

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**POHYBOVÉ HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI JAKO SOUČÁST  
VŠESTRANNÉ PRŮPRAVY U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Tomáš Honzák

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se  
specializacemi

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Tomáš Honzák

**Název práce:** Pohybové hry na rozvoj rychlosti jako součást všestranné průpravy u dětí staršího školního věku

**Vedoucí práce:** doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Cílem práce je vytvoření zásobníku 15 pohybových her na rozvoj rychlosti u žáků 2. stupně ZŠ. Hry lze využít v hodinách tělesné výchovy, ale také v rámci tréninku sportovních dovedností. Hry jsou určeny pro žáky 2. stupně ZŠ, lze je ale využít u různých věkových skupin. Díky možným modifikacím lze hry přizpůsobit určené skupině. Hry jsou zaměřeny na rozvoj rychlosti s důrazem na motivaci a aktivizaci žáků. Teoretická část práce popisuje poznatky o sportovní přípravě dětí, složky a stavbu sportovního tréninku a dělení pohybových her. Praktická část obsahuje jednotlivé hry a odkazy na videa.

### **Klíčová slova:**

Sportovní příprava dětí, periodizace věku, pohybové schopnosti, pohybové hry, tréninková jednotka, síla, rychlost, vytrvalost, kondice, flexibilita.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Tomáš Honzák  
**Title:** Movement games to develop speed as part of the all-round training for children of older school age  
**Supervisor:** doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2024

**Abstract:**

The aim of the work is to create a collection of 15 movement games for the development of speed in pupils of the 2nd grade of elementary school. Games can be used in physical education classes, but also in sports skills training. The games are intended for 2nd grade elementary school students, but they can be used for different age groups. Thanks to the possible modifications, the games can be adapted to the specified group. The games are aimed at developing speed with an emphasis on motivating and activating students. The theoretical part of the work describes knowledge about children's sports training, the components and structure of sports training and the division of movement games. The practical part contains individual games and links to videos.

**Keywords:**

Sports training of children, age periodization, movement skills, movement games, training unit, strength, speed, endurance, fitness, flexibility.

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



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

V Olomouci dne 15. dubna 2024

.....

Děkuji vedoucímu práce panu doc. Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za jeho vedení a cenné rady při zpracování této bakalářské práce. Děkuji mému strýci Mgr. Josefu Rousovi za celoživotní motivaci ke sportu. Dále děkuji celé mé rodině za podporu a trpělivost během celé doby studia, hlavně mé manželce Romaně.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Periodizace lidského věku, sportovní příprava dětí.....	10
2.1.1 Mladší školní věk 6-11 let.....	12
2.1.2 Starší školní věk 11-15 let.....	15
2.2 Kondiční složka sportovního tréninku .....	17
2.2.1 Rychlostní schopnosti.....	20
2.2.2 Silové schopnosti.....	24
2.2.3 Vytrvalostní schopnosti .....	26
2.2.4 Koordinační schopnosti .....	28
2.2.5 Flexibilita (pohyblivost) .....	29
2.3 Etapy sportovního tréninku .....	30
2.3.1 Etapa seznámení se sportem .....	30
2.3.2 Etapa základního tréninku.....	30
2.3.3 Etapa specializovaného tréninku.....	31
2.3.4 Etapa vrcholového tréninku .....	31
2.4 Tréninková jednotka .....	31
2.5 Pohybové hry a jejich dělení.....	35
2.5.1 Dělení pohybových her.....	35
2.5.2 Organizace pohybové hry.....	37
2.5.3 Uvedení pohybové hry .....	38
2.5.4 Rozdělení hráčů do družstev .....	38
2.5.5 Pravidla pohybových her .....	39
2.5.6 Průběh pohybové hry .....	39
2.5.7 Hodnocení pohybové hry .....	39
3 Cíle.....	40
3.1 Hlavní cíl.....	40
3.2 Dílčí cíle.....	40
3.3 Úkoly práce .....	40

4	Metodika .....	41
4.1	Výzkumný soubor .....	41
4.2	Metody sběru dat .....	41
4.3	Tvorba zásobníku her .....	42
4.4	Analýza odborné literatury .....	42
5	Výsledky.....	43
5.1	Lov beze zbraní .....	43
5.2	Veverčí honička.....	44
5.3	Kolíčková honička .....	44
5.4	Od jedničky po osmičku .....	45
5.5	Běžíme se skřítky Utíkalem a Dobíhalem .....	46
5.6	Běžecké pexeso.....	46
5.7	Lovci perel.....	47
5.8	Honička do kruhu.....	47
5.9	Biatlon.....	48
5.10	Chyť létající talíř .....	48
5.11	Kámen, nůžky, papír .....	49
5.12	Formule – Monte Carlo.....	49
5.13	Belgie .....	50
5.14	Na autíčka .....	50
5.15	Otoč barvu .....	51
6	Závěry .....	52
7	Souhrn .....	53
8	Summary .....	54
9	Referenční seznam .....	55
10	Přílohy.....	57
10.1	Informovaný souhlas .....	57

# 1 ÚVOD

Cílem tělesné výchovy i volnočasových sportovních aktivit je především rozvoj fyzické a psychické kondice dětí. Zvolením správných metod a forem můžeme žáky motivovat k aktivitě a k zařazení pohybu do jejich každodenního života.

V této bakalářské práci jsem se snažil vytvořit zásobník takových pohybových her rozvíjejících rychlost, které by učitelům a trenérům poskytly inspiraci do jejich hodin. Hry byly vybírány pro druhý stupeň základní školy, jistě ale najdou mnohem širší využití v různých věkových skupinách. Dalším důležitým záměrem výběru bylo kritérium, aby hry žáky motivovaly, přiblížily jim pohyb jako nedílnou součást života a aby bylo ukázáno, že rozvoj pohybových dovedností může být prováděn i zábavnou formou, aniž by se snížil hlavní záměr. Čili, že pohyb a zábava jdou ruku v ruce.

Věřím, že má práce může inspirovat učitelé při přípravě vyučovacích hodin a že hry přinesou dětem radost z pohybu.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Periodizace lidského věku, sportovní příprava dětí

Podíváme-li se do historie, tak mnoho pedagogů, lékařů, psychologů a biologů se snažilo vytvořit klasifikaci lidského věku. Přesné vymezení je však velmi těžké. Jeden z důvodů je ten, že kalendářní věk většinou nesouhlasí s biologickým věkem. Dále pak musíme brát v úvahu, že každý člověk se vyvíjí rozdílně po duševní, tělesné a sociální stránce. Existují také velké rozdíly individuální, etnické a intersexuální. Z toho tedy vyplývá, že každý člověk je individuální. Proto údaje o trvání jednotlivých období jsou pouze orientační a nedají se zcela přesně stanovit (Perič et al., 2012).

*„V současné době dělíme postnatální věk na následující období:*

#### ***První dětství***

- *Novorozenec: od narození do 28 dnů*
- *Kojenec: do konce 1. roku*
- *Batole: od 1 do 3 let*
- *Předškolní věk: od 3 let do 6 let*

#### ***Druhé dětství***

- *Mladší školní věk: od 6 (7) do 11 let*
- *Starší školní věk: od 11 do 15 let*

#### ***Dospělost***

- *Dorostenecký věk: od 15 do 18 let*
- *Plná dospělost: do 30 let*
- *Zralost: do 45 let*
- *Střední věk: do 60 let*
- *Stárnutí: do 75 let*
- *Stáří: do 90 let*
- *Kmetský věk: nad 90 let“ (Zemánek, 2014, p. 31).*

V ontogenezi člověka lze rozlišit tři hlavní období a těmi jsou dětství, dospělost a stáří. Takové členění však neodpovídá potřebám praxe, zejména požadavkům školy a pedagogů. Dlouho se spekulovalo, jak správně rozčlenit vývojová období. Hlavním problémem členění

duševního vývoje je najít vyhovující kritérium. V historii vývojové psychologie byly zaznamenány pokusy rozčlenit duševní vývoj podle fyzického věku, váhy a výšky dítěte, pracovní produktivity člověka apod. Ani jedno členění nevyhovovalo teoretickým ani praktickým potřebám (Klindová & Rybářová, 1976).

Klindová s Rybářovou (1976) uvádějí, že doposud nejlepší členění duševního vývoje vypadá takto:

- Kojenecký věk 0-1 rok
- Útlý věk 1-3 roky
- Předškolní věk 3-6 let
- Školní věk – starší 14-16 let, střední 10-14 let, mladší 6-10 let
- Období jinocha a dívky – adolescence 16-21 let

*„Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. V horizontu několika let vždy nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost či jev relativně začíná a na konci období se její vývoj relativně ukončuje. Určité anatomicky-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Spolu s tím vstupuje do zájmu trenéra také pedagogické působení a přístup ke svěřencům“ (Perič a kol., 2012, p. 34).*

*„Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního tréninku patří mezi takové zásadní změny:*

- **Intenzivní růst** – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg.
- **Vývoj a dozrání různých částí těla**, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce, apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.).
- **Psychický a sociální vývoj** – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich.
- **Pohybový rozvoj** – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne.“ (Perič et al., 2012, p. 23)

Trenér musí brát všechny tyto aspekty v úvahu při stanovení tréninkového zatížení. Z hlediska této práce se budeme zabývat věkem mezi šestým až 15. rokem. Toto věkové období se dělí na mladší školní věk (6-10 let) a starší školní věk (11-15 let). Jedná se spíše o formální rozdělení, které slouží k určitému zařazení svěřence (Perič et al., 2012).

### **2.1.1 Mladší školní věk 6-11 let**

Langmajer a Krejčíková (citované v Bělka, 2013, p. 7) označují tuto etapu jako dobu od 6 až 7 let do 11 až 12 let.

V tomto relativně dlouhém období dochází z pohledu biologicko-psycho-sociálním k intenzivním změnám (Perič et al., 2012).

V období mladšího školního věku stále probíhají fyzické, psychické a sociální změny. Nastává etapa seznamování se se sportem. Snažíme se zde dosáhnout optimálního tělesného a psychického vývoje dítěte, upevňování zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje dítěte a pracujeme na tom, aby si dítě vytvořilo kladný vztah k pravidelnému cvičení a tréninku (Zumr, 2019).

Vobr ve své práci uvádí, že z pohledu somatotypu se toto období nazývá rokem obezity. U šestiletých dětí to je 6 %, u osmiletých dětí až 16 %. V jedenácti letech dívky předstihují chlapce ve výšce i váze a to vlivem dřívějšího zrání. Po motorické stránce je toto období vrcholem docility, vhodné pro rozvoj obratnostních schopností. Z pohledu psychologie se zde poprvé navazují dlouhodobé vztahy. S nástupem puberty dochází ke vzdorovosti a vytváření vlastních názorů.

#### **Tělesný vývoj v mladším školním věku**

V období mladšího školního věku dochází k rovnoměrnému růstu, zpravidla o 6-8 cm ročně. Dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Plíce se zvětšují a narůstá jejich vitální kapacita. Ustáluje se zakřivení páteře (Perič et al., 2012).

Rychtecký a Fialová (citovaní v Bělka, 2013, p. 8) uvádí, že v mladším školním věku dochází k rychlému růstu kostí, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná.

Jsou zde pozitivní předpoklady různých pohybových forem, mezi trupem a končetinami vzniká příznivější pákový poměr. Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen. Nervové struktury, hlavně v mozkové kůře, dále dozrávají, avšak po šestém roce je nervový systém natolik zralý, že můžeme naplno rozvíjet složitější koordinačně náročné pohyby. Na začátku tohoto období vznikají příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič et al., 2012).



V mladším školním věku se žák vyznačuje mimořádnou tělesnou aktivitou. Jeho velká tělesná aktivita se projevuje v nejrůznějších pohybových hrách a cvičeních. Nachází potěšení v pohybu, to potřebuje pro svůj zdravý vývoj. Nemůže-li se dítě pohybově uplatňovat, stává se nedisciplinovaným a nezbedným (Klindová & Rybářová, 1976).

### **Psychický vývoj v mladším školním věku**

Co se týká psychického vývoje, tak zde velmi rychle přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost. Dítě má zvýšenou vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí jeho pozornost. To může mít za následek narušení již osvojených dovedností. Opírá se o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlení se objevuje až ke konci tohoto období. Dítě chápe jen takové pojmy, které si může osahat, uchopit. Velmi málo rozumí tomu, že existuje oblast, na kterou si nemůže sáhnout. V praxi to znamená, že když trenér dítěti řekne, že musí trénovat, aby bylo jednou dobré, tak dítě si nevybaví termín „jednou v budoucnu“ (Perič et al., 2012).

