlení a na porozumění základním principům digitálních technologií, k tomu má přispět i nově zařazená klíčová kompetence – digitální – zasahující do všech vzdělávacích oblastí (MŠMT ČR & NPI ČR, 2022).

Klíčové kompetence podle pedagogického slovníku (2013) vyjadřují univerzální a v praxi využívané soubory znalostí, dovedností, postojů a dalších motivů chování a jednání. Veteška a Tureckiová (2008) doplňují, že vytváření a rozvoj klíčových kompetencí souvisí s uplatněním jedinců na trhu práce, neboť plnohodnotně rozvíjí osobnost v rámci výchovy a dalšího vzdělávání.

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány:

- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- kompetence komunikativní,
- kompetence sociální a personální,
- kompetence občanské,
- kompetence pracovní,
- nově i kompetence digitální (MŠMT ČR & NPI ČR, 2021).

Digitální kompetence má pomáhat žákům s orientací v digitálním prostředí, vést je k bezpečnému, sebejistému, kritickému a tvořivému využívání digitálních technologií při práci, učení, ve volném čase i při zapojování do společnosti a občanského života.

Jedním z cílů je bezpečné ovládání digitálních zařízení, aplikací a služeb využívaných při učení i zapojení do života školy a společnosti.

Rozvoj digitální kompetence se má projevit ve všech vzdělávacích oblastech, tudíž i ve školní tělesné výchově (Chábera, 2019).

2.2.2 Digitální kompetence v tělesné výchově

Digitální technologie v tělesné výchově mají žákům pomáhat získávat informace:

- o přínosech aktivního pohybu pro zdraví,
- pro rozvoj zdravotně orientované zdatnosti,
- o nabídkách pohybových aktivit ve škole a v místě bydliště,
- o důsledcích neaktivního sedavého způsobu života.

Dále mají pomáhat:

- získávat, ukládat, vyhodnocovat a sdílet základní data o vlastních pohybových činnostech a výkonech,
- k začlenění pohybových aktivit v režimu dne.

Digitální kompetence jsou u žáků rozvíjeny tím, že jim je umožněno využívat prostředky a technologie, které jsou vhodné pro tělesnou výchovu (sport testery, fotoaparáty, videokamery, chytrá zařízení – hodinky, telefony, náramky, prsteny atd.). Použitím těchto technologií dokáže žák v oblasti pohybových aktivit a sportu sledovat, zaznamenávat a vyhodnocovat pohybový režim, výkon a kvalitu pohybu, která je součástí péče o zdraví (Digigram, 2020).

2.2.3 Předpokládané výstupy s použitím digitální kompetence v TV

Uvedené dovednosti se vážou na konkrétní očekávané výstupy podle RVP ZV.

Co by měl žák zvládnout na konci 9. ročníku:

TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program – sledovat dlouhodobě s využitím digitálních technologií svůj pohybový režim a úroveň tělesné zdatnosti a snažit se o jejich cílené ovlivnění.

TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny – posoudit i s pomocí digitálního záznamu provedení pohybové činnosti u sebe i jiných.

TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci – sledovat určené prvky pohybových činností (jednotlivců, týmu) a s pomocí digitálních technologií je evidovat, ukládat a prezentovat.

TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci) a rozšiřují je o využití digitálních technologií. – zpracovat, ukládat a prezentovat různé informace a naměřená data v digitální formě.

Konkrétní digitální kompetence, které tvoří tzv. digitální gramotnost, nejsou však stálé a trvale platné. Mění se v závislosti na tom, jak se mění způsob využívání digitálních technologií ve společnosti a v životě člověka (Národní pedagogický institut České republiky, 2021). Z tohoto důvodu by školská zařízení měla vytvářet prostor pro funkční samostatnost učitele a tvořivost škol v podobě kurikulárního dokumentu nazvaného školní vzdělávací program (Vašíková, Kasilová 2011).

2.3 Školní vzdělávací program

Školní kurikulum neboli školní vzdělávací program (dále jen ŠVP) je zpracován na základě RVP, který vytváří pedagogičtí zaměstnanci školy.

ŠVP obsahuje priority a specifickou školu, povinné, volitelné a nepovinné předměty, mimořádné aktivity, způsoby organizace školního života a způsoby realizace vztahu školy s rodiči žáků (Průcha, Walterová, Mareš, 2013).

Učitelé mohou:

- profilovat svoji školu a tím ji odlišit od jiných škol,
- formulovat vlastní představy o podobě vzdělávání na své škole,
- odbourat zbytečné duplicity v obsahu učiva,
- lépe spolupracovat při mezioborovém vzdělávání,
- učit kreativně.

Žáci a rodiče:

- si mohou vybrat školu, která nejlépe vyhovuje jejich požadavkům,
- se budou vzdělávat efektivněji (Dostál, 2011).

Trojan (2017) uvádí, že česká škola má jednu z největších významů kurikulární nezávislosti. Princip originálního ŠVP sestaveného přesně na podmínky konkrétní školy, tak umožňuje rychlou profilaci školy a tím zaujmout více žáků pro danou školu.

3 Sportovní hry

Sportovní hra je běžně používané ustálené spojení, avšak než se jím začneme zabývat, vysvětlíme si pojem hra a sport zvlášť, abychom je pochopili zcela správně.

3.1 Hra

Pojem hra je široký a komplexní. Lidé si pod tímto pojmem představují mnohé: báseň, karneval, pexeso, hazard, fotbal, lov, divadlo nebo ho spojují s nejrůznějšími přídavnými jmény: společenská, počítačová, sportovní, dětská... není tedy divu, že dosud neexistuje jednoznačné vymezení pojmu.

„Hra je činnost, která zaměstnává příjemným způsobem tělo a ducha. Pro tělo je odpočinkovým a ducha mírně unaví.“ Tak zněla zcela první definice římského lékaře Galena (Sobotka, Matoušek, Mužik & Petr, 1989).

Callois (1998) určuje 6 vlastností hry, kde uvádí, že hra je:

- svobodná – hráč do ní není nucen,
- oddělená z každodenního života – časoprostorové meze,
- nejistá – průběh ani výsledek není předběžně určen,
- neproduktivní – nevytváří hodnoty ani majetek,
- vedená pravidly – ve hře platí zvláštní zákony,
- fiktivní – doprovázena vědomím alternativní reality.

Hra má hluboký význam, neboť umožňuje člověku poznat sebe sama i okolní svět, je úzce spjata s vývojem osobnosti a opravdově prožívána (Suchánková, 2014). Opravilová (2013) přidává, že hra není jen specifickou činností dítěte, ale provází člověka v každém věku.

Motáňová (2015) ve své akademické práci uvádí mnoho definic hry významných autorů a sama shrnula pojem hra jako *„dobrovolnou činnost člověka nebo více lidí, která dokáže upoutat tak, že přináší člověku radost, potěšení a odlišuje se od opravdového života řádem a svobodou.“*

Můžeme konstatovat, že hra je fenomén, který je velmi významný v procesu socializace člověka po celý život.

3.2 Sport

Obecně definovat sport není jednoduchou záležitostí a dovolím si použít výstižnou citaci M. Slusher *„Sport se stejně jako náboženství vzpírá definici. Jde svým způsobem za hranice terminologie, neobsahuje jádro, které by mohlo být identifikováno“* (Sluka, 2007).

Otec mezinárodního olympijského výboru baron Pierre de Coubertin chápal sport jako cílevědomou snahu zdokonalování sportovce zvyšováním výkonu, kterým se sportovci srovnávají ve vzájemném přátelském soutěžení (Dovalil, 2004). Sekot (2008) se s Coubertinem ztotožňuje, že se jedná o pohybovou aktivitu jejímž cíleným výsledkem je zvyšování výkonu. Dále však uvádí, že nesmí chybět osobní prožitek a institucionalizace.

V mnoha právních řádech se však o obecné definování sportu jejich tvůrci pokusili, avšak se ještě nepodařilo ustálit jednu konkrétní.

O vytvoření obecné definice se pokusila Rada Evropy (1992), kterou převzala i Bílá kniha sportu (2007), kde se *„sportem“* rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.

V české legislativě je obecná definice mírně doplněna v zákoně o podpoře sportu č. 115/2001 Sb., kde v § 2 bodě 1 je za sport považována *„každá forma tělesné činnosti, která si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti klade za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů rekreačně nebo v soutěžích všech úrovní, a to individuálně nebo společně“*. MŠMT (2009) ještě k definici přidává význam sportu, konkrétně se jedná o *„lidskou činnost založenou na základních společenských, výchovných a kulturních hodnotách. Uvádí dále, že tyto hodnoty bez ohledu na pohlaví, rasu, věk zdravotní postižení, náboženství a víru, sexuální orientaci a společenské či ekonomické zázemí u jednotlivců i v společnosti jako celku posiluje“*.

Jednoduše řečeno je sport jakákoliv pohybová aktivita provázena podle určitých pravidel a zásad fair play. Neměli bychom však zapomínat na genezi slova, která ze staroanglického slova disport znamená bavit se, tudíž sport by měl mít charakter hry (Nešpor, 2017).

Rozdíl mezi hrou a sportem je velice jemný, neboť mají mnoho společného:

- soubor pravidel zajišťující spravedlivost,
- účastní se jich jednotlivci i družstva,
- hrají se pro zábavu a rekreaci,
- získávají se v nich různé znalosti i dovednosti.

Rozdíl mezi nimi však je:

- hra je činnost, která obvykle zahrnuje dovednosti, znalosti nebo štěstí při níž se postupuje podle pevně stanovených pravidel a snaží se vyhrát proti soupeři,
- sport naproti tomu označuje činnost zahrnující fyzickou námahu a dovednosti, při níž jedinec nebo tým soutěží s ostatními (Hasa, 2020).

3.3 Charakteristika sportovní hry

Jelikož jsme si již určili hru i sport bude jednoduché vymezit sportovní hru, neboť je tento pojem více specifikovaný.

Autoři se v charakteristice sportovních her velmi podobají. Stibitz (1968), Matoušek, Touš (1970), Klimt, Klimtová (1980), Hrbáček (2013) a Táborský (2015) se shodují, že základní charakteristikou sportovní hry je soutěživá činnost dvou soupeřů v ovládnutí nějakého společného předmětu, kde měřítkem se stává konečný výsledek.

Hrbáček (2013) ještě klade důraz na odlišnost sportovních her od ostatních sportovních odvětví právě specifícností zápolení o společný předmět, která je pro sportovní hry naprosto typická. Za společný předmět se považuje míč, disk, kruh, Táborský (2015) přidává ještě opeřený míček, touš, avšak oba citují, že ve výjimečných případech mohou být ve hře současně a společně dva předměty (double disc court a ringo).

Lehner et. al (2014) uvádí další odlišnost od ostatních sportovních odvětví v podobě 3 dimenzí herní činnosti jednotlivce:

1. komunikační dimenze – vnímání spoluhráčů a soupeřů – taktika,
2. emoční dimenze – radost, vztek vyvolané úspěchy či neúspěchy při utkání,
3. vztahová dimenze – pravidla a z nich související vztah k účastníkům, prostoru a společnému předmětu – kooperační a kompetiční charakter.

3.4 Význam sportovních her

Sportovní hry patří k nejrozšířenějším a nejoblíbenějším tělesným cvičením. Jejich popularita vyplývá především z jejich obsahu (Hondlík, 1992).

Význam sportovních her je velice komplexní. Ovlivňují člověka po stránce fyziologické, psychické, mravní, sociální, pedagogické a pro mnohé má význam i relaxační.

Nejenže rozvíjí všechny pohybové schopnosti (rychlost, vytrvalost, sílu i obratnost), nalezneme v nich i všechny typy zatížení (maximální, submaximální, střední a malá intenzita) a zapojuje na velmi vysoké úrovni nervové a humorální regulační mechanismy. Dále přispívá k rozvoji morálních a osobních vlastností, jako např. svědomí, morálka, odvaha, statečnost, rozhodnost atd.

Sportovní hra je však pro většinu významná při aktivním odpočinku, díky kterému se odpoutáme od každodenního stresu a všedních starostí (Motáňová, 2015).

3.5 Dělení sportovních her

Sportovní hry dělíme podle několika hledisek:

1. Podle počtu zapojených hráčů
 - a. individuální (např. tenisový singl, ping-pong, golf, badminton),
 - b. párové (beachvolejbal, párový curling),
 - c. kolektivní (basketbal, házená).
2. Způsob souboje o míč
 - a. invazivní – souboj o společný předmět současně (fotbal),
 - b. neinvazivní – střídavý souboj o míč (volejbal).
3. Podle podstaty
 - a. brankové (lední hokej, fotbal, futsal, florbal, házená),
 - limitováno časem,
 - úkolem útoku je neztratit míč a vstřelit branku,
 - úkolem obrany je nedostat branku a získat míč,
 - b. síťové (ringo, tenis, volejbal),
 - limitováno dřívějším dosažením stanoveného počtu bodů,
 - úkolem útoku je dopravit míč do pole a získat bod,
 - úkolem obrany je přijmout míč tak, aby soupeř nezískal bod
 - c. pálkovací (softbal, baseball, kriket).
 - limitováno počtem vyfaulovaných hráčů,
 - úkolem útoku je odpálit, uskutečnit přeběhy a získat body,

- úkolem obrany je znesnadnit odpal a vyautovat soupeře (Hondlík, 1992, Táborský, 2004, Lehner et. al, 2014).

3.6 Sportovní hry v tělesné výchově

MŠMT (2021) v kurikulárním dokumentu RVP ZV uvádí, že na 1. stupni základní školy v očekávaném výstupu: TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení; se mají žáci naučit základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů.

Na stupni druhém je očekávaný výstup pod kódem: TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech; a u sportovních her je uvedeno následující: (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie.

Z toho vyplývá, že MŠMT školy limituje pouze ve výběru minimálního počtu sportovních her. Záleží tedy na vybavení školy a podnikavosti vyučujícího kolik sportovních her zařadí do ŠVP.

3.7 Sportovní hra jako učivo ve školní tělesné výchově

Perič (2016) uvádí, že základem pro všestrannou přípravu je atletika, gymnastika plavání a hry (pohybové/sportovní), což je podle něj základ co nejširšího pohybového spektra.

Sportovní hry jsou na základní škole z hlediska jednotlivých sportovních odvětví velice oblíbené, ne-li nejoblíbenější. Frömel, Novosad & kol (1997) ve svém výzkumu potvrdili, že sportovní hry jsou pro žáky ve věku 13 a 16 let nejoblíbenější činností v tělesné výchově. Novější výzkum tohoto tématu z roku 2002 testoval žáky ve věku 10 až 14 let a bylo zjištěno, že hlavní preferencí chlapců jsou stále sportovní hry, ale u dívek začal převažovat zájem o esteticky a rekreačně zaměřenou pohybovou aktivitu (Frömel, Formánková a Sallis). V roce 2010 provedl (Whitehead) studii, kde se ptal žáků, které pohybové činnosti by chtěli v hodinách TV zkusit. Výsledek byl naprosto jednoznačný, neboť 52 % dotázaných odpovědělo sportovní hry, druhá v pořadí byla položka ostatní s 9 % a o třetí místo se dělili úpoly, nevim a kondiční posilování s 8 %. Výše uvedené potvrzuje i Fialová s Rychteckým (2002), kteří ve svém celoročním plánu rozpisu učiva

věnují nejvíce hodin sportovním hrám (min. 1/3) z celkového počtu, poté teprve následuje atletika, gymnastika...

