

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**VLIV POHYBOVÝCH HER A PRAVIDELNÉHO SPORTOVÁNÍ NA ROZVOJ
POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ Z KOMUNITNÍHO CENTRA**

Bakalářská práce

Autor: Ondřej Liška,

Český jazyk se zaměřením na vzdělávání a Tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Ondřej Liška
Název bakalářské práce: Vliv pohybových her a pravidelného sportování na rozvoj pohybových schopností a dovedností u dětí z komunitního centra
Pracoviště: UP Olomouc, Fakulta tělesné kultury, Katedra sportu
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt: V této bakalářské práci se zabývám vlivem pohybových her na rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí z komunitního centra.

První část, tedy část teoretická, je věnována obecnému popisu a charakteristice her. Podrobněji jsou rozebrány hry pohybové. V další části je pozornost věnována charakteristice pohybových schopností a dovedností, jejich členění a diagnostice. Následující část je zaměřena na romské etnikum, především na romskou historii, kulturu, rodinu, specifika mentality romského dítěte a výchovu romských dětí. Vše je doplněno o specifika vývoje dětí mladšího školního věku obecně.

Ve druhé, praktické části, je popsán výzkumný soubor, průběh vlastního měření a použité testy. V závěru práce jsou popsány výsledky a procentuální srovnání obou měření.

Klíčová slova:

hra, pohybová hra, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, diagnostika, motorické testy, mladší školní věk, romské etnikum

Bakalářská práce byla zpracována v rámci řešení výzkumného grantu MŠMT No. 2121.

Souhlasím se zapůjčením bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Ondřej Liška

Title of the master thesis: The Influence of Movement Games and Regular Sports on Development of Movement Abilities and Skills of Children from a Community Center

Department: Palacky University, Faculty of Physical culture, Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract: This bachelor thesis addresses the issue of the influence of movement games on the development of the movement skills among children of the community centre. The first (theoretical) part focuses on the basic description and characteristic of games and movement games. The next part defines the movement skills and their division and diagnosis. This is followed by the basic information of Roma minority, their history, culture and family. There is also written about the specifics of Roma child and its education. In this part there are also described the specifics of children (the primary school age). The final (practical) part describes the sample, the process of measurement and tests which were used. Finally, the results and the percentage comparison of the both measurements are described.

Keywords: the game, movement game, movement skills, diagnosis, movement tests, primary school age, Roma minority

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D. a uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 11. 7. 2012

.....

Chtěl bych poděkovat Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování cenných rad a materiálových podkladů, za poskytnutý čas a ochotu. Dále bych chtěl poděkovat Středisku pro etnické menšiny a poradenství Khamoro v Olomouci za umožnění realizace výzkumu. Zvláštní poděkování patří mé rodině a přátelům za jejich trpělivost a podporu.

Obsah

Abstrakt:	2
Abstract:	3
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Hra	10
2.2 Pohybové hry	11
2.3 Pohybové schopnosti	11
2.3.1 Struktura pohybových schopností	12
2.3.2 Vztah schopnosti a dovednosti	18
2.4 Pohybová dovednost	18
2.4.1 Struktura pohybových dovedností	19
2.4.2 Osvojování pohybových dovedností	20
2.5 Diagnostika Pohybových schopností	20
2.5.1 Kritéria kvality testů	20
2.5.2 Motorický test	21
2.5.3 Testové systémy	22
2.5.4 Normy	23
2.5.5 Diagnostické kontrolní metody	23
2.6 Specifika dětí mladšího školního věku	24
2.6.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku	24
2.6.2 Psychický vývoj v mladším školním věku	24
2.6.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku	24
2.6.4 Sociální vývoj v mladším školním věku	25
2.6.5 Trenérský přístup v mladším školním věku	25
2.7 Specifika dětí romského etnika	25
2.7.1 Romové	25
2.7.2 Historie Romského etnika	26
2.7.3 Romská kultura a náboženství	27
2.7.4 Romská rodina	27
2.7.5 Romské dítě	28
3 Cíle	30
3.1 Dílčí cíle	30

3. 2 Výzkumné otázky	30
3. 3 Úkoly práce.....	31
4 Metodika	32
4. 1 Výzkumný soubor.....	32
4. 2 Popis vlastního výzkumu.....	32
4. 2. 1 Vstupní a závěrečné testování.....	33
4. 3 Testy použité ve výzkumu	33
4. 4 Statistické zpracování dat	38
4. 5 Analýza odborné literatury	38
5 Výsledky a diskuze	39
5. 1 Běh 4x10 m (s)	39
5. 2 Běh s kotoulem	40
5. 3 Střelba florbal	41
5. 4 Střelba házená.....	41
5. 5 Driblink.....	42
5. 6 Skok daleký snožmo (cm)	43
5. 7 Leh-sed	44
5. 8 Výdrž ve shybu (s).....	45
6 Závěry.....	47
7 Souhrn	48
8 Summary	51
9 Referenční seznam.....	49
10 Přílohy	55
Hry na rozvoj rychlosti:.....	55

1 Úvod

V téhle bakalářské práci bych se chtěl zabývat tím, jestli hra a hraní jsou vůbec k něčemu užitečné, přesněji řečeno jestli mají vliv na rozvoj pohybových schopností a dovedností u dětí z komunitního centra Khamoro, převážně romského etnika.. Tohle téma jsem si vybral proto, že já sám si hraji rád a hraní s dětmi mně velmi baví, ale taky na základě zkušeností s prací realizátora kroužku ve středisku pro etnické menšiny a poradenství Khamoro.

Chtěl bych poukázat na to hra vůbec je a jaké má hra má blahodárné účinky pro dítě má. Dítě se díky hře dokáže začleňovat do kolektivu. Hraní je pro něj chvílemi radosti, chvílemi, kdy se může vyblbnout, kdy může zároveň relaxovat, kdy může trávit čas s kamarády, kdy může zažít spoustu radosti, zkrátka chvílemi kdy je dětem dobře. Hra taky ale velmi nenápadnou cestou zvyšuje tělesnou zdatnost, neboli má velký vliv na rozvoj pohybových schopností a dovedností.

V další části se věnuji pohybovým schopnostem a dovednostem. Nemalou část věnuji diagnostice, členění či osvojování pohybových schopností a dovedností.

Dále bych chtěl poukázat na děti romského etnika, na jejich specifika, na to čím se odlišují od ostatních dětí, na styl jejich výchovy, na to co je pro ně prioritní.

V druhé části, části výzkumné se zabývám samotným měřením, testy, které jsem k měření použil, taky srovnáním obou měření a na závěr i procentuálním vyhodnocením obou měření.

V přílohách jsou uvedeny konkrétní hry, které jsme s dětmi hráli, byly to hry na rozvoj rychlosti, síly a koordinace. Rychlosti jsme se věnovali 40%, síle 16,4% a koordinaci 43,4%.

2 Přehled poznatků

2.1 Hra

Hra je činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha, říkal již ve 2. století před naším letopočtem lékař Galenos (Mazal, 2005, 10). Dále se pod pojmem hra rozumí aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, nic podstatného, pohoda, příjemně ukrácená chvíle.

Definováním pojmu „hra“ se zabývala řada různých autorů. Argaj (2001) píše, že hra patří mezi základní lidské činnosti (spolu s prací a učením). Podle Ďurici (1992) je hra kolektivní nebo individuální činností, která nemá charakter činností užitečných, ale je vykonávána pro vlastní potěšení. Hra má široké rozpětí možností. Hrát si může dítě jak samo, což bývá více oblíbené, nebo s někým jiným, buďto v nějakém vícečlenném kolektivu, nebo třeba jen s jedním kamarádem či sourozencem.

Perič (2004) uvádí, že hrát si je přirozenost dětí. Pomocí her děti poznávají okolní svět, učí se spouště nových činností a zjišťují, co už dovedou a co naopak ještě ne. Mazal (2007) také zdůrazňuje, že dítě se pomocí hry učí přijímat určitá konkrétní pravidla a uvědomuje si, že pro všechny platí stejná pravidla. Dále uvádí, že pomocí hry řešíme konflikty. Socializace probíhá při hře na úrovni silné prožitkovosti a mění osobnost jedince tak nenápadně a současně důsledně i důkladně, že si to ani neuvědomujeme. Ve hrách jsou řešeny v životě existující rozpory mezi vyhráváním a prohráváním, a to v systému, který umožňuje, aby hráči střídavě vyhrávali a prohrávali, nebo je alespoň chrání před reálnými důsledky obou možností.

Hra nás i naše blízké ovlivňuje víc, než si myslíme. Když dítě říká: „*pojď si se mnou hrát*“, říká také: „*Táto, mámo, paní učitelko, učte se mnou ve hře na něco, zkoušejte, jak to či ono umím, ukažte mi, jak tuto nebo podobnou situaci řešíte Vy. Chtěl bych ji řešit s Vámi, ukažte mi, jak to dělat, řešit, lépe se postavit k zadání a úkolům, jak je udělat a neudělat velkou chybu. Ve hře přece o nic nejde, ale jde o vše. Je to zkouška a tou se já, vaše dítě, vše, co umíte, od vás učím a vše přejímám. A pokud to nepřijmu od Vás, naučí mne to cizí lidé nebo televizní figurky, třeba Tom a Jerry. Potom se nedivte, že jsem agresivní, každý den přece vidím násilí v televizi a nic jiného mi neukážete a nedovolíte. Nevím, jak se mám v některých situacích zachovat, přemýšlet podobně jako Vy. Vy jste mne s vaším myšlením a jednáním neseznámili.*“ (Mazal, 2007, 16).

2.2 Pohybové hry

Tomajko (1997) definuje pohybovou hru jako pohybovou aktivitu, která má charakter sociomotorické činnosti. Dochází při ní k soupeření dvou soupeřících stran (ať už jednotlivců nebo skupin) s výrazným komunikačním a vztahovým charakterem.

Hondlík et al. (1992) uvádí, že pohybová hra je dějem motivovaná činnost, která je rozvíjena podle předem daných pravidel a patří k ní emoční vzrušení. Pohybovými hrami jsou v podstatě všechny hry, ve kterých je k plnění herního úkolu nutný pohyb. Všechny hry, jež pomáhají k plnění tělovýchovných cílů. Všechny hry, které obsahují ne příliš složité pohyby a které jsou regulovány poměrně jednoduchými herními pravidly. Dále píše, že se děti při pohybových hrách učí řešit samy určité herní situace v mezích předem daných pravidel. Pohybové hry poskytují různorodé pohybové příležitosti a vytvářejí řadu výchovných příležitostí. Při pohybových hrách se zdokonalují pohybové dovednosti, stejně tak jako se procvičují pohybové schopnosti velmi přitažlivým způsobem. Díky pohybovým hrám získává dítě obecný pohybový základ. Podobně se vyjadřuje i Kábele (1976), který tvrdí, že pohybové hry jsou ideálním cvičením jak rozvíjet rychlost, obratnost, samostatnost, zodpovědnost. Dále jsou výborným cvičením k potlačení egoismu a sobectví.

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“ (Mazal, 2007, 19). Tentýž autor uvádí, že pohybové hry jsou vhodné kamkoliv, do parku, tělocvičny, na hřiště i do lesa. Jsou vhodné pro obě pohlaví a domnívám se, že jednoduchou obměnu zvládne každý, kdo si jen trochu chce hrát a nebýt sám. Jejich obměny jsou palivem i motorem pro realizaci her. Tyto hry realizujeme s minimem pomůcek, hrají je všichni, vyhrává kdokoliv a mají jednoduchá, jasná a snadno vysvětlitelná pravidla.

2.3 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti jsou dynamickým komplexem vnitřních předpokladů lidského organismu umožňujících realizaci záměrné pohybové činnosti“ (Zháněl, 2005, 16). Dále Zháněl (2005, 16) uvádí, že pohybové schopnosti jsou „dynamickým komplexem vnitřních předpokladů lidského organismu umožňujících realizaci záměrné pohybové činnosti“. Měkota a Novosad (2005) zdůrazňují, že motorické schopnosti jsou limitujícím faktorem výkonové

možnosti jedince. Pohybové schopnosti tedy ovlivňují míru realizace pohybové činnosti, ať už kladně nebo záporně. Což uvádí i Burton a Miller (1998) když tvrdí, že motorické schopnosti jsou obecné rysy, kapacity či vlastnosti, které jsou podkladem výkonnosti v řadě pohybových dovedností.

2. 3. 1 Struktura pohybových schopností

„Většina českých i zahraničních autorů se shoduje v rozdělení motorických schopností na kondiční a koordinační“ (Zháněl, 2005, 17). Měkota a Novosad (2005) uvádějí rozdělení základních motorických schopností. Jsou to:

- síla
- rychlost
- vytrvalost
- obratnost (koordinace)
- pohyblivost (flexibilita)

2. 3. 1. 1 Kondiční schopnosti

„Kondiční schopnosti jsou v rozhodující míře ovlivňovány metabolickými procesy. Realizace pohybu je podmíněna způsobem získávání a využívání energie“ (Měkota, Novosad, 2005, 111). Podle Zháněla (2005) jsou mezi kondiční schopnosti jednoznačně řazeny schopnosti silové a vytrvalostní. Na zařazení rychlostních schopností jsou vzhledem k výrazné koordinační podmíněnosti různé názory a pohledy. Jak dále uvádí, v některých novějších pracích jsou často rychlostní schopnosti řazeny do kategorie tzv. kondičně-koordinačních schopností resp. komplexně-hybridních.

Rychlost

S pojmem „rychlost“ úzce souvisí termín „rychlostní schopnost“. Čelikovský (1979, 97) ji definuje následovně : „Rychlostní schopností rozumíme schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku.“ Podobně se vyjadřuje i Martin (1992) který uvádí, že je rychlost schopností reagovat co nejrychleji na podnět anebo provést při působení minimálního odporu pohyb co nejrychleji.

