

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Zařazení ragby do školního vzdělávacího programu pro podporu rozvoje klíčových
kompetencí na ZŠ**

Diplomová práce

Magisterská

Autor: Bc. Václav Talaš

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Václav Talaš

Název diplomové práce: Zařazení ragby do školního vzdělávacího programu pro podporu rozvoje klíčových kompetencí na ZŠ

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt: Vypracovaná diplomová práce představuje ragby jako sport, který by mohl být zařazen do Školního vzdělávacího programu tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Ukazuje jeho přednosti, které slouží k dosažení základních pohybových dovedností a výchovných cílů, včetně například spolupráce, radosti z pohybu, fair play apod. Teoretická část obsahuje základy ragby, jeho pravidla, druhy a celkové seznámení s tímto sportem. Popisuje charakteristiku pohybových schopností mladšího a staršího školního věku dětí. Na teoretickou část navazuje praktická, kdy se již konkrétní prvky ragby aplikují v hodinách tělesné výchovy. Hlavním cílem práce je ragby představit a zařadit jej, jako prostředek pro rozvoj klíčových kompetencí.

Klíčová slova: Školní vzdělávací program (ŠVP), ragby, míč, žáci, základní škola, chlapci, dívky

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification:

Authors' first name and surname: Bc. Václav Talaš

Title of the master thesis: Subsumption rugby into the school educational program for back up the development of the key competence at primary school

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This diploma thesis introduces rugby like a sport, which could be included into the School educational program – physical training in the upper classes at primary schools. The thesis indicates advantages, which used to achieve the basic physical skills and educational goals, like a co-operation, movement, fair play etc. The theoretical part includes the basic rugby skills, the rules and introduce rugby. This part describes the characteristics of the movement skills of younger and older ages of the kids. The practical part includes the concrete elements from rugby, which are applied in the lessons of physical training. The main objective is introduction and inclusion the rugby like the main object for development of the main ambitions.

Keywords: School educational program, rugby, ball, student, primary school, man, woman

I agree the thesis paper to be lent with in the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D. K vypracování jsem použil jen prameny uvedené v seznamu citované literatury a odborných zdrojů.

V Olomouci dne 20. 4. 2017

.....

Děkuji vedoucímu práce doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Obsah

- 1 ÚVOD
- 2 PŘEHLED POZNATKŮ
 - 2.1 Ragby – vymezení pojmu
 - 2.1.1 Vznik a charakteristika ragby
 - 2.1.2 Ragby pravidla
 - 2.1.3 Ragby bodování, pojmy a úloha hráčů
 - 2.1.4 Ragby v ČR
 - 2.1.5 Ragby ve světě
 - 2.1.6 Druhy ragby
 - 2.2 Tréninkový plán pro rozvoj ragby
 - 2.2.1 Mladší školní věk
 - 2.2.2 Starší školní věk
 - 2.2.3 Rozvoj pohybových schopností dětí a mládeže
 - 2.2.3.1 Vytrvalost
 - 2.2.3.2 Rychlost
 - 2.2.3.3 Síla
 - 2.2.3.4 Pohyblivost
 - 2.3 Školní vzdělávací program na ZŠ
 - 2.3.1 Tělesná výchova ve školním vzdělávacím programu
 - 2.3.2 Sporty zařazené do školních vzdělávacích programů
 - 2.4 Klíčové kompetence
- 3 CÍLE A HYPOTÉZY
 - 3.1 Hlavní cíl práce
 - 3.2 Dílčí cíl práce
 - 3.3 Výzkumné otázky
- 4 METODIKA
 - 4.1 Charakteristika výzkumného sboru
 - 4.2 Sběr dat
 - 4.3 Postup práce a zpracování dat
- 5 VÝSLEDKY
 - 5.1 Zpracování výzkumných otázek
 - 5.2 Vyhodnocení zbývajících otázek

- 5.3 Ragby v podvědomí veřejnosti, učitelů a žáků
- 5.4 Propagace a materiální zajištění pro ragby
- 5.5 Seznámení a cvičení pro rozvoj ragby
- 5.6 Zařazení ragby do Školního vzdělávacího programu
- 5.7 Ragby v hodinách tělesné výchovy
 - 5.7.1 Úvodní hodina ragby v TV
 - 5.7.2 Druhá hodina ragby v TV
 - 5.7.3 Pokročilé hodiny ragby v TV

6 DISKUZE

7 ZÁVĚRY

8 SOUHRN

9 SUMMARY

10 REFERENČNÍ SEZNAM

11 SEZNAM PŘÍLOH

1 ÚVOD

K myšlence zařazení ragby do školního vzdělávacího programu mě zavedla letitá aktivní zkušenost s tímto sportem. Ragby mně učarovalo, dodnes si jej rád zahraji a dál jakkoliv propaguji.

Několik let pracuji s mládeží jako trenér a poslední dva roky jako učitel tělesné výchovy. Přimět dnešní mládež k pohybu je čím dále těžší. Volný čas mají naplněný nejraději co nejmenší pohybovou aktivitou a užívání nejnovějších elektronických zařízení od počítačů, mobilů až po tablety. Největší problémem vidím v nedostatečné motivaci a podpory ze strany rodičů. Z vlastních zkušeností vím, že když jsem vzal na lyžařském kurzu ragbyový míč a představil žákům ragby, byli nadšení.

Když mi přátelé, kteří byli na dovolené v Austrálii a Novém Zélandě s nadšením vypravovali, jak malé děti běhají po pláži s ragbyovým míčem v ruce a důchodci v parku s nadšením hrají ragby, jen jsem si potvrdil, že to není jen sport, ale styl života. Skloubí se zde rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, ale také představitost, rozvoj myšlení, respekt, fair play apod. Ke všemu navíc má ragby u nás tradici sahající až do roku 1926 (Skála & Haitman, 2006).

„Ragby je hra chuligánů, hraná gentlemany“

„Jestli atletika je královnou sportu, tak ragby je králem“

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Ragby – vymezení pojmu

V zahraničích a hlavně anglicky mluvících zemích se sport nazývá rugby, v některých zemích se užívá název "Rugby Football", dokonce Austrálie a Nový Zéland definují rugby jednoduše football. V naší zemi, konkrétně pravidla českého pravopisu definují tuto hru jako rugby, hráč se nazývá ragbista (www.rugby.cz/ragby-nebo-rugby).

2.1.1 Vznik a charakteristika ragby

Vznik ragby dle Slámy (1984) je spojen s Britskými ostrovy. Na počátku 19. století se zde hraje sport, který je směsicí fotbalu a právě ragby. Bylo zde možná protihráče atakovat (skládka), ovšem míč se musel stejně jak ve fotbale pohybovat pouze kopáním. Nový sport nesl název "football" a měl více pravidel, které nebyly sjednocené. Vždy před začátkem zápasu se oba týmy domluvily na pravidlech, podle kterých budou hrát.

Roku 1823 na kolejích anglického města Rugby hráli studenti fotbal. Byl mezi nimi i William Webb Ellis, kterého nebavila pravidla fotbalu, a proto míč vzal do rukou a utíkal s ním k fotbalové bráně soupeře. Sláma (1984) píše, že právě takhle vzniklo ragby (Obrázek 1).

V ragby jsou kladeny vysoké nároky nejen v samotném zápase, ale také v přípravě na sezónu. Je zde typický obrovský objem práce, střídavá intenzita zatížení, velké množství nejrůznějších pohybových dovedností a taktické myšlení. Všechny zmíněné nároky jsou dány rozměry hrací plochy, délkou hrací doby, množstvím hráčů apod. Z letitého pozorování ragbyových utkání, i na mezinárodní úrovni je patrné, že hráči naběhají mezi 6 – 10 km, samozřejmě podle postů. Souboje o míč jsou časté, ale krátké, při frekvenci 180 tepů za minutu.

Hráči ragby musí ovládat práci s míčem jak rukama, tak i nohama. Skloubí se zde výbušnost atleta, obratnost gymnasty, dovednost hráče házené, síla zápasníka, technika fotbalisty. Ragbyové mužstvo tvoří 15 hráčů, kdy každý má své číslo, specifický název a úkoly s ním spojené. Týmy, hráči i pravidla podléhají pokynům FIRA – Mezinárodní ragbyová federace (Sláma, 1984).



Obrázek 1. Socha Williama Webba Ellise v městě Rugby.

2.1.2 Ragby pravidla

Sláma (1984) popisuje ragby jako kolektivní míčový sport, který hrají dva týmy. Na hřišti je 15 hráčů z každého týmu. Hraje se na dva poločasy hrubého času, kdy každý má 40 minut. Hřiště má velikost fotbalového, na obou koncích je brankové pásmo, kde se pokládá míč. Dále také branka ve tvaru písmene H pro prokopnutí, říká se jí háčko (Obrázek 2).

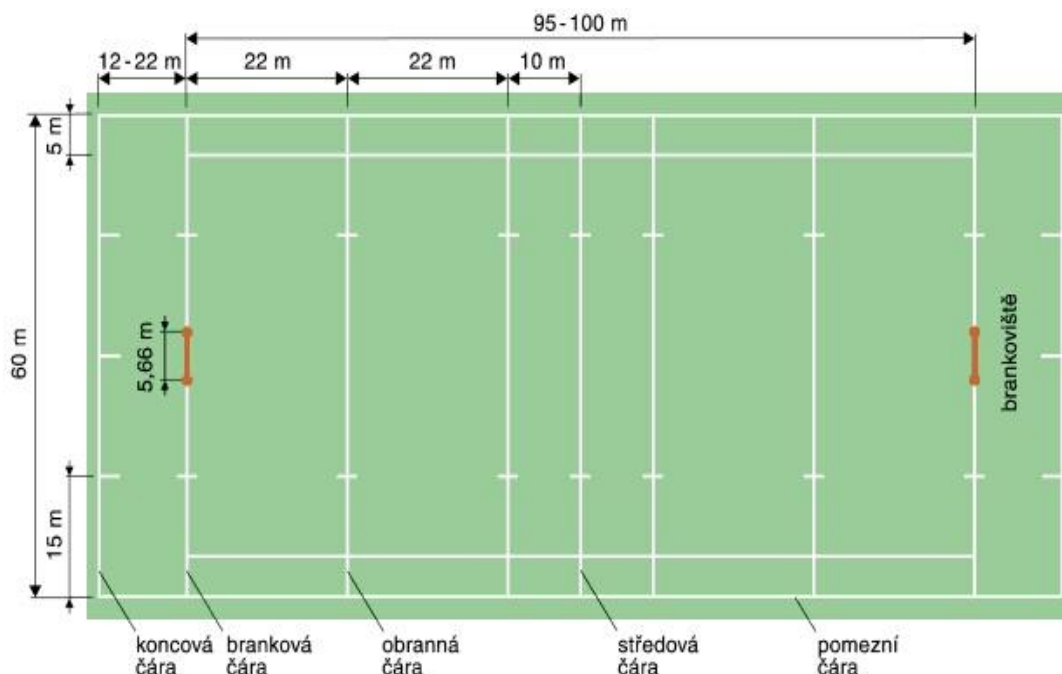
Hra má za cíl dostat míč do brankoviště soupeře, pro získání bodů je nutné míč položit na zem – to se nazývá pětka (položení). Dále je možné míč kopnout mezi tyčemi brány (háčka), ovšem jen v horní polovině, buď to během hry (drop), trestný kop anebo, po položení pětky.

Přenášení míče je povoleno pouze rukama, přihrávka smí směřovat pouze do roviny nebo dozadu, jinak dochází k porušení pravidel a hrozí předhoz. Povoleno je i do míče kopat, ale hrát smí pouze hráči, kteří při kopu jsou za kopajícím hráčem, jde o dobíhání kopů spoluhráči, stojících za kopajícím, jinak hrozí ofsajd. Je možné, že mohou hrát i hráči stojící

před kopajícím, smějí se ovšem zapojit do hry, až kopající hráč přeběhne úroveň, kde stojí hráči před ním (Hronec, 2007).

Když je míč držen protihráčem, smí jej hráč atakovat takzvaným složením (skládkou) a tím jej zastaví. Jedná se zejména o objetí protihráče rukama a pohybem vpřed jej dostat na zem – složit. Zasáhnout protihráče se smí do výše ramen, atakování za krk a hlavu je proti pravidlům a označuje se jako nebezpečná hra. Také se nesmí protihráče zvedat, nosit, házet hlavou k zemi, či používat kopání.