Vlastnosti osobnosti nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní. Nemají dostatečnou vůli, nedokáží sledovat dlouhodobé cíle, vše silně citově prožívají, nejsou sebekritické. Děti se také dokáží koncentrovat poměrně krátkou dobu, to je přibližně 4-5 minut (Perič et al., 2012).

Aby dítě opravdu vnímalo, je zapotřebí dávat přesné a konkrétní úkoly či pokyny. Z příliš obecných pokynů si ještě dítě nedokáže vyvodit důsledky pro vlastní praktickou činnost (Klindová & Rybářová, 1976).

### **Pohybový vývoj v mladším školním věku**

Z pohledu pohybového vývoje je tato skupina charakterizována vysokou pohybovou aktivitou. Pohybová aktivita je velmi rychle zvládnána, avšak při neopakování také rychle zapomenuta.

V učení nových pohybových dovedností využívají děti přirozenou motoriku jako je šplh, skok, běh (Bělka, 2013, p. 9).

*„Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období osmi až deseti let (s dozníváním do dvanácti let) je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky,“ které je charakteristické právě rychlým učením novým pohybům.“* (Perič et al., 2012, p. 25)

Stačí dítěti jedna ukázka a dítě je schopno zopakovat daný pohyb hned napoprvé. Na konci období mladšího školního věku jsou děti schopné provádět i koordinčně náročná cvičení (Perič et al., 2012).

### **Sociální vývoj v mladším školním věku**

V průběhu vývoje dítěte se projevují dvě významná období a to vstup do školy a období kritičnosti. Jsou kladeny nároky na zařazení do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Z pohledu socializace se dítě snaží začlenit do kolektivu. Do vztahů se začínají promítat i formální autority jako trenéři a učitelé. Vytváří si meziosobní vztahy mezi vrstevníky a jednotlivci se snaží budovat své postavení (Perič et al., 2012).

Děti v tomto věku mezi sebou rády soutěží, vznikají malé skupinky a první kamarádské vazby (Bělka, 2013).

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny a sportovní kluby). Přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě si hledá své idoly a často je nachází v řadách svých vrstevníků, osvojuje si základní kulturní návyky a přebírá větší odpovědnost za své činy (Perič et al., 2012).

### **Trenérský přístup v mladším školním věku**

Toto období se nazývá také jako šťastné, děti jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní a jsou snadno ovladatelné (Perič et al., 2012).

Základem jejich konání je hra, k pohybu děti v mladším školním věku netřeba nutit. Proto v tréninku musí převládat herní princip, děti musí prožívat radost z pohybu (Bělka, 2013).

Dítě ještě není ve věku, kdy by se plně a dlouho soustředilo, proto činnost musí být pestrá a obměňovaná. Děti přejímají názory druhých, dospělí jsou pro ně přirozenou autoritou, proto trenér by měl jít ve všech ohledech příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost. Trenér tak může v oblasti výkonové, ale i výchovné udělat hodně pozitivního, stejně tak ale může i hodně pokazit (Perič et al., 2012).

*„Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.“* (Perič et al., 2012, p. 27)

### **2.1.2 Starší školní věk 11-15 let**

Starší školní věk je obdobím přechodu od dětství k dospělosti (Perič et al., 2012).

Podle Zemánka (2014) je starší školní věk ohraničen věkem 11 až 15 let.

Ze začátku tohoto období mají děti velmi vysokou potřebu pohybu. Aby se dětem rozvíjely jejich pohybové schopnosti, měly by navštěvovat různé sportovní oddíly. Osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základní techniky ve zvolené sportovní disciplíně a pěstovat si vztah k systematickému tréninku. 11. a 12. rok věku dítěte se považuje za vrchol jejich všeobecného vývoje. Pohyby začínají být účelné, ekonomické a dostavuje se větší přesnost a hbitost. V druhé polovině staršího školního věku přichází puberta, rychlejší růst a disproporce mezi jednotlivými částmi těla zapříčiňuje horší koordinační schopnosti, které se projevují snížením přesnosti a plynulosti pohybů. V tomto období je potřeba podporovat pohybovou aktivitu, sledovat svalový vývoj a správné držení těla. Rovnováhu v rozvoji postavy ovlivňujeme protahovacími a posilovacími cviky (Zumr, 2019).

Vobr uvádí, že ve starším školním věku dochází k dosažení pohlavní dospělosti. Z pohledu motoriky je zde zhoršená koordinace pohybů (přesnost), zhoršení ekonomiky pohybu. Vysoká vnímavost a citová labilita.

#### **Tělesný vývoj ve starším školním věku**

Ve starším školním věku dochází k rychlejšímu růstu, mění se spolu s hmotností více, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Končetiny dítěte rostou rychleji než trup. Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, pubertální věk je velmi důležitý pro formování návyku správného držení těla. V organismu pubescentů probíhají velké změny po stránce fyziologické. Tyto změny se srovnají na konci puberty (Perič et al., 2012).

*„Zhruba v jedenácti letech dochází k dozrávání vestibulárního aparátu (smyslový orgán, dominuje při zajištění rovnováhy hlavy a těla v prostoru) a ostatních analyzátorů, jejichž hodnoty se již blíží k hodnotám dospělého člověka. Dobrou rovnováhu mezi procesy vzruchu a útlumu v centrální nervové soustavě dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů. Plasticita nervového systému vytváří velmi dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Proto jsou také koncem tohoto období již výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami.“* (Perič et al., 2012, p. 27)

### **Psychický vývoj ve starším školním věku**

Toto období je klíčové v rozvoji psychiky. Po stránce rozumové se rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Dítě má již vysoké předpoklady vyvíjet duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet opakování. U dítěte je typická náladovost, protože dochází k výraznému prohloubení citového života. Neví často, kde má své možnosti, často se dítě snaží zakrýt svou nejistotu vychloubáním, siláctvím a hrubostí zastírá cit. Začíná být samostatné a má vlastní názor, je kritické ke svému okolí. Dítě ve starším školním věku má hluboké zájmy a často to vede k základu budoucího povolání. Formuje se vztah ke sportu, to dítěti přináší pocit uspokojení, musí však věnovat plné úsilí, které nelze chápat jen jako hru (Perič et al., 2012).

### **Pohybový vývoj ve starším školním věku**

Nerovnoměrnost vývoje výrazně ovlivňuje pohybové možnosti. Výkonnost zdaleka nedosáhla maxima. Dítě má však schopnost se přizpůsobit, což vytváří dobré předpoklady pro trénink. Vývoj i růst pokračuje a není ještě ukončen. Osifikace kostí limituje výkonnost. Z hlediska motorického vývoje je konec mladšího a začátek staršího školního věku považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Těkavost pohybů ustupuje a projevuje se ekonomičnost pohybů, přesnost i mrštnost provedení. Na vysoké úrovni je schopnost předvídání pohybů, jak vlastních, tak i ostatních účastníků. Nejcharakterističtější rysem je rychlost chápání a schopnost učit se novým věcem. Do druhé fáze staršího školního věku spadá puberta, ta má za následek zhoršení koordinace. Toto je následkem nerovnoměrného růstu různých částí těla. U dětí v pubertě se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybu (Perič et al., 2012).

### **Sociální vývoj ve starším školním věku**

Změny v organismu vytvářejí novou sociální situaci. Dítě vnímá sebe samého a uzavírá se více do sebe. Může vést až k opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty jsou spíše extrovertní, mají touhu po moci, mají pocit bojovnosti. Později se projevuje citová sféra, jsou spíše introvertní, citlivější, urážlivější. Současně uzavírají přátelství hlavně k opačnému pohlaví. Vytváří si skupiny se svými vůdci (Perič et al., 2012).

### **Trenérský přístup ve starším školním věku**

Trenér v tomto období by měl mít jisté zkušenosti, přistupovat taktně a diskrétně. Zasahuje tehdy, když chování dítěte překročí únosnou mez. Trenér si musí dát pozor

na nevěšmavost a přehlížení, naopak zase vytýkání nedostatků na veřejnosti. Přílišná autoritativnost a ironie také není vhodná. V tomto věku se děti snaží napodobovat dospělé, proto by měl jít trenér příkladem. Zde už dochází k přechodu od hry ke sportu. Trenér by měl upevňovat zájem o sport. Neměl by však naznačovat, že nic jiného není, poukázat by měl i na kulturu, společenské dění a plnění školních povinností (Perič et al., 2012).

## 2.2 Kondiční složka sportovního tréninku

Nejprve si představíme, co se skrývá pod slovem kondice. Později se budeme věnovat kondiční složce ve sportovním tréninku.

*„Slovo kondice pochází z latinského slova „conditio“ a v překladu znamená předpoklad nebo nevyhnutelnou podmínku. Ve sportovní praxi lze kondici definovat jako souhrn funkcí organismu, které umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a adekvátně reagovat v konkrétní situaci.“* (Jebavý et al., 2017, p. 7)

*„Dříve byla kondice chápána jako „všestranná tělesná i duševní připravenost sportovce ke sportovnímu výkonu.“* (Šimek, 1984, p. 8)

Šimek (1984) dále tvrdí, že kondici můžeme charakterizovat jako připravenost organismu a jeho adaptačních mechanismů k tělesné a duševní činnosti i za zhoršených podmínek.

Kondice je jedna z nejdůležitějších složek sportovního tréninku. Bez dostatečné kondice by se nedal rozvíjet žádný sport. Kondiční příprava má tedy za cíl zdokonalovat a rozvíjet všestranný pohybový základ, rozšiřovat pohybové dovednosti a rozvíjet pohybové schopnosti. Dále se podílí na rozvoji rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a síly a také rozvíjí speciální pohybové schopnosti, které jsou potřebné pro vykonávání specializovaných sportovních činností (Huděc, 2002).

### **Kondice jako složka sportovního tréninku**

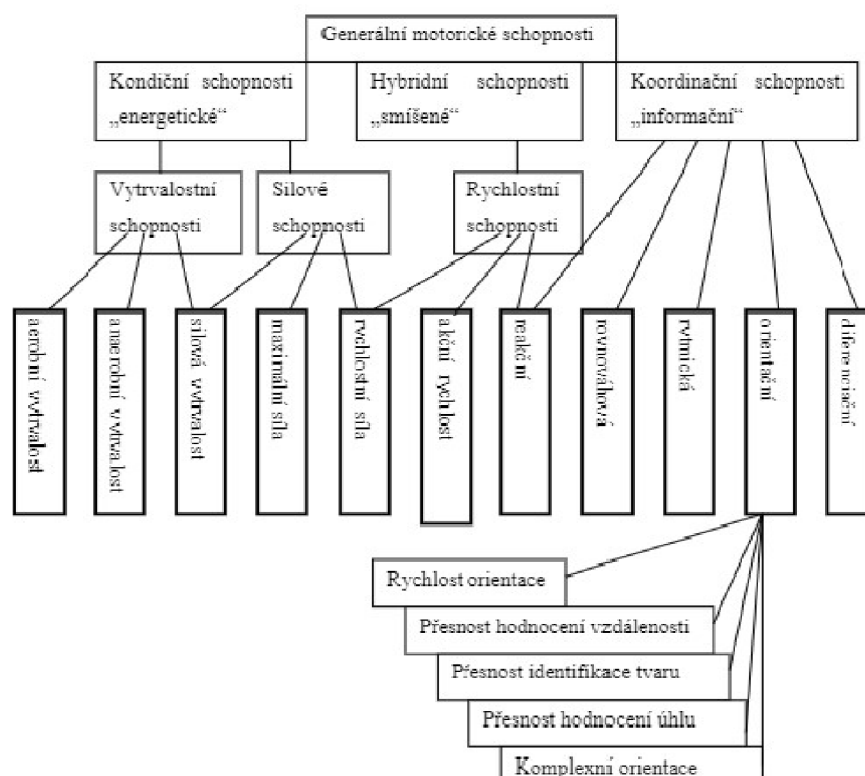
Rozvinutá kondice umožňuje ve sportovních hrách odpovídajícím způsobem hráči uplatnit racionální techniku a efektivní taktiku a maximálně využít individuální předpoklady k dosažení požadované výkonnosti. Mezi pohybové schopnosti, u nichž je podmínkou závislost funkční připravenosti systémů bioenergetického zabezpečení, tak řadíme silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti. Kvalitní kondiční příprava vždy nezaručuje lepší výkon než v předchozím období, avšak pravděpodobnost zlepšení mnohonásobně zvyšuje. Sportovci poctivou prací získávají sebedůvěru (Jebavý et al., 2017).

