

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kristýna Salčáková

Název diplomové práce: Metodická řada nácviku základních dovedností v házené pro děti na prvním stupni základních škol

Pracoviště: Katedra sportů

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jan Bělka, PhD.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvoření metodického zásobníku cvičení pro nácvik základních specifických dovedností v házené pro děti mladšího školního věku. Tento soubor obsahuje popisy 151 pohybových aktivit doplněné 67 barevnými obrázky. Dílčími cíli pak bylo analyzování odborné literatury, sestavení souboru vhodných pohybových aktivit a zjištění použitelnosti průpravných a herních cvičení a průpravných her v praxi. Tato metodická řada základních házenkářských dovedností by měla sloužit jako informační materiál pro učitele tělesné výchovy na prvním stupni základních škol a trenéry házené.

Klíčová slova: 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: Kristýna Salčáková

Title of the master thesis: The methodical series of the exercises focused on developing basic handball skills among first grade school children

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, PhD.

The year of presentation: 2012

Abstract: The Master Thesis is, for the main, focused on creating a methodical set of exercises, aiming on basic specific handball skills of young school aged kids. This systematic methodical material contains exactly 151 physical exercises/activities with the description of each exercise. These activities are completed by 67 colored pictures for better visualization. Among the partial aims, we have included the analysis of the existing professional literature focused on this particular topic. This was to be done in order to create the systematic set of exercises, and finding out, which of the preparatory games and exercises are in practice usable. This methodical series of basic handball skills should be used as the informative material (handout) for PE teachers on the first grade of the primary schools, as well as for the coaches of handball.

Keywords: a younger school age, sport training of children and youth, 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 17. listopadu 2011

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, PhD. za pomoc, cenné rady a věnovaný čas, který mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále děkuji všem učitelům Základní školy Kunovice U Pálenice a trenérům házenkářského oddílu HC Zubří, kteří mi pomohli při zjišťování použitelnosti všech pohybových aktivit v praxi. V neposlední řadě děkuji také mé rodině za podporu.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Motorické předpoklady.....	9
2.1.1	Motorické schopnosti	9
2.1.2	Motorická dovednost.....	13
2.1.3	Motorické učení.....	14
2.2	Věkové a vývojové zvláštnosti	17
2.2.1	Periodizace lidského věku	17
2.2.2	Charakteristika mladšího školního věku (6 až 11 let)	18
2.2.3	Biologický a kalendářní věk.....	21
2.2.4	Pohybová omezení ve vztahu k věku dětí	22
2.2.5	Senzitivní období.....	22
2.2.6	Zásady při zatěžování mladého organismu	24
2.3	Osobnost trenéra	24
2.3.1	Typologie trenéra	26
2.3.2	Didaktické zásady	27
2.3.3	Komunikace s dětmi.....	28
2.4	Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku	29
2.4.1	Podstata sportovní přípravy dětí.....	31
2.4.2	Obecné zásady sportovní přípravy dětí	32
2.4.3	Všestrannost	33
2.4.4	Etapy dlouhodobého tréninku	34
2.5	Didaktické formy ve sportovních hrách	38
2.5.1	Tréninková (vyučovací) jednotka.....	41
2.5.2	Vyučovací metody.....	43
2.6	Technická, taktická a psychologická příprava ve sportovní přípravě dětí.....	44
2.6.1	Technická příprava	44

2.6.2	Taktická příprava.....	45
2.6.3	Psychologická příprava	45
2.7	Házená	46
2.7.1	Charakteristika házené	46
2.7.2	Charakteristika miniházené	48
3	CÍLE A ÚKOLY	49
4	METODIKA	50
4.1	Analýza odborné literatury	50
4.2	Metody zpracování diplomové práce	51
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	53
5.1	Hod jednoruč vrchem (střelba)	54
5.1.1	Průpravná cvičení k nácviku hodů jednoruč vrchem na místě.....	55
5.1.2	Průpravná cvičení k nácviku hodů jednoruč vrchem v pohybu	55
5.1.3	Průpravná cvičení k nácviku vrchní střelby jednoruč na branku	56
5.1.4	Průpravné hry k nácviku hodů jednoruč vrchem	64
5.2	Přihrávání a chytání míče	68
5.2.1	Průpravná cvičení k nácviku chytání míče.....	69
5.2.2	Průpravná cvičení k nácviku přihrávání na místě	69
5.2.3	Průpravná cvičení k nácviku přihrávání v pohybu.....	74
5.2.4	Herní cvičení k nácviku přihrávání v pohybu	89
5.2.5	Průpravné hry k nácviku přihrávání chytání míče	90
5.3	Driblík.....	92
5.3.1	Průpravná cvičení k nácviku driblíku na místě	93
5.3.2	Průpravná cvičení k nácviku driblíku v pohybu.....	93
5.3.3	Průpravné hry k nácviku driblíku.....	99
6	ZÁVĚR	101
7	SOUHRN	102
8	SUMMARY	103
9	REFERENČNÍ SEZNAM	104

1 ÚVOD

Házená je jednou z nejstarších her a má své pevné místo i v olympijských dějinách. Patří k nejnáročnějším kolektivním sportům. Házená v sobě spojuje nejen všechny základní atletické prvky – sprinterský i vytrvalecký běh, skoky a hody různými způsoby s velkými nároky na motoriku. Ke sportovní výkonnosti a ke zdokonalování házenkářských dovedností je třeba mít k dispozici nejen vhodná sportoviště, pomůcky a nářadí, ale hlavně dobře a pro děti zajímavě připravené tréninkové jednotky.

Jsem aktivní hráčkou házené na vrcholové úrovni a mám osobní zkušenosti téměř ze všech klubů nejvyšší soutěže – česko-slovenské interligy. Měla jsem možnost sledovat a porovnávat přípravu žákovských týmů a vím také, jak trenéři s mládeží pracují a jaké jsou jejich cíle a nároky na mladé sportovce. Domnívám se, že právě v tomto věku se ony rozdíly v přípravě mezi českou a zahraniční házenou projeví až v dospělém věku, kde naše házená už dlouhá léta pokulhává za tou světovou. Je to právě lpění českých trenérů na výsledku, honbou za vítězstvím a přetěžováním talentovanějších jednotlivců, na kterých se navíc tento přístup může zdravotně podepsat v seniorském věku. Mnohem důležitější je pro děti a jejich vývoj prožívání radosti ze hry a z pohybu, vytváření kladného vztahu ke sportu, k čestnému zápolení a respektování názorů a postojů trenérů, spoluhráčů a dalších lidí, kteří pro sportování vytvářejí v klubech a v kroužcích dětem vhodné podmínky. Proto jsem za cíl svojí diplomové práce zvolila vytvoření zásobníku cvičení pro nácvik základních specifických dovedností v házené pro děti mladšího školního věku, který by měl sloužit jako informační materiál nejen pro učitele tělesné výchovy na prvních stupních základních škol a trenéry házené či miniházené, ale také pro trenéry ostatních sportů a vedoucích volnočasových aktivit. Po ukončení mé hráčské kariéry bych se ráda trénování dětí mladšího školního věku věnovala a tento metodický zásobník bych jako pedagog určitě zařadila i do vyučovacího procesu tělesné výchovy.

Myslím si, že kvalitní a pro děti zajímavý sportovní trénink a jejich vědomí, že pro svůj výkon udělali vše, co bylo v jejich silách, je vlastně i psychickou přípravou na čestné sportovní soupeření. To by mělo probíhat v duchu motlitby skandinávských sportovců, kterou se při svém sportování snažím řídit už od dětských let i já:

„Dopřej mi, ó pane, abych v boji, který jde životem, našla odvahu udeřit a riskovat. A mám-li vyhrát, dej, ať je to podle pravidel, a aby se pravda a čest udržely vysoko. A mám-li prohrát, dej, abych našla sílu postavit se u cesty a pozdravit vítěze až půjde kolem.“

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Motorické předpoklady

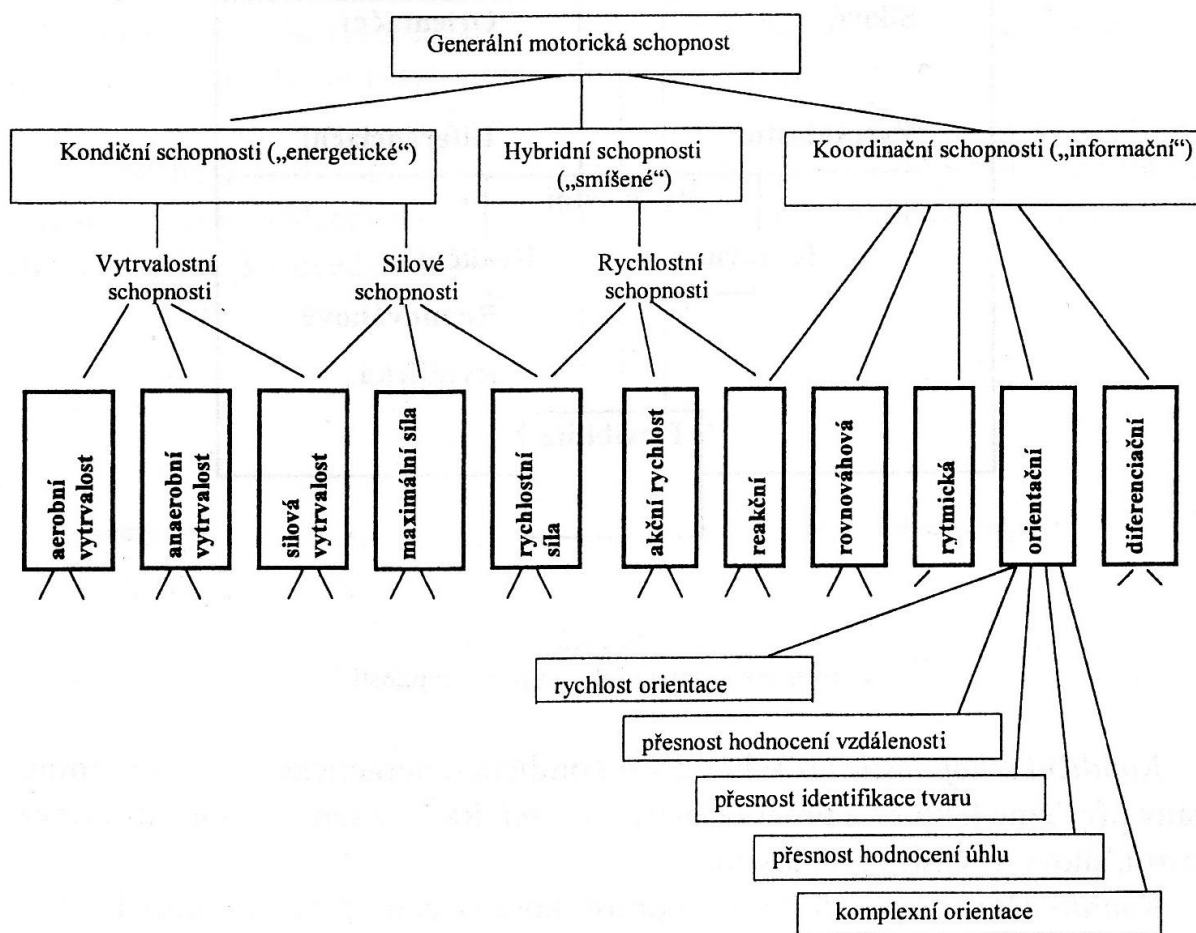
2.1.1 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou dle Periče a Dovalila (2010, 16) definovány jako „...relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují“. Jak uvádí Měkota a Novosad (2005), jedná se o velmi obsáhlou a členitou skupinu schopností, které podmiňují nejen pohybovou činnost, ale také dosahování výkonů ve sportu i v práci, kde je pohyb zásadní složkou. Motorický projev je podle Dovalila et al. (2009) z velké části úmyslný a uskutečňuje se za účasti složitých psychických procesů, proto se někdy užívá zpřesňujícího pojmu psychomotorika.

Perič a Dovalil (2010, 17) rozlišují pohybové schopnosti:

- *vytrvalostní schopnosti* – schopnosti překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost určité intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou,
- *silové schopnosti* – schopnosti překonávat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce,
- *rychlostní schopnosti* – schopnosti spojené s krátkodobou (několik sekund) činností, překonávat krátkou vzdálenost v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou),
- *koordinační schopnosti* – schopnosti řídit a regulovat pohyb (s ohledem na přesnost, rychlost, složitost pohybu),
- *pohyblivost* – schopnost provádět pohyb v maximálním kloubním rozsahu.

Měkota a Novosad (2005) definují (Obrázek 1) motorické schopnosti: *kondiční* (podmiňovány energetickými procesy) – schopnosti vytrvalostní, silové, zčásti i rychlostní, *koordinační* (spjaty s řízením a regulací pohybové činnosti) – schopnosti reakční, rovnovážné, rytmické, orientační a diferenciační. Na rozhraní těchto dvou skupin se nacházejí schopnosti *hybridní* (kondičně-koordinační).



Obrázek 1. Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005).

2.1.1.1 Vytrvalostní schopnosti ve sportovní přípravě dětí

Štilec et al. (1989) upozorňuje na fakt, že dětský organismus je uzpůsoben jen aerobnímu zatížení. Jelikož děti ve věku do 10 let mají podle Periče (2005) vytrvalostní schopnosti v podstatě na horní hranici svých individuálních možností, není potřeba začínat s cíleným rozvojem vytrvalosti. Teprve až kolem 11. nebo 12. roku se začínají vytvářet vhodné předpoklady pro nárůst dlouhodobé vytrvalosti.

Jak Perič (2005) dále uvádí, při rozvoji krátkodobé vytrvalosti je důležitá znalost dětského metabolismu. Při tomto typu zatížení produkují svaly určité zplodiny (laktát neboli kyselinu mléčnou), se kterými se malí sportovci z důvodu malé produkce určitých enzymů ještě nedokážou vypořádat. S rozvojem anaerobní vytrvalosti je tedy možné začít nejdříve kolem 14. až 15. roku dítěte.

Základním prostředkem při tréninku vytrvalosti je podle Periče (2005) zpravidla běh, jehož negativem je možná monotónnost, která má při déletrvajícím zatížení u menších dětí demotivující účinek. Proto by měl trenér dětí střídat různé formy cvičení a překážkových drah, měl by využívat méně tradičních prostředků (švihadlo, kolečkové brusle apod.), absolvovat s dětmi turistické pochody či cyklistická putování. Snad nejdůležitější prostředek při rozvoji vytrvalosti u malých sportovců představují hry, při kterých lze využívat zatížení střídavé intenzity.

2.1.1.2 Silové schopnosti ve sportovní přípravě dětí

U posilování v mladším školním věku je dle Štilce et al. (1989) nutné přihlížet k věkovým a vývojovým zvláštnostem dětí. Je velmi důležité, aby trénink tohoto typu nebránil přirozenému růstu, ale spíše mu napomáhal.

Perič (2005) rozděluje silový rozvoj ve sportovní přípravě dětí do tří základních věkových období, která se od sebe liší především ve formách a prostředcích. Jsou to období do 10 let, od 10 do 12 let (nástup puberty) a od 13 do 15 let (hlavní fáze puberty).

Východiskem pro rozvoj silových schopností u dětí do 10 let je podle Periče (2005) upevnění přirozeného vývoje kostry a svalové hmoty. Trenér by se měl zaměřovat především na velké svalové partie, svaly pletence kyčelního a ramenního. Z hlediska tréninkových prostředků patří mezi nejvhodnější tzv. přirozené posilování (šplh, lezení, visy), úpolová cvičení (přetahování) či cvičení v prostředí, které klade nároky na překonávání (hry v kopci, ve vodě). Veškerá silová cvičení v tomto věkovém období by měla být krátkodobá, pestrá a měla by mít hravou formu.

Z hlediska prostředků pro rozvoj síly a celkové kondice ve věkovém období od 10 do 12 let by podle Periče (2005) měly být základem pohybové hry a cvičení využívající hmotnosti vlastního těla (kliky, sklapovačky, cviky ve dvojicích).

2.1.1.3 Rychlostní schopnosti ve sportovní přípravě dětí

Ve sportovní přípravě dětí je podle Periče (2005) rozvoj rychlostních schopností prioritní. Právě v dětském věku má rychlost spolu s koordinačními schopnostmi optimální předpoklady pro rozvoj (viz senzitivní období). Nejčastěji by měla být stimulována hlavně

oblast nervosvalové koordinace, která spočívá ve schopnosti co nejrychleji střídat stah (kontrakci) a uvolnění (relaxaci) svalového vlákna.

Jak Perič (2005) dále uvádí, veškerá cvičení zaměřená na rozvoj rychlostních schopností bychom se měli snažit organizovat jako hru nebo soutěž, která děti motivuje. Při samotném tréninku je důležité zapojování všech částí těla (ruce, nohy, trup), a to jak samostatně, tak společně. Mezi rychlostně rozvíjející tréninkové prostředky patří cvičení ve dvojicích, reakční cvičení (změny polohy těla), zrcadlová cvičení, cvičení se švihadly, s míči, s velkými lany, s provazovými žebříky, s reakčními míči, štafetové hry, sportovní hry, slalomy se změnou směru a s různými prvky, stupňované rovinky, různé formy běžeckých cvičení apod.

2.1.1.4 Koordinační schopnosti ve sportovní přípravě dětí

Perič (2005) zdůrazňuje, že koordinační schopnosti jsou ve sportovní přípravě dětí nezastupitelným základem techniky, všestranného pohybového rozvoje i lepšího zvládnání nečekaných situací. Zařazování koordinace do tréninku dětí souvisí hlavně s optimálním věkem pro její rozvoj a menším pudem sebezáchovy. Při učení koordinačních schopností platí z hlediska všestranné přípravy zásada – raději více a méně kvalitněji, než méně a dokonale. To však neplatí při nácvičku techniky.

Perič a Dovalil (2010) uvádí celou řadu prostředků a forem pro rozvoj koordinace, k nimž patří všechny druhy akrobatických cvičení (kotouly, přeskoky), překážkové dráhy, cviky na ovládání a manipulaci s předměty (míče, tyče, házení, chytání), cviky na orientaci v prostoru (trampolíny), cvičení na gymnastickém nářadí (kruhy, hrazda, koza), asymetrické, arytmičné a asynchronní pohyby či rovnovážné a balanční cviky (na lavičkách, na kladině).

2.1.1.5 Pohyblivost (flexibilita) ve sportovní přípravě dětí

Snížená pohyblivost, většinou z důvodů zkrácení svalů či tuhosti (např. vlivem jednostranné intenzivní činnosti, nepromyšleného posilování), je dle Dovalila et al. (2009) jednou z nejčastějších příčin zranění či bolestí. Proto je v dětském věku podle Periče (2005) nutné dbát na její rozvoj a využívat protahovací a vyrovnávací cvičení jako prevenci před těmito negativními vlivy ve všech sportovních odvětvích. U nejmenších dětí ve věku kolem 6 až 10 let rozvíjíme kloubní pohyblivost formou aktivních dynamických cvičení.

2.1.2 Motorická dovednost

Motorická dovednost je podle Měkoty a Cuberka (2007, 9) definována jako „motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“. Kouba (1995, 19) definuje pohybové dovednosti jako: „...integraci vnitřních vlastností organismu podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Získávají se pohybovým učením“.

Pohybové dovednosti můžeme podle Periče a Dovalila (2010) rozdělit do tří základních skupin:

- *primární dovednosti* – dány přirozeným vývojem člověka, základní pohyby člověka (chůze, běh, skoky apod.),
- *pohybové dovednosti* – nejsou součástí přirozeného vývoje člověka, ale nesouvisí s danou sportovní specializací, tvoří podstatu všestranné a všeobecné přípravy,
- *sportovní dovednosti* – využíváme je přímo při sportovním výkonu v dané specializaci.

Jak Perič a Dovalil (2010) dále uvádějí, pohybové dovednosti lze v tréninkovém procesu účelně klasifikovat podle:

- přesnosti pohybu: *hrubé* (zapojení velkých svalových skupin) x *jemné* (zapojení malých svalových skupin, koordinace ruka – oko),
- možnosti stanovit začátek a konec: *diskrétní* (přesné stanovení, např. střelba v házené) x *kontinuální* (obtížné stanovení, např. cyklistika) x *sériové* (spojení několika diskrétních dovedností dohromady, např. akrobatická řada v gymnastice),
- stupně stálosti prostředí: *uzavřené* (probíhají v předvídatelném a neměnném prostředí) x *otevřené* (probíhají v prostorově i časově se měnících vnějších podmínkách),
- komplexnosti: *celkové* (dovednost chápána jako konečná) x *dílčí* (daná dovednost tvoří část větší dovednosti).

2.1.3 Motorické učení

Proces motorického učení podle Rychteckého a Fialové (2002, 82) „...je sledem kontinuálních změn v úrovni pohybových dovedností“. Je to dlouhodobý a složitý proces (Perič, 2005).

V procesu motorického učení lze podle Vilímové (2002) vymežit čtyři fáze:

- generalizace (počáteční seznámení, instrukce, motivace),
- diferenciaci (zpevnění, slovní kontrola),
- automatizace (zdokonalování, koordinace),
- tvořivá koordinace (transfer, integrace, anticipace, výkon).

Perič (2005, 102) dělí celý proces učení se novým pohybovým dovednostem (motorické učení) u nejmenších dětí do pěti základních kroků:

- představení dovednosti,
- demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti,
- začátky nácviku dovednosti,
- zpětná vazba pro korekci chyb,
- další opakování a upevňování dovedností.

Představení dovednosti – podstatou seznámení se s danou dovedností je podle Periče (2005) probudit v dětech zájem o nácvik a upoutat tak jejich pozornost. Jak uvádí Perič a Dovalil (2010), představu o provedení pohybu můžeme vytvářet a napomáhat jí popisem, vysvětlením a ukázkou.

Perič (2005) dále upozorňuje, že při výkladu by měl trenér mluvit jasně a krátce, vhodně měnit rytmus, intonaci i sílu hlasu. Měl by také vysvětlit, kdy a hlavně proč tuto dovednost použijeme a jaké jsou její výhody. Děti by neměly nikdy sedět nebo stát za trenérem, nejen že mohou hůře rozumět, ale hlavně jim chybí oční kontakt. Ten by měl trenér stále udržovat, střídavě se dívat různým dětem do očí.

Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti – jelikož se děti učí především nápodobou, je podle Periče (2005) nutná dokonalá demonstrace konkrétní dovednosti, na jejíž předvedení by se děti měly plně soustředit. Jak uvádí Perič a Dovalil (2010), ukázka by měla být předvedena v závodním provedení (tj. maximální rychlost a preciznost) jako celek.

Poté probíhá demonstrace dovednosti pomalu a po částech, a to opakovaně. Vhodné je, pokud jedna osoba předvádí pohybovou dovednost a druhá vysvětluje a upozorňuje na důležité momenty techniky. Při výkladu by měl trenér dle Periče (2005) navazovat na předchozí pohybové zkušenosti dětí.

Součástí demonstrace by měla být i diskuze s dětmi související s technikou provedení a nácvikem dovednosti.

Začátky nácviku dovednosti – trenér by měl demonstrovat, jak se určený pohyb bude nacvičovat (Perič & Dovalil, 2010). Podle Periče (2005) je vhodné děti rozdělit podle úrovně zvládnutí konkrétní dovednosti do skupin, ve kterých probíhá nácvik různým způsobem, zdatnější jedinci nacvičují rychleji a komplexněji, méně zdatní pomaleji a diferencovaněji. S prvními pokusy jsou většinou spojeny velmi hrubé, nekoordinované a nedokonalé pohyby, jejichž součástí jsou tzv. *souhyby* (přebytečné pohyby nesouvisející s danou technikou provedení).

U malých sportovců nejsou, jak uvádí Perič a Dovalil (2010), první pokusy většinou příliš úspěšné, čímž si děti mohou vybudovat i negativní vztah k učení této dovednosti. Proto je nutná přiměřená motivace a schopnost trenéra využít herní princip a zábavnou formu nácviku, která umožní tyto menší neúspěchy překonávat.

Pokud u dětí nastane větší problém v nácviku, můžeme je podle Periče (2005) tzv. *provést pohybem* – konkrétně jim dopomoci při správném provedení (vést jejich pohyb, připodobnit pohyb k činnostem nebo věcem, využít různé říkanky, pomůcky, rytmičné formy apod.).

Zpětná vazba pro korekci chyb - „podstatou dobré zpětné vazby jsou efektivní informace, tzn. *konkrétní informace* pro dítě o tom, jak cvik provedlo“ (Perič, 2005, 105). Jak uvádí Perič a Dovalil (2010), trenéři velmi často používají negativní obecné fráze, které mají naprosto minimální korekční možnosti.

Zpětné informace by měly být podle Periče (2005) stručné a jednoduché a měly by následovat vždy *co nejdříve po provedení* daného cviku.

Jak Perič (2005) dále uvádí, zpětnou vazbu si děti mohou poskytovat i mezi sebou. Jednak přijímají hodnocení a zároveň se učí tím, že hodnotí techniku svému kamarádovi.

Perič a Dovalil (2010) formulují několik drobných rad pro efektivní zpětnou vazbu:

- opravujeme pouze jednu chybu,
- prospěje, začneme-li povzbuzením,
- nejdříve se zaměříme na hlavní chyby,

- opravujeme věcně a bez rozčilování,
- podle potřeby se vracíme k ukázkám,
- na chyby neupozorňujeme před ostatními (až u zkušenějších závodníků se osvědčuje nejčastější chyby rozebrat společně),
- chyby opravujeme včas, u začátečníků nepřipustíme hrubé chyby.

Další opakování a upevňování dovedností – k ustálení techniky a *automatizaci dovedností* dochází dle Periče (2005) až po delší době a mnoha opakováních, pozorujeme určitý pokrok. Začínají se ale objevovat i procesy zapomínání, výkyvy v provedení, stagnace, zrychlení učení i *reminiscence*. „Jedná se o určitý paradox v motorickém učení, kdy přestávka v tréninku může mít pozitivní vliv na paměť a zlepšení požadovaného pohybu“ (Perič, 2005, 107).

Jelikož sportovec musí mít vysokou míru plastičnosti a přizpůsobení se, měl by trenér v závěrečné fázi motorického učení, podle Periče a Dovalila (2010), využívat změnu podmínek. Patří mezi ně:

- povrch sportoviště (písek, škvára, dráha, beton apod.),
- povětrnostní podmínky (vítr, déšť, zima, horko),
- různé negativní vlivy při soutěži (nespravedlivý výrok rozhodčího, nečistá hra soupeře),
- psychický stav (vyhrává se, prohrává se, důležité okamžiky soutěže, soupeř je starší, mladší apod.),
- situace v družstvu a u soupeře (přátelská atmosféra, hádka se spoluhráčem, podcenění či přecenění soupeře).

V závislosti na stupni zvládnutí se v prvních fázích doporučuje provádět nácvik jednoho pohybu delší dobu (tzv. metoda koncentrace). Dítě si potřebuje vytvořit a dostatečně upevnit představu o nacvičované dovednosti. Proto volíme cestu tzv. drilu (relativně dlouho opakovat). Ve fázi nácviku a především automatizace zařazujeme raději několik krátkých úseků nácviků po sobě, které jsou odděleny přestávkou, popř. je mezi ně vložena jiná činnost (tzv. metoda distribuce). Využíváme přitom s výhodou reminiscenční procesy v nervové soustavě, které mají prokazatelně pozitivní vliv na rychlost nácviku (Perič, 2005, 108).

2.2 Věkové a vývojové zvláštnosti

Dovalil et al. (2009, 242) definuje věkové zvláštnosti „...ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti“.

2.2.1 Periodizace lidského věku

Rozdělením lidského věku se kromě Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) zabývalo mnoho biologů, lékařů a pedagogů, kteří se jej pokoušeli rozdělit do přesně vymezených období a poukazují na fakt, že přesné hranice neexistují. Následující údaje o délce a trvání jednotlivých životních období jsou tedy přibližné a informativní.

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

- *První dětství* – Infans I (končí v 7 letech po prořezání M1),
 - novorozenec (28 dní),
 - kojeneček (12 měsíců),
 - batole (od 1 roku do 3 let),
 - předškolní věk (od 4 do 6 až 7 let).
- *Druhé dětství* – Infans II (končí ve 14 až 15 letech do prořezání M2),
 - mladší školní věk (od 6 až 7 do 11 let),
 - starší školní věk (od 11 do 15 let).
- *Dospělost* – dorostenecký věk Juvenis (od 15 do 18 let),
 - plná dospělost (do 30 let),
 - zralost (do 45 let),
 - střední věk (do 60 let),
 - stárnutí (do 75 let),
 - stáří (do 90 let),
 - kmetský věk (nad 90 let).

2.2.1.1 Charakteristika dětství

Dětství a adolescenci charakterizují podle Periče (2005, 25) tyto důležité znaky:

- *intenzivní růst* – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg,
- *vývoj a dozrávání různých orgánů těla*, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),
- *psychický a sociální vývoj* – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- *pohybový rozvoj* – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne.

2.2.2 Charakteristika mladšího školního věku (6 až 11 let)

Langmeier a Krejčířová (2006) označují tuto etapu jako dobu od 6 až 7 let do 11 až 12 let. Mladší školní věk lze tedy podle Špaňhelové (2008) vymezit vstupem do školy až po začátek tělesného a psychického dospívání. Podle Martense (2006) je tato životní etapa nejdynamičtějším obdobím lidského života. V literatuře můžeme také najít i jiná pojmenování pro toto období. Školní věk lze podle Vágnerové (2000) rozdělit na tyto tři fáze: raný školní věk (začíná nástupem do školy, tj. asi od 6 až 7 let do 8 až 9 let), střední školní věk (trvá od 8 až 9 let do 11 až 12 let) a starší školní věk (od 11 až 12 let asi do 15 let). Perič (2008) toto relativně dlouhé vývojové období mladšího školního věku vnitřně rozděluje do dvou relativně samostatných období, a to na dětství a prepubescenci, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.

2.2.2.1 Tělesný vývoj

Podle Válkové (1980) je mladší školní věk obdobím významné přestavby těla, tzv. obdobím „první vytáhlosti“.

Přetrvává plynulý růst všech orgánů, které se úměrně mění s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla (Dovalil & Choutková, 1988). „Navzdory rychlé osifikaci jsou kosti

a kloubní spojení velmi měkké a pružné“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 47). Kostra ještě není zdaleka vyvinutá. Trvalé není rovněž zakřivení páteře (Dovalil et al., 2009). Prevence vadného držení těla má proto dle Kouby (1995) základní význam. Zvyšuje se také celková odolnost dětského organismu (Dovalil et al., 2009).

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby (Perič, 2005, 26).

2.2.2.2 Psychický vývoj

Podle Periče (2008) přibývá nových vědomostí, rozvíjí se představivost a paměť. Dítě se při myšlení a poznávání soustřeďuje spíše na jednotlivé prvky, souvislosti mu unikají. Dovalil et al. (2009) to označuje jako věk realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Chápání abstraktních pojmů se objevuje až koncem tohoto období.

Jak uvádí Perič (2008), vlastnosti jedince ještě nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní a rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Vůle je zatím slabě vyvinutá, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to hlavně tehdy, má-li překonávat určité nezdary. Plně se děti dokážou koncentrovat jen velmi krátkou dobu, tj. přibližně 4 až 5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. Dítě silně citově prožívá veškerou činnost. Značné je zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Malá sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování však stále přetrvává.

2.2.2.3 Sociální vývoj

V mladším školním věku se v průběhu vývoje dítěte projevují podle Periče (2005) dvě významná období: jde o vstup do školy a období kritičnosti.

Dochází k začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným pravidlům a zákonitostem, dítě prožívá postupné období socializace. Ve vztazích začínají působit

i formální autority (např. učitelé, trenéři), které svým vlivem mohou zastínit i rodiče (Perič, 2005). Dítě se stává jedním z mnoha členů skupiny, kolektiv (třída, tréninková skupina či družstvo) na něj klade vyšší požadavky na jeho zařazení či podřízení. Vznikají první silnější kamarádské vztahy (Dovalil et al., 2009).

Na konci tohoto období se snižuje přirozená autorita dospělých, která bývá často nahrazena autoritou z řad vrstevníků, a vzrůstá kritičnost v hodnocení podnětů a jevů ze sociálního prostředí (Rychtecký & Fialová, 2002). Dítě si také začíná osvojovat základní kulturní návyky, postupně prohlubuje svoje zapojení do nových sociálních skupin a přebírá stále větší zodpovědnost za svoji činnost (Perič, 2005).

2.2.2.4 Pohybový vývoj

Mladší školní věk se podle Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) vyznačuje vysokou spontánní pohybovou aktivitou (cca 6 hodin denně), hovoří se o tzv. pohybovém luxusu. „V učení nových pohybových dovedností i složitějších činností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky (běh, skoky, šplh aj.)“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 49).

Jak Perič (2005) uvádí, rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik motorických dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím imitačního učení. Nové pohybové dovednosti děti rychle a lehce zvládají, ale při méně častém opakování mohou být opět rychle zapomenuty. Dále se rozvíjí dynamika nervových procesů, stále však převažují procesy podráždění nad procesy útlumu.

Podle Křištofiče (2006) je období mezi 7. a 10. rokem vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Často je dle Periče (2005) nazýváno „**zlatým věkem motoriky**“, který je typický právě rychlým učením novým pohybům. Dětem mnohdy stačí jen dokonalá ukázka určitého pohybu k tomu, aby jej byly schopny učinit. Na počátku mladšího školního věku se ještě mohou vyskytovat problémy se složitějšími koordinačními pohyby, na konci tohoto období ovšem poměrně rychle mizí a děti jsou schopny provádět i koordinačně náročná cvičení. Dovalil et al. (2009) upozorňuje na nevhodné podmínky pro soustředěnější rozvoj vytrvalosti a síly v mladším školním věku. Pohybová výkonnost stále roste a rozdíly mezi chlapci a děvčaty jsou minimální.

Pohyb dětem působí radost a není třeba je nutit (Dovalil & Choutková, 1988). Mají smysl pro fair-play a spravedlnost (Válková, 1980).

2.2.2.5 Trenérský přístup

Hra patří k prvním činnostem dětského věku (Zajíc, 1948). Proto musí podle Dovalila et al. (2009) v tréninku a soutěžení dominovat *herní princip*, tzn. radostný charakter veškerého počínání, příjemné zážitky ze spontánního pohybu. Schopnost soustředit se ještě není dostatečně vyvinutá, proto musí být činnost pestrá a obměňovaná.

