

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta

VYUŽITÍ PSYCHOMOTORICKÝCH POMŮCEK V TRÉNINKU
MINIHÁZENÉ
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Dominika Selucká, Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, PhD.

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Dominika Selucká

Název diplomové práce: Využití psychomotorických pomůcek v tréninku miniházené

Pracoviště: Katedra sportů

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jan Bělka, PhD.

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt: V této diplomové práci jsem se zaměřila na možnost uplatnění a využití psychomotorických her v tréninku miniházené. Cílem bylo navržení zásobníku cvičení, který obsahuje čtyřicet zajímavých her, aktivit a činností vhodných pro trénink miniházené. Dílčím cílem práce bylo analyzování literatury, výběr vhodných pohybových her a ověření těchto her v praxi. Zásobník cvičení by měl sloužit jako informační materiál pro trenéry, v neposlední řadě mohou tyto hry posloužit jako vhodná náplň volného času dětí mladšího školního věku. Svou hravou formou mají přinést především potěšení ze hry, kde nám nejde pouze o vítězství. Snahou je přiblížit tyto ne zcela tradiční psychomotorické hry a upozornit tak na možnosti realizace v tréninku miniházené.

.

Klíčová slova: psychomotorika, mladší školní věk, sportovní trénink dětí a mládeže, házená

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Dominika Selucká

Title of the master thesis: Psychomotor aids utilization in minihandball training

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, PhD.

The year of presentation: 2011

Abstract: In this thesis I focused on the opportunity to use psychomotor games in training of minihandball. The goal was to design a packet of exercises which contains forty interesting games and activities acceptable for minihandball training. Sub-goal of thesis was analysing literature, choosing of suitable kinetic games and testing these games in real training. The packet of exercises should be used as informational material for trainers and it could also be used as an appropriate contents of children's free time of younger school age. Form is playful and it should bring joy to the game where not only winning matters. My try was to bring near these not exactly traditional psychomotor games and draw attention to opportunities of using these games in minihandball training.

.

Key words: psychomotor, younger school age, sport training of children and teenagers, handball.

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

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

V Olomouci dne 27. června 2011

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, PhD. za pomoc, cenné rady a věnovaný čas, který mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále děkuji všem učitelům a trenérům miniházené, kteří mi pomohli při ověření her v praxi a v neposlední řadě mé rodině za podporu.

Obsah

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Psychomotorika	9
2.1.1	Pojem psychomotorika	9
2.1.2	Úkoly a cíle psychomotoriky	10
2.1.3	Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín.....	10
2.1.4	Psychomotorika jako náplň volného času	11
2.1.5	Psychomotorika a hra	12
2.1.6	Postavení trenéra z hlediska psychomotoriky a metodické východiska	15
2.2	Periodizace lidského věku	16
2.2.1	Mladší školní věk	17
2.3	Trenér.....	21
2.3.1	Činnosti trenéra a jeho trenérská role	22
2.3.2	Trenérské styly vedení	23
2.3.3	Deset atributů dobrého trenéra	23
2.3.4	Pedagogické zásady.....	24
2.3.5	Komunikace s dětmi.....	25
2.4	Sportovní trénink	26
2.4.1	Složky sportovního tréninku	26
2.4.2	Cíle a úkoly sportovního tréninku.....	31
2.4.3	Pohybové dovednosti	32
2.5	Sportovní trénink dětí a mládeže	32
2.5.1	Podstata a cíle sportovní přípravy dětí	33
2.5.2	Dvě základní koncepce tréninku dětí podle Periče (2008):.....	34
2.5.3	Zvláštnosti tréninku dětí a mládeže.....	34
2.6	Tréninková jednotka	35
2.6.1	Didaktické formy tréninkové jednotky	37
2.6.1	Pohybové učení	38
2.6.2	Senzitivní období.....	38
2.7	Házená	41
2.7.1	Miniházená	42
2.7.1.1	Pravidla miniházené	42
3	CÍLE A ÚKOLY	45

4	METODIKA.....	46
4.1	Analýza odborné literatury	46
4.2	Metody zpracování diplomové práce	47
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	49
5.1	Přehled her vhodných k zařazení do přípravné části tréninkové jednotky	50
5.2	Přehled her vhodných k zařazení do hlavní části tréninkové jednotky	55
5.3	Přehled her vhodných k zařazení do závěrečné části tréninkové jednotky	63
6	ZÁVĚR.....	67
7	SOUHRN	68
8	SUMMARY	69
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	70

1 ÚVOD

Házená patří do skupiny kolektivních sportů. Je mimořádně dynamická a klade vysoké nároky nejen na fyzickou, ale i na psychickou stránku hráčů. Tak jako najdeme propojení psychické a fyzické stránky u házené, vyjadřuje taktéž termín psychomotorika úzké spojení mezi duševními a tělesnými procesy. Jejím hlavním úkolem je prožívání radosti z pohybu, ze hry a z pohybových činností. Stejně tak nám přináší radost ze hry házená.

Jak se zdá, mají toho házená a psychomotorika nemálo společného. Na základě této spojitosti jsem se rozhodla pro výběr tématu mojí diplomové práce, který nese název Využití psychomotorických pomůcek v tréninku miniházené.

Podle mého názoru nejsou právě psychomotorické pomůcky příliš využívány při tréninkových jednotkách, a to, i mimo jiné, přes jejich blahodárné působení na děti, formování jejich osobnosti či způsob, kterým dokážou tréninkovou jednotku zpestřit či zefektivnit. Všechny tyto faktory mě inspirovaly k výběru tématu mojí diplomové práce.

Za cíl mojí diplomové práce jsem si zvolila vytvoření zásobníku cvičení s využitím psychomotorických her v tréninku miniházené, která by sloužila jako informační materiál pro trenéry. Měla by obsahovat zásobník zajímavých her, aktivit a činností vhodných pro trénink miniházené, v neposlední řadě mohou tyto hry posloužit dětem mladšího školního věku jako náplň volného času. Svou hravou formou mají za cíl přinést především potěšení ze hry, kde nejde pouze o vítězství. Snahou je přiblížit tyto ne zcela tradiční psychomotorické hry a upozornit tak na možnosti realizace v tréninku miniházené. Dílčím cílem práce je analyzování odborné literatury, výběr vhodných pohybových her a ověření těchto her v praxi.

Jak kdysi prohlásil Generál Custer: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se,“ chci i já v této diplomové práci poukázat zejména na prožití z pohybu, kterým se zabývá právě psychomotorika. Sama jsem během studia na vysoké škole měla možnost zúčastnit se praktické výuky psychomotoriky a z her, které jsme zde hráli, jsem byla přímo nadšena. Na samotný pohyb jsem začala nahlížet i z jiné perspektivy. Pocit, že při hře nejde jen o vítězství, jsem téměř neznala. Psychomotorika a psychomotorické pomůcky, které jsme při hrách využívali, mě zaujaly natolik, že jsem se o nich rozhodla napsat diplomovou práci. Jejich využití v tréninku miniházené jsem vybrala z toho důvodu, že jsem sama hráčkou házené a po ukončení hráčské činnosti bych se ráda věnovala trénování a psychomotorické hry bych určitě zařadila do tréninkového procesu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Psychomotorika

Název psychomotorika se začal používat ve dvacátých letech ve Francii v rámci léčebné tělesné výchovy. Rozvinula se postupně z francouzských tradic přirozeného tělocviku, rytmické gymnastiky, různých tanečních směrů a pantomimy. Včetně lékařů a terapeutů se na jejím vzniku podíleli také psychologové a sociologové (Adamírová, 1995).

Psychomotorika se původně využívala pro léčbu u mentálně postižených jedinců. Časem se uplatňovaly psychomotorická cvičení a psychomotorické hry u smyslově a tělesně postižených jedinců, u zdravotně oslabených a rizikových skupin. V neposlední řadě to potom byla prevence u zdravých lidí (Szabová, 1999).

V současné době má psychomotorika dva významné směry: lékařský a pedagogický. S tím pedagogickým se setkáváme v rámci psychomotoriky ve školách mateřských, základních a speciálních, v zájmové tělesné výchově a v klubech pro děti i pro starší osoby. V některých zemích je možné vysokoškolské studium této problematiky pod názvem motologie. Jedná se o obor zabývající se učením o lidském pohybu, o jeho vývoji a poruchách, právě tak jako o jeho chápání a podpoře jeho vývoje (Novotná, Vladovičová & Sližik 2009).

2.1.1 Pojem psychomotorika

„Pojem psychomotorika vyjadřuje úzké spojení, souvislost, návaznost, prolínání psychiky (duševních procesů) a motoriky (tělesných procesů a pohybů)“ (Szabová, 1999, 11).

Termín psychomotorika taktéž formuluje úzké spojení mezi psychikou- duševními procesy a motorikou - tělesnými procesy. Samotný pohyb není možný bez vzájemného působení psychických nebo smyslových procesů. Psychomotorika je tedy pro nás představitelná pouze jako celek. Vzájemné působení citění, myšlení, vnímání a pohybu patří neodmyslitelně k sobě (Novotná, Vladovičová & Sližik 2009).

Mužík a Krejčí (1997) popisují psychomotorickou výchovu jako výchovu, která je mimo jiné prováděna hravě, zábavně, nápaditě, účelně a promyšleně. Hlavním úkolem je spontánní prožívání radosti z pohybu, ze hry a z pohybových činností. Dále také uvádí, že rovnoměrně rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální stránku každého jednotlivce.

2.1.2 Úkoly a cíle psychomotoriky

Podle Adamírové (1995) je prvním úkolem psychomotoriky poznat své tělo. Základem je tedy získat co nejvíce zkušeností o sobě samém z hlediska fyziologického, kognitivního a emocionálního a dokázat je využívat pro své sebepoznání, sebezdokonalování ale i chování a jednání. Dalším dílčím úkolem je získat co nejvíce zkušeností z oblasti prostředí a předmětů, které nás obklopují, seznámení se s jejich vlastnostmi, možnostmi a způsoby využití. Třetím úkolem je získat co nejvíce zkušeností ze společenské oblasti, poznat osoby, které v něm žijí, na základě poznání sebe sama, svých citů, pocitů, tužeb a přání a pomocí nich se také naučit poznávat druhé. Proces probíhá od navazování kontaktu, kdy se v jeho průběhu jedinci zlepšují v komunikaci, spolupráci a postupně se učí budovat vzájemnou důvěru. Tento proces, jehož základem je opět velké množství zkušeností, trvá celý život.

Karásková et al. (1993) uvádí, že je nutno naučit se vnímat oblast těla (v jednotě složky psychické i fyzické), oblast věcí, předmětů v prostoru a oblast společenskou, rovněž ji procítit, a tím i poznat, chápat, žít s ní a v ní.

Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Jedná se o vyrovnaní biologických potřeb člověka s duševním klidem, s uspokojujícím postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filozofii ve smyslu naplňování života, která člověku pomáhá v osobním růstu, respektuje individuální rozdíly v cílech i prostředcích života a odpovídá založení člověka. Osobnost musí mít všechny uvedené složky v rovnováze, jedině tak přispívá k celkovému zdraví (Blahutková, 2007, 5).

Novotná, Vladovičová a Sližik (2009) uvádí, že cílem psychomotoriky je harmonická osobnost, a to zejména po stránce psychické, fyzické a společenské, která je schopna samostatného, cílevědomého, plánovaného, kontrolovaného i ohleduplného chování. Za základní cíl si klade vybudování schopností jednat.

2.1.3 Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín

Trávníková (2007) popisuje psychomotoriku jako obor, v němž najdeme souvislosti s mnoha dalšími vědními disciplínami. Je v ní podíl pedagogiky, kdy jde v podstatě o jistý druh výchovy, psychologie, kde můžeme najít uplatnění ve všech případech v souvislosti s duševní stránkou i sociologie ve spolupráci se skupinou. V neposlední řadě najdeme také

souvislosti s fyziologií, etikou, estetikou, sexuální výchovou či filozofií.

Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín najdeme také v tabulce podle Blahutkové (2003):

Tabulka 1. Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín.

PEDAGOGIKA PSYCHOLOGIE SOCIOLOGIE FYZIOLOGIE ETIKA ESTETIKA SEXUÁLNÍ VÝCHOVA FILOSOFIE	PSYCHOMOTORIKA	Výchovný proces Osobnost člověka Osobnost a kolektiv Zdravotní působení Mravní stránka osobnosti Krása pohybu Vztah k pohlaví a partnerovi Víra v
---	----------------	---

2.1.4 Psychomotorika jako náplň volného času

Podle Blahutkové (2003) rozvíjíme vedle stránky duševní rovněž návyky ke správnému držení těla, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a obratnost.

2.1.4.1 Prvky psychomotoriky

Obratnost patří k základním pohybovým schopnostem člověka. Definuje se jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, rychle si osvojovat nové pohyby a přizpůsobovat je měnícím se podmínkám (Dovalil, 1982).

Podle Čelíkovského (1979) zahrnuje řadu jednotlivých schopností, jako jsou rytmus, rovnováha, koordinace apod.

Podle Vasiljuka (in Blahutková, 2003) mají své vlastní místo v psychomotorice vjemy (např. senzomotorické). Při psychomotorických hrách dochází k jejich rozvoji a uvědomování si, což vede k lepší koncentraci, soustředěnosti a zároveň ke zlepšení duševní rovnováhy jedince.

2.1.4.2 Psychomotorické činnosti

Psychomotorické činnosti by měly být pro děti vždy zajímavé a zábavné, zároveň však nesoutěživé. Důležitou roli hraje rovněž fakt, že děti pomocí her získávají poznatky o sobě, svém těle a světě kolem nich. Všechny tyto aktivity se snaží respektovat potřeby dítěte (Novotná, Vladovičová & Sližik 2009).

Veškeré činnosti s obsahem psychomotorických her musí být pokaždé dobře promyšleny. V průběhu této činnosti je důraz dáván především na radost z pohybu. Hry a soutěže slouží jako motivační činitel pro další spontánní aktivity, a proto je jim poskytováno nejvíce prostoru. Za vhodné psychomotorické činnosti se dá například považovat nácvik s novým náčiním nebo nářadím v kombinaci s kruhovým provozem nebo překážkovou dráhou, ovšem vše by měly prolínat soutěže a hry. Pro zklidnění a uvolnění by po každé takové činnosti měla v závěru nastat relaxace, případně masáže a psychostimulace (Blahutková, 2007).

Mimo jiné nám psychomotorické činnosti mohou napomáhat v rozvoji osobnosti jedince již od raného dětského věku. Pomocí jednoduchých aktivit můžeme také rozeznávat vývojová opoždění nebo poruchy (Hermová, 1994).

2.1.4.3 Psychomotorika ve škole

Zařazení psychomotorických činností do školní činnosti je vhodné do různých výukových předmětů, zejména do tělesné a hudebně pohybové výchovy, ale i do předmětů vyžadujících spolupráci dětí ve třídě a rozvoj komunikačních schopností. Tuto pohybovou aktivitu můžeme zařadit do všech částí hodiny, taktéž ji lze využívat i pro kompenzační cvičení a relaxaci (Blahutková, 2003).

Mužík a Krejčí (1997) uvádí, že psychomotorika nezahrnuje hodiny tělesné výchovy, ale je jejich součástí. Cílem tělesné aktivity ve školní výuce by mělo být šťastné dítě, které prožívá radost z pohybu. Správně pojímána pohybová aktivita směřuje v každém případě ke zdraví člověka. Součástí denního života každého člověka musí být pohybová činnost, pomáhající mu k radostnému a šťastnému životu.

2.1.5 Psychomotorika a hra

„Hra je forma činnosti, která se liší od práce i od učení. Člověk se hrou zabývá po celý

život“ (Průcha, Walterová & Mareš, 2003).

Mazal (2000) dále popisuje hru jako spontánně prováděnou činnost, která přináší jedinci vlastní uspokojení, přičemž není motivací výsledek, ale sama činnost. Výsledkem je tedy prožitek, uspokojení.

Podle Blahutkové (1996) je hra mnohdy zrcadlo, ve kterém se sami poznáváme. Hry mají silný emotivní účinek a dostávají nás do nezvyklých situací, které mnohdy odkrývají doposud nepoznanou stránku naší osobnosti.

Jak uvádí Blahutková a Mikulicová (1995), hra je součástí lidské kultury, která provází člověka po celý život. Především tvoří náplň mládí a dětství a je jednou z hlavních dětských činností. Hra je rovněž nemalým pomocníkem při výchově a vzdělávání dětí. Dává nám příležitost, jak děti lépe poznat, lépe jim porozumět, pochopit je a více se jim přiblížit.