Samotný sportovní výkon je pak ovlivňován dalšími faktory:

- somatické – výška, hmotnost, somatotyp,
- kondiční – silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti,
- technické – koordinace, biomechanické základy pohybu,
- taktické – schopnost dobře se rozhodovat,
- psychické – temperament, motivace (Zumr, 2019).

Podle Měkoty a Novosada (2005) lze motorické schopnosti strukturovaně chápat jako schopnosti více energetické (vytrvalost a síla), hybridní (rychlost) a koordinační.

**Obrázek 1**  
Strukturované členění motorických schopností



(Měkota & Novosad, 2005)

Kasa (2000) prezentuje dělení kondice do tří základních typů:

**Tabulka 1**  
Rozdělení základních složek kondice

Primárně podmíněné morfologicko-energeticky	Podmíněné morfologicko-energeticky a také řízením a regulací	Primárně podmíněné Řízením a regulací
<p>Vytrvalostní schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>celková (globální) vytrvalost</li> <li>krátkodobá vytrvalost</li> <li>střednědobá vytrvalost</li> <li>dlouhodobá vytrvalost</li> </ul> <p>Silové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>silová vytrvalost (submaximální)</li> <li>vytrvalostní síla</li> <li>silová vytrvalost (maximální)</li> </ul> <p>Rychlostní schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>silově-rychlostní vytrvalost (acyklická)</li> <li>rychlostní vytrvalost (cyklická)</li> </ul>	<p>Pohyblivost-flexibilita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ohebnost</li> <li>natahovací schopnosti</li> <li>pružnost</li> </ul> <p>Rychlostní schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>akční rychlost (acyklická)</li> <li>frekvenční rychlost (cyklická)</li> <li>silová rychlost (acyklická)</li> <li>rychlostní síla (cyklická)</li> </ul> <p>Silové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>maximální síla</li> <li>rychlostní síla</li> <li>reaktivní síla</li> </ul>	<p>Společný název pro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>řídící schopnosti</li> <li>adaptační schopnosti</li> <li>motorickou učenílivost</li> <li>diferenciační schopnosti</li> <li>rovnováhové schopnosti</li> <li>orientační schopnosti</li> <li>rytmické schopnosti</li> <li>reakční schopnosti</li> <li>přestavbové schopnosti</li> <li>kombinační schopnosti</li> </ul>

(Kasa, 2000)

Pro potřeby sportovní praxe a pro tuto práci rozdělíme jednodušeji. Kondici tak budeme dělit do pěti základních pohybových složek – rychlost, sílu, vytrvalost, koordinaci a flexibilitu.

### 2.2.1 Rychlostní schopnosti

*„Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem (přibližně 20-25 % maxima). Je charakteristická převážným zapojením ATP-CP zóny.“ (Perič & Dovalil, 2010, p. 93)*

Zumr (2019) se shoduje s Peričem a Dovalilem (2010), že rychlost je schopnost vykonávat pohybovou činnost bez odporu nebo jen s malým odporem a co nejrychleji.

Pojem „rychlost“ se jako vědomá a zjednodušující zkratka používá pro celý komplex rychlostních schopností. Ten tvoří relativně nezávislá rychlost reakční, acyklická a cyklická (Dufour, 2015).

*„The speed used in sports rarely allows 100 percent of maximum speed to be used. In most cases, quick bursts of speed are required to catch a ball or overtake an opponent. These shorts of speed that are specific to the individual activity are what are referred to as „ sport speed.“ In essence, sport-specific speed is a blend of agylity, acceleration, and speed.“ (Brown et al., 2000)*

Z anglického textu vyplývá, že málokdy ve sportovních hrách využijí maximální rychlost. Spíše využijí tzv. „sportovní rychlost“ pro chycení míče či předběhnutí soupeře. V podstatě je rychlost specifická pro sport kombinující agility, zrychlení a rychlosti.

*„Jedním z důležitých prostředků ke zlepšení rychlosti jsou koordinační cvičení, která podněcují nervovou soustavu k vyšší výkonnosti. Při tréninku rychlosti je nutné u fotbalisty dodržovat intervaly odpočinku mezi zatížením tak, aby došlo k obnově bioenergetického systému a dále ke zregenerování nervové soustavy tak, aby nervová soustava zůstala i nadále plně výkonná.“ (Jebavý, 2017, p. 77)*



### Rychlostní schopnosti rozdělujeme na:

- Rychlost reakce
- Rychlost jednotlivého pohybu – acyklická rychlost (rychlost přihrávky)
- Rychlost lokomoce – rychlost cyklickou (běh, bruslení, jízda na kole) (Perič & Dovalil, 2010)
  - Agility – rychlost změny pohybu

Rychlost cyklickou dále rozdělujeme na akcelerační ( fáze zrychlení), frekvenční (rychlost opakujících se pohybů za jednotku času) a rychlost se změnou směru (závislá na koordinaci, typická pro sportovní hry) (Zumr, 2019).

**Perič et al. (2012) tvrdí že rychlost reakce** – je doba, která uběhne od vzniku podnětu k první pohybové reakci. Podle množství podnětů a reakcí rozlišujeme reakční dobu:

- Jednoduchou – jeden podnět a jedna reakce (výstřel ze startovací pistole a vyběhnutí z bloků),
- složitou – několik podnětů a na ně různé reakce (brankář ve fotbalu).

Jednoduchá reakční doba má kratší pohybovou odpověď než doba složitá. Je to kolem 0,1 s, zatímco reakce složitá může být až kolem 0,3 s. Cvičení přitom mohou mít několik podob:

- a) stejné podněty a stejné odpovědi – Pokaždé, když trenér tleskne, děti co nejrychleji vyskočí,
- b) různé podněty a stejné odpovědi – Trenér střídavě pískne, tleskne, mávne rukou apod. a na každý z těchto podnětů se děti co nejrychleji otočí kolem své osy,
- c) stejné podněty a různé odpovědi – Trenér několikrát po sobě mávne šátkem, na první mávnutí děti co nejrychleji vyskočí, na druhé se otočí, na třetí uskočí stranou a na další opět vyskočí a tak pořád dokola,
- d) různé podněty a různé odpovědi – Na písknutí trenéra děti udělají obrat, na tlesknutí vyskočí a na mávnutí uskočí do strany (Perič et al., 2012).

**Rychlost jednotlivého pohybu** – jeho podstata spočívá v provedení jednoho konkrétního projevu s maximální intenzitou (rychlostí). Jedná se především o různé vrhy, skoky apod. V konkrétních sportech zastupují tento projev rychlosti např. směr ve volejbalu, hod oštěpem, úder v karate atd. Důležité je opět rozvíjet rychlost všech částí těla, trup, nohy, ruce, a to jak samostatně, tak společně. Především u mladších dětí (10-11 let) bychom měli zařazovat

co nejširší spektrum cviků, ve věku kolem začátku puberty už je možné používat i speciální prostředky (Perič et al., 2012).

**Rychlost lokomoce (komplexního pohybového projevu)** – je často spojováno s přímočarým během (sprint, 30, 40 nebo 60 metrů). Pro pozdější specializovaný trénink má velký význam zařazování různých forem rychlosti lokomoce, jako jsou akcelerační cvičení, cvičení se změnou směru, frekvenční cvičení apod. Jako základní tréninkové prostředky můžeme využít starty z různých poloh, sportovní hry, slalomy se změnou směru a s prvky jako jsou přeskok apod (Perič et al., 2012).

### **Agility**

Specifickou formou rychlosti lokomoce je tzv. agility (mrštnost). Podstatou jsou cvičení s vysokou frekvencí pohybu, změna směru, prudké zrychlení a zpomalení, boční pohyb apod. (Jebavý et al., 2017).

*„Agility is the ability to decelerate, accelerate and change direction quickly while maintaining good body control without decreasing speed. Agility is closely aligned with balance because it requires athletes to regulate shifts in the body's center of gravity while subjecting them to postural deviation.“* (Brown et al., 2000)

Z anglického textu vyplývá, že sportovec musí rychle reagovat na podněty, rychlé zpomalení, zrychlení, změna směru. Musí mít dobré koordinační schopnosti a hbitost.

Pro rozvoj rychlostních schopností se ve specializovaném tréninku využívají různé pomůcky jako provazové žebříky, malé kužely, nízké překážky. Při využití kontrastních cvičení můžeme zařazovat běh do schodů, běh do kopce, brždění partnerem a uvolnění atd. (Perič et al., 2012).

Agility is correlated with balance in sport. Sport are not linear, but rather require the ability to move in multiple directions at short distances (Brown et al., 2000).

**Perič & Dovalil (2010) tvrdí, že rychlostní schopnosti jsou závislé na dalších schopnostech jako je koordinace, síla, vytrvalost a pohyblivost.**

**Koordinace** má velký význam pro rychlost, střídání kontrakce a relaxace svalových vláken. Je to předpoklad, který se dá dobře stimulovat v dětském věku, proto se s ním začíná brzy.

**Silové schopnosti** jsou také nedílnou součástí rychlosti. Vedle absolutní síly je důležitá i výbušná síla, kterou chápeme jako pohybovou činnost s větším odporem, více jak 20%. Projevuje se v odhodech, odrazech apod.

**Vytrvalost** nesouvisí moc s předpoklady rychlosti, ale podporuje delší dobu udržení dané rychlosti, tedy při rychlostní vytrvalosti hovoříme o opakování cvičení určité vysoké intenzity.

**Pohyblivost** udává rozsah pohybu, který vykonáváme ( důležitá je třeba pro délku kroku při běhu) (Perič & Dovalil, 2010).

**Perič s Dovalilem (2010) uvádějí, že rychlostní schopnost závisí na několika oblastech, které více či méně můžeme ovlivnit.**

- Nervosvalová koordinace – schopnost střídat co nejrychleji kontrakci (stah) a relaxaci (uvolnění) svalového vlákna, v tréninku se dá dobře rozvíjet.
- Typ svalových vláken – rozeznáváme dva základní typy svalových vláken:
  - Červená – říká se jim také pomalá, ty pracují dlouho, ale pomalu (maratonci)
  - Bílá – jinak rychlá, pracují velmi rychle, ale jen krátkou chvíli, rychle se unaví (sprinteři). Většina lidí má poměr 50 : 50, uvádí se však, že sprinteři mají podíl bílých vláken až 90 %. Tréninkem však skoro nic nezískají, jejich poměr je dán geneticky.
- Velikost svalové síly – je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce, a tedy i její rychlosti. Svalová síla se dobře rozvíjí.

**Dále uvádějí parametry zatížení rychlostních schopností**

- Intenzita zatížení – při rozvoji rychlostních schopností je snaha o co nejvyšší intenzitu pohybu.
  - Doba trvání zatížení – délka zatížení by měla být tak dlouhá, jak jen dokážeme udržet maximální možnou intenzitou v příslušném pohybu. Úhrada energie je získávána z ATP-CP systému, tato doba je velmi krátká, uvádí se 5-15 vteřin. Kdybychom nerespektovali tuto dobu, aktivují se z hlediska únavy další zóny energetického krytí, a to vede k poklesu intenzity. Zatížení pak dostává rychlostně vytrvalostní charakter.
  - Počet opakování – snahou je, aby intenzita pohybu provedení cvičení byla u všech opakování maximální. S každým počtem opakování dochází k poklesu intenzity, doporučuje se počet 2-6 opakování v jedné sérii. Interval odpočinku mezi sériemi by měl být 5-10 minut. Počet sérií v jedné tréninkové jednotce je 2-3, to znamená, že celkový počet opakování ve všech sériích je kolem 10-15.
  - Délka odpočinku – u rozvoje rychlosti je délka odpočinku brána jako velmi důležitá část. Snažíme se mít tzv. úplný odpočinek, který zabezpečí 100% obnovu CP. Úplný odpočinek nastává kolem 5.-7. minuty. Nesmíme však připustit, aby poklesla

aktivita nervosvalového systému, který také zajišťuje provádění maximální rychlosti pohybu. Proto musíme zvolit kompromis, uvádí se kolem 2-3 minut. To znamená, když máme zatížení v délce 15 s, je odpočinek kolem 150 vteřin ( 2,5 minut).

- Charakter odpočinku – při rozvoji rychlosti se doporučuje aktivní odpočinek, vyklusání, hry, protahování (Perič & Dovalil, Sportovní trénink, 2010).