Při formování vztahu k pohybové činnosti a sportu by mělo být využíváno toho, že se děti dokážou nadchnout pro správně volenou činnost. Dospělí jsou pro ně po většinu doby přirozenou autoritou, jejichž názory snadno přejímají. Trenér by proto na ně měl působit především vlastním příkladem, ať už v oblasti hygieny, denního režimu či správné životosprávy. Důležitý je také neustálý rozvoj koncentrace, posilování vůle, formování vlastností osobnosti nebo kolektivního citění (Perič, 2008). Elán dětí může trenér vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu, zejména svým optimismem a zájmem o ně (Dovalil et al., 2009). Obsahem negativního hodnocení trenérem či rodiči by neměly být porážky. Dítě je tak zbytečně vystaveno stresujícím situacím (Perič, 2008).

2.2.3 Biologický a kalendářní věk

Kouba (1995) odvozuje kalendářní věk (chronologický věk) stejně jako Perič (2005) od data narození.

Biologický věk podle Kouby (1995) posuzuje, zda motorický vývoj odpovídá kalendářnímu věku určitého jedince či nikoliv. „Rozumí se jím skutečně dosažený stupeň vývoje“ (Dovalil et al., 2009, 244).

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) upozorňují na to, že v určitých věkových obdobích může mezi věkem biologickým a kalendářním nastat značný nesoulad.

Podle Dovalila (2009) existují dva odlišné případy individuálně různého tempa vývoje:

- *vývojové zrychlení* (akceleraci) = biologický věk je vyšší než věk kalendářní,
- *vývojové zpoždění* (retardaci) = kalendářní věk převyšuje věk biologický.

Biologický věk můžeme podle autorek Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) rozdělit dále na věk kostní, růstový, zubní, vývinový a proporcionální.

2.2.4 Pohybová omezení ve vztahu k věku dětí

Nedokončený vývoj především kostní soustavy je příčinou některých omezení v pohybu. Je však třeba si uvědomit, že problematickým se může stát vše, co nevychází z dětské potřeby, do čeho jsou děti nuceny a co jsou nuceny opakovat dlouhodobě a často. Běžné pohybové aktivity při svém střídání nemají negativní účinek (Dvořáková, 2007, 44).

Dvořáková (2007, 45) dále uvádí, že „pro užití cviku také není rozhodující jen pohyb sám, ale i to, jak je prováděn, tedy dynamicky – staticky, pomalu – švihem, opakovaně – s výdrží. Nelze tedy již uvažovat o „nevhodných cvicích“ pro daný věk, ale o možných rizicích při pohybu obecně, tato rizika znát a dokázat se jich vyvarovat, aniž by děti a jejich aktivity a hry byly omezovány“.

Rizika:

Nedokončená osifikace kostí a nedokončený vývoj kloubů omezuje jejich zátěž, proto nejsou podle Dvořákové (2007, 45) vhodné:

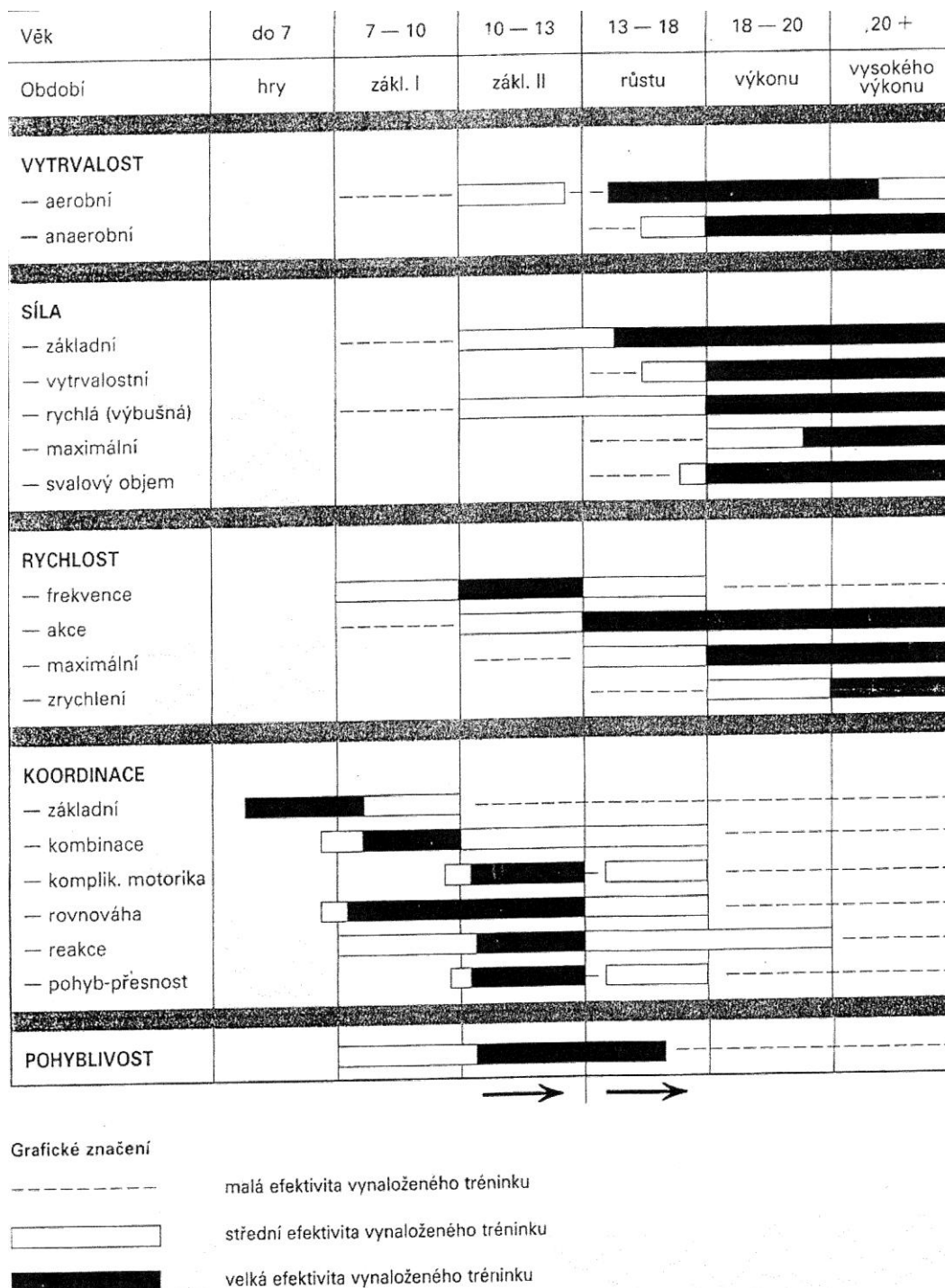
- Jednostranné zátěže, prosté visy a vzpory – spontánně však děti na prolézačkách tyto činnosti provádějí. V řízených činnostech však preferujeme visy a vzpory smíšené. Tomu by měla odpovídat i dětská zařízení hřišť, tedy nářadí a prolézačky s více žerděmi v různých výškách pro oporu rukou i nohou.
- Zvětšování rozsahu kloubního nad fyziologickou mez (rozštěpy, mosty apod. jsou součástí gymnastické přípravy).
- Nošení těžkých břemen, než je 10% hmotnosti těla.
- Dlouhodobé setrvání v polohách – dlouhodobé stání a sezení.

2.2.5 Senzitivní období

Dovalil et al. (2009) definuje senzitivní období jako časové etapy ve vývoji dítěte, které jsou optimální pro rozvoj dané schopnosti (Obrázek 2).

Důležitým předpokladem efektivního rozvoje pohybových funkcí bez zdravotních rizik je podle Křištofiče (2006) znalost těchto věkových intervalů. Jejich nevyužití může

podle Periče (2005) vést k pomalému či nekvalitnímu projevování dané schopnosti. Protože se vývoj jedinců pohlavně liší (děvčata biologicky dozrávají dříve než chlapci), mělo by být příznivé vývojové období orientováno spíše na biologický než na kalendářní věk dětí.



Obrázek 2. Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti (Perič, n. d., 7).

Dovalil et al. (2009, 291) podle Danielsona uvádí, že stimulace pohybových schopností v dětském věku dosahuje různé efektivity:

- vysokou efektivitu má trénink:
 - základní koordinace pohybu v 6-8 letech,
 - kombinace pohybů v 7-10 letech,
 - rovnováhy v 8-13 letech,
- střední efektivitu má trénink:
 - správné a rychlé reakce v 7-11 letech,
 - rychlosti frekvence pohybu v 7-10 letech,
 - pohyblivosti v 7-10 letech.

2.2.6 Zásady při zatěžování mladého organismu podle Rychteckého a Fialové (2002):

- Symptomy, které jsou typické pro reakci na adekvátní zátěž (zrudnutí, srdeční frekvence aj.), mohou být i příznaky přepětí.
- Je třeba vycházet z limitů dětských možností.
- Rozvíjet spíše široký záběr pohybových zkušeností.
- Volit cvičení spíše krátká a jednoduchá.
- V praktickém nácviku jasně a srozumitelně vysvětlit požadavek. Nejdříve nacvičovat velké a jednoduché pohyby.
- Žákům je třeba dát dostatečnou příležitost – čas k praktickým cvičením.
- V nácviku nových dovedností, je třeba zachovat trpělivost.
- Vést žáky k reálným aspiracím.
- Pro soutěže sestavovat vždy vyrovnané skupiny.

2.3 Osobnost trenéra

„Trenér je ve sportovním tréninku vedoucím činitelem, který s pomocí dalších činitelů řídí tréninkový proces. Vedoucí role trenéra je ve sportovním tréninku nezastupitelná...“ (Novosad, Frömel & Lehnert, 1993, 13). Při studiu osobnosti a činnosti trenéra bylo identifikováno, jak uvádí Dovalil et al. (2009) podle Svobody (1974), šest dimenzí role:

informační, důvěrníka, ukázkovaci, motivační, referentská a výchovná, které se promítají i do typologie trenérské činnosti. Perič (2005) upozorňuje, že trenéři dětí by se měli orientovat v celé řadě oborů jako je teorie sportovního tréninku, pedagogika a psychologie sportu, anatomie a fyziologie sportovního lékařství a dalších.

Podle Dovalila et al. (2009) je optimálním typem pro trénování dětí a mládeže především trenér-pedagog. Ten by měl, jak uvádí Dovalil et al. (2009) a Štílec et al. (1989), dokonale znát a respektovat věkové zákonitosti vývoje, být pro mladé sportovce názorným příkladem, nesmí opomíjet všestranný rozvoj svých svěřenců, být trpělivý a důsledný a svou práci zaměřovat perspektivně do budoucnosti.

„Důležitým úkolem trenéra je učit děti samostatnosti a zodpovědnosti v rozhodování“ (Perič, 2005, 123).

Dovalil et al. (2009, 231) uvádí v jednom ze svých závěrů obecná doporučení k řídicí činnosti trenéra:

1. Trenér má být modelem, vzorem pro svoje svěřence. Být přísný, ale chápající, schopný sebezpoznání a seberegulace.
2. Vyžadovat plné odevzdání se a prožívání sportu, ale dávat též najevo, že v životě mohou být i důležitější věci.
3. Usilovat o spravedlnost, pokud jde o pozornost a sympatie.
4. Budovat u sportovců sebedůvěru, ale i sebekontrolu.
5. Učit umění koncentrace a relaxace.
6. Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky, s dobrou náladou.
7. Korigovat krátce, nejprve pochválit to dobré a pak opravovat.
8. Hněv má být pozitivní. Negativní odsouzení působí destruktivně.
9. Pochválit, co je dobré, ale nechválit neustále.
10. Sledovat, s jakými příčinami sportovci spojují výsledek v soutěži (kauzální atribuce).
11. Vytvářet atmosféru, v níž má sportovec právo se vyjádřit.
12. Nepřehánět v ničem, ani v povzbuzení, ani v kritice.
13. Po neúspěchu najít způsob, jak sportovce z této situace dostat.
14. Klást odpovědnost na jedince i ostatní členy týmu.
15. Rozlišovat nechuť od únavy fyzické či psychické.

2.3.1 Typologie trenéra

Pavliš et al. (1995) vypracoval podle Svobody (1980) typologii trenéra podle několika hledisek:

- Podle vztahu trenéra a sportovce:
 - *typ autoritativní* – uplatňuje svou vůli bez ohledu na mínění sportovce, je spíše uzavřenější,
 - *typ sociální (demokratický)* – vede sportovce k samostatnosti a zodpovědnosti, často s nimi diskutuje, je spíše přítelem.
- Podle zaměřenosti trenérů v pedagogických postupech:
 - *typ vědecko-systematický* – jeho teoretický výklad je vždy logický a metodicky promyšlený, je přístupný novým poznatkům,
 - *typ empirický* – vychází z vlastních praktických zkušeností, podceňuje teoretickou přípravu.
- Podle stylu řízení:
 - *typ taktický* – neustále sportovce řídí, vždy velmi dobře informován o soupeři,
 - *typ emocionální* – dokáže úspěšně regulovat citové projevy sportovců,
 - *typ psychologický* – vychází z dokonalé analýzy osobnosti sportovce.

Perič (2005) rozlišuje tři základní styly trenérského vedení:

- Autoritativní
- Demokratický
- Liberální

Autoritativní styl vedení – jak Perič (2005) uvádí, užíváme převážně u malých dětí. Jelikož mají velmi malé životní i sportovní zkušenosti, měli bychom jim vysvětlit, proč se tak rozhodujeme a děláme věci a cvičení určitým způsobem.

Demokratický styl vedení – přestože děti potřebují cítit, že je dospělý respektuje, poslední slovo by měl mít vždy trenér. Ten by nikdy neměl v diskuzi připustit zlehčování argumentů či jinou negativní formu sebeprosazování (Perič, 2005).

Liberální styl vedení – tento způsob vedení může být podle Periče (2005) v některých případech spíše dokladem nerozhodnosti či neschopnosti trenéra. Jeho zařazení bychom měli

pečlivě zvažovat. Svůj význam může mít např. v přechodném období (děti si samy určí, co chtějí v tréninku dělat).

„V tréninku dětí bychom měli uplatňovat především autoritativní a demokratický styl“ (Perič, 2005, 122).

Martens (2006) rozlišuje rovněž tři trenérské styly: *autoritativní* (všechna rozhodnutí provádí trenér sám), *submisivní* (trenér dělá co nejméně rozhodnutí především kvůli laxnosti a nedostatku schopností rozdávat instrukce) a *kooperativní* (založen na spolupráci trenéra se svými svěřenci).

2.3.2 Didaktické zásady

Jak Perič (2008) uvádí, ve sportovní činnosti dětí bychom měli uplatňovat i didaktické zásady výchovně-vzdělávacího procesu, které vytyčil již Jan Ámos Komenský. Proto by měl být trenér zároveň pedagogem. Mezi tyto základní didaktické zásady patří:

Zásada uvědomělosti a aktivity – pro uplatnění této zásady je důležité pochopení smyslu a podstaty prováděné aktivity. Děti se aktivně účastní prováděné činnosti a jsou vedeny k samostatnému pozorování, přemýšlení a rozpoznání vlastních chyb (Perič, 2008). Mezi prostředky zvyšující aktivitu dětí řadí Rychtecký a Fialová (2002) povzbuzení, rozhovor a zpětnovazební hodnocení.

Zásada názornosti – Perič (2008) upozorňuje na využívání všech prostředků pro vytvoření správné představy o pohybu. Zásadní požadavek názornosti je co možná nejpresnější a bezchybné provedení dané ukázky. Podle Rychteckého a Fialové (2002) se jako podpůrné prostředky doporučují kromě ukázky přímé (cvičenec, učitel) a nepřímé (obrazy, náčrty, fotografie, filmy, videozáznam) i návštěvy tělovýchovných soutěží, závodů a sportovních utkání.

Zásada soustavnosti – podle Nykodýma (2006, 12) je zásada soustavnosti „...požadavek postupovat v pevném logickém uspořádání tak, aby osvojené vědomosti a dovednosti tvořily ucelený systém“. Rychtecký a Fialová (2002) se zmiňují, že by se při její realizaci mělo postupovat od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému.

Zásada přiměřenosti – podle Rychteckého a Fialové (2002) nastoluje tato zásada požadavek, aby rozsah i obsah tréninkového zatížení odpovídaly stupni psychického rozvoje,

tělesným schopnostem dětí, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Dle Periče (2008) jsou jedním z hlavních prostředků její realizace různé druhy diferenciací dětí do malých skupin.

Zásada trvalosti – podstatou této zásady je podle Periče (2008) efektivní zapamatování si dovedností a vědomostí a schopnost je kdykoliv prakticky použít a vybavit si je. Jelikož se pohybové dovednosti, vědomosti a návyky po určitém čase ztrácejí či zapomínají, je třeba tréninkový proces pečlivě a reálně plánovat, přiměřeně stupňovat požadavky, obměňovat cvičení, systematicky kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a upravovat další postupy práce s dětmi.

2.3.3 Komunikace s dětmi

Komunikace mezi dětmi a trenérem (učitelem) probíhá podle Dvořákové (2007) na úrovni verbální i neverbální. Základní verbální projev by měl být přiměřeně hlasitý, jasně oddělující slova a srozumitelný. Pro udržení pozornosti je také vhodné střídat sílu a modulaci hlasu. V případě, že jsou děti rozptýlené po prostoru a pracující dle zadaných úkolů, je nutné se s nimi domluvit na sluchových signálech. Reagují na ně i děti otočené jinam.

Prostředkem neverbální komunikace jsou oči, mimika, gesta a celé tělo. Na rozdíl od mluveného projevu tyto prostředky působí nepřetržitě. Očima je třeba děti sledovat přímo, tak aby věděly, že se díváte na ně. Důležitý je úsměv, mrknutí, kývnutí hlavou jako povzbuzení, pobídka. Každé dítě by mělo mít pocit, že vnímáte právě je (Dvořáková, 2007, 63).

2.3.3.1 Deset tipů pro správnou komunikaci

Podle Hanlona (2005) je důležité, že většina lidí myslí na verbální stránku komunikace, mnohem důležitější však je být dobrým komunikátorem. Proto uvádí deset tipů správné 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 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Podle Dovalila et al. (2009, 240) mohou špičkové výkonnosti dosáhnout jen ti sportovci, kteří:

- mají pro příslušný sport potřebný *talent*,
- u nichž byly *základy pro pozdější vrcholové výkony vybudovány již v dětském a dorosteneckém věku*.

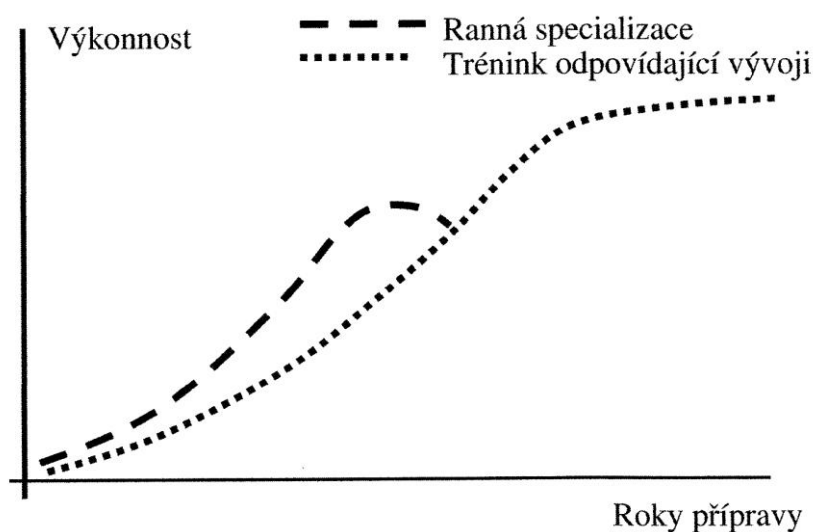
Dovalil et al. dále uvádí, ke sportovnímu výkonu v dlouhodobém tréninku vedou dvě cesty, kterými jsou raná specializace a trénink odpovídající vývoji (Tabulka 1).

Tabulka 1. Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Dovalil et al., 2009, 241).

RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
Strategie	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu	Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou
Trénink	
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci (jednostrannost)	Vědomý podíl všestrannosti

Zatížení	
Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince	Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků
Psychologické rysy	
Tvrdost, cílevědomost, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon	Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění

Perič a Dovalil (2010) upozorňují na to, že i když jsou tyto dvě tréninkové koncepce zcela protichůdné, vrcholových výkonů lze dosáhnout oběma trenérskými cestami. Za zmínku však stojí fakt, že jedinci, kteří prošli koncepcí tréninku odpovídajícího vývoji, mají větší procentuální zastoupení špičkovými výkony. Charakteristickým rysem koncepce rané specializace je rychlejší vývoj výkonnosti, s ním související stagnace kolem 18. roku sportovce a kratší setrvání ve vrcholové výkonnosti než u koncepce tréninku odpovídajícího vývoji (Obrázek 3). Jak uvádí Perič (2005), někteří sportovci, kteří v tomto věku předčasně ukončili svou sportovní kariéru, dokonce často hovoří o tzv. *přesycení sportem*.



Obrázek 3. Graf vývoje výkonnosti (Perič, n. d., 9).

Mladí sportovci procházející koncepcí rané specializace se často mohou potýkat i s problémy psychického rázu, tzv. *syndromem vyhoření* (Perič, 2005).

Podle Periče (2005) je také rozhodujícím faktorem *motivace* dítěte, pro které je ve věku od 9 do 11 let důležité hrát si a účastnit se soutěžení. V tom může spočívat sporný moment, kdy rodiče a dospělí zaměření na vítězství nesdílejí stejné motivační faktory jako děti. Dalším důležitým prvkem motivace může být individuální pokrok jedince.

Pokud výkonnost dětí či adolescentů není na úrovni, kterou od něj očekávají dospělí (trenéři, agenti a často i rodiče) dochází ke stavu frustrace, vyvolanému vysokým očekáváním a nesplněním těchto cílů. Pokud tyto stavy trvají delší dobu, může dojít až k zanevření nejen na aktivní sportovní kariéru, ale i na sport a pohyb vůbec (Perič & Dovalil, 2010, 47).

2.4.1 Podstata sportovní přípravy dětí

Sportovní příprava je podle Štilce et al. (1989, 10) definována jako: „...systematický pedagogický proces zaměřený k výchově zdravých, všestranně zdatných sportovců, kteří na základě harmonického vývoje dosáhnou v období plného rozvoje sil nejvyšších individuálních výkonů ve vybraném sportu“.

Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je dle Periče (2005) *přípravný charakter*, díky němuž vznikají základy pro vrcholový výkon. Sportem a trénováním dětí se zabývala celá řada autorů (Bar-Or, 1996; Barth & Nowak, 2009; Brand, 2009; Bompa, 2000; García, 2000; García, 2004; Grace, 2008; Hahn, 1982; Havlíček et al., 1971; Choutková et al., 1970; Martens et al., 1981; Perič, 2005; Schubert & Späte, 2008 a další), kteří upozorňují na to, že jelikož se děti od dospělých liší, měl by se trenér zabývat otázkami co a jak, ale také proč trénovat a jaký význam sportování v dětském věku má.

Hlavním cílem sportovní přípravy dětí podle Periče (2005) je:

- vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě,
- vytvořit základy pro pozdější trénink,
- nepoškodit malého sportovce.

2.4.2 Obecné zásady sportovní přípravy dětí

Jedním z předpokladů pro úspěšné vedení družstva dětí je podle Pavliše et al. (1995) dodržování určitých zásad, které jsou od práce s dospělými zcela odlišné.

➤ **Široká základna** – odhad budoucí výkonnosti závodníka je podle Dovalila et al. (2009) velmi komplikovaný a hlavně dlouhodobý. Navíc potřebná míra talentu se dle Pavliše et al. (1995) vyskytuje jen u malého počtu jedinců. Proto se trenér musí bezpodmínečně vzdát představ, že v době prvního náboru dětí již na první pohled rozpozná jedince s dobrými předpoklady.

➤ **Nutnost vyučovat (ne trénovat)** – sportovní příprava dětí by měla být, jak uvádí Pavliš et al. (1995), zaměřena především na výuku nových dovedností, nikoliv na dávkování zatížení. Trenér by měl děti neustále opravovat a učit je dovednosti ve správné posloupnosti podle metodických řad a postupů.

➤ **Dobrý vztah k dětem** – pozitivní motivace v podobě pochvaly či povzbuzení je podle Dovalila et al. (2009) pro malé sportovce důležitým faktorem, díky němuž v kolektivu vzniká atmosféra pohody a spontánního projevu. Jestliže dojde k tomu, že musíme dítě kritizovat, je vhodné před negativním hodnocením říci nejprve něco pozitivního. Trenér by se měl dle Pavliše et al. (1995) při hodnocení dítěte snažit být konkrétní.

➤ **Skupinové vyučování** – při tréninku nejmladších věkových kategorií je největším problémem různá úroveň jejich dovedností, proto je podle Pavliše et al. (1995) vhodné využívat tzv. skupinové vyučování.

➤ **Velký počet asistentů** – jak Pavliš et al. (1995) uvádí, pro individuální práce s dětmi (opravování, korigování, hodnocení) je potřeba při vstupu do přípravy zapojit dostatečné množství asistentů. Jako asistenti mohou s trenérem spolupracovat a dohlížet na děti i aktivní sportovci, rodiče či příbuzní dětí v družstvu.

➤ **Využití času tréninku** – jak uvádí Pavliš et al. (1995), využití času v tréninku je možné zlepšit v několika oblastech jako je *přiměřená individualizace výuky a její kontrola, využití času mimo trénink* (např. provést rozcvičení nebo vysvětlení cvičení mimo tréninkovou plochu), *využití času při přestávkách a odpočinku* (během této doby provádět energeticky a koordinačně nenáročnou činnost, např. vyrovnávací cvičení, přihrávky ve dvojicích) nebo *provádět relativně složitá cvičení* (zařazovat do tréninku takové činnosti, které zvýší náročnost cvičení a tím i počet opakování jednotlivých dovedností).

➤ **Materiální vybavení (pomůcky apod.)** – pro pozdější speciální dovednosti má podle Dovalila et al. (2009) velký význam využití různých pomůcek ve cvičeních. Důležitou roli však hraje jejich dostatečný počet pro každou tréninkovou skupinu.

➤ **Činnost na malém prostoru** – tréninkové hry na malém prostoru vytváří dle Pavliše et al. (1995) předpoklady pro neustálé kontakty hráčů a jejich reakce na ně. Tím jsou do hry zapojeny všechny děti a zároveň narůstá i počet opakování dovedností.

➤ **Využití herního principu** – jak Dovalil et al. (2009, 296) uvádí, „využití herního principu znamená vést zejména u nejmladších dětí přípravu tak, aby veškerá činnost nebo alespoň většina byla realizována formou hry...“. Dovalil et al. (2009) se dále zmiňuje, že při cvičeních by děti měly prožívat určité emoce, bez kterých se pro ně tato cvičení stávají nezáživná a velmi rychle je omrzí. Dokud si děti hrají, jsou schopny bez větší únavy a dlouho danou činnost vykonávat.

➤ **Učit nejen útočné, ale i obranné činnosti** – někteří trenéři dávají podle Pavliše et al. (1995) v tréninku často přednost útočným činnostem před obrannými. Jelikož je při normálním průběhu závodu či utkání počet útočných činností přibližně stejný s počtem obranných, je zcela nutné učit a nacvičovat také obranu.

➤ **Zájem o školu** – pro budoucnost dětí není dle Pavliše et al. (1995) vhodné stavět sport na první místo. Trenér je pro děti výraznou autoritou, která by měla pravidelně sledovat jejich prospěch a chování, měla by se zajímat o školní výsledky či problémy. Tento zájem by však neměl přerůst v situaci, kdy se trenér bude věnovat jen škole na úkor trénování.

2.4.3 Všestrannost

Štílec et al. (1989) chápe všestrannost jako hlavní zásadu sportovní přípravy dětí. Touto tématikou se zabývala celá řada našich i zahraničních autorů (Bompa, 2000; Dovalil et al., 2009; Perič, 2005; Perič & Dovalil, 2010; Stafford, 2007 a další).

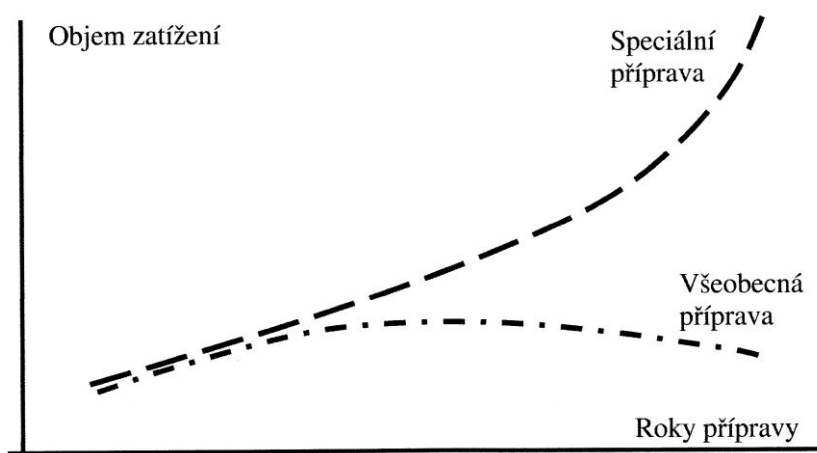
Pokud jde o pohybové schopnosti i pohybové dovednosti, je podle Štilce et al. (1989) vysoká úroveň všestrannosti velmi důležitým předpokladem pozdějšího specializovaného tréninku.

Jak uvádí Perič a Dovalil (2010), všestranná příprava je typická širokou škálou různých pohybových činností – čím pestřejší, tím lepší.

Všestrannost můžeme podle Periče (2005, 40) rozdělit na:

- *všeobecnou* (obecnou) – veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, hry dle možností),
- *specializovanou* – využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví (např. pro cyklistiku co nejširší základy ve všech druzích cyklistiky – silniční, dráhové, v cyklokrosu i na horských kolech apod.),
- *v rámci vybraného sportu* (speciální) – důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické, např. hráč kopané by měl umět hrát na všech postech.

Jak Perič a Dovalil (2010) uvádí, určitý podíl specializovaných cvičení je nutný i v koncepci tréninku odpovídajícího vývoji. S přibývajícím roky přípravy roste nejen podíl speciálních cvičení, ale i objem zatížení (Obrázek 4).



Obrázek 4. Vztah mezi všeobecnou a speciální přípravou (Perič, n. d.).

2.4.4 Etapy dlouhodobého tréninku

Již Štílec et al. (1989) se zmiňuje, že tréninkový proces ve smyslu výchovném i vzdělávacím je charakteristický svou dlouhodobostí. Proto se jednotlivé fáze v přípravě sportovce liší svým zaměřením a obsahem (Novosad, Frömel & Lehnert, 1993).

Perič a Dovalil (2010, 47) uvádí dvě základní zákonitosti, které vycházejí ze znalostí věkových a vývojových zákonitostí člověka, směřující dlouhodobým tréninkovým procesem k dosažení vrcholné výkonnosti. Jsou to:

- zákonitosti fyzického a psychického vývoje jedince,

- znalosti zákonitostí růstu výkonnosti v daném sportovním odvětví.

Jelikož jsou cíle a úkoly v jednotlivých letech přípravy poněkud odlišné, člení Perič (2005) dlouhodobý tréninkový proces na čtyři etapy:

- seznámení se sportem,
- základní trénink,
- specializovaný trénink,
- vrcholový trénink.

Tyto etapy se vzájemně ovlivňují, prolínají, navazují na sebe a trvají různě dlouhou dobu. Ve sportovní přípravě dětí jde především o etapu seznamování se sportem, základního tréninku a částečně i o začátek etapy specializovaného tréninku (Perič, 2005).

2.4.4.1 Etapa seznámení se sportem

Počáteční fáze sportovní přípravy dětí, ve většině sportovních odvětví, začíná podle celé řady autorů (Perič, 2005; Perič & Dovalil, 2010; Stafford, 2007; Štílec, 1989, a další) kolem 6 až 8 let a končí kolem 10. roku dítěte. Jak uvádějí, výchovně vzdělávací proces v této etapě by měl mít pozitivní vliv na tělesný a psychický rozvoj dětí a zároveň by měl upevňovat zdraví a zajišťovat všestranný pohybový rozvoj v zábavném, hravém a tvořivém prostředí. Malí sportovci by měli být vedeni k upevňování kladných morálních a volních vlastností a k vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a systematickému tréninku. Autoři také doporučují využití cvičení především nízké intenzity, emocionální, pestré, prováděné herní a soutěživou formou.

Podle Periče (2005, 42-43) je cílem připravit svěřence tak, aby byli schopni:

- plnit všechny podmínky tréninku,
- pravidelně trénovat,
- znát a dodržovat pravidla dané sportovní disciplíny a sportu všeobecně,
- podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku,
- vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku i v soutěžích.

V etapě seznámení se sportem není vhodné děti zatěžovat učením různých taktických dovedností a variant, jelikož ještě nemají dostatečně rozvinuté myšlení na jejich zvládnutí.

Toto věkové období dětí je nejefektivnější k rozvoji pohybových dovedností, které mají vztah k základům techniky v dané sportovní disciplíně (Perič & Dovalil, 2010).

2.4.4.2 Etapa základního tréninku

Etapa základního tréninku je podle Štilce et al. (1989, 15-16) „...počátkem dlouhodobého speciálního tréninkového procesu, který je zaměřen na všestranný rozvoj základních pohybových schopností, zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a osvojení základů techniky vybraného sportu“.

Jak uvádí Perič (2005, 43), hlavními úkoly této etapy jsou:

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (respektovat při tom senzitivní období vývoje organismu),
- osvojit si co největší množství pohybových dovedností,
- zvládnout základy techniky a taktiky v dané sportovní disciplíně,
- vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku,
- osvojovat si základní vědomosti o dané sportovní disciplíně.

Podle Periče a Dovalila (2010) trvá tato etapa asi od 10. do 13. roku života dětí. Potřeba pohybu je stále přirozenou biologickou motivací (Válková, 1980). Jak uvádí Štilce et al. (1989), tato motivace by měla vést děti ke kladným zážitkům z výkonu, z pocitu seberealizace a z uplatnění v kolektivu. Trénink je nutno stále obohacovat a všemožně zpestřovat (např. humorem, hrou), aby malí sportovci získali trvalý zájem o daný sport a postupně si zvykali na zvyšující se zatížení.