Cílem vzdělávání v tělesné výchově má být vymezená pohybová gramotnost, plynoucí ze zvoleného a obecně akceptované konceptu tělesné výchovy. Jinými slovy, pohybově gramotný člověk se bezpečně orientuje v přínosech pravidelného pohybu a svou pohybovou gramotnost celoživotně využívá k pohybově aktivnímu způsobu života (Mužík, 2014). Prostřednictvím sportovních her se žák má naučit spolupráci a komunikaci v týmu s jednotlivými aktéry, spoluhráči či protihráči, rozhodčími, získat základy pravidel a tím si osvojit princip „*fair play*“, který se potom odráží od společenského života (Vašíčková, 2016). Dále se učí využívat svých pohybových schopností a novým specifickým herním dovednostem jako jsou: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. K dosažení těchto cílů patří nácvik, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.

3.8 Systematika ve sportovních hrách

Systematika je věcné, přehledné, teoreticky a logicky zdůvodněné uspořádání herních činností. Je chápána jako dynamická kategorie, kterou je možné vzhledem hry doplňovat o nové herní činnosti jak jednotlivce, tak i skupin hráčů a celého družstva (Zaťková, & Hianik, 2009).

Rozdělují se podle:

1. vztahu k míči:
 - a. útočné,
 - b. obranné,
2. počtu hráčů potřebných k realizaci herní činnosti:
 - a. herní činnosti jednotlivce,
 - b. herní kombinace,
 - c. herní systémy.

3.8.1 Herní činnosti jednotlivce

Jednotlivé reakce hráče navenek se projevují jako herní činnosti jednotlivce. Většinu herních činností jednotlivce lze dále rozdělit na jednotlivé dovednosti, které v celkovém provedení na sebe navazují, a výkon v předcházející dovednosti ovlivňuje výkon v dovednosti následující. Tyto dovednosti, vytvářející herní činnost jednotlivce,

nazýváme herními dovednostmi a tvoří základní kameny správného provedení (Lehnert et al, 2014). Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je ovlivňována kondiční a psychickou připraveností (Háp, 2016).

3.8.2 Herní kombinace

Účelné časově a prostorově zkoordinované herní činnosti jednotlivce, dvou nebo více spoluhráčů. Rozlišujeme útočné a obranné kombinace. Při popisu h. k. se bere v úvahu počet aktivně se podílejících, jejich funkce a vymezuje se prostor provádění, popř. tech. stránka provedení (Pavlík, 2003).

3.8.3 Herní systémy

Herní systém je organizovaný vztah a činnosti hráčů jednoho družstva při předpokládané odporu soupeře. Systém hry je zaměřen na dosažení konečného cíle mužstva v utkání nebo na splnění dílčího úkolu v útoku nebo v obraně v úsecích hry. Herní systém je charakterizován základním rozestavením hráčů, z něhož vyplývají speciální funkce jednotlivců, konkretizují se vztahy mezi nimi, určují se možnosti skupinových činností a vyplývají požadavky na herní činnosti jednotlivce. Systém hry klade důraz na plánované využití činností jednotlivce a skupin. K tvorbě systému, což je dlouhodobá záležitost, přistupujeme vždy na základě znalostí úrovně herní způsobilosti všech hráčů družstva. Herní systém musí být dostatečně flexibilní, aby bylo možné při jeho realizaci v utkání brát v úvahu jak situaci soupeře (jeho slabá místa, přednosti, systém hry a taktický plán...), tak i vnější podmínky utkání (prostředí, publikum, důležitost utkání, rozhodčí...) (Haník & Vlach, 2008).

3.9 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy představují způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herní kombinací a herní systémy (Lehner et. al 2014).

3.9.1 Nácvik

Jedná se o druh tréninkového procesu, ve kterém převládá tendence k osvojení nových pohybových dovedností. Vytvářejí se tak podmínky pro učení těmto dovednostem – herním činnostem. Součástí nácviku je rozvoj koordinačních schopností. Zatížení při nácviku je většinou nízké intenzity a nevede fyziologicky k adaptačním procesům. Proto nelze obsah tréninkového procesu zredukovat a zjednodušit jen na problematiku nácviku, neboť by nemohlo dojít k rozvoji herního výkonu v kondiční oblasti (Votík, 2005).

Proces pohybového učení probíhá ve čtyřech fázích, jejichž návaznost je neměnná a trenér musí tuto posloupnost respektovat:

1. fáze – seznamování s novými pohybovými dovednostmi,
2. fáze – zdokonalování nových pohybových dovedností,
3. fáze – automatizace nových pohybových dovedností,
4. fáze – tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností.

3.9.2 Průpravná cvičení

Charakteristickým prvkem je nepřítomnost soupeře (nejčastěji obránce) a předem určené a relativně neměnné vnější podmínky. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti.

Rozlišují se:

- průpravná cvičení 1. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami,
- průpravná cvičení 2. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami.

3.9.3 Herní cvičení

Charakteristickým prvkem je přítomnost soupeře. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti.

Rozlišují se:

- herní cvičení 1. typu – jsou charakterizované přítomností soupeře a předem určenými situačně herními podmínkami i určeným průběhem řešení herní situace, soupeřova činnost je přesně stanovena,

- herní cvičení 2. typu – jsou specifické přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačními podmínkami, které jsou omezeny prostorově i časově.

3.9.4 Průpravné hry

Jsou prostředkem nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči v ní procvičují a zdokonalují jak obranné a útočné činnosti hráčů. Hráči se v nich zdokonalují v řešení herních situací, zvykají si vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her, přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení. Průpravná hra může být:

- řízená (rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku),
- soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit),
- volná (Lehner et. al, 2014).

4 Anketní šetření

Cílem anketního šetření bylo zjistit, zda mají učitelé vyučující tělesnou výchovu v České Lípě a blízkém okolí zájem o mobilní aplikaci sportovních her. Dále nás zajímalo, jakým směrem by se měl ubírat její obsah a na jaké platformy se zaměřit při jejím vydání.

Anketní šetření probíhalo v období od února do března 2019. Učitelé tělesné výchovy byli osloveni prostřednictvím elektronické pošty pomocí formuláře Google Forms. Pro kontaktování vyučujících tělesnou výchovu, byl využit seznam e-mailových adres pro ZŠ z okresní rady Asociace školních sportovních klubů Česká Lípa a pro jistotu ještě byly osloveny konkrétní základní školy v České Lípě prostřednictvím ředitelů:

- Základní škola a Mateřská škola, Česká Lípa, Jižní;
- Základní škola, Česká Lípa, 28. října 2733;
- Základní škola Slovanka, Česká Lípa, Antonína Sovy 3056;
- Základní škola Dr. Miroslava Tyrše, Česká Lípa, Mánesova 1526;
- Základní škola, Česká Lípa, Partyzánská 1053;
- Základní škola, Česká Lípa, Pátova 406;
- Základní škola, Česká Lípa, Školní 2520;
- Základní škola, Česká Lípa, Šluknovská 2904.

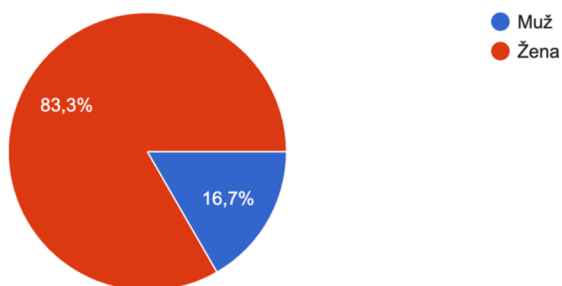
Díličními cíli bylo zjistit učitelské povědomí o sportovních hrách, jaké mají osobní zkušenosti, kam sahají jejich elementární znalosti u konkrétních sportovních her a které sportovní hry mají na Českolipsku největší oblibu.

4.1 Charakteristika souboru

Anketní šetření probíhalo mezi učiteli tělesné výchovy na Českolipských základních školách. Celkově bylo adresně osloveno 46 učitelů tělesné výchovy, z toho 36 anketu vyplnilo a 10 se anketního šetření nezúčastnilo (důvody nejsou známy). Téměř u všech odpovědí bylo nasbíráno všech 36 odpovědí, jedinou výjimkou byla otázka číslo 10, kde z nejasných důvodů odpovědělo 32 učitelů.

Formulář byl rozdělen do 4 částí. V první části byly vedlejší otázky, které zjišťovaly základní demografické indikátory a rozdělovaly respondenty podle věku a pohlaví.

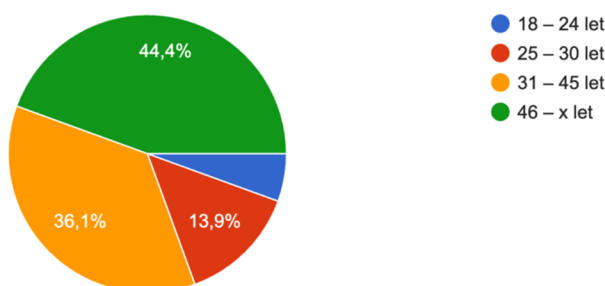
Pohlaví
36 odpovědí



Graf č. 1: Rozdělení respondentů podle pohlaví

Na grafu č. 1 je vidět celkový počet respondentů 36. Zcela jasně převažují ženy nad muž v poměru 30:6. Tato otázka je povinná pro každé anketní šetření, ale jejich vypovídající hodnota pro náš výzkum není důležitá. Výsledek je však zcela logický, neboť ve školství učí daleko více žen, než mužů.

Věk
36 odpovědí



Graf č. 2: Věkové rozdělení respondentů

Na grafu č. 2 jsou respondenti rozděleni podle věku. Největší zastoupení má věková skupina od 46 let výše (16). Druhá v pořadí je od 31 let do 45 let včetně (13). Třetí v pořadí je věková skupina od 25 do 30 let včetně (5) a nejméně zastoupená věková skupina byla od 18 do 24 let včetně (2). Z výsledku vyplývá, že téměř polovina

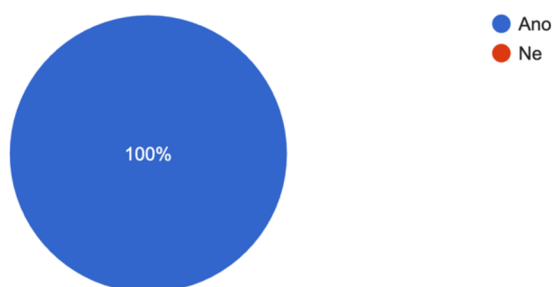
respondentů je minimálně ve středním věku, což koreluje i s obecnými celostátními čísly věku pedagogů z roku 2019 (ČSZO, 2019).

4.2 Výsledky anketního šetření

Ve druhé části dotazníkového šetření se zajímáme o povědomí a zjišťujeme osobní zkušenost respondentů s konkrétními sportovními hrami.

Víte, co jsou sportovní hry?

36 odpovědí



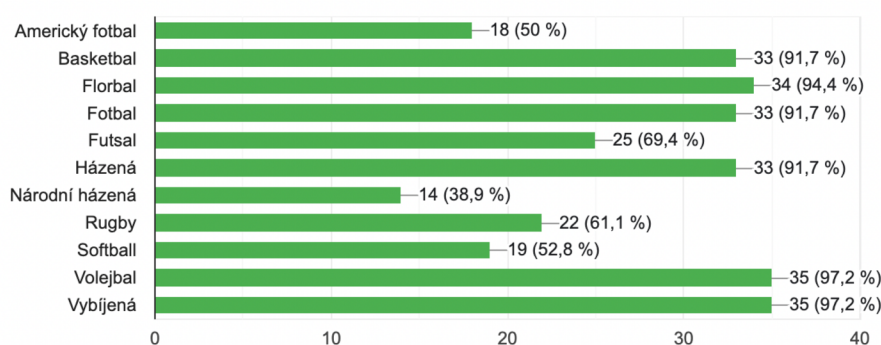
Graf č. 3: Pojem sportovní hry

Na grafu č. 3 je vidět 100% shoda. Otázka nás měla pouze utvrdit v tom, že respondenti vědí, co jsou sportovní hry. Výsledek nás nepřekvapil, neboť je naprosto logické, že respondenti vědí, co jsou sportovní hry.

Které z níže uvedených sportovních her znáte?

(možnost více odpovědí)

36 odpovědí



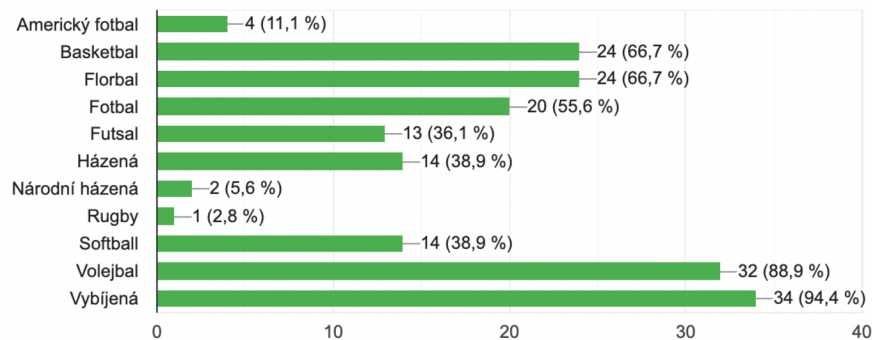
Graf č. 4: Povědomí o sportovních hrách

Na grafu č. 4 je vidět rozmanitost nabízených sportovních her, kde nám především šlo o zjištění, které hry respondenti znají. Graf ukazuje, že nejznámější sportovními hrami jsou volejbal s vybíjenou (35), těsně za nimi je florbal (34), basketbal, fotbal a házená (33). Nadpoloviční většina označila ještě futsal (25), rugby a softball (19). Přesně

polovina vybrala americký fotbal (18) a za nejméně známou považují národní házenou (14).

Se kterou z níže uvedených sportovních her máte osobní zkušenosti?
(možnost více odpovědí)

36 odpovědí



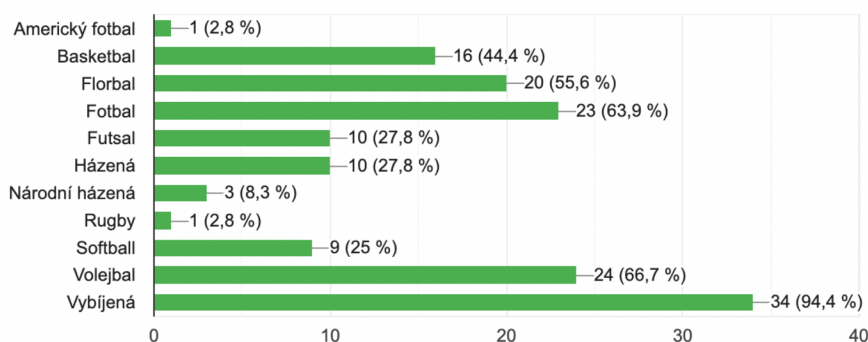
Graf č. 5: Osobní zkušenost se sportovními hrami

Na grafu č. 5 ukazujeme jakou osobní zkušenost mají respondenti s vybranými sportovními hrami. Zde je zřejmé, že největší osobní zkušenost mají respondenti s vybíjenou (34) a volejbalem (32). Na děleném třetím místě (24) je basketbal s florbalem. Nadpoloviční většina (20) ještě uvedla zkušenosti s fotbalem. Ostatní sporty dopadly následovně: házená a softball (14), futsal (13), americký fotbal (4), národní házená (2) a rugby (1).