Pro rozvoj rychlosti vycházíme ze základních parametrů pro rychlostní zatížení. V tréninku je nutné sportovci umožnit zotavení. Pokud nedojde k úplnému zotavení, přechází trénink z rozvoje rychlosti na rychlostní vytrvalost (Jebavý et al., 2017).

Dále Jebavý et al. (2017) uvádí parametry zatížení:

- Doba zatížení (3–10 s),
- intenzita (maximální),
- počet opakování v sérii (2-6),
- doba odpočinku mezi cviky (1:10-1:30),
- doba odpočinku mezi sériemi (2-6 min),
- charakter odpočinku (pasivní, chůze) (Jebavý et al., 2017, p.76).

Abychom trénovali rychlost, musíme rychlostní cvičení dát na samý začátek tréninku. V souhrnu by neměla cvičení přesáhnout 30 minut, aby laktát v krvi nepřesáhl hodnotu 4 mmol. Pro rychlostní zatížení je typická nízká úroveň srdeční frekvence. Proto zatížení trvá kolem 10 s. Rychlostní zatížení je dobré zařazovat do tréninku, i když dlouhodobě trénuji například vytrvalost. K rozvoji rychlostních schopností je dobré přistupovat ve věku 8-10 let. Přes některé výjimky se uvádí, že maximální rychlosti dosahuje člověk ve věku 18-21 let (Perič & Dovalil, 2010).

### **2.2.2 Silové schopnosti**

Síla je schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí (stáhnutí svalového vlákna) (Perič et al., 2012).

Podle Periče a kol. (2012) dělíme svalovou kontrakci do dvou základních skupin, a to na dynamickou a statickou.

- Dynamická – dochází k pohybu těla (dřep, shyb, klik),

- Statická – nedochází k pohybu těla, snažíme se udržet tělo v jedné pozici (vis na hrazdě).

U statické síly nedochází k pohybu, proto rozlišujeme pouze dobu svalového stahu a velikost úsilí. Dobu zjistíme časem, úsilí vyplývá z naší vůle, proto si v praxi vypomáháme tím, jak velké břemeno udržíme po jakou dobu.

Dynamickou rozdělujeme do tří základních skupin, a to:

- Jak velká je daná hmotnost kterou překonáváme,
- kolikrát ji po sobě zvedneme,
- jak rychle ji budeme zvedat (Perič a kol., 2012).

Podle Zumra (2019), když chceme rozvíjet **maximální sílu**, tak je na prvním místě hmotnost a podřazené je opakování a rychlost.

Když rozvíjím **rychlou sílu**, tak je na prvním místě rychlost, opakování a hmotnost jsou podřazená.

Když rozvíjím **vytrvalou sílu**, tak je na prvním místě počet opakování a podřazený jsou hmotnost a rychlost.

Zumr (2019) ještě uvádí sílu explozivní, nízký odpor je překonáván maximálním zrychlením.

Pro naši práci je důležité si uvědomit, jak rozvíjet sílu u dětí. Ve sportovní přípravě dětí lze rozdělit do tří základních skupin a to do 10 let, od 10 do 12let a 13 až 15 let.

### **Období do 10 let**

V tomto období dáváme přednost rychlostním a obratnostním cvičením. U dětí do 10 let nejsou kostra ani svaly připraveny na silový trénink. Zaměřujeme se především na velké svalové partie (zádová i břišní oblast, svaly pletence ramenního a kyčelního). Děti posilují šplhem, lezením, ručkováním. Také úpolové hry jako: přetahování, přetlačování, kohoutí zápasy. Nebo s náradím jako jsou lehké plné míče, míčky, cvičení se švihadly, odhody do dálky s míčem atd... Můžeme využít i terén jako je běh do kopce, soutěže ve vodě nebo překonávání odporu partnera (Zumr, 2019).

### **Období 10–12 let**

Zde postupujeme podobně jako v předchozím období. Harmonicky rozvíjíme svalstvo celého těla, nikoli jednotlivé svalové skupiny potřebné pro konkrétní pohybovou činnost. Základem by měly být pohybové hry, jejich význam je důležitý nejen v rozvoji síly, ale i v podpoře

celkové koordinace. Zde se už dají zařazovat cviky s vlastní hmotností těla ( kliky, dřepy, sklapovačky atd...). Můžeme využít tzv. silové vstupy, děti hrají fotbal a po dvou minutách se pískne a mají za úkol, co nejrychleji udělat deset dřepů.

Váha břemene by ve věku okolo 12 let neměla překročit 30 % tělesné hmotnosti (Zumr, 2019).

### **Období 13-15 let**

V tomto věku můžeme zahájit systematictější silový trénink, ten má však pořád přípravný charakter. Zde dětem dáváme napodobeninu osy na kotouče v podobě například násady od koštěte. Děti s ním dělají různé výpady, dřepy, dávají ji od hrudi směrem dopředu a učí se správně dýchat. Používáme více pomůcek jako slabé expandery, malé činky, plné míče, flowiny atd...

U rozvoje síly u dětí bychom měli vyloučit překonávání vysokého až maximálního odporu. Jejich zařazení do tréninku je až kolem 17. až 18. roku (Perič et al., 2012).

### **2.2.3 Vytrvalostní schopnosti**

*„Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti: soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.“ (Perič & Dovalil, 2010)*

Vytrvalost můžeme chápat jako schopnost odolávat únavě. Vytrvalost je závislá na úrovni rozvoje fyziologických funkcí (okysličení svalů, rozvoj oběhově-dýchacího systému), dále ji ovlivňují procesy fyzické, především morálně-volní. Druhým úkolem vytrvalosti jsou vysoce rozvinuté zotavovací schopnosti (Perič & Dovalil, 2010).

**Podle Periče a Dovalila (2010) můžeme vytrvalostní schopnosti dělit podle několika hledisek:**

a) *„Podle účasti svalových skupin:*

- *Celková – pracují obvykle více jak 2/3 svalstva – např. běh, bruslení, plavání;*
- *Lokální – pohybu se účastní méně než 1/3 svalů – opakovaná střelba z místa v basketbalu atd.*

b) *Podle typu svalové kontrakce:*

- *dynamická – v pohybu (např. běh na lyžích);*
  - *statická – bez pohybu (např. udržení určité pozice těla – pozice jezdce při dostizích).*
- c) *Podle délky trvání (považuje se za základní hledisko dělení):*
- *dlouhodobá – délka trvání je 8-10 minut a více, energeticky je zajišťována ze zóny O<sub>2</sub>;*
  - *střednědobá – její délka trvání je v rozmezí 3-8 minut je zabezpečována LA-O<sub>2</sub> zónou;*
  - *krátkodobá – doba trvání je kolem 2-3 minut, energetické zabezpečení je prostřednictvím LA zóny;*
  - *rychlostní – je v délce trvání do 20 sekund a energeticky zajišťována zónou ATP-CP.*
- d) *S ohledem na podíl energie uvolněné aerobně nebo anaerobně:*
- *aerobní;*
  - *anaerobní.*
- e) *Je-li vytrvalost spojena s rozvojem jiné pohybové schopnosti, mluvíme např. o silové vytrvalosti, rychlostní vytrvalosti atd.“ (Perič & Dovalil, 2010, p. 106)*

Jebavý et al. (2017) dělí vytrvalost na obecnou a speciální. Dále dělí vytrvalost z hlediska doby trvání:

- *dlouhodobá vytrvalost (doba zátěže nad 15 minut, intenzita je nižší),*
- *střednědobá vytrvalost (doba zátěže v rozmezí 5-15 minut),*
- *krátkodobou vytrvalost (doba zátěže od 1 do 4 minut),*
- *rychlostní vytrvalost ( nad hranicí 85% maxima po co nejdelší dobu od 10 do 60 sekund),*
- *intermitentní vytrvalost (podávat výkon v různých pásmech intenzity zatížení, střídání intenzity zátěže jako je například fotbal).*

Perič s Dovalilem (2010) tvrdí, že aerobní vytrvalost můžeme u dětí realizovat kdykoliv. V předškolním věku můžeme děti vystavovat zatížení kolem 60 % maximální rychlosti, do deseti let však není zvláštní vytrvalost potřeba. V mladším školním věku se snažíme „ trénovat vytrvalost“ formou pohybových her. Dobré předpoklady k trénování dlouhodobé vytrvalosti se vytvářejí kolem 11. a 12. roku. Stačí zde uplatňovat malých až středních intenzit. V postpubertálním období přichází schopnost dobře přijímat, transportovat a využívat kyslík.

Je-li vytrvalostní schopnost rozvíjena, výkonnost stoupá. Adolescenti mohou rozvíjet anaerobní vytrvalost a využívat intervalových metod pro zlepšení vytrvalosti.

Pro práci se srdeční frekvencí je užitečné znát hodnoty tzv. anaerobního prahu (ANP). Bez těchto hodnot se vytrvalostní trénink provádí obtížněji (Jebavý et al., 2017).

#### **2.2.4 Koordinační schopnosti**

Koordinační schopnosti nebo často nazývané schopnosti obratnosti, jsou jakýmsi mostem mezi pohybovými schopnostmi (Perič & Dovalil, 2010).

Hirtz (citovaný v Argaj 2001, p. 35) uvádí, že koordinační schopnosti charakterizujeme jako komplexní, relativně samostatné předpoklady vykonané regulovanou pohybovou činností, které se utvářejí a rozvíjí v pohybových činnostech na základě zděděných, ale ovlivněných neurofyziologických funkčních mechanismů.

Koordinační schopnosti se popisují jako schopnost zvládnout a čelit novému pohybu, přizpůsobení pohybu nové situaci, zvládnout a zdokonalovat rychlé provádění sportovních pohybů a používat je rychlým způsobem. Z toho vyplývá že koordinaci charakterizují nároky na rychlost a přesnost pohybu, přizpůsobit se vnějším podmínkám, na vytvoření nového pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

Mezi nejvhodnější dobu, kdy rozvíjíme koordinační schopnosti, je věk mezi 7. až 12. rokem života. V tomto období je mozek mnohem více otevřený učení a nabývání nových dovedností. Pro rozvoj je tedy důležité s dětmi procvičovat nejrůznější obraty, přemety, úskoky, výskoky, kotouly a zdokonalovat je v chytání a házení míče či různých předmětů (Choutka, 1991).

*„Ve sportovním tréninku rozeznáváme dva pojmy, které jsou často zaměňovány a nepřesně vykládány. Jedná se o koordinaci a obratnost. Koordinaci chápeme jako vnitřní řízení pohybu – souhrn centrálního nervového systému a nervového aparátu, jehož vnějším projevem je obratnost.“* (Perič & Dovalil, 2010, p. 117)

Koordinace je z hlediska struktury velmi složitou pohybovou činností. Počet nebo dělení není ustáleno, ale za nejdůležitější součásti koordinace se požadují tyto činnosti:

- Diferenciační – projev „pohybového cítění“, obecně vyjádřen pocitem těla, pohybu či vzdálenosti, je v ní zahrnuta zručnost při jemných motorických činnostech ruky, nohy nebo hlavy.
- Orientační – schopnost určovat a měnit polohu těla v prostoru a čase.
- Rovnováhová – schopnost udržení rovnováhy při měnících se vnějších podmínkách.



- Reakční – schopnost rychlého zahájení a provedení pohybu jako reakce na určitý podnět.
- Rytmická – schopnost motoricky vyjádřit rytmus daný zvnějšíku, nebo obsažený v samotné pohybové činnosti.
- Spojování pohybů – schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla do prostorově, časově a dynamicky sladěného celkového pohybu zaměřeného na splnění cíle (učíme se chytat a ovládat míč).
- Přestavba pohybů – schopnost přizpůsobit pohybové činnosti novým podmínkám (činnost soupeře, měnící se terén, povrch, únava) (Zumr, 2019).

Sportovní hry vyžadují vysokou úroveň rozvoje koordinace v rychlosti. Koordinační schopnosti jsou úzce spjaty s učením dovedností (Jebavý et al., 2017).

Koordinační cvičení bychom měli zařazovat na začátek hlavní části tréninkové jednotky, a to v aerobním režimu (Zumr, 2019).

### **2.2.5 Flexibilita (pohyblivost)**

Flexibilita je chápána jako schopnost dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil. Flexibilita je v úzkém vztahu s koordinací a se silovými schopnostmi. Díky dobré pohyblivosti mohou využít lépe ostatní pohybové schopnosti. Pohyblivost umožňuje koordinovanější provedení pohybů a přiměřená pohyblivost snižuje riziko svalového poranění (Zumr, 2019).