Blahutková a Koubová (1995) popisují hru v psychomotorice jako podněcující činnost, která vede zúčastněné k seberealizaci a k vlastnímu ztvárnění, při nichž se uplatňují všechny složky duchovního života. S ohledem na tyto faktory rozvíjíme naši osobnost. Při hře se nám mnohdy odhalují nepoznané stránky naší bytosti, umožňují nám projevovat naši individualitu a současně poutají jedince ke kolektivu. Hlavním rysem těchto her je především to, že zde na rozdíl od běžných her není poražený a vítězi se stávají všichni zúčastnění.

2.1.5.1 Psychomotorické pomůcky

Novotná, Vladovičová a Sližik (2009) dělí pomůcky využívané v psychomotorice následovně:

- **Typické** – náčiní a nářadí, které je běžné v tělocvičnách (balóny, švihadla, lavičky, žebřiny, žíněnky apod.)
- **Netypické**- předměty denní potřeby (kuchyňské nádobí, koberce, deky, prostěradla, uzávěry od PET láhví, noviny, kolíčky na prádlo apod.)
- **Specifické** – psychomotorické pomůcky (vozičky, pedály, padáky, rolony, chůdy, šlapáky, šlapátka apod.)

2.1.5.2 Herní zásady

Blahutková (2007) doporučuje pro praktické využití psychomotorických činností následující herní zásady:

1) Každá hra musí být předem pečlivě promyšlena a zvolena tak, aby navazovala na téma předchozí a uvozovala téma následující. Aby hra neztratila smysl, je nutno před začátkem hry seznámit všechny zúčastněné s náradím nebo náčiním, které bude využíváno.

2) Nezapomeňte před začátkem každé hry nachystat všechny pomůcky a zvolit vhodné prostředí.

3) Je nezbytné hru dobře vysvětlit, nechat zeptat se účastníky na eventuální dotazy a s herní činností začít až po pochopení všemi hráči.

4) Pokud ve hře nezaujímáte postavení rozhodčího, je vhodné se taktéž do hry zapojit. Tímto krokem nastane více pochopení, hráči získají větší důvěru a vztahy budou otevřenější.

5) Nebojte se hry obměňovat a využívat své vlastní kreativity i kreativity dětí. Vložte do hry své vlastní nápady, realizujte je, vytvářejte nová pravidla i další obměny herních situací a činností.

6) Po ukončení každé herní činnosti musí s účastníky nastat hodnocení průběhu hry. Nechte je vyjádřit se o svých pocitech, prožitcích i názorech a dejte jim prostor k vyjádření vlastního názoru.

7) Pokud je to možné, využívejte pro motivaci vhodně zvolený hudební doprovod. Pro rychlejší a běhové hry volte rychlejší tempo, pro pomalé činnosti a relaxaci hudbu pomalejší.

8) Pro sblížení a odstranění bariér v komunikaci se naučte všechny zúčastněné oslovovat křestními jmény (oslovení příjmením není vhodné a působí často frustrovaně).

9) Při hrách ve dvojicích, případně trojicích nezapomeňte na to, aby si každý účastník vystřídal všechny role.

10) Překážkové dráhy nejdříve stavějte zúčastněným sami, později je nechte tvořit dráhy samostatně. Je ovšem nutná vaše kontrola, zajištění bezpečnosti a koordinace dráhy tak, aby nebyla příliš obtížná a nedošlo k úrazu.

11) Po několikanásobném absolvování překážkové dráhy nechte nyní zúčastněné absolvovat dráhu se zavázanýma očima.

12) U překážkových drah dbejte na to, aby byla zaručena maximální bezpečnost.

2.1.5.3 Didaktické zásady psychomotoriky

1) Hodina začíná volně, děti si vybírají z pomůcek, které pro ně cvičitel připravil. Využíváme především pomůcky, se kterými mají zúčastnění zkušenost. Podporuje to

individuální rozvoj a cvičitel získává informace o zájmech jednotlivých dětí o pomůcky, o jejich pohybovém projevu a následně tak může volit postup při následujících činnostech.

2) Začátek hodiny probíhá v kruhu kolem cvičitele, v sedu na lavičkách nebo zemi a začínáme hovořit o prvním tématu. To děláme i po každém ukončeném úkolu, kdy mluvíme o dojmech a prožitcích. Je dobré u dětí vytvořit dojem, že se podílejí na programu jednotky a že jsou jejich názory přijímány a respektovány.

3) Výchovným procesům nechybí hravost a zábavnost, v rámci prožitku se u cvičení nespíchá.

4) První pomůcky jsou dynamické a nenáročné na ovládnutí, tak aby nebyla potřeba jejich organizace na jejich vyzkoušení. Cvičitel obměňuje situace se stále stejnou pomůckou a nabízí nové varianty.

5) Pro uvědomění si některých svých nesprávných pohybů je vhodný také neúspěch.

6) Na začátku podporujeme každého zúčastněného a nevšímáme si jeho nedostatků.

7) Pohybové pokroky porovnáváme u každého jedince zvlášť.

8) Při pohybových činnostech poznává každý jedinec své vlastní tělo

9) Psychomotorické učení by mělo navazovat vývojově, začíná na individuální tělesné, duševní i společenské úrovni (Blahutková, Klenková & Zichová, 2005).

2.1.6 Postavení trenéra z hlediska psychomotoriky a metodické východiska

Trenér se na tréninkovou jednotku pečlivě připravuje. Navrhuje témata, ale je schopen pohotově reagovat na návrhy dětí. Při řešení úkolů zůstává spíše v pozadí, je rádcem a pomáhá podle potřeby. Má významnou roli při rozhovorech o zážitcích po každém ukončeném úkolu, které usměrňuje a snaží se nalézt přijatelný závěr. Kompetence ideálního trenéra musí mít nejen kvantitativně-quantitativní rozměr, ale i emocionálně-sociální charakter (Novotná, Vladovičová & Sližik, 2009).

Zimmermann a Kaul (2002) uvádí následující metodická východiska trenéra: dětem zprostředkovat pocit důvěry v jejich schopnosti, neporovnávání je s ostatními dětmi, ze začátku nezařazování her provokujících soutěživost, plánování úkolů tak, aby každý jedinec

zažil svůj osobní úspěch, uplatňování dobrovolnosti, vytvoření dostatečné volnosti, svobody a uplatňování vlastních nápadů, ...

2.2 Periodizace lidského věku

Mnoho pedagogů, lékařů i biologů se snažilo rozdělit lidský věk do přesně vymezených období. Podle Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006), které se rozdělením lidského věku zabývají, však přesné hranice neexistují. Veškeré údaje o délce a trvání jednotlivých životních období jsou tedy přibližné a informativní.

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) lidský věk rozdělují na:

➤ *První dětství* – Infans I (končí v 7 letech po prořezání M1)

1. novorozenec (28 dní)
2. kojeneček (12 měsíců)
3. batole (1 rok až 3 roky)
4. předškolní věk (od 4 do 6-7 let)

➤ *Druhé dětství* – Infans II (končí ve 14-15 letech do prořezání M2)

1. mladší školní věk - prepubescence (od 6-7 do 11 let)
2. starší školní věk – puberta (od 11-15 let)

➤ *Dospělost* – dorostenecký věk Juvenis (od 15-18 let)

1. plná dospělost (do 30 let)
2. zralost (do 45 let)
3. střední věk (do 60 let)
4. stáří (do 75 let)
5. stáří (do 90 let)
6. kmetský věk (nad 90 let)

Jansa et al. (2007) dělí celý lidský věk na tři základní období:

➤ ***Integrační***, tj. období mládí **0-20 let**

1. dětství (0-11 let)

a) předškolní období (0-6 let)

b) mladší školní věk (6-11 let)

2. dorostové (11-20 let)

a) puberta (11-15let)

b) adolescence (15-20 let)

➤ ***Kulminační***, tj. dospělost **(20-60 let)**

1. 1. období 20-30)

2. 2. období (30-45)

3. 3. období (45-60)

➤ ***Involuční***, tj. stáří **60 a více let**

2.2.1 Mladší školní věk

Podle Špaňhelové (2008) je mladší školní věk vymezen vstupem do školy až po začátek tělesného a psychického dospívání, tedy přibližně do jedenácti let. Ve většině případů je to právě období od 1. do 5. třídy. Podle Langmeiera a Krejčířové (1998) označujeme tuto etapu jako období od 6-7 let do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání. V literatuře najdeme také jiné názvy pro toto období. Vágnerová (2000) rozděluje školní věk na tři dílčí fáze: raný školní věk (trvá od nástupu do školy, tj. asi od 6-7 let do 8-9 let), střední školní věk (od 8-9 let do 11-12 let) a starší školní věk (od 11-12 let přibližně do 15 let). Čačka (1997) dělí toto období podobně- období školního věku na dětství a prepubertu (7-12 let) a pubertu (13-15 let).

Mladší školní věk je charakterizován s příchodem do školy, kdy dítě radikálně vstupuje do života. Nyní musí delší dobu cíleně a koncentrovaně pracovat ve skupině a odolat vyvíjenému pracovnímu tlaku. Úspěšný vstup do školy předpokládá zejména realistický vztah dítěte ke světu, přiměřené verbální schopnosti, určitou míru úsilí, plánovitou sebekontrolu, výdrž, určitou míru nezávislosti na rodině a také ochotu být při společné práci zařazen do skupiny (Kern et al., 1999).

2.2.1.1 Tělesný vývoj

Růst jedince je do značné míry geneticky naprogramován, tedy založen dědičně jak ve složce hmotnosti, tak hlavně výšky. Velký vliv na vývoj mají také zevní faktory, především výživa, celková sociální a hygienická úroveň prostředí i podněty, kterými okolí na dítě působí (Matějček & Pokorná, 1998).

V tomto období přetrvává plynulý růst všech orgánů a zvyšuje se celková imunita dětského organismu. Je zde kladený důraz na správnost držení těla, jelikož ještě není zcela vyvinuta kostra. Trvalé není ani zakřivení páteře (Mendrek & Novotná, 2007).

Jansa, Kocourek a Kovář (in Jansa et al., 2009) poukazují na fakt, že je tělesný vývoj z hlediska nárůstu tělesné výšky a váhy postupný a rovnoměrný. Pozměňují se některé tělesné proporce, největšího projevu si lze všimnout u dolních končetin.

Před začátkem tohoto období je již téměř ukončen vývoj hlavního orgánu centrální nervové soustavy, mozku. I když nervové struktury neustále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce jedince je již nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy utváří již na začátku tohoto období. Značná plasticita nervového systému a pohyblivost nervových procesů vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2008).

2.2.1.2 Psychický vývoj

Podle Trembla (2004) je psychický vývoj dítěte mladšího školního věku charakteristický rozvojem rozumových funkcí. Myšlení se již odpoutává od fantazijních představ a přechází k realitě. Místo pohádek je teď více láká dobrodružná a napínavá tematika. Dokážou se soustředit na jednotlivé prvky, co jim však uniká, jsou právě souvislosti. Problémy se zejména vyskytují při chápání abstraktních pojmů, konkrétní věci si naopak uvědomují lépe. V tomto věku se dětem často mění nálada. Vyznačují se slabou vůlí při překonávání překážek, velkou odvahou, menší mírou sebekritičnosti k vlastním výkonům a velkou dávkou impulzivnosti.

Dítě již neposuzuje své okolí pouze podle vlastních představ, ale nahlíží na něj více realisticky. Stále více si uvědomuje svoji pohlavní roli. Tímto předpokladem je také dán vývoj vlastní osobnosti, která dítěti usnadňuje postavení ve skupině. U dítěte v mladším školním věku stoupají tendence řídit své vlastní chování a vyvíjí se snaha stát se nezávislým na morálních soudech a zvycích druhých. Stále více reguluje své chování na základě vlastních

hodnot, a nikoli podle očekávání odměny nebo strachu z trestu (Kern et al., 1999).

Vlastnosti jedince nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Vůle je vyvinuta ještě slabě, dítě nedokáže pozorovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat dané nezdary. Velmi silně citově prožívá veškerou činnost. Velmi značné je zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Co se týče vlastního vystupování a jednání, je dítě k sobě ještě mírně sebekritické. Děti se dokážou koncentrovat pouze velmi krátkou dobu, která trvá 4-5 minut, poté začínají být roztěkané a nastává jistý útlum (Perič, 2008).

2.2.1.3 Vývoj základních schopností a dovedností

Rozvoj pohybových i ostatních schopností je závislý na tělesném růstu. Významně se zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší, znatelně lepší je také koordinace pohybů celého těla. V tomto období se výrazně vyvíjí řeč a znatelně stoupá slovní zásoba. Rychlý vývoj řeči podporuje rozvoj paměti. Proces učení se také opírá řeč, je plánovitý a záměrný. Soustavně se vyvíjí i smyslové vnímání, kdy dítě zkoumá věci po částech. Vnímání se stává záměrnou činností - pozorováním. Vrcholu dosahuje schopnost vybavit si v paměti dřívější vjemy, takzvaná představivost (Langmeier & Krejčířová, 1998).

2.2.1.4 Emoční vývoj a socializace

Se vstupem do školy významně souvisí začlenění dítěte do lidského společenství. Významnou roli v jejich životě už nehrají pouze rodiče, podle nichž se děti učí modelovat své vlastní způsoby chování, ale také učitelé a spolužáci. Co se týče způsobu sociální reaktivity, dává skupina dítěti příležitost k četnějším a rozlišenějším interakcím. Jen ve skupině se dítě může naučit takovým dovednostem jako je pomoc slabším, spolupráce či soutěživost. V průběhu školních let narůstá emoční vývoj a schopnost seberegulace. Dítě se již na určitou dobu dokáže věnovat školní práci a odložit tak bezprostřední uspokojení svých potřeb. V dané situaci je již schopno rozumět svým vlastním pocitům, podle potřeby vlastní vůli potlačit své city nebo je naopak zřetelně vyjádřit. Školní začátečník si sebou přináší při vstupu do školy zvnitřněné elementární normy sociálního chování, jejichž základ byl zahájen již v období předškolním. Už tedy ví, jaké chování je žádoucí, nežádoucí, co je dovoleno a co je naopak zakázáno. Tyto hodnotové orientace a sociální kontroly jsou zatím velmi labilní a závislé na

několika aspektech, jako je například okamžitá potřeba dítěte, postoj dospělých autorit či vzniklá situace. Teprve během školního věku se začínají sociální normy morálního jednání stabilizovat. Vedle sociální reaktivity a sociálních kontrol se rozvíjí také třetí složka socializačního procesu - osvojování sociálních rolí, tj. vzorců chování očekávaných od každého jedince v určité situaci. Z různých rolí, které dítě přijímá, si také osvojuje i uvědomělejší sebepojetí a sebehodnocení (Langmeier & Krejčířová, 1998).

2.2.1.5 Pohybový vývoj

Podle Periče (2004) je mladší školní věk charakterizován z hlediska pohybového vývoje velkou spontánní aktivitou. Nově získané pohybové dovednosti jsou zvládnuty lehce a rychle a při jejich učení se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Z počátku využívají imitační učení. Tyto dovednosti ovšem nemají příliš velkou trvalost a při méně častém opakování bývají někdy dokonce zapomenuty. Dětská motorika postrádá úspornost pohybu, rozvíjí se dynamika nervových procesů. V tomto období jsou notné rozdíly v rozvoji u osmiletých a dvanáctiletých dětí, zejména v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které se velmi často nazývá „zlatým věkem motoriky“. Je charakterizován rychlým učením se nových pohybů, kdy dětem mnohdy stačí pouze dokonalá ukázka k tomu, aby byly schopny nový pohyb učinit. Na začátku tohoto období se ještě vyskytují problémy u složitějších koordinačních pohybů, na konci mladšího školního věku ovšem děti zvládají i koordinačně náročná cvičení.

Dítě je tedy již dostatečně připraveno pro osvojování pohybových dovedností různého druhu jak po fyzické, tak po psychické stránce. Pohyb dětem působí radost. Není nutné je do něj nutit. V tomto věku ještě nejsou značné rozdíly mezi chlapci a děvčaty (Mendrek & Novotná, 2007).

2.2.1.6 Vývoj myšlení

Aby se dítě něčemu naučilo, musí probíraný jev nejdříve pochopit, porozumět mu. Míra očekávaného porozumění probírané látky je závislá na způsobu, jakým jedinec uvažuje. Všechna poznávaná skutečnost je ovlivňována úrovní myšlení. V průběhu vývoje jedince se mění způsob jeho myšlení, interpretace problémů i jejich řešení. Rozvoj myšlení se projevuje používáním základních zákonů uvažování a logiky a respektuje vlastnosti poznávané reality.