Ve třetí části dotazníkového šetření se zaměřujeme na sportovní hry v rámci tělesné výchovy. Které hry respondenti opravdu znají, vyučují a jestli využívají některé konkrétní metodicko-organizační formy.

U kterých z níže uvedených sportovních her byste dokázali tvrdit, že znáte základní pravidla jako je: cíl hry, zahájení hry, rozehrávání, počet hráčů, hrací doba, pomůcky, zakázané a povolené činnosti. (možnost více odpovědí)

36 odpovědí



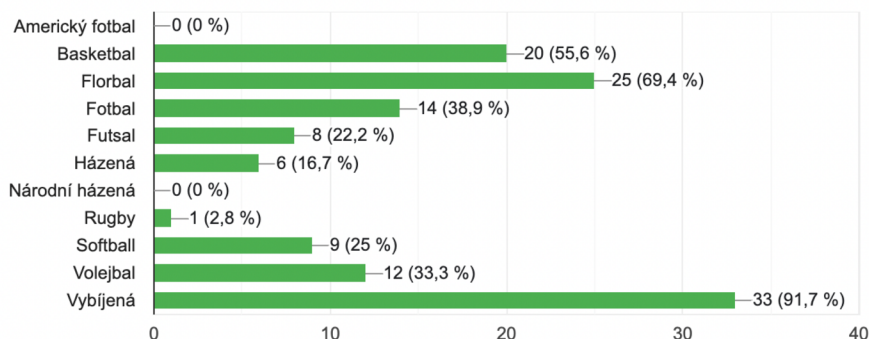
Graf č. 6: Základní znalost sportovních her

Na grafu č. 6 je vidět, jaké mají respondenti teoretické znalosti základních pravidel vybraných sportovních her. Dala by se zde najít statistická závislost s předchozí otázkou, neboť by se našla malá odchylka oproti seřazení z předchozí otázky. Z výsledků je zřejmé, že vybíjená (34) je nejoblíbenější hrou, kterou respondenti opravdu znají z hlediska pravidel. Nadpoloviční většina umí základní pravidla ještě u volejbalu (24), fotbalu (23) a florbalu (20). Poté je v pořadí basketbal (16), futsal s házenou (10), softball (9), národní házená (3) a americký fotbal s rugby (1).

Které z níže uvedených sportovních her vyučujete v hodinách tělesné výchovy?
(možnost více)

odpovědí)

36 odpovědí

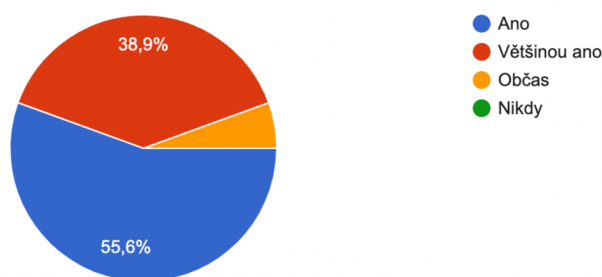


Graf č. 7: Vyučované sportovní hry v hodinách tělesné výchovy

Na grafu č. 7 je výsledek nejdůležitější otázky. Zjistovali jsme, které sportovní hry respondenti nejčastěji vyučují v hodinách tělesné výchovy. Když pomineme, že nejčastěji vyučovanou hrou je vybíjená (33), která se řadí spíše do velkých pohybových her. Tak mezi 4 nejčastěji vyučované sportovní hry patří florbal (25), basketbal (20), fotbal (14) a volejbal (12). Dalšími v pořadí jsou softball (9), futsal (8), házená (6), rugby (1) a národní házenou s americkým fotbalem nikdo.

Využíváte při výuce sportovních her průpravná a herní cvičení?

36 odpovědí



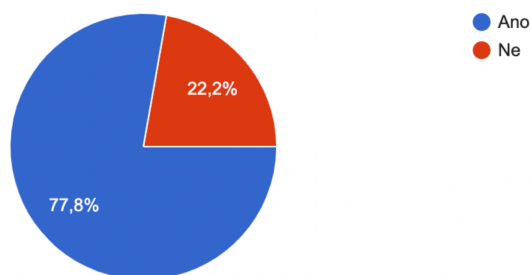
Graf č. 8: Průpravná a herní cvičení ve výuce

Na grafu č. 8 vidíme, že všichni oslovení respondenti využívají průpravná a herní cvičení při výuce sportovních her, liší se však četnost použití ve výuce.

V poslední části dotazníku se zaměřujeme na mobilní aplikaci. Zejména na zájem o mobilní aplikaci, samotné očekávání respondentů od mobilní aplikace a v poslední řadě platformu, na které by měla fungovat.

Měli byste zájem o mobilní aplikaci s pravidly sportovních her?

36 odpovědí



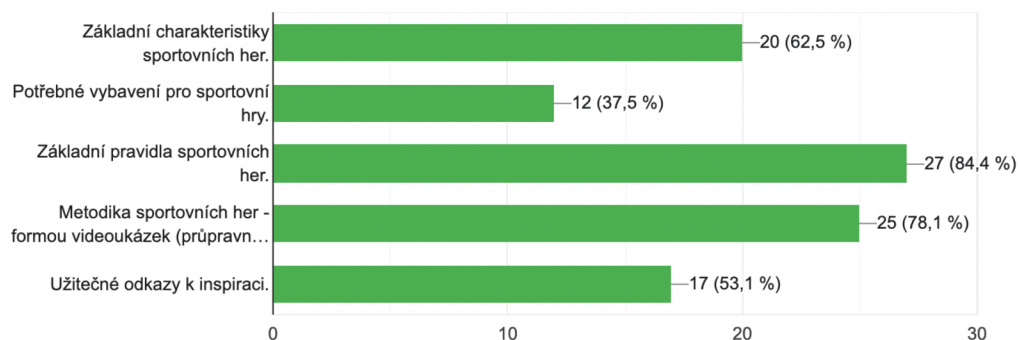
Graf č. 9: Zájem o mobilní aplikaci s pravidly sportovních her

Na grafu č. 9 jsme se utvrdili v tom, že o mobilní aplikaci bude zájem. Z grafu je snadno viditelné, že zájem o mobilní aplikaci s pravidly sportovních her jasně převažuje nad nezájmem. Konkrétně 28 dotázaných projevilo zájem o aplikace a pouze 8 o aplikaci zájem nejeví.

Co byste očekávali od mobilní aplikace?

(možnost více odpovědí)

32 odpovědí



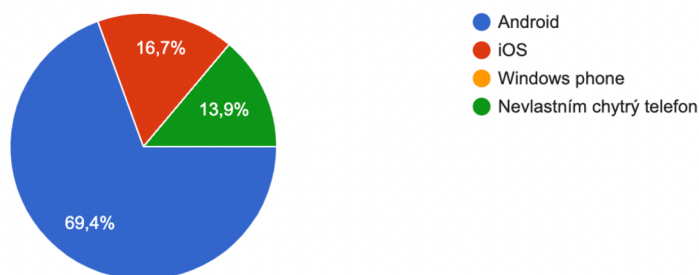
Graf č. 10: Očekávání od mobilní aplikace

Na grafu č. 10 jsme zjišťovali od respondentů očekávání od mobilní aplikace. Z grafu vyšlo, že respondenti mají největší zájem, aby aplikace poskytovala informace o základních pravidlech sportovních her (27) a multimediální metodickou podporu

sportovních her (25). Nižší zájem respondenti projevovali o základní charakteristiku sportovních her (20), užitečné odkazy k inspiraci (17) a nejmenší zájem byl o potřebné vybavení (12).

Jaký operační systém máte ve svém telefonu?

36 odpovědí



Graf č. 11: Vhodný operační systém

Na grafu č. 11 ukazujeme jaký operační systém je mezi respondenty nejpoužívanější. Nejběžněji používanou platformou respondentů se stal Android (25), druhé místo obsadil iOS (6). Pět respondentů uvedlo, že nevlastní chytrý telefon.

4.3 Závěry anketního šetření

Cílem anketního šetření bylo zjistit zájem o mobilní aplikaci, který se projevil v poměru 28:8 pro zájem o mobilní aplikaci. Pokud vezmeme v potaz, že 5 respondentů nevlastní chytrý telefon a věková strukturu dotázaných je spíše starší nežli mladší, tak se dá výsledek považovat za jasný.

Jeden z dílčích cílů byl výběr sportovních her. Podle výsledků je zřejmé, že největší povědomí, zkušenosti a popularitu na českolipských základních školách mají respondenti s těmito hrami: vybíjená, florbal, basketbal, fotbal a volejbal. Do mobilní aplikace jsme však zařadili z těchto pěti pouze čtyři, neboť vybíjenou, kterou jsme uvedli, protože se běžně vyučuje na základních školách, řadíme do velkých pohybových her a bereme ji spíše jako hru průpravnou – tudíž ji vyřazujeme z výběru, protože se nejedná o hru sportovní, neboť její pravidla nejsou jednoznačně kodifikována.

Dalšími dílčími cíli bylo zjistit očekávání respondentů od mobilní aplikace, kteří si žádají, aby jim poskytla multimediální metodický materiál a základní pravidla, což jsme si dali za úkol společně s vydáním na nejběžnější platformy Android a iOS.

5 Výběr sportovních her

Z výsledku anketního šetření vyplynulo, že se zaměříme na tři invazivní a jednu neinvazivní sportovní hru. Jedná se o ryze tradiční sportovní hry fotbal, basketbal, volejbal a jednu novodobou florbal, která získává ve společnosti čím dál větší oblibu. Tyto hry mají také největší zastoupení v ŠVP, protože je vyučuje nejvíce českolipských škol. Potvrzuje to i účast při zápolení mezi školami v okresních kolech. V roce 2019 se zúčastnilo okresního kola ve florbalu 14, fotbalu 12, basketbalu 8 a volejbalu 6 škol, dále se pravidelně vypisuje ještě okresní kolo ve futsalu... oproti tomu v házené a dalších vybraných sportech v anketním šetření se okresní kola vůbec nevypisují, neboť o ně není zájem.

S popularitou na českolipských školách se ztotožňuje i statistika sportu: základní ukazatele (ČUS, 2021), kde je uvedeno, že výše jmenované kolektivní sporty jsou i v ČR brány jako nejpobulárnější, neboť mají největší členské základny.

Tabulka č. 1: Počet členů sportovních svazů v roce 2019

Sport	Celkem	z toho mládež
Fotbal	337 154	165 160
Atletika	79 324	49 932
Florbal	75 737	51 100
Tenis	69 791	33 210
Bojová umění	60 463	41 654
Golf	52 262	5 655
Volejbal	44 450	24 922
Basketbal	42 207	22 112

Zdroj: Český statistický úřad (převzato z Ročenka ČUS, 2019)

Na základě oblíbenosti a anketního šetření jsme se rozhodli vybrat výše jmenované sportovní hry a v následujících kapitolách akcentujeme jejich herní činnosti jednotlivce, neboť jsou důležité pro další činnost.

5.1 Fotbal

Je nejpobulárnější invazivní sportovní hra na světě, při níž se utkávají dvě družstva o 11 hráčích, z nichž jeden musí být brankář. Hráči se snaží při zachování

pravidel vstřelit soupeři co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Hraje se fotbalovým míčem, kterým hráči pohybují po herní ploše převážně kopáním a snaží se ho dostat do soupeřovy brány. Branku brání brankář, který může ovládat míč pomocí rukou ve vymezeném území. Utkání trvá dva poločasy po 45 minutách a hraje se na travnaté obdélníkové ploše o minimálních rozměrech 90 m x 45 m (Votíka a Zalabák, 2000).

5.1.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

V této části se seznámíme se základními herními činnostmi hráče v poli.

Výběr místa

Projevuje se neustálým a účelným pohybem hráčů bez míče, jehož účelem je zvětšit herní prostor i vzdálenost mezi hráči soupeře a zaujmout vhodné postavení pro příjem míče. Formy pro výběr místa jsou:

- a) nabíhání – pohybová aktivita hráče do volného prostoru pro příjem míče;
- b) uvolňování se – klamné pohybové manévry, jejichž účelem je získání míče ve volném prostoru;
- c) odlákání soupeře – vytváření herního prostoru pro spoluhráče.

Výběrem místa hráči reagují na každou změnu herní situace, kdy za nejvhodnější postavení se považuje zaujímání pozic do trojúhelníků.

Přihrávání

Patří k základům herní spolupráce, jedná se o záměrné usměrnění míče spoluhráči tak, aby ho s co nejmenším úsilím dokázal zpracovat. Úspěšná přihrávka závisí na mnoha faktorech: u přihrávajícího je to časová vhodnost („*tajmink*“), směr a způsob provedení; u přijímajícího je to včasné uvolnění, naběhnutí a správné převzetí.

Základními technikami kopu jsou:

- a) vnitřní stranou nohy – pro krátkou a střední vzdálenost (jednoduchá, nejpřesnější, tzv.: „*placírka*“);
- b) vnitřním nártem – pro střední a dlouhé vzdálenosti – centr, roh, odkop;
- c) přímým nártem – velký dosah, max. rychlost míče – volej, halfvolej.

Dalšími typy přihrávek jsou: hlavou, patou, chodidlem, špičkou, hrudníkem a při vhazování dokonce i rukama.

Zpracování míče

Jádrem dalšího úspěšného jednání hráče v utkání je rychlé a bezpečné zpracování míče. Touto činností hráč získává míč pod svoji kontrolu. Vzhledem k proměnlivosti herních situací, omezeném herním prostoru a tlaku soupeře se požaduje od hráčů dokonalá kontrola a vysoká variabilita provedení.

Zpracování míče se rozděluje na:

- a) převzetí – zpracování míče pohybujícího se po zemi;
- b) tlumení – zpracování míče po bezprostředním dopadu míče na zem;
- c) stažení – zpracování míče před dopadem na zem.

Vedení míče

Je spojováno s rychlou změnou herního prostoru a překonáním různých vzdáleností při udržení plné kontroly nad míčem. Úkolem vedení míče je využít volný prostor, získat početní převahu, vniknout do obrany soupeře a udržet míč při omezené možnosti přihrání. Účelné vedení míče předurčuje úspěšnost následných činností, jako je obejití soupeře, přihrání a střelba.

Obcházení soupeře

Individualita každého hráče je významná na jakékoliv výkonnostní úrovni. V průběhu hry se hráči pravidelně dostávají do situací 1:1. Správným provedením a výběrem techniky obejití soupeře dochází k výhodě při dalším pokračování útočné akce.

Obcházení soupeře se dělí podle postavení soupeře:

- a) v čelním postavení – krátká a dlouhá klička, obhození, prohození, stahovačka;
- b) v bočním postavení – změna rychlosti, změna směru, zašlápnutí míče, zaseknutí míče;
- c) zády k soupeři – obrat s odcloněním.

Střelba

Vyvrcholením útočné fáze a nejtěžším herním úkolem utkání je střelba. Její četnost a efektivnost ovlivňuje konečný výsledek. Střelba spojuje množství činností sjednocených do jednoho harmonického celku: správný odhad, zhodnocení herní situace, výběr řešení, a způsob provedení.