Hru řídí hlavní rozhodčí, který má na postranních čarách dva asistenty. Na mezinárodní, či nejvyšší klubové utkání bývá videorozhodčí. V dnešní době je velmi využívána možnost videa a nejen kvůli situacím kvůli položení pětky, ale také ofsajdu, faulu, a podobně (Tůma & Haitman, 2017).



Obrázek 2. Ragbyové hřiště.

Při větším porušení pravidel, či opakovaném faulování uděluje rozhodčí žlutou kartu – hráč je vyloučen na 10 minut čistého času. Pokud je udělena druhá žlutá karta, je hráč vyloučen do konce zápasu. Při velmi hrubém porušení pravidel je udělena karta červená a znamená vyloučení do konce zápasu a tým tak hraje v oslabení (Tůma & Haitman, 2017).

2.1.3 Ragby bodování, pojmy a úloha hráčů

Dosažení bodů v ragby se popisuje (Tůma & Haitman, 2012):

- 5 bodů – míč je položen do brankoviště soupeře,
- Body – míčem je prokopnutá branka (háčko) po položení pětky,
- Body – míčem je prokopnutá branka (háčko) přímo ze hry – dropgoal – míč se musí dotknout země a až potom je kopnut,
- Body – trestný kop – na místě přestupku je míč položen na kopátko a prokopnuta branka (háčko).

Základní pojmy v ragby (Tůma & Haitman, 2012):

- Mlýn – svázání hráčů obou týmů – roje (hráči č. 1 – 8). Nastává při menších přestupcích (předhoz). Míč vhazuje hráč č. 9 – mlýnovka a vhazuje tým, který se neprovinil.
- Aut – zahájení hry se prování autovým vhazováním, kdy jeden tým dostal míč za postranní čáru. V ragby slouží aut k zisku území, jde často o taktiku.
- Trestný kop – dostává jej tým, který se neprovinil proti pravidlům. Kopající má 3 možnosti: může kopat na bránu, do autu, či zahájit rychlý protiútok.
- Skládka – povolený způsob (složení), zastavení soupeře, který má míč.
- Ruck – česky „rak“, míč je ležící na zemi a oba týmy se jej snaží dostat pod kontrolu pomocí přetlačování.
- Maul – podobný raku, ovšem míč je nesený v pevně svázané formaci a druhý tým se jej snaží vzít.
- Předhoz – míč je přihrán dopředu, či hráči vypadne z rukou směrem dopředu.
- Kopátko – podstavec, na který se položí míč, při kopu na háčko.

V ragby je přesně určené, který hráč má co za úkol a k tomu přísluší i dané číslo (Obrázek 3). Základní počet hráčů v poli je 15, dále je připraveno 7 náhradníků, jak uvádí Jackson (1998):

1 – pilíř, 2 – mlynář, 3 – pilíř, 4 - druhá řada, 5 - druhá řada, 6 – rváček, 7 – rváček,
8 – vazač, 9 - mlýnová spojka, 10 - útoková spojka, 11 – křídlo, 12 – třičtvrtka, 13 – třičtvrtka, 14 – křídlo, 15 – zadák.

Hráči 1 – 8 se nazývají rojníci, jejich hromadné pojmenování je roj. Zajišťují, podporují útok a zároveň mají za úkol skládání protihráčů. Hra roje je spíše o síle, vzájemné spolupráci

a přípravy hry pro útočníky. Jsou to právě oni, kteří se svazují v mlýnech, vhadzují a rozehrávají auty. Bývají to většinou nejurostlejší hráči na hřišti, těžící ze své výšky a především váhy. Hráč s číslem 9 se nazývá mlýnovka – spolupracuje jak s rojem, tak s útokem, má na starosti správnou rozehru. Útok se skládá s hráčů s číslem 10 – 15, tedy útočníci. Bývají to nejrychlejší a nejvíce technicky zruční hráči na hřišti. Mají za úkol především rychle běhat, skvěle kopat a zároveň skládat. Právě oni dávají nejvíce bodů. Hru útoku řídí hráč s číslem 10 – útokovka, která spolupracuje s mlýnovkou a právě na nich stojí hra celého týmu. Většinou jsou mlýnovka nebo útokovka určeni k zahrávání trestných kopů, či kopů na háčko. Zadák je poslední hráč, který doplňuje útok a zároveň na něm stojí složení protihráče, když je překonán roj i útok (Tůma & Haitman, 2017).



Obrázek 3. Rozestavení hráčů.

Povinná výbava ragbisty je dres s trenýrkami, štlupny, kopačky (i kolíkové), chránič zubů. Mezi další nepovinnou výbavu patří molitanová helma, chrániče ramen, rukavice bez prstů, díky kterým lépe přilne míč (Tůma & Haitman, 2012).

2.1.4 Ragby v ČR

Dle autorů Skály a Haitmana (2006) dochází k založení ragby v České republice v roce 1926. U zrodu stál slavný ilustrátor Ferdý mravence Ondřej Sekora, který v již zmíněném roce vydal knihu - *Rugby, hra a jeho pravidla*.

Pravidla přeložil z francouzštiny, byl i trenér, rozhodčím, organizátorem, ovšem hráčem ragby se nikdy nestal. První historické utkání se hraje v Brně 9. května, mezi sebou se utkaly tým SK Moravská Slavia a AFK Žižka Brno, kdy Slavie vítězí 31:17. O dva roky později je již zaregistrováno 160 hráčů. V roce 1929 je první oficiální Mistrovství Československa, z vítězství se raduje Slavie Praha. Následující rok v Gottwaldově ve firmě Baťa vlastnoručně ušit první ragbyový míč, autorem byl pan Gába. Roku 1931 již hraje reprezentace Československa své první mezinárodní utkání s Německem, zápas se odehrává v Lipsku a naše reprezentace prohrává 38:0. V Československu existují kluby SK Slavia Praha, AC Sparta, DTJ Říčany a pár dalších. Rozvoj a propagaci ragby kazí 2. světová válka.

Po válce nastává opět rozvoj ragby v tehdejší Československu. V Brně postupně vznikají 2 kluby. V roce 1947 vzniká ragbyový klub ve Zlíně a v následujících letech se přidávají další týmy z Olomouce, Ostravy, Vyškova, Havířova, Přelouče a další.

V roce 1965 je Československo součástí nové mezinárodní soutěže FIRA – Pohár národů a o tři roky později se umísťuje na celkovém třetím místě. Roku 1971 se poprvé volí ragbista roku, stane se jím Jiří Skall. V roce 1991 se na prvním Mistrovství Světa v juniorské kategorii naši reprezentanti umístili na 10. místě. O čtyři roky později se z důvodů zkvalitnění úrovně nejvyšší soutěže (extraligy) snižuje počet účastníků na osm a závěrečné zápasy se budou hrát dle systému play - off. Roku 1999 je reprezentantem národního týmu i mistr světa z roku 1995 Joel Stransky. V roce 2004 se národní tým udržel v I. divizi Mistrovství Evropy.

O rok později se konalo v Edenu v Praze exhibiční zápas mezi našimi reprezentanty a týmem z Austrálie – Waratahs, cestu na stadion si našlo rekordních 5000 diváků, náš tým prohrál 94:3 (Skála & Haitman, 2006).

Aktuálně naše reprezentace hraje A2 divizi ME, což odpovídá soutěži, které se účastní průměrné národní celky Evropy (Českeragby.cz, 2016).

Patrně největší zápas sehrála naše reprezentace s týmem Barbarins. Tento tým je složený z hráčů z nejlepších lig Světa (Nový Zéland, Austrálie a Jihoafrická republika), kteří se nedostali do reprezentačních výběrů své země, či svou kariéru ukončili. Došlo k tomu při příležitosti oslavy 90. let českého ragby. Zápas se odehrál v Praze na stadionu Na Markétě dne 8. 11. 2016 a vidělo jej 7300 diváků. Šlo především o propagaci proti výběru světových

top hráčů a konečný výsledek byl s českého pohledu 0:71, kdy hostující tým exceloval, předváděl ukázkové ragby a položil celkem 11 pětetek (Novák, 2016).

2.1.5 Ragby ve Světě

Roche (1998) píše, že jak již bylo zmíněno, ragby vzniklo roku 1823 v anglickém městě Rugby. Zakladatel je William Webb Ellis. Hra se ihned stává velmi oblíbenou a hraje se brzy po celé Británii, odkud potom putuje do Francie a dále do Evropy.

Autoři Black a, Nauright. (1996) uvádějí, že v Africe je ragby velice populární a jednoznačně nejznámější je národní celek Jihoafrické Afriky, který patří mez nejlepší na Světě – vyhráli 2x Mistrovství Světa v letech 1995 a 2007. Jejich dres je zlato – zelený a přezdívací se Springboks. V posledních letech je ragby na vzestupu i v dalších státech „černého kontinentu“ Keňa, Zimbabwe, Tunis a další.

Podle Wilkese (2001), je v bývalých anglických koloniích ragby sportem číslo jedna.

K nejlepším státům patří Austrálie, která se stala 2x mistry Světa (1991 a 1999), dále pak státy Samoa, Fidži a Togo.

Nejslavnějším a také nejúspěšnějším světovým národní celkem je bezesporu Nový Zéland, přezdívaný All Blacks, díky černým dresům. Je pro ně typický maorský bojový tanec Haka, který všichni hráči provádí před každým zápasem – za účelem zastrašení soupeře a k vlastnímu povzbuzení (Obrázek 4). Ragby zde vzniká roku 1882. Tým vyhrál Mistrovství Světa 3x, v letech 1987 a dvakrát po sobě v roce 2011 a 2015 (Novák, 2015).



Obrázek 4. Tanec haka.

Největší ragbyová událost je Rugby World Cup, jedná se o Mistrovství Světa v ragby. Poprvé tomu bylo v roce 1987, koná se každé čtyři roky a jeho sledovanost se pohybuje kolem 4 miliard televizních diváků. Dále se každý rok koná Pohár šesti národů (Six Nations), jde vlastně o Mistrovství Evropy a hraje v něm 6 nejlepších národních týmů: Francie, Anglie, Skotsko, Irsko, Wales a Itálie. Mimo Evropu se koná každý rok pohár čtyř zemí (Four Nation) a hrají jej celky Nového Zélandu, Austrálie, Jižní Afriky a Argentiny. Nejpopulárnější a nejkvalitnější světová liga je Super 14, nastupují zde týmy z Nového Zélandu, Austrálie a Jihoafrické Afriky. V Evropě jsou nejkvalitnější ligy v Anglii Francii a vyvrcholením je každoroční Heineken Cup, kde nastupují nejlepší evropské týmy (Tůma & Haitman, 2017).

2.1.6 Druhy ragby

- sedmičkové ragby - velice populární se stalo ragby o sedmi hráčích, Hraje se na stejném hřišti jako klasické ragby o 15 hráčích. V posledních letech se stalo natolik populární, že bylo v roce 2016 zařazeno do Letních Olympijských her konaných v Rio de Janieru. V každém týmu nastupuje 7 hráčů a hraje se 2 x 7 minut. Dochází zde k méně kontaktům a tým tvoří především rychlostně a technicky vybavení hráči (Tůma & Haitman, 2012).

- Třináctkové ragby - tým je tvořen třinácti hráči, hřiště je opět stejné jako u klasického ragby. Útočící tým je zde ve výhodě, protihráči nesmí do raku zasahovat prvních 5 vteřin, pokud do té doby nedojde k rozehrě, připadá míč druhému týmu. Doba je stejná jako u klasického ragby 40 minut. U nás se ovšem netěší popularitě, naopak tomu je v Austrálii (Tůma & Haitman, 2012).
- Beach ragby – v letních měsících je pro zpestření hráno ragby na písku, především formou turnajů. Existuje ve více variantách, ať už kontaktní, či bezkontaktní, anebo velice populární smíšené týmy. V ČR je velice populární mezinárodní pražský turnaj. Hraje se 2x 5 minut, na hřišti je 5 hráčů a náhradníků je maximálně 5 (Tůma & Haitman, 2017).

2.2 Tréninkový plán pro rozvoj ragby

2.2.1 Mladší školní věk

Nastává s nástupem do školy, je to období mezi 6 – 7 rokem do dovršení 11 – 12 let. Dochází ke zdokonalení všech dovedností, schopností a porozumění okolního světa. Rozvíjí se poznatky o vlastní osobě a zdokonaluje se osobnost dítěte. Přibývá spousta nových vědomostí, což má za následek rozvoj poměti a představitosti, jak píše (Jobánková, 2002).