*„Pod termínem pohyblivost (nebo kloubní pohyblivost) chápeme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu.“* (Perič & Dovalil, Sportovní trénink, 2010)

S flexibilitou začínáme u dětí zhruba až ve starším školním věku, samozřejmě kromě specializovaných sportů, které potřebují trénovat pohyblivost co nejdříve, jako je gymnastika a krasobruslení. Ve starším školním věku začínáme pozorovat různé dysbalance a pohybová omezení, svaly tak pomalu a uvědoměle protahujeme s výdrží v krajních polohách (strečink). Můžeme používat různé pomůcky jako protahovací tyče a masážní válce. U adolescentů ovlivňujeme flexibilitu už cíleně a nejlépe v každém tréninku. Nesmíme zde zapomenout na zásady, které zde platí: cvičíme zahřátí, nepřesahujeme práh bolesti, koncentrujeme se na protahovanou oblast, pravidelně dýcháme, nejdříve protahujeme méně flexibilní stranu těla, cvičíme méně ale častěji (Zumr, 2019).

### **Rozeznáváme základní dělení flexibility:**

- aktivní metody (bez cizí dopomoci),
- pasivní metody (s cizí dopomocí),
- dynamická cvičení (švihy),
- statická cvičení (strečink).

Lidé, kteří se pohyblivostí liší od populačních norem fyziologického rozsahu, označujeme za hypomobilní (snížená pohyblivost) nebo hypermobilní (zvýšená pohyblivost). Ze zdravotního hlediska by měla být pohyblivost udržována v optimálním stavu tak, aby nedocházelo k poškození pohybového aparátu z důvodu snížené, nebo naopak zvýšené pohyblivosti (Jebavý et al., 2017).

## **2.3 Etapy sportovního tréninku**

Každý věk má určité tréninkové zákonitosti, proto je rozdělujeme do čtyř základních skupin.

- etapa seznámení se sportem
- etapa základního tréninku
- etapa specializovaného tréninku
- etapa vrcholového tréninku

### ***2.3.1 Etapa seznámení se sportem***

Tato etapa se zaměřuje na všestrannost, techniku a zvládnutí velkého množství pohybových dovedností. Tato etapa trvá dva až tři roky a začíná mezi 6.-8. rokem a končí okolo 10. roku. Jejím hlavním úkolem je, aby si dítě vytvořilo kladný vztah k pohybu. Cílem je, aby si jedinec plnil své povinnosti, pravidelně trénoval a splňoval veškeré podmínky tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

### ***2.3.2 Etapa základního tréninku***

Úkolem druhé etapy je opět všestranný rozvoj pohybových dovedností. Více se zde klade důraz na zvládnutí základů techniky a taktiky. Etapa základního tréninku trvá přibližně tři až čtyři roky, začíná okolo 10. roku, končí mezi 13.–15. rokem. Jedinec si vytváří trvalý vztah

k systematickému tréninku a získává základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví (Perič & Dovalil, 2010).

### **2.3.3 Etapa specializovaného tréninku**

V tomto tréninku se již přechází ke specializovaným tréninkovým prostředkům. Zvyšuje se zde intenzita tréninkového zatížení, zdokonaluje se zde taktika i technika. Specializovaný trénink začíná mezi 13.-15. rokem, končí mezi 17.-19. rokem, trvá tedy přibližně čtyři až pět let (Perič & Dovalil, 2010).

### **2.3.4 Etapa vrcholového tréninku**

Etapa vrcholového tréninku je charakteristická především velkými rozdíly mezi sportovci. Velkým rozdílem mezi sportovci je věk. Začínající 20 letí sportovci se setkávají se staršími sportovci, kterým je okolo 40 let. Rozdíly zde najdeme mezi svobodnými sportovci a mezi těmi, co už mají své rodiny. Další rozdíly jsou mediální popularita a finanční ohodnocení sportovce. Kvůli těmto rozdílům je velice důležitý individuální přístup a respektování biologických, psychických, sociálních i momentálních stavů sportovců (Perič & Dovalil, 2010).

## **2.4 Tréninková jednotka**

Perič a Dovalil (2010) uvádějí, že základním cyklem sportovního tréninku je tréninková jednotka. Rozeznáváme tři až čtyři části tréninkové jednotky, a to:

- Úvodní,
- Hlavní,
- Závěrečnou.

Někdy bývá uváděna i část průpravná, která je umístěna mezi úvodní a hlavní částí.

Bělka (2013) ve své publikaci doporučuje strukturovat vyučovací jednotku, tréninkovou jednotku, na čtyři části:

- úvodní část,
- průpravnou část,
- hlavní část,
- závěrečnou část.

Pokorný (2019) rozděluje základní tréninkovou jednotku stejně jako většina autorů, na úvodní, rušnou a průpravnou, hlavní a závěrečnou část.

Jebavý et al., (2017) tvrdí, že každá tréninková jednotka by měla mít přesně stanovený hlavní cíl. Standartně se dělí na úvodní, hlavní a závěrečnou.

Podle Periče a Dovalila (2010) je úvodní část situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu pro hlavní část.

Bělka (2013) úvodní část rozděluje na dvě části, na formální (seznámení s obsahem a cílem hodiny, evidenci) a na rušnou část, kde probíhají pohybové činnosti (běžecká abeceda).

Úvodní část obsahuje převážně seznámení s úkoly, organizací a motivace. Příprava organismu na zátěž v hlavní části (rozcvičení) (Jebavý et al., 2017).

#### **Do průpravné jednotky patří:**

- **psychická část**, která má za úkol, aby si sportovci uvědomili přechod ze šaten na sportoviště. Jsou seznámeni s obsahem tréninku, jsou připraveni na plnění pokynů a soustředí se na prováděnou činnost. Trenér zde také zdůrazní, na co by si měli sportovci dát pozor a na co by se měli zaměřit.
- **Rozcvičení** má obvykle tři části:
  - Zahřátí – má za úkol aktivovat srdečně cévní a dýchací systém. Volíme zde jednoduché prostředky jako je rozklusání, rozplavání, hry (honičky, na babu, florbal, basketbal, fotbal).
  - Protahování – protahujeme hlavní svalové skupiny s využitím velkého rozsahu v kloubech. Volíme zde strečinková cvičení s různými modifikacemi. Protahovacím cvičením připravujeme hybný systém (svaly, šlachy, klouby).
  - Zapracování – připravíme organismus jako celek na nastávající část tréninku. Má za úkol zabezpečit zapojení zdrojů energie pro pohyb. Synchronizujeme jednotlivé funkční systémy (dýchání, srdečně cévní oběh, regulace tělesné teploty) (Perič & Dovalil, 2010).

Trenér si musí uvědomit, že když bude v hlavní části např. skok daleký, tak do průpravné části dáme například atletickou abecedu s přeskoky přes švihadlo, odrazové cvičení (Perič & Dovalil, 2010).

**Hlavní část tréninku** má za úkol plnit cíl tréninku. Do ní je situováno hlavní zatížení. Hlavní část má obvykle dvě základní organizační podoby:

- monotematickou – pouze jeden typ zatížení (výběh, trénink v posilovně);

- multitematickou – obsahem hlavní části může být rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností. Je vhodné dodržovat posloupnost cvičení následovně z důvodu fyziologických zákonitostí (energetické zdroje, aktivita a únava centrální nervové soustavy):
  - Koordinačně náročná cvičení – vyžadují vysokou úroveň aktivity centrálně nervové soustavy. V tréninku se přidává zásadní požadavek na soustředění a udržení pozornosti (nácvik techniky, nácvik nových herních variant).
  - Rychlostní cvičení – vysoké nároky na aktivitu nervové soustavy a energetických zdrojů (ATP – CP zóna). V tréninku se využívají krátké sprinty, soutěživé hry, odrazová cvičení. Požaduje se maximální intenzita cvičení.
  - Silová cvičení – zde posilujeme jak s vlastní vahou, tak s činkami, využíváme různá úpolová cvičení, cvičení ve ztížených podmínkách.
  - Vytrvalostní cvičení – dáváme až na samý závěr. Je náročné na vůli udržet i přes vyčerpané energetické zdroje. Na závěr zařazujeme výběhy, kruhové tréninky, sportovní hry, kondiční cvičení (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Frömel (1986) na hlavní části záleží nejvíce, odvíjí se od ní, jaká bude úroveň celé vyučovací jednotky.

Jebavý et al., (2017) zase zdůrazňuje, že pokud má hlavní jednotka více cílů, zaměřujeme se nejprve na koordinaci, rychlost, rychlostní sílu a maximální sílu. V druhé části pak na silovou vytrvalost a vytrvalost.

**Perič a Dovalil (2010) závěrečnou část** dělí na dvě části, tvrdí, že závěrečná část slouží ke zklidnění a k zahájení zotavovacích procesů.

- Dynamickou – cvičíme s nízkou intenzitou. Snažíme se odbourat odpadní látky jako je např. laktát. Toho dosáhneme lehkou hrou, výběhem, vyšlapáním na kole.
- Statickou – zahrnuje protažení svalů. Protahujeme svaly, které jsme nejvíce zapojovali a svaly, které mají tendenci ke zkrácení. Statickým protažením dochází k celkovému uklidnění organismu.

Dále uvádějí, že tréninková jednotka se dá organizovat z hlediska vztahu trenéra a sportovce a možnosti komunikace mezi nimi. Rozlišujeme tři základní formy a to hromadnou, skupinovou a individuální (Perič & Dovalil, 2010).

- Hromadná – všichni sportovci nacvičují ve stejnou chvíli stejné cvičení pod přímým vedením trenéra. Tato forma je složitá na organizaci a komunikaci.
- Skupinová – tato forma je v tréninku nejvíce využívána. Rozděluje tým do menších skupinek a to podle:
  - formální (vrhači, skokani, běžci apod.);
  - neformální (sportovci se sami rozdělí podle svých požadavků);
  - výkonnostní;
  - závisející na pohlaví apod.

Skupinová forma je rozdělena ještě podle toho, jestli všichni nacvičují stejný obsah, ale různou formou. Každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se střídají.

- Individuální – jeden trenér vede jednoho až dva sportovce. Výhoda je, že máme individuálnější přístup ke sportovci, ale používá se spíše ve vrcholovém sportu (Perič & Dovalil, 2010).

Závěrečná část slouží ke zklidnění organismu. Nejdříve dynamickým charakterem, jako je vyklusání nebo vyjetí na rotopedu a následně strečinkem se statickým charakterem (válcování na válcích) (Jebavý et al., 2017).

## 2.5 Pohybové hry a jejich dělení

*„Slovo hra a jeho odvozeniny sa oddávna veľmi často používajú vo všetkých jazykoch ( igrā, the game le jeu, das Spiel) Predovšetkým označuje činnosť pre zábavu, ale aj druh športu, úsek športovej hry.“ (Rovný et al., 1988, p. 20)*

Základní podmínkou vydařené hry je vhodná hrací plocha. Hra je doménou hlavně v dětském období. Dítě bere hru jako něco volného a zábavného. Hra umožňuje dítěti prožívat napínavý děj hry. Trenér, rodič, vychovatel, prostřednictvím hry, má v ruce vždy prostředek výchovy k tvořivosti, kladný rozvoj charakteru dítěte. Pohybová hra nenásilně rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti. V tělesné výchově se nejčastěji uplatňují pohybové hry. V pohybové hře je jasně daná funkce pohybu. Děj hry je často organizovaný všeobecně uznávanými pravidly, které stanoví vedoucí hry nebo po domluvě mezi hráči. Ve hře musíme často něco vykonat, překonat, zvládnout, usilovat o úspěch či o vítězství (Rovný et al., 1988).

*„Pre pohybové hry s veľmi presnými pravidlami, náročnými na techniku, hraciu plochu, herné konštrukcie a herné načinie sa zavedol názov športové hry.“ (Rovný et al., 1988, p. 20)*

*„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 účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“ (Mazal, 2000, p. 13).*

Argaj (1995) pohybové hry charakterizuje jako pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran, která je uskutečňována pohybem hráčů. Pohybové hry jsou užívány v hodinách tělesné výchovy, při sportovním tréninku nebo při rekreačních aktivitách. Tomajko (1997) definuje pohybovou hru jako velký soubor, který zahrnuje jak činnost prováděnou pro zábavu, tak činnost prováděnou na profesionální úrovni. Dobrý (1988) popisuje pohybovou hru jako soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží dokázat převahu lepším ovládnutím společného předmětu boje za stále se měnících herních situací, jež vyžadují okamžitou reakci na akci soupeře.