Dítě mladšího školního věku je realistou a umí uvažovat o tom, co již zná. Co se týče poznávání, v tomto věku už není tak egocentrické a neomezuje se pouze na jeden aspekt zkoumané skutečnosti. Pokud má dítě řešit problém, o němž nemá mnoho informací, použije spíše vývojově nižší, primitivnější strategie. Stejné chování můžeme pozorovat i v zátěžových situacích. Dítě ve svých úvahách nejraději vychází ze své vlastní zkušenosti. Přednost dává takovému způsobu poznávání, ve kterém se může sám přesvědčit o skutečnosti verbálně prezentovaných informací. Proto mu pomáhají v uvažování především názorné pomůcky. Postupem času začíná chápat také pravidla, která v dané situaci platí (Vágnerová, 2001).

2.2.1.7 Trenérský přístup

V tomto věku děti velmi rády soutěží, nemluvě o jejich nasazení a zápalu do hry. Není ovšem ještě zcela vyvinuta schopnost soustředění. Činnost tedy musí být často obměňovaná a pestrá. Základním konáním dětí je hra, proto musí i v tréninku a soutěžení převládat herní princip. Jedná se o radost z veškeré činnosti, která je doprovázena příjemnými prožitky ze spontánního pohybu, který dětem působí radost. Nemusíme je tedy do něj nutit. Při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti využíváme toho, že se děti dokážou značně nadchnout pro správně volenou činnost a že je pro ně dospělý přirozenou autoritou. V tom spočívá zároveň velká odpovědnost, ale i výhoda trenéra, který může formovat osobnost jedince v oblasti výkonové, ale i výchovné. Trenér by měl jít příkladem, ať už v oblasti hygieny, denního režimu či správné životosprávy. Potřebné je také neustálé rozvíjení koncentrace, posilování vůle, formování vlastností osobnosti, kolektivního cítění, osvojování morálních norem apod. Je nutno věnovat pozornost negativnímu hodnocení, které nejčastěji provádí rodiče či trenéři. Do tohoto hodnocení by neměly být zařazovány porážky. Dítě se tím zbytečně dostává do stresujících situací (Perič, 2004).

2.3 Trenér

Postavení trenéra ve společnosti, respektive ve sportovním kolektivu, odráží dle Sekoty (2008) význam jednotlivých sportovních odvětví. Z jistého úhlu pohledu je trenér reálný vůdce. Ze socializačního hlediska bývá jeho vymezení obsáhlé. Trenérská práce vyžaduje určité odborné dispozice, jmenovitě tedy vědomosti z fyziologie sportu, pedagogického vedení, psychologických aspektů řízení kolektivu a sociologických kontextů fungování

sportu. Bezprostředně spojené v souvislosti organizačních a komunikačních schopností, odborných vědomostí spjatých se sportovní specializací a vedení tréninkového procesu.

Jak si můžeme nejen z předešlého odstavce povšimnout, používáme u nás označení trenér především ve spojení se sportem. Původní anglický termín „*trainer*“ má podle Rundella (2002) následující, poněkud širší význam. Trenér je tedy ten, který:

- někoho připravuje vykonávat speciální práci nebo činnost
- někomu pomáhá pravidelně vykonávat sport před závodem nebo zápasem
- učí zvířata určitému způsobu chování nebo vykonávání nějaké činnosti

2.3.1 Činnosti trenéra a jeho trenérská role

Dále Choutka a Dovalil (1987) rozlišili následující činnosti trenéra:

- projekční a plánovací – zahrnuje především oblast obsahu tréninku, její přípravu a tvorbu koncepce, stanovení cílů
- organizační – jedná se především o zajišťování tréninkového procesu a účasti na soutěžích, jde o řízení celého systému, materiální zajištění
- realizační – realizace tréninkového plánu a jeho následné přizpůsobení na základě konkrétních podmínek
- komunikativní a výchovné činnosti- doplňující součásti tréninkového procesu, výsledkem je vzájemná důvěra mezi dětmi a trenérem

Základní trenérské role popsané podle Jansy et al. (2007) z hlediska základních činností:

- **instruktor** – řídí trénink, poskytuje informace k probíhajícím procesům učení
- **stratég** – trénuje tým v utkání, taktizuje a doporučuje varianty hry
- **terapeut** – působí na tělesné i psychické procesy hráčů
- **informátor** – informuje, instruuje, vysvětluje, reaguje na dotazy
- **důvěrník** – chápe osobní problémy svěřenců, kteří se mu svěřují se starostmi, dokáže je řešit diskrétním způsobem
- **ukazňovatel** – vyžaduje poslušnost, dokáže ale i trestat
- **motivátor** – podněcuje k aktivitě, odměňuje
- **diagnostik** – dokáže logicky analyzovat sportovcovovo jednání

2.3.2 Trenérské styly vedení

Každý člověk má podle Periče (2008) určitý charakteristický způsob komunikace, styl chování, který využívá v kontaktu s ostatními. Ne jinak je tomu i v případě trenérů a jejich vztahu k dětem. Na základě vnějších projevů chování, jednání a reakcí pak rozlišujeme následující styly vedení. Jestliže se trenér rozhodne pro určitý styl, měl by vždy vědět, z jakého důvodu tak učinil, jaké jsou jeho klady a jaké budou důsledky:

- **autoritativní vedení**- tento styl praktikujeme především u malých dětí, kterým bychom vždy měli vysvětlit, proč a jakým způsobem děláme danou činnost
- **demokratické vedení**- využíváme jej už od nejmladšího věku a nabývá na významu s narůstajícím věkem, důležitou součástí je respekt dětí trenérem
- **liberální vedení**- spíše než styl poukazuje na nerozhodnost nebo neschopnost trenéra, využíváme jej při přechodném období, kdy si samy děti vybírají aktivitu

Martens (2006) rozlišuje rovněž **autoritativní styl** vedení, kdy trenér provádí veškerá rozhodnutí sám a úkolem svěřenců je pouze plnění trenérových pokynů. Dále popisuje **submisivní styl**, u něhož trenér provádí co nejmenší počet pokynů. Důvodem je především laxnost trenéra a především nedostatek schopností rozdávat instrukce a řídit ostatní. Poslední **kooperativní styl** je založen na principu spolupráce svěřenců a trenéra, kteří se snaží společně rozhodovat.

2.3.3 Deset atributů dobrého trenéra

Podle Hanlona (2005) jsou stejně tak jako hráči jedineční i trenéři. Mohou být jak extroverti, tak introverti. Nezáleží na tom, jestli mají vedoucí pozici v práci a mají dohled nad lidmi pod sebou, nebo jestli nemají žádné dohlížecí zkušenosti. Bez ohledu na své postavení v práci, můžou být perfektními trenéry, a to především tehdy, budou- li se řídit následujícími deseti atributy:

1. Berte svou roli trenéra vážně, ale buďte přitom nad věcí.
2. Postarejte se o důvěru vašich svěřenců.
3. Buďte spolehlivý.
4. Buďte trpělivý.
5. Buďte přizpůsobivý.

6. Poznejte své hráče.
7. Podporujte své hráče.
8. Buďte ochotni je učit.
9. Mějte smysl pro humor.
10. Mějte touhu po tom, aby svěřenci výkonnostně rostli.

2.3.4 Pedagogické zásady

Dle Periče (2008) by měl být trenér zároveň i pedagog v jedné osobě. Proto bychom měli uplatňovat didaktické zásady výchovně-vzdělávacího procesu, které vytyčil Jan Ámos Komenský a které bychom měli uplatňovat ve sportovní činnosti dětí. Mezi tyto zásady patří:

➤ **Zásada uvědomělosti a aktivity**

K uplatnění této zásady je důležité pochopení smyslu a podstaty prováděné aktivity. Děti se aktivně zapojují do činnosti a učí se pozorování, přemýšlení a rozpoznání vlastních chyb.

➤ **Zásada názornosti**

Využití přímých i nepřímých prostředků pro vytvoření správné představy o pohybu. Základní požadavek na názornost je co nejkvalitnější provedení dané ukázky.

➤ **Zásada trvalosti**

Podstatou je efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností a schopnost si je kdykoliv vybavit a použít. Nastoluje požadavek důkladně a reálně plánovat tréninkový proces, stupňovat přiměřené požadavky, obměňovat cvičení, pravidelně kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a podle zjištěných výsledků volit další postupy.

➤ **Zásada soustavnosti**

Vytváří požadavek na promyšlený krátkodobý i dlouhodobý plán, který vede k návaznosti naučených dovedností v ucelený systém od jednoduchého ke složitému, od známého k neznámému.

➤ **Zásada přiměřenosti**

Podstatou je, aby obsah i rozsah tréninkového zatížení, obtížnost a způsob trénování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem.

Trenér by si měl uvědomit, že všechny zásady spolu úzce souvisí a tvoří ucelený tréninkový komplex, který by měl chápat, respektovat a využívat. Jejich uplatňování může

výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí (Perič, 2008).

2.3.5 Komunikace s dětmi

Komunikace mezi trenérem a dětmi přináší podle Brůny et al. (2007) svoji specifickou náročnost, která je vyžadována po celou dobu tréninkové jednotky. Děti potřebují neustálý komentář ke svým všem činnostem, který by měl být především stručný, srozumitelný a jednoduchý. Prvotním úkolem je rozvíjení kladných morálních zásad. Příprava pomůcek a současná pomoc dětí při jejich chystání motivuje děti k následující činnosti. Při popisování aktivity dbáme na to, aby nás viděly všechny děti. Nezanedbatelná není ani intonace, zabarvení a dynamika hlasu, stejně jako náš přirozeně živý zájem podporující radostnou náladu během činnosti. Celkově tedy můžeme říct, že jsou pochvala a dobré slovo trenéra základem komunikace, jež nám otvírá cestu k našim svěřencům. Za vhodné zásady, které by měl trenér dodržovat, potom považujeme:

- trenér je zároveň vychovatelem v jedné osobě, proto by měl být pro děti vzorem
- má neustále dobrou pozitivní náladu a tolerantní přístup, povzbuzuje, chválí, dodává sebedůvěru
- nepodceňuje organizaci, spolupracuje s rodiči
- trénink je natolik zajímavý, že dokáže děti zaujmout
- měl by si upravit denní režim, mít volný čas a v trenérské činnosti nacházet uspokojení

2.3.5.1 Deset tipů, jak být dobrým komunikátorem

Podle Hanlona (2005) myslí většina lidí pouze na verbální stránku komunikace. To důležité je, avšak mnohem důležitější je být dobrým komunikátorem. Tady je deset tipů dobré komunikace:

1. Ujasněte si, co chcete říct.
2. Ujistěte se, že to, co řeknete, bude pochopeno.
3. Sdělte vaši zprávu ve správném kontextu.
4. Používejte přiměřené emoce a tón hlasu.
5. Přijměte zdravý styl komunikace.
6. Buďte vnímaví.
7. Poskytněte užitečnou zpětnou vazbu.

8. Použijte vhodnou nonverbální komunikaci.
9. Buďte důslední.
10. Buďte pozitivní.

2.4 Sportovní trénink

Trénink

Dle Choutky a Dovalila (1991) se pojem trénink užívá nejen ve sportu, ale také v nejrůznějších oblastech lidské činnosti. V souvislosti se sportem popisují Perič a Dovolalil (2010) trénink jako složitý a účelně organizovaný proces, který rozvíjí specializovanou výkonnost sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Sportovní trénink

„Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností“ (Perič, 2008, 12).

2.4.1 Složky sportovního tréninku

Velmi obsáhle a rozdílné úkoly sportovního tréninku člení Jansa et al. (2007) podle povahy do jednotlivých druhů příprav-tzv. složek. Dělení je pouze teoretické, neboť v praxi se působení jednotlivých složek tréninku vzájemně prolíná. Z praktických důvodů rozlišujeme jednotlivé složky: kondiční, technická, taktická a psychologická příprava.

2.4.2.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava je podle Periče (2008) nejdůležitější složkou sportovního tréninku, představuje podstatu pro výkon již nejmladších věkových kategorií. Jejím stěžejním úkolem je vytvoření širokého pohybového fondu, z něhož budou nadále vycházet speciální dovednosti potřebné pro sportovce.

Křištofič (2006, 14) uvádí, že: „Kondiční příprava dětí by se neměla soustředit na rozvoj specifických energetických systémů, ale na pestrost stimulačních podmětů ve smyslu všestrannosti a vytvořit tak základy pro rozvoj účelné techniky pohybu“.

Podle Periče (2008) zpravidla vyčleňujeme pět základních pohybových schopností-koordinace, rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost, které jsou důležité pro dobrý stupeň rozvoje v určitém navzájem provázeném komplexu. Úroveň kondice je mimo jiné podmíněna rozvojem našich funkčních systémů, zejména dýchacího, pomocí kterého se dostává do krve kyslík a činnosti srdce, jež krví přepravuje kyslík do svalů a tkání. Jakékoliv zatížení způsobuje větší či menší únavu organismu, který potřebuje odpočinek pro další pohyb. Podstata kondice je tedy založena na správném poměru mezi zatížením, únavou a odpočinkem.

Jansa et al. (2007) uvádí, že se v tréninkové jednotce můžeme věnovat pohybovým schopnostem: **monotematicky** (pohybové schopnosti, které lze rozvíjet jakoby samostatně-rychlost, síla, vytrvalost, apod.) anebo **diferencovaně** (rozvoj několika schopností společně).

2.4.2.1.1 Pohybové schopnosti

Mezi základní pohybové schopnosti patří dle Perič (2008) tedy vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní pohyblivost.

➤ Silové schopnosti

Gajda a Zahradník (2000) považují silovou schopnost za základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se ostatní schopnosti nemohou projevit. Obvykle se vymezuje jako schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor síly svalovou kontrakci podle zadaného pohybového úkolu.

Podle Jansy et al. (2007) vychází stimulace svalových schopností z typu kontrakcí svalových vláken. Podle změn délky svalu a napětí v něm rozlišujeme kontrakce:

- statické, izometrické- délka se nemění, napětí se zvyšuje
- dynamické, izotonické- délka svalu se mění, napětí zůstává přibližně stejné;

Dělit ji můžeme také ještě podle typu pohybu svalu na:

- koncentrickou (sval se zkracuje, napětí se nemění)
- excentrickou, brzdivou (sval se násilím protahuje, napětí se nemění)

Co se týče metod rozvoje silových schopností, uvádí dále Jansa et al. (2007) tzv. metodotvorné činitele, kam řadí velikost odporu, počet opakování, rychlost provedení pohybu a v úvahu bere i délku a způsob odpočinku.

V oblasti **metod rozvoje silových schopností**, které je velké množství, uvádí Jansa et al. (2007) metody:

- metoda maximálních úsilí- zdolávání nejvyššího možného odporu, využíváme pro rozvoj maximální síly, nevhodná pro děti a začínající sportovce
- metoda izometrická- princip zdolání nepřekonatelného (např. tlak proti stěně), využíváme pro trénink maximální síly
- metoda rychlostní- provedení daného pohybu co nejrychleji, využíváme pro rozvoj rychlostní síly, využíváme v přípravě dětí
- metoda opakovaných úsilí- představuje 8-15 opakování cvičení s nemaximálním, ale vysokým odporem, využíváme pro trénink vytrvalostní síly
- metoda vytrvalostní- princip na bázi mnohonásobného opakování často do vyčerpání, využíváme pro trénink vytrvalostní síly

➤ **Rychlostní schopnosti**

Rychlostní schopnosti umožňují provádět pohybovou činnost nebo realizovat stanovený pohybový úkol v co nejkratší časové době (Gajda & Fojtík, 2008).

Jasna et al. (2007) popisuje rychlostní schopnosti jako krátkodobou pohybovou činnost v čase do dvaceti sekund, jež je vykonávána co nejvyšší potenciální rychlostí a dále ji dělí:

- reakční rychlost- je dána dobou reakce na podnět, její ovlivnění je obtížné, k dosažení změn využíváme metody opakování a metody analytické
- acyklická- maximální rychlost vykonání jednotlivého pohybu podobající se projevům výbušné síly, podstatou jsou cvičení rychlostně-silového charakteru, využíváme metodu rychlostní
- cyklická- základem je co nejrychlejší způsobem překonání určité vzdálenosti nebo přemístění se v prostoru, nazývá se také jako rychlost komplexního pohybového projevu či rychlost lokomoce

➤ **Koordinační schopnosti**

Raczek (in Gajda & Fojtík, 2008) definuje koordinační schopnosti jako možnosti

organismu vykonávání přesných a precizních pohybů v měnících se vnějších podmínkách. Podle Gajdy a Fojtíka (2008) dále rozumíme pod pojmem koordinace sladění a uspořádání dílčích pohybů vzhledem k vykonání pohybového úkolu.