Podle Periče (2008) dítě chápe jen takové pojmy a situace, které si může „osahat“. Osobnost ještě není zcela ustálena, děti rychle střídají pocity radosti a smutku, jsou velmi impulzivní. Velmi důležitá je doba, po kterou mohou děti udržet pozornost. Většinou je to doba okolo 5 minut, pak nastává útlum a roztěkanost. Tělesný vývoj je rovnoměrný jak růstem hmotnosti, tak i do výšky. Zároveň nastává plynulý rozvoj vnitřních orgánů, osifikace pokračuje a ustaluje se zakřivení páteře. Učit se novým pohybům, je rozvíjeno na začátku tohoto období. Tato věková kategorie je charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové dovednosti jsou rychle zvládnuty, ovšem při jejich méně častém opakování dochází k jejich zapomenutí. Používá se především rozvoj rovnováhy, přirozená motorika, rozlišování rytmu v pohybu. Z počátku jsou pohybové dovednosti prováděné formou her a imitačních cvičení (předcvičování). Při učení, trénování a soutěžení převládá herní princip – příjemné prožívání a radost veškeré činnosti. Rozdíly v rozvoji motoriky u dětí osmiletých a dvanáctiletých jsou velké. Období mezi 10 – 12 lety je označováno za „zlatý věk motoriky“, kde se právě děti učí rychle novým pohybům.

2.2.2 Střední školní věk

Autoři Carr-Gregg a Shale (2010) označují období za přechod od dětství k dospělosti, častěji se užívá pojem puberta. U dívek nastává dříve a to mezi 11 – 13 rokem, u chlapců zpravidla mezi 13 – 15 rokem. Dochází zde k velkým psychickým a biologickým změnám. Toto období se označuje za velmi nevyrovnané ve vývoji tělesném, psychickém, ale také sociálním. Aktivita hormonů má za následek ovlivnění emotivních vztahů a projevů dětí k sobě samým, ke druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení. Dítě již rozumí racionálnímu zdůvodnění i abstraktním pojmům a rozvíjí se dále paměť.

Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně, tyto růstové změny mohou negativně působit na pohybovou kvalitu dítěte. Je výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků. „*Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami*“ (Perič, 2008, p. 27).

Perič (2010) udává, že typickým rysem je rychlé chápání, schopnost učit se novým pohybovým dovednostem a přizpůsobení měnícím se podmínkám. Na vysoké úrovni je anticipace svých pohybů i pohybů ostatních (sportovní hry) i pohybů dalších sportovních předmětů, např.: míč, lyže, apod.

2.2.3 Rozvoj pohybových schopností u dětí a mládeže

Příprava kondiční tvoří základ pro výkon u nejmladších věkových kategorií. Má za úkol vytvořit široký pohybový základ, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti, potřebné pro činnost sportovce. „*Rozvoj pohybových schopností je důležitý především pro stimulaci základních předpokladů, které umožňují jejich pozdější maximální rozvoj*“ (Perič, 2008, p. 61).

Základem rozvoje pohybových schopností je tělesné zatěžování, patří sem objem, intenzita, frekvence, složitost apod. Vše zmíněné se kombinuje s odpočinkem, jeho charakterem a délkou (Vilímová, 2002).

2.2.3.1 Vytrvalost

Perič (2008) píše, že téměř každý sportovec ke svému výkonu určitou úroveň vytrvalosti. U některých sportů je vytrvalost naprosto zásadní – maraton, triatlon, běhy na dlouhé tratě, běh na lyžích, u některých je důležitým doplňkem výkonu – úpolové sporty, sportovní hry a u některých sportů je spíše role okrajová – skoky na lyžích, střelba. Vytrvalost popisuje jako schopnost udržet požadovanou intenzitu po co nejdelší dobu. Vytrvalost může být krátkodobá nebo dlouhodobá. Při krátkodobé vytrvalosti svaly pracují anaerobně, proto se někdy uvádí vytrvalost anaerobní (nedostatečný přísun kyslíku k pracujícím svalům). Nastává to tehdy, kdy například běžíme co možná nejrychleji po relativně krátkou dobu. Projevuje se to vysokou srdeční frekvencí, dosahující 190 – 200 tep/min. Ani taková vysoká frekvence nestačí na zásobení kyslíkem. Při anaerobní vytrvalosti můžeme cvičit nejdéle 3 – 4 minuty jak popisuje Perič (2008).

Pokud chceme cvičit po delší dobu, nezbyvá nic jiného, než tempo snížit. Hovoříme o dlouhodobé vytrvalosti, často označované jako aerobní vytrvalosti (za přístupu kyslíku). Srdeční frekvence již není na tak vysoké úrovni, pohybuje se v rozmezí od 130 – 170 tep/min. Při tréninku aerobní práce svalů začíná kolem páté minuty zatížení a v tomto režimu jsme schopni pracovat i hodiny. K nejdůležitější součásti při rozvoji vytrvalosti je sledování intenzity zatížení. Existuje celá řada ukazatelů měření, ale právě pro děti je nejjednodušší a nejdostupnější ukazatel měření srdeční frekvence. Je dostupná a lehce měřitelná. Když se prsty přiloží k vřetení tepně na zápěstí (strana u palce) a po dobu 15 sekund se počítají tepy. Poté se naměřená hodnota vynásobí 4x ($1\text{min} = 60\text{s} = 4 \times 15\text{s}$) a dostane se výsledek Perič (2008).

U trénování dětí se nejčastěji používá dlouhodobá (aerobní) vytrvalost. Je to z důvodu, že děti jsou schopny se pohybovat buď rychle a po krátký čas, nebo po delší dobu a pomalu. U malých dětí se vytrvalost pohybuje na hranici svých individuálních možností, proto do 10 let věku není potřeba jednostranný trénink k rozvoji vytrvalosti. Až mezi 11 – 12 lety se u dětí vytvářejí předpoklady ke zvýšení dlouhodobé vytrvalosti, nedoporučuje se děti přetěžovat – zkouší se, co vydrží. Až během období puberty by měl trénink vytrvalosti mít pevné zastoupení, jak popisuje autorka Vilímová (2002).

Dlouhodobou vytrvalost můžeme dle Periče (2008) rozvíjet několika způsoby, mezi ty hlavní patří souvislá, fartleková a metoda intervalová. *Souvislá metoda* se podle Periče (2008) vyznačuje delší dobou zatížení, u nejmenších dětí se jedná o čas kolem 10 – 15 minut, jak věk a vytrvalost přibývají, doba se prodlužuje na dvojnásobek. Doba zatížení se zvyšuje zvolna

a postupně. Intenzita je během celé doby zatížení relativně malá a to 130 – 150 tep/min. Tato metoda se užívá různou formou výběhů, běhů na lyžích, cyklistiky apod. *Fartleková metoda* má původ ve Švédsku (přeloženo hra s rychlostí). Délka se ze začátku pohybuje mezi 10 – 15 minutami a později od 30 – 60 minut. Hlavní rozdíl spočívá ve střídání intenzity. Lze to vysvětlit, že sportovec přizpůsobí rychlost běhu profilu tratě – z kopce sprintuje, do kopce pomaleji a po rovině běží volně. Samozřejmě dochází ke střídání srdeční frekvence od 130 až po 170 tep/min. Intenzita se střídá zcela volně v závislosti na chuti dětí a jejich dispozicím. Výhoda spočívá v zapojení různých druhů svalových vláken (Perič, 2008).

Intervalová metoda se označuje pravidelným střídáním mezi zatížením a odpočinkem. Zatížení je při vysoké intenzitě a odpočinek je přizpůsobený, aby nedošlo k úplnému zotavení. U tréninku dětí rozlišujeme dva druhy intervalových metod: Intenzivní, která trvá relativně krátkou dobu, většinou od 20s – 60s, při co nejvyšší intenzitě. Délka zotavení je 1:1 – 2 (30s zatížení a 30 – 60s odpočinek). Jedna série trvá 10 – 15 minut, celkově v tréninku 2 – 3 série. Extenzivní, kdy délka zatížení trvá 2 – 5 minut. Intenzita není tak vysoká, odpočinek je stejně dlouhý jako zatížení. Opět je délka série 10 – 15 minut a v tréninku zařazujeme 2 – 3 série (Perič, 2008). U tréninku vytrvalosti má trenér/učitel na výběr z celé řady prostředků. Nejdůležitější je reakce organismu na zátěž – činnost srdce a dýchacího systému. Většinou se zařazují cvičení, při nichž se dá kontrolovat a měřit srdeční frekvence. Patří sem jízda na kole, běh apod. Negativem těchto cvičení je stereotyp při déletrvajícím trvání a s tím spojená pozornost, přístup a nasazení. Dá se tomu předcházet různými formami překážkových drah, zařazovat méně používané prostředky (švihadlo, balanční míče apod.), Perič (2012).

Nejdůležitější prostředek u rozvoje vytrvalosti dětí je zařazení her. Nejčastěji se zařazují všechny typy sportovních her, které představují střídavé zatížení intenzity. Většinou se používá hra neřízená – děti hrají danou hru podle vlastního režimu. Dále se používá tzv. hra řízená – dětem je vysvětleno, že během hry musejí být neustále v pohybu a tím je dosaženo vyšší účinnosti organismu (Vilímová, 2002).

2.2.3.2 Rychlost

Perič (2008) uvádí, že každé dítě na druhém stupni ví, že rychlost se vypočítá, když dráhu vydělíme časem ($v = s/t$). Zdá se, že by to mohlo tak být i ve sportu, ale není. Například výsledek u maratonského běhu není projevem rychlosti, ale spíše vytrvalosti. Stejně je tomu u dalších dlouhých běžeckých tratí, ale i při cyklistických etapách Tour de France, absolvování triatlonů apod. Významnou roli při rozvoji rychlosti hraje zastoupení typů

svalových vláken. Rychlost je nejvíce podmíněna geneticky, sprinterem se musí člověk narodit.

„S určitým zjednodušením lze rozlišit tři základní typy svalových vláken tvořící kosterní svalstvo“ (Lehnert 2001, p. 25).

Typ I – SO (slow oxidative) vlákna červená, pomalá. Mají vysoký obsah myoglobinu, jsou odolnější proti únavě. Více zastoupená u vytrvalců, při déletrvajících zátěži při nižší intenzitě (Meško & Komandel, 2005).

Typ II A – FOG (fast oxidative glycolytic) vlákna rychlá oxidativně glykolytická. Zapojují se především při opakované činnosti s vysokou intenzitou, která je spojená s vysokými silovými nároky. Uplatnění při rychlostním nebo intenzivním vytrvalostním tréninku (Meško & Komandel, 2005).

Typ II B – FG (fast glycolytic) vlákna rychlá glykolytická. Jsou rychle unavitelná, mají nízkou oxidativní kapacitu. Zapojují se u maximálních výkonů, při maximální intenzitě. Nejvíce je mají zastoupená sprinteři, proto je rychlost geneticky podmíněná (Meško & Komandel, 2005).

Dle Periče (2008) patří rozvoj rychlostních schopností u dětí k nejdůležitějším oblastem společně s koordinací. Základní požadavek je pohyb vynaložený s maximální intenzitou, avšak po kratší dobu. Doba takového zatížení by měly být, dokud dítě dokáže naplno udržet maximální rychlost. U malých dětí je to 5 – 10s, u starších mezi 10 – 20s. Doporučuje se odpočinek v poměru k délce zatížení 1:6 (10s zatížení a 60s odpočinek) i delší. Podstatné je, aby dítě absolvovalo další disciplínu/zatížení plně odpočinité a mohlo vyvinout opět maximální intenzitu. V praxi se doporučuje 3 – 5 opakování těchto úseků, celkově 1 – 3 série za trénink a prolínat různými hrami. Například, děti poběží opakovaně úseky o délce 50m, za 8 – 11 s, pak mají 60 – 90s odpočinek. Celkem absolvují 5 úseků a odpočinků = 1 série. Poté nastupuje delší odpočinek (10 minut), při kterém mohou děti dělat koordináční cvičení, hrát nejrůznější hry. Poté přichází další běžecká série s odpočinky.