*„Účast na pohybových aktivitách s vrstevníky může ovlivnit celkové přátelství a sociální a emocionální rozvoj všech dětí.“ (Bělka, 2018, p. 10)*

### 2.5.1 Dělení pohybových her

Argaj (2001) uvádí, že přesná klasifikace dělení pohybových her neexistuje. Každý autor používá své vlastní dělení, proto je velká škála typů rozdělení pohybových her, a je na každém, k jakému rozdělení se přikloní. S tímto názorem se shoduje také Bělka (2020), který uvádí,

že dosud není stanovena systematika a terminologie pohybových her, záleží tak pouze na individuálním názoru autora, který typ rozdělení her preferuje.

V šedesátých letech 20. století vznikají pokusy o systematické dělení her a pohybových her. Základním pojmem je hra, ta se dále dělí na společenské a tělovýchovné. Tělovýchovné hry se pak dále dělí na základní hry a sportovní hry. Základní hry se dělí na klidné a pohybové. Do sportovních her řadíme hry s přímým soubojem hráče, nepřímým soubojem hráče, hry bez přímého styku soupeře a hry se střídavou činností. (Argaj, 2001).

Zdeněk a Berdychová (1968; 1978) rozdělují hry podle jejich využití v určité části vyučovací jednotky:

- 1) Pohybové hry do úvodní části a na rozehřátí
- 2) Pohybové hry do hlavní části hodiny – zde uvádějí hry rozvíjející pohyblivost a sílu (např. úpolové hry, hry na obratnost, hry s míčem) a hry rozvíjející vytrvalost a rychlost (např. štafetové hry, běh čísel v kruhu)
- 3) Pohybové hry na zklidnění organismu v závěru hodiny

Členění u předchozích autorů je na základě využití her v konkrétní části hodiny. Oproti tomu Rubáš (1997) představuje dělení na základě rozvoje jednotlivých pohybových schopností. Pohybové hry dělí na ty rozvíjející koordinační schopnosti, rozvíjející silové schopnosti, pohybové hry na rozvoj rychlosti a pohybové hry na rozvoj vytrvalosti.

Další možnost rozdělení uvádí Neuman et al. (1999). Hry zařazuje do psychoher, které následně třídí na hry seznamovací a rozehřívací; didaktické hry; hry na podporu tvořivosti; sebezpoznávací hry a na hry s kombinovaným zaměřením.

Dále uvádíme další možnosti členění od různých autorů.

#### **Dělení pohybových her podle Pokorného (2019):**

- honičky
- hry během
- hry skokem
- hry podáváním
- házení a chytání
- zásahové hry
- úponové hry



### Dělení pohybových her podle Argaje (2001):

- honící
- skákací
- přenášečí
- zaháněcí
- přihrávací
- odrážecí
- trefovací
- pálkové
- pasovací
- překážkové
- orientační
- branné

Juklíčková – Krestovská (1989) rozděluje pohybové hry na hry s obsahem lokomočního cvičení, hry s obsahem manipulačního cvičení, hry s náměty branné a dopravní výchovy a na hry se specifickým zaměřením.

Rovný a Zdeněk (1982) rozdělují pohybové hry na:

- honičky
- přihrávané
- zaháněné
- skokanské
- přenášečky
- hry se zasahováním cíle
- odrážené
- úpolové
- překážkové
- pálkovací

Juklíčková – Krestovská (citovaná v Bělka 2018, p. 11) uvádí, že rozdělení pohybových her může být různé. Jak je vidět, tak každý autor rozděluje pohybové hry trochu jinak. Pohybové hry se mohou dělit podle počtu osob, na hry ve dvojicích, ve skupinách či hromadné. Podle toho, kde se hra odehrává, venku, v tělocvičně, ve vodě a jinde.

### **2.5.2 Organizace pohybové hry**

Bělka (2018) uvádí, že při výběru pohybové hry musí učitel přihlížet k zájmům a stavu žáka. K jeho psychické, fyzické a sociální stránce. Každý cvičitel, trenér či učitel si při výběru pohybové hry musí uvědomit, jaké rozvíjí motorické schopnosti a dovednosti žáků.

Pohybová hra by měla navazovat na předcházející činnost. Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Pohybová hra musí být pro všechny hráče, pokud je hráč vyřazen, měl by mít možnost se do hry vrátit. Tak dojde k zapojení všech hráčů po co nejdelší dobu.

K ukončení hry pak samozřejmě můžeme sdělit, že se hráči do hry nevrací (vybíjená) (Bělka, Soubor pohybových her, 2018).

Argaj (2001) uvádí, jak správně vybrat pohybovou hru:

- hlavním východiskem je pohybový obsah hry, pohybová činnost, schopnost, zručnost, která ve hře dominuje;
- hru vybíráme tak, aby odpovídala z hlediska jeho pohybové vyspělosti;
- výběr hry ovlivňuje herní náradí a prostředky;
- jak dlouho trvá pohybová hra, některé hry trvají pár minut, některé několik hodin;
- optimální počet hráčů pro danou pohybovou hru;
- věk hráče.

Dále musíme při organizaci pohybové hry brát v úvahu:

- Výběr herního území – dostatečná velikost, přiměřená teplota, osvětlení a jiné.
- Využití sportovních netradičních pomůcek – potřebují-li k realizaci pohybové hry nějaké žíněnky, švihadla, míčky, míče apod.
- Bezpečnost při realizaci pohybové hry – k dobré organizaci patří zajištění bezpečnosti žáků (nebudu hrát vybíjenou u rozbourené řeky), odstranění nevhodných předmětů, zkontrolování pomůcek, jestli jsou bezpečné a v pořádku (Bělka, Soubor pohybových her, 2018).

### **2.5.3 Uvedení pohybové hry**

Při výkladu pohybové hry by si měl učitel dobře rozmyslet, jak chce pravidla strukturovat, jaká bude posloupnost výkladu, který musí být srozumitelný, jasný a výstižný. Učitel by měl mluvit v jednoduchých větách. Na správném uvedení hry závisí úspěšnost její realizace (Bělka, Soubor pohybových her, 2018).

### **2.5.4 Rozdělení hráčů do družstev**

Rozdělení hráčů do družstev se jeví pro učitele jako nejdůležitější prvek před zahájením pohybové hry. Podstatou pohybové hry je převážně soupeření, proto se snažíme rozdělit

družstva na co nejvyrovnanější. Pro rozdělení do družstev můžeme použít řadu a rozpočítat na první, druhý. Dále podle pohlaví, podle losování, podle výšky postavy. Vyvarujeme se rozdělování na dva kapitány z důvodu, že ke konci zůstávají ti nejméně nadaní a podle Periče (2004) není pro zbylé žáky taková situace příjemná (Bělka, Soubor pohybových her, 2018).

### **2.5.5 Pravidla pohybových her**

Podle Mazala (2007) by pravidla hry měla umožnit to, aby mohl vyhrát každý. Každá pohybová hra probíhá v určitém čase a vymezeném prostoru, děj hry probíhá v souladu s organizací a popisem hry podle určitých, předem dohodnutých podmínek. Ty bývají stanoveny pravidly, která mají určitou pedagogickou, metodickou a didaktickou funkci. Optimální průběh hry závisí na tom, že pravidla všichni účastníci chápou.

### **2.5.6 Průběh pohybové hry**

Učitel by měl při pohybové hře zaujmout pozici, ze které dobře vidí na její vývoj. Pohybovou hru zahajuje povelom či píšťalkou. Je převážně rozhodčím hry. Učitel musí sledovat dodržování pravidel a s tím spojenou bezpečnost žáků. Průběh hry lze ovlivnit změnou délky trvání pohybové hry, zmenšením nebo zvětšením herního prostoru, přidáním jiných cviků, jiných prvků, snížení či zvýšení počtu hráčů a jiné (Bělka, Soubor pohybových her, 2018).

### **2.5.7 Hodnocení pohybové hry**

Podle Neumana (1998) je vyhodnocení pohybové hry závislé na povaze dané hry a jejím cíli. Někdy stačí říct, že cíl byl, či nebyl splněn. U jiných her lze bodově ohodnotit, určit pořadí či pochválit za kreativitu. Někdy se může stát, že závěrečné hodnocení může být spíše na škodu.

Podle Argaje (2001) je nutno děti motivovat pochvalou. Čím je nižší věk hráčů, tím je motivace důležitější.

Zapletal (1987) uvádí, že prostřednictvím hodnocení lze zvýšit účinek hry. Pokud spojíme hodnocení s drobnou odměnou, žáci na hru jen tak nezapomenou.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je vytvořit zásobník pohybových her na rozvoj rychlosti využitelných v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Sestavit zásobník pohybových her na rozvoj rychlosti.
- 2) Natočit pohybové hry.
- 3) Vygenerovat QR kódy.

### **3.3 Úkoly práce**

Analyzovat odbornou literaturu a vytvořit zásobník pohybových her. Zajistit probandy. Zajistit prostor pro natáčení cvičení.

## 4 METODIKA

Metodická část obsahuje popis výběru her do zásobníku, jejich realizaci a zaznamenání v hodinách tělesné výchovy.

### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem byli žáci 2. stupně základní školy, 6.–9. ročník. Do výzkumu byli zahrnuti jak chlapci, tak dívky. Celkem se zúčastnilo 46 žáků, 30 chlapců a 16 dívek. Celkově 20 chlapců aktivně sportuje, dva z nich na vyšší úrovni. Děvčat se aktivně věnuje sportu šest, z toho jedna na vyšší úrovni. Zmínění žáci se věnují fotbalu, florbalu a část z nich působí v lyžařském oddílu. U žáků, kteří se aktivně věnují nějakému sportu bylo zřejmé, že jejich výsledky byly znatelně lepší, než u žáků, kteří nesportují. Nejednalo se pouze o výsledky samotné, ale také o koordinaci pohybů při aktivitě, rychlejší reakce, lepší přizpůsobení změnám. Žákům byli před realizací rozdány informované souhlasy pro rodiče. Vzor informovaného souhlasu je přílohou této práce. Práce byla schválena etickou komisí (48/2024).

### 4.2 Metody sběru dat

Sběr dat probíhal v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ. Natočena byla videa ke všem 15 hrám uvedených v zásobníku. Hry byly vybrány především podle publikací Bělka (2018), Argaj (2001), Atletika – pohybové hry na rozvoj rychlosti. Dále jsem inspiraci na náměty na hry čerpal z publikací Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou od Kaplan M. et al.; Pohybové hry pro školáky od Pokorný I.; Teorie a didaktika sportovních her od Nykodým J. et al.; Velká encyklopedie her od Zapletal M.; Sportovní příprava dětí od Perič T. et al.; Kondiční příprava dětí a mládeže od Zumr T. Před samotným výběrem her byla rovněž provedena rešerše internetových zdrojů a prezentací. Tyto hry byly mírně modifikovány na rozvoj rychlosti lokomoce.

Videa byla natáčena 11. – 13. dubna 2023 na Masarykově základní škole v Klášterci nad Orlicí. Videa byla natáčena v hodinách šestého až devátého ročníku za pomoci učitelky tělesné výchovy. Videa byla natáčena mobilním telefonem a následně nahrána na platformu YouTube do mého osobního kanálu. Na internetové stránce <https://qr.io/> jsem vytvořil QR kódy k jednotlivým videím, které jsem vložil k popisům her v této práci.

### 4.3 Tvorba zásobníku her

Hry do zásobníku byly vybírány tak, aby rozvíjely rychlost lokomoce u žáků. Důraz byl kladen také na co největší motivaci a aktivizaci žáků. Zvolené hry mohou účinně rozvíjet rychlost lokomoce u žáků a zároveň splňovat zážitkovou složku pohybu. Hry byly vybírány také tak, aby byly použitelné v různých částech vyučovací jednotky, nebyly náročné na přípravu a potřebné pomůcky a byly tak využitelné pro co nejširší okruh učitelů a trenérů. Jako podklad pro průběh jednotlivých her mi sloužila odborná literatura. Některé hry byly v průběhu vyučovací hodiny mírně poupraveny, například kvůli omezenému prostoru tělocvičny. Upraveny byly tak, aby stále splňovaly cíle.