Jansa et al. (2007) uvádí, že vhodný věk pro rozvoj koordinačních (obratnostních) schopností je již mezi 6 až 8 lety, jelikož se děti právě v tomto věku učí co nejrychleji novým dovednostem. Dle Periče (2008) se koordinace velmi často spojuje s činností nervové centrální soustavy, která má na starost řízení a organizaci velkého množství oblastí významných pro konkrétní pohyb. Řadíme sem činnost analyzátorů, činnost jednotlivých funkčních systémů, nervosvalovou koordinaci a psychologické procesy.

Jelikož je koordinace z hlediska struktury poměrně složitá pohybová činnost, neprojevuje se nikdy koordinační schopnost samostatně, nýbrž je složena samostatnými schopnostmi. Každá schopnost má své zvláštnosti a tvoří předpoklad pro osvojení řady pohybových činností. Za nejvýznamnější „součást“ koordinace tedy Perič (2008) považuje schopnost spojování pohybů, orientační schopnost, schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla, schopnost přizpůsobování, schopnost reakce, schopnost rovnováhy, schopnost rytmická a učenlivost neboli docilita.

Jansa et al. (2007) uvádí **hlavní zásady pro rozvoj koordinace**, kam patří:

- Výběr spíše koordinačně složitých cvičení, jejich složitost stále zvyšovat
- Kombinace již osvojených pohybových dovedností
- Spojení několika činností v jednu
- Cvičení co nejrozličněji obměňovat
- Cvičení v měnících se vnějších podmínkách
- Cvičení pod tlakem

Ve sportovní přípravě dětí má rozvoj koordinace podle Periče (2008) zásadní význam a měla by se mu věnovat největší pozornost. Máme tři základní oblasti, kde můžeme rozvoj této oblasti sledovat- **všestranný pohybový rozvoj, základy pro techniku**, kdy obecně platí, že čím větší zásobárnu pohybů jedinec má, tím snáze se učí nové pohyby a snadnější **zvládnutí nečekaných situací** při soutěžích.

➤ **Kloubní pohyblivost**

Pod pojmem pohyblivost chápeme dle Periče (2008) schopnost uskutečňovat pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.

Dále uvádí, že smysl pohyblivosti v tréninku dětí je v tom, že protahovací a vyrovnávací umožňují předcházet nepříznivým vlivům jednostranného zatížení na držení těla, které je v poslední době velkým problémem dětské populace. Na základě těchto faktorů získávají kompenzační cvičení důležitou roli.

Metody rozvoje pohyblivosti dělíme podle Jansy et al. (2007) dle dvou kritérií:

➤ Aktivita pohybu

- aktivní pohyb (pomocí vlastních sil)
- pasivní pohyb (krajní polohy dosahuje za pomoci sil vnějších)

➤ Dynamika provedení

- dynamické provedení (provedení cviků švihovým způsobem)
- statické provedení (dosažení určité polohy a následné setrvaní v ní)

➤ **Vytrvalostní schopnosti**

„Vytrvalostní schopnosti umožňují provádět pohybovou činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase“ (Gajda & Zahradník, 2008, 15).

Podle Jansy et al. (2008) se trénink vytrvalostních schopností dělí podle jejich funkčního (anaerobního nebo aerobního) základu. Rozlišujeme metody pro trénink střednědobé, dlouhodobé, krátkodobé a rychlostní vytrvalosti.

➤ **Střednědobá a dlouhodobá vytrvalost**-využíváme **metody intervalového zatížení**, která je založena na principu střídání zatížení a odpočinku (délka cvičení od 2 do 10 minut a **metody nepřerušovaného zatížení**, kdy je cvičení absolvováno bez přestávky po dobu minimálně 30 minut

➤ **Krátkodobá vytrvalost**- využíváme krátkodobé intervaly, cvičení trvá od 20 sekund po 2 minuty, interval odpočinku je 1:3

➤ **Rychlostní vytrvalost**- cvičení se provádí v maximální intenzitě a jeho délka trvání je od 5 do 20 sekund, odpočinek potom 1:4-5, počet opakování může být v rozmezí 15-20

2.4.2.2 Technická příprava

Technická příprava je dle Choutky a Dovalila (1991) složka sportovního tréninku zaměřující se na rozvoj koordinačních schopností jako základu účinné techniky, osvojování sportovních dovedností a jejich ustálení a propracovávání sportovních dovedností v soutěžních podmínkách.

K učení se pohybovým dovednostem slouží dle Jansy et al. (2007) určité metody technické přípravy. Klasifikace těchto metod je velmi různorodá a její následný přehled tudíž není úplný.

Klasifikace metod podle Jansy et al. (2007):

- Ze vztahu celku a části těchto dovedností (**metoda celková, po částech a spojování částí v celek**).
- Z hlediska **koncentrace** (soustředění) a **disperze** (rozdělení).
- Hlediska rozlišující metody **slovní, názorné a praktické**.

2.4.2.3 Taktická příprava

Choutka a Dovalil (1991) popisují tuto složku jako neoddělitelnou součást sportovního tréninku. Její hlavní náplní je osvojování taktických vědomostí, osvojování a propracovávání variant řešení typických soutěžních situací, rozvoj schopností výběru vhodné varianty řešení soutěžní situace, rozvoj tvůrčích schopností a rozvoj taktického myšlení.

2.4.2.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava se snaží podle Jansy et al. (2007) vytvořit optimální psychické předpoklady pro sportovní výkon. Jejím hlavním úkolem je podle Choutky a Dovalila (1991) rozvoj výkonové motivace, regulace emočních procesů v soutěžních podmínkách, vytváření vědomostního základu uvědomělého chování a formování charakteru a sociální role jedince.

2.4.2 Cíle a úkoly sportovního tréninku

Cílem sportovního tréninku je podle Periče a Dovalila (2010) dosažení individuálně

nejvyšší sportovní výkonnosti ve stanoveném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce

Úkoly sportovního tréninku podle Periče a Dovalila (2010):

- osvojování sportovních dovedností v tréninkovém procesu a použití v soutěžních podmínkách, včetně výběru vhodných řešení a rozvoje tvůrčích schopností, systémově řeší hlavně technická a taktická příprava
- stimulace pohybových schopností odpovídajícím zatížením s cílem vytvořit potřebné kondiční základy sportovního výkonu, je předmětem kondiční přípravy
- ovlivňování psychiky, osobnosti a chování sportovce ve smyslu specifických, ale i obecnějších psychických a sociálních požadavků výkonu a sportu, ve sportu řeší samostatná složka tréninku psychologická příprava, s níž je úzce spojena výchova sportovce

2.4.3 Pohybové dovednosti

Dovednost se dle Periče a Dovalila (2010) všeobecně chápe jako předem osvojený předpoklad ke správnému provedení či splnění daného úkolu. Dovednosti se charakterizují statností, účelovostí, rychlostí provedení a ekonomičností. Platí to i ve sportu, kdy jsou pohybové dovednosti definovány jako učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly. Můžeme je rozdělit do tří skupin-primární, pohybové, sportovní. Poslední zmiňované, dovednosti sportovní, jsou dovednosti spjaté s určitým druhem sportu, neboli s danou specializací.

Fáze procesu osvojování dovedností podle Svobody (2007):

- Fáze hrubé motoriky – pochopení a přijetí úlohy, první pokusy nácvičku, chybí koordinace v provedeném pohybu
- Fáze jemné motoriky- naučený prvek je proveden správně, pohyb je harmonický
- Fáze variabilní použitelnosti – pohybová preciznost

2.5 Sportovní trénink dětí a mládeže

Sportovní trénink dětí a mládeže se vyznačuje ve srovnání s tréninkem dospělých řadou odlišností. Jde v podstatě o první dlouhodobou tréninkovou etapu, která má nezaměnitelný

význam pro budoucí rozvoj a sportovní výkonnosti jedinců. Respektování věkových zvláštností je významnou podmínkou tréninkového procesu nejen v mládežnickém věku, ale i v následné dospělosti. Základem racionální koncepce tréninku tvoří zákonitosti somatického, fyziologického, psychologického a sociálního vývoje dětí a mládeže, které se projevují určitými kvantitativními a kvalitativními změnami, určující charakter jednotlivých etap (Perič, 2008).

2.5.1 Podstata a cíle sportovní přípravy dětí

Sport se stává významným fenoménem dnešní společnosti. Děti si již v raném věku začínají hrát a zapojují se do sportovních činností přispívající k jejich fyzickému i mentálnímu rozvoji. Sporty napomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují soustředěnost, učí se zodpovědnosti a nemalý podíl mají také na budování sebedůvěry. Z těchto příčin existuje speciální oblast tréninkového procesu nazývaná sportovní příprava dětí, jejíž hlavním rysem je přípravný charakter (Perič, 2008).

Cíle ve sportovní přípravě dětí nejsou podle Periče (2008) přesně stanoveny. Existují totiž dva základní názory, kdy první z nich říká, že by měl být trénink dětí zaměřený na vítězství a dle druhého názoru je hlavní náplní tréninku zábava a náplň volného času. Pravdu nacházíme někde uprostřed těchto dvou názorů, kdy by trénink neměl být žádný pracovní tábor, na druhou stranu by měl trénink přinášet co nejlepší podmínky pro rozvoj jedince a zajistit perspektivu nejvyšší výkonnosti.

Z tohoto aspektu uvádíme **tři základní priority trenéra:**

- **neuškodit dětem**
 - k fyzickému i psychickému poškození může vést nevhodné zatížení, diety a doping
- **vytvořit vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě**
 - naučit děti vnímat sportovní aktivitu jako, příjemnou a nepostradatelnou součást běžného života, která nám pomáhá bojovat proti civilizačním chorobám
- **vytvořit základ pro pozdější trénink**
 - zvládání základních dovedností, techniky pohybů a činností dané sportovní disciplíny, na které je možné navazovat v pozdějším tréninku

2.5.2 Dvě základní koncepce tréninku dětí podle Periče (2008):

Na podstatu tréninku dětí existují dva různé názory, kde prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v brzkém dětství a nazýváme jej „ranou specializací“ a druhý názor tvrdí, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravnou částí k dosahování maximálních výkonů. Tento druhý názor nazýváme „tréninkem přiměřeným věku“.

Podstata těchto dvou koncepcí spočívá v tom, že v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku a u tréninku přiměřeného věku se naopak trénink přizpůsobuje dětem. V praxi to může znamenat, že v plánu rané specializace je na děti pohlíženo pomocí tréninku dospělých tj., výkon je na hlavním místě a je mu vše podřízeno. Trenér klade na děti tvrdé nároky, a to nejen z pohledu velikosti a obsahu zatížení, ale i z hlediska psychických nároků.

Koncepce tréninku přiměřeného věku má za cíl, vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější růst neboli rozvoj. Jeho podstatou je vytvořit si co nejširší zásobárnu pohybů. Ta má význam nejen v činnosti centrální nervové soustavy, ale také v určité pohybové praxi, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Různorodé zásobárny pohybů v tréninku dosahujeme prostřednictvím všestranné a všeobecné přípravy.

Všestranná příprava je pojem, který je ve sportovním tréninku užíván často, ale jeho obsah bývá obvykle nejasný a nesprávně pochopený. V této přípravě je charakteristická široká nabídka různých pohybových činností, neboli čím pestřejší, tím lepší. V praxi to znamená seznámit děti s co nejširší škálou sportů.

Všestrannost můžeme rozdělit na:

- všeobecnou- všechny pohybové činnosti
- specializovanou- využívá tréninkové prostředky, které jsou příznačné vzhledem k pohybové činnosti pro dané sportovní odvětví
- v rámci vybraného sportu- důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické

Všeobecná příprava znamená takový soubor cvičení, jehož obsah nesouvisí s obsahem specializace nebo sportu, na který se dítě zaměřuje.

2.5.3 Zvláštnosti tréninku dětí a mládeže

Podle Hájkové (2006) spočívají hlavní odlišnosti v respektování věkových zákonitostí

vývoje organismu a osobnosti, ve vysokém podílu všestrannosti a zachování perspektivnosti přípravy. Trénink dětí tvoří součinnost mezi adaptací na zatížení, motorickým učením a chováním dětí. Rozlišujeme následující hlediska odlišnosti tréninku dětí a mládeže:

➤ **Hledisko obsahu tréninku**

Řídí se zásadami všestrannosti a pestrostí a rozvíjí veškeré pohybové schopnosti a dovednosti.

➤ **Hledisko složení tréninkové jednotky**

Velmi rychlá adaptace dětí na trénink. Musí docházet k neustálému obměňování obsahu tréninkové jednotky. Důraz je kladen na držení těla, které musíme neustále sledovat a opravovat, stejně tak jako kontrolujeme a opravujeme správné dýchání. Sledujeme zdravotní stav dětí, který nám napomáhá při určování míry zátěže.

➤ **Hledisko věkových zákonitostí**

V průběhu celého tréninkového procesu využíváme znalosti věkových zákonitostí včetně zásad zdravé výživy a pitného režimu.

➤ **Didaktické hledisko**

Důležitý je vhodný výběr, jak budeme děti učit. Nesmíme během učení měnit příkazy, dávat jich mnoho najednou, všechny příkazy musí být srozumitelné.

➤ **Psychologické hledisko**

K dětem přistupujeme individuálně, s pozitivním přístupem, optimismem a trpělivostí

2.6 Tréninková jednotka

Podle Jansy et al. (2007) je tréninková jednotka základní organizační formou tréninkového procesu. Dále uvádí, že se délka této jednotky může pohybovat od 45 minut do řádu několika hodin a její stavba je dána především jejich cílem. Můžeme ji rozdělit na tyto tři části:

➤ **část přípravná**, která má za úkol připravit pohybový, srdečně-cévní a dýchací aparát

➤ **část hlavní**, jejíž součástí by měla být téměř vždy hra, a která plní následující úkoly:

- rozvíjení nebo udržení jednotlivých pohybových schopností nebo kondice jako celku, nácvik a stabilizace sportovní techniky a taktiky

➤ **část závěrečná** zajišťuje plynulý přechod od tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech fyziologických funkcí do prvotního stavu, v kterém byl jedinec pře tréninkovou jednotkou

- správnost organizování této části má důležitý význam pro následnou regeneraci

Podle Brůny et al. (2007) je tréninková jednotka podmíněna výkonnostní úrovní dětí. Pro efektivnost tréninku musíme zvolit správný výběr učiva, docílit aktivní účasti dětí, aplikovat formy a metody a zajistit co nejlepší materiální podmínky.

Perič (2008) taktéž uvádí, že je základním cyklem sportovním přípravy dětí tréninková jednotka, která má ve většině sportovních odvětví ustálenou strukturu a rozeznává tak 3-4 základní části tréninkové jednotky-úvodní, hlavní a závěrečnou, přičemž bývá někdy také uvedena průpravná část (mezi částí úvodní a hlavní). Každá část tréninku má svůj specifický cíl, obsah a strukturu.

➤ **úvodní část** (začátek tréninku, příprava organismu na hlavní část)

- a) Psychická příprava- zahájení tréninku, seznámení s obsahem tréninku, motivace
- b) Rozcvičení- dělíme jej na následující části:
 - zahřátí a prokrvení organismu- aktivace srdečního a dýchacího systému
 - protažení hlavních svalových skupin
- c) Zapracování (část průpravná)- připravení organismu na následující část tréninku

➤ **hlavní část** (úkolem plnění cílů tréninku)

V této části tréninku může být obsahem rozvoj jedné nebo více pohybových schopností a dovedností. Cvičení musí mít určitou posloupnost, která vyplývá ze dvou fyziologických zákonitostí- množství energetických zdrojů pro pohyb a aktivita a únava nervové soustavy. Z těchto hledisek řadíme tréninková cvičení v následujícím pořadí (do tréninkové jednotky není nutné vždy zařazovat všechna cvičení, ohled bereme na věk dětí):

- 1) Koordinačně náročná cvičení
- 2) Rychlostní cvičení
- 3) Silová cvičení
- 4) Vytrvalostní cvičení

➤ **závěrečná část** (slouží ke zklidnění, příprava organismu na zotavení)

- dynamická- cvičení s nízkou intenzitou, cílem urychlit zotavení
- statická- protažení svalů, kompenzační a vyrovnávací cvičení

V úplném závěru bychom měli provést zhodnocení, motivovat děti na další trénink, případně provést bojový pokřik nebo nějaký rituál.