2.2.3.3 Síla

Perič (2008) popisuje sílu v oblasti sportu jako schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí, kdy se stahuje svalové vlákno. Dle průběhu pohybu rozdělujeme svalovou kontrakci na dynamickou a statickou.

Dynamická kontrakce nastává, při pohybu těla nebo jeho částí (klik, dřep, shyb apod.). Při *statické* kontrakci nedochází k pohybu těla nebo jeho částí. Je potřeba daný odpor udržet v jedné pozici (vzpor, vis na hrazdě apod.), (Perič, 2008).

Vilímová (2002) doporučuje u dětí do 10 let dávat přednost hlavně rychlostní a obratnostní cvičením, která také podporují růst síly. V tomto období dochází k vývoji kostry a svalové hmoty a ještě tělo není připravené na cílenější rozvoj. Zaměření je především na velké svalové partie (svaly trupu, svaly pletence kyčelního a ramenního. Proto se doporučuje přirozené posilování. Děti zde musejí překonat dané překážky a zároveň vyvinout svalové úsilí. Patří sem především: lezení (průlezky, žebřiny), ručkování (hrazda, žebřina), šplh (lano, tyč, strom) apod. Dále sem patří úpolová cvičení: přetlačování, přetahování, zápasy v různých polohách (sed, klek) a také hry (ragby). K rozvoji síly se mohou použít i různá cvičení s náčiním nebo nářadím: švihadla (přeskoky), míče a míčky (hody, odpaly, koulení).

Dle Periče (2012) v období mezi 10 – 12 lety, dochází k pozvolnému zdokonalení nervové regulace svalové činnosti a ta umožňuje zahájení soustavného rozvoje silových schopností. Je důležité rozvíjet svalový aparát rovnoměrně, aby nedocházelo k nejrůznějším svalovým oslabením. Svalový a kosterní systém ještě není připraven snášet velké svalové zatížení. Prostředky pro rozvoj síly jsou podobné jako u kategorie dětí do 10 let a rozlišujeme i další. Základ tvoří pohybové hry a ty obsahují nejrůznější množství a druhy hodů, skoků apod. Dále se zařazují cviky, kdy se používá vlastní hmotnost těla (sklapovačky, dřepy, kliky, shyby apod.).

Perič (2012) také doporučuje zařazení tzv.: silových vstupů, kdy se jedná o přerušení dané tréninkové činnosti a na krátkou dobu je zařazeno cvičení silové. Dá se popsat jako, při fotbalovém tréninku hrají děti fotbal v daném intervalu (3 – 4 min), na znamení trenéra je hra přerušena a každý má za úkol udělat co nejrychleji 10x (klik, dřep, sklapovačku apod.). V kategorii dětí ve věku 13 – 15 let se dá zahájit již systematictější silový trénink. Síla roste s přibýváním svalové hmoty, dochází k zvýšené produkci růstových a pohlavních hormonů. Silové schopnosti rostou individuálně a proto je také potřeba zvolit individuální přístup k trénování. Rozvoj síly se dle Periče (2008) zaměřuje na základní oblasti:

Nácvik techniky posilování, kde dochází k manipulaci s osou činky. Nevyužívá se skutečné osy, ale její napodobeniny. Používají se různé plastové trubky, dřevěné tyče, použité hole (hokejová, florbalová).

Všeobecná silová příprava, se volí formou hromadné cvičení, zjednodušeného kruhového tréninku. Cvičící děti jsou zatěžovány jak silově, tak rozvíjí vytrvalostní schopnosti. Užívá se prostředků, kdy se využívá hmotnosti vlastního těla (dřepy, sklapovačky,

kliky, shyby apod.). Cvičení se provádí i ve dvojicích (nošení, výskoky do náruče, přetlačování, apod.). Dále také cvičení s činkami, kotouči, plněnými míči, ale pouze o malé hmotnosti 1 – 3 kg (výpady, dřepy, odhody, výhozy, krouživé pohyby apod.). Může se také využít různých gumových expandérů nebo aquahitů -vak naplněný vodou s držadly (posilovací a koordinační cviky).

Speciální metody pro rozvoj silových schopností, patří sem rychlostní metoda, vytrvalostní a metoda opakovaného úsilí.

a) Metoda rychlostní se cvičí s malým odporem, kdy je malý počet opakování (10 – 15) a vyvíjí se maximální rychlost provedení. Rozvíjí se výbušnost, prostředky jsou skoková a odrazová cvičení přes překážky (lavičky, kužely, stupínky, švédské bedny), dále pak výběhy do kopce, schodů apod. Využívají se také odhodová cvičení do výšky, dálky. Používají se koule, míče a další břemena, je třeba dbát zvýšené bezpečnosti.

b) Metoda vytrvalostní je typická použitím malých odporů o nízké hmotnosti, kdy však cvičení trvá delší dobu (20 – 30s), cvičící by měl být schopný po ukončení udělat ještě pár opakování, nezaměřujeme se proto na maximální počet opakování. Odpočinek je krátký a slouží k přechodu na další stanoviště. Zapojují se cviky s vlastní vahou, činkami o menší váze, různá odrazová cvičení, dále pak gymnastické prvky (kotouly), počet stanovišť je mezi 10 - 12.

c) Metodu opakovaného úsilí zařazujeme až kolem patnáctého roku. Velikost zátěže u chlapců se pohybuje 60% maximální zátěže (dívky méně) a počet opakování je do 10. Doporučuje se zařadit až po několikaleté silové přípravě a cvičení by nemělo přehnaně zatěžovat páteř a klouby – nejsou dostatečně vyvinuté. Než začneme silově cvičit je důležité důsledné rozcvičení s prvky jednoduchých posilovacích cviků (dřepy, sklapovačky, kliky, výskoky apod.), na které navazuje potřebné protažení /napětí) ve svalech.

2.2.3.4 Pohyblivost

Ve sportu je popisována jako rozsah pohybů v jednotlivých kloubech, pohyby jsou vykonávány ve velkém kloubním rozsahu, dle Periče (2008) se občas užívá termín ohebnost. Díky zapojení protahovacích a vyrovnávacích cvičení je předcházeno negativním vlivům jednostranného zatížení při trénování/učení dětí.

Základy strečinku jsou v delším setrvání v krajní poloze – tam kde ve svalu dochází k vysokému napětí a není ještě cítit bolest. Sval zůstává v napětí 10 – 30s. Rozlišujeme dvojitý způsob strečinku (Votík, 2011):

- a) Aktivní strečink – prováděn vlastní silou,
- b) Pasivní strečink – výchozí polohy se dosáhne a určitý čas v ní setrvá.

Dle Votíka (2011) patří protahování do každého tréninku. Je zařazováno v úvodní a závěrečné části. V úvodní části se doporučuje protahovací cvičení zařadit po mírném zahřátí (rozběhání). Do protahování se zapojují postupně veškeré svalové partie, začíná se od hlavy a pokračuje se směrem dolů, přes ramenní klouby, svaly paží, prsní, zádové, břišní až svaly dolních končetin, kyčle, stehna, lýtka a bérce. Klade se důraz na pozornost svalových partií, které budou zrovna zatěžovány. Je důležité, aby děti při protahování pravidelně dýchaly a nezadržovaly dech. Doporučuje se při výdechu ještě mírně prohloubit protažení dané svalové partie. Důležitá je také koncentrace na určený cvik, nebývá obvykle jen jeden, ale zařazuje se jich více na protažení dané svalové partie. Díky protahování svalů se zvyšuje prokrvení, pružnost a dochází ke snížení negativního napětí.

Bursová (2005) uvádí, že správné držení těla patří k základním metodám pro optimální zapojení svalových skupin při provádění pohybu, ale také pro správnou funkci vnitřních orgánů. V dnešní době při sportování dětí dochází často k jednostranné zátěži, což má negativní vliv na stavbě těla. Proto je důležité využívat *kompensační cvičení*. Patří sem posilovací, relaxační, protahovací a uvolňovací cviky.

2.3 Školní vzdělávací program

Jde o učební dokument, který si každá ZŠ, SŠ nebo MŠ v České republice vytvoří, aby realizovala požadavky rámcového vzdělávacího programu, dle zákona číslo 561/2004 Sb. Každá škola si vytváří svůj vlastní vzdělávací program, který je v souladu se školským zákonem a rámcovým vzdělávacím programem. ŠVP je vytvořen, aby vedl ke zkvalitnění výuky a ke zlepšení činnosti pedagogů a výsledků ve vzdělávání.

Každý ŠVP musí obsahovat (Výzkumný ústav pedagogický, 2005):

Identifikační údaje: název ŠVP, předkladatel, zřizovatel, platnost dokumentu.

Charakteristika dané školy: velikost, úplnost a vybavení školy, spolupráce a projekty, pedagogický sbor a jeho charakteristika.

Charakteristika ŠVP: zaměření školy, její vzdělávací a výchovné strategie, zabezpečením výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných a začlenění průřezových témat.

Učební plán: sestavení učebního plánu a jeho údajů do tabulky, poznámky k učebnímu plánu.

Učební osnovy: název daného vyučovacího předmětu a jeho charakteristika, obsah vzdělávání daného předmětu.

Hodnocení žáků: pravidla, hodnocení dle školy kde se předmět vyučuje

2.3.1 Tělesná výchova v rámcovém vzdělávacím programu

Součástí školské reformy byl v roce 2005 zaveden rámcový vzdělávací program. RVP zavádí nové strategie, opírá se o klíčové kompetence, obsah vzdělání a klade důraz na uplatnění získaných vědomostí do praktického života (MŠMT, 2016).

„TV je cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě“ (Vilímová, 2002, p. 13).

2.3.2 Sporty obsahující školní vzdělávací program

Mají za úkol především ovlivnit úroveň pohybových dovedností, mezi tyto činnosti patří (MŠMT, 2016):

- Gymnastika – akrobacie, přeskoky.
- Atletika – běhy na krátkou a dlouhou vzdálenost, hody, vrhy, skoky do dálky a výšky.
- Sportovní hry – fotbal, volejbal, vybíjená, basketball, házená, florbal, baseball, apod.
- Úpolové hry – judo, sebeobrana, apod.
- Plavání, lyžování a snowboarding.
- Pohybové hry – dle zaměření a podmínek školy.

2.4. Klíčové kompetence

Dají se definovat jako určitý soubor dovedností, vědomostí a postojů, kterými je žák vybaven. Klíčové kompetence by se měli využívat a rozvíjet ve všech vyučovacích předmětech na ZŠ. Žáci je využijí nejen při studiu, ale také v životě (Výzkumný ústav pedagogický, 2007).

Základní kompetence dle Výzkumného ústavu pedagogického (2007):

- Kompetence k učení – informace žák vyhledává a zpracovává, je ochoten se dále vzdělávat, rozvíjí si vztah k učení a dává si věci do souvislostí.
- Kompetence k řešení problémů – žák vnímá určité situace, snaží se problém pochopit a vyřešit jej, může se jednat o školní i mimoškolní problémy, vyhledává si informace pro lepší zvládnutí problému a je schopen přijmout důsledky svých rozhodnutí.
- Kompetence komunikativní – vyjadřování žáka je srozumitelné jak v písemném, tak mluveném projevu, snaží se naslouchat i sám obhajovat své názory, využívá nejrůznější komunikační prostředky, pomocí komunikace navozuje vztahy.
- Kompetence sociální a personální – žák je schopen práce ve skupině/týmu, získává nové role a tím tak ovlivňuje společný výsledek, zapojuje se do vytváření atmosféry, je schopen nabídnout pomoc druhým, podporuje vlastní sebedůvěru a samostatný rozvoj.
- Kompetence občanské – žák respektuje názory druhých lidí, je si vědom co je dobré a co špatné, že se má především pomáhat, dodržovat zákony a také dodržovat své povinnosti ve škole i mimo školu. Podílí se na rozvoji naší kultury, aktivně se zapojuje ve sportovních a ekologických souvislostech.
- Kompetence pracovní – žák si je vědom, že je potřeba dodržovat vymezená pravidla, plní si své povinnosti, k práci využívá svých znalostí a dovedností, které vedou k naplnění cílů.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je zjistit zájem žáků ZŠ o zařazení ragby jako sportu do osnov tělesné výchovy, a tím využít ragby jako prostředku pro rozvoj klíčových kompetencí žáků na ZŠ.