### 4.4 Analýza odborné literatury

Základním pramenem pro sepsání bakalářské práce byly informace získané analýzou odborné literatury a elektronických zdrojů zabývajících se zvoleným tématem bakalářské práce. Odbornou literaturu jsem vyhledával a zapůjčoval v několika knihovnách. Konkrétně se jednalo o Ústřední knihovnu UP Olomouc Zbrojnice, její pobočku na Fakultě tělesné kultury Neředín a Městskou knihovnu Žamberk. Část odborné literatury jsem si zakoupil a i nadále s ní pracuji. Níže uvádím internetové odkazy na zmíněné instituce.

- Ústřední knihovna UP Olomouc - <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna Fakulty tělesné kultury Neředín - <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Městská knihovna Žamberk - <https://www.knihovnazamberk.cz/>

## 5 VÝSLEDKY

Níže jsou uvedeny popisy jednotlivých her vybraných do zásobníku pohybových her pro účely této bakalářské práce. U každé hry je doplněn QR kód, který přesměruje na videa se záznamy průběhu realizace. Hry, které jsou natočeny se soustředí na rychlost lokomoce (rychlost cyklická), tedy na běh. Můžeme samozřejmě pozorovat v hrách i reakční rychlost (běžíme se skřítky Utíkalem a Dobíhalem), rozvoj spolupráce, orientaci v prostoru a komunikaci dětí mezi sebou (formule Monte Carlo). Hry jsou modifikovány tak, aby bylo zatížení vždy do doby trvání maximálně 15 vteřin a pak nastal interval odpočinku, který by měl být minimálně 1:10 (Perič, 2012).

### 5.1 Lov beze zbraní



Obrázek 2  
QR kód Lov beze zbraní

Počet dětí: 10-20

Čas na přípravu: 3 minuty

Doba trvání hry: Do 15 vteřin, 8-12 minut

Pomůcky: Vytyčovací mety (kloboučky)

Věk dětí: od 10 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, obratnost, změna směru

Zdroj hry: Tábor (2016)

Průběh hry: Po obvodu hřiště nebo velké tělocvičny se v pětmetrových vzdálenostech od sebe rozmístí žáci. Stojí pravým bokem do středu kruhu. Na povel všichni žáci vyběhnou po obvodu hřiště ve směru hodinových ručiček a snaží se doběhnout spolužáka běžícího před ním a dotykem ho vyřadit z běhu. Body získávají ti žáci, kteří nebyli vyřazeni po uběhnutí jednoho kola. Za vyřazení jednoho běžce jsou uděleny body navíc. Pořadí dětí každou hru měníme, hra se pak stává atraktivnější. Běhání po obvodu kruhu opakujeme 6x až 10x a zároveň měníme směr běhu. Tato hra kvůli kolizím je nejlepší na venkovní prostor (fotbalové hřiště, atletický stadion).

## 5.2 Veverčí honička



Obrázek 3  
QR kód Veverčí honička

Počet dětí: 10-30

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání hry: Do 15 vteřin, celkově hra trvá 8-10 minut

Pomůcky: 5x obruč, rozlišovák pro kuny

Věk dětí: od 6 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, orientace v prostoru, síla

Zdroj hry: Tábor (2016)

Průběh hry: Připravíme obruče, které značí domečky

veverek. Veverky přebíhají libovolně z domečku do domečku. Chytač „kuna“ se snaží veverku chytit. Chytit může jen v okamžiku, kdy je veverka mimo domeček. Veverka má za úkol přeběhnout co nejvíce krát z domečku do domečku, aniž by byla chycena kunou. Je-li veverka chycena, udělá 2x dřep. Za každé přeběhnutí má veverka jeden bod. Kuny pouze chytají, body si nepočítají. Body se na konci her sečtou a vyhrává veverka s největším počtem bodů. Každou hru střídáme kunu. Je dobré zvolit dvě kuny a větší počet domečků, samozřejmě přiměřeně k prostoru. Tuto hru opakujeme 6x s intervalem odpočinku 1:6.

## 5.3 Kolíčková honička



Obrázek 4  
QR kód Kolíčková honička

Počet dětí: 10-30

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání hry: Do 15 vteřin, celkově hra trvá 8-10 minut

Pomůcky: Kolíčky

Věk dětí: od 6 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, obratnost, orientace v prostoru

Zdroj hry: Zapletal (1997)

Průběh hry: Každý hráč dostane pouze jeden kolíček.

Kolíček si připne dozadu za tričko. Rozmístí se po vytyčeném hřišti. Jakmile se zapíská, hráči mají za úkol ostatnímu hráči vzít kolíček, který si nechá v ruce, nikam nepřipíná a pokračuje ve sběru kolíčků. Jakmile hráči soupeři vezme kolíček, hráč bez kolíčku zvedá ruku a zůstává stát. Tato hra trvá maximálně do 15 vteřin. Hráč má bod za získaný kolíček, stejně tak bod



za kolíček, který mu zůstal připnutý. Tuto hru opakujeme 6x, opět s intervalem odpočinku 1:6. Hráči si na konci spočítají body a vyhrává hráč s největším počtem bodů.

#### 5.4 Od jedničky po osmičku



Obrázek 5  
QR kód Od jedničky po osmičku

Počet dětí: 10-16

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání hry: 2-4 minuty

Pomůcky: 2x kartičky s čísly od jedné do osmi, vytyčovací mety (kloboučky) na vytyčení startu

Věk dětí: od 8 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, spolupráce

Zdroj hry: Tábor (2016)

Průběh hry: Karty s čísly od jedné do osmi různě proházíme a pochopitelně otočíme, aby nebylo vidět číslo. Uděláme dvě družstva, rozdělena max. po osmi dětech. Děti si určí pořadí, kdo vybíhá první, kdo druhý a kdo třetí atd. Děti mají za úkol seřadit čísla od jedné do osmi v přesném pořadí, ale každý může otočit jen jednu kartu. Když vyběhne první dítě a otočí číslo dvě a nemá předtím otočenou jedničku, musí dvojku otočit zpět a běží na start, kde předává štafetu druhému (může a nemusí sdělit číslo které otočil, součást taktiky, spolupráce). Ten, když otočí číslo jedna, nechá kartu 20 cm pod kartami a běží předat štafetu třetímu. Takto se děti střídají, dokud v přesném pořadí číslovek otočí poslední kartu s číslem osm. Pak dítě, co otočí poslední kartu s číslem osm, dobíhá do cíle. Vyhrává to družstvo, které otočí všech 8 karet nejdříve.

## 5.5 Běžíme se skřítky Utíkalem a Dobíhalem



Obrázek 6  
QR kód Běžíme se skřítky Utíkalem a  
Dobíhalem

Počet dětí: 6-30 (podle velikosti sportoviště)

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání hry: Do 15 vteřin maximálního zatížení, celá hra 8 až 10 minut (podle délky běhu, tak aby byl dodržen interval odpočinku 10 vteřin zatížení 60 vteřin odpočinek)

Pomůcky: Švihadlo (provaz), vytyčovací mety (kloboučky) na vytyčení startu a cíle

Věk dětí: od 6 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, reakční rychlost

Zdroj hry: Argaj (2001)

Průběh hry: Děti ve dvojici drží napnuté švihadlo přeloženo na půl tak, aby byly od sebe vzdáleny minimálně jeden metr. Na zapískání se připraví a do pěti vteřin by měl první pustit švihadlo a co nejrychleji se dostat do cíle. Druhý se snaží na prvního co nejrychleji zareagovat a snažit se ho doběhnout. Když druhý dostihne prvního má bod. Když je první nedostížen, má bod zase on. Děti se zatím procházejí, nachystají a takto opakují každý 3x vepředu a 3x vzadu.

## 5.6 Běžecké pexeso



Obrázek 7  
QR kód Běžecké pexeso

Počet dětí: 10-20

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání hry: 2-4 minuty

Pomůcky: Podle počtu dětí dvojice pexesa (je vyzkoušeno pro 6 dětí v týmu stačí 4 dvojice)

Věk dětí: od 6 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, spolupráce

Zdroj hry: Pokorný (2019)

Průběh hry: Pexeso otočíme před každým družstvem. První vybíhá a otáčí pouze dvě karty, když nenajde dvojici otáčí pexeso zpět. Vrací se na start, kde může sdělit, co měl za obrázky a vybíhá druhý. Takto se střídají až do chvíle kdy najdou všechny dvojice pexesa.

## 5.7 Lovci perel



Obrázek 8  
QR kód Lovci perel

Počet dětí: 6-30

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání hry: Do 15 vteřin, nebo jak děti vysbírají míčky, celková doba hry s šesti opakování a s intervalem odpočinku 1:6, 8-10 minut

Pomůcky: 2x obruč, místo kam ukládají míčky (perly), míčky podle počtu dětí, a jakým způsobem chceme hru hrát.

Na rozvoj rychlosti cyklické stačí dva míčky na žáka

Věk dětí: od 6 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, obratnost, spolupráce

Zdroj hry: Tábor (2016)

Průběh hry: V tělocvičně, na louce rozházíme asi 50 míčků. Děti jsou rozděleny do družstev a startují na povel učitele. Mají omezený čas např. 15 vteřin na to, aby nasbíraly co možná nejvíce „perel“ a přinesly je za startovní čáru. Poté spočítáme množství „perel“, družstvo obdrží odpovídající počet bodů. Je možné sčítat celému družstvu dohromady až po vysbírání. Hra se dá modifikovat i tak, že hráči rozdělení do družstev, vybíhají jednotlivě. Každé družstvo má přidělený určitý počet míčků „perel“ a snaží se co nejrychleji vysbírat. Vyhrává družstvo, které jako první přinese poslední perlu do domečku.

## 5.8 Honička do kruhu



Obrázek 9  
QR kód Honička do kruhu

Počet dětí: 10-30

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání hry: 15 vteřin, celková doba hry s šesti opakování a intervalem odpočinku 1:6, 8-10 minut

Pomůcky: Vytyčovací mety (kloboučky)

Věk dětí: Od 7 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, reakční rychlost, obratnost

Zdroj hry: Bělka (2020)

Průběh hry: Hrací pole rozdělíme kužely na dvě hřiště. Všichni hráči začínají na vnějším hřišti a běhají kolem jeho obvodu. Pokud se dotknou hráče před sebou, přesouvají se na vnitřní

hřiště, kde běží v opačném směru a snaží se znovu dotknout hráče, hráč který byl chycen opouští hru. Vítězem se stává hráč, který bude v domečku jako první, neboli uvnitř druhého hřiště. Bodování a úprava je na každém, jeden bod těm, co nebyli vyřazeni, dva body, co se dostali na vnitřní hřiště, tři body těm, co skončili v domečku.

## 5.9 Biatlon



Obrázek 10  
QR kód Biatlon

Počet dětí: 6-16

Čas na přípravu: 5 minut

Doba trvání hry: 5 až 15 minut

Pomůcky: Kužely či kuželky, vytyčovací mety (kloboučky), min. 6x míček, lavička, (podle potřeby jiné věci)

Věk dětí: Od 8 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, obratnost, rychlostní vytrvalost, střelba, manipulace s míčem

Zdroj hry: Bělka (2020)

Průběh hry: Postaví se jeden okruh tak desetivteřinový, který obíhá dítě a po něm se dostává na střelnici, kde jsou na lavici tři kužele. Za každý netrefený kužel míčkem běží trestné kolo dlouhé zhruba pět vteřin a dobíhá do cíle, kde se mu stopuje čas. Ten se zapíše a vybíhá další. Takto děti běží tři kola. Je dobré, že než doběhne poslední, tak může hned vybíhat první a je dodržen interval odpočinku. Individuálně se každý čas z kola zapíše, sečte a kdo má nejkratší čas po sečtení všech kol, vyhrává. Nebo vyhrávat může družstvo, které doběhne dříve.

## 5.10 Chytí létající talíř



Obrázek 11  
QR kód Chytí létající talíř

Počet dětí: 6-30

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání hry: podle počtu dětí 3-5 minut

Pomůcky: létající talíř

Věk dětí: od 6 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, reakční rychlost, orientace v prostoru

Zdroj hry: Zeman (2019)

Průběh hry: Rozdělíme děti do dvou družstev, které stojí v zástupu. Trenér, či učitel stojí mezi nimi na stejné startovací čáře. Bez nějakého povelu

vyhazuje létající talíř a dítě, které ho chytí ve vzduchu má dva body. Dítě, které ho chytí na zemi jeden bod. Vyhrává družstvo s největším počtem bodů. Nebo můžeme brát jednotlivce a vyhlásit pořadí.