Uplatnění rychlostních schopností může být velice různorodé. Jsou významným činitelem v různých druzích tělocvičné a sportovní činnosti, např. ve sportovních hrách, upolových sportech a v řadě dalších. V tomto smyslu se někdy se někdy mluví i o tzv. rychlostních disciplínách (typickým příkladem je atletický nebo cyklistický sprint). Co

se týče charakteru a struktury činnosti, v úvahu přicházejí jak jednoduché elementární pohyby (např. různé švihy, hmyty, úhybné pohyby hlavy, končetin, trupu apod.), tak i složité činnosti lokomoční (běhy, jízda na kole) i nelokomoční (např. různé točivé pohyby okolo svislé osy těla), případně jejich kombinace (nejčastěji uplatňované ve sportovních hrách). Dále pak všechny případy, kdy výsledek pohybové činnosti podmiňuje současně také rychlost reakce (příkladem jsou opět sportovní hry, šerm, box, zápas apod.) (Čelíkovský, 1979, 97)

Podle Periče (2008) existuje celá řada oblastí, které ovlivňují rychlostní schopnosti:

- *nervosvalová koordinace*, která spočívá především ve schopnostech střídat co nejrychleji kontrakci (stah) a relaxaci (uvolnění) svalového vlákna,
- *typ svalových vláken* – ta jsou důležitým faktorem pro dosažení maximální rychlosti.

Rozeznáváme dva základní typy svalových vláken:

- *červená* (pomalá) - ta nám umožňují pracovat dlouho, ale pomaleji. Hůře se unaví.
- *bílá* (rychlá) - pracují velmi rychle, ale jen krátkou chvíli.

U většina běžné populace je poměr mezi rychlými a pomalými svalovými vlákny 50 : 50. Špičkoví sprinteři ale mají přes 90 % rychlých vláken.

- *velikost svalové síly* ta je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce a její rychlost.

Dělení rychlostních schopností:

Rychlostní schopnosti se podle Čelíkovského (1979) dělí na *reakční rychlostní schopnosti*, což jsou schopnosti odpovídat na daný podmět či zahájit pohyb v co nejkratším časovém úseku a na *akční rychlostní schopnosti*. V tomto případě se jedná o schopnosti provést určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku od započetí pohybu, popřípadě s maximální frekvencí. Zháněl (2005) rozlišuje navíc *komplexní rychlostní schopnosti*, což jsou pohybové činnosti, na které mají kromě elementárních schopností vliv i koordinační, silové a vytrvalostní schopnosti.

Síla

Dále je potřeba definovat tzv. „silové schopnosti“. Čelíkovský (1990) popisuje silovou schopnost jako schopnost překonávat síly nebo vnější odpor podle předem zadaného pohybového úkolu. Dále uvádí, že je to základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit. Měkota a Novosad (2005) ji definují podobně, a to jako schopnost jedince překonávat odpor vnějšího prostředí za

pomoci svalového úsilí. Dále uvádějí, že pro silové schopnosti je rozhodující svalový subsystém neboli velikost ploch zapojených svalů. Čím větší plocha zapojených svalů tím větší sílu můžeme vyvinout, příkladem nám mohou být kulturisté.

Dělení silových schopností:

Nejčastěji jsou silové schopnosti klasifikovány ze dvou hledisek. Z hlediska fyziologického lze podle Javůrka (1986) rozdělit svalové projevy na:

- *izometrické*: odpor a svalová kontrakce jsou v rovnováze, roste svalové napětí, optimální či maximální úroveň při neměnné délce svalu
- *izokinetické*: odpor a vyvíjená síla nejsou v rovnováze, objevují se dva typy kontrakce:
 - *koncentrická* - při vzrůstajícím napětí se zkracuje délka svalu
 - *excentrická* - při proměnlivém napětí svalu se prodlužuje jeho délka

Dalším dělením silových schopností je podle Zháněla (2005) na dělení silové schopnosti statické a dynamické. *Statické schopnosti* jsou dále členěny podle formy na jednorázové a vytrvalostní. *Dynamické schopnosti* se dělí podle formy na explozivně-silové, rychlostně-silové a vytrvalostně-silové:

- *staticko-silová schopnost jednorázová* je to schopnost způsobit deformaci těla nebo jiných objektů podle předem zadaného pohybového úkolu,
- *staticko-silová schopnost vytrvalostní* je to schopnost udržet tělo nebo jeho části anebo různé objekty v určité poloze,
- *explozivně-silová schopnost* je to schopnost udělit tělu nebo jeho částem nebo různým předmětům zrychlení podle předem zadaného pohybového úkolu,
- *rychlostně-silová schopnost* je to schopnost překonávat odpor s vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu,
- *vytrvalostně-silová schopnost* je to schopnost udržet intenzitu motorické činnosti při silové činnosti.

Vytrvalost

„Vytrvalost je způsobilost organismu provádět dlouhodobě pohybovou nebo jinou činnost“ (Čelikovský, 1979, 109). Dovalil (1982) dodává, že vytrvalost je schopnost provádět déletrvající tělesnou činnost, aniž by se snížila efektivita této práce na určité úrovni. Nebo také jinými slovy „schopnost provádět dlouhodobé pohybové činnosti, resp. jako soubor

předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu s co nejvyšší možnou intenzitou“ (Choutka, Dovalil, 1987, 92).

Novosad a Měkota (2005) uvádějí, že vytrvalostní výkony jsou vždy závislé na těchto dalších činitelích:

- na ekonomice a technice prováděné pohybové aktivity
- na způsobu krytí energických potřeb
- na schopnosti příjmu O₂
- na optimální tělesné hmotnosti.

Dělení vytrvalostních schopností:

Vytrvalost můžeme podle Zháněla (2005) dále dělit z hlediska:

- *podílu zapojeného svalstva* (tj. lokální, resp. globální vytrvalostní schopnost),
- *podle charakteru pohybové činnosti* (tj. dynamická, nebo statická vytrvalostní schopnost),
- *z hlediska podílu dalších motorických schopností* (tj. rychlostní, popř. silová vytrvalost)
- *podle doby trvání pohybového úkolu* (tj. krátkodobá, střednědobá a dlouhodobá vytrvalostní schopnost).

2. 3. 1. 2 Koordinační schopnosti

Koordinačními schopnostmi rozumíme „součinnost centrálního nervového systému a kosterního svalstva v rámci nějakého záměrného pohybového procesu“ (Zháněl, 2005, 35). „Vnitřně se koordinační schopnosti vyznačují různými operacemi příjmu, zpracování a uchování informací. Jde o to, jak rychle, přesně, pružně, diferencovaně a ekonomicky tyto procesy probíhají. To určuje jejich kvalitu“ (Měkota, Novosad, 2005, 57). Podobně se vyjadřují i Zimmermann, Schnabel & Blume (2002), když tvrdí, že koordinační schopnosti představují motorické schopnosti, které jsou podmíněny procesy řízení a regulace pohybové činnosti.

Jak uvádí Měkota společně s Novosadem (2005), význam koordinačních schopností spočívá v tom, že:

- urychlují a zefektivňují proces osvojování nových dovedností,
- příznivě rozvíjejí již dříve osvojené dovednosti, neboť přispívají k jejich stabilizování a zjemňování a hlavně k jejich adekvátnímu využívání v konkrétních situacích,
- spoluurčují stupeň využití kondičních schopností,
- ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu.

Dělení koordinačních schopností:

Hirtze (2003) charakterizoval pět základních koordinačních schopností (kinesteticko-diferenciační schopnost, prostorová orientační schopnost, rovnováhová schopnost, reakční schopnost, rytmická schopnost)

Kinesteticko-diferenciační schopnost

Podle Hirtze (1985) je to schopnost přesně a co nejekonomičtěji provádět pohybovou činnost na základě příjmu zpracování kinestetických informací. Přijímání pocitů, díky kterým si můžeme uvědomovat polohu pohybových orgánů v prostoru. Nebo jak uvádějí Měkota a Novosad (2005) nám tato schopnost umožňuje jemně vyladit jednotlivé fáze pohybu a dílčích pohybů, které se projevují větší přesností, plynulostí a rovněž ekonomičností pohybového celku.

Rovnováhová schopnost

„Umožňuje udržet tělo nebo předměty v relativně stabilní poloze“ (Čelikovský, 1979, 129). „Základem této schopnosti je vysoká úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spojení s orientační schopností. Rozlišujeme rovnováhu statickou (na místě) a dynamickou (za pohybu), související s udržením těla v klidové poloze, respektive s návratem do stabilní polohy v průběhu pohybu. Rovnováha je velmi důležitá pro sportovní i uměleckou gymnastiku, bruslení a krasobruslení, lyžování, upolové sporty, prostě nachází své místo téměř ve všech sportovních odvětvích“ (Periš, 2008, 64).

Rytmická schopnost

„Umožňuje strukturaci pohybů do rytmické formy. Na jedné straně jde o vnímání pohybových rytmů v souladu s vnějším původcem rytmu a na druhé straně jde o rytmickou realizaci pohybu, o uskutečnění rytmické formy v pohybové činnosti“ (Čelikovský, 1979,

130). „Každý pohyb má svůj rytmus, ať již stálý (běh, veslování, rychlobruslení) či proměnlivý (gymnastika, sjezdové lyžování), které je třeba si osvojit. Některé sporty se dokonce vnějšímu rytmu přizpůsobují (cvičení na hudbu v gymnastice, krasobruslení, aerobiku). Právě u nich je největší význam rytmické schopnosti, ale i ve sportech, které mají cyklický charakter (běh, běh na lyžích, veslování, silniční cyklistika, plavání) má rytmus pohybu velký význam pro maximální racionalitu pohybu (optimální rytmus může pomoci ušetřit síly při závodu)“ (Perič, 2008, 64)

Prostorová a orientační schopnost

„Orientační schopnost umožňuje rychle a přesně zachytit všechny důležité informace o pohybové činnosti. Na účelném řešení se podílí především zrakové percepční vlastnosti“ (Čelikovský, 1979, 130). Jiná definice přibližuje prostorovou a orientační schopnost jako „schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu“ (Měkota, Novosad, 2005, 64). Podle Periče (2008) se projevuje hlavně u motoricky složitějších pohybů jako např. akrobatické lyžování, skoky do vody, skok o tyči, ale také při sportovních či pohybových hrách.

Reakční schopnost

Je to „schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podmět v co nejkratším čase“ (Měkota, Novosad, 2005, 65). Perič (2008) uvádí, že velké uplatnění má tam, kde je třeba rychle zahájit činnost a to ve sprintech, v upolových sportech, v pohybových či sportovních hrách.

2. 3. 1. 3 Pohyblivostní schopnost - flexibilita

Jak uvádí Dovalil a Perič (2010), je z části řazena ke koordinačním schopnostem. Je to schopnost, která neovlivňuje velkou část sportů, ale ostatní sporty ji využívají jako nepřímou součást kondice, která jim umožňuje lépe využít jiných pohybových schopností.

Jedná se o „schopnost člověka pohybovat částí nebo částmi těla v dostatečně velkém rozsahu lehce a požadovanou rychlostí“ (Měkota, Novosad, 2005, 96). Autor dále uvádí, že jde o kapacitu kloubu umožňující plynulý pohyb v plném, a to pro daný účel optimálním rozsahu. Dále pak poznamenává, že je velmi silně determinována geneticky, ale i přesto jsou značné možnosti jejího ovlivnění.

Úroveň pohyblivosti je podle Dovalila a Periče (2010) ovlivněna řadou činitelů. K hlavním patří:

- *tvar kloubu*: je dán velikostí kloubní hlavice a kloubní jamky. Když je hlavice větší než jamka, kloub má větší rozsah.
- *pružnost vazivového a kloubního aparátu*
- *aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách*: svalová a šlachová vřeténka hodnotí velikost protažení svalu a šlach a v případě, že dojde k překročení hranice, kdy může dojít k poškození, pošle informaci do CNS. Ta dá pokyn k velmi intenzivní kontrakci nataženého svalu.
- *síla svalů kolem kloubu*
- *další aspekty*: pohlaví, denní doba (ráno je nejmenší pohyblivost), teplota prostředí (v teple větší pohyblivost) rozcvičení atd.

2. 3. 2 Vztah schopnosti a dovednosti

Měkota a Novosad (2005) uvádějí, že každou jednotlivou dovednost podkládá několik schopností a jedna schopnost se uplatňuje v různých dovednostech. Podle Rotha a Williamczika (1999) jsou motorické schopnosti a dovednosti v neoddelitelném vztahu, a to umožňuje zvládnutí komplexních a komplikovaných sportovních situací. Z uvedených definic vyplývá, že si lze jen stěží představit pohybové schopnosti a dovednosti odděleně.

2. 4 Pohybová dovednost

Pohybovými dovednostmi rozumíme „učení získanou způsobilost či pohotovost ke zdárnému vykonávání určité pohybové činnosti“ (Měkota, 1983, 236). Další autoři Čelíkovský, Blahuš, Brunc, & Walter (1990) uvádí, že důležitou úlohou je motorické učení a automaticnost pohybu, podle nich jsou to pohybové schopnosti, které se díky motorickému učení dostaly do fáze, kdy už jsou prováděny automaticky a jejich pohybové projevy jsou relativně stabilizovány“. Podobně jako skupina autorů Mechling, Rothing, Becker, Carl, Kaysen, a Prohl (1992), kteří uvádějí, že je to značně automaticky prováděná lidská činnost vytvářející se především prostřednictvím cvičení.