Orientační schéma délky tréninkové jednotky, jednotlivé části jsou uvedeny v různém poměru v závislosti na obsahu (tabulka dle Periče, 2008):

Tabulka 2. Délka tréninkové jednotky v závislosti na obsahu.

Délka tréninku	Úvodní část			Hlavní část			Závěrečná část		
	Psychická příprava	Rozcviče- ní	Zapracov- ání	Koordi- nace	Rychlost	Síla	Vytrva- lost	Dynami- cká	Stati- cká
60 min	3	7	5	10	10		15	5	5
75 min	3	7	5	15	10	0	15	5	5
90 min	3	12	10	10	15	5	15	5	5
90 min	3	12	10	-	-	0	25	5	1 0

2.6.1 Didaktické formy tréninkové jednotky

Brůna et al. (2007) uvádí, že je úroveň didaktického procesu podmíněna řídicí činností trenéra, činností dětí a optimální aplikací obsahu, forem a metod vzhledem k vytyčeným cílům, přičemž je výsledek tohoto procesu nejvíce závislý právě na řídicí činnosti trenéra. Ten rozpoznává vstupní herní a ostatní způsobilost dětí a podle ní vytyčuje konkrétní tréninkové cíle i obsah učiva, formy, metody, způsoby motivace apod. Mezi didaktické formy, které využívá k řídicí činnosti trenér, patří:

- **organizační formy** (základem je tréninková jednotka)
- **sociálně-interakční formy**

Podle Jansy et al. (2007) tyto formy vyplývají ze vztahů mezi účastníky tréninku, mezi trenérem a sportovcem nebo mezi samotnými sportovci. Rozlišujeme následující sociálně-interakční formy:

- hromadnou
- skupinovou
- individuální

➤ **metodicko-organizační formy**

Podle Brůny et al. (2007) jsou metodicko-organizační formy vymezovány obsahem a vnějšími situačně herními podmínkami, a do kterých řadíme pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Podle Jansy et al. (2007) tyto formy rozlišují především cvičení na stanovištích a kruhový provoz.

2.6.1 Pohybové učení

Pohybové učení je změna v pohybovém výkonu dosažená praxí. Zvláštnost této formy učení je především v tom, že oslovuje současně jak „svaly“, tak „mozek“. Pohybové učení, respektive proces vytváření pohybových návyků na základě kognitivních (poznávacích) a řídících procesů, je fyzická i duševní činnost, jejíž výsledkem je dosažená úroveň pohybové inteligence. To se projevuje v obecné rovině kvalitou a šíří spektra osvojených pohybových funkcí. V rovině speciální se jedná o již vyšší intelektovou činnost, která se projevuje rychlostí a správností výběru optimálního řešení pohybového úkolu a je úzce vyhraněna (Křištofič, 2006, 15).

Fáze pohybového učení podle Mužíka a Krejčí (1997):

- **generalizace** - fáze, kdy se jedinec seznámí s učivem, hlavní složkou je motivace žáka, k nácviku prvku je využívána forma napodobování, důležitou roli hraje soustředěnost
- **diferenciace** - jedná se o fázi, kdy dochází k procvičování daného pohybového úkolu, při opakování prvku dochází k postupnému zpřesňování pohybů, odstraňujeme nežádoucí pohyby, důležitost je dána propojováním pohybu s mentální činností
- **automatizace** – fáze, ve které dochází ke zdokonalování pohybu, které jsou již dokonale koordinované, automatizace pohybu
- **tvořivá koordinace** – plná automatizace pohybu, fáze je charakteristická pro vrcholový sport

2.6.2 Senzitivní období

Jelikož není podle Křištofiče (2006) lidský aparát uzpůsoben na nečinnost, má pohyb významný vliv na rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla. Pro rozvoj a fixaci

pohybových schopností a dovedností jsou podle Jansy et al. (2009) optimální věková období, ve kterých jsou dosahovány nejvyšší přírůstky rozvoje dané schopnosti. Jansa et al. dále definuje senzitivní období jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních úloh spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností.

Křištofič (2006) považuje pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností vhodné období mezi 7. až 10. rokem. Především klade důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů, na správné držení těla a funkci tělesného jádra svalů. Na základě prudkého nárůstu percepčních schopností je mezi 9. až 10. rokem vhodný rozvoj orientačních schopností. V období mezi 10. až 11. rokem nastává zvýšení efektivity tréninkového úsilí. Získané dovednosti nabývají trvalosti a stability. Úroveň rytmických schopností se u dívek výrazně zlepšuje 8. až 9. rokem, u chlapců až mezi 13. až 14. rokem. Co se týče vytrvalostních schopností, mohou se rozvíjet v každém věku.

Jansa et al. (2009) uvádí, že není příliš vhodné spojovat senzitivní období s kalendářním věkem, vhodnější je svazovat jej s věkem biologickým. Nesmíme opomíjet pohlavní diferencovanost dětí, jelikož děvčata dozrávají dříve než chlapci. Tato skutečnost se rovněž týká zahájení a závěru senzitivních fází. Z těchto důvodů je vhodné provádět rozvoj konkrétních pohybových schopností a dovedností v jistém příznivém vývojovém stupni- tj. v senzitivním období:

➤ **Koordinační schopnosti**

Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností určuje Jansa et al. (2009) vývoj centrální nervové soustavy. Mezi základní předpoklady pro efektivní rozvoj patří vysoká plasticita, schopností střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů. Na základě vývojového dozrávání můžeme stanovit senzitivní období mezi sedmým a desátým až jedenáctým rokem u dívek a přibližně do dvanácti let u chlapců. Období mezi 8. až 10. rokem pak tedy nazýváme „zlatý věk motoriky“. Po dvanáctém roce u chlapců jedenáctým rokem u dívek se z důvodu pubertálních změn dostává do výraznějšího útlumu v tempu vývoje, který v některých případech končí i stagnací, jak na sobě nezávisle prokázaly výzkumy z celého rozvoje „obratnosti“.

➤ **Rychlostní schopnosti**

Rychlostní schopnosti patří podle Jansy et al. (2009) k pohybovým projevům, které je

nejúčinnější rozvíjet co možná nejdříve. Tento fakt je dán zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska nároku na střídání vzruchů a útlumu. Pro vývoj rychlostních schopností je tedy nejpříznivější období mezi 7. až 14. rokem. V dalším období může nastat zlepšení těchto schopností na základě podpůrného rozvoje jiných faktorů, především schopností silových.

➤ **Silové schopnosti**

Vzhledem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které významně ovlivňují možnosti rozvoje síly, mají dle Jansy et al. (2009) silové schopnosti senzitivní období poněkud později. Tempo rozvoje je individuální, nejvyšší přírůstky však můžeme zaznamenat u chlapců mezi 13. až 15. rokem, u dívek potom mezi rokem 10. až 13.

➤ **Vytrvalostní schopnosti**

Podle Periče (2008) jsou v podstatě vytrvalostní schopnosti univerzální, z čehož vyplývá, že je můžeme rozvíjet v každém věku.

➤ **Kloubní pohyblivost**

Rozvoj aktivní pohyblivosti můžeme zaznamenat mezi 9. až 13. Rokem, kdy je nejintenzivnější. Se záměrným rozvojem pohyblivosti můžeme začít dříve u dívek, vyjádřeno čísly potom v období mezi 8. až 12. rokem, přičemž nejvyššího přírůstku zaznamenáváme kolem 10. až 12. roku.

Věkové hranice senzitivních období v souvislosti s efektivitou tréninku můžeme shrnout v následující tabulce (upravena dle Periče, 2008):

Tabulka 3. Věková hranice senzitivního období.

Vysoká efektivita tréninku	Střední efektivita tréninku
6-8 let: základní koordinace pohybů	7-11 let: správné a rychlé reakce
7-10 let: kombinace pohybů	10-15 let: rychlá a výbušná síla
7-10 let: frekvence pohybů	10-13 let: základní silový rozvoj
8-13 let: rovnováha	11-14 let: vytrvalost
10-13 let: pohyblivost, komplikovaná motorika, přesnost pohybu	

2.7 Házená

Jak uvádí Táborský (2004, 9): „Hra je trvalým průvodním znakem lidského konání“. Dále pojem sport popisoval jako hru a zábavu spojenou s pohybem. Z pohledu současných sportovních her jsou historicky nejzajímavější ty hry, ve kterých proti sobě soupeří dvě družstva, jak je tomu například v házené. Charakterizovat historický vývoj sportovních házenkářských her není podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989) právě snadný úkol jak z důvodu mnohoznačnosti slov hry, sportu a házené, ale také pro nedostupnost a neúplnost dějinných materiálů.

„Za první sportovní formu házené lze považovat dánský haandbold s knižním vydáním pravidel v roce 1906. Vývoji házené přispěly i příbuzné házenkářské hry, tj. nejvíce původní česká hra – národní házená a v Německu vzniklý handball – házená o jedenácti hráčích“ (Oldřich, O. et al., 1987, 56).

Házenou můžeme popsat jako kolektivní hru brankového typu, kdy se snaží sedmičlenná družstva dopravit míč dovořeným způsobem do branky protihráče a dosáhnout tak gólu. Naproti tomu se pokouší družstvo protihráčů zabránit úspěšné střelbě svých soupeřů a mít tak míč co nejrychleji pod svou kontrolou. Úkolem družstva je tedy dosáhnout většího počtu gólů v normální hrací době než družstvo soupeře, přičemž je gól dosažen právě tehdy, jde-li míč celým svým objemem za brankovou konstrukci, tedy za čáru mezi tyčemi a břevnem branky soupeře. Házenkářské družstvo je tvořeno z pravidla až čtrnácti hráči, z nichž utkání hraje šest hráčů v poli a brankář, dalších sedm hráčů je nachystáno ke střídání. Hraje se na hřišti o rozměrech 20×40 metrů. Je rozdělené na dvě poloviny, z nichž má každé vyznačené brankoviště, které je vzdálené od branky 6 metrů. V brankovišti se smí pohybovat pouze brankář. Hrací doba je dána věkem a pohlavím. U dospělých se hrají mistrovská utkání na dva poločasy po 30 minutách oddělených 10 minutovou přestávkou. Mladší kategorie mají hrací dobu poněkud kratší. U hráčů ve věku 12 až 16 let po 25 minutách a u hráčů ve věku 8 až 12 let po 20 minutách (Táborský, 2004).

Pohybovým základem házené je rozvoj všech pohybových schopností a dovedností (běh, skok, hod), které se projevují v utkání ve speciálním uplatnění. V herním jednání, zvláště v situacích těsného kontaktu se soupeřem, je zdůrazněna dynamika pohybů (síla a rychlost) se zachováním jemné koordinace, zejména u činností finálních jako je střelba (Oldřich, O. et al., 1987, str. 56).

2.7.1 Miniházená

Černý (2007) popisuje miniházenou jako velmi jednoduchou hru, založenou na běhu, skoku a hodu. Schubert a Späte (2008) uvádí, že bychom dále měli, jakožto při každé hře, věnovat všem dětem stejnou pozornost a úsilí, a to po celou dobu tréninku, respektive hry.

Miniházená je míčová hra pro děti. Je hrána jako druh házené a hrají ji chlapci a děvčata na prvním stupni základní školy (6-10 let). Děti mohou hrát ve smíšených týmech. Miniházená rozvíjí jejich základní motorické, koordinační a společenské schopnosti, které jsou důležité pro rozvoj specifických herních koncepcí jako je týmový duch nebo hra fair play (<http://activities.eurohandball.com/hb4all/minihandball.html>).

2.7.1.1 Pravidla miniházené

Pravidla pro miniházenou vyzdvihují podle Černého (2007) myšlenku, že prožitek ze hry by měl mít jednoznačně větší význam před konečným brankovým výsledkem a že v popředí se vyjímá radost ze hry a výchovné působení. Důležitý je nikoliv bodový zisk, ale podstata, pro kterou danou hru hrajeme. Níže uvedená pravidla slouží pouze jako příklad možných řešení v daných podmínkách.

Upravená a zjednodušená pravidla miniházené podle Černého (2007):

➤ Hřiště

Podle velikosti tělocvičny a hřiště jsou možné různé úpravy hřiště, přičemž by ale nemělo být užší než 13 metrů, ideální velikost má potom rozměr 16 x 20 metrů.

➤ Brankoviště

Polooblouky, které najdeme na basketbalovém hřišti, můžeme využít jako čáry brankoviště. Stejně tak může vést čára brankoviště rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti pěti metrů od ní, a to po celé šířce hrací plochy, přičemž do tohoto území může vstoupit pouze brankář.

➤ Branka

Velikost branky pro miniházenou má mít rozměr 240 x 170 cm. Využít můžeme i rozměrově branky větší či menší, branky nakreslit, dát ke zdi matraci, žíněnku nebo duchnu.

➤ Hrací doba

Hrací doba je 2 x 10 minut, kdy mezi poločasy následuje pětiminutová přestávka.

➤ Míč

Gumový míč značky MOLTEN je oficiálně určen pro miniházenou a jeho rozměr po obvodu je 46-50 cm.

➤ Družstvo

Do hracího pole je nasezeno pět hráčů- čtyři hráči v poli a jeden brankář, který se může pravidelně zapojovat do útoku svého týmu. Při házené nerozlišujeme pohlaví a hrát mohou společně jak chlapci, tak dívky.

➤ Hraní s míčem

Povolený je jen jednoúderový driblink a tři kroky s míčem, přičemž záleží pouze na naší velkorysosti v posuzování porušení těchto pravidel, a to vzhledem k hráčské vyspělosti a věku dětí.

➤ Chování se k soupeři

Běžný faul za účelem získat míč nebo zastavit protihráče se posuzuje volným hodem, tedy rozehraní míče družstvem, které bylo faulováno. Ostatní fauly vedené úmyslem zastavit protihráče při střelbě nebo nesportovním jednání, se trestají trestným hodem z čáry brankoviště a vyloučením hráče, který je ovšem ihned nahrazen jiným spoluhráčem a do hry se může vrátit nejdříve za jednu minutu. Za technické chyby (např. porušení pravidla o krocích) je prováděný volný hod z místa přestupku.

➤ Provádění hodů

Při rozehrávání hodu musí být hráči soupeře od hráče s míčem ve vzdálenosti alespoň dva

metry a hráč rozehrává hod z místa přestupku. Rozehrání volného hodu provádí hráč s míčem přibližně ve dvoumetrové vzdálenosti od čáry brankoviště. Trestný hod hází hráč na branku soupeře od čáry brankoviště.

➤ Dosažení gólu

Gól je uznán, je-li celým objemem za brankovou čarou v brance.

3 CÍLE A ÚKOLY

1 Cíle práce

Hlavní cíl

Hlavním cílem bylo vytvoření zásobníku cvičení s využitím psychomotorických her pro děti ve věku od šesti do dvanácti let v tréninku miniházené.

Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Vybrat vhodné pohybové aktivity.
- Ověřit pohybové hry v praxi.

2 Úkoly práce

- Zajistit výzkumný soubor.
- Zajistit pomůcky.
- Zjistit modifikace.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Analyzované dokumenty, které jsem k práci využila, byly písemného charakteru (např. odborné knihy, časopisy, články a další). Jednalo se především o dokumenty sekundárního charakteru (např. knihy, internet, časopisy, sborníky aj.).

K získání teoretických poznatků byly prohledány internetové databáze a databáze knihoven:

- Wiley Interscience (<http://www3.interscience-wiley.com>)
- Univerzitní knihovna Ostravské univerzity v Ostravě (<http://knihovna.osu.cz>)
- Opavská-Knihovna města Ostravy (<http://cms.kmo.cz/www/cl-900/64-opavska/>)
- Ústřední knihovna města Ostravy (<http://cms.kmo.cz/www/cl-900/4-ustredni-knihovna/>)
- Knihovna Univerzity Palackého v Olomouci (<http://lib.upol.cz/cgi-bin/k6>)
- Polanka- Knihovna města Ostravy (<http://cms.kmo.cz/www/cl-900/67-polanka/>)
- ISI Web of Knowledge (<http://isiknowledge.com>)
- Česká národní bibliografie (<http://aip.nkp.cz>)
- Státní vědecká knihovna v Olomouci (<http://svkol.cz>)
- Elektronické informační zdroje UP (<http://ezdroje.upol.cz/ezdroje/index.php?lang=cs>)

Všechny zdroje, společně s odkazy, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v referenčním seznamu.