3.2 Dílčí cíle

- Představit ragby jako sport na ZŠ.
- Seznámit s ragby nejen žáky, ale i učitele a prohloubit jejich zájem o daný sport.
- Ukázat přednosti, základy a způsoby, jak si osvojit ragbyové dovednosti.
- Provedení osobní ukázky s následným zapojením samotných žáků.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jak se žákům líbila ukázka ragby a zda projevíli zájem o výuku tohoto sportu v hodinách tělesné výchovy?
2. Jsou žáci obeznámeni, jaké charakterové a pohybové vlastnosti jedince ragby rozvíjí?
3. Znájí žáci základní pravidla ragby?
4. Co se žákům na ragby líbí nebo nelíbí?
5. Proč ragby není součástí osnov tělesné výchovy?
6. Věnují se žáci aktivně nějakému sportu?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného sboru

Výzkumný soubor představovali žáci ve věku 9 – 14 let Základních škol ve Zlíně. Jejich seznámení s ragby proběhlo v hodinách tělesné výchovy. Pro ukázkovou hodinu, včetně vyplnění anketních otázek byly využity dvě vyučovací hodiny. Výuka probíhala v tělocvičně a na travnatém hřišti. Učitelé byly pouze jako dozor, případně zasahovali do hodiny dle potřeby, jinak jsem si hodinu řídil samostatně. Jelikož všechny školy měly dostatečné vybavení do tělesné výchovy, s sebou jsem si bral pouze balón a narážec. Zmíněné pomůcky mi ochotně zapůjčil místní ragbyový tým RC Zlín, za který jsem léta hrával. Na většině školách jsem osobně znal jak učitele tělesné výchovy, tak i ředitele/ředitelky. Proto s komunikací, ukázkovými hodinami nebyl žádný problém a došlo vždy k vzájemné spokojenosti a navázání další případné spolupráce.

4.2 Sběr dat

K výzkumu jsem zvolil nestandardizovaný dotazník (Příloha 1), který byl vytvořen pro potřeby této diplomové práce. Obsahoval otevřené, polouzavřené i uzavřené otázky a byl vyplňován anonymně. Dotazníky s otázkami byly rozdány po skončení ukázkových hodin ragby, vyplněny a následně sesbírány. Celkový počet respondentů byl 98, z toho 64 chlapců a 34 dívek. Díky této metodě došlo k 100% návratnosti.

4.3 Postup práce a zpracování dat

Cílem ukázkové hodiny bylo žákům předvést základní dovednosti v ragby a seznámit je s tímto kontaktním sportem. Představena byla základní pravidla spolu s tím, co tento sport jedincům nabízí. Po krátkém výkladu se začali žáci seznamovat s ragbyovým „šišatým“ míčem, konkrétně s jeho chycením a nahrávkami spoluhráči. Jakmile žáci zvládli správně přihrát a chytit míč, začali provádět přihrávky v pohybu, ve dvojici i všichni dohromady. Poté následovalo správné založení útoku, vyhnutí se protihráči a skórování. Jelikož se jednalo o seznámení se s ragby, byl kontakt (složení) zakázán, jedinci se mohli se maximálně vzájemně dotknout, či obejmout. Vyvrcholení byla samotná hra s upravenými pravidly, aby došlo k lepšímu prožitku a plynulosti hry. Na závěr pro zpestření jsem žákům ukázal správné

provedení skládky pomocí narážeče. Po ukázce a krátké instruktáži měl každý z žáků možnost vyzkoušet si skládku s narážečem, při které jsem dělal figuranta. Na konci hodiny byly žáky vyplněny dotazníky, které jsem následně zpracoval do tabulek v MS Excel.

4.4 Vyhodnocení

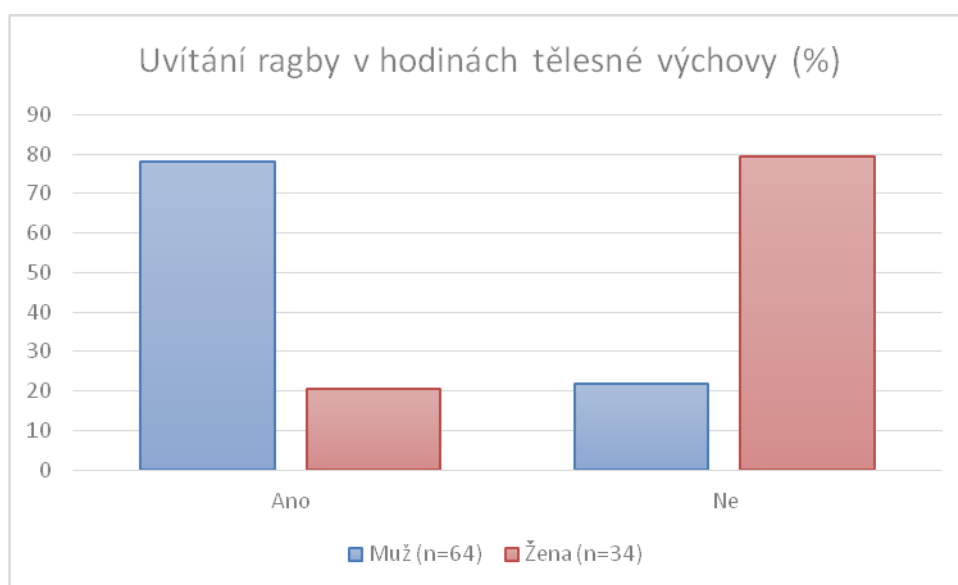
Výsledky získané z anketních otázek jsem si nejprve roztřídil a poté zapsal do MS Excelu. Data byla rozdělena do tabulek, zvlášť dívky a zvlášť chlapci. Z vybraných otázek jsem vytvořil grafy, které vedly k přehlednějšímu vyhodnocení ankety. K vyhodnocení anketních otázek byl použitý test rozdílu mezi dvěma poměry. Významnost rozdílu jsem stanovil na hladině $p < 0,05$.

5 VÝSLEDKY

5.1 Zpracování výzkumných otázek

1. *Jak se žákům líbila ukázka ragby a zda projevíli zájem o výuku tohoto sportu v hodinách tělesné výchovy?*

V ukázkových hodinách jsem zjišťoval, že ragby je pro většinu žáků jedna velká neznámá. O to více mě potěšila jejich reakce a přístup naučit se něco nového. Už jen samotná reakce na „šišatý“ míč, možnost hrát rukama i nohama, vyhnout se protihráči, s míčem padat na zem a zvedat se, to vše žáky doslova nadchlo a mě velmi potěšilo. Jelikož jsem měl vyčleněné dvě vyučovací hodiny, snažil jsem se co nejvíce žákům z ragby ukázat a předat. U většiny z nich se podařilo docílit vysokého zapálení se do hry, zdokonalení se a samozřejmě dospění k samotné hře bez kontaktu a s upravenými pravidly. Díky anketě se mi potvrdily reakce a dotazy chlapců přímo během hodiny, kdy byli z ragby nadšeni a rádi by jej uvítali ve svých hodinách tělesné výchovy. U dívek byla reakce opačná, kdy se přikláněly k nezařazení ragby do tělesné výchovy, jak znázorňuje obrázek 5. V procentuálním vyjádření můžeme z obrázku vyčíst, že 78 % mužů a 20 % žen by ragby v hodinách tělesné výchovy skutečně uvítalo. Naopak 22 % mužů a 80 % žen o ragby v hodinách tělesné výchovy neprojevilo zájem.



Obrázek 5. Líbila se žákům hodina a uvítali by ragby v hodinách tělesné výchovy?

2. Jsou žáci obeznámeni, jaké charakterové a pohybové vlastnosti jedince ragby rozvíjí?

Jelikož je ragby týmový sport, byla i u žáků vidět snaha o spolupráci. Ve většině případů se určil jeden „vůdce“, který si hráče rozmístil, dirigoval a celkově řídil hru. Na žácích bylo vidět, jak si mezi sebou nenadávají, spíše se povzbuzují a chtějí docílit co nejlepšího výsledku. Do týmů si vybírali primárně jedince, kteří mají lepší rychlostní schopnosti a dále jedince s rozvinutými silovými schopnostmi. Žáci, kteří se somatotypem blížili k endomorfii, byli spíše na okraji a moc se nezapojovali. Z anketních odpovědí žáků jasně vyplynulo, že ragby rozvíjí především sílu a rychlost v propojení se vzájemnou spoluprací.

3. Znají žáci základní pravidla ragby?

V první řadě bylo potřeba určit, jaký je rozdíl mezi ragby a americkým fotbalem. Z ukázkových hodin vyplynulo zajímavé zjištění, že drtivá většina žáků si plete ragby s americkým fotbalem a to i v případě pravidel. Po zjištění, že v ragby hráči nemají téměř žádné chrániče, pouze dobrovolné chrániče na zuby a lehkou pěnovou helmu, byli někteří z nich velmi překvapeni. Hlavním pravidlem hry je, že míč se smí nahrávat pouze dozadu, dopředu se smí pouze kopat. Na toto pravidlo ohledně přihrávek, byla z velké části zaměřená ukázková hodina. Stejně tak na pravidlo skórování neboli dosažení bodů. Zde došlo k opětovné záměně ragby s americkým fotbalem, kdy rozdíl spočívá v dopravení míče do brankoviště. V ragby je nutné míč do brankoviště soupeřů položit, kdežto v americkém fotbale je nutno míč v ruce do brankoviště soupeře pouze donést tzv. touchdown. Zbývající pravidla byla vysvětlena pouze okrajově s následnou ukázkou. Jednalo se především o možnost zastavení protihráče (skládka), auty a mlýn. Drtivá většina žáků představená pravidla ragby pochopila a samotná hra je obohatila také o zajímavé znalosti o popularitě tohoto sportu jak v zahraničí, tak u nás v České republice, kde tento sport hrají muži i ženy.

4. Co se žákům na ragby líbí nebo nelíbí?

Již během ukázky pravidel a samotné hry bylo jednoduché vyzorovat, že se žákům nejvíce líbí jak skórovat (položit míč). Pro skupiny v tělocvičně bylo místo brankoviště vybaveno žíněnkami a žáky jsem učil správné položení. Bylo tomu prováděno skokem, kdy se

míč držel v jedné ruce, druhá ruka byla natažená před tělem a tlumila tím náraz. Jednalo se tzv. „rybičku“. Skupina na travnatém hřišti, se položení učila přímo jako hráči ragby. Žákům se také velice líbila ukázka skládky, kdy se jednalo o správné provedení zastavení (složení) protihráče.

Já jako figurant jsem byl vybaven molitanovým narážečem a žáci měli za úkol mě správně složit, či alespoň přetlačit. Zde bylo vidět, že nerozhodovaly pouze tělesné proporce, ale také správná technika. Žákům se skládání velice líbilo a chtěli pokračovat i dlouho po skončení ukázkových hodin. Možnost zranění a také to, že ragby působí jako surový a násilný sport, je právě to, co se respondentům na tomto sportu nelíbí.

5. Proč ragby není součástí osnov tělesné výchovy?

Zde se všichni odpovídající shodli, že důvodem je riziko zranění a neznalost tohoto sportu u nás. Ani samotní učitelé tělesné výchovy neznají pravidla ragby a školy nemají potřebné vybavení na výuku tohoto sportu.

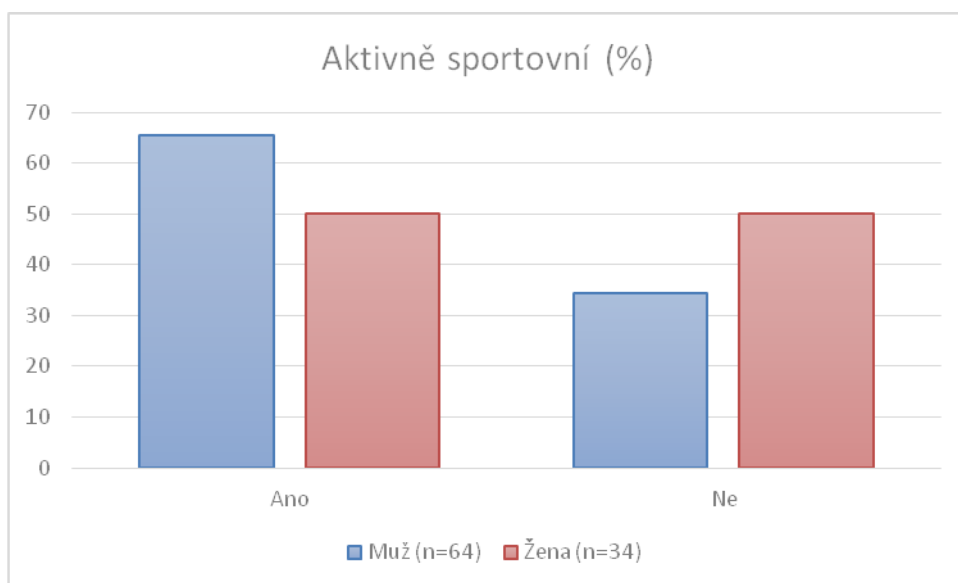
Tato otázka byla podána i učitelům a ředitelům škol. Většina mi dala za pravdu, že ragby považují se výborný sport, který rozvíjí potřebné vlastnosti a dovednosti žáků. Avšak problém je v nedostatečné propagaci sportu, neznalosti pravidel, v předsudcích ze surovosti, častých zraněních a samotném nezájmu žáků.