2. 4. 1 Struktura pohybových dovedností

Podle Zháněla (2005):

- *z hlediska druhu pohybové činnosti* rozdělují sportovní motorické dovednosti na herní, gymnastické, plavecké dovednosti a další.
- *z hlediska rozsahu vykonávaných pohybů* dělí dovednosti na jemné (zajišťované koordinací malých svalových skupin) a hrubé (prostorově rozsáhlé pohyby končetin či celého těla zajišťované koordinací velkých svalových skupin).

Roth a Williamczik (1999) uvádějí třídění vycházející ze sportovního odvětví:

- *horizontální uspořádání*, tzn. uspořádání strukturálně odlišných pohybových forem jedné disciplíny vedle sebe.
- *vertikální uspořádání*, tzn. hierarchické stupňování pohybových forem nějaké disciplíny

Měkota a Cuberek (2007) dělí pohybové dovednosti takto:

- *pohybová dovednost jemná – hrubá*
Zde uplatňujeme hledisko prostorového rozsahu pohybu, a tím i velikosti angažovaných svalových skupin.
- *pohybová dovednost otevřená – zavřená*
Kritériem pro zařazení je míra stálosti či nestálosti prostředí a v důsledku toho možnosti (nemožnosti) predikovat průběh pohybové činnosti.
- *pohybová dovednost diskrétní sériová – kontinuální*
Klasifikační schéma rozděluje dovednosti podle toho, zda má charakter jednotlivého přesně definovaného pohybového aktu, nebo naopak nepřetržitého proudu aktivit.
- *pohybové dovednosti pracovní – sportovní*

Dělení pohybových dovedností podle sféry společenského uplatnění:

- *pracovní dovednosti* - pohybová komponenta dominuje u většiny dovedností řemeslných, u dovedností spjatých s manipulací s nástroji a materiály.

- *sportovní dovednosti* – jak vyplývá z názvu, jsou to dovednosti „cvičné“, používané jako tělocvičná cvičení, tedy pro fyzické zdokonalování.

2. 4. 2 Osvojování pohybových dovedností

„Proces, během kterého si pohybové dovednosti osvojujeme, je motorické učení. Osvojovat si a využívat dovednosti v běžném denním životě v práci, umění, sportu je význačným rysem i podmínkou celé lidské existence“ (Měkota, Cuberek, 2007, 20).

Motorické učení

Schmidt (1991) uvádí, že je to množina vnitřních procesů, které jsou spjaty s praxí nebo zkušeností vedoucí k relativně permanentním ziskům ve způsobilosti k dovedené činnosti.

2. 5 Diagnostika Pohybových schopností

„Měření je chápáno jako přiřazování numerických výrazů nebo jako numerické zobrazování, jemuž se přiznává reprezentační funkce“ (Zháněl, 2005, 60). Podle Böse (1987) můžeme diagnostiku chápat jako metodu nebo soubor metod sloužící ke zjišťování stavu věcí, osob, dějů a také jako proces, jehož cíle a úlohy jsou určeny praktickými požadavky nebo vědecky podloženými poznatky.

2. 5. 1 Kritéria kvality testů

„Každý test musí být standardizován. Standardizace vyžaduje i použití standardizovaných pomůcek, promyšlenou a přesnou a pro všechny stejnou instrukci. Zadáání, examinátor a prostředí vytvářejí testovou situaci, která má být reprodukovatelná (i v jiném čase, na jiném místě, jiným examinátorem). Základním požadavkem je proto omezit na minimum vlivy prostředí a examinátora, neboť do testových výsledků se promítají jako „chyby“. Předností plně standardizovaných testů jsou přesně formulovaný účel, efektivní výběr jednotlivých testů či položek, které byly pečlivě odzkoušeny a statisticky zhodnoceny. Tabulky norem jsou podloženy šetřením provedených u reprezentativních vzorků normové populace“ (Měkota & Blahuš, 1983, 20).

Zháněl (2005) píše, že aby byl test kvalitní, měl by splňovat tři kritéria hlavní (objektivitu, reliabilitu a validitu) a čtyři kritéria vedlejší (test má být normovaný, srovnatelný, ekonomický a užitečný).

Hlavní kritéria kvality testu

Objektivita-souhlasnost testu

Lienert (1969) jako objektivitu testu označuje skutečnost, jestli je výsledek testu nezávislý na examinátorovi. Perič a Dovalil (2010) uvádí, že test by tedy neměl záviset na tom, kdo jej provádí. To znamená, že dva různí examinátoři by měli dojít u stejných probandů ke stejným výsledkům.

Reliabilita-spolehlivost testu

Lienert (1969) uvádí, že reliabilitou testu se označuje stupeň přesnosti. Perič a Dovalil (2010) dodávají, že test je spolehlivý tehdy, když při opakovaném měření přináší podobné výsledky.

Validita-platnost testu

Lienert (1969) definuje validitu testu jako to, jestli test skutečně měří ten znak osobnosti, pro který je určen. Jak uvádějí Perič a Dovalil (2010), test by měl měřit ten znak, který má být měřen.

Vedlejší kritéria kvality

- *normování* testu znamená, že „o testu jsou k dispozici údaje, které mohou sloužit pro zařazení individuálních testových výsledků v rámci vztahového systému“.
- *srovnatelnost* testu znamená, že „test je srovnatelný, když existuje jedna či více paralelních forem testu a když jsou k dispozici obsahové validní testy“.
- *ekonomičnost* testu znamená, že „test je tehdy ekonomický, když vyžaduje krátký čas provedení, je potřeba málo materiálu, je jednoduše proveditelný, je proveditelný jako skupinový test, je rychle a snadno vyhodnotitelný“.
- *užitečnost* testu znamená, že „test je užitečný, když měří znak osobnosti, pro jehož zkoumání existuje praktická potřeba (Zháněl, 2005)“.

2. 5. 2 Motorický test

„Motorickým testem rozumíme standardizovaný postup, jehož obsahem je pohybová činnost a výsledkem číselné vyjádření průběhu či výsledku této činnosti“ (Čelikovský, 1979, 171).

Měkota (1983) člení motorické testy na:

- *testy maximální výkonnosti* – jsou charakteristické požadavkem dosáhnout individuálního extrému. Patří sem testy motorických schopností (např. silových, vytrvalostních) a motorických dovedností (např. plavecké, fotbalové)
- *testy typického pohybového projevu* – (testy pohybové laterality či pohybového tempa)

Dále dělí motorické testy podle místa na:

- *laboratorní* – umožňuje velmi přesné měření, ale jsou těžko dostupné, a tyky finančně náročné
- *terénní* – nejsou zdaleka tak přesné, ale jsou více dostupné, provádí se v přirozeném prostředí (tělocvična, hřiště, bazén)

Podle počtu testovaných osob je dělí na:

- *individuální*
- *kolektivní*

2. 5. 3 Testové systémy

Jak uvádí Zháněl (2005), testy mohou být realizovány buď jako jednotlivé (třeba běh 4 x 10 m) nebo v podobě testových systémů. V tomto případě se jedná o testové baterie a testové profily.

Testová baterie

„Posuzuje jednu či více schopností. Výsledky jednotlivých testů se sdružují a vytváří jeden výsledek“ (Neuman, 2003, 18). Z toho vyplývá, že jednotlivé testy ztrácí svou samostatnost.

Testový profil

„Získané výsledky se zobrazují grafickým způsobem. Testy zde vystupují samostatně a společný výsledek se neuvádí“ (Neuman, 2003, 18).

2. 5. 4 Normy

„Výsledky motorických testů - tzv. hrubé skóre - jsou vyjádřeny ve fyzikálních jednotkách, počtem opakování nebo počtem úspěchu a chyb. Lze jen těžko posuzovat a vzájemně srovnávat, neboť jsou obvykle vyjádřeny v různých jednotkách. Původní výsledky je tedy nutno opravit – transformovat - na odvozené skóre a normovat je. Vyhodnocení dat ve smyslu jejich „ocenění“ pomocí norem (normových tabulek) umožňuje posouzení úrovně sportovce vzhledem ke srovnatelné skupině“ (Zháněl, 2005, 85).

Podle Grossera a Neumaiera (1998) jsou normy jakousi směrnici, podle níž se orientujeme při posuzování pohybového výkonu v testu. Normy by měly být součástí každého standardizovaného testu.

2. 5. 5 Diagnostické kontrolní metody

„Prostřednictvím tzv. diagnostických (kontrolních) metod jsou získávány informace o úrovni výkonnosti předpokladů, přičemž pod pojmem kontrolní metody se rozumí metodické postupy k získávání informací o sportovcích a o realizaci tréninku, stejně jako o podmínkách, v nichž trénink probíhá. Kontrolní metody slouží k řízení tréninku“ (Zháněl, 2005, 84).

Zháněl (2005) dělí diagnostické metody podle z různých hledisek.

Za obecné klasické metody získávání (sběru) dat jsou považovány:

- *interview,*
- *dotazník,*
- *pozorování,*
- *experiment,*
- *test.*

Z hlediska přesnosti a dostupnosti (ekonomičnosti) lze hovořit o:

- *hrubé diagnostice* (rutinní metody, nejčastěji motorické testy)
- *jemné diagnostice* (zpravidla biomechanické a lékařsko-biomechanické metody) umožňují vysokou přesnost. Jsou drahé, málo dostupné.

Z hlediska uplatnění v soutěžích a tréninku lze diagnostické metody dělit na:

- *přímé kontrolní metody* - jde o registraci komplexního sportovního výkonu nebo jeho podstatných znaků v utkání, soutěžích či závodech.

- *nepřímé kontrolní metody* - jde o zjišťování jednotlivých komponent výkonu pomocí speciálních pohybových úkolů (např. motorické testy) v tréninku.

2. 6 Specifika dětí mladšího školního věku

Jak uvádí Perič (2008), je to období, kdy dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám.

2. 6. 1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Podle Periče (2008) dochází v prvních letech tohoto období k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti dětí (6-8 cm ročně). Dále uvádí, že dochází rovněž k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu, plic a jejich vitální kapacity. Zakřivení páteře se ustaluje, pokračuje osifikace kostí, ale kloubní spojení jsou ještě velmi měkká a pružná. Mění se tvar těla, tzn., že se vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Jak uvádí Jiřinová a Stejkal (1987) Dochází k ukončení vývoje mozkové kůry, dynamika nervových procesů se ale stále vyvíjí, nejvíce převažují procesy podráždění a útlumu. Díky nim je možné si vysvětlit zvýšenou mobilitu. Díky nim se ale také už v dětském věku vyvíjejí příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností.

2. 6. 2 Psychický vývoj v mladším školním věku

Jak píše Perič (2008), především díky nástupu do školy je to období získávání nových vědomostí, rozvoje paměti, představivosti a vnímavosti. Pozornost ale trvá maximálně 4-5 minut, pak děti začnou být roztěkané. Velmi malá je schopnost dětí chápat abstraktní pojmy. Dítě je schopno pochopit pouze takové situace a pojmy, na které si může sáhnout, proto také nerozumí tomu, že existuje něco, co uchopit nelze. Tentýž autor uvádí, že děti ještě nemají ustáleny vlastnosti osobnosti. To tedy znamená, že velmi rychle přechází z radosti do smutku a naopak - velmi rychle se mění jejich nálady. Vše, co dělají, prožívají velmi emotivně.

2. 6. 3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

„Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou, každá činnost je prováděna s množstvím dalších přidavných pohybů. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty“ (Perič, 2008, 25).

Autor dále uvádí, že období od desíti do dvanácti let se často nazývá „zlatým věkem motoriky“, protože je to nejpříznivější období pro motorický vývoj, tzn., že v tomto období

jsou děti schopny se velmi rychle naučit novým pohybům. Na konci tohoto období jsou děti schopny provádět už i koordinačně náročnější pohyby. Dítěti je omezován spontánní pohyb tím, že musí sedět na jednom místě ve školní lavici, což pro ně může být značný problém. Výsledkem tedy je, jak uvádí Jiřinová a Stejskal (1987), že kromě ohroženého držení těla, nastává i nucený útlum motoriky, nahromadění nevybitého pohybového pudu, který se může projevat podivným stavem vzrušení.

2. 6. 4 Sociální vývoj v mladším školním věku

Podle Periče (2008) je pro sociální vývoj nejdůležitější nástup do školy. Dítě se pomalu začleňuje do kolektivu, získává si v něm určité místo a učí se přijímat určitá pravidla a normy. Vznikají první kamarádské vztahy i malé skupinky. Dítě už není středem pozornosti rodičů. Ke konci období se dítě začíná kritičtěji dívat na svět, začíná negativně hodnotit. Snižuje se autorita dospělých.

2. 6. 5 Trenérský přístup v mladším školním věku

Jak uvádí Perič (2008), děti jsou v tomto životním období šťastné, optimistické, snadno se ovládají, pohyb jim působí radost, jsou soutěživé a velmi rády si hrají.

Dále uvádí, že velmi důležitý je herní princip, který by měl převládat v tréninku. Radostný charakter všech činností je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Dítě by nemělo být stresováno porážkami či negativním hodnocením ze strany trenéra či rodiče. Děti se v tomto období ještě nedokážou tolik soustředit, proto by měly být činnosti pestré a často obměňované.