4.2 Metody zpracování diplomové práce

V diplomové práci jsem využila metody analýzy a syntézy. V teoretické části jsem se snažila v prvotní analýze nashromáždit co největší množství odborných literárních pramenů ke zvolené tématice. Snažila jsem se analyzovat českou i zahraniční odbornou literaturu v souvislosti s tematikou psychomotoriky, mladšího školního věku, tréninku a miniházené.

V praktické části jsem použila metodu jednoduchého experimentálního šetření. Jeho hlavním cílem bylo ověření psychomotorických her v praxi. Následně jsem při ověřování her využila metodu pozorování, která je nejrozšířenější metodou k získávání dat. Mohla jsem tak vypořádat, zda je opravdu možné danou hru v praxi využít, či nikoli. Po prostudování odborné literatury jsem tedy nejdříve sestavila zásobník cvičení, kde můžeme nalézt 40 psychomotorických her rozdělených podle využitelnosti, do které části tréninkové jednotky mohou být zařazeny. Cvičitel tyto hry sám dětem zprostředkuje a pokud možno se jich sám zúčastní.

V této příručce byly využity zejména netypické psychomotorické pomůcky, jako například koberečky, deky, uzávěry od PET lahví, košťata, jogurtové kelímky, kolíčky na prádlo, noviny, plastové láhve apod., z typických pomůcek, které můžeme běžně najít jako součást hal a tělocvičen, to jsou pěnové míčky nebo míčky tenisové a ze specifických pomůcek to je především voziček na kolečkách nebo padák. Z uvedených pomůcek byly v největší míře zastoupeny právě nespecifické psychomotorické pomůcky, pro jejichž výběr jsem se rozhodla zejména v rámci dostupnosti materiálů. Hry s využitím některé specifické pomůcky jsou v této příručce uvedeny spíše pro zpestření. Nedá se říct, že by snad byly méně zajímavé, ovšem po zjištění jejich cenové hodnoty jsem zvolila poněkud levnější způsob a dostupnost pomůcek.

Inspirací pro sepsání těchto her mi byla dlouholetá zkušenost z práce s dětmi i dospělými, účast na hodinách psychomotoriky, vlastní zkušenost z tréninků házené a knihy Hravá a zábavná výchova pohybem, Psychomotorické hry, Psychomotorika, Základy psychomotoriky, Sportovní hry, Cvičíme a hrajeme si, Psychomotorika I., Cvičení pro rozvoj psychomotoriky, K psychomotorice ve zdravotní tělesné výchově, Psychomotorika aneb prožitek z pohybu a Hry a hraní pohledem ŠVP. Všechny tyto knihy jsou také uvedeny v referenčním seznamu.

Jelikož jsem studentka oboru Učitelství pro první stupeň základních škol, měla jsem možnost téměř všechny tyto činnosti vyzkoušet v praxi. Pravidelně jsem v rámci studia

absolvovala pedagogické praxe, včetně výuky tělesné výchovy. Děti navštěvující první až pátou třídu věkem odpovídají dětem mladšího školního věku, pro něž je příručka rovněž určena. Dvě školy z pěti (ZŠ Povel škola v Olomouci a ZŠ Heleny Salichové v Ostravě), kde jsem praxi vykonávala, jsou přihlášeny do školní ligy házené, tudíž je zde velký zájem o házenou a tyto školy pro mě byly vhodným zprostředkovatelem pro ověření psychomotorických her v praxi. Funkčnost her jsem měla také možnost ověřit si na tréninku v oddíle DHC Sokol Poruba v kategorii minižáků.

Dětem se tyto hry velmi líbily. Tento způsob hry přináší stále něco nového, na co nejsou zcela zvyklé. Velmi kladně přistupovaly rovněž k netradičním nebo méně obvyklým pomůckám.

Přehled počtu zásobníku her rozdělený podle zařazení do části tréninkové jednotky.

Tabulka 4. Počet her podle zařazení do části tréninkové jednotky.

Část tréninkové jednotky	Počet her
Úvodní část	13
Hlavní část	17
Závěrečná	10
Celkem	40

Součástí všech uvedených her je název, potřebné pomůcky, zaměření a popis hry, případně návrh na její obměnu či poznámky využitelné v praxi.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Při sestavování zásobníku cvičení s využitím psychomotorických her jsem vycházela z praxe a z uvedené literatury. Ověření všech psychomotorických her popsaných v zásobníku cvičení jsem zjišťovala v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy a převážně v tréninkových jednotkách miniházené. Hry byly rozděleny podle vhodnosti zařazení do části tréninkové jednotky a všechny naplňovaly předpoklady spontánního prožívání radosti z pohybu, ze hry a z pohybových činností.

Hry vhodné k zařazení do přípravné části tréninkové jednotky plnily svůj účel přípravy organismu a psychiky na tréninkovou zátěž. Do hlavní části byly zařazeny hry, které rozvíjely nebo udržovaly jednotlivé pohybové schopnosti. Vedle stránky duševní tedy byla rozvíjená prostorová orientace, nervosvalová koordinace, rovnováha nebo obratnost. Důraz byl také kladen na správné držení těla. Závěrečná část zahrnovala hry poněkud klidnější, jejichž úkolem bylo zajištění plynulého přechodu od tréninkového zatížení k uklidnění a návratu všech funkcí organismů do prvního stavu jedince před tréninkovou jednotkou. Tyto hry obsahovaly psychomotorické prvky, jež mají silný emotivní prožitek a dostávaly děti do neobvyklých situací, ve kterých odhalovaly některé nepoznané stránky svojí osobnosti. Ve všech hrách jsme se zaměřovali na vzájemnou spolupráci jak ve dvojicích, tak v celých skupinách, ohleduplnost, respektování ostatních dětí a harmonický prožitek.

Děti uvítaly tyto hry s nadšením a velkým zájmem a vždy přispěly k obohacení hodiny, respektive tréninkové jednotky. Přinášely dětem potěšení a tíženou radost z pohybu, což je hlavním účelem těchto her.

Po ukončení každé herní činnosti jsme pravidelně s dětmi hodnotili průběhu hry, děti dostaly rovněž prostor vyjádření se o svých pocitech a prožitcích.

Psychomotorické hry, jež mají za úkol rozvíjet fyzickou, psychickou i sociální stránku jedince, mi tuto skutečnost potvrdily. Zejména jsem si ověřila, že poskytují velký prostor pro individuální projevy osobnosti, rozvíjí ochotu spolupracovat s ostatními, umožňují vyjadřovat svůj vlastní názor a konkrétně děti, které tyto psychomotorické hry hrály, zlepšily svůj postoj v respektování názorů a potřeb jiných lidí, což je pro kolektivní sport nesmírně důležité.

5.1 Přehled her vhodných k zařazení do přípravné části tréninkové jednotky

1) Název hry: Balónková honička

Pomůcky: Nafukovací balónek

Zaměření: Zahřátí organismu, vzájemná spolupráce, prostorová orientace, rozvoj pozornosti, startovní rychlosti, reakce

Popis hry: Děti si utvoří dvojice a mezi sebe vloží libovolným způsobem nafukovací balónek. Určíme dvojici chytačů, kteří se snaží snažit předat babu další dvojici.

Poznámky: Po uchycení balónku dají děti ruce za záda, kterou mohou použít pouze při předání baby. Předejme tak nutkání přichytnout si balónek.

2) Název hry: Čísla v domečku

Pomůcky: Noviny

Zaměření: Zahřátí organismu, koncentrace pozornosti, prostorová orientace, rozvoj sluchového vnímání, rozvoj reakce, startovní rychlosti

Popis hry: Po prostoru rozložíme noviny, kterou budou sloužit jako domečky. Děti si utvoří dvojice a pobíhají po ploše předem určeným způsobem. Poté cvičitel zvolá číslo. Dvojice se musí najít, jít k volnému domečku a dotknout se ho tolika částmi končetin, kolik bylo určeno cvičitelem.

Obměna: Volíme různé obměny běhu, skoku.

3) Název hry: Připni si kolíček

Pomůcky: Kolíčky na prádlo

Zaměření: Zahřátí organismu, rozvoj startovní rychlosti, reakce, prostorová orientace, pozornost

Popis hry: Dětem vymezíme prostor, ve kterém se mohou pohybovat. Každé dítě si připne na svůj oděv pět kolíčků na prádlo. Cílem je získat v určitém časovém úseku co největší počet kolíčků. Kolíčky může brát jedinec pouze po jednom kusu zároveň a poté si jej musí ihned připnout na oděv.

Obměna: Obměna hry je dána opačným způsobem, kdy kolíčky nebereme, ale naopak se jich zbavujeme připnutím kolíčků na oděv ostatních hráčů.

4) Název hry: Barevná honička

Pomůcky: Barevné kolíčky na prádlo

Zaměření: Zahřátí organismu, prostorová orientace, pozornost, rozvoj reakce, startovní rychlosti, spolupráce, zrakové vnímání

Popis hry: Každé dítě má na sobě připnutý kolíček vylosované barvy, nastane tak rozdělení na týmy určité barvy. Děti pobíhají po ploše předem určeným způsobem. Poté cvičitel určí barvu. Děti, které mají zvolenou barvu připnutou na oděvu, se stanou honícími hráči a mají za úkol pochyťat děti ostatních barev. Poté se hra opakuje do vystřídání všech barev.

Obměna: Dítě, které bylo chycené, zůstává stát nebo zvolíme úkol, kterým bude dítě zachráněné, například podlezením nohou dítěte stejného týmu.

5) Název hry: Houbičková vybíjená

Pomůcky: Houbičky na nádobí

Zaměření: Zahřátí organismu, orientace v prostoru, postřeh, nácvik házení, rozvoj reakce, startovní rychlosti

Popis hry: Hráčům vymezíme prostor. Vhodíme mezi ně tři hubky na nádobí. Hra se dál hraje jako klasická vybíjená, kdy má každý hráč tři životy. Poté odchází bokem a v roli diváka povzbuzuje ostatní hráče. Hra končí tím, že v poli zůstane jeden hráč.

Poznámky: Při větším nebo menším počtu hráčů zvětšíme nebo zmenšíme prostor, případně přidáme nebo ubereme počet houbiček.

Obměna: Hru můžeme obměnit tím, že má hráč pouze jeden život. Po jeho ztrátě odchází bokem a do hry se vrací tehdy, je-li vybitý ten hráč, který vybil právě jej.

6) Název hry: Získej poklad

Pomůcky: Barevné uzávěry z PET lahví

Zaměření: Zahřátí organismu, orientace v prostoru, rozvoj reakce, startovní rychlosti, zrakové vnímání

Popis hry: Děti pobíhají po ploše předem určeným způsobem. Po ploše je rozložený poklad- barevné uzávěry od PET lahví. Cvičitel zvolá jednu barvu a tím dává dětem pokyn k sesbírání co největšího počtu uzávěrů.

Obměna: Hru můžeme hrát také v týmech, kdy se počty uzávěrů sčítají.

7) Název hry: Novinový chodník

Pomůcky: Noviny

Zaměření: Zahřátí organismu, vzájemná spolupráce, komunikace, rozvoj reakce, startovní rychlosti, komunikace ve skupinách, nervosvalová koordinace, prostorová orientace

Popis hry: Děti utvoří dvojice. Každá dvojice má dva novinové listy. Děti si rozdělí role, kdy je jedno dítě pokladač a druhé dítě má za úkol pouze šlapat po novinách. Na povel se musí děti dostat ze startovní čáry k předem určené metě tak, že jeden z dvojice našlapuje jen na papíry, které před ním postupně pokládá druhé dítě. Od mety zpět si role vymění.

Obměna: Hru můžeme hrát také v družstvech nebo zvýšit obtížnost tím, že noviny přehneme na půlku.

Poznámky: V případě hry v družstvech zmenšíme vzdálenost mety.

8) Název hry: Ocásková honička

Pomůcky: Šátky (podle počtu dětí)

Zaměření: Zahřátí organismu, rozvoj reakce, startovní rychlosti, orientace, pozornosti

Popis hry: Všechny děti mají vzadu zastrčený šátek (ocásek). Určíme chytače, který tento šátek nemá. Snaží se jej proto ukořistit od jiných hráčů a předat tím babu. Chytačem je vždycky hráč bez šátku.

Obměna: Určíme pouze jednoho chytače, který bude mít za úkol v určeném časovém úseku sesbírat co nejvíce šátků. Hru opakujeme do vystřídání všech dětí v roli chytače, proto ji je dobré hrát při menším počtu dětí.

Poznámky: Děti musím předem upozornit, že si šátek nesmí násilím přidržovat ani bránit jej před chytačem žádným jiným způsobem, než útekem.

9) Název hry: Běh s novinami

Pomůcky: Noviny

Zaměření: Zahřátí organismu, rozvoj reakce, startovní rychlosti, orientace, pozornosti, komunikace, spolupráce

Popis hry: Děti se rozestaví na startovní čáru. Každé má jeden novinový dvojlist, který rozloží a přiloží si jej na hrudník. S tímto dvojlistem se snaží přeběhnout na druhou stranu. Poté noviny přeloží a vše opakuje stejným způsobem. Můžeme pokračovat až do skládání papíru na velikost A5.

Obměna: Pokud děti dobře zvládají běh s novinami, můžeme je rozdělit do týmu a hrát hru jako štafetový závod, kdy musí po startu hráč uběhnout vymezenou vzdálenost a poté předat noviny dalšímu hráči v zástupu. Hra končí vystřídáním všech hráčů.

Poznámky: Noviny můžeme zkusit přiložit také na jinou část těla.

10) Název hry: Koberečková honička

Pomůcky: Koberečky

Zaměření: Zahřátí organismu, koordinace pohybového projevu, posilování svalů, rozvoj pozornosti, reakce, startovní rychlosti

Popis hry: Každé dítě má jeden kobereček, na kterém má jednu nohu, druhou se odráží. Určíme chytače, který má v ruce šátek. Dále se hra hraje jako klasická honička, kdy je chytačem to dítě, které má v ruce šátek- babu.

Obměna: Hra se může obměnit tím, že se děti na kobereček posadí.

11) Název hry: Loutka

Pomůcky: Noviny

Zaměření: Stimulace pohybů celého těla, koordinace pohybů, soustředěnost, spolupráce, rozvoj obratnosti, kreativity, fantazie

Popis hry: Každá dvojice dostane jeden novinový dvojlist, který představuje tělo- horní část trup, spodní část dolní končetiny. Jedno dítě dle vlastní fantazie vymýšlí z novin pohyby, druhé dítě se je snaží zrcadlově napodobit. Poté si role vymění.

Poznámky: Starší děti si mohou pro větší variabilnost pohybu noviny uprostřed dolní části natrhnout, dosáhnou tak znázornění obou dolních končetin zvlášť.

12) Název hry: Vyměň si místo

Pomůcky: Barevné uzávěry z PET lahví

Zaměření: zahřátí, rozvoj reakce, startovní reakce, strategie

Popis hry: Každé dítě si vylosuje jeden barevný uzávěr od PET lahve. Děti sedí v kruhu, každé má u sebe jeden uzávěr. Jedno dítě stojí v kruhu a vysloví jednu barvu, kterou si samo zvolí. Děti, které mají v ruce uzávěr zvolené barvy, si musí vyměnit místo. Stojící jedinec se snaží jejich místo zaujmout. Dítě, které zůstane bez místa, jde do středu kruhu a situace se opakuje.

Poznámky: Jedinec v kruhu může po dohodě říct i více barev najednou.

13) Název hry: Dvojčata

Pomůcky: Kolíčky na prádlo

Zaměření: rozvoj spolupráce, vzájemná komunikace,

Popis hry: Děti utvoří dvojice a pomocí kolíčku na prádlo spojí svoje vlastní oblečení. Úkolem dětí je konat pokyny cvičitele bez upadnutí některého kolíčku. Nesmí tedy dojít k rozpojení.

Poznámky: Volíme nejrozumnější úkoly rozdílných obtížností (např.: sed, leh, klek, chůze, skoky).

5.2 Přehled her vhodných k zařazení do hlavní části tréninkové jednotky

1) Název hry: Plavba na loďce

Pomůcky: Deky

Zaměření: Rozvoj pohybové koordinace, spolupráce, pozornost, koncentrace, vzájemná domluva, posilování svalů horních končetin a břišních svalů

Popis hry: Děti jsou rozestavěné na startovní čáře. Každé dítě má jednu deku (loďku), na které je ve sporu klečmo. V této pozici se snaží dítě bez přímého dotyku palubovky přesunout (přeplout) tak, že k rukám přisouvá nohy do doby, dokud nepřekoná vymezenou vzdálenost.