### 5.11 Kámen, nůžky, papír



Obrázek 12  
QR kód Kámen, nůžky, papír

Počet dětí: 6-18

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání hry: 5-10 minut

Pomůcky: vytyčovací mety (kloboučky)

Věk dětí: od 8 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, reakční rychlost

Zdroj hry: Bělka (2020)

Průběh hry: Dvě družstva stojí naproti sobě vzdálena cca 20 metrů od sebe. Na povel vystartují směrem k sobě a při střetu mezi sebou „stříhají“ kámen, nůžky papír. Výherce pokračuje směrem vpřed, poražený se otáčí a jde do zástupu ke svému týmu. V tu chvíli, kdy výherce běží směrem vpřed, vybíhá okamžitě další z týmu poražených, aby se dostal co nejvíce směrem vpřed a pokračuje „stříhání“. Když opět vyhraje, pokračuje směrem vpřed až do doby, kdy se dostane za výherní čáru a získá bod, buď pro sebe, nebo pro tým.

### 5.12 Formule – Monte Carlo



Obrázek 13  
QR kód Monte Carlo

Počet dětí: 6-24

Čas na přípravu: 5 minuta

Doba trvání hry: 5-15 minut

Pomůcky: Kužele, kelímky 0,3 l, pitná voda, žíněnky či obruče jako překážka

Věk dětí: od 9 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, obratnost

Zdroj hry: Bělka (2020)

Průběh hry: Hráči jsou rozděleni do družstev po čtyřech hráčích. Každé družstvo má své depo, kde hráč po oběhnutí kola (opičí dráhy) vypije 0,2 litru vody a mechanici mu sundávají, nandávají botu. Po obutí boty startuje další hráč (formule), obíhá kolo a mechanici..... a zase pořad dokola, dokud všichni čtyři hráči neoběhnou jedno

kolo. Vyhrává tým při doběhu posledního hráče, co dopil vodu a mechanici mu sundali a obuli botu.

Hru upravíme tak, že kolo uděláme tak, aby netrvalo déle než 15 vteřin, abychom rozvíjeli rychlost a ne rychlostní vytrvalost. Každá formule může jet pak druhé kolo, interval odpočinku by měl být dodržen.

### 5.13 Belgie



Obrázek 14  
QR kód Belgie

Počet dětí: 6-16

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání hry: 5 minut

Pomůcky: Vytyčovací mety (kloboučky)

Věk dětí: od 8 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, reakční rychlost, obratnost

Zdroj hry: Bělka (2020)

Průběh hry: Hráči stojí v kruhu cca 3 metry od sebe. Trenér vysloví jméno. První stojící hráč vpravo a vlevo se rozběhnou jeden vpravo, druhý vlevo. Hráč jehož jméno bylo vysloveno, se rozkročí. Kdo doběhne první k rozkročenému hráči, snaží se ho podlézt, ten druhý stihne-li to, se snaží zabránit hráči v podlezení (chytí ho za nohu, vytáhne ho a snaží se podlézt on). Vyhraje ten, komu se to prvnímu povede. Já, jelikož jsem nikoho neznal jménem, jsem rozdál čísla. Každému hráči jedno číslo.

### 5.14 Na autíčka



Obrázek 15  
QR kód Na autíčka

Počet dětí: 8-30

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání hry: 5-10 minut

Pomůcky: Žíněnky, různě barevné kloboučky

Věk dětí: od 7 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, reakční rychlost, obratnost,

Zdroj hry: Bělka (2020)

Průběh hry: Hráči jsou rozděleni do čtyř družstev (autíčka). Každé autíčko má svoji garáž (žíněnku), na které je kužel nějaké barvy. Podle barvy kužely



jsou i barevná autíčka. Když trenér řekne dvě barvy, autíčka těchto dvou barev se musí co nejrychleji vyměnit. Kdo bude mít v garáži všechna auta co nejdříve, vyhrává a má bod. Autíčka se v nové garáži přebarví podle barvy kuželu, takže mění barvu. Mezi výměnou trenér vypráví nějaký příběh, aby byl dodržen interval odpočinku. Abychom se zaměřili na rychlost lokomoce, mezi žíněnkami by neměly děti strávit v samotném přeběhu více jak 4-5 vteřin. Je to z důvodu atraktivnosti hry. Chceme dodržet interval odpočinku a zároveň nechceme, aby byla hra nudná. Video je jen ukázka hry.

### 5.15 Otoč barvu



Obrázek 16  
QR kód Otoč barvu

Počet dětí: 8-30

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání hry: 15 vteřin, celková doba se šesti opakováním a s intervalem odpočinku 1:6 je 8 minut

Pomůcky: Dvoubarevná kolečka asi 40 kusů

Věk dětí: od 6 let

Pohybový rozvoj: Rychlost lokomoce, reakční rychlost

Zdroj hry: Bělka (2020)

Průběh hry: Po tělocvičně rozházíme dvoubarevná, např. papírová kolečka. Na jedné straně bude např. červená, na druhé straně kolečka např. bílá barva. Hráče rozdělíme do dvou družstev. Každé z nich bude mít jednu ze dvou barev. Na zapískání se snaží každý hráč otočit kolečka své barvy o 180°. Po druhém zapískání (15 vteřin) již nesmějí hráči kolečka otáčet a vyhraje družstvo, které bude mít méně koleček se svou barvou nahoře. Koleček by mělo být v každém družstvu o pět více, než je hráčů.

## 6 ZÁVĚRY

Cílem práce bylo vytvořit zásobník pohybových her na rozvoj rychlosti, které budou využitelné ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ.

Hry byly vybírány tak, aby zábavnou formou rozvíjely rychlost u žáků, prohlubovaly jejich motivaci a aktivizaci. V zásobníku je uvedeno 15 her včetně jejich průběhu, každá hra je doplněna o QR kód odkazující na video, kde je zaznamenaná popisovaná hra přímo ve vyučovacím procesu. Hry byly náhodně použity v šesté, sedmé, osmé a deváté třídě ZŠ.

Průběh vyučovacích hodin a reakce žáků na hry hodnotím kladně. Žáci byli při plnění her motivováni a se zájmem se účastnili. Zábavnou formou u nich byla rozvíjena rychlost.

Věřím, že zásobník her inspiruje učitele tělesné výchovy k jejich zařazení do výuky. Sám bych je jednou rád ve své praxi využil.



## 7 SOUHRN

Hlavním cílem mé práce bylo vytvořit zásobník pohybových her na rozvoj rychlosti u žáků 2. stupně ZŠ využitelný v hodinách tělesné výchovy. Dílčími cíli práce bylo sestavit zásobník pohybových her na rozvoj rychlosti, natočit realizace pohybových her a vygenerovat k video záznamům QR kódy. Realizace praktické části mé práce, tedy natáčení videí, byla provedena na Masarykově základní škole v Klášterci nad Orlicí během hodin tělesné výchovy v šestém až devátém ročníku. Metodická část práce obsahuje popis výběru her do zásobníku, realizaci a zaznamenávání v hodinách tělesné výchovy. Realizace se zúčastnilo celkem 46 žáků, někteří z nich aktivně sportující, u těch bylo možné pozorovat znatelně lepších výsledků i reakcí během her. Veškeré hry byly vybírány také tak, aby co nejvíce aktivizovaly a motivovaly žáky. Kromě rozvoje rychlosti je možné u her pozorovat i například reakční rychlost (Běžíme se skřítky Utíkalem a Dobíhalem); rozvoj spolupráce, orientace v prostoru a komunikace žáků (Monte Carlo). Hry byly vybírány také tak, aby byly použitelné v různých částech vyučovací jednotky, nebyly náročné na přípravu a potřebné pomůcky a byly tak využitelné pro co nejširší okruh učitelů a trenérů.

Cílem bylo sestavení zásobníku pohybových her, který obsahuje dohromady 15 her včetně videozáznamu. Videá jsou nahrána na platformě YouTube.

Videa, která jsou součástí praktické části mé práce jsem nahrával na mobilní telefon a následně je vložil na platformu YouTube, přes internetovou stránku <https://qr.io/> vytvořil QR kódy a vložil je k popisu jednotlivých her. Před realizací natáčení byly žákům rozdány informované souhlasy pro rodiče, vzor je součástí příloh této práce. Zásobník her je určen pro učitele tělesné výchovy, trenéry a instruktory pohybových aktivit dětí a mládeže. Inspirací jednotlivým hrám byla odborná literatura.

## 8 SUMMARY

The main goal of my work was to create a stack of movement games to develop speed among students of the 2nd stage of elementary school, suitable for use in physical education classes. The partial goals of the work were to compile a stack of movement games to develop speed, to film the implementation of these games, and to generate QR codes for the video recordings.

The practical part of my work, namely filming the videos, was carried out at Masaryk Elementary School in Klášterec nad Orlicí during physical education classes for students in the sixth through ninth grades. The methodological part of the work includes a description of game selection for the stack, implementation, and recording during physical education classes. A total of 46 students participated in the implementation, some of whom were actively involved in sports, where noticeably better results and reactions during the games could be observed. All games were also selected to activate and motivate students as much as possible. In addition to speed development, the games also allow observation of reaction time (Běžíme se skřítky Utíkalem a Dobíhalem), cooperation, spatial orientation, and communication among students (Monte Carlo).

The games were selected to be usable in various parts of the teaching unit, not demanding in terms of preparation and required equipment, and thus suitable for a wide range of teachers and coaches.

The aim was to compile a stack of movement games comprising a total of 15 games including video recordings. The videos are uploaded on the YouTube platform. The videos that are part of the practical part of my work were recorded on a mobile phone and subsequently uploaded to the YouTube platform. QR codes were created via the website <https://qr.io/> and inserted into the description of each game. Before filming, informed consents for parents were distributed to the students; a sample is included in the appendices of this work. The stack of games is intended for physical education teachers, coaches, and instructors of children's and youth movement activities. The inspiration for individual games came from professional literature.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Argaj, G. a. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
- Bělka, J. (2020). *Pohybové hry*. Olomouc: Code Creator, s.r.o.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Berdychová, J. (1978). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy (1. stupeň)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství .
- Brown, L. E., Ferrigno, V., & Santana, J. C. (2000). *Training for speed, agility, and quickness*. Champaign: Human Kinetics.
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha.
- Dufour, M. (2015). *Pohybové schopnosti v tréninku RYCHLOST*. Praha: Mladá fronta.
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. Praha, Česká republika: Grada. doi:978-80-247-4072-0
- Kasa, J. (2000). *Športová antropomotorika*. Bratislava: SVSTVŠ.
- Klindová, L., & Rybářová, E. (1976). *Vývojová psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Neuman, J., Vomáčko, L., & Boštíková, S. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky*. Praha: Grada.
- Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo.
- Rovný, M., Kabáčková, B., & Granec, K. (1988). *Pohybové hry dětí předškolského věku*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo Bratislava.
- Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Šimek, R. (1984). *Kondiční kulturistika*. Praha, Česká republika: Olympia.
- Tábor, P. (2016). *Atletika pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti*. DOCPLAYER. <https://docplayer.cz/13685279-Atletika-pohybove-hry-zamerene-na-rozvoj-rychlosti-kocka-chyta-mysku.html>

- Zapletal, M. (1997). *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Leprez.
- Zdeněk, D. (1968). *Hry ve sportovní přípravě mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství .
- Zeman, D. (17. Listopad 2019). *Rozvoj reakčnej rýchlosti s palicami a loptičkami*. Načteno z telocvikari.sk: <https://www.telocvikari.sk/rozvoj-reakcnej-rychlosti-s-palicami-a-loptickami/>
- Zemánek, P. (2014). Školní hygiena. *Studijní opora*. Olomouc, Česká republika, Česká republika: Universita Palackého v Olomouci.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. 160. Praha, Česká republika: Grada Publishing.

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Informovaný souhlas



Fakulta  
tělesné kultury

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

#### Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovoluji si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/Vaší dcery na výzkumu zabývajícím se natočením pohybových her s přesahem do učiva tělesné výchovy pro 6. a 9. třídu základní školy, který se uskuteční během klasické výuky ve dnech 11. 4. až 21. 4. 2023. Výzkum je součástí mé bakalářské práce na FTK UP Olomouc.

Při natáčení videí bude přítomný dozor z učitelského sboru a dětem nebude hrozit žádné nebezpečí.

Děkuji Vám za pochopení a Váš souhlas

V Klášterci nad Orlicí 5. 4. 2023

Tomáš Honzák

---

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého syna/mé dcery..... nar..... ve studii. Je mi více než 18 let.

2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.

3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna/dcery ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.

4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.

5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého syna/dcery se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.