2. 7 Specifika dětí romského etnika

2. 7. 1 Romové

Romové nemají svůj vlastní stát, žijí téměř všude. Více či méně se odlišují od okolní společnosti. V naší zemi se můžeme setkat s velmi protichůdnými postoji a názory k romskému etniku, možná také proto, že většina lidí o nich vůbec nic neví. Jsou často vnímáni jako cizorodý prvek, jako lidé, kteří tu nepatří, jako lidé druhého řádu. Vítek et al. (1989) uvádí, že jsou společností demonizováni a k tomuto postavení přispívá také celá řada předsudků. Jejich typickým znakem je sounáležitost. Dalšími specifiky jsou romský jazyk (romština), zachování tradic, zvyků a hodnot, ale také vědomí odlišnosti od jiných sociálních skupin, či jejich typické postavení ve společnosti týkající se životního stylu nebo sounáležitosti s ostatními Romy. Dále uvádí, že romská menšina je typická svou spontánností

a živým temperamentem, který vyjadřují tancem, písní, přehnanou gestikulací či nadávkami. Jsou orientováni na přítomnost, s malým zájmem o budoucnost. Jak uvádí Bakalář (2004) Romové mají jinou hodnotovou orientaci. Na prvním místě rodina, komunita, poté zdraví, rovnoprávnost, materiální hodnoty, sociální jistoty, práce, příjemný a pohodlný život, rasismus. Davidová (2004) zdůrazňuje, že Romové jsou schopni mezi sebe přijmout každého, kdo je má rád a koho si oni oblíbí, tedy i „Necikána“. Takový člověk u nich nalezne kromě všeho zaopatření a pohostinství i opravdovou ochranu.

2. 7. 2 Historie Romského etnika

„V době svého příchodu do střední a západní Evropy byli Romové přijímáni v souvislosti s tzv. egyptskou legendou o svém původu kladně. Podle této středověké legendy Romové za svého pobytu v Egyptě odmítli poskytnout útočiště prchající Svaté rodině před Herodem a pro tento hřích jsou proto odsouzeni k putování po světě, jako k formě pokání“ (Čurečková, 2012, 26).

Jak uvádí Mann (2001), od poloviny 15. století se změnil vztah evropského obyvatelstva k Romům. Představitelé církve poukazovali, že představa o kajících se křesťanech se neshoduje s romským kočovným způsobem života, a tak se původní pohostinnost změnila v nedůvěru až nepřátelství. Církvi se nelíbil jejich způsob života, hlavně pak drobné krádeže, žebrota (především u žen a dětí), věštění, hádání z ruky, uzdravování pomocí léčivých bylin, což prý mělo spojitost s čarodějnictvím. Roku 1427 byli dokonce pařížským arcibiskupem exkomunikováni z církve.

Jak ale uvádí Nečas (2002), bylo pro Romy nejkrutějším období druhé světové války. To s sebou přineslo takřka úplné vyvraždění Romů v Čechách a na Moravě. Nacistickou genocidu přežilo asi pouze 10 % původního romského obyvatelstva v českých zemích. Z koncentračních táborů vrátilo pouze 583 romských vězňů. Horvátová (2002) zase uvádí, že celkový počet obětí romského holocaustu se v celé Evropě odhaduje v rozmezí od 200 000 do 500 000 osob.

Bartoňová (2005) uvádí, že v padesátých letech 20. století došlo k rušení romských osad a rozmisťování Romů po republice. Předpokládalo se, že Romové se začlení do společnosti. Romské děti začaly chodit do škol, rodičům byla přidělena práce, bylo jim zajištěno ubytování, byl vydán zákaz kočování. Bez povolení národního výboru se nesměli stěhovat ani měnit práci. Přesto však jejich sociální situace zůstala velmi slabá.

Tatáž autorka uvádí, že listopadová revoluce v roce 1989 měla velký vliv na život a další postavení Romů ve společnosti. Byli uznáni jako samostatný národ a stali se

rovnoprávními občany. Ale i přesto se ukázalo, že Romové svých příležitostí neumí využít. Po zrušení ústavního práva na práci a povinnost pracovat v roce 1989 se 60 - 70 % ocitlo bez práce. Dosahují nízkého vzdělání a tím mají sníženou možnost najít si práci.

Davidová (2004) uvádí, že v podstatě až do roku 1945 žili Romové mimo společnost. Ta je mezi sebe nehodlala přijmout, a tak se jejich život, návyky, hodnotová orientace i kulturní zvyky vyvíjely převážně izolovaně uvnitř tradičních soustředění či v rámci rodových komunit, bez výraznějších vlivů okolí. Z historického vývoje v nich je zakořeněna nedůvěra vůči ostatním „Gadžům“ – „Necikánům“.

2. 7. 3 Romská kultura a náboženství

Romové jsou známí svým temperamentem a také rytmem, který jim koluje v žilách. Snad proto je každý z nich skvělý hudebník či tanečník.

Romové mají stejně jako jiné etnické skupiny sklony k mytizaci své minulosti. Bakalář (2004) píše, že se mezi Romy traduje, že Bůh hnětl lidi z těsta a pak je pekl v peci. První byl celý spálený, tedy černý. Napodruhé se chtěl poučit z chyb, ale těsto vytáhnul příliš brzy, proto byl člověk nedopečený a bílý jako tvaroh. Napotřetí se to povedlo jak má být, tedy do kávova. Dále uvádí, že podle pohádky „Zrcadlo Romů“ byli Romové kdysi jednotní a patřilo jim zrcadlo, které ukazovalo cestu. To zrcadlo se však rozbilo a Romové se museli rozejít do všech stran světa. Postupně zapomněli na to, co bylo. Také uvádí, že o něco lépe si žil ten, kdo měl u sebe kousek zrcadla.

2. 7. 4 Romská rodina

Romská rodina je pro Romy nesmírně důležitá. Je pro ně největší prioritou. Davidová (1965) píše, že dříve byl muž svrchovaným pánem a žena měla podřadné postavení. Jejím hlavním úkolem je, aby se stala dobrou manželkou a matkou, pečovala o domácnost, protože na ní záleží to, jak je navenek prezentován socioekonomický status rodiny.

„Významnou hodnotou je mateřství, opakovaným mateřstvím se upevňuje postavení ženy v komunitě. I když žena pečuje o všechny své děti, největší pozornost přece však věnuje tomu nejmladšímu. S rodičovskými povinnostmi se neobrací na manžela, ale na své starší děti, které musí zastávat povinnosti dospělých. Muž svoji roli otce zastává formálně, má své děti rád, avšak přenechává výchovu matce, kterou k tomu považuje za předurčenou“ (Čurečková, 2012, 28).

Podle Bakaláře (2004) Romové uzavírají manželství v nízkém věku, a přestože si neprojevují přílišnou úctu, jsou jejich svazky obvykle pevné a stálé. Snad všichni Romové

mají velmi rádi děti. Považují proto za něco zcela přirozeného, mají-li jejich ženy třeba každým rokem dítě. Davidová (2004) upřesňuje, že se mezi Romy říká, že žena je jako strom, který má rodit téměř každým rokem.

Jak uvádějí Kaleja a Knejp (2009), v romských rodinách se vyskytují existenční problémy (nevyhovující obydlí, špatná hygiena a stravovací návyky, nepracující rodiče), patologické jevy (toxikomanie, gamblerství, alkoholismus, agrese), problémy se sociální stránkou rodiny (brzké těhotenství, velký počet dětí, sourozenci v roli rodičů) a nedůsledné postoje ke vzdělání spojené s nízkou motivací, malým zájmem, absencí vzorů.

2. 7. 5 Romské dítě

Šimíková et al. (2003) zastává názor, že se české majoritní matky chovají jako hrnčířky, tvarují děti podle svých představ. Naproti tomu romské matky postupují jako zahradníci, kteří o své květiny pečují, zalévají je, hnojí je, okopávají občas něco přistříhnout. Jaká rostlina je nebo bude, záleží na rostlině samé. Dále uvádí, že romské děti se vyznačují impulzivností, změnami nálad, vzrušivostí a zvýšenou emocionálností. Výchova romského dítěte probíhá v široké rodině s velkým počtem sourozenců. Rodiče mají rádi své děti, a proto jsou k nim nekritičtí. Děti jsou vedeny k samostatnosti a brzy k nim rodiče přistupují jako k dospělým, účastní se řešení problémů v rodině. Tím je možné na jedné straně rozvíjet jejich sociální citění, na straně druhé však přicházejí o „dětství“ jako takové. Rodiče učí děti jen to, co považují za nutné. Jejich kolektivismus způsobuje, že děti nemají vlastní ambice, což má dopad na školní vzdělávání či na volbu budoucího povolání.

Bakalář (2004) doplňuje, že ve výchově v romských rodinách chybí řád. Dítě pak proto není zvyklé přijímat autoritu, což vede ke značným problémům, a to hlavně ve škole.

Podle Bartoňové (2005) není vzdělání pro romskou rodinu prioritní. Rodina má vůči škole nedůvěru. V romských rodinách se tolerují zlozvyky (kouření, nepořádnost), ale také agresivní chování, které je často zaměřené na vlastní sourozence.

Říčan (1998) tvrdí, že romské děti často žijí v nehygienických podmínkách, mají nevhodnou stravu, nemají klidné místo pro přípravu do školy, chybí jim školní pomůcky. Není pro ně problémem obstarat si alkohol, kouření. Sledují nevhodné televizní pořady. Jsou nuceny ke krádežím a zpravidla začínají v brzkém věku sexuální aktivitu.

Smékal (2003) zase uvádí, že romské děti jsou velmi vázané na matku. Pokud se matka nestará o to, jak vyjít s penězi, nemá na dítě požadavky přiměřené jeho věku nebo jej nemotivuje k docházení do školy, podporuje tak vznik školské maladaptace nebo jiných negativních sociálních projevů. Dalším problémem je nezájem romských rodičů o trávení

volného času svých dětí, tedy o mimoškolní výuku. Děti tak svůj volný čas tráví na ulici, kde mají možnost setkat se s drogami, herními automaty, sexuálními či příležitostmi. Jsou také ovlivňovány staršími kamarády. Výzkumy prokazují, že pokud mají děti možnost hodnotněji trávit volný čas, např. v centrech volného času, výskyt těchto jevů je nižší.

„Děti romského etnika dospívají biologicky o něco dříve. Již mezi 16. – 20. rokem. Žijí v partnerských vztazích a velká část romských mladých žen má první dítě už ve 21 letech. U některých skupin oláských Romů je antikoncepce zakázána a status rodiny je hodnocen podle počtu dětí. Co se týká mravnostních deliktů, i přes legislativní normu začíná většina Romů sexuálně žít před 15. rokem života“ (Čurečková, 2012, 29).

3 Cíle

Hlavním cílem práce bylo zjistit účinnost pravidelného sportování dětí romského etnika za pomoci pohybových her na jejich pohybové schopnosti a dovednosti.

3.1 Dílčí cíle

Dílčími cíli bylo provedení vstupního a závěrečného testování a vedení tréninkových jednotek (systematické sportovní přípravy).

Dalším dílčím cílem bylo seznámení s pojmy hra, pohybová hra, pohybová schopnost a dovednost. Dále pak seznámení s problematikou dětí mladšího školního věku a problematikou romského etnika.

3.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: Zlepší se vybrané děti v testu na 4 x 10 m při závěrečném měření oproti vstupnímu měření?

Výzkumná otázka č. 2: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu běh s kotoulem oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 3: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu střelba florbal oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 4: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu střelba házená oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 5: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu driblink oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 6: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu skok daleký snožmo oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 7: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu leh-sed oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 8: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu výdrž ve shybu oproti původnímu měření?

3. 3 Úkoly práce

Úkol č. 1 : Zajistit výzkumný soubor.

Úkol č. 2 : Zajistit souhlas rodičů měřených dětí.

Úkol č. 3 : Zajistit prostory, pomůcky a potřebné nářadí pro realizaci testů a zvolených her.

Úkol č. 4 : Provést analýzu odborné literatury a vyhledat potřebné informace.

4 Metodika

4.1 Výzkumný soubor

Pro tento výzkum jsem si vybral děti romského etnika ze střediska pro etnické menšiny a poradenství Khamoro (nizkoprahové zařízení) spadající pod Charitu v Olomouci. Hlavní důvod, proč jsem si vybral zrovna tyto děti, byl ten, že jsem již delší dobu zaměstnancem tohoto centra a s dětmi se dobře znám.

Prvního měření se zúčastnilo dvanáct dětí ve věku od 7 do 11 let z romské lokality v Olomouci. Z toho bylo deset chlapců a dvě děvčata. Skupinka dětí se během měření trochu pozměnila. Jedna rodina, ze které pocházely čtyři děti, se bohužel v průběhu roku odstěhovala, takže konečného měření se zúčastnilo už pouze osm dětí. Děti po prvním měření navštěvovaly kroužek v tělocvičně, kde se během pěti měsíců střídaly hry na rozvoj konkrétních pohybových schopností a dovedností. Kroužek probíhal v menší skautské tělocvičně poblíž nizkoprahového zařízení za dozoru vždy minimálně tři pracovníků. Konal se každý čtvrtek a trval vždy hodinu a půl. Děti navštěvovaly kroužek pravidelně, docházka byla 80 %. V zimních měsících byla docházka lepší, protože poté, co se venku oteplilo, začaly děti trávit více času venku. Přesto ale docházelo do kroužku pravidelně vždy alespoň 6 dětí.

Tabulka 1. Charakteristika výzkumného souboru

	Věk	Hmotnost	Výška	BMI
P1	10	37	135	20,3
P2	12	45	147	20,8
P3	8	25	122	16,8
P4	9	37	137	19,7
P5	12	42	145	20,0
P6	10	50	138	26,3
P7	12	48	140	24,5
P8	11	50	139	25,9
Průměr	10,5	41,75	137,88	21,79
Směrodatná odchylka	1,51	8,55	7,57	3,39

4. 2 Popis vlastního výzkumu

Vybrali jsme testy, které považujeme za nejvhodnější, popřípadě ty, které bylo možné zrealizovat. První měření probíhalo 2. února 2012. 14. června 2012 pak proběhlo závěrečné měření. Mezitím děti hrály každý týden několik pohybových her, které měly sloužit k rozvoji konkrétních pohybových schopností a dovedností.