Základní dělení střelby je následující:

- a) vnitřní stranou nohy – z bezprostřední a střední vzdálenosti, kolem stojícího hráče nebo vybíhajícího brankáře;
- b) vnitřním nártem – ze střední i větší vzdálenosti a při standardních situacích, neboť můžeme připojit rotaci udeřením míče nártu více ze strany;
- c) přímým nártem – komplexní využití a nejvíce využívána, z tohoto typu padá nejvíce gólů, razance střely je největší a technicky brána jako nejjednodušší a nejúčelnější;
- d) hlavou – po vysokých finálních přihrávkách před brankou soupeře, možnosti zakončení jsou z místa, pohybu, ve výskoku a v pádu.

5.1.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Obsazování hráč s míčem

Jedná se o přípravu pro odebrání míče, neboť znesnadňuje nebo znemožňuje soupeři s míčem útočnou činnost s míčem. Uskutečňuje se obsazením pozice mezi útočícím hráčem s míčem a vlastní brankou. Bránící hráč musí být neustále aktivní, rychle reagovat na změny soupeře a tím ovlivňovat vývoj herní situace.

Obsazování hráče bez míče

Aktivita obránce, která má za úkol zabránit soupeři uvolnění pro přijetí přihrávky nebo usnadnění přechodu k obsazování soupeře s míčem. Obránce zaujímá postavení mezi vlastní brankou a útočníkem bez míče, však ve směru míče od spojnice útočník – střed vlastní branky.

Obsazování prostoru

Reakce hráče při obranné činnosti na těžiště hry, kdy se příslušný hráč přesouvá podle pohybu míče a pozičně obsazuje příslušný herní prostor. Základním zásadou je obsazování prostoru na spojnici vlastní branka – soupeř s míčem.

Odebírání míče

Vrcholem obranné činnosti hráče znamená získat míč konstruktivním způsobem pod svoji kontrolu a přejít do útočné fáze hry. Obránce má největší šanci odebrat míč

v okamžiku zpracování míče. Čím později od okamžiku zpracování dojde k pokusu o odebrání, tím větší výhodu získává soupeř.

Odebrání míče lze provést:

- a) než soupeř zpracuje míč – vypíchnutím, předskočením soupeře;
- b) v okamžiku zpracování míče – tlakem na míč;
- c) po zpracování míče – odhadnutí správného momentu např.: při obejití (Buzek, 2015).

5.2 Florbal

Rychlost! Zábava! Nadšení! Chytrá hra! Spolupráce! Přátelství! Těmito slovy Kysel (2010) charakterizuje invazivní sportovní hru, která uchvátila český hokejový národ. Jedná se o kolektivní brankovou hru podobnou hokeji, ale místo ledové plochy se hraje v hale na hřišti o rozměrech 40 m x 20 m. Zápas trvá 60 minut a skládá se ze tří třetin po 20 minutách. Z každého týmu na hřišti je pět hráčů v poli a jeden brankář, kteří se snaží vstřelit dutý plastový míček speciální florbalovou holí do branky soupeře. Vítězem je družstvo, které dosáhlo většího počtu vstřelených branek (Skružný et al., 2005, Pavliš, 2000).

5.2.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Držení hokejky

Začínající hráči si musí vyzkoušet, zda mu vyhovuje pravé nebo levé držení hokejky. Poté musí řešit velikost hokejky, která by měla dosahovat při postavení kolmo k zemi, někde k oblasti pupíku.

Základní postoj

Florbalový postoj vychází z postavení chodidel v šíři ramen, pokrčených kolen, hlavou zvednutou tak, aby mohl sledovat míček na hokejce, ale i pohyb hráčů po hřišti. Ze správného postoje se hráč může co nejrychleji rozeběhnout, zabrzdít i rychle měnit směr.

Driblink

Jedná se o manévrování s míčkem jedním hráčem při pohybu daným směrem. Cílem je vyhýbat se pokusům obránců zachytit míček a povoleným způsobem přenést míček k vytvoření příležitosti ke skórování.

Ve florbalu se rozlišují dva typy driblinku:

- a) hokejový – střídání forhendové a bekhendové strany;
- b) florbalový – míček je ovládán pouze forhendovou stranou čepele.

Vedení míčku

Činnost, kterou hráč využívá při pohybu s míčkem po hřišti a snaží se dostat do postavení pro střelbu nebo přihrávku.

Z hlediska držení hokejky se rozlišuje vedení jednou nebo oběma rukama, avšak vedení míčku se dělí zejména podle jeho způsobu:

- a) tažením – míček vedle těla, hokejka držena šikmo stranou nebo vzad s přiklopenou čepelí k míčku;
- b) tlačení – míček je tlačěn před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele;
- c) driblinkem – hokejovým, florbalovým.

Uvolňování s míčkem

Aktivita, která umožňuje hráči získat výhodnější postavení pro další činnosti (přihrávku nebo střelbu). Správným provedením získává hráč pro družstvo převahu.

Způsoby uvolňování s míčkem jsou následující:

- a) driblink – klíčka provedená těsně před protihráčem;
- b) obtočení protihráče – pokrytí míčku svým tělem s následným obtočením okolo hráče;
- c) obhození nebo prohození – buď do prostoru nebo o mantinel.

Zpracování a přihrávání míčku

Přihrávání používá hráč ke správnému usměrnění míčku pro své spoluhráče, kteří jej poté mohou zpracovat, což znamená dostat pod kontrolu.

Způsoby provedení přihrávek:

- a) po zemi – švihem, krátkým přiklepnutím nebo úderem;
- b) vzduchem – švihem nebo přiklepnutím;

- c) přihrávka brankáře – po zemi nebo skákající o zem.

Uvolňování bez míčku

Jedná se o odpoutání od svého soupeře do postavení, které je potřeba pro:

- a) převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem;
- b) odvrácení pozornosti od spoluhráče, který přebírá míček;
- c) střelbu z přihrávky.

Střelba

Finální herní dovednost vedená s cílem usměrnit míček do branky, hráč může použít jak forhendovou, tak i bekhendovou stranu čepele. Základní dělení střelby je:

- a) švihem (tahem) – přesná a překvapivá střelba, efektivní a účinná střela;
- b) přiklepnutím – prudší, méně přesná;
- c) golfem – nejprudší, nejméně přesná, při nápřahu signalizování střelby (Karczmarczyk, 2006).

5.2.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Obsazování hráče s míčkem

Činnost jednotlivce, při které se hráč snaží přiblížit k soupeři, navázat osobní kontakt nebo zpomalit útočnou akci s cílem donutit soupeře k chybné rozehrávce k získání míčku. Provádí se napadáním v pohybu, postavením a záměrným vytvářením prostorového tlaku na hráče.

Obsazování hráče bez míčku

Obranné konání zabraňující soupeři převzetí míčku. Závislost úspěchu je především na správném postavení hráčů a včasném přistupování k protihráči bez míčku. Základním postavením obsazujícího hráče je mezi protihráče s míčkem a protihráče nebo vlastní brankou.

Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru

Hráč brání vhodným postavením prostor a usiluje o znesnadnění činnosti soupeře. Obránce ustupuje ke své brance a snaží se získat čas pro návrat spoluhráčů do obrany nebo čeká na chybu útočníka při řešení situace.

Blokování střel

Blokování střel je činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku na branku. Blokující hráč přechází do pokleku tak, že se jedním kolenem dotýká palubovky. Nutné je dodržování zásady přímky: míček – blokující hráč – branka.

5.2.3 Činnost brankáře

Základní postoj brankáře

Postavení brankáře je zcela jiné od ostatních hráčů. Brankář klečí na kolenou, opřený o zem celou holení, nártu a špičkami nohou. Nohy svírají v kolenním kloubu 45–60 stupňů a jsou od sebe na šíři ramen. Pánev je zvednutá s mírně předkloněným trupem, ruce jsou upaženy a v loktech pokrčeny.

Pohyb brankáře

Brankář je při přemísťování velice dynamický. Pohybuje se po kolenou a holenních pomocí odrazů špičky nohy. Měl by být schopný se přemístit na dva až tři menší pohyby od jedné tyčky ke druhé, přitom se však zbytečně nezvedat, aby neodkryl spodní část branky. Aby byl schopen brankář zasahovat proti střelám, tak při přemísťování nevyužívá své ruce.

Chytání a vyrážení střel

Postavení brankáře při chytání střel je vždy kolmé na míček. Každá končetina chytá ve svém prostoru a brankář se snaží vyrážet míčky do bezpečných zón (do stran, za bránu nebo z hřiště ven). Při chytání nízkých střel se brankář přesouvá do „úkleku“ (jedno koleno vysune ke straně a nohou brání volné místo mezi stehny, druhou nohu vytáčí v koleni a holeň natahuje k tyčce). K chytání nebo vyrážení střel jdoucích pod břevno může využít i masku, ale musí dávat pozor, aby se míček nesklouzl po helmě do brány (Skužný et. al, 2005).

5.3 Volejbal

Volejbal je neinvazivní sportovní hrou síťového typu, ve které se utkávají dvě družstva po šesti hráčích, kteří ovládají míč částmi svého těla. Cílem hry je dostat míč přes síť na polovinu soupeře tak, aby spadl na zem a zároveň se snažit zabránit soupeři

udělat totéž. Trvání volejbalového utkání není limitováno časem, ale dáno ziskem stanoveného počtu bodů v setech a dosažením určeného počtu vítězných setů.

5.3.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Podání

Ve volejbale začíná každá rozehra podáním. Jedná se o odbití míče předepsaným způsobem do pole soupeře. Provádí ho každý hráč v poli s výjimkou libera jednoruč vrchem. Cílem podání je narušit rozvinutí útoku soupeře.

Možnosti podání ve volejbalu jsou:

- a) s rotací, bez rotace;
- b) vrchem, spodem;
- c) v čelném postavení, v bočním postavení;
- d) v výskoku, ze stoje.

Přihrávka

Prvním úderem bránícího družstva po podání se říká přihrávka. Cílem přihrávky (příjmu, zpracování) je usměrnit míč nahrávači nebo jinému hráči, který rozvíjí útok. V podstatě se jedná o první úder zakládající útok, ke kterému se zpravidla využívá odbití obouruč spodem.

Přihrávka se dělí na:

- a) přihrávku po podání
 - a. volně letícího míče,
 - b. rychle letícího míče;
- b) přihrávku po útočném úderu.

Nahrávka

Druhému odbití míče ve vlastním poli se říká nahrávka. Úkolem nahrávky je připravit co nejlepší podmínky pro provedení útočného úderu, kterou ve vyspělejší formě volejbalu provádí zpravidla nahrávač. Pro nejpřesnější nahrávku se využívá odbití obouruč vrchem (Haník, Lehnert a kol., 2004).

Dělení nahrávek:

- a) podle provedení: obouruč vrchem, spodem, jednoruč vrchem;
- b) podle pohybu: z místa, po pohybu, ve výskoku;

- c) podle vzdálenosti: dlouhá, střední, krátká;
- d) podle postavení hráče: z pole, u sítě;
- e) podle směru míče: k síti; od sítě; rovnoběžně se sítí.

Útočný úder

Za útočný úder se považuje každé odbití míče do pole soupeře, provedené v průběhu roze hry. Provádí se nejčastěji ve výskoku, úderem do míče jednoruč. Cílem je znemožnit soupeři další udržení míče ve hře a tím získat bod (Zapletalová, Přidal, & Tokár, 2001).

Dělení útočného úderu:

- a) podle provedení: smeč, lob, drive, ulití;
- b) podle sledu hry: první, druhý, třetí;
- c) podle postavení: po ruce, přes ruku;
- d) podle směru: diagonálně, přímo;
- e) podle odrazu: ze dvou nohou, z jedné nohy.

5.3.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Blokování

Herní činnost, při které hráč nebo hráči přehradí rukama prostor nad sítí, aby soupeři znemožnili úspěšně zakončit útočný úder.

Cílem blokování je:

- a) zabránit přeletu míče do vlastního pole;
- b) srazit míč do pole soupeře;
- c) odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole;
- d) vykryt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře.

Účastnit blokování se mohou pouze hráči přední řady a blokují buď samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok) nebo trojici (trojblok).

Vybírání

Pod pojmem vybírání se rozumí zásah v poli, který je v souladu s pravidly a jehož cílem je udržení míče ve hře, respektive založení protiútoku. Zásah v poli se děje ve většině případů po útoku soupeře při přeletu míče na vlastní území, ale také po vlastním bloku – vykryvání vlastního smečáře.

Způsoby vybírání míče je podle složitosti:

- a) vybírání lehkých míčů:
 - a. obouruč vrchem, spodem;
 - b. z místa, po pohybu;
- b) vybírání těžkých míčů
 - a. obouruč vrchem, spodem a jednoruč;
 - b. vrchem, spodem, zdola, jinou částí těla;
 - c. ve stoji, v pádu, skokem;
 - d. z místa, po pohybu, v pohybu (Haník, Lehnert, 2004).

5.4 Basketbal

Invazivní sportovní hra, ve které se dvě družstva o pěti hráčích snaží získat co nejvíce bodů vhašováním míče do obroučky basketbalového koše a zabránit protihráčům získat body. Hrací doba basketbalu je 40 minut, rozdělena na dva poločasy a celkem 4 čtvrtiny po deseti minutách.

5.4.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Uvolňování hráče bez míče

Cílem hráče bez míče je získat výhodné postavení pro chycení přihraného míče spoluhráčem, narušovat obrannou činnost soupeře svým pohybem a uvolňovat prostor pro činnost spoluhráčů (Dobry, 1986).

Uvolňování hráče s míčem na místě

Morgan a Joe Wootenovi (2013) tvrdí, že každý hráč na hřišti musí být schopný ohrozit koš. První věc, kterou se hráč musí naučit je, že při obdržení míče se otočí čelem ke koši s pohledem na hřiště před ním. Musí se postavit do tzv. trojnásobně nebezpečného postoje, ze kterého je hráč schopen vystřelit, přihrát nebo přejít do driblinku. K tomu slouží uvolnění s míčem pomocí obrátek. Obrátka neboli pivotování je uvolňování s míčem na místě, kdy si hráč zvolí tzv. obrátkovou nohu, která podle pravidel musí být stále na jednom místě a v nepřetržitém kontaktu s podlahou. Druhá noha se může opakovaně zvedat a opakovaně dokračovat libovolným směrem. Po zvednutí obrátkové nohy může hráč buď přihrát, vystřelit na koš nebo začít driblovat.

Uvolňování hráče s míčem v pohybu

Nejčastějším způsobem uvolňování hráče s míčem je driblink. Driblování je jediný povolený způsob, jak hráč může chodit nebo běhat s míčem, aniž by musel vystřelit nebo přihrát. Hráč při driblinku opakovaně stlačuje míč směrem k podlaze jednou rukou. Mezi jednotlivými údery míče o zem může hráč udělat libovolný počet kroků. Jakmile hráč přestane driblovat s míčem a chytne ho do obou rukou, musí jej přihrát jinému hráči nebo vystřelit. Chybou by bylo, kdyby přerušil driblování a začal driblovat znovu („dvojitý driblink“) nebo by při driblování držel míč za spodní stranu („nošení“).

Cílem driblinku je získat výhodnější postavení a postoj pro další činnost s míčem, jako jsou přihrávka nebo střelba (Lebeda, Vlach, 1992).