6. Věnují se žáci aktivně nějakému sportu?

Problémem dnešní doby u dětí a nejenom u nich je v nedostatku pohybové aktivity. Nástupem moderních technologií, sedavého způsobu života a jiných lákadel, to vše má za následek upadajícího zájmu o sport. Děti často nemají ani vzor ve svých rodičích, kteří je k pohybu nevedou a sami tak o tuto možnost i vztah k pohybu přichází.

V ukázkových hodinách jsem se přesvědčil, že není takový zájem o sport celkově, jako tomu bylo dříve, zejména u dívek mě to překvapilo, že spíše pohybovou aktivitu nevyhledávají. Chlapci většinou mají ke sportu kladnější vztah, což udává obrázek 6. Z něho lze vyčíst, že 66 % mužů a 34 % žen se sportu skutečně aktivně věnuje. Zbýlých 34 % mužů a 66 % žen aktivně nesportuje. U anketní otázky, zda se respondenti věnují nějakému sportu, byly posuzovány rozdílné odpovědi mezi chlapci a dívkami. Testem rozdílu dvou relativních hodnot vyšlo $p=0,13$. Na základě tohoto výsledku můžeme s jistotou říci, že tato rozdíly

v procentech chlapců a dívek, kteří se věnují aktivně nějakému sportu, není statisticky významná.



Obrázek 6. Věnuješ se aktivně nějakému sportu?

5.2 Vyhodnocení zbývajících otázek

K ověření svých očekávání o výsledcích anketního šetření jsem vybral test rozdílu mezi dvěma poměry, kdy jsem zvolil hladinu významnosti, tedy přijatelnou úroveň chyby rozhodování na hladině $p < 0,05$.

1. Kde jsi se setkal/a s pojmem ragby?

Rozdíly mezi odpověďmi chlapců a dívek nebyly významné, hladina významnosti $p = 0,88$.

2. Víš o tom, že existuje i ženské ragby?

Chlapci věděli více o ženském ragby (61%) než dívky (58%), rozdíly nebyly významné, hladina významnosti byla $p = 0,84$.

3. Je důležité, aby se hráči vzájemně respektovali?

Chlapci odpovídali pozitivně na danou otázku (78%), stejně jako děvčata (79%), rozdíly mezi odpověďmi nebyly významné ($p = 0,88$).

4. Má ragby vliv na utváření vlastností jedince?

Ragby podle dotazovaných utváří vlastnost jedince, jak dokazuje hladina významnosti s hodnotou $p = 0,77$.

5. Sledoval/a jsi ragby v TV?

U odpovědí byl zjištěný rozdíl, kdy chlapci více ragby sledovali v TV než dívky. Došlo proto k výrazně nižší hodnotě ($p < 0,01$).

6. Líbila se Ti ukázková hodina ragby?

Rozdíl nastal, kdy chlapcům se hodina ragby líbila v 87%, kdežto dívkám v 71 % případech, hladina významnosti $p = 0,04$.

7. Líbila se žákům hodina a uvítali by ragby v hodinách tělesné výchovy?

Chlapcům se více líbila ukázka ragby a také by jej uvítali v hodinách TV (78%) než dívky (50%). Výsledek je podobný jako u předcházející otázky ($p = 0,004$).

5.3 Ragby v podvědomí veřejnosti, učitelů a žáků

Jak již bylo zmíněno, ragby je druhým nejpobulárnějším sportem, který se těší v zahraničí obrovské popularitě a u nás se hraje více jak 90. let. Veřejnost jej vnímá spíše jako surový sport, určený pouze hráčům velkých a svalnatých postav, kteří se mezi sebou jen perou o jakýsi šišatý míč. Ragby nenahrává ani fakt, že v televizi, tisku a jiných mediálních zdrojích o něm není téměř žádná zmínka. Změna nastala teprve před pár lety, kdy díky Mistrovství světa konanému na Novém Zélandu v roce 2011 a dalšímu mistrovství v Anglii roku 2015, byla odvysílána řada zápasů a ragby se tak dostalo do povědomí diváků i u nás. A to zejména díky národnímu týmu Nového Zélandu, kterému se přezdívá All Blacks, jeho bojovnému tanci Haka a faktu, že dokázali poslední dvě MS vyhrát. Naše reprezentace ještě není konkurenceschopná nejlepšími týmy na světě. Její část tvoří jak profesionálové hrající v zahraničí, tak amatéři hrající domácí nejvyšší soutěž. V rámci propagace sehrává náš národní tým každoročně přátelské mezinárodní utkání s významným soupeřem (Obrázek 7).

Tento sport se nemusí hrát pouze kontaktně, ale existují i různé bezkontaktní varianty. Proto se díky ukázkovým hodinám a lepší propagaci v médiích může ragby zařadit do lepšího podvědomí nejen učitelů a žáků, ale také veřejnosti.



Obrázek 7. Pozvánka na přátelský mezinárodní zápas v ragby.

5.4 Propagace a materiální zajištění pro ragby

Všeobecně největším problémem dnešního světa je malý zájem žáků o sport. Z osobních zkušeností preferuji propagaci uspořádáním sportovních dnů, či otevřených tréninků ragby. Dále pak samozřejmě formou ukázkových hodin nebo přímo zařazení do osnov tělesné výchovy. Možnost je i vystavení nejrůznějších letáků, billboardů, reklam a videí o tomto sportu (Obrázek 8).

WE ARE **RUGBY** PLAYERS JOIN US

Je Ti 9 až 99 let a chceš zkusit hrát RUGBY?

Trénujeme každé ÚTERÝ, ČTVRTEK od 16.00 hod., PÁTEK od 17.30 hod. na Stadionu mládeže ve Zlíně.

+420 777 608 603

WWW.ZLINRUGBY.CZ

Obrázek 8. Náborový leták na propagaci ragby ve Zlíně.

Je potřeba se zbavit veřejnost domnění, že jde o agresivní sport, ve kterém dochází pouze ke zraněním. Musí se ukázat přednosti ragby, co rozvíjí a podporuje. Pro správnou a efektivní výuku ragby jsem potřebný materiál roztřídil do dvou tabulek, které jsou znázorněny níže. Jsou zde uvedeny ceny za jednotlivé kusy, potřebný počet kusů i celková cena. Tabulka 1. popisuje co je potřeba pro výuku, když není školní vybavení žádné. Tabulka 2. udává, co je potřeba pro výuku, pokud není školní vybavení dostatečné.

Tabulka 1. Materiální zajištění pro efektivní výuku ragby na školách při žádném potřebném vybavení (Decathlon, 2017)

Materiální vybavení	Cena za kus	Potřebný počet kusů	Cena Celkem (Kč)
Míč	469	4	1 876
Meta	15	20	300
Rozlišovák	131	10	1 310
Žíněnka	1 990	2	3 980
Narážeč	2 499	2	4 998
Náklady celkem	X	X	12 464

Tabulka 2. Materiální zajištění pro efektivní výuku ragby na školách při běžném vybavení (Decathlon, 2017)

Materiální vybavení	Cena za kus	Potřebný počet kusů	Cena celkem (Kč)
Míč	469	4	1 876
Narážeč	2 499	2	4 998
Náklady celkem	X	X	6 874

5.5 Seznámení a cvičení pro rozvoj ragby

Ragby můžeme propojit s dalšími sporty, které žáci znají a vyučují se v hodinách tělesné výchovy. Každý takový sport má v sobě nejrůznější prvky na pohybový i charakterový rozvoj potřebných pro ragby:

- Fotbal – týmový sport, hraje se stejně jako ragby na trávě i hřiště má přibližně stejné rozměry, přihrávka pouze nohama, hráčské rozestavení (útok, záloha a obrana), potřeba vzájemná spolupráce, tvořivost, předvídavost, taktika, herní myšlení apod.
- Házená – týmový sport, přihrávka a zakončení pouze rukama, hodně kontaktů, hráčské rozestavení (křídla, spojky apod.).
- Judo – bojový sport, kontakt formou zápasu s různými chvaty.

- Vybíjená – schopnost chytit míč a vyhnout se vybití.
- Basketbal – přihrávka rukama, výběr místa, kontakt při souboji o míč.
- Atletika – rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, správná technika běhu.
- Gymnastika – rozvoj síly, obratnosti, koordinace.

U zmíněných sportů se vzájemně proplétají pohybové dovednosti a schopnosti, které by měl hráč ragby mít a déle rozvíjet. Ať už to jsou sporty, kde se hraje pouze rukama, či nohama, nebo sporty úpolové. Vždy je potřeba si vzít to podstatné z každého sportu. V ragby se mísí celá škála sportů, a proto se doporučuje zařazovat výše zmíněné sporty do hodin tělesné výchovy. Žáci si tak osvojí základy a bude pro ně jednodušší se učit pro ně zcela novému sportu, jako je ragby.

5.6 Zařazení ragby do Školního vzdělávacího programu

Pro co nejlepší naučení, osvojení a zdokonalení pro výuku ragby bude zapotřebí několik vyučovacích hodin, nejlépe 3 – 4 dvouhodiny. Jedná se o specifickou sportovní hru, kterou hrají 2 týmy s míčem, který se může přenášet nebo kopat nohama. Je velmi důležité, aby se v začátcích žáci naučili nejprve míč správně držet, přihrát, chytit a naučili se pravidla. Dále samozřejmě vědět kde se mají pohybovat, jak se nejlépe vyhnout protihráči, jak docílit bodů a tím zvítězit. I přes všechny tyto aspekty je na prvním místě prožitek ze hry oproti výsledku. Je velmi důležité, aby byla nastolena dobrá atmosféra, která se prohlubuje různými závody, pokřiky apod.

5.7 Ragby v hodinách tělesné výchovy

V následujících kapitolách bude ragby představeno jako součást TV. Bude popsáno, jak se má s žáky postupovat, co si mají nejdříve osvojit. Postupně budou začleňovány složitější prvky a bude docházet k rozvoji klíčových kompetencí v rámci ZŠ.

5.7.1 Úvodní hodina ragby v TV

1. Úvodní část

Formální část:

- představení žákům sebe i ragby,
- informovat je o cíli hodiny, kterým je zvládnutí základních dovedností z tohoto sportu,
- kontrola docházky, vybavení a prostředků,
- žák patřičně na motivovat.

Rušná část:

- honička - kdy žák, který je dotekem zasažen, si musí dané místo držet rukou, žák, který se nemůže pohybovat, vypadává.
- rozdělení žáků do dvou týmů - soupeřit, který tým dá větší počet nahrávek – s míčem se nemůže pohybovat a žák, který má míč nemůže být jakkoliv atakován.
- hod na cíl – žáci míčem trefují kužely, které jsou různě rozmístěné po hřišti/tělocvičně.

2. Průpravná část

Všeobecná:

- přihrávky s míčem na místě ve dvojicích, přihrávky s míčem jednotlivě po týmech (každý tým utvoří kruh),
- před chycením balónu tlesknout,
- kontroluje se správné provedení a opakuje se tak dlouho, dokud si dovednost žáci neosvojí (Obrázek 9).

Speciální:

- přihrávky za běhu, nejprve ve dvojicích, pak po týmech v řadě,
- Před chycením míče tlesknutí, koloběžka s míčem, co nejrychleji dostat balón na konec řady.