4. 2. 1 Vstupní a závěrečné testování

Jak jsem již uvedl, první měření proběhlo 2. února. V tělocvičně jsem si předem nachystal vše potřebné k samotnému měření. Naměřil jsem si potřebné vzdálenosti, nachystal míče, branky, hrazdu, žíněnky, florbalové hokejky, stopky a papír na zapisování. Po příchodu se děti, které do tělocvičny doprovodili další pracovníci, nejdříve rozběhaly při kamenné a zvířecí honičce, které patří k jejich nejoblíbenějším. Poté následovalo protažení. Po protažení jsem děti seznámil s programem. Oznamil jsem, že je dnes budou čekat speciální soutěže. Motivoval jsem je soutěží, která se nazývá „Olomoucký osmiboj“. Této soutěže se účastní pouze ti nejlepší z nejlepších, a právě oni byli vybráni. Dále jsem je motivoval věcnými cenami (např. barevné bločky, propisky a také různé sladkosti). Poté přišlo na řadu samotné měření. V rámci tohoto měření jsem používal testy uvedené v knihách *Unifittest* (1996) od Měkoty K. et al. a *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly* (2003) od J. Neumana.

Testy probíhaly ve dvou oddělených místnostech, jednou byla menší tělocvična, kde probíhal běh 4 x 10 m, běh s kotoulem, střelba házená a střelba florbal, druhou byla místnost se zrcadly s žíněnkami, hrazdou a žebřinami, kde probíhal zbytek testů. Děti se rozdělily, stejně jako pracovníci, na dvě stejně početné skupiny - děti po čtyřech, pracovníci po dvou. Před každým měřením byly děti seznámeny s testem a úkol jim byl ukázán. Po absolvování poloviny testů se děti vyměnily. Po vykonání všech testů následovalo vyhlášení výsledků a předání cen. Děti jsme po skončení kroužku doprovodili domů.

4. 3 Testy použité ve výzkumu

Test 1: Člunkový běh 4 x 10 m

Podle Měkoty a Kováře (1996) je to test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru. Je k němu zapotřebí rovný terén a dvě mety, které jsou od sebe vzdáleny 10 m, pásmo a elektronické stopky.

Start probíhal z polohového startu. Po vystartování testovaná osoba vyběhala k první metě, kterou oběhla a vrátila se zpět k první metě. Tu však oběhla tak, aby proběhnutá dráha

mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhala, ale pouze se jí dotkla rukou, a co nejrychleji se vrátila do cíle.

Hodnotí se celkový čas čtyř průběhů v sekundách. Provádějí se vždy dva pokusy. Zaznamená se výsledek lepšího pokusu.

Normativní hodnoty:

Tabulka 2. Člunkový běh 4x 10 m – průměrné hodnoty v sekundách (Neuman, 2003, 91)

Věk	Dívky	Chlapci
10	14,0 - 12,6	13,4 - 12,0
12	13,1 - 11,8	13,0 - 11,7
14	12,9 - 11,5	12,6 - 11,2

Test 2: Výdrž ve shybu

Je to test statické, vytrvalostně – silové schopnosti horních končetin a pletence ramenního. Je zapotřebí doskočná hrazda (průměr žerdi 2-4 cm), štička, stopky (Měkota & Kovář, 1996, 32).

Testovaná osoba zaujala základní polohu (shyb na hrazdě, držení nadhmatem, brada je nad žerdí) úkolem bylo a v této poloze vydržet co nejdéle. Test skončil, když brada klesla pod úroveň žerdi. Měří se čas výdrže v sekundách.

Normativní hodnoty:

Tabulka 3. Výdrž ve shybu (s) pro chlapce od 6 do 15 let (Neuman, 2003, 53)

Věk \ Výkon	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
podprůměrný	3,0	7,9	8,9	9,1	10	10,8	12,7	12,8	13,0	18
průměrný	4-8,0	9-15	11-17	12-18	13-19	14-20	15,1-21,6	15,8-22,8	18-26	23-31
nadprůměr	11	20	22	23	24	24,8	26,2	27	32,5	37,5

Tabulka 4. Výdrž ve shybu (s) pro dívky od 6 do 15 let (Neuman, 2003, 53)

Věk \ Výkon	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-20
podprůměrný	5,9	3	3	3,5	4	4,5	5,7	5,8	4,0	3,5	1-5
průměrný	6-13	4-10	5-10,5	5,5-11	6-11,5	6,5-12	10,5	7,7-13,4	6,4-10,9	6-10,1	6-14
nadprůměr	18	12	13	14	15	16	17,4	17,9	15,3	13,3	15-33

Test 3: Běh s kotoulem

Podle Neumana (2003) se testuje obratnost a hbitost. Na podlahu vyznačíme dvě rovnoběžné čáry vzdálené od sebe 15 m. Pět metrů od první čáry, tj. startovní čáry, umístíme první praporek a na úrovni druhé čáry druhý praporek. Doprostřed mezi praporky položíme žíněnku. K testu jsou zapotřebí elektronické stopky.

Závodník vyběhl z vysokého startu k prvnímu praporku, který oběhnul bez dotyku a pak běžel k žíněnce a na ní provedl kotoul. Následně pokračoval k druhému praporku, který oběhl a dotkl se rukou koncové čáry a běžel po čtyřech k žíněnce, kde udělal kotoul. Poté vstal a běžel k prvnímu praporku, který oběhl a poté už běžel do cíle. Test se provádí jen jednou. Měří se čas s přesností na 0,1 sekund.

Normativní hodnoty:

Tabulka 5. Běh s kotoulem – v sekundách (Neuman, 2003, 95)

Věk	10		14		18	
Výkon	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
Slabý	20,5	21,4	16,8	18,6	16,0	18,0
Průměrný	18,2	19,3	15,2	16,7	14,5	16,5
Výborný	15,9	17,2	13,6	14,8	13,0	15,0

Test 4: Skok daleký z místa odrazem snožmo

Podle Měkoty a Kováře (1996) je to test měřící výbušnou sílu nohou a také obratnostní úroveň. Je k němu zapotřebí rovná pevná plocha a měřicí pásmo.

Testovaný se nachystal na odrazovou čáru, s nohama na šířku pánve. Díky podřepu předklonu a švihnutí paží vpřed se odrazil a snažil se doskočit co nejdále. Dopad probíhal na chodidla. Určuje se poslední dotyk paty nohy, která je blíže odrazové čáře. Skok se opakuje třikrát a počítá se jen nejlepší výkon. Přípravné pohyby paží a trupu jsou povoleny.

Normativní hodnoty:

Tabulka 6. Skok z místa (v cm) – chlapci a dívky (Měkota & Kovář, 1996, 56-60)

Věk	8		9		10		11		12	
Výkon	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	Dívky
Podprůměr	113- 130	107- 124	122- 139	116- 133	130- 147	126- 142	136- 155	132- 150	143- 163	137- 156
průměr	131- 148	125- 141	140- 157	134- 151	148- 166	143- 160	156- 174	151- 169	164- 184	157- 177
Nadprůměr	149- 166	143- 160	158- 175	151- 169	167- 184	151- 178	176- 194	170- 188	185- 205	178- 198

Test 5: Leh-sed

„Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčelních flexorů. Je zapotřebí koberec nebo žíněnka a elektronické stopky“ (Měkota & Kovář, 1996, 23)

Testovaný se nachystal do základní polohy, tedy leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Po odstartování prováděli děti co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s.

Normativní hodnoty:

Tabulka 7. Počet cyklů leh-sed za 1 minutu (Neuman, 2003, 60)

Věk	Podprůměr	Průměr	Nadprůměr
12 let, dívky	pod 29	30-38	39 a více
12 let, chlapci	pod 30	31-40	41 a více
15 let, dívky	pod 31	32-41	42 a více
15 let, chlapci	pod 38	39-47	48 a více

Tabulka 8. Leh-sed za 1 minutu – chlapci (Neuman, 2003, 60)

Výkonnost	Percentily	Věk v letech												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Výborná	90	28	32	35	39	47	48	50	52	52	53	55	56	54
nadprůměrná	75	24	28	30	33	40	41	44	46	47	48	49	50	50
Průměrná	50	19	23	26	28	34	36	38	40	41	42	43	43	43
Slabá	25	14	18	20	23	28	30	32	32	35	36	38	37	36

Tabulka 9. Leh-sed za 1 minutu – dívky (Neuman, 2003, 60)

Výkonnost	Percentily	Věk v letech												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Výborná	90	28	33	34	36	43	42	46	46	47	45	49	47	47
nadprůměrná	75	23	27	29	31	37	37	40	40	41	40	40	40	40
Průměrná	50	18	21	25	26	31	32	33	33	35	35	35	36	35
Slabá	25	14	16	19	21	25	26	28	27	29	30	30	30	30

Test 6: Driblink

Na zem jsem nakreslil křídou dva kruhy o průměru 30 cm. Proband si stoupl každou nohou do jednoho kruhu. Úkolem bylo zvládnout pět driblinků gumovým házenkářským míčkem, aniž by proband nohama vystoupil z těchto kruhů. Dribluje se dominantní rukou. Každý má 3 pokusy. Zapisuje se buď „ano“, pokud splnil nebo „ne“, pokud nesplnil.

Test 7: Střelba házená

Pro tento ani pro následující test nejsou žádné standardizační podmínky. Proto jsme na základě zkušenosti vedoucího práce vytvořili test vlastní. Úkolem testovaných bylo trefit správným technickým provedením, tedy jednoruč, vrchem gymnastický kruh o průměru jednoho metru, který byl zavěšen ve výšce 1,5 metru na žebřinách, a to ze vzdálenosti pěti metrů. Házel se gumovým házenkářským míčem. Každý měl šest pokusů, zapisoval se počet zásahů.

Test 8: Střelba florbal

Probíhala podobně jako u předchozího testu. Zapotřebí byla florbalová branka, hokejka a míček a pásmo na měření vzdálenosti. Úkolem bylo ze vzdálenosti pěti metrů trefit z klidu, příklepem florbalovou branku. Každý měl šest pokusů, zapisovalo se stejně jako u předešlého testu, tedy počet trefených míčků.

4. 4 Statistické zpracování dat

Bylo použito deskriptivní statistiky (absolutní a relativní četnosti, aritmetický průměr, procentuální vyjádření, směrodatná odchylka).

4. 5 Analýza odborné literatury

Vyhledával jsem v databázích těchto knihoven: Knihovna univerzity Palackého (Zbrojnice), Vědecká knihovna v Olomouci.

<http://www.knihovna.upol.cz/struktura-up/univerzitetni-zarizeni/knihovna/>

<http://www.vkol.cz/cs/>

Čerpal jsem ze sekundárních zdrojů písemných materiálů.

5 Výsledky a diskuze

5.1 Běh 4x10 m (s)

Tabulka 10. Výsledky testu běhu na 4 x 10 m (s).

	1. měření (s)	2. měření (s)	Zlepšení (s)	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	16,00	14,38	-1,62	+10,13
P2	14,13	10,09	-4,04	+28,59
P3	16,02	15,05	-0,97	+6,05
P4	14,41	12,23	-2,18	+15,13
P5	14,53	13,31	-1,22	+8,40
P6	13,21	13,58	+0,37	-2,80
P7	13,59	14,18	+0,59	-4,34
P8	15,28	14,56	-0,72	+4,71
Průměr	14,65	13,42	-1,23	+8,40
Směrodatná odchylka	1,04	1,60	1,47	10,19

Díky tomu, že jsme se často věnovali různým hrám na rozvoj rychlosti (různé honičky, hra Na Červenou Karkulku, Vynes kroužek, Seber triko, Matěji a spousta dalších – viz. Přílohy), došlo ke zlepšení rychlostních schopností dětí. Před zahájením testů děti výše uvedené hry většinou neznaly. Byly zvyklé jen na různé honičky, štafetové soutěže a především na míčové hry jako fotbal, florbal a vybíjená. Tyto nové hry je velmi bavily, a proto je chtěly hrát často. Zřejmě i díky tomu byly u probandů v druhém měření zjištěny lepší výsledky. V průměru se v tomto testu děti zlepšily o 8,40 %. Při porovnání s normativními hodnotami však dosáhlo pět dětí hodnot podprůměrných. U jednoho dítěte byla zjištěna hodnota nadprůměrná. Pro dvě děti jsme normativní hodnoty neměli k dispozici.