Dovalil et al. (2009) doporučuje především nácvik koordinačních schopností a obohacování zásoby pohybových dovedností, čímž se rozvíjí v pohybovou zkušenost. Podle Periče (2005) je v této etapě s nácvikem techniky u sportovních her spojen už i nácvik taktických situací v nejjednodušší podobě prostřednictvím nejrůznějších průpravných cvičení a pohybových her.

Na všestranný trénink této etapy jsou dle Dovalila et al. (2009, 251) kladeny širší výchovné cíle a prosazování názorů jako „cílem není vyhrávat či vítězit, ale hrát, závodit“. Specializovaný trénink by sice vedl k rychlejšímu výkonnostnímu vzestupu, ale později by došlo ke stagnaci a k vyčerpání možností speciálních prostředků jako adaptačních podnětů.

2.4.4.3 Etapa specializovaného tréninku

Jak uvádí Štilce et al. (1989), etapa specializovaného tréninku je obdobím, ve kterém se postupně přechází od všestranného objemového tréninku ke speciálnímu tréninku. Současně dochází ke zvyšování intenzity, zdatnosti a odolnosti, k rozvoji obecných a speciálních pohybových schopností a k zúžení tréninkových prostředků ve smyslu speciální všestrannosti. Postupně je dle Dovalila et al. (2009) kladen důraz i na kondiční schopnosti (rychlostní, vytrvalostní, silové a další). Tato etapa je situována na konec staršího školního věku, začíná podle Periče a Dovalila (2010) přibližně mezi 13. a 15. rokem a končí mezi 17 až 19 lety.

Hlavní úkoly této etapy dle Periče (2005, 44-45) jsou:

- rozvoj základních a speciálních pohybových schopností,
- rozšiřování zásoby pohybových dovedností,
- zvládání a zdokonalování účelné techniky,
- zvládnutí hlavních zásad taktiky,
- formování výkonové motivace,
- upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku.

Pokud jsou míra talentovanosti či zájem trénovat omezeny, může, podle Dovalila et al. (2009), tato etapa pro některé jedince znamenat konec sportovní kariéry. Proto je nutné si uvědomit, že i bez vrcholové výkonnosti má sport smysl.

2.4.4.4 Etapa vrcholového tréninku

Jak uvádí Perič a Dovalil (2010), tato etapa je charakteristická značným věkovým rozptylem, proto je velmi důležitý individuální přístup trenéra k jeho svěřencům. Trenér by měl plně respektovat biologické, psychické, sociální vlastnosti a individuální zvláštnosti sportovců příslušné věkové kategorie. Podle Štilce et al. (1989, 17) je etapa vrcholového tréninku „...obdobím, v němž sportovec dosahuje svého individuálního maximálního výkonu, jehož úroveň je dána nadáním, schopnostmi a možnostmi příslušného sportovce“. Etapa vrcholového tréninku se dle Dovalila et al. (2009) týká už jen dospělých a vybraných talentovaných sportovců kolem 19. a 20. roku.

Úkoly této etapy jsou podle Periče (2005, 46) následující:

- dlouhodobě plánovat vysoké sportovní cíle a veškeré úsilí směřovat k jejich splnění,
- rozvojem funkční, kondiční a psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další růst sportovní výkonnosti,
- zdokonalovat a stabilizovat sportovní techniku,
- rozvíjet taktické mistrovství,
- upevňovat rysy osobnosti,
- podřídit životní způsob požadovanému tréninku.

2.5 Didaktické formy ve sportovních hrách

„Pod pojmem didaktické formy rozumíme vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách“ (Nykodým et al., 2006, 18). Mezi didaktické formy patří:

- Metodicko-organizační formy
- Sociálně-interakční formy
- Organizační formy

Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy jsou podle Nykodýma et al. (2006, 20) „...různá uspořádání vnějších podmínek a obsahu didaktického procesu umožňující plnit úlohy, spojené s nácvikem a zdokonalováním herních činností“. Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme dle Nykodýma et al. (2006) při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

Průpravná cvičení – jsou podle Psotty a Velenského (2009) specifická nepřítomností soupeře a zjednodušenými situačními podmínkami, které vedou k osvojování si herních činností (techniky). Jak uvádějí Tůma a Tkadlec (2004, 9), průpravná cvičení „umožňují

opakované vykonávání pohybového úkolu za účelem zdokonalování jeho provedení. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemístování hráčů a náčiní“. Podle Dobrého a Semiginovského (1988) by průpravná cvičení neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti pak rozhoduje množství praxe a počet opakování.

Nykodým et al. (2006, 20) dělí průpravná cvičení na:

- *Průpravná cvičení 1. typu* – jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými relativně neměnnými podmínkami.
- *Průpravná cvičení 2. typu* – jsou charakterizována nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami. Tato průpravná cvičení vytvářejí podmínky pro nácvik a zdokonalování dovednostních předpokladů herního výkonu.

Herní cvičení – jsou podle Dobrého a Semiginovského (1988) specifická přítomností soupeře a umožňují rozvíjet a zdokonalovat situačně adekvátní použití herních činností. Složitost herních úloh je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně časovým omezením. „Lze je provádět soutěživou formou“ (Tůma & Tkadlec, 2004, 9).

Nykodým et al. (2006, 20) rozděluje herní cvičení na:

- *Herní cvičení 1. typu* – jsou charakterizována přítomností soupeře a předem určenou strukturou herní situace, určeným průběhem jejich řešení. Soupeřova činnost je limitována.
- *Herní cvičení 2. typu* – jsou charakterizována přítomností soupeře a náhodně proměnlivými, ale situačními podmínkami, které jsou omezeny i časově.

Průpravná hra – podle Psotty a Velenského (2009, 14) průpravnou hru charakterizuje „...přítomnost soupeře a náhodně proměnlivé situační podmínky. Herní děj je souvislý. Průpravná hra přináší podněty pro osvojování taktických dovedností“. Může být řízená (rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku), soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit) nebo volná (Dobrá & Semiginovský, 1988).

Sociálně-interakční formy

Podle Nykodýma et al. (2006) je základním kritériem sociálně-interakčních forem interakce učitel (subjekt) a žák (objekt). Rozlišuje tyto sociálně-interakční formy:

- Hromadná (kolektivní) forma
- Skupinová forma
- Individuální forma

Hromadná (kolektivní) forma – všichni žáci nebo celé družstvo vykonává stejnou pohybovou činnost pod vedením učitele. Výhodou této formy je jednoduchá organizace s přímým působením učitele na žáky, na druhé straně však neumožňuje individuální přístup k hráčům a nedochází k rozvoji jejich aktivity a samostatnosti (Nykodým et al., 2006).

Skupinová forma je podle Novosada, Frömela a Lehnerta (1993, 34) charakterizována „...rozdělením sportovců do skupin s různým tréninkovým obsahem a dále tím, že trenér zpravidla přímo řídí činnost jen některé ze skupin“. Do činnosti se zapojují buď všichni sportovci současně nebo postupně (Novosad, Frömel & Lehnert, 1993). Jak uvádí Nykodým et al. (2006), skupinovou formu lze uplatňovat i při specializované přípravě hráčů podle hráčských postů (např. brankář, křídlo, spojka, pivot). „Výhodou skupinové formy je optimálnější využití prostoru, tréninkových pomůcek, ale také rozvoj samostatnosti a tvořivosti. Nevýhodou skupinové formy jsou vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost učitele“ (Nykodým et al., 2006, 19).

Individuální forma – podle Frömela (1986, 140) „...jsou žáci zapojeni do učebního procesu individuálně a pracují samostatně anebo v rámci jiné didaktické formy se postupně po jednom střídají v učebním procesu přímo řízeném učitelem tělesné výchovy“.

Podle Nykodýma et al. (2006) nejčastěji používáme individuální formu při tréninku jednotlivých hráčských funkcí, specialistů na hraní standardních situací, hráčů po zranění. V individuální formě může být trénink zaměřen na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků.

Organizační formy

Organizační formu lze chápat jako „...vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces“ (Rychtecký &

Fialová, 2002, 138). Všechny organizační formy lze podle Rychteckého a Fialové (2002) rozčlenit do skupin pohybových činností:

- povinné (**vyučovací jednotka**, výchova v přírodě, zdravotní vyučovací jednotka, sportovní kurzy, plavecký výcvik, lyžařský výcvik),
- nepovinné (nepovinné předměty, volitelné předměty),
- doplňkové (cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybově rekreační přestávky, rekreační cvičení),
- zájmové (školní soutěže, jednorázové akce, zájmové kroužky, zájezdy, výlety).

2.5.1 Tréninková (vyučovací) jednotka

Tréninková (vyučovací) jednotka je podle Vilímové (2002, 74) „...relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“.

Jak Vilímová (2002) dále uvádí, tréninková (vyučovací) jednotka je základní organizační formou tělesné výchovy v rozsahu 45 případně 90 minut přímo řízena učitelem (trenérem). Doporučená struktura vyučovací jednotky by měla podle Frömela (1986) vypadat následovně:

- Úvodní část
 - Formální (organizační) část
 - Rušná část
- Průpravná část
 - Všeobecná část
 - Speciální část
- Hlavní část
- Závěrečná část
 - Uklidňující část
 - Formální (organizační) část

Úvodní část

„Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny, tělesné výchovy a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací hodiny v rámci možností přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy“ (Nykodým et al., 2006, 18). Doba trvání úvodní části se podle Frömela (1986) pohybuje mezi 3 až 8 minutami.

Formální část je věnována nástupu, pozdravu, evidenci, seznámení s obsahem a cílem hodiny a motivaci žáků do vyučovací jednotky (Frömel, 1986).

Rušná část – jejím obsahem by podle Frömela (1986) měly být pohybové činnosti (např. s míči, běžecké, se zařazováním náčiní a náradí atd.) vhodné k uvedení žáků do další tělocvičné aktivity.

Průpravná část

Nykodým et al. (2006, 18) uvádí, že cílem průpravné části je „...připravit žáky na zatížení v hlavní části vyučovací hodiny“. Délka trvání průpravné části je přibližně 5 až 12 minut (Frömel, 1986).

Všeobecná část je podle Frömela (1986) zaměřena především na plnění obecných cílů průpravné části a do určité míry musí respektovat požadavky herních i kondičních vyučovacích jednotek.

Speciální část je vzhledem k obsahu hlavní části orientována na speciální rozcvičení a plní tak speciální úkoly vyplývající ze specifčnosti obsahu. Je charakteristická zařazením míčů do průpravy v herních vyučovacích jednotkách (Frömel, 1986).

Hlavní část

Podle Frömela (1986, 86) je hlavní část „...základem vyučovací jednotky a zejména na ní záleží, jaká bude úroveň celé vyučovací jednotky“. Vyplňuje asi 20 až 30 minut doby vyučovací jednotky (Nykodým et al., 2006). Na začátek hlavní části je vhodné zařadit nácvik nových pohybových dovedností, které v další fázi přechází v pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky. Do závěru hlavní části je vhodné začlenit cvičení na zvýšení aerobní kapacity organismu nebo opakování pohybových dovedností (Rychtecký & Fialová, 2002).

Závěrečná část

Její hlavním cílem je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce, zhodnotit splnění cílů a formálně ukončit vyučovací jednotku. Délka trvání se většinou pohybuje

mezi 3 až 10 minutami (Frömel, 1986). Rychtecký a Fialová (2002) doporučují využívat strečinková cvičení s výdrží od 15 do 20 sekund v maximálních polohách.

Uklidňující část – její charakter je jak relaxační, kompenzační, uklidňující, tak i soutěživý a kontrolní (Nykodým et al., 2006).

Formální část – patří sem nástup a hodnocení hodiny. Učitel by měl v této části vyzdvihnout klady a nedostatky, měl by pochválit a motivovat žáky pro další vyučovací hodiny (Nykodým et al., 2006).

2.5.2 Vyučovací metody

Vyučovací metoda je podle Mojžíška (1975, 13) definována jako „záměrné uspořádání obsahu vyučování, činnosti učitele a žáka, které směřuje k dosažení stanovených výchovných a vzdělávacích cílů, a to v soulase se zásadami organizace vyučování“. Jak uvádí Rychtecký a Fialová (2002), vyučovací metody mohou být zaměřeny na odlišné vyučovací cíle (utváření optimální motivace žáka, řízení a rozvíjení procesu poznávání nového učiva žákem, fixace a kontrola jeho vědomostí a dovedností, tvůrčí uspořádání učiva i efektivní organizace práce).

Nejčastěji se využívá klasifikace vyučovacích metod podle Mojžíška (1975) na metody *motivační, expoziční, fixační a diagnostické*.

Motivační metody lze podle Rychteckého a Fialové (2002, 128) charakterizovat jako „...záměrné, dlouhodobé i situační zásahy do motivační struktury žáků“.

Expoziční metody – „jejich cílem je zajistit předání obsahu učiva žákovi učitelem“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 129).

Fixační metody – „jejich podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování již nacvičeného učiva“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 131).

Diagnostické metody jsou dle Rychteckého a Fialové (2002) trvalou součástí výchovně vzdělávacího procesu, kterých je zapotřebí vždy, když žáky učíme něčemu novému. Dosažené výsledky je třeba kontrolovat a hodnotit.

Jak Mužík (1993) uvádí, na 1. stupni ZŠ je kromě metody motivační, která zde zaujímá mimořádné místo, nejdůležitější metodou při vytváření představy o pohybu metoda expoziční (demonstrace), na kterou děti aktivně odpovídají napodobováním a opakováním (fixační metoda). Novosad, Frömel a Lehnert (1993, 39) zastávají názor, že se ve sportovním tréninku uplatňují především metody:

- *osvojování sportovních dovedností* (hlavně v technické přípravě),
- *rozvoje pohybových schopností* (převážně v kondiční přípravě),
- *psychologické* (zejména v psychologické přípravě),
- *diagnostické* (ve všech složkách sportovního tréninku).

2.6 Technická, taktická a psychologická příprava ve sportovní přípravě dětí

2.6.1 Technická příprava

„Technickou přípravou sportovce (podstatou je motorické učení) označujeme proces osvojování pohybových dovedností“ (Novosad, Frömel & Lehnert, 1993, 11). Pavliš et al. (1995) považují technickou přípravu za nejdůležitější složku sportovního výkonu, kterou je nutné rozvíjet zejména v dětském věku, kdy má dítě nejlepší předpoklady pro motorické učení.

„S ohledem na *individuální zvláštnosti* může být tentýž pohybový úkol řešen různě, to dává technice osobitý ráz, který se označuje jako *styl*“ (Perič & Dovalil, 2010, 135).

2.6.1.1 Metody technické přípravy

Perič a Dovalil (2010) rozlišují tři typy metod technické přípravy:

- **Metoda vcelku** (syntetická) – daný pohyb se učí celý bez rozdělení na určité dílčí části. Používá se především u jednoduchých činností nebo u činností, které lze jen obtížně rozdělit.
- **Metoda po částech** (analytická) – dvě související části se nacvičují odděleně a postupně se spojují do celkové dovednosti.
- **Metoda spojování částí v celek** (analyticko-syntetická) – mezi předem stanovenými částmi se nebere v úvahu souvislost, přitom dochází ke spojení těchto činností, aniž by měly mezi sebou určité vnitřní vztahy.

„U malých dětí se doporučuje nacvičovat danou dovednost *vcelku*. Tento požadavek vyplývá z psychických procesů v nervové soustavě, kdy děti chápou situaci jako celek a často

jim unikají detaily“ (Perič, 2005, 107). „U starších dětí můžeme již využít metody *po částech*, kdy nacvičujeme jednotlivé detaily, které se spolu navzájem skládají do mozaiky požadované dovednosti“ (Perič, 2005, 108).

2.6.2 Taktická příprava

Taktická příprava podle Novosada, Frömela a Lehnerta (1993, 11) „je jednou z obsahových složek tréninku, jejímž úkolem je příprava sportovce k účelnému vedení sportovního boje“.

2.6.2.1 Nácvik taktických dovedností

Dovalil et al. (2009) vyslovuje názor, že je důležité dětem podstatu požadované činnosti nejprve pečlivě vysvětlit a názorně předvést.

Teorie by neměla být zbytečně dlouhá, aby stačily pojmout vše, co se jim vysvětluje. Trenér by neměl používat cizí výrazy nebo slova, jejichž obsahu děti nerozumí, obtížnější významy musejí být objasněny předem. Totéž platí při užívání grafického značení. Aby děti mohly bez problémů sledovat průběh situace či cvičení, které trenér kreslí na tabuli, musejí dobře znát, co jednotlivé symboly znamenají (Dovalil et al., 2009, 300).

2.6.3 Psychologická příprava

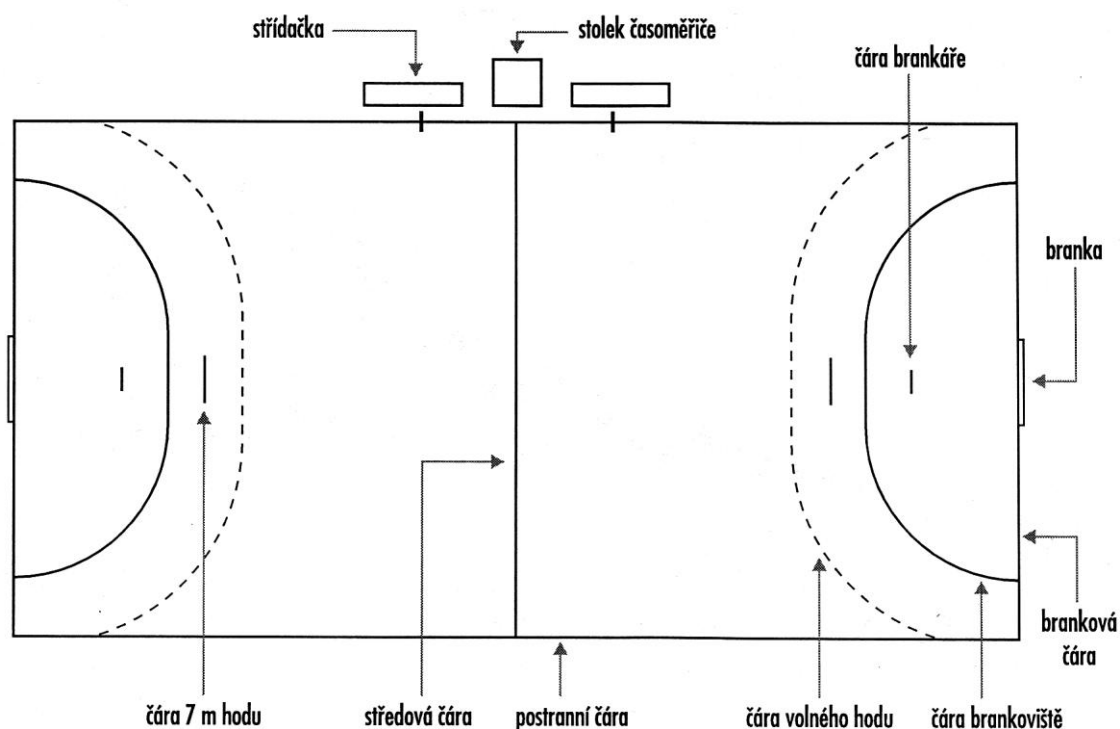
Psychologická příprava, jak definuje Novosad, Frömel a Lehnert (1993, 11), „je zaměřena na vytváření optimálních psychologických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu“.

2.7 Házená

2.7.1 Charakteristika házené

Házená je kolektivní sportovní hra brankového typu, ve které je předmětem hry míč a hlavním prostředkem hraní s míčem je jeho chytání a házení (Táborský, n. d.). Jejím cílem je v souladu s pravidly dopravit míč do soupeřovy branky (Zařková & Hianik, 2006). Naproti tomu se tým soupeře snaží vlastní branku ubránit před útočícím družstvem. Gól je uznán, přejde-li míč celým svým objemem za brankovou čáru mezi brankovými tyčemi. Vítězí tým, který dosáhl většího počtu branek. Střetnutí dvou týmů dává utkání napětí a spád, nastávají neočekávané a dynamické zvraty (Táborský, 1996). Házená rozvíjí podle Ondřeje et al. (1987) všechny pohybové schopnosti a dovednosti (běh, skok, hod), které se projevují v utkání ve speciálním uplatnění. V herním jednání je využívána zejména dynamika pohybů (síla, rychlost) se zachováním jemné koordinace, zvláště pak u finálních činností jako je střelba. „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“ (Ondřej et al., 1987).

Hřiště na házenou má tvar obdélníku (Obrázek 5) a je čtyřicet metrů dlouhé a dvacet metrů široké (Ondřej et al., 1987). Je rozděleno středovou čarou na dvě poloviny. Čáry brankoviště, vzdálené 6 metrů od branek, vymezují prostor, ve kterém se smí pohybovat pouze brankář. Branky mají rozměr tři metry na šířku a dva metry na výšku. Přerušované čáry volného hodu jsou vedeny devět metrů od branek. Odtud se provádí volné hody za přestupky soupeře, které se staly v tomto území (Táborský, 1996). Čára pro sedmimetrový hod je rovnoběžná s čarou brankovou ve vzdálenosti sedm metrů od středu branky (Ondřej et al., 1987).



Obrázek 5. Popis hřiště (Tůma & Tkadlec, 2002, 10).

Každé družstvo může mít pro utkání maximálně 16 hráčů. Na hřišti může být současně šest hráčů a jeden brankář jednoho družstva. Zbývající hráči jsou připraveni ke střídání, ke kterému musí dojít ve vymezeném čtyři a půl metru dlouhém území před vlastní střídačkou (Tůma & Tkadlec, 2010). Hrací doba je u dospělých 2 x 30 minut s desetiminutovou přestávkou. Mladší kategorie mají hrací dobu poněkud kratší, tj. 2 x 25 minut nebo 2 x 20 minut (Ondřej et al., 1987). K hraní míčem lze použít kromě rukou kteroukoliv část těla vyjma nohy pod kolenem, brankář ve vlastním brankovišti může zasáhnout míč i nohama (Tůma & Tkadlec, 2010). Hráč s míčem v ruce může udělat nejvýše tři kroky, dovoleno je použít jednoúderový i nepřerušovaný víceúderový driblink a doba pevného držení míče je omezena třemi sekundami (Táborský, 1996). Jak uvádějí Tůma a Tkadlec (2010), pravidla povolují bránit protihráče tělem, ale je zakázáno do něj strkat, držet, svírat, naskakovat nebo nabíhat do něj. Porušení těchto pravidel trestá rozhodčí napomenutím (žlutá karta), vyloučením na dvě minuty nebo diskvalifikací (červená karta). Pokud je utkání rozhodčím přerušeno, pravidla jasně určují jakou standardní situaci (výhoz, *vhazování*, *vyhazování*, *volný hod* či *hod sedmimetrový*) bude znovu zahájeno.

2.7.2 Charakteristika miniházené

„Miniházená je určena dětem ve věku od šesti do deseti let“ (Táborský, 1996, 5). Následující ustanovení pravidel miniházené podle Černého (2007) zdůrazňuje především prožitek ze hry, který by měl být upřednostňován před konečným brankovým výsledkem.

Ideální rozměr hřiště je 16 x 20 metrů. Úpravy jsou však podle velikosti tělocvičny možné. Hřiště by ale nemělo být užší než 13 metrů. Jako brankoviště můžeme využít čáry basketbalového hřiště (polooblouky). Stejně tak může být čára brankoviště vedena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti pěti metrů od ní po celé šířce hrací plochy. Do tohoto území může vstoupit pouze brankář. Branka by měla mít rozměr 240 x 170 cm. Samozřejmě lze využít i branky větší či menší, branky nakreslit na zeď nebo dát ke zdi matraci či žíněnku. Hrací doba je 2 x 10 minut s pětiminutovou přestávkou mezi poločasy. Oficiálně určený míč pro miniházenou je gumový míč značky MOLTEN o rozměru 46 až 50 cm po obvodu. Družstvo se skládá ze čtyř hráčů v poli a z brankáře, který se může pravidelně zapojovat do útoku svého týmu. Dívky a chlapci mohou hrát společně. Při hraní s míčem je povolen jen jednoúderový driblink a tři kroky. V posuzování porušení těchto pravidel záleží především na naší velkorysosti, hlavně vzhledem k věku a hráčské vyspělosti dětí. Běžný faul vedený úmyslem zastavit protihráče či získat míč se posuzuje volným hodem, který rozehrává faulované družstvo. Ostatní hrubé fauly vedeny úmyslem zastavit soupeře při střelbě nebo nesportovní chování se trestají trestným hodem z čáry brankoviště a vyloučením hráče na jednu minutu. Ten může být ovšem ihned nahrazen jiným spoluhráčem. Za technické chyby (např. porušení pravidla o krocích) je prováděn volný hod z místa přestupku. Při rozehrávání míče z místa přestupku musí být protihráči od hráče s míčem vzdáleni alespoň dva metry. Hráč nesmí rozehrát z běhu či chůze, pouze ze stoje. Pokud došlo k porušení pravidel na brankovišti, rozehraní volného hodu se děje asi ve dvoumetrové vzdálenosti od čáry brankoviště. Trestný hod hráč provádí z čáry brankoviště na branku soupeře. Gól platí, je-li míč v brance celým svým objemem za brankovou čarou.

3 CÍLE A ÚKOLY

Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo vytvoření zásobníku cvičení pro nácvik základních specifických dovedností v házené pro děti mladšího školního věku uplatnitelné na prvním stupni základních škol.

Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Sestavit soubor vhodných pohybových aktivit.
- Zjistit použitelnost cvičení (průpravných, herních) a průpravných her v praxi.

Úkoly práce

- Zajistit probandy.
- Zajistit pomůcky.
- Zjistit modifikace.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Všechny analyzované dokumenty, které byly využity k napsání této diplomové práce, byly písemného charakteru (např. odborné knihy, časopisy, články a další). Jednalo se zejména o dokumenty sekundárního charakteru (např. knihy, internet aj.).

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

- Wiley Online Library (<http://onlinelibrary.wiley.com/>)
- Knihovna Univerzity Palackého v Olomouci (<http://www.knihovna.upol.cz/struktura-up/univerzitetni-zarizeni/knihovna/>)
- Knihovna Akademie věd České republiky (<http://www.lib.cas.cz/cs/online-database/web-of-knowledge>)
- Národní knihovna České republiky (<http://aip.nkp.cz>)
- Vědecká knihovna v Olomouci (<http://ezproxy.vkol.cz/login>)
- Elektronické informační zdroje UP (<http://ezdroje.upol.cz/ezdroje/>)

Všechny zdroje, společně s odkazy, ze kterých bylo čerpáno, jsou uvedeny v referenčním seznamu.

4.2 Metody zpracování diplomové práce

K vytvoření této diplomové práce byla využita metoda analýzy a syntézy. V rámci předkládané práce bylo hlavním cílem vytvoření zásobníku cvičení pro nácvik základních specifických dovedností v házené pro děti na prvním stupni základních škol. Po prvotní analýze české i zahraniční odborné literatury týkající se zvolené tematiky házené, dětí mladšího školního věku a sportovního tréninku dětí a mládeže byl vytvořen teoretický přehled poznatků.

Výsledková část obsahuje popisy 151 pohybových aktivit, které jsou metodicky rozděleny podle nacvičované specifické dovednosti v házené (Tabulka 2). Pro jejich snadnější pochopení bylo vytvořeno 67 barevných obrázků v programu Easy Sports Graphics 1.0. Metodou pozorování byla následně zjišťována použitelnost průpravných a herních cvičení a průpravných her v praxi.

Tabulka 2. Počet cvičení (průpravných, herních) a průpravných her metodicky rozdělených podle specifických dovedností v házené.

Pohybová dovednost	Počet aktivit
Hod jednoruč vrchem (střelba)	40
Průpravná cvičení k nácviku hodů jednoruč vrchem na místě	7
Průpravná cvičení k nácviku hodů jednoruč vrchem v pohybu	4
Průpravná cvičení k nácviku vrchní střelby jednoruč na branku	16
Průpravné hry k nácviku hodů jednoruč vrchem	13
Přihrávání a chytání míče	80
Průpravná cvičení k nácviku chytání míče	15
Průpravná cvičení k nácviku přihrávání na místě	17
Průpravná cvičení k nácviku přihrávání v pohybu	35
Herní cvičení k nácviku přihrávání v pohybu	2
Průpravné hry k nácviku přihrávání a chytání míče	11
Driblink	31
Průpravná cvičení k nácviku driblinku na místě	5
Průpravná cvičení k nácviku driblinku v pohybu	17
Průpravné hry k nácviku driblinku	9
Celkem	151

Všechna cvičení, jak průpravná tak herní, byla metodicky uspořádána od nejjednodušších po složitější. Strukturu všech uvedených průpravných her rozdělených podle nacvičovaných specifických dovedností tvoří název, popis hry a její případnou obměnu.

Pohybové činnosti byly vyzkoušeny v praxi na házenkářských trénincích oddílu HC Zubří v kategorii minižáků. Tato tréninková skupina má 28 hráčů ve věku od 8 do 11 let. Družstvo je rovněž účastníkem školní ligy miniházené, která se hraje formou soutěžních turnajů pod záštitou Oblastního severomoravského svazu házené. Funkčnost těchto her a cvičení byla také vyzkoušena v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni Základní školy Kunovice U Pálenice. Děti, které se těchto hodin účastnily, navštěvují první až pátou třídu.

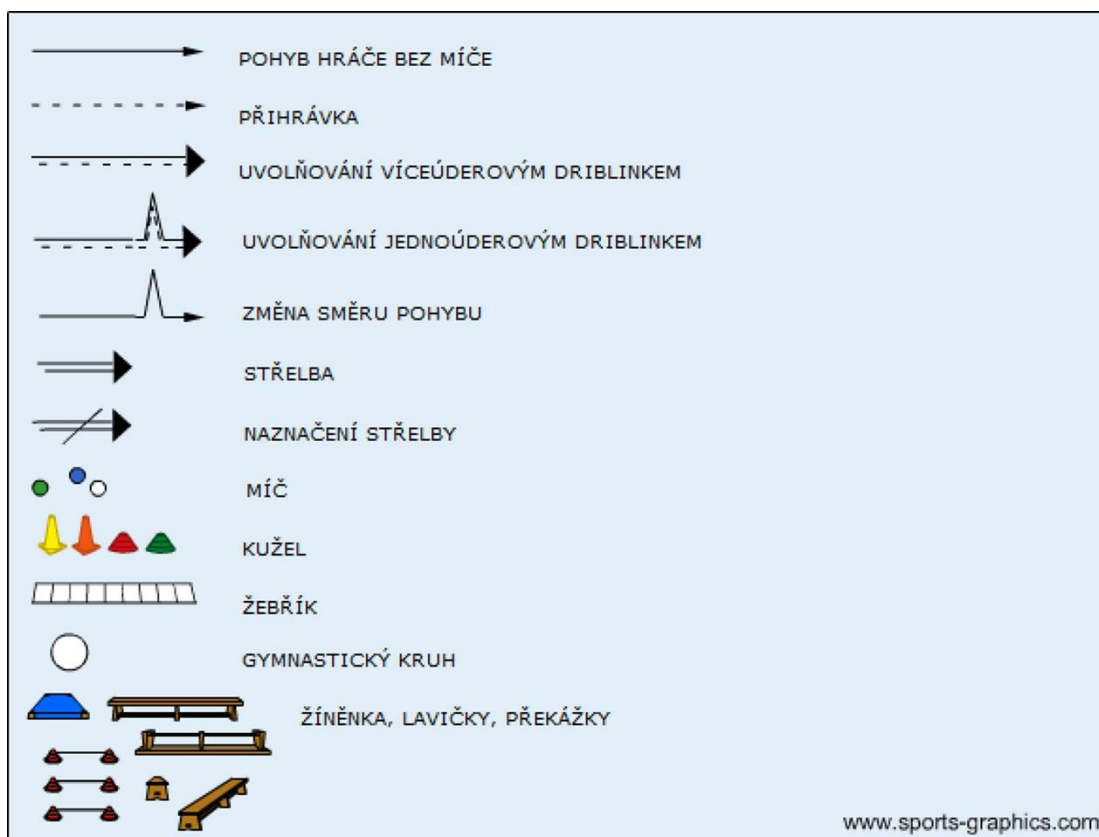
Při představení, demonstraci a prvním nácviku některých nových pohybových dovedností byla na dětech vidět nejistota, ale zároveň radost z neznámého pohybu. V průběhu i po ukončení každého cvičení či hry následovala zpětná vazba pro korekci chyb. Dlouhodobým pravidelným opakováním, osvojováním a zdokonalováním dané pohybové dovednosti si ji děti upevnily.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Při sestavování tohoto zásobníku cvičení a her bylo čerpáno z pedagogické praxe, z vlastní zkušenosti z tréninků házené a v neposlední řadě z četby odborné české i zahraniční literatury. Všechny tyto knihy jsou samozřejmě uvedeny v referenčním seznamu.

Jednotlivé pohybové činnosti byly metodicky rozděleny podle nacvičované specifické dovednosti v házené. Tato metodická řada volně navazuje na nácvik dovednosti manipulace s míčem na místě a v pohybu, a to nácvikem dovednosti hodů jednoruč vrchem, přihrávání a chytání míče a driblinku. Některé pohybové činnosti však nelze striktně oddělit, proto se u složitějších cvičení vzájemně prolínají. Pro snadnější orientaci jsou tyto pohybové aktivity dále rozděleny na průpravné hry a cvičení průpravná a herní. Ty byly doplněny přehlednými barevnými obrázky, k nimž byly použity grafické značky znázorněné na Obrázku 6.

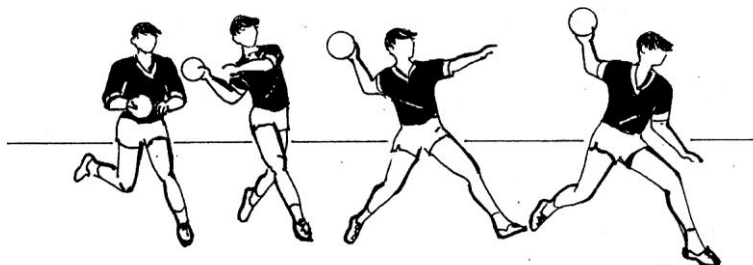
Důraz byl kladen především na správné technické provedení dané pohybové aktivity, dále pak na vytvoření základů potřebných pro pozdější trénink, vytvoření kladného vztahu dětí ke sportu a v neposlední řadě na respektování názorů a postojů jiných lidí, což je pro kolektivní sport velmi důležité.