Přihrávání

Házení, podávání, kutálení nebo odbíjení míče spoluhráči můžeme charakterizovat jako přihrávání, avšak každá přihrávka musí být včasná, pro spoluhráče vhodná a snadno zpracovatelná... tudíž ji musí spoluhráč chytit.

Způsoby provedení přihrávek jsou:

- a) vrchní přihrávka trčením od prsou;
- b) vrchní přihrávka jednoruč trčením od ramene;
- c) vrchní přihrávka trčením od obličeje, nad hlavou, stranou, přes rameno;
- d) spodní přihrávky jednoruč vpřed, stranou, vzad, za tělem;
- e) spodní přihrávky obouruč vpřed, vzad, stranou.

Výčet způsobu provedení přihrávek by šlo vypsát ještě mnoho, ale pokud neporušujete basketbalová pravidla a nepřihráváte například nohou, tak je v podstatě jen na vaší představivosti, jak nahrajete.

Střelba

Jednou z nejdůležitějších technických dovedností je střelba. Vždyť cílem v basketbale je vstřelit více košů o vyšší bodové hodnotě než soupeř, takže se jedná o činnost, při níž hráč řeší situaci provedeným hodem nebo odbitím míče na koš.

Typy střelby jsou:

- a) střelba trestného hodu;
- b) vrchní střelba jednoruč po odrazu oběma nohama;
- c) dvojtakt – střelba po odrazu z jedné nohy – vynesení míče ke koši

Útočný doskok

Pokud útočící družstvo vystřelí neúspěšně na koš, má hráč nebo spoluhráči ještě možnost míč dopíchnout do koše, případně ho odbitím přihrát spoluhráči nebo ho doskočit stažením oběma nebo jednou rukou.

5.4.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Krytí hráče bez míče

Činnost obránce, kdy brání útočnickovi v uvolnění a v chycení míče na místě nebezpečném pro obranu. Správné postavení bránícího hráče u hráče pohybujícího se bez míče je mezi soupeřem a vlastním košem. Bránící hráč při tom neustále sleduje míč a hráče, kterého brání (Lebeda, Vlach, 1992).

Krytí hráče s míčem

Jedná se o činnost zabránit soupeři vystřelit na koš nebo přihrát směrem ke koši. Snahou obránce je donutit útočníka vést míč výhodným směrem pro obranu.

Krytí hráčů po střelbě a stahování míčů v obraně

Obranná činnost s cílem zabránit soupeři doskočení míče, která se dělí na: krytí střílejícího hráče, krytí hráčů při trestných hodech a krytí soupeře, jehož spoluhráč střílí na koš. Cílem je získat odražený míč a přejít z obranné fáze do útočné.

6 Návrh mobilní aplikace

Základním aspektem pro navrhnutí aplikace byl celkový počet vybraných her. Z výsledku anketního šetření byly vybrány hry čtyři: basketbal, florbal, fotbal a volejbal. Pro tyto čtyři hry bylo tedy potřeba sestavit metodický soupis cvičení, které budou následně nahrány a použity v aplikaci.

Inspirací k metodickým videím jsem bral z vlastních sportovních zkušeností, odborné literatury, různých internetových zdrojů a konzultací s trenéry místních oddílů.

Zde uvádím metodické přípravy k natáčeným videím:

6.1 Basketbal – metodická videa

VIDEO 1 – ABECEDA S MÍČEM

- přehazovat míč mezi rukami za použití prstů,
- předávání míče kolem hlavy,
- předávání míče kolem pasu a stehén,
- ležatá osmička – mezi nohama,
- driblink kolem jedné nohy,
- padající míč za zády – shora za zády, pod nohama a chytit vpřed,
- nůžkový reflex – chytat na úrovni kolen,
- driblink osmička,
- ricochet – odraz zepředu mezi nohama dozadu a chytit – obráceně,
- driblink mezi nůžkami.

DRIBLINK – dlaň se míče nedotýká

VIDEO 1 – NA MÍSTĚ

- driblink vedle těla, za nebo před tělem; střídání driblujících rukou,
- driblink s otáčením kolem své osy,
- driblink se změnami počtu úderů,
- driblink se změnami poloh těla (při driblinku si sednout, lehnout atd.),
- driblink z klidu míče (míč je v klidu, cílem je zvednout míč do driblinku),
- střídání nízkého a vysokého driblinku,
- driblink s kontrolou periferním viděním – učitel ukazuje čísla.

VIDEO 2 – V POHYBU

- volný pohyb po tělocvičně,
- zrcadlo – dvojice – 1. vodič a 2. opakuje, co dělá,
- čísla, věci, ruce – dvojice,
 - 1. dribluje dozadu na koncovou čáru a zpět,
 - 2. ukazuje čísla, věci na sobě nebo části těla,
- driblink s lavičkami,
 - chodit po lavičce a driblovat,
 - driblovat na lavičku,
 - driblovat na otočené lavičce.

VIDEO 3 – KRUH

- V KRUHU
- žáci stojí v kruhu,
 - každý má míč a číslo,
 - učitel řekne číslo,
 - žák startuje a s ním i žák s menším číslem,
 - úkol je dostat se zpět na své místo.

VIDEO 4 – ROHY

- Z ROHU DO ROHU
 - žáci stojí rovnoměrně rozdělení v rozích,
 - musí běžet přes středový kruh a vyhnout se mezi sebou,
 - předává dalšímu žákovi.

VIDEO 5 – ŽIVÝ HAD

- slalom mezi ostatními žáky.

VIDEO 6 – HONIČKA PO LAJNÁCH

- klasická forma honičky,
 - může se chodit jenom po lajnách.

VIDEO 7 – VYPICHOVÁK

- každý hráč má míč,
 - ve vymezeném prostoru každý hráč dribluje,
 - snahou je vypíchnout míč ostatním hráčům.

VIDEO 8 – BASKETBALOVÝ FOTBAL

- každý hráč má basketbalový míč,
 - o hraje se fotbal,
 - hráč musí driblovat.

PŘIHRÁVKA

VIDEO 8 – STYLY PŘIHRÁVEK

- obouruč trčením od prsou – správný úchop míče,
 - o klasické trčení s výkrokem,
- obouruč nad hlavou,
 - o stejné jako u trčení, jen míč nad hlavou,
- jednoruč trčením – správný úchop míče,
 - o stojí opačným bokem do směru přihrávky,
 - o při odhodu pravou rukou je levá noha vpředu a naopak,
- vrchní jednoruč,
 - o postoj jako u předchozího.

VIDEO 9 – JEDEN KROK ZPĚT

- přihrávky ve dvojicích tam a zpět,
 - o po každém kole úspěšných přihrávek – oba krok zpět.

VIDEO 10 – PŘIHRÁJ CHYŤ A PIVOTUJ

- „pivotování“ – jedna noha stojná, druhá pivotová,
 - o utvořit čtverec,
 - o přihráje spoluhráči,
 - úkrok vlevo – chycení míče,
 - úkrok vpravo – přihrávka,
 - o změna směru přihrávky.

VIDEO 11 – NA ČÍSLA

- každý hráč má číslo,
- 1 na 2 na 3 na 4... může být i od nejvyššího,
- hráč vyvolává své číslo a nabíhá si pro míč (nestojí za ním),
 - o při otáčení využívá pivotování.

VIDEO 12 – NA KAPITÁNA

- jeden hráč stojí čelem ke skupině spoluhráčů – ti stojí v řadě,
 - o kapitán přihraje prvnímu – ten vrací přihrávku a udělá dřep,
 - o kapitán přihraje druhému....,
 - o po absolvování se vymění – mnoho modifikací – každý jiný typ přihrávky.

VIDEO 13 – NA TŘETÍHO

- trojice – obránce je uprostřed,
 - o snaha zachytit přihrávku,
 - o mohou se náznaky a fínty,
 - o nesmí se lob.

VIDEO 14 – POLOŽ PĚTKU

- vytvořit dva týmy o stejném počtu,
- driblinkem a přihrávkami dosáhnout cílové mety (čára, prostor).

STŘELBA Z MÍSTA

VIDEO 15 – ZÁKLADNÍ DRŽENÍ MÍČE

- mírně pokrčený postoj,
- pravák má pravou nohu mírně vpřed,
- obě ruce – palce tvoří písmeno T,
- střílející ruka v pravém úhlu,
- zpětná rotace.

VIDEO 16 – NÁCVIK ZPĚTNÉ ROTACE

- odbíjení v poloze obou rukou nad hlavou konečny prstů,
 - o střídavě levou a pravou,
 - o zaměření především na zpětnou rotaci,
- modifikace
 - o odhod nad sebe jako při střele,
 - o jednou rukou – druhá je připažena.

VIDEO 17 – STŘELBA JEDNOU RUKOU ZE ZÁKLADNÍHO POSTOJE

- střelba vychází z nohou.

VIDEO 18 – STŘELBA NA LIBOVOLNÉ TERČE

- obruče, vymezené území.

VIDEO 19 – STŘELECKÁ POSTAVENÍ PO NADHOZU MÍČE O ZEM

- po samotném nadhození míče přejít do střeleckého postoje,
- nahození míče, doběhnutí, chycení, zastavení, střelba.

VIDEO 20 – MODIFIKACE STŘELECKÝCH CVIČENÍ

- střelecký dril – jeden střílí – druhý podává míč,
- střelecký dril – levá, střed, pravá,
- střelecká školka,
 - o dáš – posouváš se metr dále,
 - o nedáš – zůstáváš a zkoušíš znovu,
- jedno úderový driblink na delší vzdálenost, zastavení, střelba,
- více úderový driblink se změnami směrů, zastavení, střelba,
- na třetího – přihrávka, uvolnění, chycení, zastavení, střelba,
- 1 vs 1.

STŘELBA Z POHYBU

VIDEO 21 – ZÁKLADNÍ NÁCVIK

- použití pro zakončení v bezprostřední blízkosti koše,
 - o bez míče – provedení výskoku – vysoké koleno,
 - o s míčem a bez driblinku,
 - o nakreslení značek pro nohy,
 - o podání míče v prvním kroku dvojtaktu,
 - o po přihrávce,
 - o s jedno úderovým driblinkem,
 - o s více úderovým driblinkem.

ZÍSKÁNÍ MÍČE

VIDEO 22 – OBRANNÁ POZICE A POHYB

- obrana střelce,
- obrana driblujícího hráče,

- obrana protihráče.

VIDEO 23 – DRIBLINK S OBRÁNCE

- s omezenou činností obránce – ruce za zády – stínuje,
 - o pohybu po šíři hřiště a lehce vpřed,
- s obráncem – ruce v obranném postoji – stínuje,
- 1 vs 1.

VIDEO 24 – RŮZNÉ MODIFIKACE

- hra na třetího,
- hra na třetího se dvěma obránci,
- obranné hradby,
 - o hráči udělají kruh a postaví se do obranného postoje,
 - o jeden hráč uvnitř se snaží proniknout ven mezi obránci,
 - obránci se mohou jen přibližovat a oddalovat,
 - útočník nesmí kopat, strkat atp.,
 - o může se hrát i obráceně – dostat se do kruhu,
- slepice a jestřáb,
 - o zástup kdy první hráč má upažené ruce,
 - ostatní hráči drží toho před sebou v pase,
 - snaží se zabránit chycení posledního hráče,
 - pohyb pouze obranným pohybem,
 - o jestřáb se snaží chytit posledního hráče.

DOSKAKOVÁNÍ

VIDEO 25 – ZÁKLADNÍ TECHNIKA

- box-out – odblokování: paže vzhůru, široký postoj – být jako medvěd (velký a široký),
- chytání míče ve výskoku,
 - o hráč nahazuje míč do výšky – druhý chytá ve výskoku.

VIDEO 26 – NAHAZOVÁNÍ NA DESKU

- dva zástupy naproti koši,
 - o první hráč nahazuje na desku a odbíhá na konec zástupu,
 - o druhý hráč míč chytá ve výskoku – nahazuje atd.

VIDEO 27 – STŘELBA A DOSKOK

- dva zástupy:
 - vpravo střílí a přebíhá do levého,
 - vlevo doskakuje a přihrává do zástupu vpravo, pak přebíhá,
 - míč nesmí spadnout.

VIDEO 28 – HRA NA ČISTIČE

- hra 2 na 2–2 útočníci a 2 obránci,
 - trenér střílí z šestky,
 - útočníci mají za úkol doskočit a dát koš,
 - obránci mají za úkol odblokovat a doskočit míč.

6.2 Volejbal – metodická videa

SEZNÁMENÍ S MÍČEM

VIDEO 1 – MÍČOVÁ ŠKOLKA

Vyhazování nad hlavu

- jedenáctkrát vyhodit míč nad hlavu a chytit ho oběma rukama,
- desetkrát vyhodit míč nad hlavu a chytit ho do košíčku,
- devětkrát vyhodit míč nad hlavu a chytit pravou rukou,
- osmkrát vyhodit míč nad hlavu a chytit levou rukou,
- sedmkrát vyhodit míč nad hlavu, jednou tlesknout a chytit ho,
- šestkrát vyhodit míč nad hlavu, dvakrát tlesknout a chytit ho,
- pětkrát vyhodit míč nad hlavu, tlesknout před a za tělem a chytit ho,
- čtyřikrát prohodit míč pravou rukou pod levým kolenem směrem vzhůru a chytit ho,
- třikrát prohodit míč levou rukou pod pravým kolenem a chytit ho,
- dvakrát vyhodit míč do výšky, udělat podřep a chytit ho,
- jednou míč vyhodit do výšky, otočit se kolem své osy (o 360 stupňů) a chytit ho, aniž by se dotkl země.

NAHRÁVKA/PŘIHRÁVKA

ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM

VIDEO 2 – UCHOPENÍ MÍČE – KOŠÍČEK

- zkontroluj si trojúhelník, který tvoří palce a ukazováky,
 - o prsty jsou pokrčeny,
 - o dlaně s prsty tvoří tvar podobný košíčku,
 - o míče se dotýkají posledními články všech prstů,
- v kleku uchop míč do košíku a zvedni nad čelo,
- uchop míč na zemi do košíku a zvedni nad čelo,
 - o přidej imitaci pohybu proti míči až do úplného napnutí těla,
- ve dvojici napínej paže proti odporu partnera jako imitaci pohybu paží při odbití.

VIDEO 3 – VYHOĎ A CHYŤ

- vyhod' míč a chyt' do košíčku,
 - o nácvik pohybu před odbitím,
 - mírně pokrč nohy,
 - správné držení míče,
 - míč zastav nad čelem,
- vyhod' a chyt' míč do košíčku po úderu o zem,
- chyt' do košíčku míč nadhozený spoluhráčem,
- chyt' míč do košíčku po úderu o zem od spoluhráče,
- s rukama připravenýma k odbití zahraj hlavou a chyt' do košíčku.

VIDEO 4 – ODBITÍ NAD SEBE

- vyhod' míč, odbij ho nad sebe a chyt' do košíčku,
 - o zkontroluj si správné držení míče,
- odbij míč nad sebe po vlastním nadhozu,
 - o nech jej dopadnout na zem a chyt' do košíčku,
 - o hlídej si přesun pod míč,
 - o při chycení míče do rukou musíš stát na místě,
- odbíjej nepřetržitě nad sebe s dopadem míče na zem,
 - o Pohyb vychází nejen z rukou, ale také z nohou,
- odbíjej opakovaně bez dopadu míče na zem,
 - o Snaž se stát na jednom místě, nepochodovat,
- po nadhozu spoluhráče odbij míč nad sebe a chyt' do košíčku,
- odbití na koš,

- hráč po vlastním nadhozu se snaží trefit do basketbalového koše.