5. 2 Běh s kotoulem

Tabulka 11. Výsledky testu běhu s kotoulem (s)

	1. měření (s)	2. měření (s)	Zlepšení	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	17,47	17,03	-0,44	+2,52
P2	14,13	12,01	-2,12	+15,00
P3	16,02	16,57	+0,55	-3,43
P4	14,04	12,22	-1,82	+12,96
P5	13,37	12,36	-1,01	+7,55
P6	16,00	14,38	-1,62	+10,13
P7	19,59	19,20	-0,39	+1,99
P8	25,13	24,13	-1,00	+3,98
Průměr	16,97	15,99	-0,44	+5,78
Směrodatná odchylka	3,88	4,21	0,88	6,49

Do hodin jsme ve velké míře zapojovali hry na rozvoj koordinace (Stahování hada, Přehazovaná, Boj o míč, Vlci, ovce a míč, Myslivecká apod. – viz. Přílohy) a rychlosti (viz. předchozí test). Abychom tyto dvě oblasti propojili, zvolili jsme zejména různé opičí dráhy, které byly u dětí obzvláště oblíbené a na které byly zvyklé. Do opičích drah jsme zapojovali běh s kotoulem, běh pozpátku, kotoul vzad, přeskoky přes lavičku, prolézání dílů švédských beden, skákání přes švihadlo, přelézání žebřin, dřepy apod. To mělo podle mého názoru rozhodující vliv na to, že se děti v porovnání s prvním měřením zlepšily, a to v průměru o 5,78 %. Při srovnání s normativními hodnotami dosahovaly tři děti nadprůměrných, jedno průměrných a pouze jedno podprůměrných hodnot. Pro dvě děti jsme však stejně jako u předchozího testu neměli normativní hodnoty

5. 3 Střelba florbal

Tabulka 12. Střelba florbal

	1. měření počet úspěšných pokusů	2. měření	Zlepšení a zhoršení V počtu úspěšných střel	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	4	3	-1,00	-25,00
P2	1	1	0,00	0,00
P3	1	4	+3,00	+300,00
P4	1	2	+1,00	+100,00
P5	1	2	+1,00	+100,00
P6	3	1	-2,00	-66,67
P7	1	4	+3,00	+300,00
P8	4	6	+2,00	+50,00
Průměr	2,00	2,88	+0,88	+43,75
Směrodatná odchylka	1,41	1,73	1,81	132,85

V testu střelba florbal se děti v porovnání s prvním měřením zlepšily velmi výrazně. V průměru o 43, 75 %. Hlavní důvod vidím v tom, že některé z dětí před prvním testováním nikdy florbal nehrály. Rozhodujícím faktorem bylo, že jsme následně začali florbal pravidelně do hodin zařazovat. Snažili jsme se jim co nejpřesněji vysvětlit správnou techniku střely, správný postoj i správné držení hokejky. Volili jsme různé obměny, jako například florbal se dvěma míčky nebo variantu, kdy byly branky na středu hřiště obráceny zadními částmi k sobě. I díky tomu dosáhl florbal u dětí velké obliby. Na stupnici oblíbenosti dokonce nahradil do té doby upřednostňovaný fotbal. Florbal jsme se snažili do hodin nejen pravidelně zařazovat, ale také jej prokládat s házenou či vybíjenou. Děti tedy měly dostatek času a příležitostí k tomu, aby si florbal osvojily a k tomu, aby se naučily mířit přesněji.

5. 4 Střelba házená

Tabulka 13. Střelba házená

	1. měření	2. měření	Zlepšení	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	2	2	0,00	0,00
P2	4	6	+2,00	+50,00
P3	2	1	-1,00	-50,00
P4	4	3	-1,00	-25,00
P5	3	4	+1,00	+33,33
P6	0	1	1,00	
P7	3	3	0,00	0,00
P8	4	6	+2,00	+50,00
Průměr	2,75	3,25	+0,50	+18,18
Směrodatná odchylka	1,39	1,98	1,20	38,19

V testu střelba házená se děti v porovnání s prvním měřením zlepšily v průměru o 18,18 %. Mohli bychom stejně jako u předchozího testu jednoduše konstatovat, že toto zlepšení je zapříčiněno tím, že děti před úvodním měřením nikdy házenou nehrály a poté byla zařazována do hodin. K výsledkovému posunu došlo také díky spoustě her, které byly zaměřeny na práci s míčem, ať už na chytání, házení nebo na přesnost (např. hra Míčová bitva, Míčová válka, Přihrávaná a další – viz. Přílohy). Přesto se házená u dětí nestala tolik oblíbenou jako florbal. Na rozdíl od florbalu také zlepšení v házené není tak výrazné. Tento rozdíl si vysvětlujeme mimo jiné i tím, že házení je pro děti přirozenějším pohybem (i díky tomu, že již předtím byly zvyklé hrát vybíjenou) než střelba pomocí hokejky. Proto již při prvním měření dosáhly poměrně dobrých výsledků a v následujících hodinách tuto dovednost pouze zdokonalovaly (nebylo potřeba se ji složitě učit).

5. 5 Driblink

Tabulka 14. Driblink

	1. měření	2. měření	Zlepšení	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	Ano	Ano	0	0,00
P2	Ano	Ano	0	0,00
P3	Ne	Ne	0	0,00
P4	Ano	Ne	-1	-100,00
P5	Ne	Ano	+1	+100,00
P6	Ne	Ano	+1	+100,00
P7	Ano	Ano	0	0,00
P8	Ne	Ano	+1	+100,00
Průměr	4x Ano, 4x Ne	6x Ano, 2xNe	+0,25	25,00
Směrodatná odchylka	0,53	0,46	0,71	70,71

Vzhledem k tomu, že jsme se snažili zapojit do hodin co nejvíce cviků zaměřených na driblink (ať už šlo o kombinaci driblinku s opičími drahami, různými štafetovými závody driblinku v rámci honiček, ale taky spouště her s míčem, kdy byly nuceny míč chytat nebo si s ním nahrávat (jako např. Torpéduj míč, Boj o míč, Míčová bitva či Válka a další – viz. Přílohy), došlo ke zlepšení výsledků dětí v porovnání s prvním v průměru o 25 %. Bohužel jsme do programu hodin nemohli zařadit basketbal (ať už s basketbalovými, volejbalovými či gumovými míči). Důvodem byla absence sportovního náčiní a vhodných prostor. Některé děti měly při úvodním měření velké problémy. Bylo pro ně náročné zkoordinovat práci rukou, aby se jim driblink aspoň jednou nebo dvakrát podařil. Při závěrečném měření však bylo patrné zlepšení, které se projevilo i na výsledcích.

5. 6 Skok daleký snožmo (cm)

Tabulka 15. Skok daleký snožmo (cm)

	1. měření (cm)	2. měření (cm)	Zlepšení (cm)	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	140	146	+6,00	+4,29
P2	142	157	+15,00	+10,56
P3	140	130	-10,00	-7,14
P4	131	132	+1,00	+0,76
P5	150	156	+6,00	+4,00
P6	132	131	-1,00	-0,76
P7	110	119	+9,00	+8,18
P8	70	74	+4,00	+5,71
Průměr	126,88	130,63	+3,75	+2,96
Směrodatná odchylka	25,83	26,51	7,40	5,55

Přestože jsme konkrétním cvikům zaměřeným na přímé posílení dolních končetin nevěnovali příliš mnoho času (pouze např. ve hře Souboj skokanů nebo při honičkách či štafetových závodech po jedné noze, při hrách Na žábáky, Na kačáky – viz. Přílohy), zlepšily se děti v tomto testu v průměru o 2,96 %. Je třeba přihlídnout k tomu, že děti posilovaly dolní končetiny v podstatě při všech hrách, které jsme hráli, ať už to byly hry na rozvoj rychlosti (různé běžecké hry) nebo hry na rozvoj síly nebo koordinace. Překvapujícím zjištěním pro mne byla skutečnost, že hodnota zlepšení není (v porovnání s jinými testy) nijak vysoká. Také při srovnání s normativními hodnotami dosahovaly všechny děti hodnot podprůměrných.

5. 7 Leh-sed

Tabulka 16. Leh-sed

	1. měření	2. měření	Zlepšení	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	40	42	+2,00	+5,00
P2	50	46	-4,00	-8,00
P3	30	36	+6,00	+20,00
P4	40	37	-3,00	-7,50
P5	26	25	-1,00	-3,85
P6	17	14	-3,00	-17,65
P7	27	27	0,00	0,00
P8	18	21	+3,00	+16,67
Průměr	31,00	31,00	0,00	0,00
Směrodatná odchylka	11,53	11,01	3,46	12,80

V testu leh-sed se děti v průměru nezlepšily, ani nezhoršily. To znamená, že v průměru dosahovaly při závěrečném měření stejných výsledků jako při měření úvodním. Důvodem může být to, že jsme do hodin nezařazovali příliš mnoho her zaměřených na přímé posílení břišních svalů. Faktem však zůstává, že při jakékoliv hře (např. při překážkové dráze) nebo aktivitě (např. při kotoulech) posilujeme celé tělo, tedy i břišní svaly.

Při porovnání s normativními hodnotami dosahovaly čtyři děti nadprůměrných a čtyři podprůměrných výsledných hodnot. Zajímavým zjištěním je, že žádné z dětí nedosahovalo průměrných hodnot.

5. 8 Výdrž ve shybu (s)

Tabulka 17. Výdrž ve shybu (s)

	1. měření	2. měření	Zlepšení	Zlepšení + Zhoršení - v %
P1	7,00	8,43	+1,43	+20,43
P2	17,00	20,35	+3,35	+19,71
P3	5,13	7,44	+2,31	+45,03
P4	3,54	5,12	+1,58	+44,63
P5	22,21	21,3	-0,91	-4,10
P6	5,12	5,06	-0,06	-1,17
P7	5,02	6,37	+1,35	+26,89
P8	3,6	3,8	+0,20	+5,56
Průměr	8,58	9,73	+1,16	+13,48
Směrodatná odchylka	7,03	7,00	1,37	18,96

Do hodin jsme zapojovali spoustu her na posílení horních končetin jako např. Na balvany, Vítř nebo Králi, králi, dej vojáčky (viz. Přílohy). Uvedené hry byly velmi oblíbené, také proto, že to pro ně byly hry vesměs úplně nové. Zřejmě z toho důvodu jsme je i několikrát opakovali. K větší oblibě přispělo také to, že jsou to hry, při kterých se děti mohly „vyřádit“, projevit svou sílu a mrštnost. Tyto hry však byly velmi náročné na zajištění bezpečnosti. Bylo třeba být neustále ve střehu, aby se hra nezměnila v hromadnou bitku, což je u dětí romského etnika velmi častým jevem. Proto jsme tyto hry hráli sice často, ale jen po krátkou dobu. V tom vidím hlavní příčinu toho, že ve výsledné m měření došlo ke zlepšení, které sice není zvlášť nízké, ale nedosahuje ani vysokých hodnot. V průměru se probandí zlepšili o 13,48 %. Při porovnání s normativními hodnotami dosahovalo sedm dětí podprůměrných a jedno průměrných hodnot.

6 Závěry

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda mají pohybové hry vliv na rozvoj pohybových schopností a dovedností. Důležité bylo zvolit vhodné testy pro danou věkovou skupinu a dále pak vhodné hry, které by měly sloužit právě k rozvoji pohybových schopností a dovedností. V průběhu testování (mezi úvodním a závěrečným měřením uplynula doba přibližně čtyř měsíců) jsme do každé hodiny zařazovali co nejvíce těchto her. Byly to hry na rozvoj rychlosti (40 % her), dále hry na rozvoj síly (16,6 % her) a hry na rozvoj koordinace (43,4 % her). Nejvíce času jsme věnovali hrám na rozvoj koordinace a rychlosti, což se projevilo na výsledcích. Děti se zlepšily nejvíce právě v testech na koordinaci a rychlost. Potvrdil se náš předpoklad, že díky pravidelnému zařazování her na rozvoj pohybových schopností a dovedností dojde ke zlepšení výsledků dětí, a tím tedy k potvrzení jejich pohybového rozvoje.

Dalším cíli bylo seznámení se s pojmy „hra“, „pohybová hra“, „pohybová schopnost“ a „dovednost“. Dále pak obeznámení se s problematikou tělesného vývoje a psychického dětí mladšího školního věku a mentalitou, vývojem a kulturním zázemím dětí romského etnika, s problematikou jejich výchovy, kultury, částečně i původu.

Výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Zlepší se vybrané děti v testu na 4 x 10 m při závěrečném měření, oproti vstupnímu měření? Ano, v průměru o 8,40 %

Výzkumná otázka č. 2: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu běh s kotoulem oproti původnímu měření? Ano, v průměru o 5,78 %.

Výzkumná otázka č. 3: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu střelba florbal oproti původnímu měření? Ano, v průměru o 43,75 %.

Výzkumná otázka č. 4: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu střelba házená oproti původnímu měření? Ano, v průměru o 18,18 %.

Výzkumná otázka č. 5: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu dribling oproti původnímu měření? Ano, v průměru o 25 %.

Výzkumná otázka č. 6: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu skok daleký snožmo oproti původnímu měření? Ano, v průměru o 2,96 %.

Výzkumná otázka č. 7: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu leh-sed oproti původnímu měření? Ne, děti se nezlepšili, ale ani nezhoršili. Při závěrečném měření dosahovali v průměru stejných výsledků jako při úvodním měření.

Výzkumná otázka č. 8: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu výdrž ve shybu oproti původnímu měření? Ano, v průměru o 13,48 %.

7 Souhrn

Hlavním cílem práce bylo zjistit účinnost pravidelného sportování dětí romského etnika na jejich pohybové schopnosti a dovednosti. Dílčími cíli bylo provést vstupní a závěrečné testování a vést tréninkové jednotky (systematickou sportovní přípravu).

Výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Zlepší se vybrané děti v testu na 4 x 10 m při závěrečném měření, oproti vstupnímu měření?

Výzkumná otázka č. 2: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu běh s kotoulem oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 3: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu střelba florbal oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 4: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu střelba házená oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 5: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu dribling oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 6: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu skok daleký snožmo oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 7: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu leh-sed oproti původnímu měření?

Výzkumná otázka č. 8: Zlepší se vybrané děti při závěrečném měření v testu výdrž ve shybu oproti původnímu měření?

Výzkumný soubor:

Pro tento výzkum jsem si vybral děti romského etnika, ze střediska pro etnické menšiny a poradenství Khamoro (nízkoprahové zařízení) spadající pod Charitu v Olomouci. Měření se účastnilo 8 dětí ve věku od 8 do 12 let, z toho bylo deset chlapců a dvě děvčata. Výška váha atd...

Použité testy:

Člunkový běh 4 x 10 m, výdrž ve shybu, běh s kotoulem, skok daleký z místa odrazem
snožmo, leh-sed, dribling, střelba házená, střelba florbal.