Obrázek 6. Přehled grafických značek.

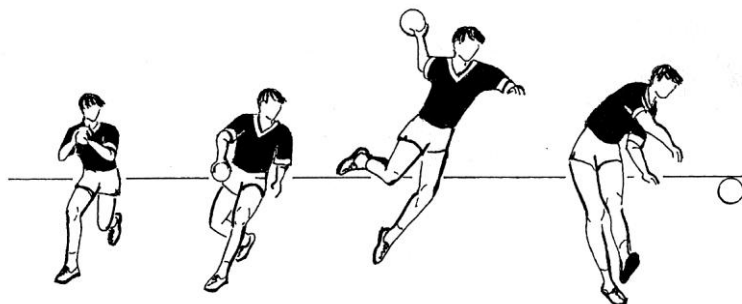
5.1 Hod jednoruč vrchem (střelba)

Vrchní střelba jednoruč ze země (Obrázek 7) má dvě fáze – nápřah a odhod. Při nápřahu se pravák natočí dopředu levým ramenem a paži s míčem natáhne dozadu. Ta je mírně ohnuta v lokti, který nesmí klesnout pod úroveň ramene. Odhod začíná vykročením levé nohy a protlačováním souhlasného boku, dále pak ramene, lokte a ruky s míčem vpřed, přičemž přesný směr míči dodají zápěstí a prsty. Nácvik by měl být zahájen uvolněním s míčem v tříkrokovém rytmu s nápřahem při druhém a odhodem při třetím kroku. Dále hráč při uvolňování sbírá míč z ruky pomocníka, poté se uvolňuje a střílí po přihrávce (Černý, 2007).



Obrázek 7. Vrchní střelba jednoruč ze země (Tůma & Tkadlec, 2002).

U *vrchní střelby jednoruč ve výskoku* (Obrázek 8) dochází současně s odrazem buď jednož z nesouhlasné nohy nebo snožmo k nápřahu. Při výskoku se provádí odhod. Využívá se většinou jako zakončení rychlého útoku nebo po uvolnění hráče na brankovišti. Odrážející se hráč by se měl odrážet šikmo stranou od brankáře tak (na jednu z tyček branky), aby si co nejvíce otevřel střelecký úhel. Toto pravidlo platí dvojnásob při střelbě z prostoru křídla. Odraz by měl být orientován spíše do výšky než do dálky, dopad bývá obvykle na obě nohy (Černý, 2007).



Obrázek 8. Vrchní střelba jednoruč ve výskoku (Tůma & Tkadlec, 2002).

5.1.1 Průpravná cvičení k nácviku hodů jednoruč vrchem na místě

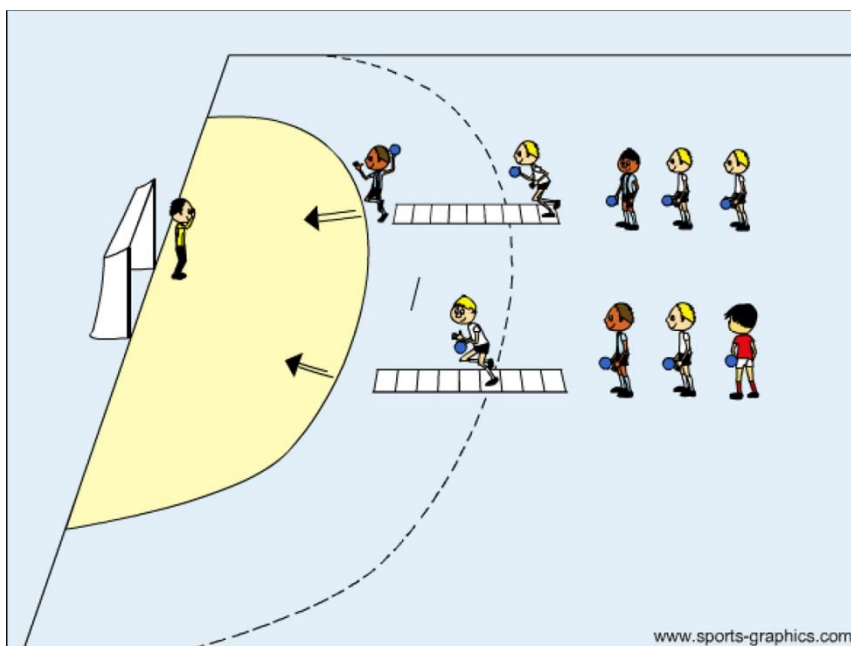
- Hodit míč obouruč vrchem z místa na stěnu, po odrazu nechat míč jednou spadnout a chytit.
- Hodit míč jednoruč vrchem z místa na stěnu, po odrazu nechat míč jednou spadnout a chytit.
- Hodit míč jednoruč vrchem na obrázek na stěně, po odrazu nechat míč jednou spadnout a chytit.
- Hodit míč jednoruč vrchem z místa na stěnu, před chycením tlesknout před a za tělem (dřepnout, otočit se o 360 stupňů, vyskočit s chyceným míčem do vzduchu, ...).
- Hodit míč jednoruč vrchem z místa na stěnu, po odrazu chytit bez dopadu na zem, při chytání se hráč může pohnout z místa.
- Hodit míč jednoruč vrchem z místa na stěnu, po odrazu chytit bez dopadu na zem tou samou rukou, při chytání se hráč může pohnout z místa.
- Dva hráči s jedním míčem stojí čelem ke stěně, hráč stojící vzadu hodí míč jednoruč vrchem do zdi, druhý se ho snaží chytat.

5.1.2 Průpravná cvičení k nácviku hodů jednoruč vrchem v pohybu

- Hodit míč jednoruč vrchem na stěnu po dvou krocích (pravák vykročuje pravou nohou, při výkroku levé nohy odhazuje míč).
- Hodit míč jednoruč vrchem na stěnu po třech krocích (pravák vykročuje levou nohou, při třetím kroku odhazuje míč z levé nohy).
- Hodit míč jednoruč vrchem v pohybu na stěnu, po odhodu hráč provádí pohyb vzad, po odrazu míče od stěny (a od země) hráč chytá míč a provádí další vrchní hod jednoruč vrchem ze země v pohybu.
- Hráč stojí levým (pravým) bokem ke stěně, provádí přetaženou (nedotaženou) vrchní přihrávku jednoruč ze země výkrokem a nápřahem paže s míčem a rotací trupu, po odhodu hráč dokročí a provede chycení míče.

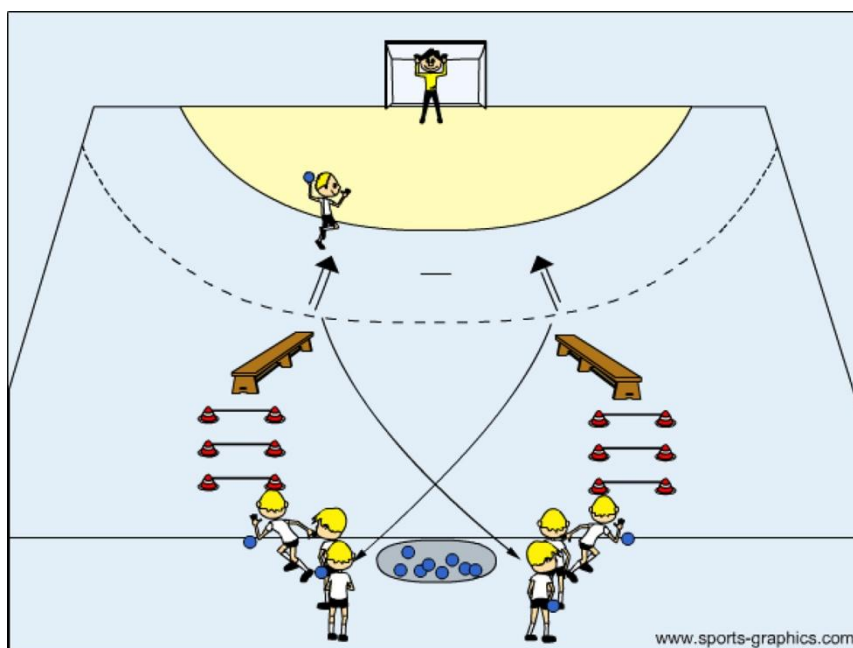
5.1.3 Průpravná cvičení k nácvičení vrchní střelby jednoruč na branku

- Hráči střílí po přeběhu žebříku (Obrázek 9).



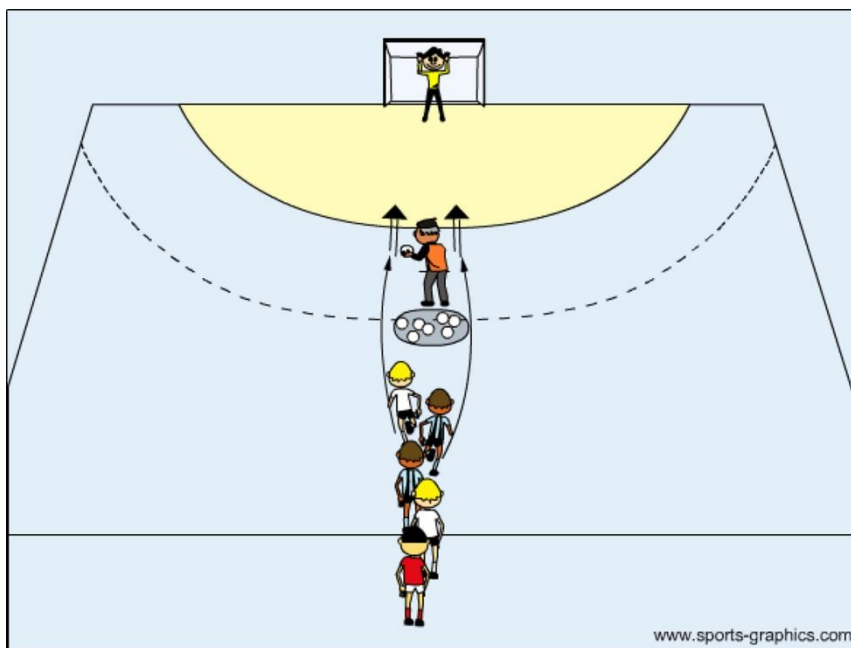
Obrázek 9. Střelba po přeběhu žebříku.

- Hráči střílí po přeběhu překážek a lavičky (Obrázek 10).



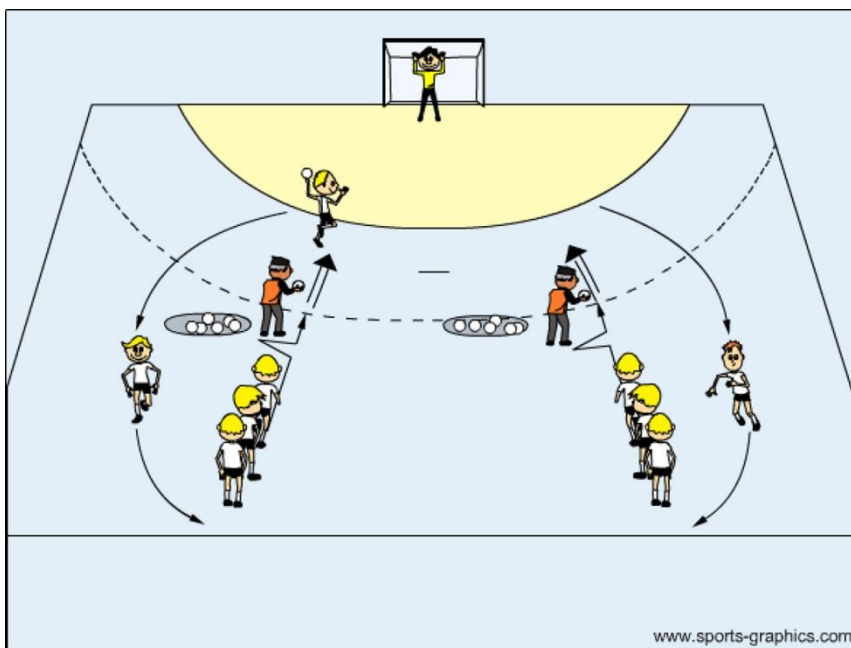
Obrázek 10. Střelba po přeběhu překážek.

- Hráči sbírají míč z ruky trenéra a střílí na branku (Obrázek 11).



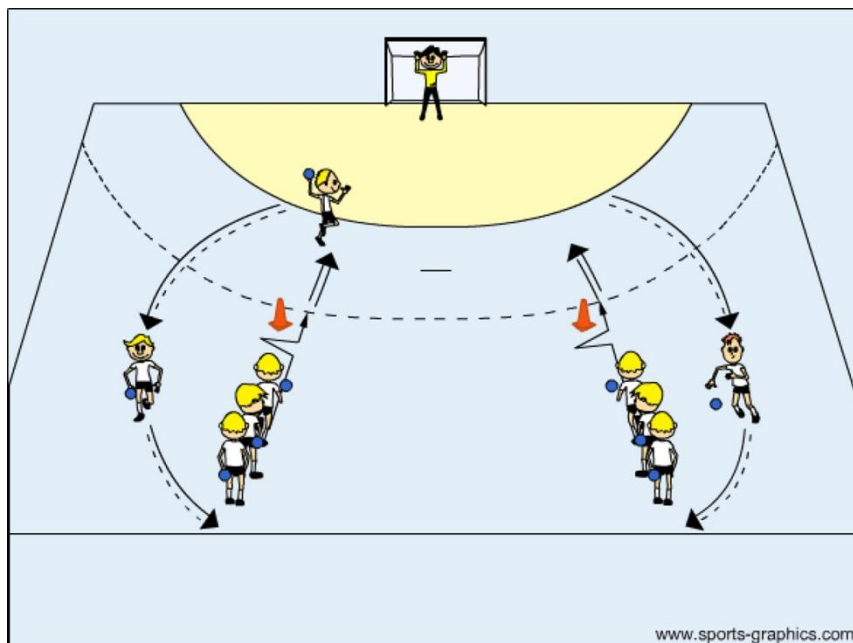
Obrázek 11. Střelba ze země po sebrání míče z ruky trenéra.

- Hráči při uvolňování sbírají míč z ruky trenéra a střílí (Obrázek 12).



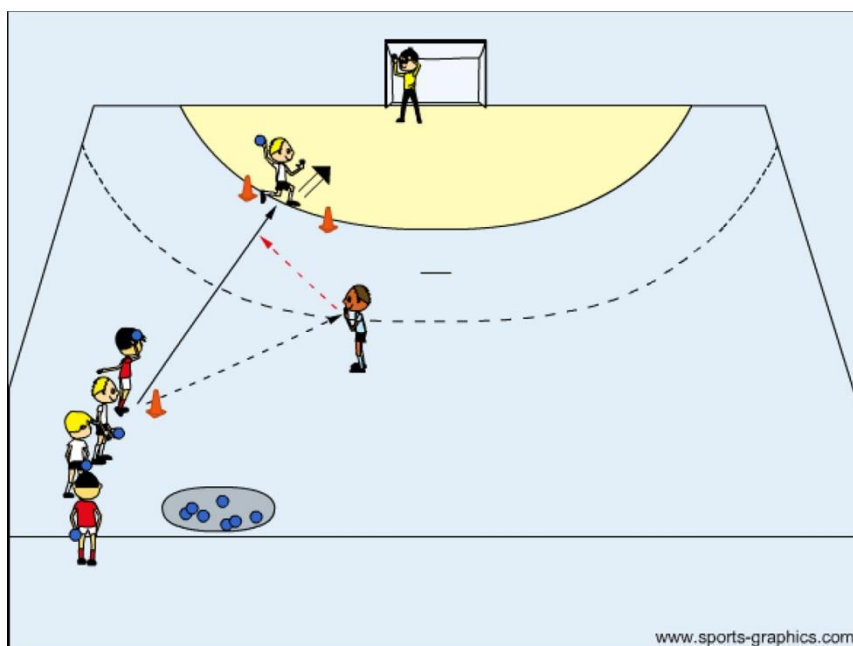
Obrázek 12. Střelba z výskoku po uvolnění a sebrání míče z ruky trenéra.

- Hráči s míčem se uvolňují jednoúderovým driblinkem kolem kuželu a střílí na branku (Obrázek 13).



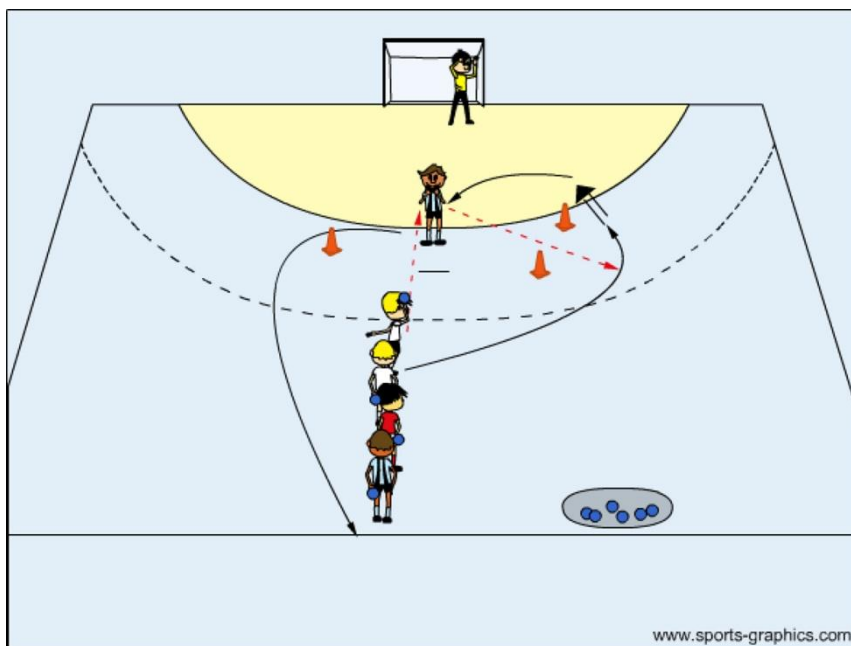
Obrázek 13. Střelba po uvolnění jednoúderovým driblinkem.

- Hráči po přihrávce střílí na branku (Obrázek 14).



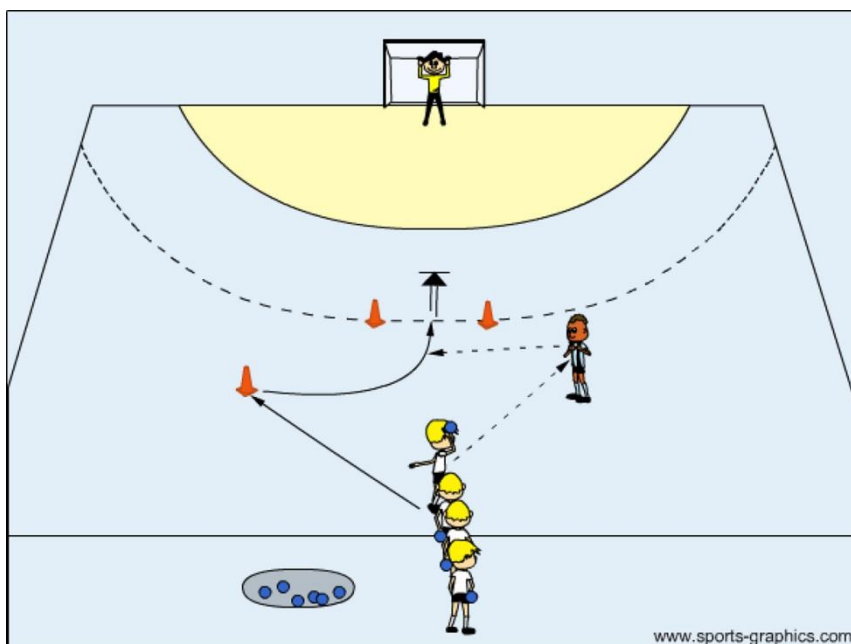
Obrázek 14. Střelba po přihrávce.

- Hráči se po odehrání míče uvolňují a poté střílí na branku (Obrázek 15).



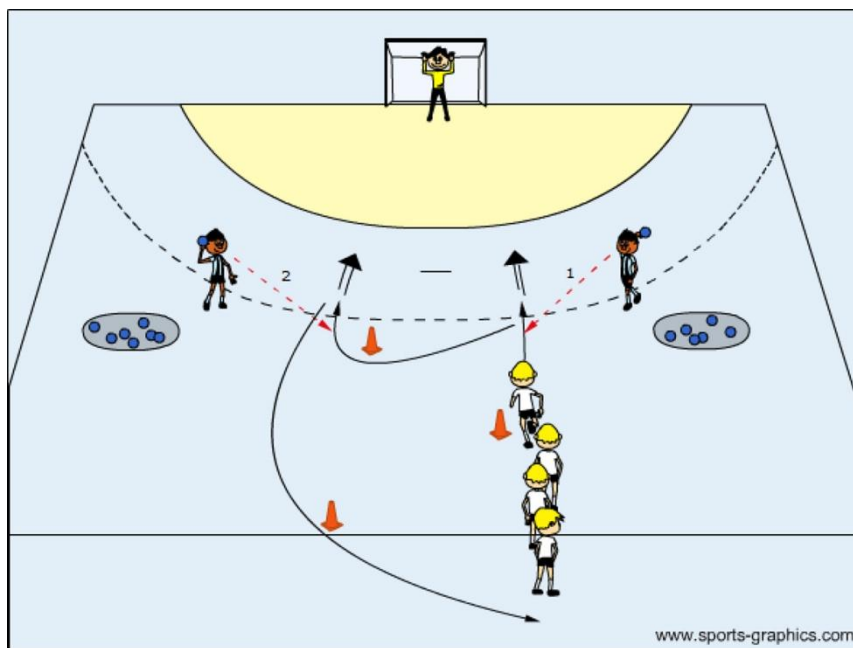
Obrázek 15. Střelba po uvolnění se bez míče.

- Hráč s míčem přihraje z jednoho kroku ze země pomocníkovi, provede pohyb směrem ke kuželi, následuje změna směru, poté zpracuje v pohybu míč od pomocníka a vystřelí z nesouhlasné nohy z čáry volného hodu na branku vrchní střelbou jednoruč z výskoku (Obrázek 16).



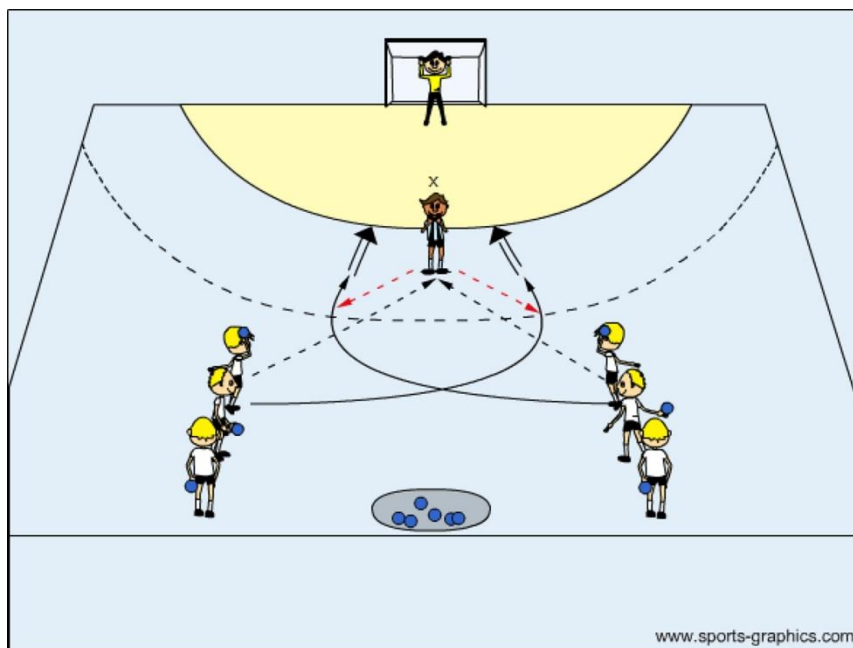
Obrázek 16. Střelba po změně směru pohybu.

- Hráči střílí dvakrát za sebou na branku po přihrávce od pomocníků (Obrázek 17).



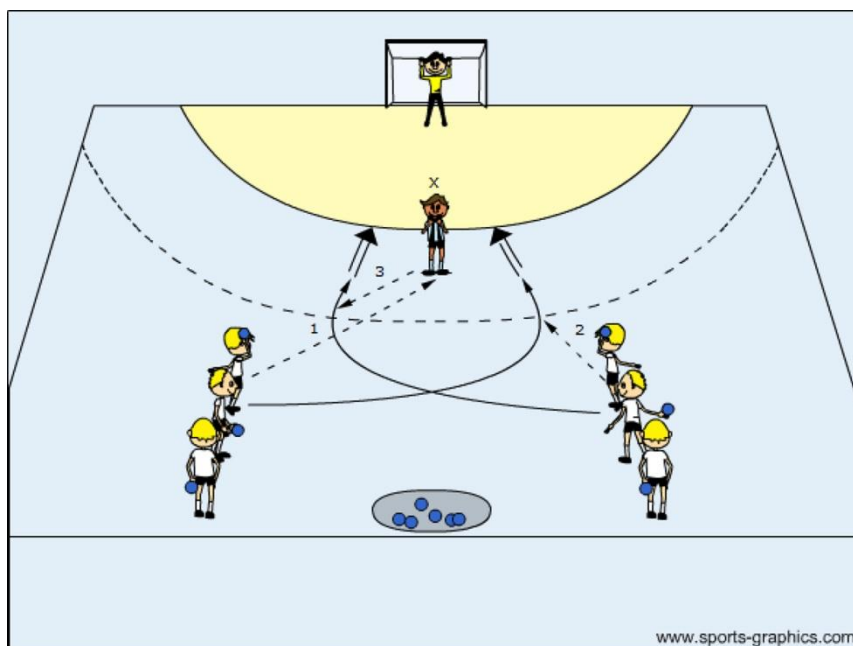
Obrázek 17. Dvojitá střelba po přihrávce.

- Střelba po diagonálním oběhu hráče X, který střelci vrací přihrávku (Obrázek 18).



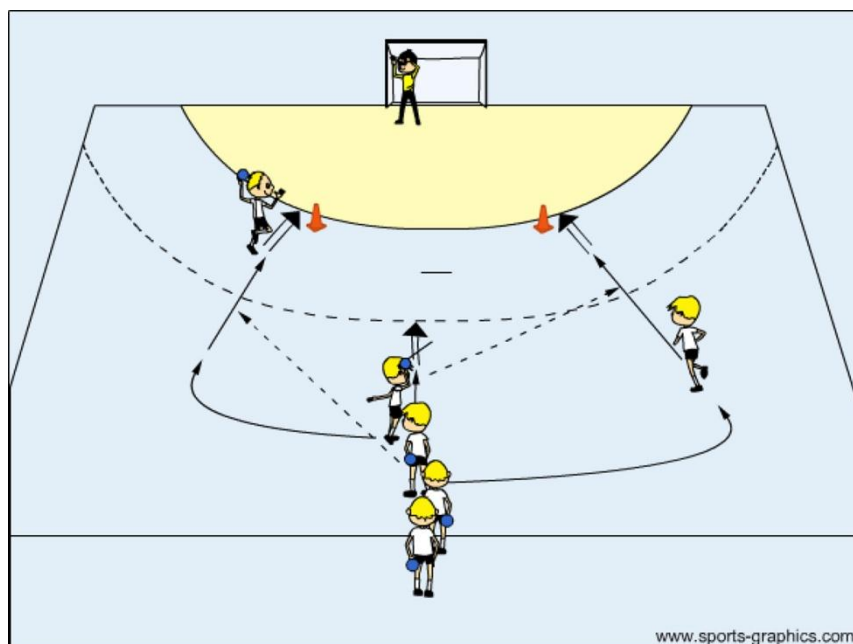
Obrázek 18. Střelba po diagonálním oběhu pomocníka.

- Levá spojka přihrává hráči X, poté ho diagonálně obíhá, dostává přihrávku od pravé spojky a střílí. Nato pravá spojka diagonálně obíhá hráče X, od kterého dostává míč a střílí jako druhý na branku (Obrázek 19).



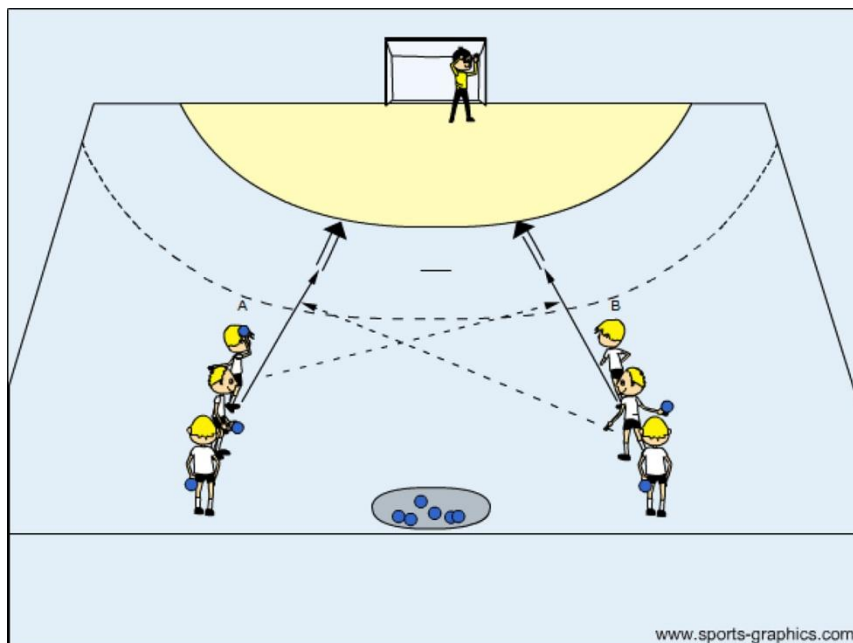
Obrázek 19. Přihrávka a střelba po diagonálním oběhu pomocníka.

- Hráči s míčem na střední spojce po náznavu střelby přihrávají střídavě na pravou a levou spojku, která střílí. Po odehrání míče se přesouvají na spojku opačnou (Obrázek 20).



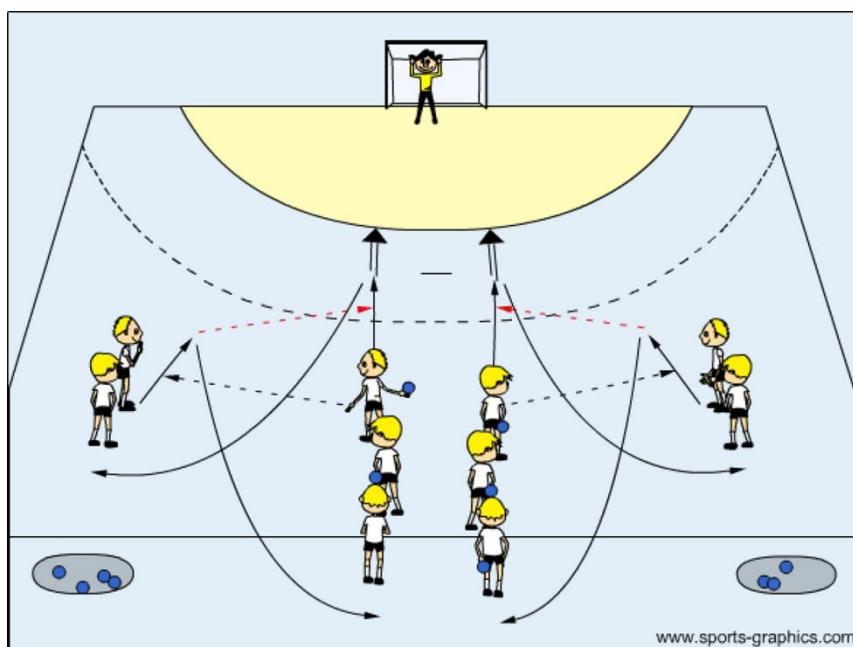
Obrázek 20.

- Hráč ze skupiny B dostává přihrávku od hráče ze skupiny A a střílí na branku. Poté střílí hráč ze skupiny A, který dostal přihrávku od hráče ze skupiny B atd. (Obrázek 21).



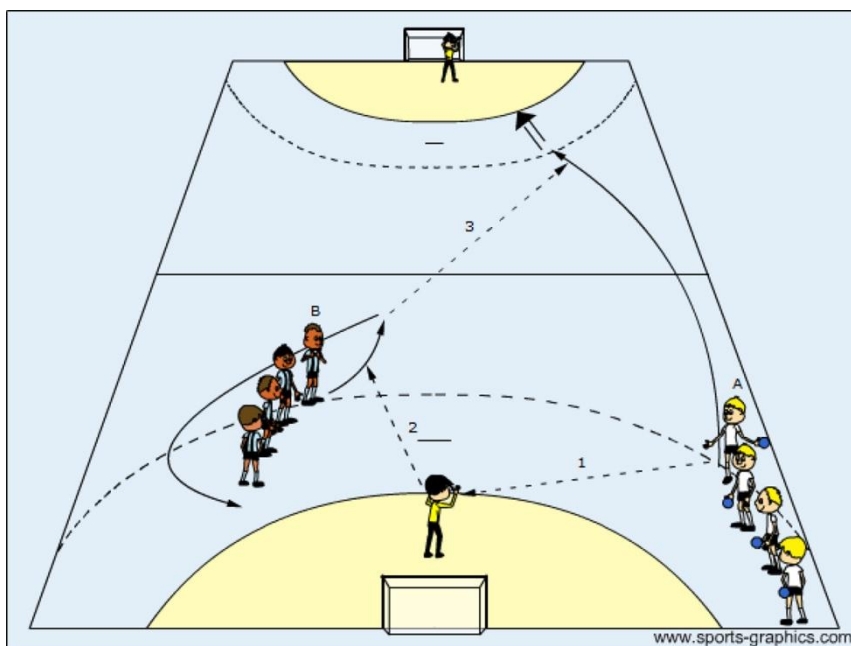
Obrázek 21. Střelba po přihrávce do opačného zástupu.

- Na levé i pravé straně jsou 2 nahrávači, kteří přihrávají střelcům uprostřed. Po střelbě si nahrávači mění místo se střelci (Obrázek 22).