Obrázek 9. Přihrávky v pohybu

3. Hlavní část

Cílem je ve dvojicích/trojicích a po týmech zvládnout přihrávky v pohybu vyhnout se figurantovi, představující obranu soupeře a správně skórovat – míč položit do brankoviště (Obrázek 10):

- a) Zvládnutí správné techniky položení míče do brankoviště v chůzi a potom při běhu.
- b) Slalom a překážková dráha s míčem a správné položení na vytyčené místa.
- c) Jednotlivě nebo po skupinách obejití protihráče a položení.
- d) Hra – bezkontaktní ragby, tzv. touch (na dotek místo složení).
- e) Na konci této části ukázka správného složení do pěnového nárazníku, který budu držet.



Obrázek 10. Ukázková hodina ragby na Stadionu mládeže Zlín (foto autor)

4. Závěrečná část

V této části dochází ke zklidnění organismu. Proveďte se protažení, zhodnotí se dosažení cílů, prostor pro případné dotazy. Hodina je poté ukončena a žáci odchází do šaten.

V úvodní hodině bylo žákům ragby představeno, naučili se základní pravidla, dovednosti a vyzkoušeli si nácviky samotné hry s upravenými pravidly. Rozvíjeli především vzájemnou spolupráci ve dvojicích, či týmu a vyzkoušeli vlastní fyzickou a technickou vyspělost. Hlavně se obohatili o nové poznatky a dovednosti, které tato hra nabízí.

Rozvíjí se zde především tyto kompetence:

- Kompetence k učení – žáci se setkávají s novými pojmy a pravidly, které se musí naučit a osvojit si je.
- Kompetence k řešení problémů – reakce na různé herní situace (útočení, bránění, faul apod.).
- Kompetence komunikativní – vzájemná spolupráce v kolektivu pomocí komunikace, jako např.: řešení a předcházení problémů, povzbuzování, taktika apod.

- Kompetence sociální a personální – spojená především se vzájemnou spoluprací, v týmu se určují nejrůznější role, jednotliví žáci pomáhají vytvářet příjemnou atmosféru v kolektivu a dále se rozvíjí sebedůvěra a samotný rozvoj žáků.
- Kompetence občanské – respektování druhých a jejich rozhodnutí, dodržování pravidel.
- Kompetence pracovní – snaží se podle svých získaných dovedností a zkušeností co nejlépe se naučit pro žáky nový sport jako je ragby.

5.7.2 Druhá hodina ragby v TV

V minulé hodině si žáci osvojili základy ragby, naučili se základní pravidla, umí si přihrát a chytnout míč. Dále zvládnou ve dvojici i v týmu založení útoku a vědí i jak bránit. Většina žáků zvládne samotnou hru, dle upravených pravidel. Druhá hodina naváže na první. Opět se bude především dbát na správné provedení přihrávek, chycení míče a následně samotné hry.

1. Úvodní část

Formální část:

- žáky seznámit s cíli hodiny,
- udělat docházku.

Rušná:

- „bago“ – žáci udělají kruh a házejí si balónem, jeden nebo dva jsou uvnitř a snaží se jim přihrávku překazit nebo balón chytit.

2. Průpravná část

Všeobecná:

- přihrávky v pohybu ve dvojicích/týmech.

Speciální

- přihrávky pouze jednou rukou,
- přihrávky s více balóny.
- přihrávky z různými typy míčů (fotbalový, basketbalový, tenisový, volejbalový, apod.),
- proběhnutí s míčem překážkovou dráhou (Obrázek 11).



Obrázek 11. Překážková dráha

3. Hlavní část

Cílem hodiny bude zvládnout přihrát a chytit míč v různých situacích, které se budou blížit samotnému ragbyovému zápasu. Dále bude prováděno cvičení na kopírování pohybu protihráče:

- a) Ve dvojicích – hráč se musí vyhnout protihráči a skórovat, může být zastaven dotykem nebo objetím.
- b) Skupinově – určí se počet bránců a útočících, kteří budou mít za úkol skórovat, počty obránců i útočníků se budou měnit.
- c) Ve dvojicích – hráč s míčem provádí libovolný pohyb ve vytyčené území a druhý hráč musí napodobovat jeho pohyby (Obrázek 12).



Obrázek 12. Napodobování pohybu protihráče

4. Závěrečná část

Musí dojít ke zklidnění organismu pomocí protahovacích a dechových cvičení (Obrázek 13). Zhodnotí se hodina, její klady a zápory. Žáci s učitelem a mezi sebou diskutují. Učitel může žáky informovat o plánech do příštích hodin. Na závěr úvodní hodiny se hodí žáky pochválit a hlavně motivovat do dalších hodin. Je potřeba udržet pozitivní atmosféru a těšit se z nového sportu, s ním spojené zážitky a dovednosti.



Obrázek 13. Protahovací cvičení

Rozvíjí se zde především tyto kompetence:

- Kompetence k učení – žáci si osvojují stávající pravidla a učí se nové.
- Kompetence k řešení problémů – vyplívají ze hry, kdy se musí žáci přizpůsobit hře, zapojit vlastní schopnosti, rozhodnout se a vyřešit herní situaci co nejlépe.
- Kompetence komunikativní – rozvíjí se komunikace mezi spoluhráči, což je důležitou složkou v kolektivním sportu jako je ragby. Hráči chtějí docílit co nejlepšího výsledku a tím pádem rozvíjejí komunikaci mezi sebou.
- Kompetence sociální a personální – s pomocí učitele se podílí žáci na utváření pravidel ve skupině, každý hráč má svoji roli a snaží se co nejlépe ovlivnit společnou práci. Žák získává sebevědomí, rozvíjí se jeho jednání a rozhodování.
- Kompetence občanské – žáci se vzájemně respektují, snaží se o čestné jednání – fair play, hra probíhá podle stanovených pravidel.
- Kompetence pracovní – žáci přistupují k ragby jako sportu, který si nově osvojili a chtějí v něm dále pokračovat i mimo školní prostředí.

5.7.3 Pokročilé hodiny ragby v TV

Po minulých dvou hodinách již svěřenci zvládají základní prvky z ragby. Proto se další hodiny budou zaměřovat na prvky blížící se co nejvíce samotné hře. Opět se budeme většinou vyhýbat kontaktu. Hry budou prováděny s upravenými pravidly. Na zpestření budou zavedeny posilovací prvky z tréninků ragby. Cílem bude již samotná hra, kdy bude klasická skládka nahrazená objímáním (chycením) protihráče. Pro zpestření bude také zapojena ukázka správného svázání do mlýnu, se zapojením žáků.

1. Úvodní část

Formální část:

- žáky seznámit s programem a cílem hodiny,
- udělat docházku.

Rušná část:

- honičky ve vymezeném prostoru - honící hráč má balón a dotek je pouze míčem,
- honička ve vymezeném prostoru - kdo je zasažen, tak udělá 5 kliků a vrací se zpět,
- honička ve vymezeném prostoru – hráči se drží ve dvojicích za ruce,
- honička ve vymezeném prostoru – domeček skočením do náruče druhému hráči.

2. Průpravná část

Všeobecná část:

- přihrávky ve dvojicích/trojicích/týmech,
- vzdálenosti mezi hráči se budou vzdalovat nebo přibližovat.

Speciální část:

- posilování ve dvojicích pomocí vlastních těl (Obrázek 14).



Obrázek 14. Posilování ve dvojicích

3. Hlavní část

Žáci již zvládají přihrávky na kratší i delší vzdálenost. Dokáží si přihrát i v pohybu jsou znalí v pravidlech. V této části už se zapojíme na samotnou hru s upravenými pravidly. Vytyčí se dvě brány z kuželů, kterými se musí probíhat, aby došlo ke skórování. Hráči se mohou s míčem libovolně pohybovat i přihrávat dopředu. Zastavit protihráče je dovolené pouze dotykem od pasu níže nebo objetím. Pokud balón spadne, rozehrává druhý tým. Během hry se můžou upravovat pravidla pro zpestření, např.: přihrávka pouze dozadu nebo levou rukou. Po konci hry se provede ukázka správného svázání dvou hráčů – jedná se o průpravu pro mlýn (Obrázek 15).



Obrázek 15. Správné provedení svázání se s protihráčem

4. Závěrečná část

Na konci hodiny dochází ke zklidnění žáků a klesá tepová frekvence. Provádí se protahovací cviky po jednotlivcích i ve dvojicích. Probírá se hodina, případně další následovné hodiny se zaměřením na ragby.

Rozvíjí se zde především tyto kompetence:

- Kompetence k učení – žáci si nové pojmy, poznatky, pravidla postupně osvojují a dávají do souvislostí, jsou schopní sami přijít na jiné řešení a plánují jak se dále zlepšovat.
- Kompetence k řešení problémů – hráč je schopen sám řešit problémy, zvolí si pro něj nejlepší způsoby a snaží se je vyřešit, je také schopný si své rozhodnutí obhájit.
- Kompetence komunikativní – žák je nejen schopen efektivně a cíleně komunikovat a vytvářet, tak kvalitní spolupráci, ale také naslouchat a správně reagovat.
- Kompetence sociální a personální – svojí rolí se snaží být co nejlépe nápomocen týmu, je si vědom, že problém se lépe vyřeší společně, dokáže se ponaučit z předchozích chyb.
- Kompetence občanské – hráč zná pravidla a ví, že se nemají porušovat, dokáže se rozhodovat dle dané situace.

- Kompetence pracovní - své získané zkušenosti žák převádí do vlastního rozvoje, který jej čeká v budoucnu, např.: zvolení sportu, který mi bude lépe vyhovovat.

6 DISKUZE

Téma diplomové práce vznikla z mojí myšlenky, zda by bylo možné zařadit ragby do osnov tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ. Jakožto bývalí extraligový hráč ragby, mám letité zkušenosti s tímto sportem. Přemýšlel jsem, proč je neustále v hodinách TV věnována pozornost tradičním sportům. Z jakého důvodu učitelé raději žákům hodí balón a nechají jim volnost, aby si tím ulehčili práci. Místo dlouhého přemýšlení, jsem se rozhodl jednat.

Z vlastních zkušeností jako trenér a učitel vím, že děti zajímá co je nové nebo co se nějak odlišuje. Když jsem před několika lety vzal na lyžařský kurz ragbyový balón, nestačil jsem se ani divit co to vyvolalo za reakce u chlapců a také dívek. Ještě než jsem je stačil seznámit s míčem a sportem, už se vyptávali a chtěli pro ně zcela nepřírozený „šišatý“ balón vyzkoušet. Po krátké ukázce bylo ragby ozdobou každé ranní rozcvičky a také zpestřením hodin tělocviku v průběhu školního roku.

Tělesná výchova nepatří již k nejoblíbenějšímu předmětu na školách, jak tomu bývalo dříve. Celkový zájem žáků o jakoukoliv pohybovou aktivitu každoročně klesá. Proto je potřeba žákům v hodinách nabídnout nové metody, nové sporty, přimět je k pohybu zábavnou formou apod. Ragby je právě takový sport, který se dá hrát jak ve vnitřních prostorách (tělocvična nebo hala), tak ve venkovních prostorách (travnaté hřiště, betonové hřiště, na písku, sněhu apod.), ani není zapotřebí vybavení (stačí balón), což je velká výhoda tohoto sportu.

Nejčastěji rozšířená forma je bezkontaktní forma ragby, nazývaná tag rugby. V této variantě klasického ragby, může hráč protivníka zastavit místo klasické skládky, pouze dotykem od pasu níže. Je to velmi rozšířené a hlavně se zapojuje v začátcích tréninků a hlavně u dětí.

Rodiče by měli své děti vést ke sportu a vytvořit jim tak pozitivní vztah k pohybové aktivitě. Neměli by je nutit ke sportu, který mu vybrali, či se mu dříve věnovali, nemusí se jim líbit a dítěti, pak takový sport spíše odradí. Dítě si může vyzkoušet celou řadu sportů, samo si pak vybere, který je mu nejbližší a chce se mu věnovat dál. Rodiče jsou pro své děti vzory, ke kterým vzhlížejí. Vidí v nich svůj vzor a to se pak projevuje po celý život. Nejlepší je s dětmi takovou aktivitu nebo sport dělat společně, může jít o výlet, hry, plavání, lyžování nebo fotbal na hřišti. Ať už se jedná o individuální nebo kolektivní sport, žáci si zvyšují svoji fyzickou kondici, získávají nové kamarády, učí se dodržovat pravidla fair play, vedou je k soutěživosti, spolupráci, disciplíně, řádku, respektu apod.