8 Summary

The overall objective of the bachelor thesis is to determine the effectiveness of the regular sport of Roma children on the development of their movement abilities and skills. The partial objective is to provide initial and final testing and to do regular sports training.

Research questions:

Question no.1: Have the selected children done better in the final test “4x10 m” against the initial testing?

Question no.2: Have the selected children done better in the final test “Run with roll” against the initial testing?

Question no.3: Have the selected children done better in the final test “Shooting hockey” against the initial testing?

Question no.4: Have the selected children done better in the final test “Shooting handball” against the initial testing?

Question no.5: Have the selected children done better in the final test “Dribbling” against the initial testing?

Question no.6: Have the selected children done better in the final test “Long jump from site” against the initial testing?

Question no.7: Have the selected children done better in the final test “leh-sed” against the initial testing?

Question no.8: Have the selected children done better in the final test “endurance in the chin” against the initial testing?

Sample:

I have chosen the Roma children from the Khamoro centre for the ethnic minorities and guidance (Charity of Olomouc) for the research. 8 children, six boys and two girls (age 8 -12), have taken the tests.

The used tests:

The shuttle run 4 x 10 m, run with roll, long jump from site, dribbling, hockey shooting, handball shooting, “leh-sed”, endurance in the chin.

9 Referenční seznam

- Argaj, G. (2001). *Pohybové hry. 2. vyd.* Bratislava: Univerzita Komenského 2001.
- Bakalář, P. (2004). *Psychologie Romů.* Praha: Votobia.
- Bös, K. (1987). *Handbuch sportmotorischer Tests.* Gottingen: Hogrefe
- Burton, A. W. & Miller, D. E. (1988). *Movement skill assessment.* Champaign IL: Human Kinestics.
- Čelikovský, S. (1979). *Teorie pohybových schopností.* Praha: Univerzita Karlova.
- Čelikovský, S., Měkota, K., Kasa, J., & Belej, M. (1985). *Antropomotorika I.* Prešov? Pedagogická fakulta UJPŠ.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropmotorika pro studující tělesnou výchovu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Čelikovský, S. et al. (1990). *Analýza, teorie a matematické modely pohybových schopností.* Praha: KAROLINUM.
- Davidová, E. (1995). *Romano drom: Cesty Romů: 1945-1990 : změny v postavení a způsobu života Romů v Čechách, na Moravě a na Slovensku.* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Davidová, E. (2004). *Romano drom: Cesty Romů: 1945-1990.* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Ďurič, L. et al (1992) *Učitelská psychologie.* Bratislava: SPN
- Hirtz, P. (2003a). Koordinative Fähigkeiten. In G. Schnabel, D. Harre, J. Krug & A. Borde (Eds.), *Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf* (pp. 272-279). Berlin: Sportverlag.
- Hondlík, J. et al. (1992). *Sportovní a pohybové hry na 1. Stupni základní školy.* České Budějovice: Pedagogická fakulta JU Č. Budějovice
- Hubschmanová, M. (1998). *Šaj pes dovakeras : Můžeme se domluvit.* Olomouc: Univerzita Palackého.

- Juřinová, I. & Stejskal, F. (1986). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kaleja, M., & Knejp, J. (2009). *Mluvme o Romech = Aven vakeras pal o Roma*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Kábele, F. (1976). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Lienert, G. A. (1969). *Testaufbau und Testanalase*. Weinheim: Beltz.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX.
- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K. & Kovář, R. (1996). *Unifittst (6-60)*. Praha: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity.
- Nečas, C. (2002). *Romové v České republice včera a dnes*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Roth, K. & Willimczik, K. (1999). *Bewegungswissenschaft*. Hamburg: Rowolt.
- Říčan, P. (1998). *S Romy žít budeme - jde o to jak: Dějiny. Současná situace. Kořeny problémů. Naděje společné budoucnosti*. Praha: Portál.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor leasing & performance. From priciples to practice* (2nd ed.). Campaign, IL: Human Kinetics.
- Smékal, V. & Macek, P. (2002). *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister

Szopa, J.(1995). Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności człowieka w świetle poglądów „szkoly Krakowskiej“. *Antropomotoryka*, 1995 (12/13), 59-82.

Šotolová, E. (2000). *Vzdělávání Romů*. Praha: Grada Pub.

Tomajko, D. (1997). *Pohybové hry*. Habilitační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc, Česká republika.

Vítek, K., et al. (1989). *Výchovné poradenství a sociální patologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Internetové zdroje

<http://www.minihazena.cz/ligyvysledky/co-je-skolni-liga/15-pravidla-sl-v-minihazene-4-1>

10 Přílohy

Hry na rozvoj rychlosti:

1. Závod trojic

Hráče rozdělíme do trojic a určíme startovní čáru. Trojice se postaví na start a na znamení vybíhá tak, že:

- Hráči v trojici stojí vedle sebe. První a třetí je otočený směrem vpřed, druhý vzad. Všichni jsou spojeni závěsem v loktech. Po doběhnutí na konec tělocvičny se první a třetí hráč musí dotknout stěny a hned běží zpátky. Nyní běží druhý normálně a první a třetí pozadu. Vítězí trojice, která přeběhne jako první startovní (cílovou) čáru.
- Krajní hráči v každé trojici si svážou vnitřní nohu s nohama prostředního hráče a takto spojeni běží na konec tělocvičny a zpět. Vítězí trojice, která přeběhne jako první startovní (cílovou) čáru. Po každém přeběhu se v trojici vystřídá prostřední hráč.

2. Probíhaná

V tělocvičně rozestavíme žíněnky tak, aby přestavovaly rohy velkého čtverce. Hráče rozdělíme do čtyř družstev tak, aby v každém byl shodný počet. Každé družstvo se postaví na jednu žíněnku. Na signál přebíhají všechna družstva po úhlopříčce na protilehlou žíněnku. Družstvo, které se celé přesune jako první, získává bod. Při přebíhání se hráči střetávají uprostřed čtverce, musí se navzájem vyhýbat a platí pravidlo, že nesmí vrazit do spoluhráče. Můžeme určit i polohu, ze které se startuje a do které se musí hráči po přeběhnutí vrátit, např. leh, sed, klek atd.

3. Vylučovací běh

Hráči se postaví na čáru tak, aby měli rovnoměrné rozestupy. Naproti nim ve vzdálenosti asi 20 metrů položíme míče, jejichž počet je o jeden menší, než je počet hráčů. Na signál všichni vyběhnou a snaží se získat jeden míč. Komu se to nepodaří, je ze hry vyřazen. Jeden míč odebereme a hráči se znovu připraví na start. Ve finále se střetnou poslední dva hráči o jediný míč.

4. Běžecký souboj

Hráči vytvoří kruh, stojí čelem dovnitř, rozestupy jsou na upažení. Jeden hráč obchází kruh, a když si najde vhodného soupeře, plácne ho do zad. To znamená pro oba dva start.

Vyzývateľ běží okolo kruhu proti směru hodinových ručiček a vyzvaný opačně. Ten, kdo první obsadí uvolněné místo, vítězí. Poražený začne obcházet kruh a vybírá si vhodného soupeře. Hráči mohou kruh obíhat i slalomovým způsobem.

5. Souboj skokanů

Na hřišti vyznačíme dvě rovnoběžné čáry A a B vzdálené od sebe 10 metrů a za nimi čtverec – zajatecký tábor. Jedno družstvo se postaví za čáru A a druhé za čáru B. Na znamení začíná souboj. Hráči skáčou po jedné noze a v území mezi čarami snaží přinutit soupeře, aby se postavil na obě nohy. Ten, který se postaví na obě nohy, odchází do čtverce – zajateckého tábora. Může být osvobozen, pokud jeho spoluhráč přeskáče celé území a dotkne se ho rukou, potom se hned může znovu zapojit do hry. Při soubojích musí mít hráči paže u těla, nesmí skočit soupeři na nohu; při skákání mohou měnit nohy a ten, kdo potřebuje oddech, musí odskákat za čáru. Hraje se na určený počet minut (vítězí družstvo, které má po uplynutí časového limitu méně zajatců), nebo do té doby, dokud jedno družstvo nezajme všechny soupeřovy hráče.

6. Spící obr

Na hřišti o rozměrech 20x10 metrů vyznačíme uprostřed jedné kratší strany půlkruhem doupě, ve kterém spí obr. V rozích protilehlé kratší strany označíme skrýše trpaslíků. Trpaslíci se přibližují k doupěti spícího obra a dráždí ho. Náhle obr vyskočí a pronásleduje trpaslíky, kteří se snaží utéci do svých skrýší (mimo hřiště). Chycení trpaslíci se stávají pomocníky obra. Poslední zbývající trpaslík se při opakování hry stává obrem.

7. Vynes kroužek

Hráči jednoho družstva soutěží mezi sebou. První hráč se postaví do kruhu (můžeme využít kruhy pro rožek v basketbalu) s tenisovým míčkem a gumovým kroužkem na posilování prstů. Vyhodí míček do výšky nad sebe, vyběhne z kruhu, položí kroužek na zem, běží zpět do kruhu a chytí míček před tím, než dopadne na zem. Vítězí hráč, kterému se podaří odnést kroužek co nejdále od kruhu. Při chytání míčku musí hráč stát oběma nohama v kruhu.

8. Kamenná honička

Podle počtu hráčů a velikosti plochy stanovíme 3 až 5 honičů, ostatní jsou honění. Koho honiči dotykem chytí, ten zkamení do předem určeného postoje. Dosud nechycení

mohou předem dohodnutým způsobem oživit zkamenělé. Honiči vyhrávají, když v předem určené době (1 – 2 minuty) všechny „zkamení“. Honění vyhraji, pokud se to honičům nepodaří.

9. Na Červenou Karkulku

Obdélníkové hřiště je rozděleno čarou na dvě poloviny. Asi 1-2 metry od této střední čáry jsou nakresleny na obou polovinách rovnoběžné čáry, na kterých stojí (klečí, sedí, leží nebo provádějí na pokyny trenéra určité cviky) čelem k sobě dvě družstva – červení a bílí. Trenér vykládá pohádku o Červené karkulce. To družstvo, jehož barvu vysloví, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se snaží co nejrychleji utéct za hranici své poloviny hřiště. Kolik dětí je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které získalo ve stanoveném čase více bodů.

10. Seber triko, Matěji

Hráče rozdělíme do dvojic přibližně stejné výkonnosti. Nejvhodnější je využití čar volejbalového hřiště. Používáme zadní, střední a útočné čáry. Počítáme s tím, že máme za zadními čarami minimálně čtyři až pět metrů prostor, nebo vytvoříme na šest metrů od střední čáry čaru záchrany. Jeden hráč z dvojice leží na břiše, nohy na zadní čáře volejbalového hřiště, druhý hráč naproti na druhé straně volejbalového hřiště, také nohy na zadní čáře. Oba mají obličej směrem ke středu. Před jedním z nich asi tři metry od střední čáry je triko nebo stuha. Na signál nejlépe zvednutí ruky vedoucího hry, vystartují oba hráči proti sobě. Ten hráč, který má stuhu blíže k sobě, se snaží vzít ji co nejrychleji a vrátit se zpět za čaru záchrany. Pokud se mu to podaří dřív, než se jej hráč běžící proti němu dotkne rukou, vyhrává a má bod. Pokud se jej proti němu běžící hráč dotkne dřív, prohrává a má bod on. Hráč sbírající triko nesmí měnit směr a vyběhnout z přímého směru. Platí jen lehký dotek rukou kamkoliv. Vždy jeden start z každé strany je jedna rozehra. Soutěž, kdo je z dvojice rychlejší, by měla obsahovat nejméně tři až čtyři rozehry, tedy 6 až 8 startů. Vítězí hráč, který má více bodů. Potom postupuje vítěz proti vítězi z další dvojice, poražený proti poraženému. Nevadí, pokud není znám celkový vítěz.

11. Zasáhni dlaně

Hráči jsou ve dvojicích, procvičujeme jejich reakci. Jeden ze dvojice je ve střehu čelem ke druhému – ten je k němu natočen levým bokem. Má skrčenu připažmo pravou ruku, předloktím mírně vzhůru ve výši ramene (jako by říkal dlaní STOP). První z dvojice má za

úkol rychlým úderem zasáhnout dlaň soupeře. Ten má před zásahem včas uhnout do strany či dozadu. Úder je spíše rychlý než silný, soupeři doporučujeme rychlé, jednoduché uhnutí a stažení vzad. Dvojice mezi sebou soutěží. Počítáme počet)spěšných zásahů v průběhu 10 až 15 pokusů.

12. Na zloděje

Soutěží každý sám za sebe. Každý hráč dostane 5 kuliček na prádlo (nebo jakékoliv jiné menší předměty). Poté se všichni rozmístí po celé ploše tělocvičny (tak aby měli mezi sebou všichni zhruba stejné rozestupy) každý hráč si udělá své stanoviště a to tím, že si položí kuličky na zem. Poté je hra zahájena a každý z hráčů se snaží získat co nejvíce kuliček od svých protihráčů, kteří mu v tom nemůžou bránit, stejně jako on nemůže nikomu bránit. Na jedno vyběhnutí ze svého stanoviště může navštívit pouze jedno stanoviště soupeřů a vzít pouze jeden kuliček. Hra se hraje na čas zhruba na 3 min.

Hry na rozvoj síly:

1. Na balvany

Hráči se vzájemně zvedají. Ze hry vypadává každý, kdo je zvednut tak, že se nedotýká vůbec země. Ten, kdo zůstane ve hře jako poslední, vyhrává a získává titul „absolutní balvan“.