VIDEO 5 – ODBITÍ PŘED SEBE

- odbij míč po nadhozu spoluhráče,
 - Soustřed' se na správné provedení odbití,
- odbíjej nepřetržitě ve dvojici,
 - Po každém odbití vrať paže a nohy do střehového postoje,
- ve dvojici odbíjej nepřetržitě přes síť po dopadu míče na zem,
 - snaž se míč odbít co nejvýš,
 - spoluhráč musí mít dostatek času se pod míč přesunout,
- odbíjej nepřetržitě ve dvojici přes síť,
 - snaž se míč odbít co nejvýš a co nejpřesněji na spoluhráče,
- odbíjej ze sedu po nadhozu spoluhráče,
 - zapoj břišní svaly a aktivně odbíjej pažemi,
- odbití po otočce,
 - hráči stojí proti sobě na vzdálenost cca. 5 m,
 - jeden nadhazuje,
 - druhý otočen zády.

VIDEO 6 – ODBITÍ DO POHYBU

- posledními dvěma kroky se dostaneš do stabilní, klidné polohy a potom odbíjíš,
 - chodidla jsou vzdálená na šíři boků,
 - jedna noha může být předsunuta mírně vpřed,
- odbíjej míč po pohybu vpřed po nadhozu spoluhráče,
 - nácvik zastavovacího dvojkroku,
- odbití s přeběhem,
 - dvě družstva stojí v zástupu proti sobě,
 - mezi nimi natažena síť/nemusí být.

VIDEO 7 – ODBITÍ POD ÚHLEM

- natoč se do čelného postavení k hráči, na kterého odbíjíš,
 - odbíjej po obvodu trojúhelníka s dopadem míče na zem,
 - již před odrazem míče se natoč do čelného postavení,
- odbíjej po obvodu trojúhelníka,

- odhaduj dráhu letu míče,
- před dotykem míče se natačej do čelného postavení,
- střídavě odbíjej ve trojici,
 - měň své postavení vzhledem k hráči, na kterého odbíjíš.

ODBITÍ OBOURUČ SPODEM

VIDEO 8 – ZÁKLADNÍ POHYB

- udrž míč v rovnováze na napnutých pažích,
 - soustřeď se na správné držení paží,
- koulení míče,
 - hráč koulí míč k hlavě a zase zpět,
- vyhoď míč a ztlum na napnutých pažích,
 - míč dopadá na horní polovinu předloktí,
- vyhoď míč a po dopadu na zem jej sevři předloktími napnutých paží,
 - dej si pozor na postavení, ve kterém skončíš,
 - pokrčené nohy, napnuté paže,
- imituj odbíjení ze sedu proti odporu spoluhráče,
 - pohyb pouze nohou proti míči,
 - paže zůstávají v klidu,
- odbíjej ze sedu míč po nadhozu spoluhráče,
 - Hlavní pohyb stále vykonávají nohy, paže pouze následují míč po odbítí.

VIDEO 9 – POHYB DO ZÁKLADNÍ POLOHY

- odbíjej míč po pohybu vpřed po nadhozu spoluhráče,
 - nácvik zastavovacího dvojkroku.

VIDEO 10 – ODBITÍ V OSE TĚLA

- odbíjej nad sebe po dopadu míče na zem,
 - soustřeď se na spojování téměř napnutých paží,
- odbíjej nad sebe,
 - sleduj míč a snaž se jej odbíjet s co největší přesností – nepochoduj,
- odbíjej po nadhozu spoluhráče,
 - po každém úderu rozpoj ruce a připrav se na další odbítí,
- odbíjej ve dvojici,

- dvakrát úder nad sebe, poté na spoluhráče,
- odbíjej ve dvojici s dopadem míče na zem,
 - dostatek času se dostat do správného postavení pod míč,
- odbíjej nepřetržitě ve dvojici,
- odbíjej ve dvojici přes síť,
 - nezapomínej:
 - hlavní práci vykonávají nohy, ne paže,
- střídavě odbíjej ve trojici v čelném postavení k hráči, na kterého odbíjíš,
- odbíjej po obvodu trojúhelníka v čelném postavení k hráči, na kterého odbíjíš,
- honička v „trojce“,
 - 2 hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti cca. 7 m,
 - nadhodí míč – odbije – běží ke středové čáře – dotkne se – vrací.

VIDEO 11 – ODBITÍ MIMO OSU TĚLA

- odbíjej míč mimo osu těla po nadhozu spoluhráče,
 - rotuji trup a ramena,
- po nadhozu spoluhráče odbíjej míč mimo osu těla,
 - posun souhlasné nohy vzad a rotace celého těla,
- odbíjení v trojici,
 - stojí v zástupu za sebou,
 - mezi sebou rozestup cca. 3 m – 1 na 2 na 1 na 3 na 2 atd.

PODÁNÍ

VIDEO 12 – NÁCVIK SPODNÍHO PODÁNÍ

- příkládání špetky,
 - v mírném podřepu rozkročném levou vpřed,
 - míč držíme levou rukou před svým pravým stehnem,
 - pravá ruka natažená v zapažení – dlaň ve špetce,
 - nápřah a přiložení na míč,
- lehké odbití s malou spodní rotací,
- odbíjení ve dvojici,
 - na vzdálenost cca. 5–6 m,
 - snaha odbít co nejpřesněji na spoluhráče,
- podání ze zkrácené vzdálenosti,

- odbití přes síť na spoluhráče,
 - spoluhráč může vybírat obouruč spodem nad sebe,
 - zvětšování vzdálenosti až do koncové čáry,
- podání s přeběhem,
 - podá přes síť – zkrácená vzdálenost,
 - přeběh a chytne,
 - přeběh a odbije spodem,
 - přeběh a odbije spodem a poté vrchem.

VIDEO 13 – NÁCVIK VRCHNÍHO PODÁNÍ

- příkládání špetky,
 - mírný stoj rozkročný, levou vpřed, nohy mírně pokrčeny,
 - levá ruka drží míč nad pravým ramenem,
 - pravá ve vzpažení – dlaň ve špetce,
 - náprah vzad a mírné vytočení i tělem,
 - přiložení k míči,
- odhod anténky,
 - nácvik odhodu anténky přes síť,
- odbíjení z trojky,
 - opakované příkládání špetky,
 - pak odbije míč přes síť,
 - levá ruka nenadhazuje.

ÚTOČNÝ ÚDER

VIDEO 14 – KONTAKT S MÍČEM

- odbití míče o zem zpevněnou rukou a uvolněným zápěstím,
- údery míče o zem rukou uvolněnou v zápěstí a mírně pokrčenou v lokti,
 - po každém úderu míč ztlum,
- odbíjej míč směrem vzhůru,
 - ruka je jako u předchozích cvičení zpevněná, mírně pokrčená,
 - uvolněná v zápěstí.

VIDEO 15 – POHYB PAŽE

- předávej tenisový míček z levé ruky do pravé a zpět,

- nácvik pohybu s volejbalovým míčem bez úderu,
 - dokrok a vzpažená levá paže ti pomohou do rotace celého trupu,
- prováděj úder do míče s využitím stěny,
 - úder směřuj do 2/3 vzdálenosti od stěny,
- ve dvojici provádějte úder míče do země ve vzdálenosti 1,5 - 2 m před spoluhráče.

VIDEO 16 – ROZBĚH A ODRAZ

- odrazový dvojkrok bez výskoku,
- prováděj odrazový dvojkrok bez výskoku několikrát za sebou,
 - zaměř se na souhru paží a nohou,
- proved' smečářský dvou krokový rozběh s výskokem,
- po tříkrokovém rozběhu odhod' tenisový míček přes síť,
 - první směrový krok bývá zpravidla pomalý,
 - v průběhu vyhodnocuješ místo odrazu.

VIDEO 17 – ODBITÍ VE VÝSKOKU

- zasměčuj míč držený v levé ruce přes síť,
 - hlídej si správný rozběh,
- zasměčuj míč držený spoluhráčem,
 - nasměruj rozběh tak, abys trefil nastavený míč,
- zasměčuj míč nahozený spoluhráčem,
 - důležité je načasování dle dráhy a výšky letu míče.

6.3 Fotbal – metodická videa

VEDENÍ MÍČE

VIDEO 1 – FOTBALOVÁ ABECEDA

- válení různými způsoby,
 - dopředu-dozadu, vlevo-vpravo, nahoru-dolu, kruh,
- převalování bokem,
- našlapovačka,
 - na místě, v pohybu,
- rolování pata – špička,
- rolování vnitřní – vnější,

- pinčes,
- stažení míče a přímý nárt,
- věčko,
- křížné věčko,
- věčko stažením křížmo,
- převalovačka,
- nůžky,
- přešlapovačka,
- vnitřní a vnější nárt,
- pinčes s převalovačkou,
- driblování po dopadu.

VIDEO 2 – UKÁZKA VEDENÍ MÍČE – METODIKA + V POHYBU

- vnitřní stranou nohy,
 - použití – pomalejší, bezpečnější – zhuštěný prostor,
 - umožňuje dostatečné krytí míče,
- vnějším nártem,
 - rychlé vedení míče umožňující krytí míče i prudkou změnu směru,
- vnitřním nártem,
 - ve volném prostoru při vedení přímo i obloukem,
 - vhodné pro zaseknutí,
- přímým nártem,
 - nejrychlejší způsob,
 - při únicích volným prostorem v plné rychlosti.

VIDEO 3 – VEDENÍ MÍČE – VARIACE SLALOMŮ

- postavení kuželů,
 - špageta (za sebou), široký, úzký (opilý slalom),
- varianty vedení,
 - použití obou nohou,
 - vedení pravou – různé techniky,
 - vedení levou – různé techniky,
 - obrat s míčem okolo kužele (vnitřní stranou, vnějším nártem).

VIDEO 4 – VEDENÍ MÍČE – CVIČENÍ V KRUHU

- ve vymezeném prostoru hráči vedou míč,
 - o vzájemně se vyhýbají,
 - o dát do kruhu překážku nebo kužel (prohození, obraty),
 - o na signál zrychlí nebo provedou zadaný úkol.

VIDEO 5 – VEDENÍ MÍČE – HAD (3, 5)

- hráči vedou míč v zástupu a přesně kopírují činnost prvního hráče, který vede zástup,
- dbát na vzdálenost mezi hráči – 2-3 metry,
- na pokyn poslední hráč projde slalomem mezi ostatními a převezme iniciativu.

VIDEO 6 – VEDENÍ MÍČE – HRA NA BABU – V KRUHU

- ½ hráčů s míčem a ½ hráčů bez míče,
- hráči s míčem chytají hráče bez míče (předem určené dvojice).

VIDEO 7 – VEDENÍ MÍČE – RYBIČKY

- v kruhu se postaví území přes které se nemůže,
- na pokyn vyběhnou hráči z jedné a druhé části kruhu,
 - o jeden je chytač a druhý se snaží být nechycen.

ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKY

VIDEO 8 – UKÁZKA PŘIHRÁVEK – METODIKA

- vnitřní stranou nohy – základní, na krátkou a střední vzdálenost,
 - o jednoduchá, nejpřesnější, nelze dosáhnout větší rychlosti („*placírka*“),
- vnitřním nártem – na střední a dlouhé vzdálenosti – centr, roh, odkop,
 - o polovysoké a vysoké přihrávky,
- přímým nártem – velký dosah, max. rychlost míče,
 - o po odrazu, přímo ze vzduchu,
- vnějším nártem – boční rotace míče,
 - o koordinačně náročnější,
- hlavou, patou, chodidlem, špičkou, hrudníkem...,
- rukama – vhazování.

RŮZNÉ DRUHY ZPRACOVÁNÍ MÍČE

- převzetí (vnitřní, vnější, nártem, podrážkou),
- tlumení (vnitřní, vnější, podrážkou),
- stahování.

VIDEO 9 – PŘIHRÁVKY O LAVIČKU, ZEDĚ

- narážení míče o zeď, lavičku,
- přibližování a oddalování od lavičky.

VIDEO 10 – PŘIHRÁVKY VE DVOJICÍCH/TROJICÍCH

- mezi hráči jsou dva kužely – „branka“,
- přihrávají si různými způsoby,
- s otočením prostředního hráče,
- s překážkou – vzduchem.

VIDEO 11 – PŘIHRÁVKY A ZPRACOVÁNÍ V KRUHU S VEDENÍM MÍČE

- ½ hráčů má mít uvnitř kruhu, ½ hráčů je postavena po obvodu,
- různé varianty,
 - hráč vede míč – nahraje hráči na obvodu – ten míč vrátí,
 - hráč vede míč – nahraje hráči na obvodu – vymění se,
 - hráč na obvodu má míč v ruce,
 - nahazuje na hlavu,
 - odehrávání vzduchem (přímý, vnitřní nárt a strana),
 - tlumení, stažení a nahrávka.

VIDEO 12 – NAHRÁVÁNÍ DO ČTVERCE

- hráči stojí ve čtverci,
 - krátká přihrávka, dlouhá přihrávka,
 - zpracování, z jednoho dotyku, do pohybu.

VIDEO 13 – PŘIHRÁVKA A ZPRACOVÁNÍ V POHYBU

- hráči stojí ve dvou zástupech,
 - při přeběhu si vymění míč a předají dalšímu.

VIDEO 14 – BAGO

- hráči stojí v kruhu – jeden hráč bez míče uvnitř,
 - o hráč uprostřed se snaží dotknout míče,
- modifikace,
 - o počet dotyků,
 - o počet hráčů uvnitř.

VIDEO 15 – HRA VE VYMEZENÉM PROSTORU

- dvě družstva se snaží udržet míč nebo provést míč brankou,
 - o rozmístěné branky z kuželů a kužely samostatné,
 - nahrávka brankou nebo obejití kuželu = bod.

VIDEO 16 – HRA 2 NA 2 S VYUŽITÍM HRÁČŮ PO STRANÁCH

- uprostřed hrají 2 hráči od každého týmu,
- po stranách jsou krajní spoluhráči = „*narážeči*“ se kterými si mohou pomoci,
 - o hra na počet přihrávek.

STŘELBA

VIDEO 17 – UKÁZKA STŘELBY – METODIKA

- vnitřní stranou nohy,
- vnitřním nártem,
- přímým nártem,
- vnějším nártem,
- špičkou,
- nůžky,
- hlavou.

VIDEO 18 – STŘELBA Z MÍSTA

- různé varianty střelby – s i bez brankáře,
 - o kužely a zavěšené kruhy do branky – terče – body.

VIDEO 19 – STŘELBA Z POHYBU

- různě rozestavené koordinační pomůcky,
- hráč nahraje – provede koordinační cvičení/slalom,

- dostane nahrávku zpět a vystřelí,
 - proti bráně,
 - ze strany,
 - ze vzduchu,
 - po dopadu.

VIDEO 20 – MOSKYTI

- hráči se rozdělí na 2 skupiny,
 - moskyty – hráči s míčem a táborník – hráči bez míče,
 - moskyti mají za úkol trefit táborníka do oblasti kolen a níže,
 - pokud trefí moskyt táborníka správně – role se vymění,
 - pokud trefí výše, neplatí to.