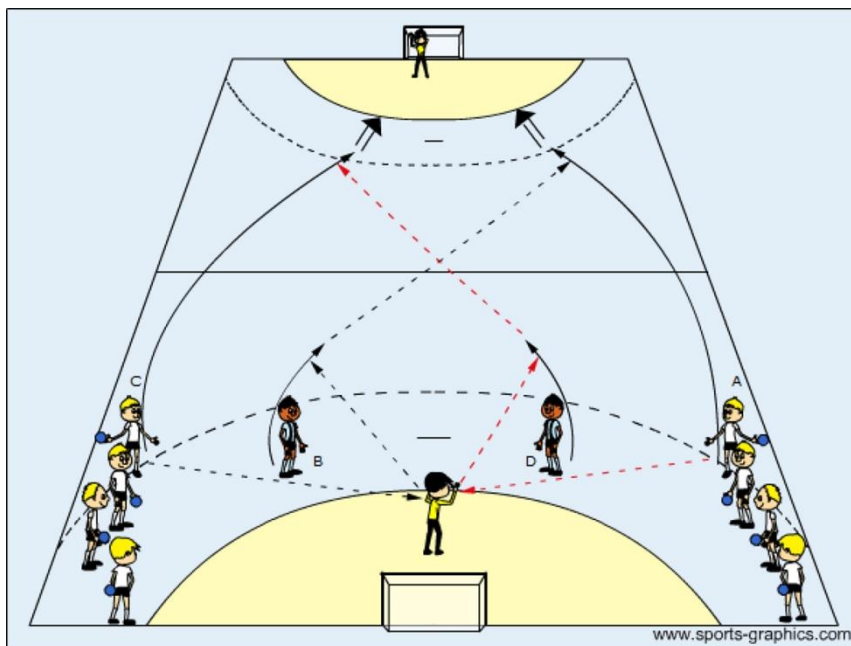
Obrázek 22. Střelba po chycení přihrávky.

- Hráč ze skupiny A přihrává míč brankáři a startuje dopředu. Brankář přihrává hráči ze skupiny B, který prodlužuje přihrávku na hráče A a ten zakončuje útok střelbou (Obrázek 23).



Obrázek 23. Střelba po přeběhu celého hřiště.

- Cvičení podobné předchozímu, ale hráč ze skupiny B vždy přihrává hráči ze skupiny A a hráč ze skupiny D vždy přihrává hráči ze skupiny C (Obrázek 24).



Obrázek 24. Střelba po přeběhu celého hřiště z obou stran.

5.1.4 Průpravné hry k nácviku hodů jednoruč vrchem

Házená s věží

Popis hry: Dva týmy jsou rozestavěny do dvou soustředných kruhů. Ve středu kruhů stojí hráč na bedýnce. Bod získává útočící družstvo, pokud tomuto hráči přesně přihraje. Hráč na bedýnce nesmí chytat míč ve výskoku. Kdo mu správně přihraje, střídá ho.

Chraň svůj míč!

Popis hry: Dva čtyřčlenné týmy jsou rozestavěny do dvou soustředných kruhů, v jejichž středu je medicinbal. Útočníci ve vnějším kruhu si nahrávají tak dlouho, dokud mezi obránci nevznikne místo, aby mohl být medicinbal zasažen. Po dosažení určitého počtu bodů si týmy vymění role.

Obměny:

- a) Uprostřed kruhu je jen jeden bránící hráč. Nastřelení medicinbalu je možná až po třech přihrávkách.
- b) Jako cíl může posloužit prostřelení prostoru mezi nohama kozy.
- c) Jeden bod získává tým nastřelením míče o kozu, dva body v případě nastřelení medicinbalu, který je položen na koze.

Kužely

Popis hry: Hráči se rozdělí na tři stejně početná družstva a rozestaví se na hřišti o velikosti 20 x 20 metrů. Všechny tři týmy hrají proti sobě, povoleny jsou tři kroky s míčem a nesmí se driblovat. Každé družstvo má na začátku hry jeden míč a pět kuželů v rohu hřiště, které se snaží pohybem svého těla krýt před sestřelením soupeřem. Pokud se to soupeři podaří, sebere sestřelený kužel a utíká jej položit do řady ke svým kuželům. Tým, kterému byl kužel sebrán, má ještě možnost jej získat zpět, a to vybitím hráče, který kužel odnáší. Cílem hry je získat co nejvíce kuželů do konce předem stanoveného času.

Obměna: Hráči vytvoří dvě družstva. Po hrací ploše rozmístíme libovolně gymnastické kruhy. Do každého z nich postavíme jeden kužel. Kužely jsou ve dvou barvách a jejich počet je shodný. Družstvo, které dříve sestřelí všechny kužely v barvách soupeře, vyhrává.

Na bednáře

Popis hry: Hráči stojící po obvodu kruhu se snaží trefovat hráče uprostřed (bednář), který se schovává za švédskou bednou. Komu se podaří bednáře sestřelit, mění si s ním pozici.

Obměna: Komu se nepodaří bednáře zasáhnout nebo komu bednář chytí přihrávku resp. střelu, vymění si s ním svou pozici.

Na jelena

Popis hry: Hráči stojí v kruhu o průměru asi 6 metrů a snaží se zasáhnout jelena, který je uprostřed kruhu. Zasažený jelen se střídá se střelcem.

Obměna: Střílet na jelena je možné až po třech bezchybných přihrávkách.

Pasák

Popis hry: Hráči vytvoří jeden tým chytačů a druhý tým házečů. Chytači jsou libovolně rozestaveni po hrací ploše a házeči stojí v zástupu za jednou z kratších stran hřiště. První házeč hodí míč kamkoliv do hřiště a běží na protilehlou stranu hrací plochy a zpět. Chytači se snaží co nejrychleji získat míč a přihrát ho nejvýhodněji postavenému spoluhráči, jehož úkolem je přebíhajícího házeče vyběít. Házeč, kterému se podaří přeběhnout hřiště tam i zpět, bez toho aniž by ho chytači vyběili, získává pro svůj tým bod. Družstva se po doběhu posledního házeče vystřídají.

Obměna: Z chytačů se stávají vybíječi a z házečů střelci, kteří driblují na druhou stranu hřiště, kde střílí z čáry brankoviště na branku a poté se snaží vrátit zpět přes celou hrací plochu za čáru volného hodů dříve, než jej soupeř vyřadí zásahem míče. Bod lze získat jak za vstřelenou branku, tak i za úspěšný návrat. Brankář vybíječů přihrává po střele soupeře co nejrychleji vybíječům do pole. Vítězí tým s větším počtem bodů.

Posun míče

Popis hry: Uprostřed tělocvičny je velký míč (medicinbal). Ve stejné vzdálenosti od něj stojí na čáře proti sobě dva týmy. Střílením na něj se obě družstva snaží dostat ho za základní čáru soupeře.

Obměna: Uprostřed tělocvičny jsou dvě lavičky, na kterých jsou položeny kužely (medicinbaly). Oba týmy se je snaží z předem určené vzdálenosti sestřelit. Vítězem se stává družstvo, které má na své straně méně kuželů.

Tref bednu!

Popis hry: Hrajeme podle pravidel miniházené. Gólu je dosaženo vždy, když útočící tým zasáhne švédskou bednu protihráčů. Při každém zásahu, odebíráme jeden díl bedny. Vítězí družstvo, které první zasáhne díl poslední.

Obměny:

- a) Jako náhrada za branky mohou posloužit lavičky položené na bok. Bod získává tým, kterému se podaří zasáhnout plochu lavičky.
- b) Dalším cílem mohou být lavičky, na které postavíme pět kuželů. Družstvo, které dříve sestřelí všechny kužely, vítězí.

Tyčkovaná

Popis hry: Dvě stejně početná družstva hrají na dvě branky. Jsou povoleny tři kroky s míčem a nesmí se driblovat. Bod získá útočící tým v případě, že střelou z čáry brankoviště zasáhne brankovou konstrukci. Útočící družstvo musí přitom být na soupeřově polovině. Pokud nejsou všichni obránci v okamžiku obdržení bodu na své polovině hřiště, počítá se bod dvakrát.

Všichni proti všem

Popis hry: Hraje se s jedním míčem, kdo jej po úvodním výhozu trenéra chytne, může vybijet kteréhokoliv z ostatních hráčů. Dále vybijí vždy ten hráč, který získá míč. Povoleny jsou tři kroky a nesmí se driblovat. Vybití hráči jsou vyřazeni ze hry. Poslední hráč ve hře se stává vítězem.

Obměny:

- a) Hráči odstupují ze hry až po třetím vybití.
- b) Hráči ze hry neodstupují, ale počítají si trestné body za to, kolikrát byli zasaženi. Vítězí ten, kdo má po uplynutí předem stanovené doby trestných bodů nejméně.
- c) Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, která bojují o míč a navzájem se vybijí. Povoleny jsou tři kroky a nesmí se driblovat. Vítězí tým, který vybijí dříve všechny protihráče.

Vybíjená

Popis hry: Na každé polovině hrací plochy jsou rozestavěna dvě družstva, která vyšlou jednoho ze svých hráčů za koncovou čáru soupeře. Ten plní roli kapitána. Cílem hry je vybit

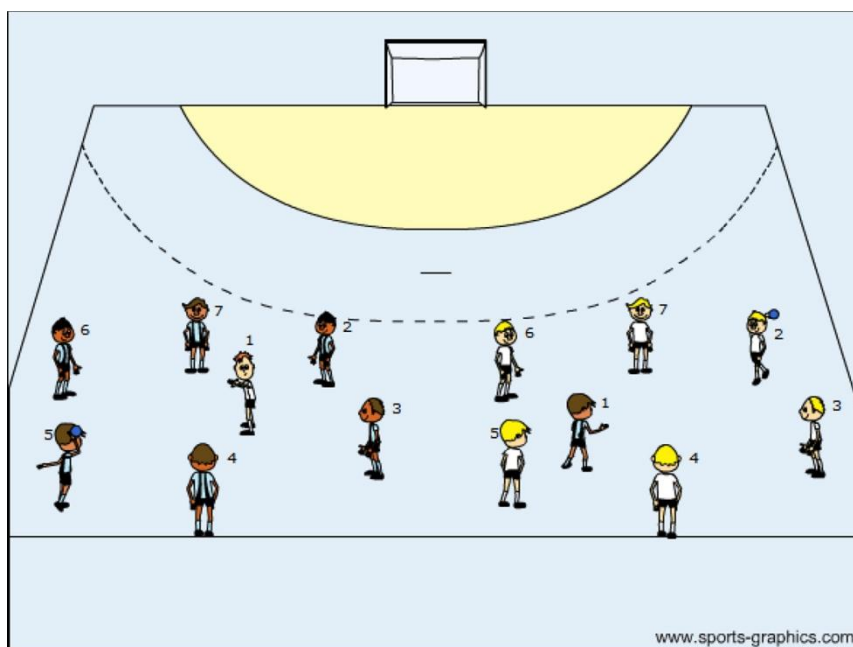
po přihrávce s kapitánem a mezi spoluhráči některého z hráčů soupeře. Vybití hráči se rozmisťují za postranní a koncové čáry hrací plochy, kde pomáhají přihrávkami svým spoluhráčům a jsou tak dále zapojeni do hry. Povoleny jsou tři kroky s míčem. Po vybití všech hráčů se do pole dostává kapitán. Vyhrává tým, který vybijí dříve všechny protihráče.

Vybíjená naopak

Popis hry: Hraje se podle pravidel vybíjené, avšak s rozdílem úvodního rozestavení hráčů. Ti jsou rozmístěni za postranními a koncovými čarami soupeřovy poloviny a 2 nebo 3 hráči jsou uvnitř vlastní hrací plochy. Hráči stojící mimo vlastní hřiště se snaží vybit soupeře uvnitř pole. Hráč, kterému se to podaří, přechází do své poloviny hrací plochy. Vítězem se stává tým, jehož všichni hráči splní úkol hry dříve.

Vybíjená v kruhu

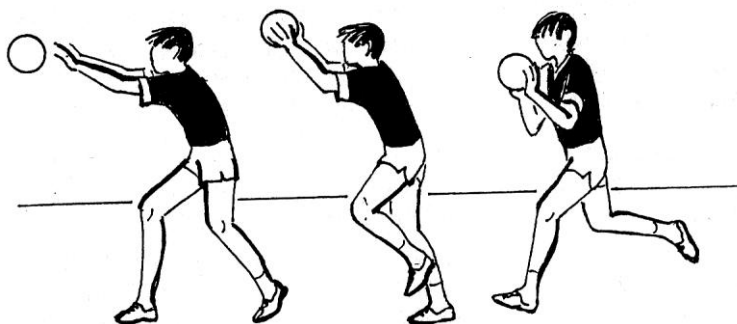
Popis hry: Na každé polovině hrací plochy je vyznačen kruh o průměru asi 7 metrů. Hráči stojící vně kruhu si přihrávají jedním nebo dvěma tak dlouho, dokud nemají výhodnou pozici k vybití soupeře uvnitř kruhu (Obrázek 25). Je-li zasažen, přechází ke svému týmu, kde dále pokračuje ve hře. Na jeho místo nastupuje další hráč z jeho družstva atd. Vítězí tým, který dříve vybijí všechny hráče soupeře.



Obrázek 25. Vybíjená v kruhu.

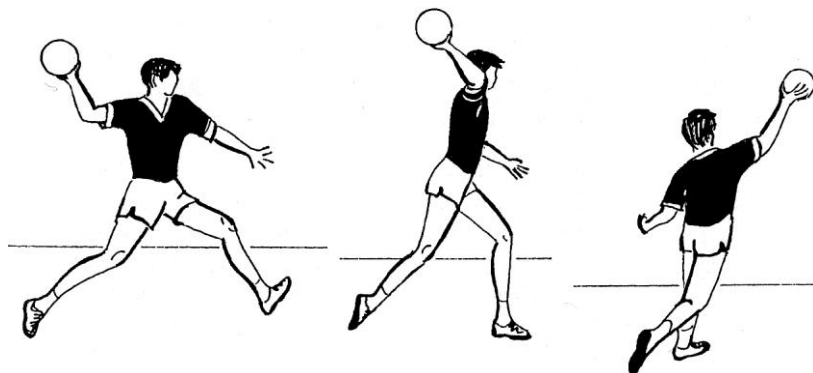
5.2 Přihrávání a chytání míče

Paže jsou při *vrchním chytání obouruč* nataženy rovnoběžně směrem k letícímu míči. Prsty rukou jsou vějířovitě rozevřeny, přičemž palce obou rukou směřují k sobě. V okamžiku dopadu míče do dlaní tlumí jeho pohyb pokrčením paží v loktech (Obrázek 26). Míče letící do výšky od pasu dolů se chytají *spodním chytáním obouruč*, přičemž je poloha paží obdobná vrchnímu chytání. Rozdíl je pouze v postavení prstů, kde k sobě tentokrát směřují malíky (Černý, 2007).



Obrázek 26. Vrchní chycení míče obouruč (Tůma & Tkadlec, 2002, 24).

Vrchní přihrávka jednoruč ze země (Obrázek 27) se provádí podobně jako vrchní střelba jednoruč ze země, rozdíl je pouze v nižší rychlosti provedení a v menší vložené síle. Přihrávka má být směřována do výše hrudníku a pouze na hráče, který sleduje míč. Metodika nácvičku *vrchní přihrávky jednoruč ve výskoku* je stejná jako u vrchní střelby jednoruč ve výskoku (Černý, 2007).



Obrázek 27. Vrchní přihrávka jednoruč ze země (Tůma & Tkadlec, 2002).

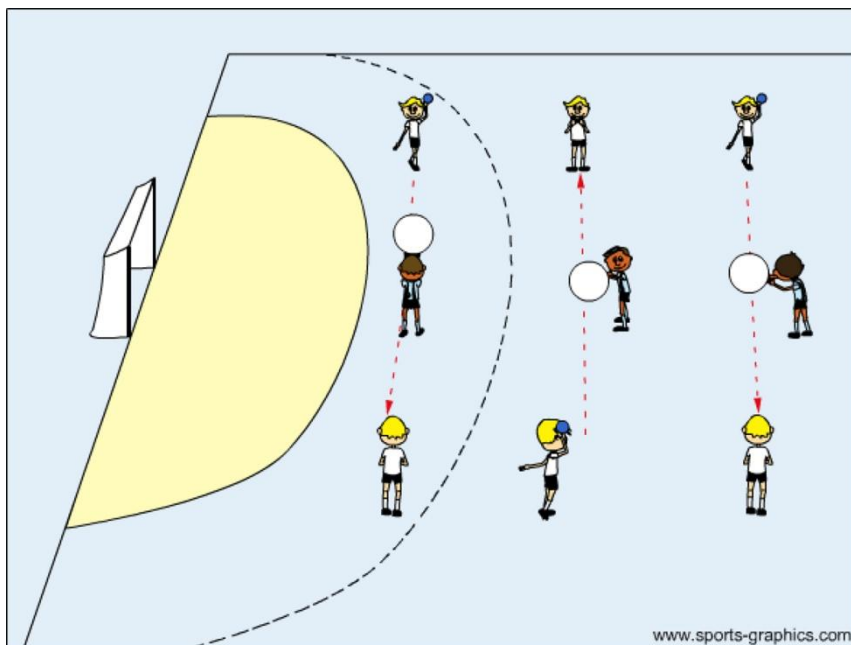
5.2.1 Průpravná cvičení k nácviku chytání míče

- Přehazovat míč z jedné ruky do druhé.
- Pustit míč z úrovně ramen a chytit ho obouruč v úrovni kolen.
- Pustit míč z úrovně ramen, tlesknout nad ním a chytit obouruč dříve než dopadne na zem.
- Vyhodit míč a chytit ho obouruč co nejnižší nebo nejvýše u země.
- Vyhodit míč, sednout si, vstát a chytit ho obouruč.
- Vyhodit míč a chytit ho obouruč za zády a naopak.
- Vyhodit míč, provést zvolený cvik (sed, leh, kotoul, dřep, obrat o 360 stupňů, tlesknutí před tělem či za tělem, ...) a chytit míč obouruč.
- Klepnout míčem mezi nohama a chytit ho obouruč po otočce za zády.
- Chycení míče po hodu trčením o stěnu, hody provádět nad i pod čáru vyznačenou na stěně (souvisle 10 opakování).
- Stoj rozkročný, míč držen v předklonu mezi kolena tak, že pravá ruka je před tělem a levá za tělem; mírné nadhození míče, výměna paží a opětné chycení míče před dopadem na zem.
- Stoj rozkročný, míč držen nad hlavou oběma rukama; odhod míče směrem dolů za zády tak, aby se odrazil od země mezi chodidly; hráč chytá míč před tělem.
- Dvojice stojí čelem k sobě; hráč A má míč mezi kotníky, švihem natažených nohou jej vykopává směrem k hráči B, který se jej snaží chytit.
- Dvojice stojí čelem k sobě; hráč A je v podřepu rozkročném a drží míč za tělem těsně nad zemí, hází míč obouruč mezi nohama vpřed směrem k hráči B, který jej chytá.
- Dvojice stojí čelem k sobě; hráč A drží míč před tělem (dva míče vedle těla) a nenadále jej pouští, hráč B se jej snaží chytit před dopadem na zem.
- Vyhodit míč, odběhnout 5 metrů cvalem stranou (vpřed, vzad) a po návratu chytit míč.

5.2.2 Průpravná cvičení k nácviku přihrávání na místě

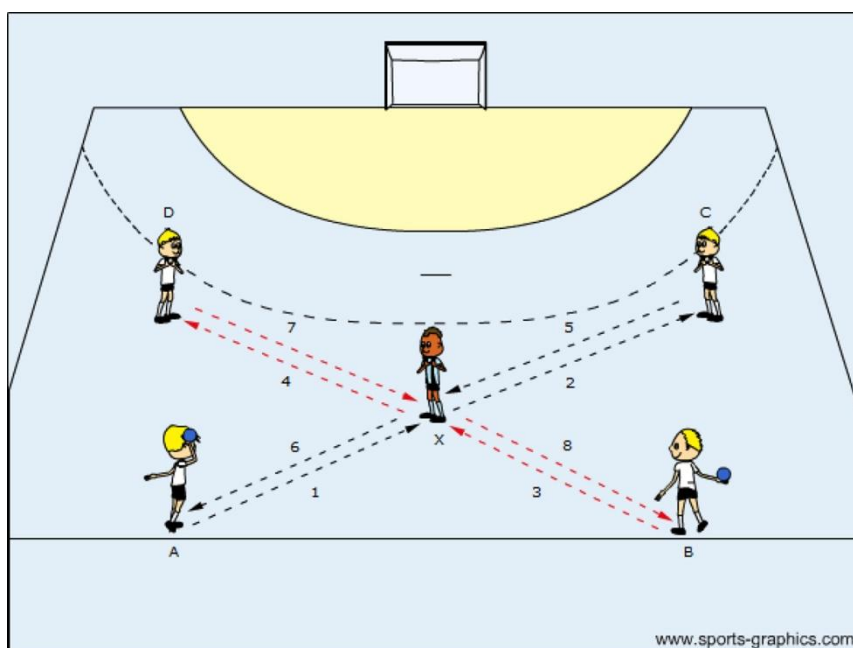
- Stoj rozkročný, předklon a odhod spodním obloukem do výšky ramen.
- Přihrávky ve dvojicích o zem, přičemž se míč musí odrazit ve středu gymnastického kruhu.
- Hráči balancují na obrácené lavičce a přihrávají si, po odhodu se dotknou prsty lavice.
- Přihrávky ve čtveřicích různými míči (tenisák, volejbalový míč, basketbalový míč, házenkářský míč, medicinbal, ...) po obvodu čtyřúhelníku směrem doleva (doprava).
- Přihrávky ve dvojicích se dvěma míči na místě:
 - a) hráč A obouruč přes hlavu, hráč B obouruč trčením od prsou,

- b) hráč A ve stoji kutálí míč, hráč B ve stoji vrchní přihrávka jednoruč,
 - c) hráč A ve stoji přihrává jednoruč s úderem o zem, hráč B vrchní přihrávka jednoruč,
 - d) oba hráči přihrávají vrchní přihrávkou jednoruč z výskoku.
- Dva hráči si přihrávají přes gymnastický kruh, který drží hráč uprostřed (Obrázek 28).



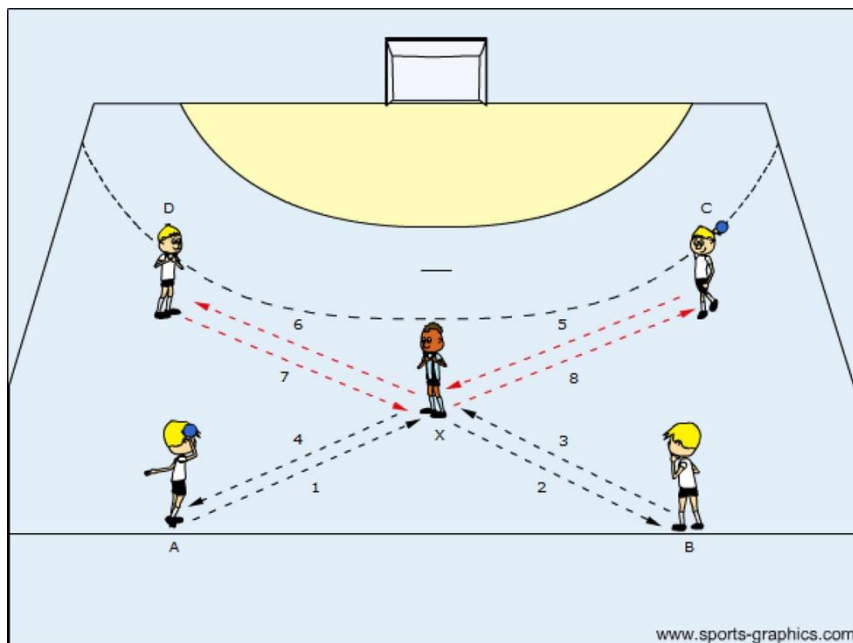
Obrázek 28. Přihrávání přes gymnastické kruhy.

- 5 hráčů, 2 míče: jeden míč je přihrávkami veden přes hráče X mezi hráči A a C, druhý míč opět přes hráče X mezi hráči B a D podle instrukcí na obrázku (Obrázek 29).



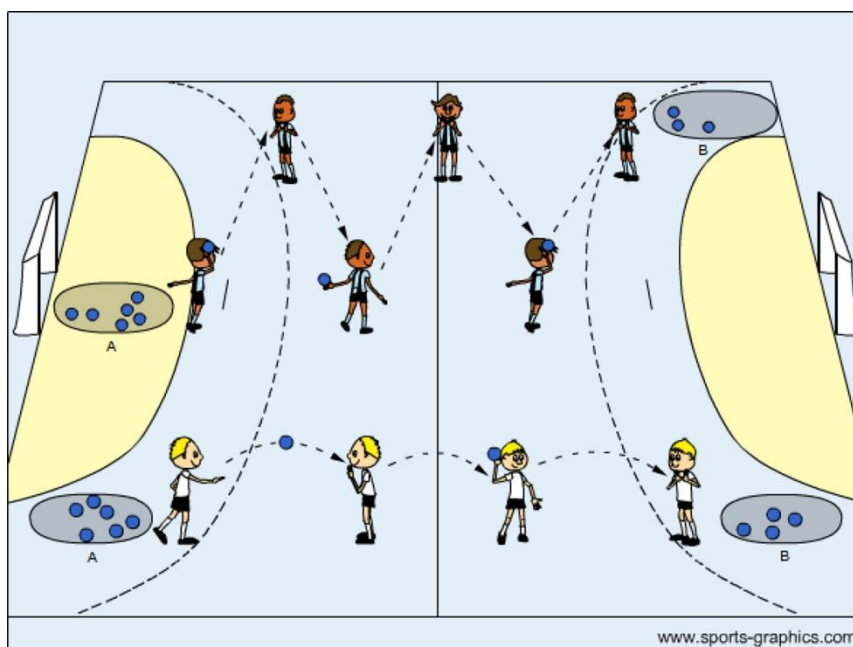
Obrázek 29. Úhlopříčné přihrávání vedeno přes hráče uprostřed.

- 5 hráčů, 2 míče: jeden míč je přihrávkami veden přes hráče X mezi hráči A a B, druhý míč opět přes hráče X mezi hráči C a D podle instrukcí na obrázku (Obrázek 30).



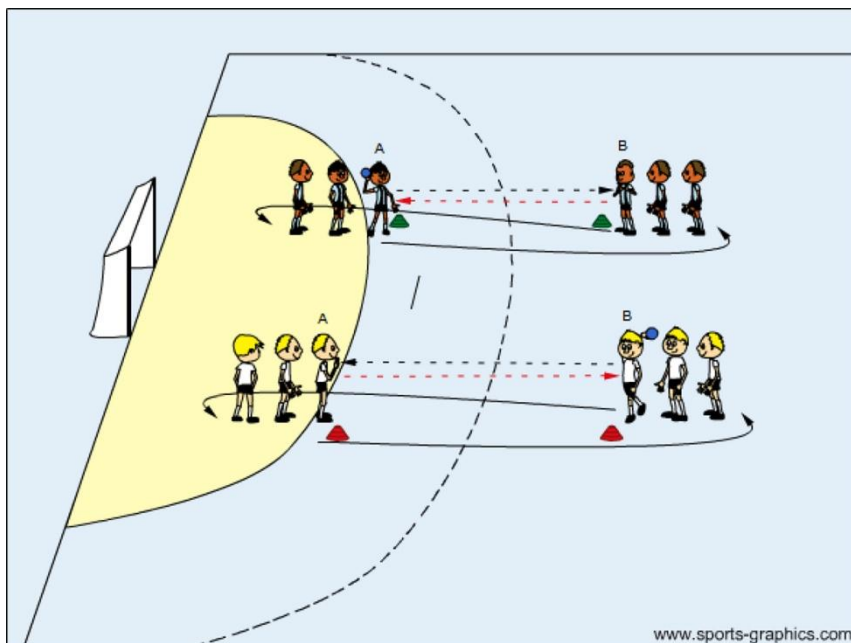
Obrázek 30. Přihrávání vedeno přes hráče uprostřed.

- Každé družstvo se snaží co nejrychleji dostat všechny míče z místa A do místa B nahrávkami od hráče k hráči (Obrázek 31).



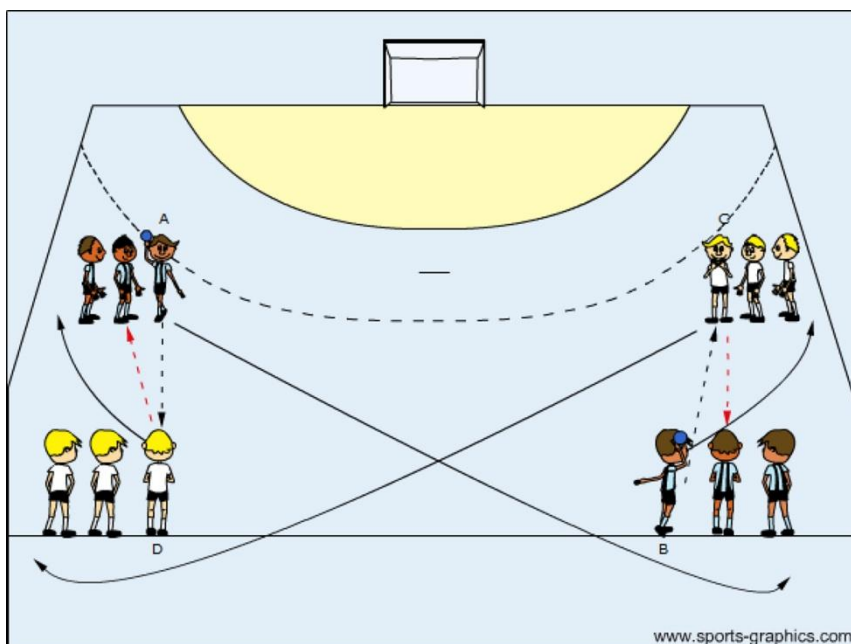
Obrázek 31. Cik – cak přihrávání a přihrávání v řadě.

- Hráči si přihrávají ze zástupu A do zástupu B. Po odehrání přebíhají do protějšího zástupu (Obrázek 32).



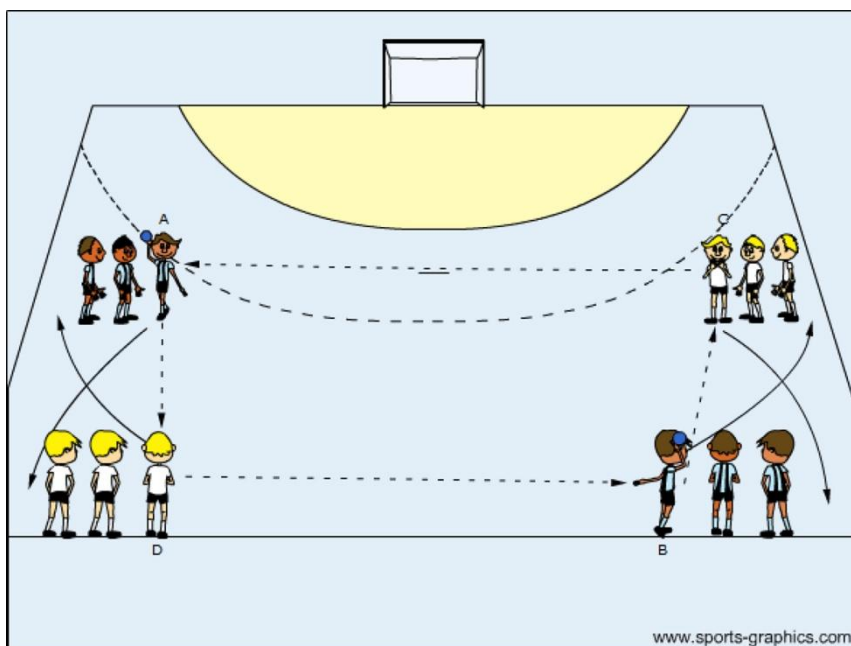
Obrázek 32. Přihrávání ve dvou zástupech.

- Hráči vytvoří čtyři zástupy a přihrávají si dvěma míči ze zástupu A do D a z C do B. Po odehrání míče se dále přemísťují ze zástupu A do zástupu B, z B do C, z C do D, z D do A atd. Poté můžeme směr pohybu i přihrávky změnit (Obrázek 33).



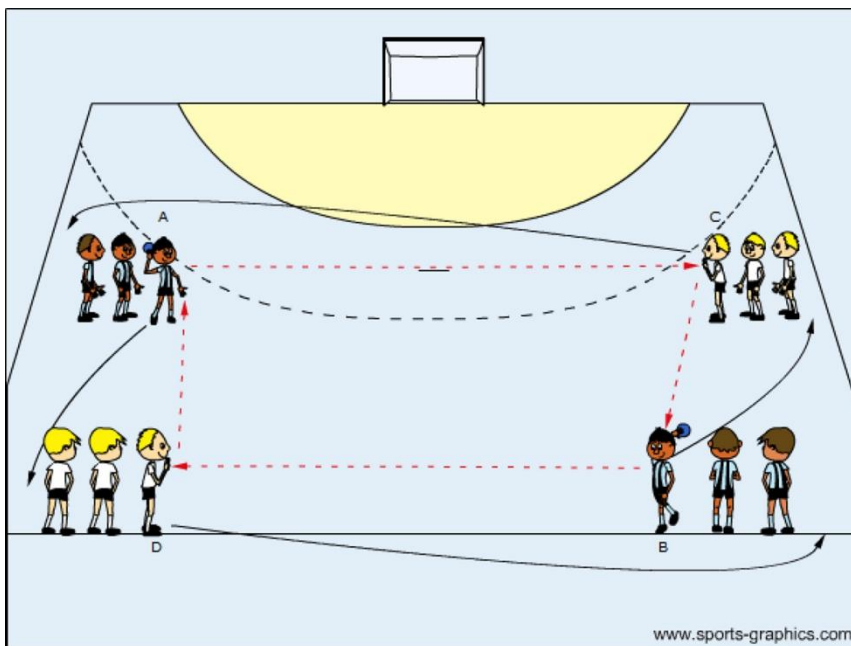
Obrázek 33. Přihrávání do vedlejšího zástupu s přeběhem.

- Hráči vytvoří čtyři zástupy a přihrávají si dvěma míči proti směru hodinových ručiček. Po odehrání míče se přemísťují ze zástupu A do zástupu D a naopak a ze zástupu B do C a naopak (Obrázek 34).