Obměna: Pokud dítě tu činnost zvládne, mohou tuto činnost zkusit dvě i více dětí na jedné dece.

Poznámky: Při zvětšení počtu dětí na jedné dece nabývá hra složitosti. V tomto případě vyžaduje hra spolupráci a dostatečně rozvinutou pohybovou koordinaci, které zvládnou pouze některé děti.

2) Název hry: Sesbírej všechny koule

Pomůcky: Papírové koule, hrací kostka

Zaměření: Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, orientace, pozornosti, soustředěnost, spolupráce

Popis hry: Děti se rozdělí do družstev a postaví se na startovní čáru. V dvoumetrových odstupech je před nimi položených sedm papírových koulí. Koule jedna až šest odpovídá označení na hrací kostce. Sedmá koule je koule bonusová. První dítě hodí kostkou a podle počtu, který na kostce padne, běží k příslušné kouli. Hodí-li například číslo pět, běží ke kouli s pořadovým číslem pět, uchopí ji, běží s ní zpět a pokládá ji na startovní čáru. Po něm následuje další dítě, které po doběhnutí předchozího hráče opět hází kostkou a běží k příslušné kouli. Ke speciální kouli běží hráč v případě, padne-li číslo, které již bylo hozeno a nemá tedy pro jakou kouli doběhnout. V tomto případě pouze doběhne ke speciální kouli, dotkne se jí, běží zpět a řadí se do družstva. Hra se opakuje do doby, až na trati zbyde pouze speciální koule.

Obměna: Při malém počtu dětí můžeme hrát hru také jednotlivě, v tomto případě zmenšíme rozestavení koulí.

Poznámky: Při automatizaci této hry je možné zařadit ji i do přípravné části tréninkové jednotky.

3) Název hry: Lадná chůze

Pomůcky: Velké množství vršků od PET láhví, plechovky od konzervy, pytel

Zaměření: Rovnovážné držení těla, koncentrace pozornosti, prostorová orientace, nervosvalová koordinace

Popis hry: Děti rozdělíme na týmy, které se postaví na startovní čáru. První ze zástupu má na hlavě plechovku od konzervy. Bez dotyku rukou se snaží ladnou a přesnou chůzí dojít k pytli tak, aby mu plechovka nespadla z hlavy. V pytli jsou uzávěry od PET lahví. Jestliže se mu tato činnost podaří, smí pomocí plechovky nabrat z pytle uzávěry, poté si musí dát plechovku zpět na hlavu a snaží se dojít ke svému týmu. Vše opět bez dotyku plechovky rukou. V případě pádu plechovky z hlavy se vrací do svého týmu a předává plechovku dalšímu hráči.

Poznámky: Jelikož je tato hra náročná, je ji vhodné časově omezit nebo stanovit, jaké množství uzávěrů musí družstvo přenést.

4) Název hry: Házení do plechovek

Pomůcky: Plechovky s barevným označením, barevné uzávěry od PET lahví

Zaměření: Nácvik házení, střelba na cíl, vzájemná domluva, soustředěnost, rozvoj přesnosti, pozornosti

Popis hry: Děti rozdělíme do dvojic. Posadí se čelem proti sobě ve dvoumetrové vzdálenosti a mezi roztaženými nohama mají postavenou plechovku. Každé dítě má dále vedle sebe 30 uzávěrů od PET láhve. Nyní děti střídavě hází a snaží se trefit do plechovky soupeře.

Obměna: Každé dítě má před sebou postavené vedle sebe tři plechovky, přičemž každá má jiné barevné označení. Děti mají barevné uzávěry od PET lahví podle barev plechovek a snaží se podle barvy uzávěru, s kterým právě hází, trefit do stejné barevné plechovky.

Poznámky: Při snadnosti úkolu můžeme zvětšit vzdálenost mezi dětmi.

5) Název hry: Kouzelný koberec

Pomůcky: Deky

Zaměření: Prostorová orientace, vzájemná spolupráce, pravolevá orientace, komunikace ve skupině, posilování svalů horních končetin

Popis hry: Děti si utvoří pětičlenné skupinky. Jedno z dětí (Aladin) se posadí na kouzelný koberec (deku) a dává pokyny, kam si přeje letět (dozadu, dopředu, vlevo, vpravo). Ostatní děti jeho pokyny poslouchají a dle nich deku přemísťují. Hru hrajeme do vystřídání všech dětí v roli Aladina.

Obměna: Hru můžeme hrát také jako štafetový závod. Děti se postaví na startovní čáru, jedno dítě je na kouzelném koberci a na pokyn cvičitele vybíhají k vymizené metě a zpět. Poté se role Aladina mění. Hra se hraje do doby, než se všechny děti nevystřídají na kouzelném koberci.

Poznámky: Při tomto štafetovém závodě je nutné dbát na opatrnost a metu nestavět příliš blízko stěny.

6) Název hry: Královská jízda

Pomůcky: Vozík na kolečkách, deka

Zaměření: vzájemná spolupráce, komunikace ve skupině, posilování svalů horních končetin, vzájemná domluva

Popis hry: Děti se rozdělí do skupin po pěti. Každá skupina má vozík, na kterém je položená deka. Na ni si sedne jedno dítě, ostatní děti uchopí deku za její cípy a převezou krále na druhou stranu a zpět. Poté se role krále vystřídá. Hrajeme do vystřídání všech dětí v roli krále.

Obměna: Hra je obdobná jako hra předchozí a rovněž ji můžeme hrát formou soutěže, kdy se děti postaví na startovní čáru a vymežíme jim metu, kterou musí s králem objet. Po návratu na startovní čáru se role krále vystřídá. Hra končí vystřídáním všech dětí v roli krále.

Poznámky: Opět ovšem dbáme na zvýšenou bezpečnost dětí.

7) Název hry: Novinová bitva

Pomůcky: Papírové koule

Zaměření: Návik házení, vzájemná komunikace, spolupráce, střelba na cíl, přesnost, pozornost

Popis hry: Děti si vyrobí z novin papírové koule a rozdělí se na dva týmy. Každé družstvo stojí na své palebné čáře a snaží se zasáhnout hráče z druhého týmu. Zasažené dítě se vrací do hry po sesbírání pěti papírových koulí.

Poznámky: Každé dítě má přibližně pět koulí, vzdálenost palebných čar od sebe vzdalujeme podle věku dětí, u menších dětí volíme vzdálenost dva metry.

8) Název hry: Barva k barvičce sedá

Pomůcky: Barevné kolíčky na prádlo označené svým jménem nebo smluveným znamením, barevně označené koše

Zaměření: nácvik hodů, přesnost, soustředěnost, vzájemná komunikace, spolupráce, rozvoj rychlosti a startovní reakce

Popis hry: Každé dítě má v ruce pět kolíčků, stojí na startovní čáře a na pokyn cvičitele se jeden kolíček nebo snaží hodit do koše příslušné barvy, které jsou vzdáleny tři metry od odhodové čáry. Na další pokyn odhodí druhý kolíček, následně třetí, čtvrtý a nakonec pátý kolíček. Vždy na pokyn cvičitele. Poté kolíčky, které neskončily v koši, sesbíráme a můžeme hru opakovat.

Obměna: Hru můžeme hrát i v družstvech, v tomto případě se kolíčky v koši-body, sčítají.

Poznámky: Hru lze hrát také na čas, když již cvičitel nedává pokaždé pokyny k palbě, pouze hru odstartuje. V tomto případě mohou děti běžet pro své kolíčky, které neskončily v koši a opět se pokusit ze startovní čáry trefit do koše.

9) Název hry: Kelímkové házení

Pomůcky: Jogurtové kelímky, tenisové míčky

Zaměření: Nácvik házení a chytání, vzájemná komunikace, spolupráce, soustředěnost, postřeh, přesnost

Popis hry: Děti se rozdělí do dvojic. Každé dítě drží v ruce kelímek, jedno dítě drží zároveň v ruce i tenisová míček a snaží ho hodit druhému z dvojice do kelímku, ten jej zase snaží chytit.

Obměna: Po zvládnutí této aktivity nacvičují děti házení tenisových míčků z kelímku do kelímku.

Poznámky: Tuto činnost si mohou děti vyzkoušet také nedominantní rukou.

10) Název hry: Hůlková postrkovaná

Pomůcky: PET láhev, metrová tyč (násadka na koště)

Zaměření: Rozvoj reakce, pozornost, soustředěnost, přesnost, koordinace pohybového projevu

Popis hry: Každé dítě stojí na startovní čáře, kde má položenou prázdnou láhev a v ruce drží tyčku. Cílem hráče je pomocí hůlky tuto láhev dostat co nejrychleji k dvacetimetrové metě.

Obměna: Pro zpestření můžeme láhev kutálet slalomovou dráhou. Hra je vhodná také jako závod družstev.

Poznámky: Tuto činnost si děti opět mohou vyzkoušet i nedominantní rukou.

11) Název hry: Bud' rychlejší

Pomůcky: Červený a modrý uzávěr od PET láhve

Zaměření: Nácvik hodů, rozvoj reakce, startovní rychlosti, komunikace ve skupině, vzájemná domluva, rozvoj orientace, strategie

Popis hry: Děti rozdělíme na dva týmy – červený a modrý tým. Každé družstvo má jeden uzávěr od PET láhve. Před začátkem hry si děti rozdělí pořadové čísla, podle kterých se pak zařadí do zástupu na startovní čáru. Na pokyn cvičitele hráči s pořadovým číslem jedna hodí co nejdále uzávěr od PET láhve. Ve stejné chvíli vybíhají ze zástupu hráči s pořadovým číslem dvě – sběrači a běží pro uzávěr soupeře, aby s ním co nejrychlejším způsobem doběhli zpět na startovní čáru. Rychlejší získává bod. Poté k odhodové činnosti nastupují dvojky a v roli sběračů se ocitají hráči s pořadovým číslem tři. Hru opakujeme do vystřídání všech hráčů.

Obměna: Po zvládnutí této hry může sběrače zvolit ve chvíli odhodu cvičitel, zvolá-li číslo nějakého hráče. V této fázi podporujeme rozvoj reakce dětí.

Poznámky: Je vhodné opakování hry, při které už děti začínají také uvažovat o tom, jakou taktiku zvolit.

12) Název hry: Početní běh

Pomůcky: Hrací karty s čísly 1-6, matematické příklady, jejichž výsledky mají hodnotu 1-6 (množství sad kartiček dle počtu družstev), jokerové karty

Zaměření: Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, orientace, pozornosti, cvičení spolupráce, rozvoj reakce, komunikace ve skupině, posilování paměti, skupinová koncentrace

Popis hry: Děti rozdělíme do družstev, která se postaví na startovní čáru a před každé družstvo položíme kartičky s čísly 1-6. Před každým družstvem ve vzdálenosti 20 m rozložíme kartičky s početními příklady popsanou stranou dolů. Děti mají za úkol ke kartičkám před sebe najít vzestupně výsledky a přiřadit je. Na znamení cvičitele vybíhá ze zástupu první dítě směrem ke kartičkám, vybere si jednu kartičku, spočítá její hodnotu a v případě, že je její hodnota 1, utíká s kartičkou zpět a dává ji k číslu jedna. Poté vybíhá ze zástupu další hráč. Jestliže hráč otočí kartičku, jejíž výsledná hodnota není jedna, otáčí kartu zpět na své místo a vrací se zpět do svého zástupu, ze kterého následně vybíhá další hráč. Po nalezení výsledné hodnoty jedna, musí hráč najít výslednou hodnotu dvě, tři, čtyři, pět a nakonec šest. Hra se tedy opakuje do seřazení všech výsledků od 1 do 6.

Obměna 1: Dětem můžeme kartičky 1-6 také rozestavit na začátku hry v sestupném pořadí, tedy 6-1. V tomto pořadí musí také děti hledat výsledné hodnoty.

Obměna 2: Kartičky můžeme před hrou rozestavit v libovolném pořadí, ve kterém je potom musí také hledat, například libovolně zvolené pořadí 3, 6, 2, 5, 1, 4.

Obměna 3: Při větším počtu dětí můžeme tuto hru také praktikovat s jokerovými kartami. Jednu sadu opět rozestavíme před děti, druhou musí děti ve zvoleném pořadí najít.

Poznámky: U obměny 3 je pro velký počet karet doporučena menší vzdálenost.

13) Název hry: Běhavé pexeso

Pomůcky: Pexeso

Zaměření: Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, reakce, orientace, pozornosti, cvičení spolupráce, vzájemná komunikace, udržení koncentrace, organizační schopnosti, soustředěnost, posilování paměti, procvičování senzomotorického vnímání- především zraku

Popis hry: Děti rozdělíme do družstev. Před každé družstvo rozložíme na vytyčenou metu karty pexesa. Na znamení cvičitele vybíhá ze zástupu první dítě, které převrátí dvě libovolné karty. V případě shody obrázků karty bere s sebou a vrací zpět do zástupu. V opačném případě běží zpět a čeká, až na něj znovu přijde řada. Děti by měly mezi sebou spolupracovat a sdělovat si, kde a jaké obrázky leží.

Poznámky: Pro dosažení menší náročnosti hry nepoužíváme všechny karty pexesa.

14) Název hry: Balónková štafeta

Pomůcky: Nafukovací balónky

Zaměření: Rozvoj rychlosti, reakce, koncentrace, orientace, vzájemná komunikace, postřeh, koordinace pohybů

Popis hry: Děti rozdělíme do družstev. Každé družstvo má jeden nafukovací balónek. Na znamení cvičitele vybíhá první hráč, pinká si s balónkem a obíhá metu. Balónek dalšímu hráči předává opět pinkáním. Pokud někomu balónek spadne, vrací na startovní čáru. Situace se opakuje do vystřídání všech hráčů.

Obměna: Při zvládnutí této verze hry můžeme podruhé běžet a zároveň pinkat nedominantní rukou.

Poznámky: Jelikož je nafukovací balónek nevyzpytatelný, nabývá hra na dramatickosti.

15) Název hry: Poskládej přísloví

Pomůcky: Kartičky s písmeny, jejichž obsah dává dohromady přísloví (počet sad kartiček podle počtu družstev), doporučení pro velikost kartičky nejméně 3x3 cm, psací potřeby, papíry

Zaměření: rozvoj rychlosti, vytrvalosti, strategie, vzájemná komunikace, rozvoj spolupráce, organizační schopnosti, posilování paměti

Popis hry: Děti rozdělíme do družstev. Na vymezenou metu položíme před děti kartičky s písmenky. Hra probíhá jako štafetový běh. Po odstartování hry děti postupně běží k metě, kde jsou jednotlivá písmenka. V jednom běhu mohou vzít pouze jednu kartičku s písmenkem. Ostatní děti v družstvu se snaží s přinesených písmenek seskládat přísloví. Po dokončení se družstvo přihlásí a vysloví přísloví tak, aby jej neslyšely ostatní týmy. Dáváme jim tím tak rovněž prostor pro dokončení.

Obměna: Kartičku děti nedonesou na startovní čáru, ale musí si její obsah zapamatovat a po doběhnutí zpět ji buď sami zapíší na papír nebo ji nahlásí zvolenému zapisovateli, který se s pomocí ostatních hráčů snaží hádané přísloví uhodnout.

Poznámky: Děti nemusí sesbírat všechna písmenka, necháme jim volnost při taktice. Pokud se rozhodneme pro delší přísloví, napíšeme ke každému písmenku číslo, které bude značit pořadí, ve kterém slově z přísloví se toto písmenko nachází.

16) Název hry: Jogurtový lakros

Pomůcky: Jogurtové kelímky, hřiště na miniházenou, branky na florbal

Zaměření: Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pozornosti, herního myšlení, spolupráce, vzájemná komunikace, postřeh, přesnost, nácvik hodů a chytání

Popis hry: Hrajeme s obdobnými pravidly miniházené. Děti rozdělíme na dva týmy, každé si zvolí jednoho brankáře. Každé dítě má jeden kelímek. Děti si přihrávají pomocí jogurtového kelímku tenisovým míčkem a snaží se dostat míček do branky. Při nechycení míčku do kelímku si míček bere ten hráč, který je u něj jako první, vloží míček do kelímku a hra pokračuje stejným způsobem.

Poznámky: Upravujeme pravidla dle podmínek, které máme k dispozici.