VIDEO 21 – HLAVIČKOVANÁ

- hráči vytvoří dvojice,
- stoupnou si naproti sobě ve vzdálenost 2-3 m na hranici pokutové značky,
 - hráč nadhodí míč spoluhráči na hlavu a snaží se do hlavičkovat k bráně,
 - úkolem je se střelit hlavou do břevna.

OBCHÁZENÍ SOUPEŘE

VIDEO 22 – TYPY KLIČEK

- zaseknutí míče,
 - obejití zaseknutím – vnější a vnitřní,
- krátká klička,
- dlouhá klička,
- obhození,
- prohození,
- stahovačka.

VIDEO 23 – 1 VS 1

- hráči si vytvoří dvojice,
- hráč s míčem se snaží obejít hráče bez míče,
 - pasivně,
 - aktivně (po lekci odebírání míče).

ODEBÍRÁNÍ MÍČE

VIDEO 24 – TYPY ODEBÍRÁNÍ

- vypíchnutím,
- předskočením,
- skluzem.

VIDEO 25 – SEBER MÍČ

- hráči jsou v kruhu nebo vymezeném území s míčem,
 - o jeden, dva hráči nebo podle potřeby jsou bez míče a mají rozlišovací dres v ruce,
 - hráč s dresem v ruce chce získat míč od ostatních,
 - pokud ho sebere – předá rozlišovací dres hráči bez míče.

BRANKÁŘ

VIDEO 26 – HČJ BRANKÁŘE – VE DVOJICÍCH

- spodní chytání,
 - o ve stoji,
 - o kleku,
- spodní chytání do koše,
- vrchní chytání,
- chytání v pádu,
- vyrážení pěstmi,
- vyhazování spodním obloukem jednoruč,
- vyhazování vrchím obloukem jednoruč.

6.4 Florbal – metodická videa

POSTOJ A DRŽENÍ HOKEJKY

VIDEO 1 – SPRÁVNÝ POSTOJ A DRŽENÝ HOKEJKY vs ŠPATNÝ POSTOJ

- pokrčená kolena a hlavu zvednutou tak, aby sledoval míček a pohyb hráčů,
- hluboký předklon s nataženými nohami,
- hluboký předklon s širokým úchopem hokejky,
- vzpřímený postoj bez pokrčených kolen a úzký úchop,

- držení hokejky jednou rukou.

DRIBLINK A OTOČKA

VIDEO 2 – DRIBLINK

- hokejový driblink,
 - základní postoj, před tělem ze strany na stranu,
- florbalový driblink,
 - předozadní směr,
 - sunutí vpřed a zápěstím přetočíme čepel na špičku a suneme zpět,
- krátký driblink,
 - před sebou do šíři ramen,
 - střídání bekhendové a forhendové strany,
- dlouhý driblink,
 - stejný pohyb jako při krátkém,
 - největší rozsah a zřetelné fáze,
 - forhendová, bekhendová a bekhendová fáze s hokejkou v jedné ruce.

VIDEO 3 – OTOČKA

- přiklopení čepele u forhendové strany,
- bekhendová otočka,
 - středem čepele,
 - přiklopenou špičkou,
- hokejový a florbalový driblink + otočky,
 - dva kužely do slalomu a u každého otočka,
 - nejdříve forehand a poté bekhend.

VIDEO 4 – FLORBALOVÁ ABECEDA

- hokejový driblink před tělem,
- hokejový driblink vedle levé nohy,
- hokejový driblink vedle pravé nohy,
- hokejový driblink za tělem,
 - musí zaujmout florbalový postoj, snížené těžiště,
- vedení míčku kolem dokola jedné nohy ve florbalovém postoji,
- osmička – drží hokejku v obou rukách,

- nabrání míčku na hokejku a driblink ve vzduchu,
- žák vezme míček do ruky, nechá ho spadnout a po odrazu začne driblovat o zem,
- žák vyhodí míček vysoko do vzduchu a po jeho dopadu ho co nejrychleji zpracuje a udělá otočku.

VEDENÍ MÍČKU

VIDEO 5 – ZÁKLADNÍ DĚLENÍ

- tažením forhendem a bekhendem,
 - hráč má míček vedle těla – hokejku drží šikmo stranou vzad – přiklopení,
- tlačáním forhendem a bekhendem,
 - hráč má míček před sebou na forhendové nebo bekhendové straně,
- driblinkem,
 - hokejovým nebo florbalovým.

VIDEO 6 – CVIČENÍ NA VEDENÍ MÍČKU

- ZRCADLO NARUBY
 - učitel předvádí a žáci kopírují,
 - druhy driblinku,
 - střídání směru pohybu – dopředu, dozadu, doleva, doprava.
- OBEHRÁVANÁ
 - ohraničení prostoru, kde se žáci pohybují s míčkem,
 - od písknutí do písknutí se pohybují nejrychleji.
- STÍHAČKY
 - postavení zmenšeného oválu,
 - dvě družstva,
 - z každého startuje 1. po obvodu oválu určeným směrem,
 - po oběhu předává štafetu,
 - cílem je dotknout se hráče z druhého družstva.
- VEDENÍ MÍČKU S ÚKOLY
 - různé varianty,
 - zrychlení,
 - kroky vzad,
 - 3 zrychlené, brzda, běh na opačnou stranu,

- dřep, otočka...
- RŮZNÉ SLALOMOVÉ DRÁHY
 - strana 86 a 87.

PŘIHRÁVKY

VIDEO 7 – ZÁKLADNÍ ZPŮSOBY

- po zemi
 - švihem, krátkým přiklepnutím nebo úderem o mantinel,
 - v základním postoji na krátkou vzdálenost,
- vzduchem,
 - švihem, přiklepnutím,
 - v základním postoji na krátkou vzdálenost.

VIDEO 8 – NÁCVIK

- přihrávky o mantinel,
- přihrávky ve dvojicích na krátkou vzdálenost,
- přihrávky na čas nebo počet,
 - kdo splní si sedne,
- přihrávky ve trojicích – uprostřed pracuje,
 - jedna strana forhendová, druhá bekhendová,
- přihrávka vzduchem na šířku hřiště,
- florbalový tenis,
 - žáci hrají tenisovou dvouhru/čtyřhu,
 - míček může dopadnout jen jednou,
- přihrávka prvním dotykem ve trojici,
 - žák vede míček, z půlky nahraje – běží k hráči – ten vrací z první,
- přihrávky v pohybu,
 - žáci běhají, klušou a ve vymezeném prostoru si přihrávají,
 - na pokyn plní úkol,
 - 10x si na místě přihráj,
 - polož hokejku a 10x si hod' míček,
 - dej hokejku na ramena a 10x si přihráj nohou,

- narážečka,
 - hráči stojí v kruhu – každý má míček,
 - 1. vybíhá, narazí si a běží k dalšímu,
 - po narážečce vybíhá další...
- přebíhaná,
 - 1-3,3-4,4-2,2-1,
- bago.

STŘELBA

VIDEO 9 – ZÁKLADNÍ TYPY STŘELBY

- švihem/tahem,
 - forhendovou stranou,
 - pohyb začíná za tělem žáka,
 - míček je pod přiklopenou čepelí blíže k patce,
 - v průběhu se čepel narovná a míček přechází ke špičce,
 - důležité je přenesení váhy,
 - bekhendovou stranou,
- přiklepnutím – úroveň kolen,
 - forhendem,
 - pohyb začíná oddálením čepele od míčku,
 - zrychlený pohyb a udeření do míčku mezi patkou a špičkou,
 - bekhendem,
 - čepel postavena kolmo k zemi,
 - přiklopení čepele při kontaktu s míčkem,
- golfem – úroveň pasu,
 - dlouhý náprah,
 - pevné sevření hole.

VIDEO 10 – NÁCVIK STŘELBY

- švihem/tahem,
 - esíčko mezi značkami,
 - esíčko bez značek,
 - dlouhé esíčko,

- začínají s míčkem za tělem,
 - střelba z chůze,
 - střelba z běhu,
- příklepem,
 - střelba proti mantinelu,
 - střelba na branku,
 - střelba z jednoho kroku,
 - střelba z pomalého běhu,
 - střelba z první.

VIDEO 11 – CVIČENÍ NA STŘELBU

- STŘELNICE
 - stojí naproti sobě,
 - mantinel/lavička je branka,
 - střílí tahem a potom příklepem.
- STŘELBA NA PŘESNOST
 - zavěšení provázků nebo falešný brankář – plachta,
 - bodové ohodnocení – žáci si sčítají a mění pozice.
- TROJITÁ STŘELBA
- OPAKOVANÁ STŘELBA
- POŘADNÍK
 - hráči střílí rychle za sebou v pořadí svého čísla, poslední hráč provádí únik na branku.

UVOLŇOVÁNÍ S MÍČKEM – VIDEO 12

- driblinkem,
 - klička na forhendovou nebo bekhendovou stranu,
 - těsně před protihráčem,
 - obtočením kolem obránce,
 - hráč je postaven zády nebo bokem,
 - obhození nebo prohození,
 - do prostoru,
 - využitím mantinelu.

OBSAZOVÁNÍ HRÁČE – VIDEO 13

- 1 vs 1,
 - vypíchnutí míčku,
 - držení lajny a vykryvání míčku – mezi míčem a brankou,
 - vytlačování k mantinelu a odebrání míče,
- 2 vs 1,
 - 1. útočník se snaží nahrát 2. útočníkovi,
 - obránce má za úkol zabránit přijetí přihrávky 2. útočníkovi.

BLOKOVÁNÍ STŘEL

- správné postavení,
 - klek na jedno koleno k patě,
 - ruce podél těla,
 - hokejka připravená na založení útoku,
- postavení bloku při standardní situaci.

Vzhledem k obsáhlosti a připraveným metodikám nebyla využita úplně všechna cvičení, která jsou zde uvedena. Některá cvičení byla vypuštěna, modifikována nebo zase přidána ad hoc podle situace a potřeby.

6.5 Nástroj pro tvorbu aplikací

Po uspořádání myšlenek a vytvoření metodického manuálu pro tvorbu videí bylo možno si představit, jak by se dala aplikace logicky uspořádat. Museli jsme tedy přejít k volbě nástroje, ve kterém budeme vytvářet mobilní aplikaci. Na internetu je mnoho služeb, které Vám umožní vytvořit vlastní mobilní aplikaci. Od úplně jednoduchých, bez znalosti potřebného kódu (Flutter, Bubble), středně pokročilých se základní a pokročilou znalostí kódování (Buildfire, Jotform), tak i vývojářské, kde je si naprogramujete aplikaci od úplného základu (Visual studio, Appgyver).

Pro naši aplikaci jsme zvolili službu Buildfire, neboť studuji i obor informatika, takže ovládám základní znalost programovacích jazyků (Python, Java) a pokročilé znalosti (HTML, CSS a PHP). Dále se nám zamlouvalo vývojářské prostředí, které nám umožňovalo relativně jednoduše provádět změny, rozvržení a přidávat různé doplňky potřebné pro tvorbu. Příjemným překvapením pro nás potom bylo testovací prostředí,

neboť služba Buildfire má vlastní aplikaci, která Vám na mobilním zařízení ukazuje v reálném čase změny, které provádíte.

7 Tvorba mobilní aplikace

Jak již bylo napsáno výše, pro naši aplikaci jsme si vybrali službu Buildfire, nyní Vám popíšeme, jak jsme v tomto prostředí pracovali.

7.1 Vlastní tvorba aplikace

V první fázi bylo potřeba vytvořit logo aplikace, které bude úvodní v obchodech Google Play, App Store a při stažení také na ploše mobilního telefonu. Nápad na logo byl vcelku jednoduchý, neboť jsme všechny sportovní hry jsou míčové, tak jsme z každého míče vzali $\frac{1}{4}$ obrázku a spojili je posléze dohromady. Obrázky pro logo jsme stáhli z bezplatných fotobanek, konkrétně Pixabay.



Obrázek č. 2: Logo aplikace

Pramen: vlastní

Po vytvoření úvodního loga přišla na řadu úvodní obrazovka. Ve které jsme využili obrázky z loga, které slouží jako rozcestníky k jednotlivým sportovním hrám a jsou situovány od poloviny do spodní části obrazovky. Tyto ikony jsou doplněny ještě vínovým pruhem, kde je uveden název sportovní hry. Do horní části jsme sloučili několik objektů dohromady a vytvořili tak vkusnou hlavičku aplikace ve které se nachází oficiální název aplikace: Sportovní hry, logo a znak fakulty, s částí loga aplikace a samozřejmě jsme nemohli zapomenout napsat i autory aplikace. Do tzv. optického středu, kde se nachází bílý pruh, jsme vložili pro ujasnění, že se jedné o metodickou pomůcku.



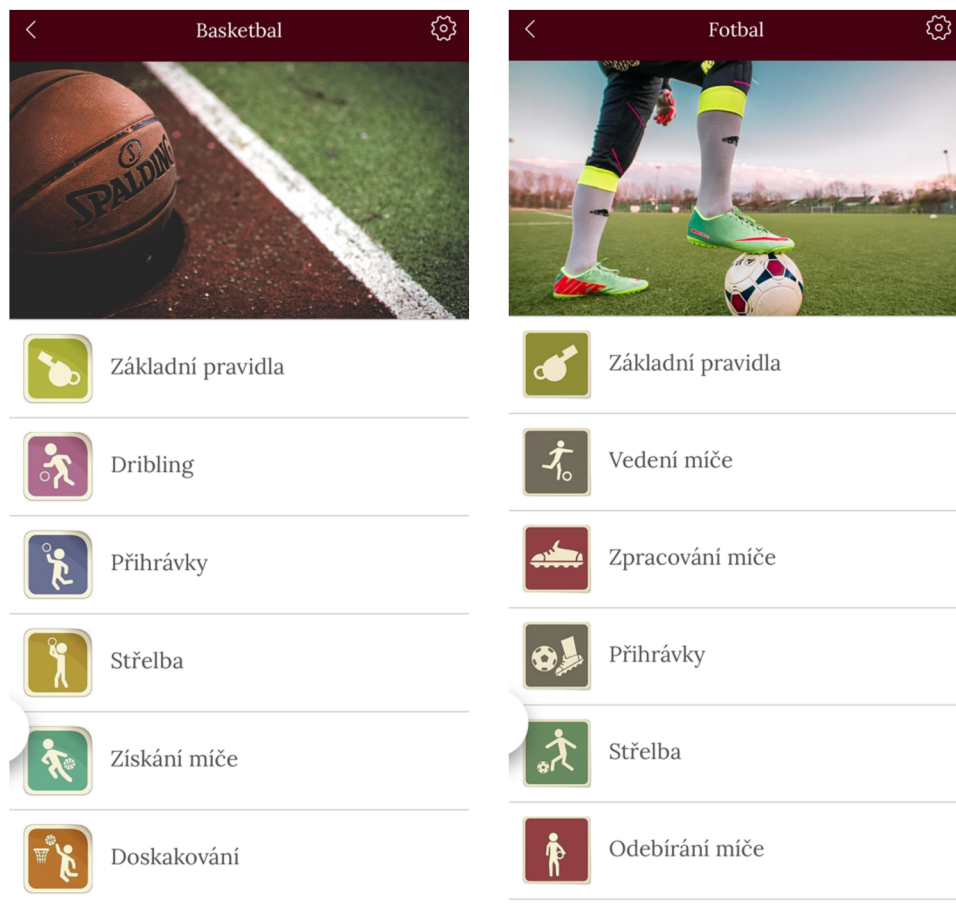
Obrázek č. 3: Úvodní obrazovka aplikace

Pramen: Vlastní

Když už jsme měli vytvořenou ikonu a úvodní obrazovku, která obsahuje hlavní menu, ze kterého se dostaneme k jednotlivým herním činnostem konkrétních sportovních her, bylo zapotřebí zvolit vhodné a vizuálně přívětivé prostředí, které by dále uživatelům umožňovalo jednoduchou orientaci v aplikaci.