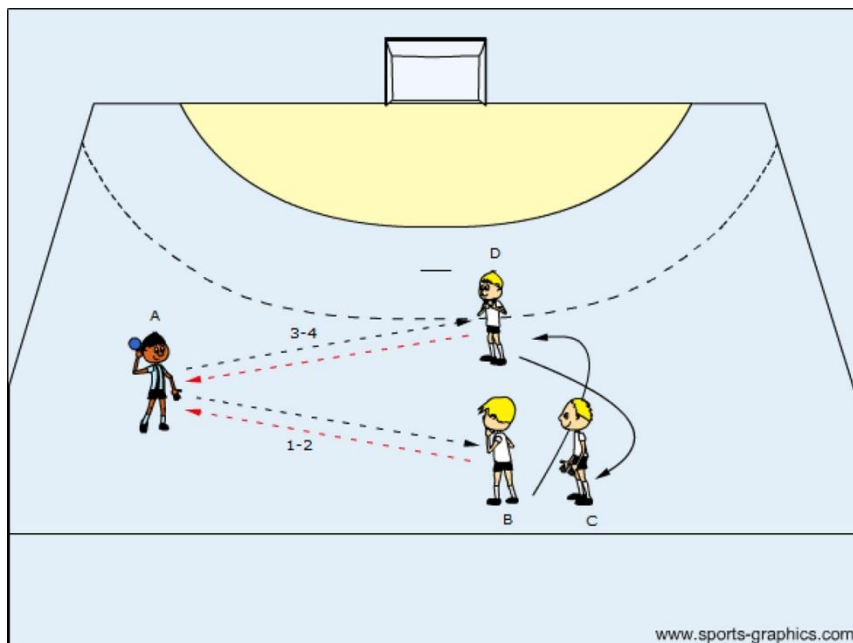
Obrázek 34. Přihrávání po obvodu čtyřúhelníku s výměnou míst vedlejších zástupů.

- Hráči vytvoří čtyři zástupy, míč přihrávají si dvěma míči doleva a jejich pohyb je opačným směrem do vedlejšího zástupu (Obrázek 35).



Obrázek 35. Přihrávání po obvodu čtyřúhelníku s výměnou míst vedlejších zástupů opačným směrem.

- 4 hráči, 1 míč: hráči B, C, D přihrávají hráči A a po odehrání si mění svá místa (Obrázek 36).

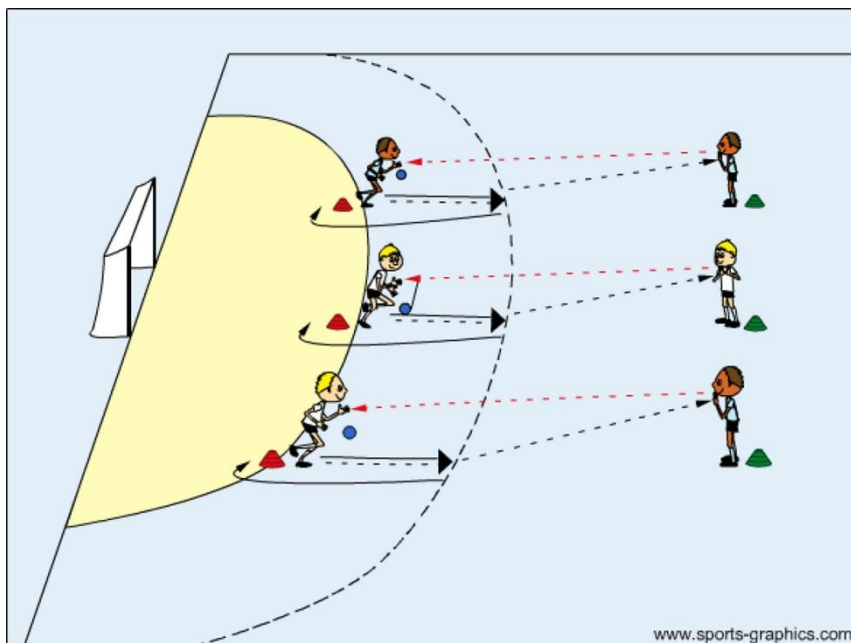


Obrázek 36. Přihrávání na místě s výměnou pozic.

5.2.3 Průpravná cvičení k nácviku přihrávání v pohybu

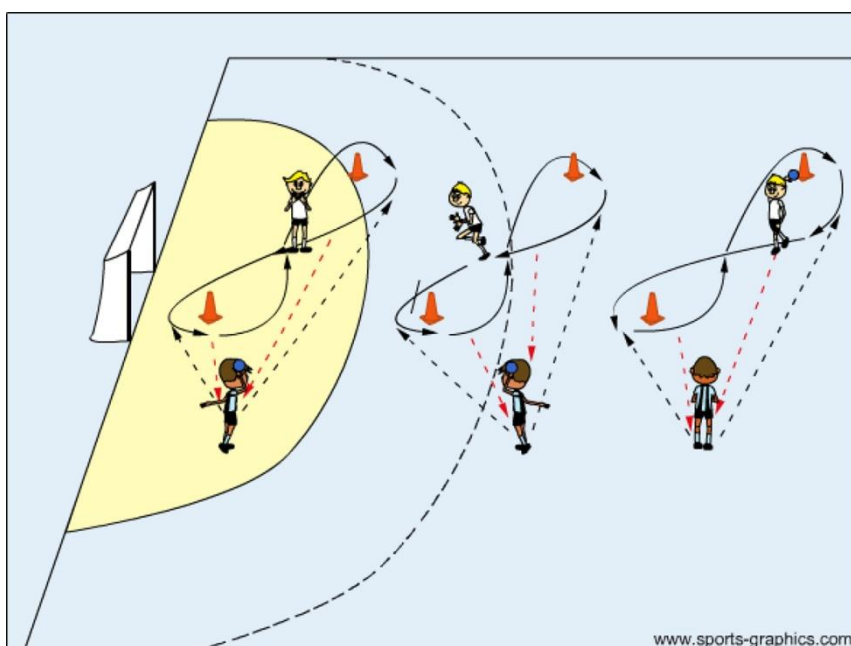
- Přihrávky ve dvojicích se dvěma míči v pohybu (hráč A běží vpřed, hráč B běží před hráčem A pozpátku):
 - a) hráč A vrchní přihrávka jednoruč, hráč B vrchní přihrávka jednoruč s úderem o zem,
 - b) jeden míč přihrávat vrchní přihrávkou jednoruč, druhý míč kopat,
 - c) jeden míč přihrávat vrchní přihrávkou jednoruč, druhý kutálet po zemi,
 - d) jeden míč přihrávat pouze pravou paží, druhý pouze levou paží,
 - e) hráč A přihrává oba míče současně vrchní přihrávkou jednoruč,
 - f) míč předat za zády a přihrát vrchní přihrávkou jednoruč,
 - g) hráč A pustí míč k zemi, hráč B ho chytá před dopadem na zem a vrací hráči A.

- Dva hráči stojí proti sobě, jeden přihrává po jednoúderovém driblinku a druhý přihrává z místa. Po určité době si role vymění (Obrázek 37).



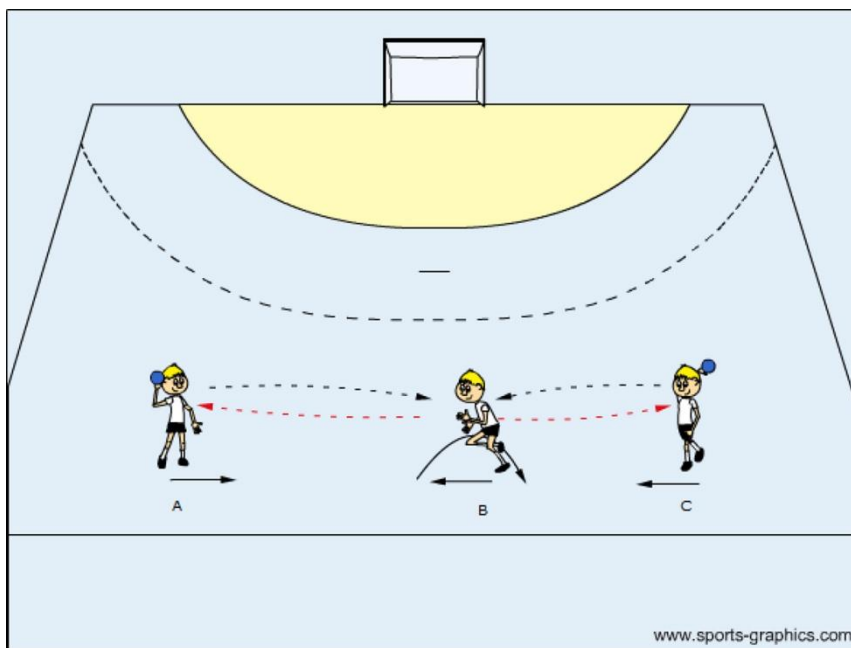
Obrázek 37. Přihrávka po jednoúderovém driblinku.

- Dvojice hráčů mají k dispozici dva kužely a míč. Jeden z hráčů se staví mezi oba kužely, druhý hráč s míčem se staví proti němu na vzdálenost asi 5 metrů. První hráč obíhá kužely po osmičkové dráze, při každém oběhu dostává přihrávku a hned vrací zpět. Po určitém počtu oběhů se hráči vymění (Obrázek 38).



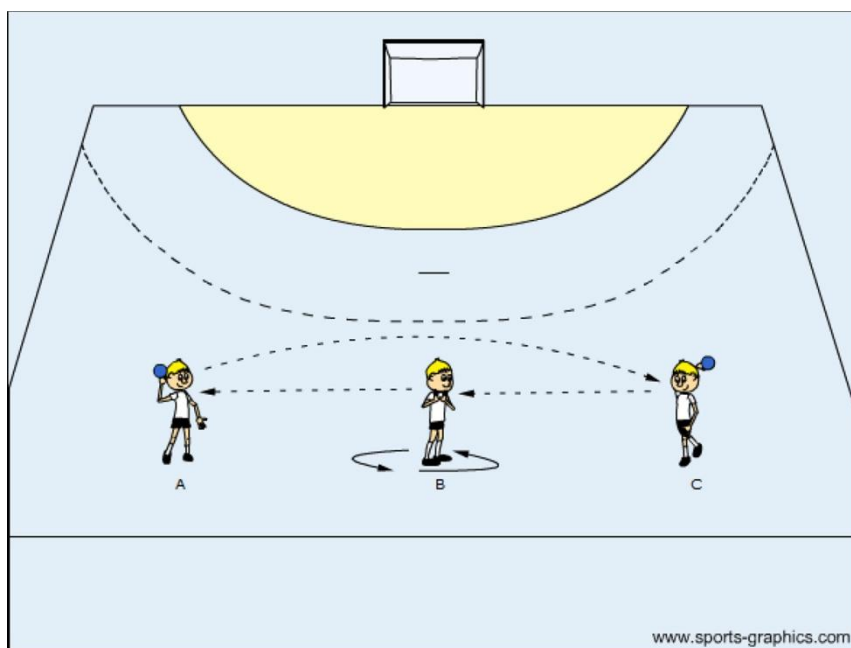
Obrázek 38. Přihrávání při oběhu osmičkové dráhy.

- 3 hráči, 2 míče: hráč B si střídatě přihrává s hráči A a C (Obrázek 39).



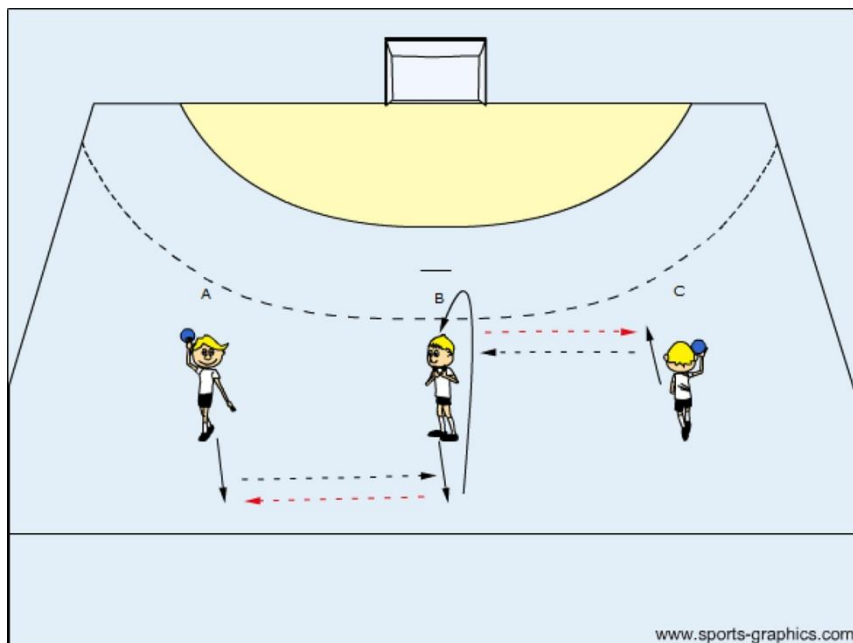
Obrázek 39. Střídavé přihrávky s hráčem uprostřed.

- 3 hráči, 2 míče: hráč A přihrává míč hráči C, hráč C přihrává hráči B a hráč B přihrává hráči A. Ve hře jsou současně 2 míče (Obrázek 40).



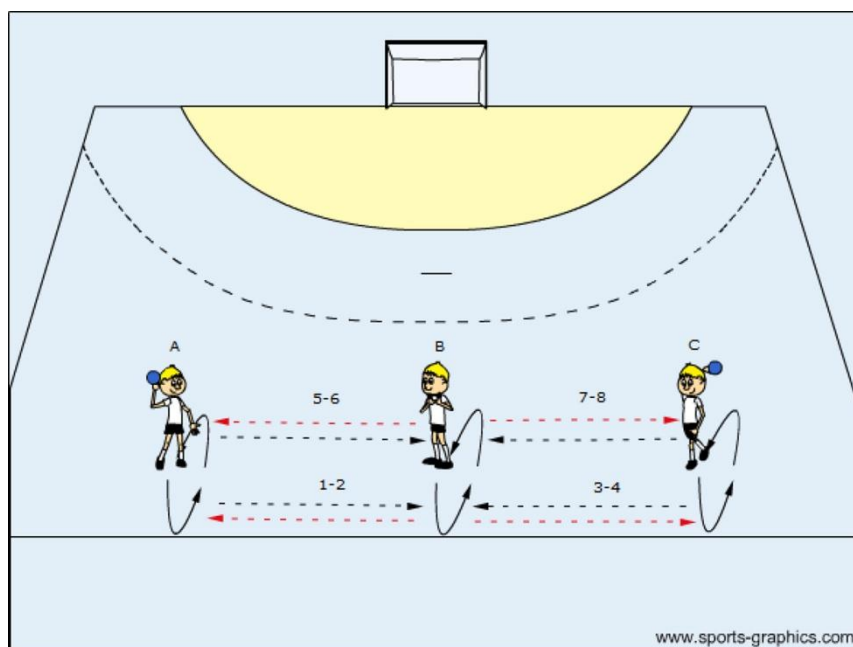
Obrázek 40. Krátká a dlouhá přihrávka.

- 3 hráči, 2 míče: hráč B si vyměňuje přihrávky s hráči A a C podle instrukcí na obrázku (Obrázek 41).



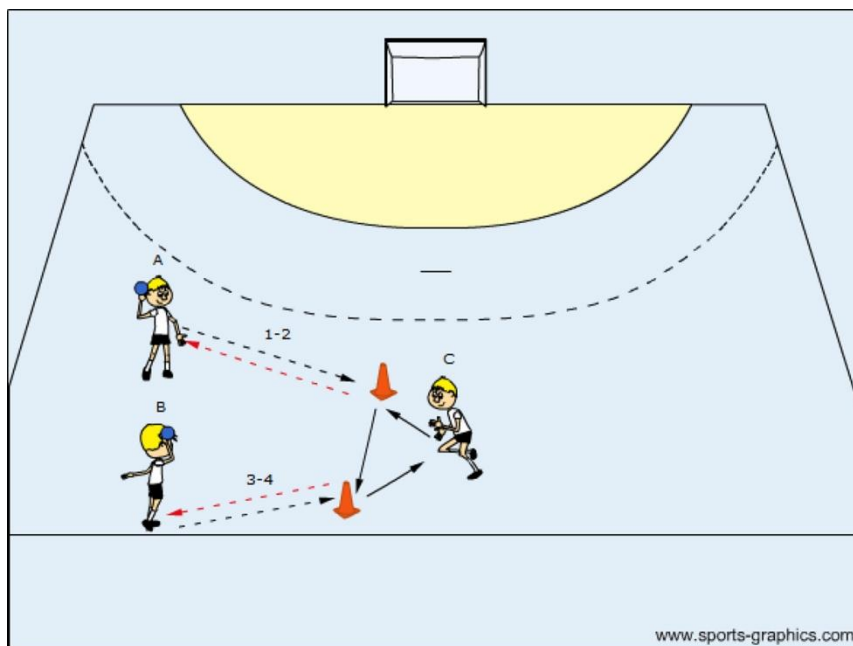
Obrázek 41. Přihrávání se střídavým náběhem hráče uprostřed.

- 3 hráči, 2 míče: hráč B si střídavě přihrává s hráči A a C, hráči střídají náběh čelem ke středové čáře a čelem k brance (Obrázek 42).



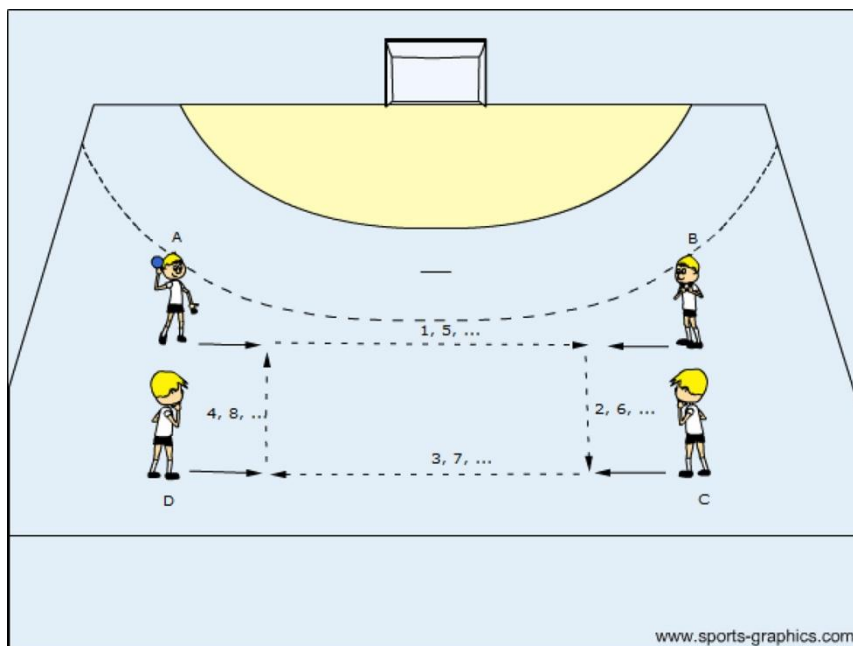
Obrázek 42. Přihrávání se střídavým náběhem všech hráčů.

- 3 hráči, 2 míče: hráč C střídá přihrávku mezi hráči A a B (Obrázek 43).



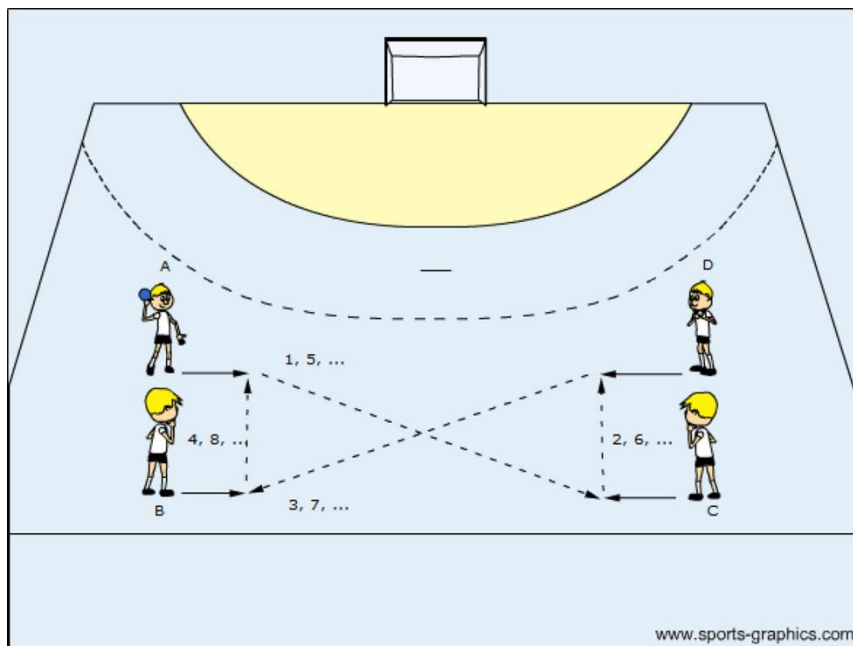
Obrázek 43. Přihrávání při pohybu mezi kužely.

- 4 hráči, 1 míč: přihrávky po (proti) směru hodinových ručiček (Obrázek 44).



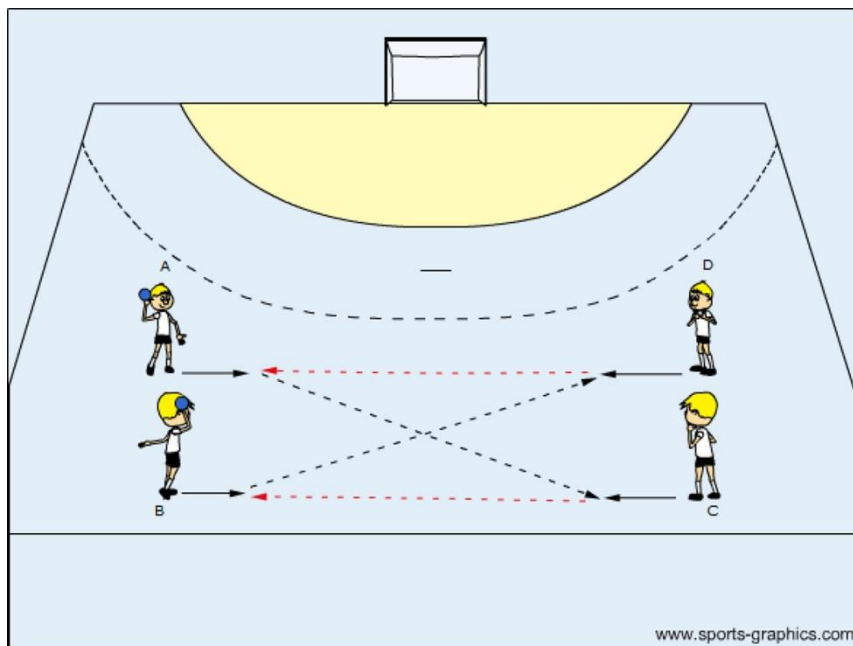
Obrázek 44. Přihrávání po obvodu čtyřúhelníku s náběhem dopředu.

- 4 hráči, 1 míč: míč koluje přihrávkami v následujícím sledu mezi hráči A, C, D, B, A, atd. (Obrázek 45).



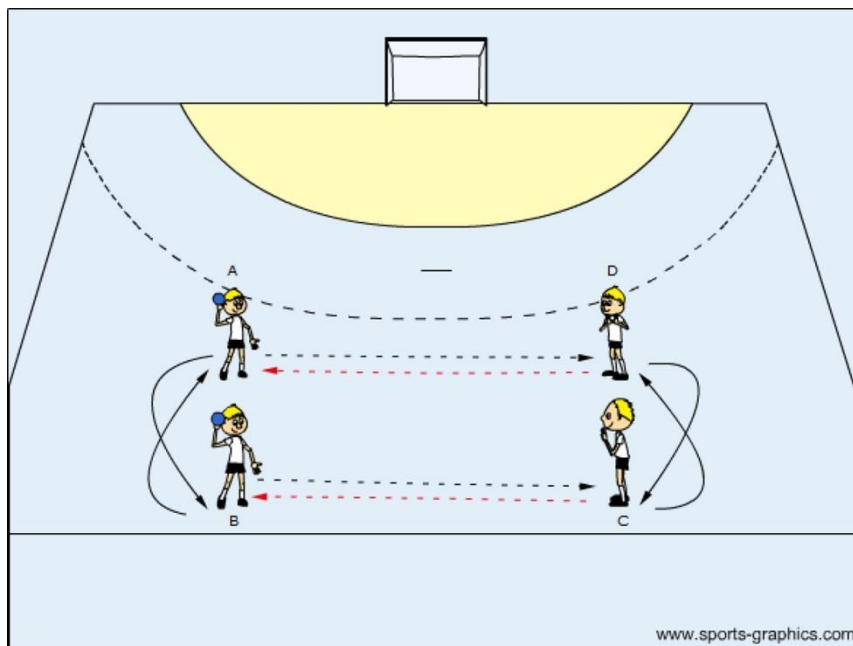
Obrázek 45. Úhlopříčná a krátká přihrávka s náběhem dopředu.

- 4 hráči, 2 míče: hráči A a B přihrávají míč úhlopříčně na protější stranu hráčům C a D, hráči C a D přihrávají míč rovně před sebe hráčům A a B. Poté si hráči dráhu přihrávek vymění (Obrázek 46).



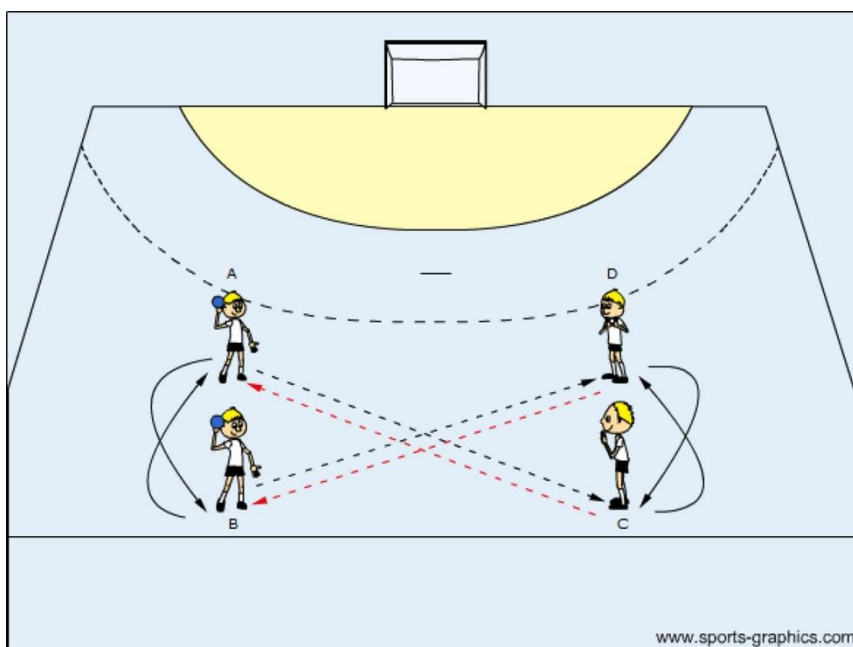
Obrázek 46. Úhlopříčná a dlouhá přihrávka s náběhem dopředu.

- 4 hráči, 2 míče: všichni hráči přihrávají míč rovně před sebe. Hráč A si mění místo s hráčem B a hráč C s hráčem D (Obrázek 47).



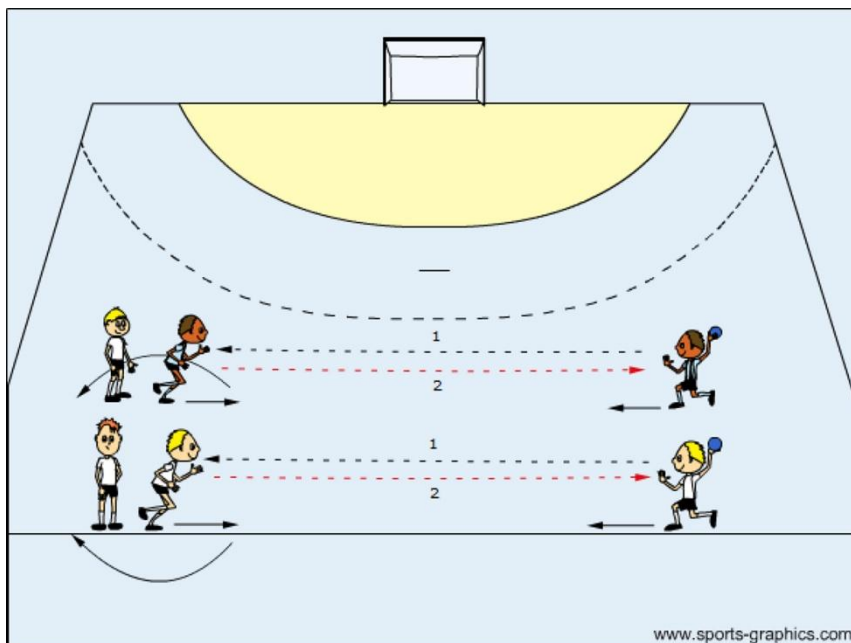
Obrázek 47. Dlouhá přihrávka hráči na protější straně s výměnou pozic.

- 4 hráči, 2 míče: všichni hráči přihrávají míč úhlopříčně na protější stranu. Hráč A si mění místo s hráčem B a hráč C s hráčem D (Obrázek 48).



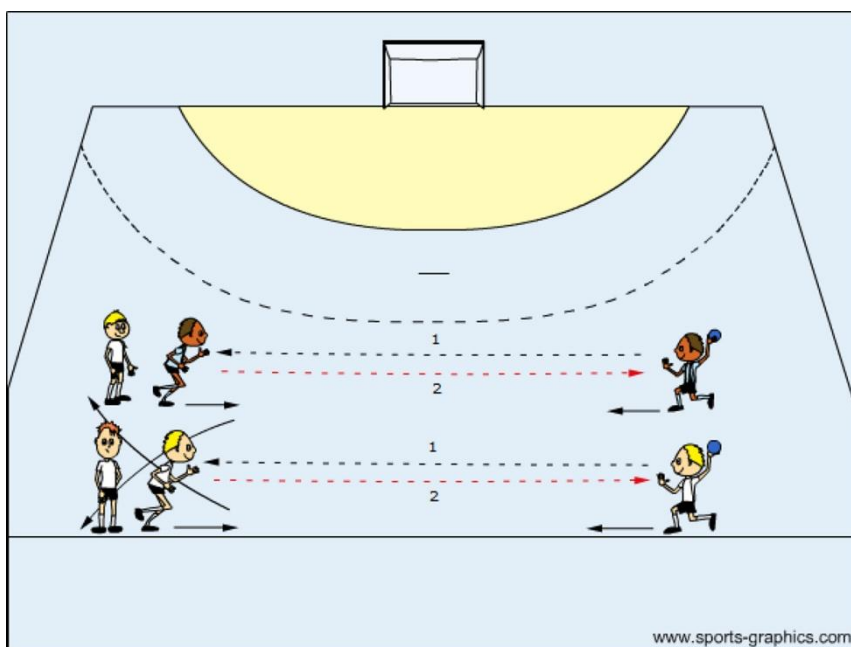
Obrázek 48. Úhlopříčná přihrávka s výměnou pozic.

- Přihrávání a chytání míče po přímce. Po odehrání míče na protější stranu hráč vycouvá a řadí se zpět do zástupu (Obrázek 49).



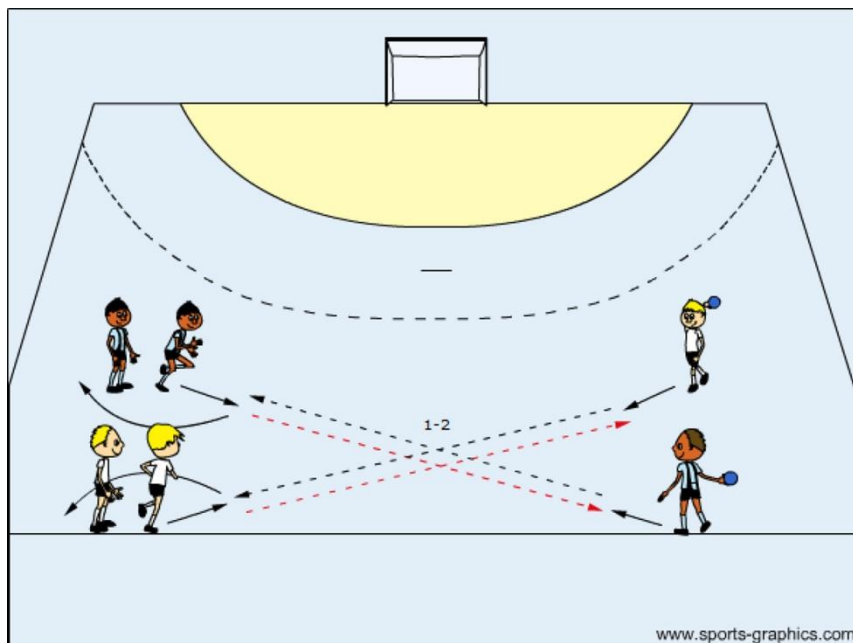
Obrázek 49. Dlouhá přihrávka hráči na protější straně s náběhem dopředu.

- Přihrávání a chytání míče po přímce. Po odehrání míče na protější stranu hráč úhlopříčně vycouvá do vedlejšího zástupu (Obrázek 50).



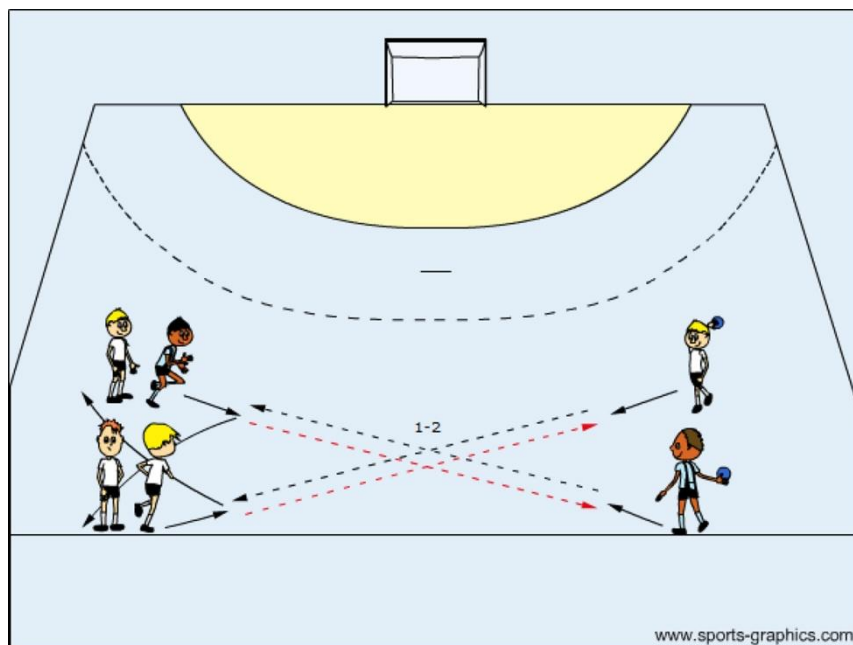
Obrázek 50. Dlouhá přihrávka hráči na protější straně s náběhem dopředu a výměnou pozic.