Chlapci a dívky, kteří mají pozitivní vztah ke sportu a aktivní přístup k předmětu tělesné výchovy, se ve většině případech věnují pohybové aktivitě i mimo školní prostředí. Takový žáci jsou většinou členy sportovních klubů (Larsson & Redelius, 2008).

7 ZÁVĚRY

U chlapců a dívek došlo k rozdílům ohledně oblíbenosti a zařazení ragby do TV. V grafech může vidět, že většina chlapců se v anketě vyslovila pro zařazení ragby do osnov tělesné výchovy, konkrétně 79 % a těšili se jeho oblíbě. U dívek byla situace opačná, kdy většina vyjádřila, přesně 80 %, že by ragby neuvítala v TV. Celkově jsem na školách zjistil, že tělesná výchova jako předmět je spíše oblíbená u chlapců než u dívek a že by ragby uvítalo v TV většina chlapců, oproti dívkám.

Hoši v hodině prokazují větší snaživost a dosáhnutí co nejlepšího výsledku, funguje u nich neustálá soutěživost. Děvčata, pokud aktivně nesportují, tak v tomto věku je více zajímavá, jak vypadají a nechtějí se moc aktivně v hodinách zapojovat. Především se bojí, že jim daná činnost nepůjde a budou terčem posměchu. Konkrétně u ragby se vyjádřila většina dívek, že by se bála zranění, která se v tomto sportu dají očekávat a mají o něm představu, že je brutální a plný násilí.

Pokud se jednalo o sportovní třídy, tak reakce na ragby byly velmi kladné jak u dívek, tak u chlapců. Byli rádi, že se mohou naučit nový sport, vyzkoušet své dovednosti a poměřit se se svými spolužáky. Někteří dokonce uvažovali, že se tomuto sportu začnou věnovat i závodně.

Celkově si žáci ve všech třídách měli možnost vyzkoušet poprvé ragby a seznámit se tak s jeho základy, pravidly a dovednostmi. Pro zpestření byli provedeny ukázky a také vlastní provedení složitějších prvků, které měli ve většině případech největší úspěch. Jednalo se správné skórování – položení míče do brankoviště se skokem, dále pak svázání a přetlačování hráčů v mlýnu a na závěr pak správné provedení skládky do pěnového narážeče.

8 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo zjistit zájem o zařazení ragby do osnov tělesné výchovy. Zda tento sport žáky zaujme a poslouží k rozvoji klíčových kompetencí. Práce objasňuje také to, jaké mají žáci o ragby znalosti a jaký je jejich celkový postoj ke sportu obecně.

Dále jsem zkoumal, do jaké míry ukázka ragby zapůsobila na žáky, co se jim zalíbilo a naopak nezalíbilo. Chtěl jsem poznat a zhodnotit, do jaké míry by se tento sport měl prezentovat a časem také třeba vyučovat na ZŠ.

Výzkum probíhal v období na konci 1. pololetí a v první půlce 2. pololetí na přelomu roku 2016/2017. Ragby bylo prezentováno na zlínských základních školách, kdy anketní šetření zodpovědělo 98 žáků, z toho 64 mužů a 44 žen. Na zpracované odpovědi byl použit test rozdílu mezi dvěma poměry. Významnost rozdílu se stanovila na hladině $p < 0,05$.

Výsledky ukázaly, že mezi děvčaty a chlapci existují významné rozdíly v oblíbenosti ragby, jako sportu. Tělesná výchova v propojení s ragby vyvolala větší popularitu u chlapců než u dívek. Což se také projevilo v úsilí jednotlivých žáků při jejich fyzickém zapojení do samotné ukázkové hodiny.

9 SUMMARY

The main objective was find the interest in submission rugby into the physical lessons. The objective was also reality, if students will be interested in this sport, which should start develop of the key attributions. The thesis checks the students' knowledges about rugby, also their references to the sport.

The next step was find out an influence of rugby to the students, which part of the presentation they enjoyed and also didn't enjoy. I wanted to identify and evaluate, if this sport should be presented and also taught at primary schools.

The research was in progress at the end part of the first half school year 2016 and 2017. The rugby was represented by me in the schools in region Zlín. The finite number of respondents was 98 persons, 64 was men and 44 women.

The responses were elaborated by test divergence between two ratios. Relevancy was established $p < 0,05$.

The results have shown, that we can check an interesting diferencies between men and women and their interesting in rugby. Physical lessons conected with rugby are more popular for men againts women. This was recognized during the presentation, when men were evidently more active against women.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing. a.s.
- Carr-Gregg, M., & Shale, E. (2010). *Puberťáci a adolescenti*. Praha: Portál.
- Česká ragbyová reprezentace. (2016). *Čeští ragbisté zůstali v divizi A2, postoupilo Švýcarsko*. Retrieved from [https:// http://www.ceskatelevize.cz/sport/micove-sporty/330390-cesti-ragbiste-zustali-v-divizi-a2-postoupilo-svycarsko/](https://http://www.ceskatelevize.cz/sport/micove-sporty/330390-cesti-ragbiste-zustali-v-divizi-a2-postoupilo-svycarsko/)
- České ragby. (2016). *Pozvánka na mezinárodní zápas ragbyový zápas*. Retrieved from [https:// http://www.ceskeragby.sportovnilisty.cz/pozice-1-top/ragbyovi-fanousci-slavi-ceska-reprezentace-vyzve-legendarni-barbarians/](https://http://www.ceskeragby.sportovnilisty.cz/pozice-1-top/ragbyovi-fanousci-slavi-ceska-reprezentace-vyzve-legendarni-barbarians/)
- Decathlon. (2017). *Ceník materiálního vybavení*. Retrieved from <https://www.decathlon.cz>
- Hronec, A. (2007). *40 let rugby na Univerzitě Karlově 1956-1996*. Praha: 1996.
- Jackson, S. J. (1998). *Life in the fast lane. International Review for the Sociology*. University of Otago, New Zealand.
- Jobánková, M., Bartošíková, I., Jičínský, V., Kvapilová, J., & Minibergerová, L. (2002). *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Larsson, H., & Redelius, K. (2008). Swedish physical education research questioned—current situation and future directions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 381-398.
- Lehnert, M., Novodad, J., Neuls, F. (2001). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Hanex.
- Maxwell, L. & Wilkes, B. (2001). *The Wallabies A Definitive History of Australian, Text Rugby*. Sporting traditions.
- Meško, D., Komandel, L., et al. (2005). *Telovýchovnolekárske vademekum*. Bratislava: Slovenská spoločnosť telovýchovného lekárstva.
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2016)*. Praha.

Novák, M. (2015). *Austrálie dotahovala, ragbyové finále nakonec ovládl Nový Zéland*. Retrieved from http://sport.idnes.cz/ragbyove-finale-mistrovstvi-sveta-novy-zeland-australie-34-17-prn-/sporty.aspx?c=A151031_185248_sporty_min

Novák, M. (2016). *Ragbisté se statečně rvali, světovému výběru podlehli o 70 bodů*. Retrieved from http://sport.idnes.cz/cesko-barbariansragby0b3/sporty.aspx?c=A161108_204132_sporty_min#utm_source=facebook&utm_medium=text&utm_campaign=edit

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Ragbyové hřiště. Retrieved from

https://www.google.com/search?site=&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=638&q=rugby+h%C5%99i%C5%A1t%C4%9B&oq=rugby+h%C5%99i%C5%A1t%C4%9B&gs_l=img.3..0j0i24k1.942.16765.0.17024.12.7.0.5.5.0.85.477.7.7.0....0...1ac.1.64.img..0.12.486...0i30k1.0AEp3KUS3k#imgrc=1jPDK6-P8x5IMM%3A

RC Zlín. (2014). *Nábor ragby*. Retrieved from <https://www.zlinrugby.cz>

Roche, M. (1998). *Sport, Popular Culture and Identity*. University of Brighton. CSRC Edition.

Rozestavení hráčů. Retrieved from

https://www.google.cz/search?q=ragbyov%C3%A9+rozestaven%C3%AD+hr%C3%A1%C4%8D%C5%AF&rlz=1C2CAFB_enCZ715CZ715&biw=1366&bih=638&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi9x7yBzLnQAhWGWhQKHfoEAteQ_AUIBigB&dpr=1#tbm=isch&q=ragbyov%C3%A9+rozestaven%C3%AD&imgrc=vcMXwABdv0AUHM%3A

Rugby ready book (2014). *Průručka ragby*. Retrieved from <https://www.rugbyready.worldrugby.org>

Skála, P., & Haitman M. (2006). *Ročenka 1926 –2006: 80 let českého ragby*. Praha: Česká ragbyová unie.

Sláma, Z. (1984). *Ragby: technika, taktika, metodika nácviku, trénink*. Praha: Olympia.

Socha Williama Webba Ellise. Retrieved from

https://www.google.cz/search?q=william+webb+ellis+google&rlz=1C1CAFB_enCZ715CZ715&espv=2&biw=1366&bih=638&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjNwP_Ek6jQAhXFtBQKHd1GDogQ_AUIBigB#imgsrc=fm3R54nliDuvVM%3A

Tanec haka. Retrieved from

https://www.google.cz/search?q=hakka&biw=1366&bih=638&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjRoPKR6L7QAhXBBiwKHZPmA1kQ_AUIBigB#tbm=isch&q=hakka+all+blacks&imgsrc=agmt25p_-WelyM%3A

Tůma, T., & Haitman, M. (2017). *Česká verze Pravidel ragby 2017*. Retrieved from

http://rozhodciragby.cz/pdf/pravidla_ragby_2017_cz.pdf

Tůma, T., & Haitman, M. (2012). *Pravidla hry ragby*. Retrieved from

http://data.agssport.cz/ragby/pravidla_ragby_2012_cz.pdf

Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: 2002.

Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing. a.s.

Výzkumný ústav pedagogický. (2007). *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Praha: TAURIS.

Výzkumný ústav pedagogický. (2005). *Manuál pro tvorbu ŠVP v základním vzdělávání*. Praha: TAURIS.

SEZNAM ZKRATEK

MS – Mistrovství Světa

ME – Mistrovství Evropy

s – sekunda

min – minuta

tep – tepy

ŠVP – školní vzdělávací program

RVP – rámcový vzdělávací program

VJ – vyučovací jednotka

TV – tělesná výchova

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník

Příloha 1

Vážení žáci, tento dotazník bude použit jako podklad pro zpracování diplomové práce, která zkoumá zařazení ragby do osnov školní tělesné výchovy. Dotazník je zcela dobrovolný a anonymní. Pokud budete ochotni odpovídat, zakroužkujte nebo dopište příslušnou odpověď. Děkuji za váš čas a ochotu při spolupráci.

Pohlaví:.....

Věk:.....

1. Věnuješ se aktivně nějakému sportu?

- a) ano b) ne

2. Kde jsi se setkal/a s pojmem ragby?

- a) televize b) internet c) osobně d) dnešní ukázka e) jinde (uved' kde).....

3. Líbila se Ti ukázková hodina ragby?

- a) ano b) ne

4. Uvítal/a by si ragby v hodinách tělesné výchovy?

- a) ano b) ne

5. Víš o tom, že existuje i ženské ragby?

- a) ano b) ne

6. Jsou pro ragbistu důležité tělesné propozice (váha, výška apod.)?

- a) ano b) ne c) nevím

7. Sledoval/a jsi ragby v TV? (Mistrovství světa, Olympijské hry, mistrovské zápasy apod.)

- a) ano b) ne



8. Co se Ti na ragby líbí nebo nelíbí?

líbí:.....

nelíbí:.....

9. Víš, jaké pohybové dovednosti ragby rozvíjí?

.....

10. Víš, jaké jsou rozdíly mezi americkým fotbalem a ragby?

.....

11. Jaké znáš pravidlo/la z ragby?

.....

12. Rozvíjí ragby vzájemnou spolupráci mezi hráči?

a) ano b) ne c) nevím

13. Je důležité, aby se hráči vzájemně respektovali?

a) ano b) ne c) nevím

14. Má ragby vliv na utváření vlastností jedince, pokud ano tak jaké?

a) ano b) ne c) nevím

.....

15. Proč si myslíš, že se ragby nevyučuje v rámci hodin tělesné výchovy?

.....