Po projití mnoha možností se nám nejvíce zamluvilo použití sady ikon nacházející se na službě Vectorstock. Tento market s vektorovými obrázky disponoval ke každé sportovní hře sadou jednotných ikon, které měl k dispozici za relativně malý poplatek 2 USD/1 sadu ikon. Tyto čtyři sady jsme tedy zakoupili, jednotlivé ikony vystříhali a dosadili do rozcestníku pro konkrétní herní činnosti jednotlivce.

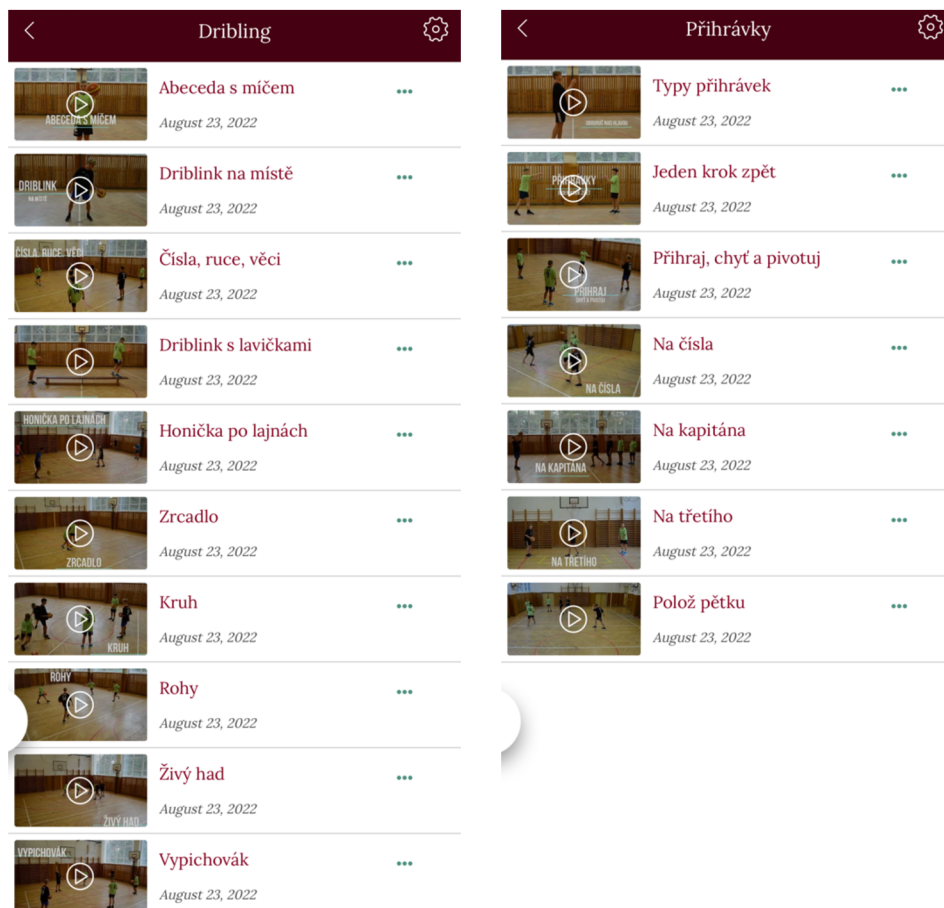
V horní části se ještě nacházel prostor pro vložení obrázku, které jsme našli ve službě pexels, která nabízí základové fotografie zdarma bez autorských poplatků.



Obrázek č. 4: Rozcestník herních činností

Zdroj: Vlastní

Po prokliku na jednotlivou herní činnost, by měl být k dispozici již seznam jednotlivých videí, která byla natočena v rámci multimedialního metodického manuálu. Videá v každé herní činnosti jednotlivce jsou řazena podle náročnosti, tudíž od elementárního ovládnání až po náročnější cvičení. Což umožňuje vyučujícím postupovat systematicky a nemusí zbytečně hledat další vhodné video, když si pamatuje, kde minule skončil.



Obrázek č. 5: Seznam videí a jeho uspořádání

Pramen: Vlastní

Výběrem konkrétního cvičení se již dostáváme k samotnému videu, které je nahrané na internetovém serveru YouTube, které nám umožňuje zdarma sdílet videosoubory. Video je doplněno základním popisem: co je obsahem nebo na jakou konkrétní vlastnost si dát pozor při výuce nebo manuálem, jak se cvičení provádí. Tudiž vším potřebným k provedení daného cvičení.



Obrázek č. 6: Náhled konkrétního cvičení

Pramen: Vlastní

7.2 Vlastní tvorba videí

Pro tvorbu multimediálního metodického obsahu bylo nezbytně nutné zajistit: metodický manuál dané sportovní hry, prostory pro natáčení, cvičence, nahrávací zařízení a software pro stříh videa.

Prostory pro natáčení bezúplatně poskytla základní škola 28. října 2733, Česká Lípa, příspěvková organizace, kde shodou okolností vyučují tělesnou výchovu a informatiku. Pro natáčení byly využity prostory tělocvičny a venkovní fotbalové hřiště s umělým povrchem 3. generace.

Sportovci, kteří předváděli dané cvičení byli taktéž žáci základní školy. Konkrétně 8. a 9. ročníku. Žáky bych rozdělil do dvou skupin. Žáci, co předváděli invazivní sportovní hry a žáci, co předváděli neinvazivní sportovní hru. V invazivních sportovních hrách byli zejména fotbalisté a v neinvazivní sportovní hře volejbalisté. Každá sportovní

hra trvala natočit v průměru 5 a ½ hodin a žáci byli uplácani pizzou a pitím s vysokým obsahem cukru.

Pro nahrávání byl použit zrcadlový fotoaparát Nikon D5100 s objektivem Nikon DX AF-S NIKKOR 18-55 mm. Pro stabilizaci obrazu jsme využili klasický stativ. Nahrávání bylo prováděno v rozlišení 1920x1080 s frekvencí 25 obr./s – tedy ve full HD rozlišení.

Na střih videa jsme použili komerční software Movavi video editor. V něm lze velice jednoduše a intuitivně video stříhat, oddělovat zvukové stopy a přidávat grafické popisky.

Pro tvorbu multimediálního obsahu bylo použito celkem 455 videí s celkovou stopáží 1 hodina, 33 minut a 2 sekund, která byla následně sestříhána do konečných 130 metodických videí s konečnou stopáží 1 hodina 13 minut a 3 sekund.

7.3 Publikace, sdílení a stažení aplikace

Publikování aplikace je poslední krok k tomu, aby se k ní dostal koncový uživatel. Rozhodli jsme se publikovat aplikaci pro platformu Android i iOS. Publikování na Google Play je daleko jednodušší než u App Store.

U Google Play je potřeba zaplatit vývojářský poplatek ve výši 25 USD (cca. 650 Kč) a po vložení správného balíčku s příponou *.APK už stačí pouze vyplnit GDPR a aplikace je za několik desítek minut ke stažení.

U App Store je vývojářský balíček dražší, stojí 99 USD (cca. 2 500 Kč). Po vložení správného balíčku s příponou *.IPA, musíte vyplnit další náležitosti ohledně aplikace a poté aplikace přejde do stavu schvalování (trvá většinou 24 hodin). Po schválení aplikace ještě nepřechází do App Storu, ale dochází ještě k testování (trvá také většinou 24 hodin). Po úspěšném testování je již aplikace nabídnuta v obchodě App Store.

Po proběhnutí výše uvedených postupů je již aplikace volně ke stažení (bez poplatku), kde stačí v obchodě Google Play nebo App Store zadat název aplikace: Sportovní hry a podle správné ikony si můžete již aplikaci stáhnout do svého zařízení.



Obrázek č. 7: Náhled nainstalované ikony na mobilním zařízení

Pramen: vlastní

8 Závěry

Hlavním cílem práce bylo vytvoření mobilní aplikace sportovních her. Dílčími úkoly byly: zjistit zájem o mobilní aplikaci mezi učiteli tělesné výchovy v českolipských školách a vybrat vhodné sportovní hry do mobilní aplikace.

V první fázi jsme zjišťovali samotný zájem o mobilní aplikaci, které sportovní hry jsou žádané a jakým směrem se má ubrat obsah aplikace samotné... tedy její naplnění. Z anketního šetření celkem jasně vyplynul zájem o mobilní aplikaci, kdy 77,8 % respondentů uvedlo, že by takovou aplikaci uvítali.

V druhé fázi jsme podle zájmu vybrali čtyři nejžádanější sportovní hry: basketbal, florbal, fotbal a volejbal. Zcela logicky se jedná o nejoblíbenější sportovní hry nejen na českolipských školách, ale obecně v ČR (důkazem jsou i členské základny).

Ve třetí fázi vyplynuly další úkoly, neboť obsah aplikace měl být vyplněn metodickými videi a základními pravidly výše uvedených sportovních her. Bylo natočeno celkem 130 sestříhaných metodických videí, podle kterých by se měli žáci naučit základy herních činností jednotlivce vybraných sportovních her.

Po výše uvedených fázích nic nebránilo k vytvoření aplikace. Byla sestavena pomocí služby Buildfire, kde jsme poskládali logickou strukturu, vytvořili její design s pomocí obrázkových databank (Vectorstock, Pixabay nebo Pexels). Po sestavení kostry aplikace přišlo její plnění s doprovodnými textovými komentáři, které probíhalo následovně: nahrání videí na server YouTube.com a posléze převedení do aplikace pomocí odkazů. Videi jsou na serveru YouTube nastavena, jako neveřejná, tudíž přesměrování na ně funguje pouze přes mobilní aplikaci.

Poslední krokem bylo publikování v obchodech Google Play a App Store. Po zaplacení nutných poplatků (25 a 99 USD), vyplnění potřebných údajů a splnění GDPR se aplikace objevila v těchto mobilních obchodech pod názvem: Sportovní hry.

Jsme si jisti, že námi vytvořená mobilní aplikace pomůže učitelům na 1. stupni, učitelům tělesné výchovy, trenérům, studentům, pracovníkům na táborech a ostatní veřejnosti při výuce výše uvedených sportovních her.

9 Seznam použité literatury

BALKÓ, Š. Možnosti rozvoje digitální gramotnosti v Tělesné výchově. *Podpora rozvoje digitální gramotnosti* [online]. Praha. 2018. [cit. 2022-09-06]. Dostupné z: https://digigram.cz/rozvoj-digitalni-gramotnosti_telesna-vychova/.

BUZEK, M. *Multimediální učebnice SH II* [online]. Praha: UK FTVS, 2015. [cit. 2022-09-06]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry2/>.

BUZEK, M., a L PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: [mladší přípravka, starší přípravka, mladší žáci]*. Praha: Olympia. 1999. ISBN 80-7033-596-3.

CAILLOIS, R. *Hry a lidé: maska a závrať*. Přeložil Nina VANGELI. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon. 1998. ISBN 80-902482-2-5.

RVP.CZ. Digitální Gramotnost – Podpora rozvoje digitální gramotnosti. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. Praha: NPI ČR, 2019. [cit. 2022-09-06]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=13123&rate=5>.

DOSTÁL, J. *Práce s editorem školního vzdělávacího programu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2011. ISBN 978-80-244-2788-1.

DOVALIL, J. *Olympismus*. Praha: Olympia. 2004. ISBN 80-7033-871-7.

FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., a NOVOSAD J. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého. 1999. ISBN 80-7067-945-x.

GOŠOVÁ, V. Kurikulární reforma. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. Praha: NPI ČR, 2011. [cit. 2022-09-06]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/K/Kurikul%C3%A1rn%C3%AD_reforma.

HANÍK, Z. a Vlach J. *Volejbal*. Praha: Pro Český volejbalový svaz vydalo nakl. Olympia. 2008. ISBN 978-80-7376-078-6.

HASA, J. What is the Difference Between Games and Sports. *Pediaa* [online], 2020. [cit. 2022-09-06]. Dostupné z: <https://pediaa.com/what-is-the-difference-between-games-and-sports/>.

HONDLÍK, J. *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. 1992. ISBN 80-7040-041-2.

HRBÁČEK, M. *Netradiční hry a méně známé sportovní hry na základních a středních školách a jejich využití*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. 2013. Vedoucí práce PaedDr. Petr Starec, Ph.D.

HUIZINGA, J. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Přeložil Jaroslav VÁCHA. Praha: Dauphin. Studie (Dauphin). 2000. ISBN 80-7272-020-1.

CHÁBERA, J. Výklad pojmů. ECDL Czech republic [online]. Praha, 2019 [cit. 2022-08-04]. Dostupné z: http://www.ecdl.cz/vyklad_pojmu.php.

JEŘÁBEK, J., TUPÝ, J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Triton. 2006. ISBN 80-7254-819-0.

KARCZMARCZYK, R. *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press. 2006. ISBN 80-251-1271-3.

KLIMT, V., a KLIMTOVÁ, M. *Didaktika sportovních her pro posluchače studia základní školy*. Ostrava: Pedagogická fakulta. 1980.

MATOUŠEK, J., a TOUŠ, V. *Sportovní hry část 1*. Brno: rektorát UJEP Brno. 1970.

MOTÁŇOVÁ, E. Netradiční hry [online]. Brno, 2015. [cit. 2022-08-31]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u0m8p/Eva_Motanova.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PaedDr. Petr Starec, Ph.D.

MUŽÍK, V. *Pohybová gramotnost – cíl školní tělesné výchovy*. In Pohybová gramotnost. Odborný seminář, Senát Parlamentu ČR. 2014.

NEŠPOR, Z. Sport – sociologická encyklopedie. Sociologická encyklopedie [online]. Praha, 2017. [cit. 2022-08-31]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sport>.

OLIVOVÁ, V. *Lidé a hry. Historická geneze sportu*. Praha 1979.

OPRAVILOVÁ, E., a Gebhartová V. *Rok v mateřské škole: učebnice pro pedagogické obory středních, vyšších a vysokých škol*. Praha: Portál. Kurikulum předškolní výchovy. 2003. ISBN 80-7178-847-3.

PRŮCHA, J, Walterová E., a Mareš J. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

RVP – Rámcové vzdělávací programy, 2022. Edu.cz [online]. Praha: MŠMT [cit. 2022-08-31]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>.

MŠMT. RVP – Rámcové vzdělávací programy. *Jednotný metodický portál MŠMT* [online]. 2022 [cit. 2022-09-06]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>.

STIBITZ, F. *Odbíjená*. 2., dopln. a přeprac. vyd. Praha: Olympia. 1968.

SUCHÁNKOVÁ, E. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál. 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.

MŠMT. SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ V ČR. *MŠMT ČR* [online]. Praha: MŠMT. 2013. [cit. 2022-09-06]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/system-vzdelavani-v-cr>.

TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada. 2004. ISBN 80-247-0875-2.

VOTÍK, J. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem. 2005. ISBN 80-7033-921-7.