- Přihrávání a chytání míče po úhlopříčce. Po odehrání míče na protější stranu hráč vycouvá a řadí se zpět do zástupu (Obrázek 51).



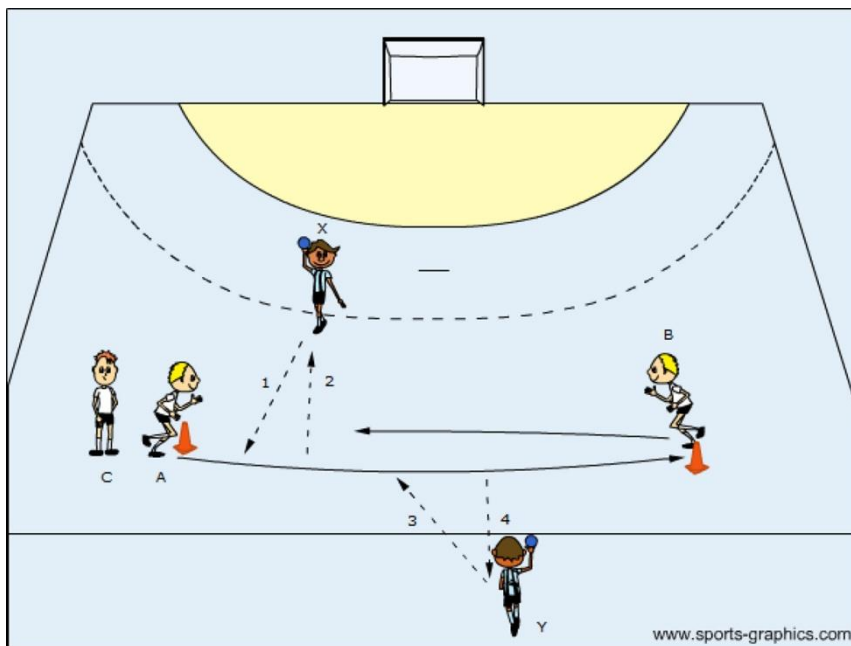
Obrázek 51. Úhlopříčná přihrávka s náběhem dopředu.

- Přihrávání a chytání míče po úhlopříčce. Po odehrání míče na protější stranu hráč úhlopříčně vycouvá do vedlejšího zástupu (Obrázek 52).



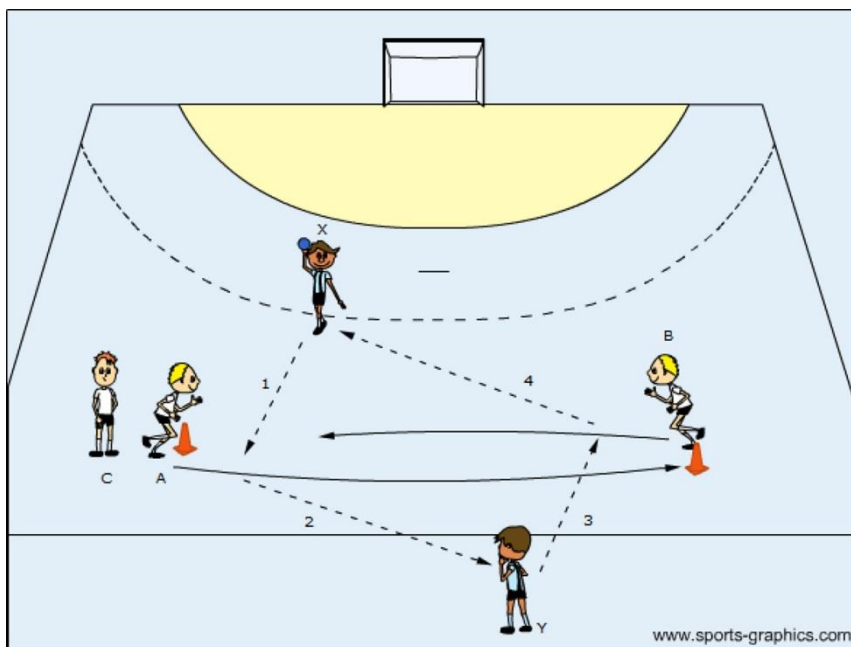
Obrázek 52. Úhlopříčná přihrávka s náběhem dopředu a výměnou pozic.

- 5 hráčů, 2 míče: zatímco se hráči A, B, C přemísťují co nejrychleji ke kuželu, vymění si přihrávku s pomocnými hráči X a Y (Obrázek 53).



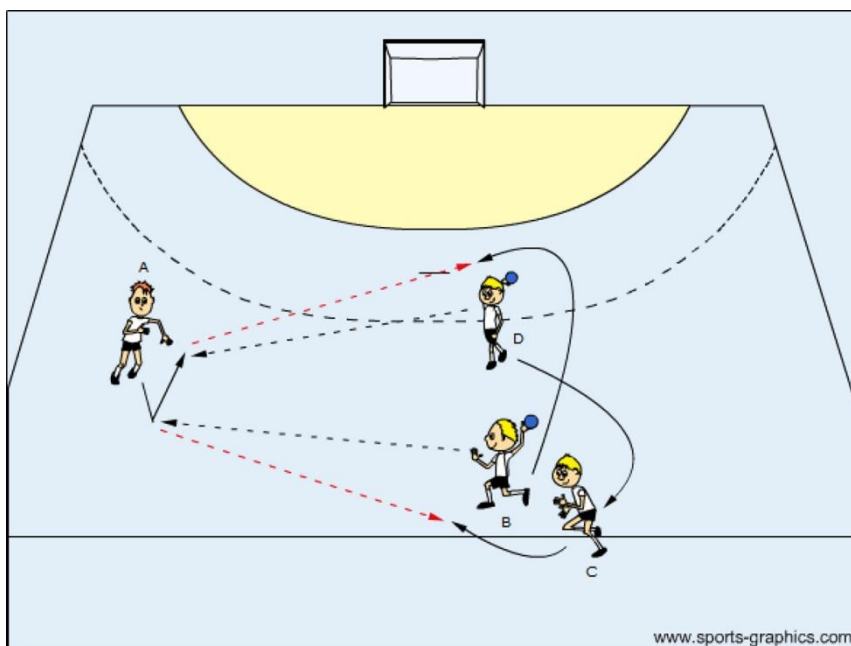
Obrázek 53. Oběh kuželu se dvěma výměnami míče s pomocníky.

- 5 hráčů, 1 míč: hráč A dostává míč od pomocného hráče X a přihrává pomocnému hráči Y, hráč B dostává míč od hráče Y a přihrává hráči X (Obrázek 54).



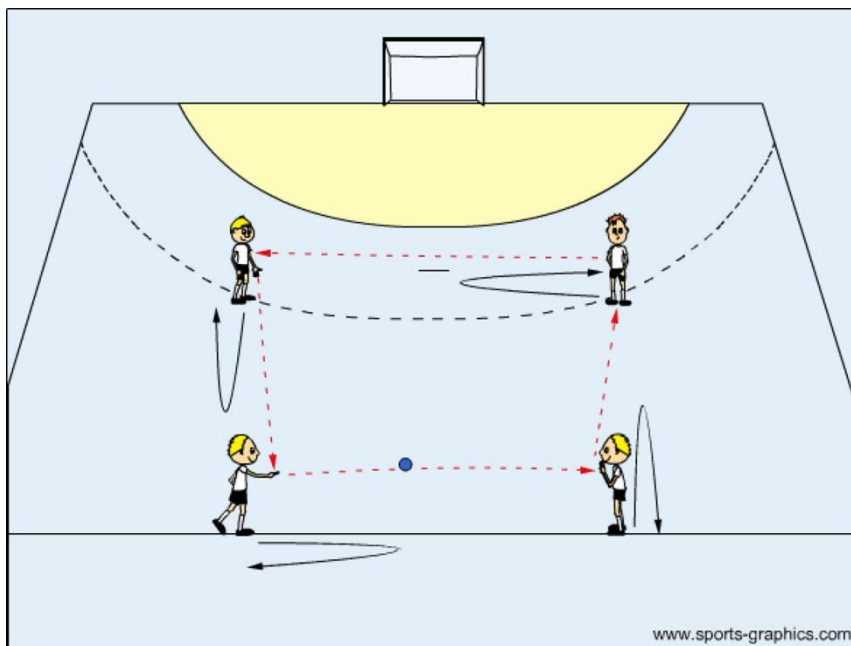
Obrázek 54. Běh ke kuželu s přihrávkou pomocníkovi.

- 4 hráči, 2 míče: hráč B přihrává hráči A a ten vrací míč hráči C, poté hráč D přihrává hráči A a ten vrací míč hráči B. Hráči B, C, D si mění místa podle instrukcí na obrázku (Obrázek 55).



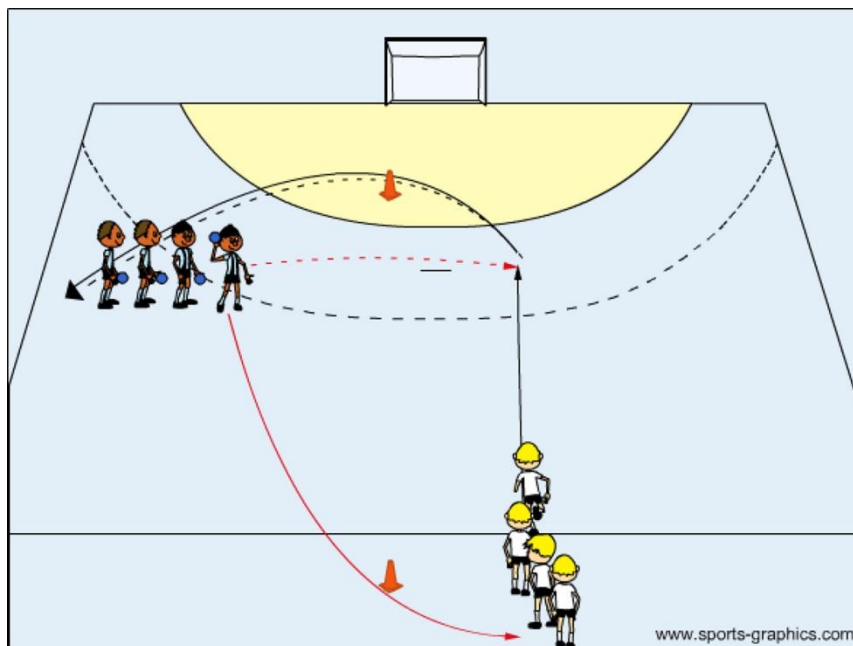
Obrázek 55. Přihrávání v pohybu všech hráčů.

- Hráči si přihrávají po obvodu čtyřúhelníku, po odhodu běží ve směru přihrávky do poloviny vzdálenosti ke spoluhráči a zpět do původního postavení (Obrázek 56).



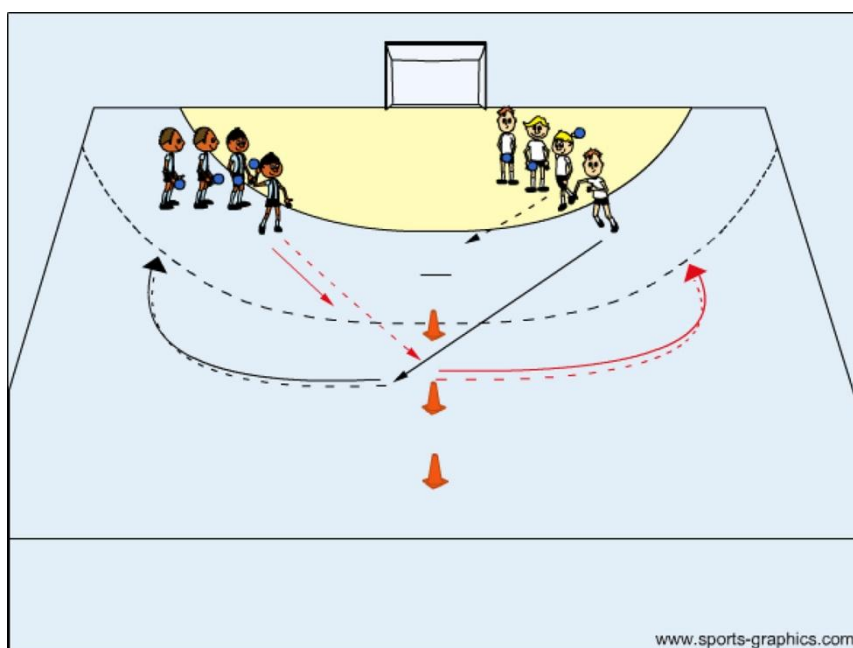
Obrázek 56. Přihrávání po obvodu čtyřúhelníku s výběhem ke spoluhráči.

- Dva zástupy v kolmém postavení; hráč bez míče vybíhá a po chycení balonu dribluje do druhého zástupu. Přihrávající hráč se řadí za hráče bez míče (Obrázek 57).



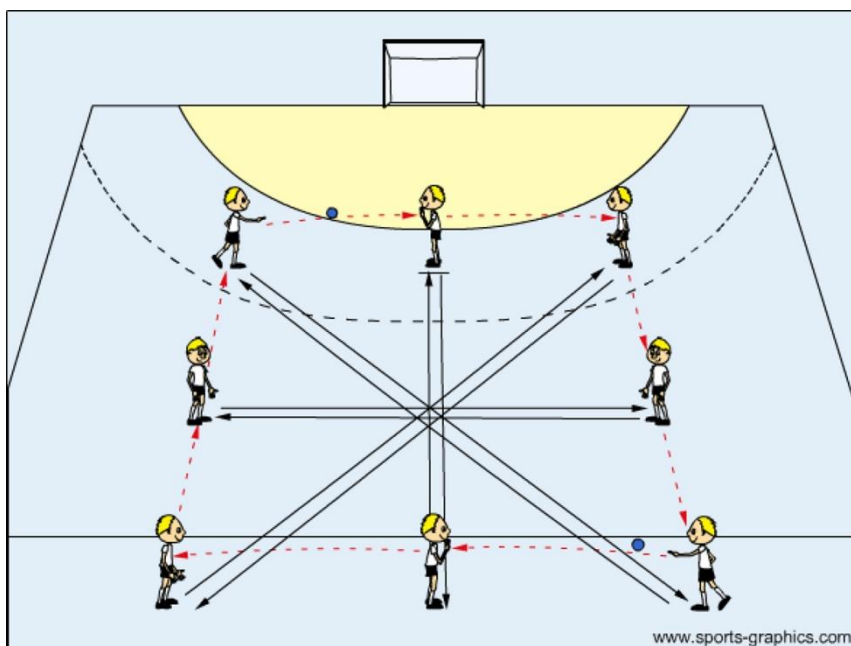
Obrázek 57. Přihrávání v kolmém postavení.

- Všichni hráči mají míč kromě prvního v levém zástupu. Hráč bez míče vybíhá a dostává přihrávku do pohybu od prvního z vedlejšího zástupu. Po obdržení přihrávky dribluje do druhého zástupu. Obdobně vybíhají ostatní hráči. Lze upravovat vzdálenost mezi zástupy i vzdálenost, na kterou má být přihráváno (Obrázek 58).



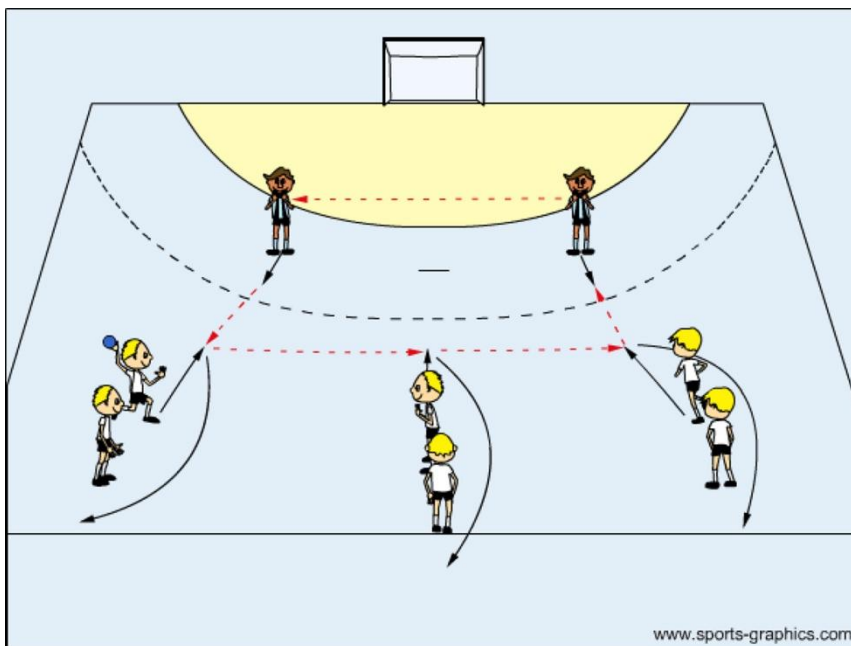
Obrázek 58. Přihrávka do pohybu na určenou vzdálenost.

- Osm hráčů tvoří tzv. Klímův čtverec. Míče mají dva hráči stojící proti sobě a začínají přihrávat míče ve směru pohybu hodinových ručiček, po odehrání míče si mění místa po úhlopříčce nebo s hráčem naproti (Obrázek 59).



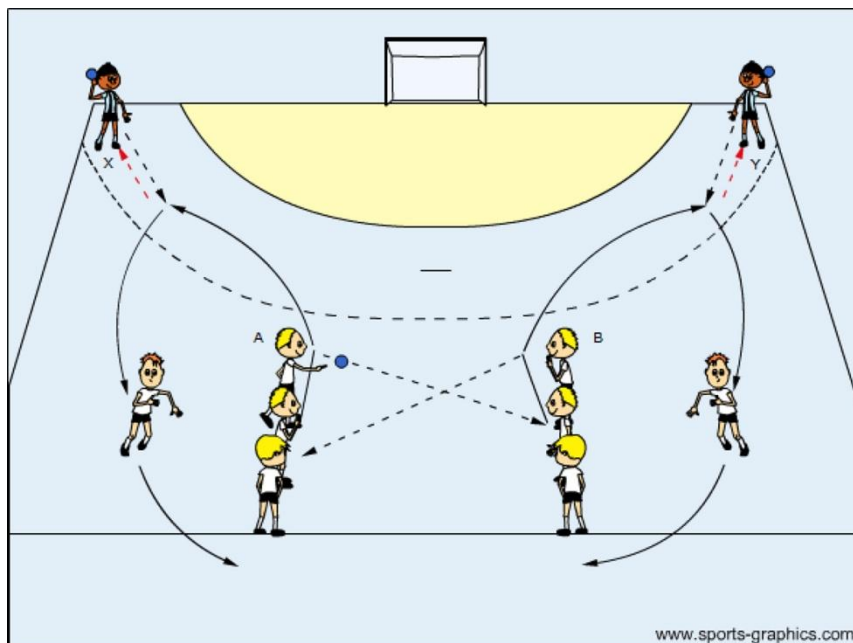
Obrázek 59. Klímův čtverec.

- Hráči si přihrávají míč proti (po) směru hodinových ručiček, po odehrání míče se vrací zpět do svého zástupu (Obrázek 60).



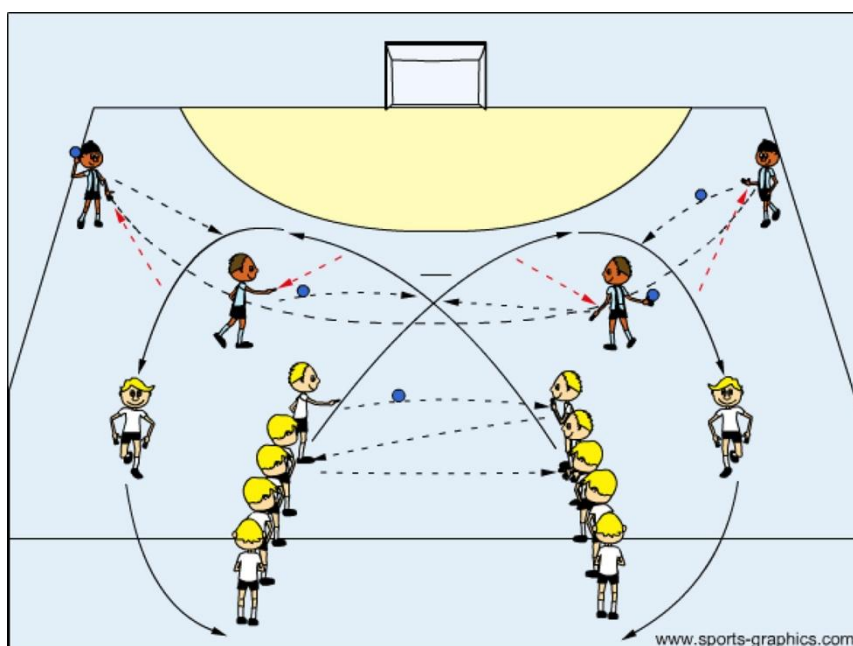
Obrázek 60. Přihrávání ve třech zástupech.

- Cvičení se 3 míči současně. Skupina A si vyměňuje míč se skupinou B a s hráčem X. Skupina B si vyměňuje míč se skupinou A a s hráčem Y (Obrázek 61).



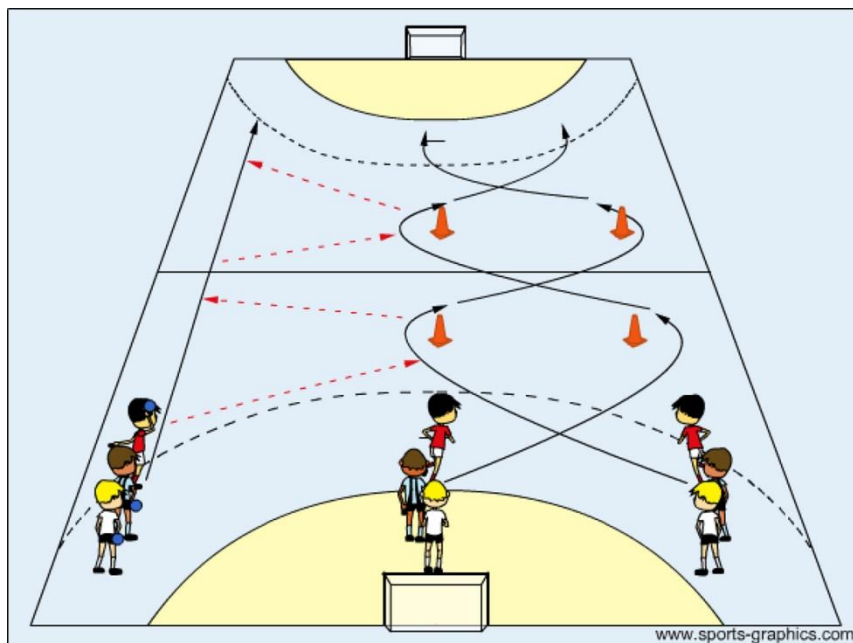
Obrázek 61. Přihrávání mezi dvěma zástupy a výměna přihrávky s pomocníkem.

- Dva zástupy hráčů a čtyři pomocníci s míči jsou rozestavení po ploše. Míč má jen první hráč v levém zástupu, který přihrává prvnímu v pravém zástupu, ten poté druhému v levém zástupu atd. Po přihrávce hráči ze zástupu vybíhají a vyměňují si přihrávky se dvěma z pomocníků, po doběhnutí se zařazují do opačného zástupu (Obrázek 62).



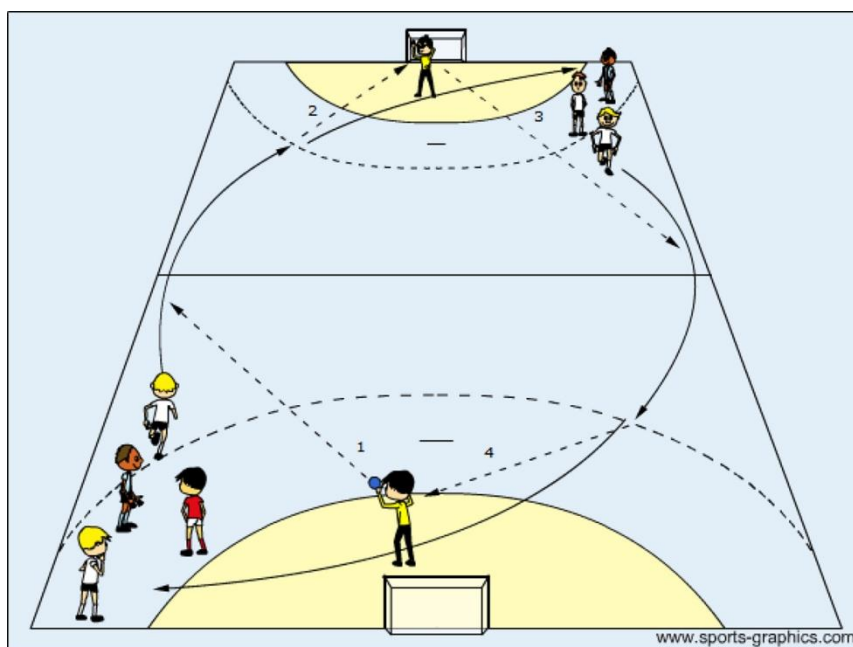
Obrázek 62. Přihrávání mezi dvěma zástupy a výměna přihrávky se dvěma pomocníky.

- Trojice hráčů v řadě; krajní běží přímo vpřed a přihrávají si střídatě se dvěma zbývajícími hráči, kteří si po každé přihrávce mění místo (Obrázek 63).



Obrázek 63. Přihrávání s oběhem kužlů přes celé hřiště.

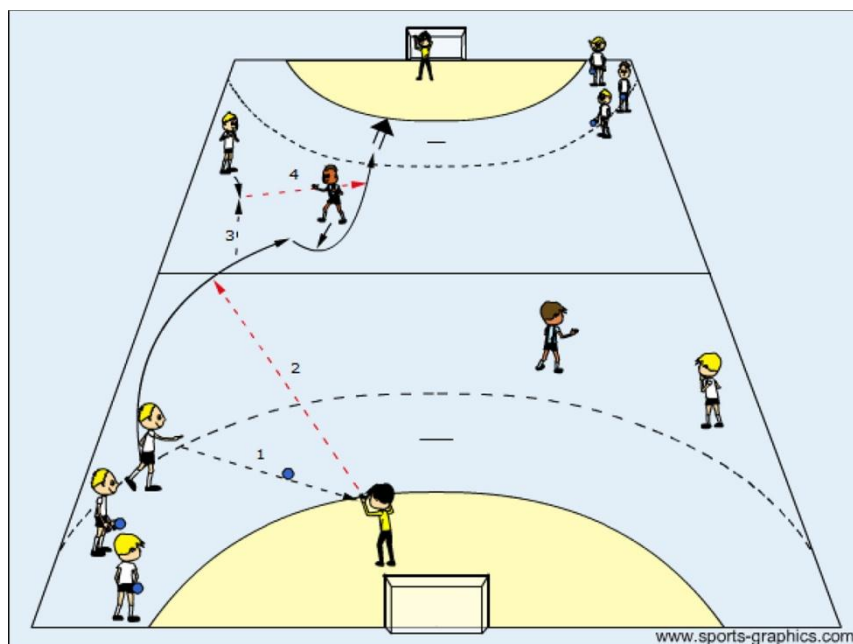
- Vybíhající hráč dostává dlouhou přihrávku od prvního brankáře a přihrává míč druhému brankáři (Obrázek 64).



Obrázek 64. Dlouhá přihrávka v pohybu.

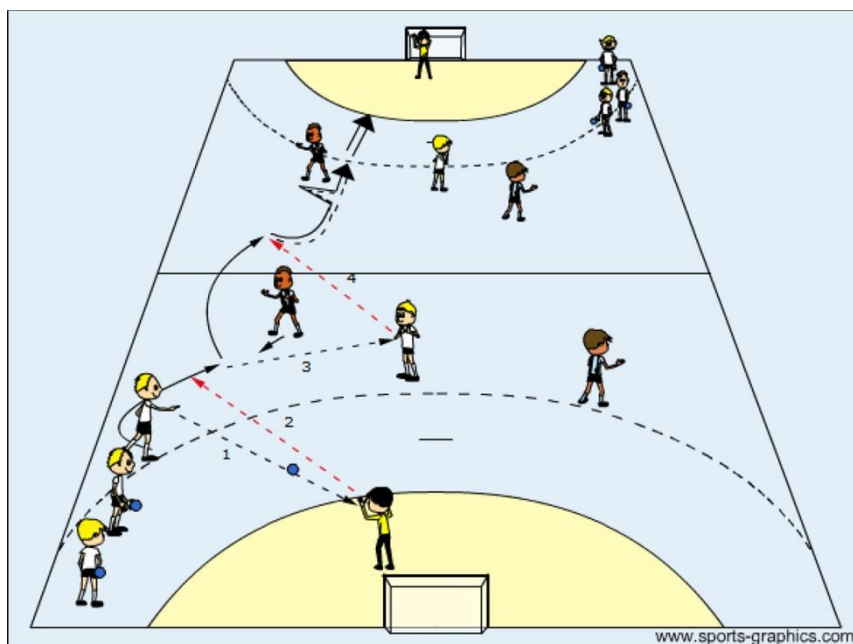
5.2.4 Herní cvičení k nácvičení přihrávání v pohybu

- Přejchod do rychlého útoku: 1 obránce se jej snaží neustále přerušovat (Obrázek 65).



Obrázek 65. Přihrávání a střelba s uvolněním bez míče.

- Cvičení podobné předchozímu, ale se dvěma obránci. Opakovaná činnost jeden na jednoho. Uvolnění bez míče a uvolnění jednoúderovým driblíkem (Obrázek 66).



Obrázek 66. Přihrávání a střelba s uvolněním jednoúderovým driblíkem.

5.2.5 Průpravné hry k nácviku přihrávání chytání míče

Bago

Popis hry: Určený hráč se snaží ve vymezeném prostoru dotknout míče, který si mezi sebou přihrávají tři (čtyři) hráči rozestavení po obvodu kruhu (čtverce). Chybná přihrávka znamená výměnu hráče v kruhu.

Obměny:

- a) Hráči, kteří si přihrávají stojí na místě a nesmí se pohnout.
- b) Hráči si přihrávají pouze úderem o zem přes kruh (čtverec).

Čisté hřiště

Popis hry: Hráči vytvoří dvě stejně početná družstva a hřiště rozdělíme na poloviny. Každý tým se snaží bránit svoji polovinu hřiště tím, že hází všechny míče vrchní přihrávkou jednoruč na půli svého soupeře. Po určitém čase trenér hru zastaví a míče se spočítají. Vyhrává družstvo, na jehož polovině hřiště je méně míčů.

Dopředu, dozadu

Popis hry: Hráče rozdělíme na dvě stejně početné týmy. Úkolem útočícího družstva je přihrát míč svému spoluhráči do brankoviště (na čáru, na žíněnku) do sedu, přičemž jedna přihrávka musí být spoluhráči dopředu, druhá dozadu atd. Tým s větším počtem bodů vítězí.

Dotyk míče

Popis hry: Dvě stejně početná družstva se rozestaví ve vymezeném prostoru. Tým honičů má za úkol si přihrávat a snažit se v co nejkratším čase vyřadit ze hry dotykem míče postupně všechny soupeře. Vítězí družstvo, které vyřadilo soupeře v kratším čase.

Obměny:

- a) Vítězí tým, který se v určeném čase dotknul více hráčů soupeřova družstva.
I po dotyku míče hrají dál všichni hráči.
- b) Honěným se stává hráč, jehož jméno vyvolá trenér.

Házená o desku

Popis hry: Bodu je dosaženo, pokud člen útočícího týmu hodí míč na basketbalovou desku tak, aby spadl na zem. Jestliže bránící družstvo míč odražený od desky chytí před dopadem na zem, bod neplatí a pokračuje se ve hře.

Honička s přihrávkami

Popis hry: Jeden je určený jako honič, ostatní si přihrávají dvěma míči. Babu dává honič dotykem ruky pouze tomu, kdo nemá míč.

Na počet přihrávek

Popis hry: Dva stejně početné týmy se rozestaví ve vymezeném prostoru. Družstvo, které získá po výhodu rozhodčího míč, se snaží dosáhnout určeného počtu přihrávek. Druhé družstvo obránců se snaží míč získat. Ziskem míče se úkoly týmů mění.

Obměny:

- a) Různé typy přihrávek – ve výskoku, o zem, opačnou rukou, ...
- b) Tým, který si přihrává, odřikává násobky dvou do dvaceti, čtyř do čtyřiceti, ...

Odražený míč

Popis hry: Po hrací ploše je rozestavěno pět dvojic kuželů, které tvoří branky. Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Bodu je dosaženo, pokud si tým, který právě útočí, přihraje přes branku odrazem o zem. Vítězem je tým s vyšším počtem bodů.

Pokládaná

Popis hry: Útočící družstvo se snaží přihrávkami dopravit míč za autovou čáru nebo na žíněnku soupeře. Hráči nesmí driblovat. Vítězí tým, kterému se to ve vymezeném čase podaří vícekrát.

Obměny:

- a) Pokud se obránce dotkne protihráče s míčem, získává balon pro své družstvo.
- b) Bod platí jen tehdy, jsou-li všichni útočníci na polovině soupeře.
- c) Nejsou-li všichni obránci v okamžiku obdržení bodu na své polovině, počítá se bod dvakrát.