2. Zatlač soupeře za čáru

Dvojice si sedne zády k sobě mezi dvě čáry vzdálené asi 3 metry od sebe. Na povel se děti začnou zády přetlačovat. Mohou se opírat o zem rukama i nohama, ale nesmějí se vztyčovat. Vítězí to družstvo, které přetlačí víc soupeřů za čáru.

3. Zazděný

Pět až šest hráčů se uchopí za ruce a utvoří malý sevřený kruh, stojí čelem dovnitř. Uvnitř je jeden hráč, který se snaží uniknout ven. Po stanovené době jde do kruhu další hráč. Děti se mohou postavit i zády do středu kruhu a jeden hráč se pak snaží vniknout dovnitř.

4. Vítr

Vybereme jednoho nebo dva hráče (podle počtu dětí), kteří budou vítr. Ostatní hráči jsou mraky. Sesednou se na zem dokolečka, chytí se rukama a zaseknou se nohama. Vítr musí roztrhat mraky. Jsou-li mraky roztrženy na dvě skupiny, nesmí se (skupiny) už spojit, vítr se potom musí snažit roztrhat dvě skupiny zvlášť. Když je z mraků oddělen jednotlivý člověk, začne pomáhat větru. Tato hra je někdy také nazývána „kmínek“, podle pekaře (zde „vítr“), který uždibuje z housek (zde „mraky“) kmín.

5. Králi, králi, dej vojáčka

Dvě družstva stojí proti sobě ve dvou řadách. Děti v jednom družstvu se drží za ruce, druhé družstvo je vyzývá: „Králi, králi, dej vojáčka! Jakého? Modrého: A kdo jím má být?“ Následuje jméno hráče z druhého družstva, vyvolaný hráč vyběhne s rukama za zády a pokusí se roztrhnout soupeřův řetěz (spojené ruce). Pokud se mu to podaří, vybere si jednoho z těch dvou, mezi kterými proběhl, a ten jde k jeho družstvu. Jestliže se mu protihráče protrhnout nepodaří, zůstává u soupeře. Družstva se střídají tak dlouho, dokud jedno družstvo nevymizí. Pozor – je nezbytné, aby měl útočící hráč ruce opravdu za zády, hráči bánícího družstva nesmí být zase příliš blízko u sebe.

Tato hra se v modifikaci také nazývá Král vysílá své vojsko, jednotliví hráči jsou vysláni svým kapitánem (obvykle nejsilnějším členem družstva).

Hry na rozvoj koordinace:

1. Stahování hada

Družstvo stojí v zástupu, vzdálenost mezi dětmi je na předpažení. Hráči se na povel „připravit“ předkloní a každý podá pravou ruku skrze nohy hráči, který je za ním. Ten ji uchopí svou levicí a pravici opět podá za sebe. Na povel „teď“ začne celý zástup couvat, poslední si lehne celou délkou těla na záda a postupně si tak lehnu všichni hráči, až celé družstvo leží v přímce, kolena těsně u hlavy spoluhráče. Nohy jsou napjaté při těle druhého, špičky přihnuté dovnitř. Poslední si lehá hráč, který stál v čele zástupu. Sotva dolehne, hned se zase zvedá a postupuje rozkročmo dopředu. Za ním se zvedají i ostatní. Když se zvedne poslední, vykřikne „hotovo“, družstvo se pustí a všichni běží k vytyčenému cíli. Při lehání i vztyku se nikdo nesmí pustit a družstvo musí zůstat až do výkřiku „hotovo“ spojené. Pustí-li se někdo, musí znovu zaujmout polohu, kterou měl před puštěním a ostatní se k němu musí vrátit. Pravidla je možné upravit tak, že družstvo musí zůstat spojeno i při dobíhání k cíli.

2. Boj o míč

Hrají dvě družstva o stejném počtu hráčů. Je nutné, aby jedno z družstev bylo viditelně označeno a jeho členové se i na dálku poznali. Na povel trenéra se hráči obou družstev rozeběhnou volně po hřišti a na další povel zůstanou stát. První družstvo dostane míč a na povel si ho začne přihrávat. Členové druhého družstva se snaží míč v letu chytit. Podaří-li se to některému z nich, přiklepe míč na zem a hlásí jeden bod, který trenér zapíše. S míčem se nesmí běhat, ale vždy při započítávání bodu si mohou hráči měnit místa. Hraje se na předem určený počet kol a vítězí družstvo, které získá víc bodů.

3. Přehazovaná

Hráče rozdělíme do dvou početně i výkonnostně stejných družstev. Každé družstvo stojí na polovině herní plochy (nejvhodnější je malá tělocvična velikosti 10 x 20 m). Každé družstvo má stejný počet míčů. Na signál vedoucího hry odhazují hráči všechny míče na stranu soupeře tak, aby na jejich polovině bylo míčů co nejméně. Vedoucí hry za určitou dobu zastaví hru hlasitým signálem. V tuto chvíli hráči zkamení, míče dokončí pohyb. Vedoucí hry spočítá míče. Družstvo, na jehož polovině je méně míčů, zvítězí.

4. Míčová válka

Dvě početně i výkonnostně stejná družstva (každé má jednoho sběrače) se rozmístí za koncovými čarami volejbalového nebo basketbalového hřiště. Tři až čtyři metry od střední čáry nakreslím na každé polovině čáru vítězství.

Každý hráč v družstvu (mimo sběrače) má míč a stojí za koncovou čarou, nesmí ji po dobu hry překročit. Na polovině družstva po středovou čáru se smí pohybovat pouze sběrač, který sbírá volně ležící míče a zásobuje jimi své družstvo. To se po povelu vedoucího hry ke hře snaží zasáhnout odlišný míč-metu a zahnat jej na soupeřovu polovinu za čáru vítězství pomocí všech míčů, které mají hráči k dispozici. Míče mohou hráči koulet, házet nesmí je kopat.

Překročí-li meta čáru vítězství, získá družstvo bod. Hraje se na body podle časových možností. Pokud hráč družstva přešlápne koncovou čáru nebo sběrač (i neúmyslně) pohne metou či zabráni soupeřovu míči metu zasáhnout, získá soupeř automaticky bod. Sběrači se mohou střídát, v hřišti však smí být pouze jeden.

5. Míčová bitva

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná i výkonnostně stejná družstva. Každé obsadí polovinu ohraničené plochy (nejlépe o několik metrů větší volejbalové hřiště).

Hráči jsou libovolně rozmístěni na své polovině. Každé družstvo má 3 i více míčů. Na povel vedoucího hry se hráči snaží zasáhnout soupeře.

Zásah platí 1 m nad zemí (tedy zhruba do pasu). Kdo je zasažen, má trestný bod a hraje dále. Platí pouze přímý zásah, odraz od země či od stěn se nepočítá. Pokud hráč střelu chytne, zasažen není. Hráč je zasažen i tehdy, drží-li míč! Každý hráč si sám počítá, kolikrát byl zasažen. Vyhrává družstvo s menším počtem trestných bodů.

6. Přihrávaná

Dvě družstva se volně rozmístí po herní ploše. Pro lepší kontrolu i počítání je označíme šerpami. Jedno z družstev má v držení míč vhodný pro házení.

Na signál si hráči jednoho družstva přihrávají míč. Vedoucí hry nahlas počítá přihrávky mezi hráči stejného družstva. Pokud se dotkne míč země nebo hráče druhého družstva, je to chyba a míč dostává do držení druhé družstvo. Počítání začíná znovu. Hrubosti, držení soupeře a podobně nejsou dovoleny.

Hráč s míčem nesmí udělat více než jeden krok. Hráči bez míče nejsou v pohybu omezeni. Vítězí družstvo s největším počtem přihrávek. Vedoucí hry musí počítat zřetelně a nahlas.

7. Myslivecká se dvěma družstvy

Rozdělíme hráče na dvě stejně početná družstva. Obě družstva – zajíci i myslivci se volně rozmístí po herní ploše (nedoporučujeme venkovní plochu). Myslivci mají jeden míč.

Po signálu k zahájení hry si myslivci míč přihrávají a kdo jej chytne má nabito a může střílet zajíce. Po zahájení hry se myslivci nesmí dále pohybovat, zajíci ano. Zásah znamená získání jednoho bodu.

Body se sčítají (nahlas počítá vedoucí hry). Družstvu myslivců vymezíme čas. Stejnou dobu dostane po výměně funkcí druhé družstvo.

8. Vlci, ovce a míč

Hru hrajeme na basketbalovém nebo menším hřišti. Hráče rozdělíme do dvou družstev. Hráči jednoho družstva se ostaví za koncovou čáru. Každý hráč má basketbalový míč. Druhé družstvo se rozdělí na dvě poloviny a každá polovina družstva se pohybuje na jedné polovině basketbalového hřiště.

Hráči s míčem (ovce) se po signálu ke hře snaží přejít za druhou koncovou čáru, při pohybu musí driblovat. Soupeřící hráči (vlci) se snaží získat jejich míč nebo jim jej čistě vypíchnout za postranní čáru. To vše při přebíhání z jednoho konce herní plochy na druhý. Hráči, kteří to dokážou, se obrátí a zkouší to znovu.

Hra končí po stanoveném počtu přeběhů, nebo když všichni hráči přebíhajícího družstva ztratí míč. Potom si družstva vymění funkce. Vítězí družstvo s větším počtem přeběhů, větším počtem hráčů s míčem po stanoveném počtu přeběhů nebo družstvo, které mělo míče v držení delší dobu.

9. Torpéduj míč

Na hřišti, které odpovídá zaměření zvolených herních dovedností, se rozmístí hráči. Každý hráč má k dispozici vhodný basketbalový, házenkářský, fotbalový nebo volejbalový míč.

Z hráčů vybereme dva až čtyři hráče, kteří svým míčem budou „torpédovat“ míče ostatních hráčů. Ostatní hráči mají za úkol s míčem bez přerušení driblovat nebo jej odbít nad sebe. Vybraní hráči se snaží trefit svým míčem míč driblujícího hráče nebo odbitím zasáhnout odbíjený míč.

Hráč, jehož míč byl zasažen nebo sám udělala chybu, se stává dalším hráčem „torpédujícím“ ostatní hráče. Poslední hrající hráč se stává vítězem.

10. Střelecká

Hra využívá herní dovednosti z košíkové a házené. V poli se hraje stejně jako košíková, zakončení však není na koš, ale střílí se jako v házené. Proti sobě hrají početnější družstva. Úpravy provádíme podle podmínek před hrou. Hřiště je většinou větší volejbalové (10 x 20 m), u kratších stran je ve vzdálenosti 3 až 5 metrů nakreslena čára, která označuje brankoviště. Ve středu je kruh jako u košíkové. Družstva jsou 10 i vícečlenná, z toho je 5 hráčů v poli a zbytek jsou brankář. Hrací doba je 2 x 10 minut. Hraje se volejbalovým nebo minivolejbalovým míčem.

Hraje se podle pravidel košíkové. Na začátku i po gólu se zahajuje ve středu hřiště. Hráči v poli hrají podle pravidel košíkové (u začátečníků zrušíme dribling). Útok je zakončen střelbou na zadní stěnu, která tvoří branku. Branka je široká jako hřiště (lze upravit), vysoká je po ramena brankářů. Brankáři nesmí opustit brankoviště a soupeři do něj nesmí vstoupit. Každý poločas rozdělíme na dvě poloviny, ve kterých se vymění brankáři s hráči v poli, nebo se střídají libovolně. Po deseti minutách či jinak dohodnutém čase se vymění strany.

Vítězí družstvo, které dosáhlo více branek.

11. Miniházená

Miniházená je sice sportovní hra, ale protože při ní musí člověk přesně nahrávat, tak jsme ji také zařadili. Jedná se v podstatě o klasickou házenou s pozměněnými pravidly. Hraje se 4 + 1 na 2 x 10 minut. Je povolen pouze jednoúderový driblink, tedy jeden úder míče o zem při pohybu jednoho hráče. Dále jsou povoleny pouze tři kroky s míčem před a po jednoúderovém driblinku. Stejně jako v klasické házené se běžný faul provedený s úmyslem získat míč nebo zastavit protihráče posuzuje volným hodem – rozehraní míče družstvem, které bylo faulováno.

12. Florbal s brankami zády k sobě

Florbal je stejně jako miniházená sportovní hra. Jedná se v podstatě o klasický florbal, jen brány jsou umístěny ve středu hřiště a jsou otočeny zadními částmi k sobě, což zvýší frekvenci a atraktivnost hry. Dále je možné hrát se dvěma míčky.

13. Trefování kuželů

Hráči se rozdělí do dvou skupin stojících vedle sebe v zástupu za sebou na půlicí čáře. Každý z nich má v ruce florbalovou hokejku. Ve vzdálenosti pěti metrů jsou postaveny na další čáře kužely. Počet kuželů je uzpůsoben počtu hráčů v družstvu. Úkolem družstva je jako první pomocí florbalových míčků trefit všechny kužely. Každý hráč si před střelbou musí nabít, a to s hráčem který stojí vedle kuželů. Hráči se střídají po jednom pokusu. Úkolem trenéra je zajistit, aby měla obě družstva dostatečný počet míčků.

Opičí dráhy:

Hry se zaměřením na rozvoj rychlosti, síly i koordinace. Hráč musí proběhnout určitou dráhu a přitom plnit různé úkoly v co nejrychlejší čas. Mezi úkoly můžou patřit sedy lehy, dřepy, slalom s míčem, dribling, kotoul, skákání přes švihadlo atd.

Štafetové závody:

Děti jsou rozděleny do družstev. Na principu štafetového předávání plní různé úkoly, jako např. běh, běh pozadu, žabáky, kačáky, běh s kotoulem, běh se startem lehu na zádech, na břiše, překážkový běh, běh s úkoly (kliky) apod. Vyhrává to družstvo, které se po splnění úkolu celé seřadí do původního postavení.