17) Název hry: Novinová štafeta

Pomůcky: Novinové koule

Zaměření: Nácvik hodů a chytání, skupinová komunikace, vzájemná spolupráce, rozvoj reakce

Popis hry: Každý tým má dvacet novinových koulí. Děti se rozesadí do zástupu. Mezi jednotlivci jsou dvoumetrové mezery. Na začátku hry má všech dvacet koulí před sebou první hráč z týmu. Na povel cvičitele hodí jednu novinovou koulí druhému, ten ji chytí, obrátí se ke třetímu a hodí mu ji. Tak koule putuje od hráče k hráči, až ji poslední v zástupu chytí a položí

vedle sebe na zem. Mezitím jsou na řadě ostatní koule. Pokud koule hráči upadne, musí se zvednout, vzít ji, vrátit se na místo a poté může hra pokračovat. Hra končí přemístěním všech koulí na druhou stranu, tedy od prvního hráče k poslednímu.

Poznámky: Hru můžeme hrát také s uzávěry od PET láhve, v tomto případě nabývá hra na obtížnosti.

5.3 Přehled her vhodných k zařazení do závěrečné části tréninkové jednotky

1) Název hry: Uhodni, kde máš kolíček?

Pomůcky: Kolíčky na prádlo

Zaměření: Zklidnění, soustředěnost, kreativita, prostorová orientace, procvičování senzomotorického vnímání-především sluchu

Popis hry: Děti utvoří dvojice. Jedno dítě zavře oči, druhé se mu snaží na oděv co nejméně nápadně připnout kolíčky. Po dokončení se snaží druhé dítě uhodnout, kde se na jeho oděvu kolíčky nachází. Poté si role vymění.

Obměna: Hráč může ležet na břiše nebo zádech a druhý hráč mu kolíčky na oděv již nepřipíná, ale pokládá je na něj

Poznámky: Pro zmatení hráče je dovolené dělat klamavé doteky.

2) Název hry: Připni si kolíček

Pomůcky: kolíčky na prádlo, švihadla nebo tkaničky

Zaměření: zklidnění, procvičování smyslového vnímání-především hmatu, koncentrace

Popis hry: Jedno z dětí před sebou drží v rukách natažené švihadlo. Druhé dítě se snaží pouze jednou rukou a se zavřenýma očima určitý počet kolíčků na toto švihadlo připnout. Poté si role vymění.

Obměna: Hra lze obměnit připínáním kolíčků nedominantní rukou.

3) Název hry: Novinové skákání

Pomůcky: Novinové koule složené z velikosti papíru A4 (čím je koule menší, tím lze snadněji uchopit)

Zaměření: Zklidnění, jemná motorika prstů na nohách, zaujetí a udržení rovnovážné polohy, koordinace pohybů

Popis hry: Po prostoru rozestavíme do řady novinové koule, velké asi jako dlaň v rozmezí jedna od druhé přibližně půl metru. Při této hře jsou hráči bosí. První hráč se postaví na kraj řady a začne novinové koule přeskakovat po jedné noze. Až přeskočí poslední kouli, obrátí se, prsty zvednuté nohy zvedne poslední kouli a skáče znovu na konec řady, kde kouli položí. Hra se opakuje do doby, než hráči dají všechny koule na hromadu.

Poznámky: Počet koulí je ovlivněn počtem dětí a délkou hry.

4) Název hry: Hádej, kdo jsem

Pomůcky: Padák

Zaměření: Zklidnění, uvolnění, komunikace ve skupině, vzájemná spolupráce, prostorová orientace, uvolnění horních končetin

Popis hry: Děti rozdělíme na dvě skupiny. Jedna skupina se pod padákem snaží ze svých těl vytvořit předem určené číslo. Druhá skupina hodnotu tohoto čísla nezná. Jejím úkolem je držet oběma rukama padák a mírným pohybem předloktí nahoru a dolů padák rozvlnit. Po vytvoření čísla dá první skupina znamení, druhá skupina na ni padák opatrně položí a podle obrysů se snaží uhodnout hodnotu čísla.

Obměna: Můžeme volit také náročnější znaky a symboly.

5) Název hry: Položte koště na zem

Pomůcky: Košťata (dle počtu týmů)

Zaměření: zklidnění, uvolnění, skupinová koncentrace, vzájemná domluva, cvičení spolupráce

Popis hry: Děti rozdělíme do týmů a každému týmu dáme koště. Hráči si položí koště na natažený prst dominantní ruky tak, že každý hráč musí mít prst právě mezi koštětem a zemí. Úkolem družstva je položit koště na zem.

Obměna: Po zvládnutí úkolu můžeme hru opakovat vyměněním prstu dominantní ruky za prst ruky nedominantní.

6) Název hry: Udělej kolečko

Pomůcky: Padák, pěnový míček

Zaměření: Zklidnění, uvolnění, cvičení spolupráce, vzájemná domluva, komunikace skupině, udržení koncentrace

Popis: Všechny děti se rozeštoupí kolem padáku. Jedno dítě drží v ruce pěnový míček a položí jej na kraj padáku a zároveň dělá dřep. Úkolem dětí je obkroužit míčkem celý kraj padáku. Děti tedy postupně dělají dřep a opět si stoupají.

Obměna: V případě, že děti poslaly míček ve směru hodinových ručků, pokusí se nyní o posílání míčku proti směru hodinových ručiček a naopak.

Poznámky: Upozornit děti na to, že by jim neměl míček vypadnout z padáku.

7) Název hry: Kdo je blíž?

Pomůcky: Barevné uzávěry od PET láhve

Zaměření: Zklidnění, uvolnění, vzájemná domluva, komunikace, koncentrace, odhad

Popis hry: Děti si utvoří dvojice, přičemž každé dítě má pět uzávěrů od PET láhve. Před hrou se dohodnou na vzdálenosti startovní čáry, od které budou cvrknat k čáře cílové. Poté si na startovní čáru dají každý svůj uzávěr. Nejprve do uzávěru cvrkně jedno dítě, po něm druhé. Cílem je dostat svůj uzávěr co nejblíže k cílové čáře. Dítě, které čáře blíž, získává oba dva uzávěry. Dále hra pokračuje dalším kolem, dokud jedno z dětí nezíská všechny uzávěry.

Obměna: Dětem dáme na začátku pouze po jednom uzávěru a počítají si body.

Poznámky: Nechejme dětem prostor, aby si samy v této hře určily pravidla, ať už jde o bodovací systém, odhadu toho, který uzávěr je blíže, počtu pokusů, kterým dostanou uzávěr na cílovou čáru či vzdálenosti, od které se budou trefovat. Všechny tyto aspekty podporují vzájemnou komunikaci, empatii, fantazii i tvoření si vlastních pravidel.

8) Název hry: Hádej, kde jsem?

Pomůcky: Uzávěr od PET láhve

Zaměření: zklidnění, uvolnění, zvýšená pozornost, komunikace ve skupině, koncentrace

Popis hry: Děti rozdělíme na dvě stejně početná družstva po pěti až deseti členech. Každé družstvo utvoří řadu, sedne si do tureckého sedu a dá ruce volně před sebe na kolena. Obě řady jsou čelem k sobě. Mezi dětmi je přibližně dvoumetrová mezera. Určíme kapitána, který jde ve svém týmu od hráče k hráči a vkládá jim do dlaní svoji pravou pěst, ve které svírá uzávěr od PET láhve. Než dojde na konec řady, musí uzávěr některému hráči předat co nejméně pozorovatelným způsobem. Hráči druhého týmu se snaží vypořizovat, komu kapitán uzávěr předal. Na uhodnutí mají tři pokusy. Poté se role družstev vymění.

9) Název hry: Míčku, prolet' se

Pomůcky: Padák, pěnový míček

Zaměření: Uklidnění, uvolnění, komunikace ve skupině, vzájemná spolupráce, uvolnění horních končetin

Popis hry: Děti se rozestoupí kolem padáku. Uprostřed padáku je pěnový míček. Úkolem dětí je vyhodit pěnový míček desetkrát po sobě do vzduchu.

Obměna: Po zvládnutí této verze hry mohou děti zkusit házet míček z jedné strany na druhou.

Poznámky: U této hry důležitá komunikace a spolupráce všech dětí.

10) Název hry: Žádný míček nesmí ven

Pomůcky: Padák, nafukovací míčky

Zaměření: Zklidnění, uvolnění horních končetin, prostorová orientace, udržení koncentrace

Popis hry: V této hře využíváme padák. Úkolem dětí je kolem něj se rozestoupit. Každé dítě uchopí část padáku dominantní rukou. Uprostřed padáku jsou nafukovací balónky. Děti mírně pohybují pažemi, což způsobuje pohyb balónků. Děti druhou paží brání jejich vypadnutí ven z padáku.

Obměna: Hru obměníme vystřídáním paží.

Poznámky: Pro zatraktivnění hry mohou děti uchopit padák oběma rukama a vypadnutí balónku bránit svým tělem nebo hlavou.

6 ZÁVĚR

V této diplomové práci jsem se zaměřila na možnost uplatnění a využití psychomotorických her v tréninku miniházené. Cílem bylo navržení zásobníku cvičení a jeho ověření her v praxi. Při sestavování psychomotorických cvičení jsem vycházela z praxe a z uvedené literatury.

V diplomové práci jsem využila metody analýzy a syntézy. V praktické části jsem se snažila nashromáždit co největší množství odborných literárních pramenů ke zvolené tématice.

V praktické části jsem použila metodu jednoduchého experimentálního šetření. Jeho hlavním cílem bylo ověření psychomotorických her v praxi. Následně jsem při ověřování her využila metodu pozorování. Mohla jsem tak vypořádat, zda je opravdu možné danou hru v praxi využít.

Za cíl mé práce jsem si zvolila navržení zásobníku cvičení s využitím psychomotorických her v tréninku miniházené, která bude sloužit jako informační materiál pro trenéry. Zásobník obsahuje zajímavých her, aktivit a činností vhodných pro trénink miniházené, v neposlední řadě mohou tyto hry posloužit jako náplň volného času dětí mladšího školního věku. Věřím, že tento zásobník her najde využití nejen u trenérů miniházené, ale rovněž u trenérů ostatních mládežnických sportů.

Psychomotorické hry mají za úkol nejen zefektivnit tréninkovou jednotku, ale mají za úkol rozvíjet fyzickou, psychickou i sociální stránku jedince. Jejich nemalým úkolem je obohatit jedince o prožitek radosti z pohybu, ze hry a z pohybových činností.

Soustředila jsem se pouze na sepsání psychomotorických her, které jsem si v praxi ověřila a které se mi osvědčily. Psychomotorika je podle mého názoru ve spojitosti se sportem, konkrétně s házenou, natolik zajímavá, že by bylo vhodné věnovat ji více času, což nebylo vzhledem k rozsahu a účelu této práce možné.

Věřím, že práce bude inspirací nejen pro trenéry miniházené, ale i pro děti nebo všechny jedince, kterým je tato tematika blízká.

7 SOUHRN

Diplomová práce se věnuje psychomotorickým hrám a jejich využití v tréninku miniházené. Cílem této diplomové práce bylo navržení zásobníku cvičení s využitím psychomotorických her, který obsahuje čtyřicet zajímavých her, aktivit a činností. Dílčím cílem práce bylo analyzování literatury, výběr vhodných pohybových her a ověření těchto her v praxi. Snahou bylo tyto psychomotorické hry přiblížit nejen trenérům házené, ale i všem zájemcům o tuto problematiku a upozornit na možnosti realizace těchto zajímavých her v praxi.

Zásobník cvičení by měl sloužit jako informační materiál pro trenéry, v neposlední řadě by tyto hry mohly být plnohodnotnou náplní volného času dětí mladšího školního věku.

V zásobníku cvičení nalezneme 40 her, rozdělných do tří částí podle jejich vhodnosti zařazení do přípravné, hlavní nebo závěrečné části tréninkové jednotky.

Přehled počtu zásobníku her:

Část tréninkové jednotky	Počet her
Úvodní část	13
Hlavní část	17
Závěrečná	10
Celkem	40

Součástí všech uvedených her je název, potřebné pomůcky, zaměření a popis hry, případně návrh na její obměnu či poznámky využitelné v praxi.

Všechny hry byly ověřeny v praxi. Dětem se velmi líbily, jelikož jim tento způsob hry přinášel stále nové možnosti a nemalým dílem se svou spontánní činností a kreativitou podílely na tvoření modifikací těchto her. Velmi kladně rovněž přistupovaly k netradičním nebo méně obvyklým pomůckám.

8 SUMMARY

In this thesis I focused on the opportunity to use psychomotor games in training of minihandball. The goal was to design a packet of exercises which contains forty interesting games and activities acceptable for minihandball training. Sub-goal of thesis was analysing literature, choosing of suitable kinetic games and testing these games in real training.

The aim was to bring these games not only psychomotor handball coaches, but also all those interested in this issue and draw attention to the implementation of these exciting games real time.

We can find forty games divided into three parts depending on their using in preparational, main or final part of training period.

Overview of the stack of games:

Time of training unit	Number of game
Introduction	13
Main part	17
Final part	10
Total	40

All of the games contain a title, needed tools, focus and description of game or proposal of changes or note useful in training if it is necessary.

Each of games were tested in practice. Children really liked them because the way of playing brought new options and they were a part of creational process of these games. They were also very open-minded to not really traditional kinds of tools.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymus (2007). *Minihandball*. Retrieved 8. 4. 2011 from the Worl Wide Web: <http://activities.eurohandball.com/hb4all/minihandball.html>.
- Adamírová, J. (1995). *Hravá a zábavná výchova pohybem : (základy psychomotoriky)*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno: CDVU MU.
- Blahutková, M., Klenková, J. & Zichová, D. (2005). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: Masarykova univerzita
- Blahutková, M., Koubová, J. (1995). *Psychomotorika aneb Prožitek z pohybu*. Brno: CDVU MU.
- Blahutková, M., Mikulicová, L. (1995). *Využití říkadel v hodině pohybové výchovy na I. Stupni ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita.
- Brůna, V. et al. (2007). *Fotbalová školička*. Praha: Grada Publishing
- Čačka, O. (1997). *Psychologie dítěte*. Tišnov: Sursum.
- Čelíkovský, S. (1979). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Černý, T. et al. (2007). *Miniházená ve škole*. Praha.
- Dovalil, J., (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al., (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, Katedra tělesné výchovy.
- Gajda, V., & Zahradník, D. (2000). *Cvičení z antropomotoriky*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Hájková, J. (2006). *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Hanlon, T. (2005). *Absolute Beginner's Guide to Coaching Youth Basketball*. Que.
- Hemroá, S. (1994). *Psychomotorické hry*. Praha: Portál.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jančálek S., Tábořský F. & Šafaříková J. (1989). *Házená (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jansa, P. et al. (2007). *Sportovní příprava: vybran teoretické obory: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní*

- trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management.* Příbram: Q-art.
- Jansa, P. et al. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu.* Praha: Q-art.
- Karásková, V. et al. (1993). *Netradičně v hodinách tělesné výchovy na zvláštní škole.* Praha: Septima.
- Kern, H. et al. (1999). *Přehled psychologie.* Praha: Portál.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí.* Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie.* Praha: Grada.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní.* Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP.* Olomouc: Nakladatelství Hanex.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér.* Praha: Grada.
- Matějček, Z. & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk.* Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H+H.
- Mendrek, T. & Novotná, M. (2007). *Badminton: úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry.* Praha: Grada Publishing.
- Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví.* Olomouc: Hanex.
- Novotná, N., Vladovičová, N. & Skližik, M. (2009). *Psychomotorika 1.* Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied ; [Bratislava] : Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Oldřich, O. et al. (1987). *Rekreační sport I.* Praha: Olympia.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink.* Praha: Grada Publishing.
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník.* Praha: Portál.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie).* Olomouc: HANEX.
- Rundella, M. (2002). *MacMillan English dictionary for advanced learners : international student edition.* Oxford: Macmillan.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu.* Praha: Grada Publishing.
- Schubert, R. & Späte, D. (2008). *Kinderhandball - Spaß von Anfang an: [für 6- bis 12-jährige Mädchen und Jungen].* Münster: Philippka.
- Schubertová, S. (2008). *Konstruktivismus ve vyučování matematice.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: FTVS UK.
- Szabová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál.
- Špaňhelové, I. (2008). *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada Publishing.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: základní pravidla - organizace – historie*. Praha: Grada publishing, a.s.
- Trávníková, D. (2008). *Žonglování*. Brno: Masarykova univerzita.
- Treml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2001). *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum.
- ZIMMERMANN, K. W. & Kaul, P. (2002). *Einführung in die Psychomotorik*. Kassel: Universität Gesamthochsch., Fachrichtung.