Přehazovaná

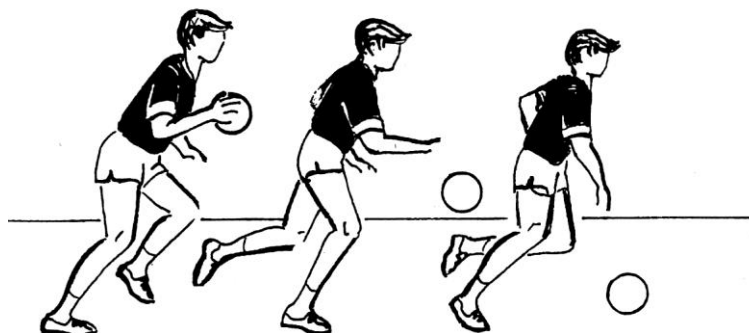
Popis hry: Hraje se na hřišti na volejbal se sítí ve výši asi 160 až 200 cm. Úkolem obou soupeřících družstev je hodit míč přes síť na polovinu soupeře. Přihrávání je povoleno. Bodu je dosaženo, spadne-li míč v soupeřově poli na zem. Hraje se do stanoveného počtu bodů.

Tři družstva

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do tří stejně početných družstev a jsou rozestaveni po hřišti na házenou. Všechny týmy hrají proti sobě. Tým, který má míč, se snaží přihrát svému spoluhráči do brankoviště, ten vrací míč jinému spoluhráči ven z brankoviště a ten zase odehraje míč zpátky do brankoviště. Poté se přihrávkami celé útočící družstvo přemísťuje na druhou stranu hřiště a pokouší se o totéž. Ostatní dvě družstva se jim v tom snaží zabránit a získat míč. Po zisku míče na jedné polovině hřiště se musí nově útočící tým přemístit na druhou polovinu, kde se pokouší o zisk bodu. Vítězí tým, který jako první dosáhne předem určeného počtu bodů.

5.3 Driblink

Driblinku dosáhneme stlačováním míče směrem dolů pohybem předloktí. Dlaň a vějířovitě roztažené prsty tvoří „misku“, s jejíž pomocí je míč usměrňován (Obrázek 67). Před zahájením driblinku je vhodné využít pravidly povolené tři kroky a teprve potom vést míč vedle těla do výše pasu co nejdále od vlastních dolních končetin. Pokud hráč obchází driblinkem soupeře, je důležité, aby dribloval vzdálenější paží od obránce, což mimo jiné vyžaduje driblink bez zrakové kontroly míče (Tůma & Tkadlec, 2010).



Obrázek 67. Driblink (Tůma & Tkadlec, 2002, 19).

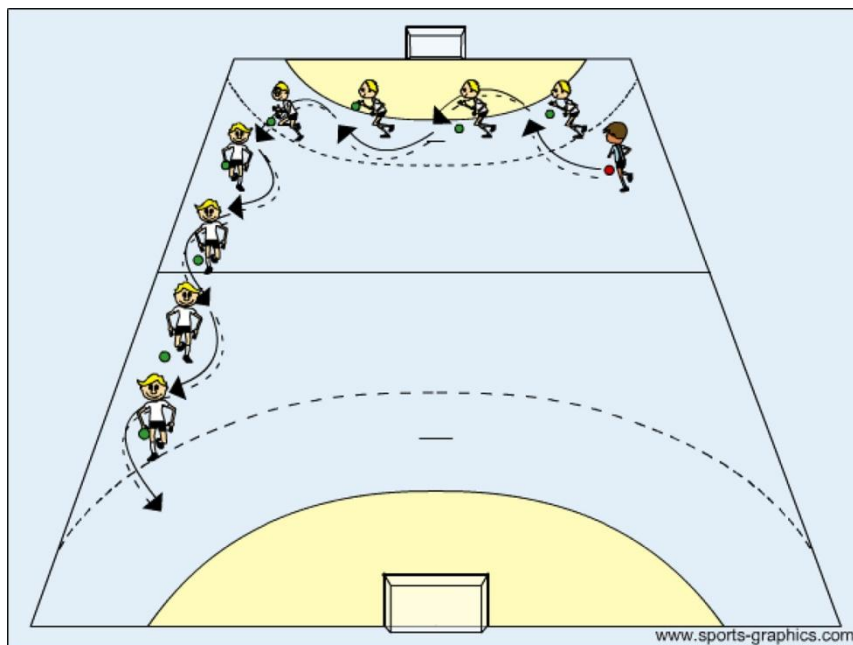
5.3.1 Průpravná cvičení k nácviku driblinku na místě

- Volný driblink jednou rukou se změnami výšky driblinku (na povel).
- Driblink ve stoji vzpřímeném, v podřepu rozkročném, v dřepu, v kleku, v sedu, v lehu na břiše, na boku, na zádech, ...
- Driblink v sedu jednotlivými prsty (palcem, ukazovákem, prostředníkem, ...).
- Driblink v sedu mírně rozkročném pravou rukou vedle pravé nohy. Zvednout pravou nohu, předdriblovat pod ní míč do prostoru mezi nohama, zvednout levou nohu, předdriblovat pod ní míč a přejít do driblinku levou rukou vedle levé nohy.
- Driblink pravou i levou rukou na místě, hráči čtou počet vztyčených prstů na ruce trenéra.

5.3.2 Průpravná cvičení k nácviku driblinku v pohybu

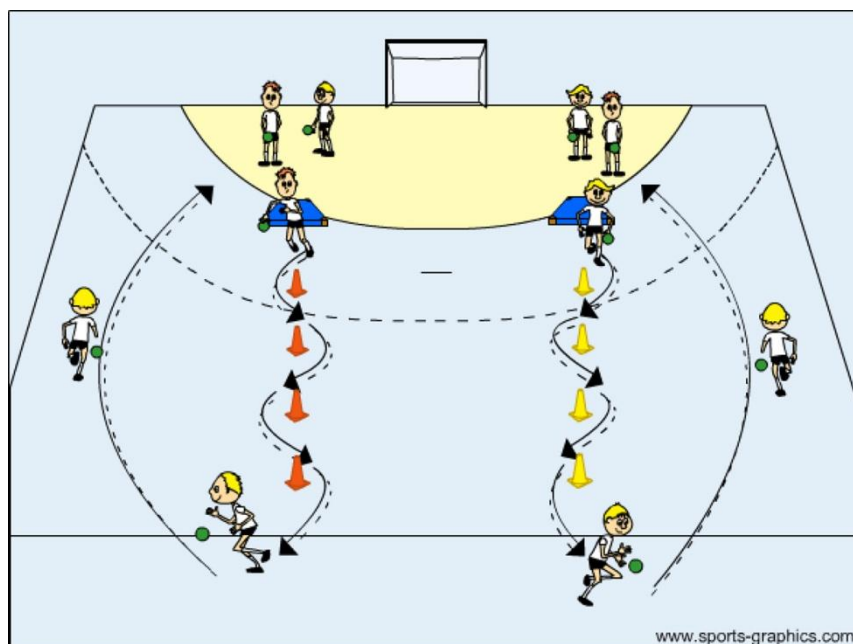
- Driblink v chůzi pravou i levou rukou.
- Hráči na povel trenéra kutálejí (předhazují) míč vpřed ve směru svého pohybu, udělají určený cvik (sed, leh na břicho či na záda, kotoul vpřed či vzad, klik, sklapovačka, ...), sbírají míč a pokračují v driblinku.
- Driblink se změnami pohybu (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, s obraty o 360 stupňů, ...).
- Ve dvojicích napodobování pohybu spoluhráče – „vodiče“; různé způsoby driblinku – střídavě pravou a levou paží, s obraty, s poskoky, běh pozpátku, cvalem stranou, ...
- Dvojice hráčů driblují, jeden vede druhého s odstupem asi dvou metrů. Na pokyn trenéra první z hráčů zastavuje ve stoji rozkročném (staví „kózu“), přičemž pokračuje v driblinku vedle těla. Hráč za ním podleze pod jeho rozkročenýma nohama nebo roznožkou přeskočí, aniž by driblink přerušil a přebírá vedoucí roli.
- Jeden hráč z dvojice má dva míče, jeden vede nohama a s druhým dribluje. Po překonání určité vzdálenosti se hráči vymění.

- Hráči driblují v mírném tempu podél postranních a brankových čar haly (tělocvičny) a zachovávají přitom mezi sebou vzdálenost asi 3 metry. Poslední hráč na pokyn trenéra co nejrychleji dribluje (vždy vzdálenější paží od spoluhráče) po slalomové dráze tvořené ostatními hráči. Jakmile všechny oběhne, zařadí se na začátek slalomové dráhy (Obrázek 68).



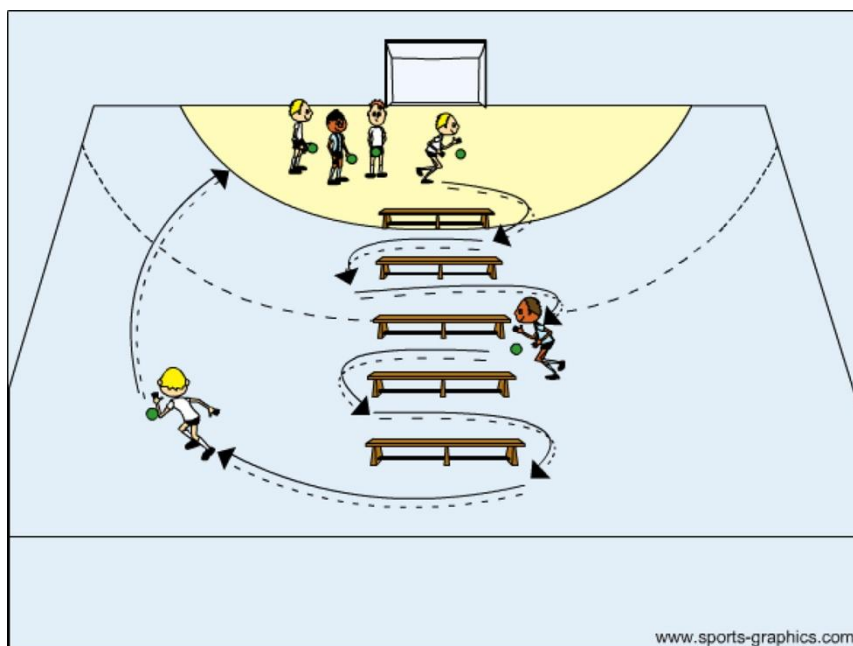
Obrázek 68. Slalomová dráha mezi hráči.

- Hráči udělají na žíněnce kotoul a probíhají driblinkem mezi kužely (Obrázek 69).



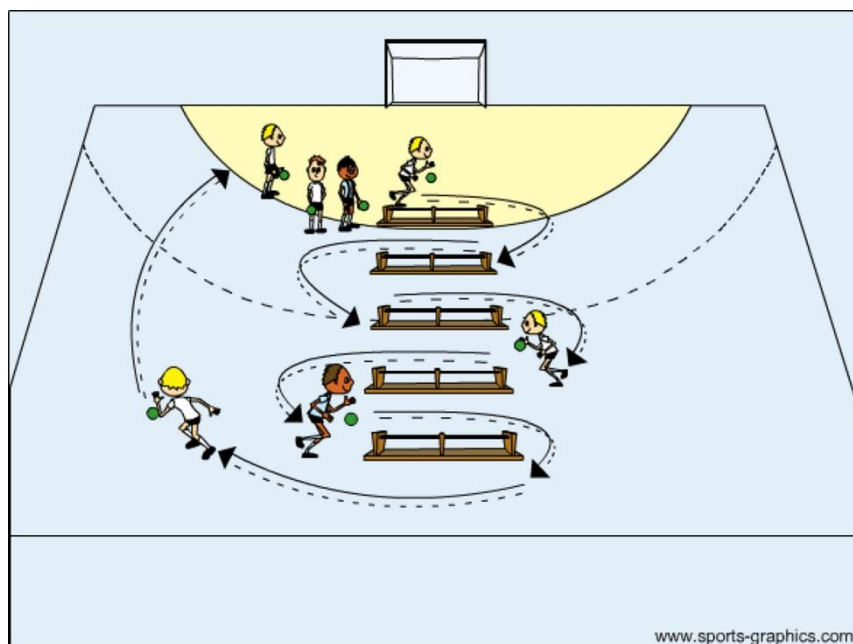
Obrázek 69. Kotoul a slalomová dráha mezi kužely.

- Hráči driblují po slalomové dráze mezi lavičkami a vracejí se na konec zástupu. Hráči se také učí střídat driblující paži. Pro zdokonalení pohybové koordinace mohou odrážet driblovaný míč od horní plochy lavičky (Obrázek 70).



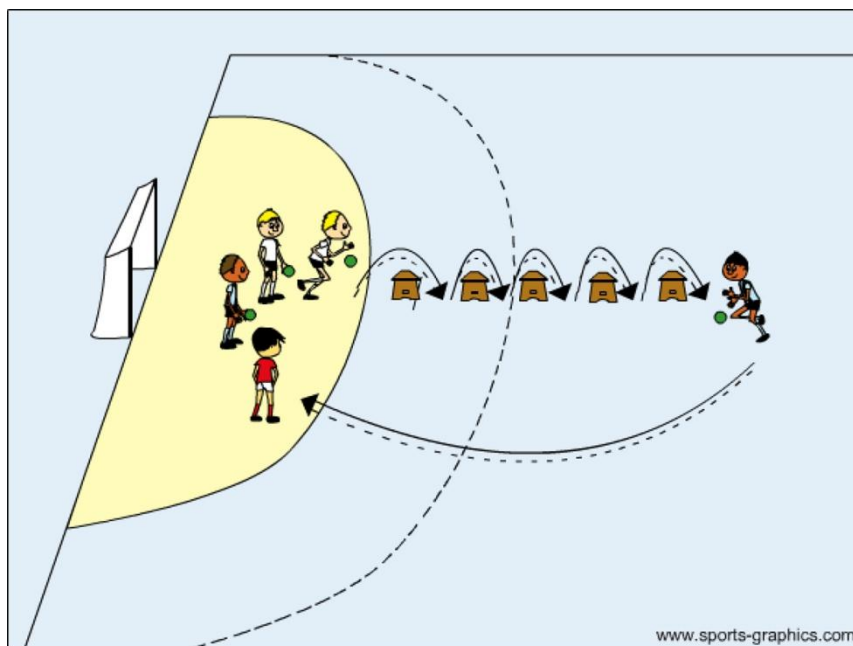
Obrázek 70. Slalomová dráha mezi lavičkami.

- Hráč se pohybuje po sedací ploše lavičky a míč (dva míče) odráží od země.
- Hráč se pohybuje po užší straně převrácené lavičky a míč odráží od země (Obrázek 71).



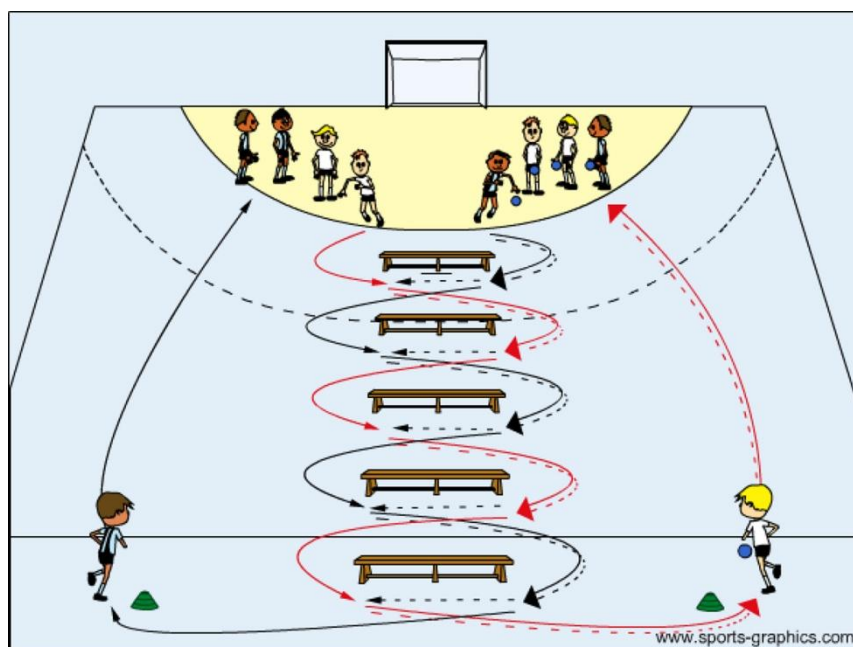
Obrázek 71. Driblink v pohybu po převrácené lavičce.

- Hráči driblují a přitom překonávají lavičkovou dráhu přeskoky (Obrázek 72).



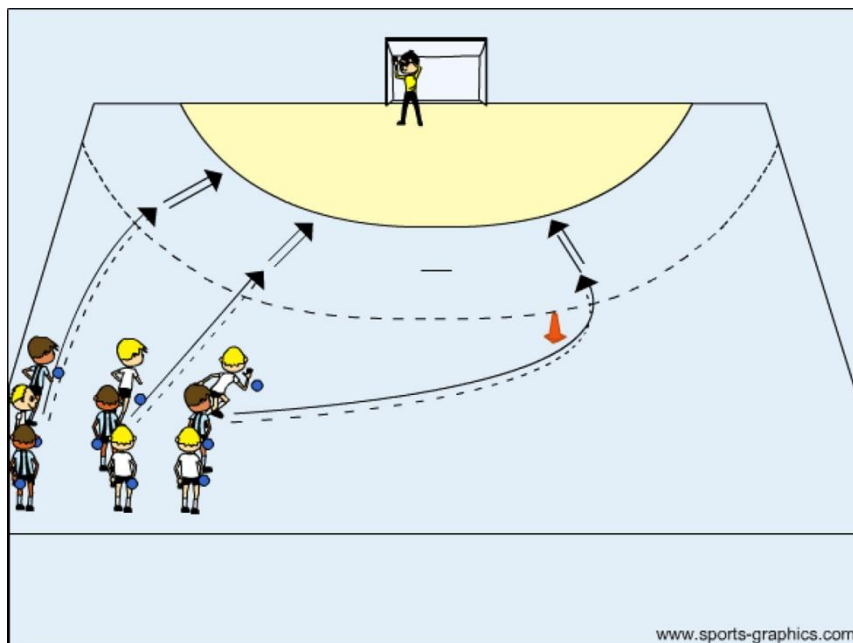
Obrázek 72. Přeběh přes lavičky s driblinkem.

- Hráči stojí ve dvou zástupech, míče jsou jen v levém zástupu. Současně vyběhají první hráči z obou zástupů, přičemž hráč z levého zástupu dribluje. Při každém vzájemném míjení hráčů mezi lavičkami dochází k předání míče (Obrázek 73).



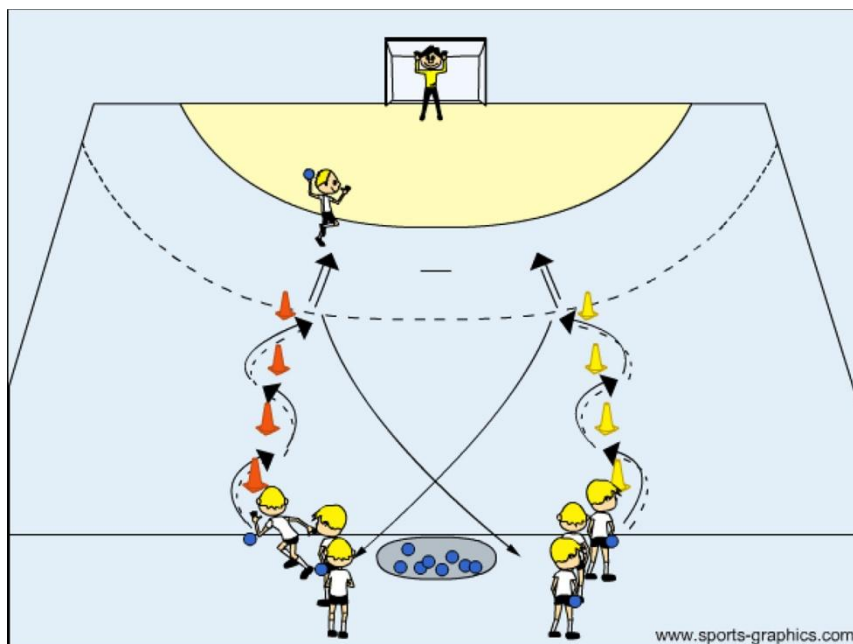
Obrázek 73. Slalomová dráha mezi lavičkami s předáním míče.

- Každí 3 hráči s míčem vyběhají společně směrem k brance a jeden po druhém střílí (Obrázek 74).



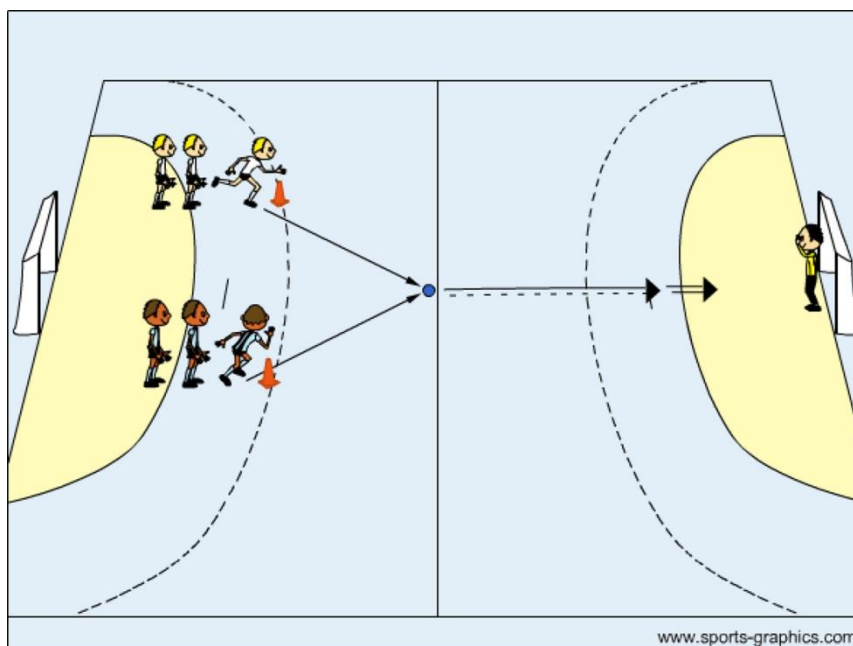
Obrázek 74. Driblink a střelba z různých pozic.

- Hráči driblují po slalomové dráze a poté střílí na branku (Obrázek 75).



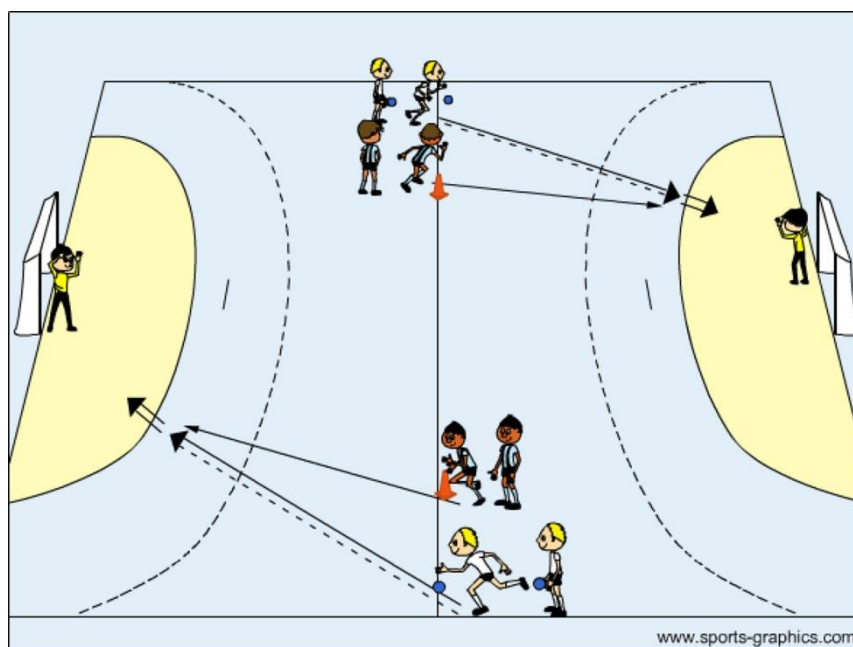
Obrázek 75. Střelba po překonání slalomové dráhy.

- Dva hráči bojují na polovině hřiště o míč. Ten, který jej získá, se stává útočníkem a dribluje na protější stranu, kde zakončuje střelbou. Hráč, který zůstává bez míče, se stává obráncem a snaží se úniku protihráče zabránit (Obrázek 76).



Obrázek 76. Souboj dvojic o míč a únik driblinkem.

- Útočník se snaží driblinkem uvolnit přes obránce a střelí (Obrázek 77).



Obrázek 77. Střelba po uvolnění se driblinkem.

5.3.3 Průpravné hry k nácviku driblinku

Driblinková honička

Popis hry: Dva honiči například s rozlišovacím dresem ve volné ruce i honění hráči driblují ve vymezeném prostoru. Babu honiči předávají dotykem dresu. Dostižený hráč jej přebírá a stává se honičem.

Obměny:

- a) Pro zdokonalení orientace v prostoru lze hrát driblinkovou honičku ve dvojicích. Po předání baby honěný vykoná určený cvik, dojde k výměně rolí a hra pokračuje.
- b) Driblinková honička v párech – hráči se drží za ruce, jeden dribluje pravou druhý levou paží.

Hra barev

Popis hry: Hráči volně driblují po hale (tělocvičně). Na pokyn trenéra se musí všichni co nejrychleji dotknout nejbližší čáry podle barvy, kterou trenér zavelí. Hráč, který se dotkne poslední, má trestný bod.

Kdo sebere více míčů?

Popis hry: Všechny míče jsou uprostřed tělocvičny v krabici. Skupiny hráčů se snaží získat co nejvíce míčů do své krabice. Hráči vedou míč driblinkem.

Král driblinku

Popis hry: Všichni hráči driblují v prvním vymezeném území a snaží se ostatním hráčům vypíchnout míč. Kdo ztratí kontrolu nad míčem, posouvá se do druhého (třetího, čtvrtého) vymezeného území. Vítězí poslední dva hráči v prvním území.

Na mrazíka

Popis hry: Všichni hráči kromě honiče mají míče a driblují. Honič se snaží dotknout co nejvíce hráčů. Chycený hráč pak musí stát s roztaženými nohama a driblovat. Zachráněn je tehdy, pokud mu jiný hráč podleze pod nohama.

Na posledního

Popis hry: Hráči driblují ve vymezeném území, jeden hráč však míč nemá. Na povel trenéra míče položí a berou míč spoluhráče. Ten, na koho míč nezbyl, udělá předem určený cvik a hra pokračuje.

Obměny:

- a) Po signálu položí míč, dotknou se prvního nejbližšího míče a berou až druhý.
- b) Vyhodí míč do vzduchu a berou míč spoluhráče.
- c) Odebereme další míč, hrajeme na dva poslední.

Na rybáře

Popis hry: Hráči (rybičky) driblují po hřišti. Dva chytači (rybáři) jsou ve vymezeném asi tři metry širokém pásu podél hřiště (rybárna). Na pokyn trenéra rybáři opouští rybárnu a snaží se chytat rybičky. Chycení hráči odkládají míč mimo hřiště a s rukama za zády se snaží bránit rybářům v chytání dalších rybek.

Zachraň se, kdo můžeš!

Popis hry: Hráči volně driblují mezi gymnastickými kruhy po hale (tělocvičně). Na povel trenéra musí chytit míč a najít útočiště v prázdném kruhu. Kdo ho najde poslední, provede předem určený cvik a hra pokračuje dál.

Závod čísel

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do několika skupin, každý má míč. Spoluhráči sedí za sebou v určité vzdálenosti a každý má své číslo. Hráči s číslem, které trenér zvolal, driblují kolem svého družstva. Vyhrává tým s nejvyšším počtem bodů.

6 ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo navržení metodického souboru cvičení pro nácvik základních specifických dovedností v házené pro děti mladšího školního věku. Při sestavování tohoto zásobníku vhodných pohybových aktivit bylo čerpáno jak z četby české i zahraniční odborné literatury, tak z vlastní zkušenosti z házenkářských tréninků a v neposlední řadě z pedagogické praxe.

K vytvoření přehledu poznatků této diplomové práce byla využita metoda analýzy a syntézy. Snahou bylo nashromáždit co největší množství odborné literatury k předem zvolené tématice. Všechny zdroje včetně odkazů, z nichž bylo čerpáno, jsou uvedeny v referenčním seznamu.

Výsledková část vychází z metody pozorování při zjišťování použitelnosti průpravných a herních cvičení a průpravných her v praxi. Všechny pohybové činnosti, které byly v praxi vyzkoušeny, se osvědčily a zatraktivnily tréninkovou jednotku.

Zásobník je doplněn přehlednými barevnými obrázky a obsahuje 151 zajímavých pohybových aktivit, cvičení a her vhodných pro nácvik specifických házenkářských dovedností. Je zaměřen zejména na správné technické provedení dané pohybové činnosti, která má vést k vytvoření kladného vztahu dětí ke sportu a k prožitku radosti ze hry a pohybu.

Tento metodický soubor by měl sloužit jako inspirace nejen pro učitele tělesné výchovy na prvních stupních základních škol a trenéry házené či miniházené, ale taktéž pro trenéry ostatních sportů a vedoucí volnočasových kroužků.

7 SOUHRN

Tato diplomová práce se věnuje vhodné metodice nácviku základních specifických dovedností v házené dětí mladšího školního věku. Jejím hlavním cílem bylo vytvoření metodického zásobníku cvičení a her pro správný nácvik těchto dovedností. Dílčími cíli pak bylo analyzování české i zahraniční odborné literatury, sestavení souboru vhodných pohybových aktivit a zjištění použitelnosti průpravných a herní cvičení a průpravných her v praxi.

Tento zásobník obsahuje popis 151 pohybových aktivit doplněný 67 barevnými obrázky. Jednotlivé pohybové aktivity byly metodicky rozděleny podle nacvičované specifické dovednosti v házené, a to na části nácviku hodů jednoruč vrchem, přihrávání a chytání míče a driblink (Tabulka 3). Součástí všech uvedených průpravných her je jejich název, popis hry a její případná obměna.

Tabulka 3. Počet cvičení (průpravných, herních) a průpravných her metodicky rozdělených podle specifických dovedností v házené.

Pohybová dovednost	Počet aktivit
Hod jednoruč vrchem (střelba)	40
Přihrávání a chytání míče	80
Driblink	31
Celkem	151

Pohybové činnosti byly vyzkoušeny v praxi. Děti měly radost z nových pohybových dovedností, které si dlouhodobým pravidelným opakováním upevnily a které jim tak přinesly nové možnosti ve způsobu jejich herního myšlení. Svoji kreativitou se také podílely na tvoření modifikací u některých průpravných her.

Tento metodický soubor základních házenkářských dovedností by měl sloužit jako informační materiál pro učitele tělesné výchovy na prvním stupni základních škol a trenéry házené.

8 SUMMARY

This Master Thesis is following the topic of appropriate methodical exercising the basic specific handball skills of young school aged kids. Its main task was to create a methodical set (handout) of exercises and games improving these skills. Partial aims were to analyze Czech, as well as foreign, professional literature, ranging the systematic material and finding out, which of the preparatory games and exercises are usable in practice.

This systematic methodical material contains exactly 151 physical exercises/activities with the description of each exercise. These activities are completed by 67 colored pictures. These particular physical activities were divided according to the type of drilled specific handball skill. The groups are following: the one-hand overhead throw; passing and catching the ball; and dribbling (Table 3). Each of the game or exercise is detailed with its name, description and eventual modification.

Table 3. The number of exercises and preparatory games methodologically divided according to specific handball skills.

Physical skill	Number of activities
One-hand overhead throw (shooting)	40
Passing and catching the ball	80
Dribbling	31
In total	151

These physical activities were used in practice. Children were keen on new physical activities and skills they have learned by long-term and regular repeating. Thanks to these exercises, they reached some new possibilities of game behavior. Moreover, their creativity was used to create some new modifications.

This methodical series of basic handball skills should be used as the informative material (handout) for PE teachers on the first grade of the primary schools, as well as for the coaches of handball.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bar-Or, O. (1996). *The child and adolescent athlete*. Oxford: Blackwell Science.
- Barth, B., & Nowak, M. (2009). *Handball – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bompa, T., O. (2000). *Total training for young champions*. Champaign: Human Kinetics.
- Brand, H. (2009). *Rahmen – Trainings – Konzeption des Deutschen Handballbundes*. Münster: Philippka – Sportverlag.
- Černý, T. et al. (2007). *Miniházená ve škole*. Praha.
- Dobrá, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia a. s.
- Dovalil, J., & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova.
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- García, J. L. A. (2000). *Balonmano – perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- García, J. L. A. (2004). *Balonmano – fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: GYMNOS, S. A.
- Grace, W. (2008). *Handballtraining (Trainieren – Spielen – Gewinnen)*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Hahn, E. (1982). *Kindertraining. Probleme, Trainingstheorie, Praxis*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Hanlon, T. (2005). *Absolute Beginner's Guide to Coaching Youth Basketball*. Que.
- Havlíček, I. et al. (1971). *Športová príprava mládeže*. Bratislava: Metodické oddělení SÚV ČSTV.
- Choutková, B. et al. (1970). *Mládež a sport*. Praha: Olympia a. s.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí - kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Martens, R. et al. (1981). *Coaching young athletes*. Champaign: Human Kinetics.

- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mojžíšek, L. (1975). *Vyučovací metody*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mužik, V. (1993). *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Novosad, J., Frömel, K., & Lehnert, M. (1993). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: MU Brno.
- Ondřej, O. et al. (1987). *Rekreační sport I*. Praha: Olympia.
- Pavliš, Z. et al. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje – vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Perič, T. (2005). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (n. d.). *Sportovní příprava dětí – teze přednášek*. Retrieved 3. 10. 2010 from the World Wide Web: http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ppd/doc/peric/sportovni_prip_rava_deti.pdf
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: HANEX.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Schubert, R., & Späte, D. (2008). *Kinderhandball – Spaß von Anfang an*. Münster: Philippka – Sportverlag.
- Stafford, I. (2007). *Coaching for Long-term Athlete Development*. Leeds: Sports coach UK.
- Špaňhelová, I. (2008). *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada Publishing.
- Štílec, M. et al. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova.
- Táborský, F. (1996). *Házená ve škole*. Praha: Český svaz házené.
- Táborský, F. (n. d.). *Historie házené*. Retrieved 25. 9. 2011 from the World Wide Web: <http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2004). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2010). *Házená*. Praha: Grada Publishing, a. s.

- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Zajíc, M. (1948). *Dějiny házené*. Olomouc: Národní knihtiskárna Kramář a Procházka.
- Zaťková, V., & Hianik, J. (2006). *Házaná - základné herné činnosti*. Bratislava: Universita Komenského.