

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Využití pohybových her v tréninku dětí v atletických  
přípravkách**

The use of movement games in athletics training of children U6 – U8

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Mgr. Aleš Kaplan, MBA, Ph. D.

Zpracovala:

Bc. Kristýna Klapetková

Praha 2020

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 6. 5. 2020

.....

Bc. Kristýna Klapetková

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:      Fakulta / katedra:      Datum vypůjčení:      Podpis:

---

**Poděkování:**

Na tomto místě bych ráda poděkovala mému vedoucímu práce PhDr. Mgr. Aleši Kaplanovi, MBA, Ph. D. za cenné rady, trpělivost, vstřícnost a odborné vedení při zpracování této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat trenérům a celému klubu Atletiky Řepy za aktivní zapojení a pomoc při výzkumu k této diplomové práci.

## **Abstrakt**

**Název:** Využití pohybových her v tréninku dětí v atletických přípravkách

**Cíl:** Cílem této diplomové práce bylo vytvoření inventáře pohybových her pro trénink dětí v atletických přípravkách a na základě dotazníkového šetření pak zjistit oblíbenost, jasnost pravidel a možnosti zařazení jednotlivých her do tréninku.

**Metody:** Na základě literární rešerše a stanovených kritérií bylo vybráno 15 pohybových her, které byly během šetření zařazovány do tréninku dětí v atletické přípravce vybraného atletického oddílu v Praze. Výzkumný soubor tvořilo celkem 20 dětí ve věku 6–8 let, ve kterém bylo 11 dívek a 9 chlapců. Součástí výzkumného souboru byli také 2 trenéři. Oblíbenost a jasnost pravidel byla u dětí zjišťována formou dotazníkového šetření bezprostředně po dokončení dané hry. Výsledky byly převedeny do tabulek, a poté došlo k jejich porovnání. Na základě dotazníkového šetření trenérů byly vybrané hry doplněny o určitá pravidla, modifikace a postupy realizace.

**Výsledky:** V této práci byl na základě studia literatury a expertního doporučení dvou trenérů vytvořen inventář 15 pohybových her, které jsou doplněny o komentáře či modifikace a je možné je využít v tréninku dětí v atletických přípravkách. Pohybové hry byly rozčleněny do 3 kategorií podle vybraných pohybových dovedností (běh, skok, hod), jež byly při hraní daných pohybových her osvojovány. Výsledky ukázaly, že pohybové hry jsou v tréninku dětmi velmi oblíbené a zpestřují jeho náplň. Mezi nejvíce oblíbené běžecké hry patřila Krokodýlí řeka a Myslivci a zajíci. Nejvíce oblíbenou skokanskou hrou byla Z vody do vody a mezi hrami osvojujícími si dovednost házení byla nejoblíbenější hrou Míčová válka. Oproti tomu mezi nejméně oblíbené pohybové hry patřil Policajt, Zvířátka a Jelen.

**Klíčová slova:** pohybová hra, sportovní příprava dětí, mladší školní věk, atletika, atletická příprava

## **Abstract**

**Title:** The use of movement games in athletics training of children U6 - U8

**Aim:** The aim of this thesis was the creation of the inventory of movement games for children in athletic training. It is based on a questionnaire survey, which find out clarity of rules and how classify everyone to individual training.

**Methodology:** Based on a literature research and established criteria were selected 15 movement games, which were included in the training of children in athletic training. The research group consisted of 20 children aged 6 to 8 years (11 girls, 9 boys). The research group also included 2 coaches. The popularity and clarity of the rules for children was determined in the form of a questionnaire survey, immediately after the games were completed. The results were converted into tables and then compared. Based on the coach's questionnaire survey, selected games were supplemented with certain rules, modifications and implementation procedures.

**Results:** In this thesis was created the inventor of 15 movement games, which can be involved in the training of children in athletic preparations. Games are divided according to the skills (run, jump, throw), that can be acquire while playing and that's why are suitable for children of category U6 – U8. The results show that movement games are very popular in children's training. The most popular games which developing running skills are River full of crocodiles, Hunters and Hares. The most popular game which developing jumping skills is From water to water and the most popular game which developing throwing skills is Ball war. On the other side the least popular games are The policeman, Animals and The deer.

**Key words:** movement games, children of category U6–U8, athletics, children's athletic preparation

# Obsah

1. Úvod .....	9
2. Teoretická východiska.....	11
2.1. Sportovní příprava dětí.....	11
2.1.1. Pedagogické zásady sportovní přípravy dětí.....	11
2.1.2. Cíle sportovní přípravy dětí.....	12
2.1.3. Herní princip ve sportovní přípravě dětí .....	13
2.2. Mladší školní věk .....	14
2.2.1. Tělesný vývoj .....	14
2.2.2. Motorický vývoj.....	15
2.2.3. Psychický vývoj .....	16
2.2.4. Sociální vývoj.....	17
2.3. Hra.....	18
2.3.1. Definice hry .....	19
2.3.2. Pohybová hra.....	20
2.4. Atletika.....	26
2.4.1. Atletická příprava dětí .....	27
2.4.2. Návčik základních pohybových dovedností v atletice .....	28
2.4.3. Brožura Atletika pro děti.....	30
3. Cíle a úkoly práce.....	31
3.1. Cíl práce .....	31
3.2. Úkoly práce .....	31
3.3. Výzkumné otázky.....	31
4. Metodologie.....	32
4.1. Výzkumný soubor .....	32
4.2. Výběr pohybových her .....	32
4.3. Dotazníkové šetření.....	33

4.4. Pracovní postup.....	33
4.5. Způsob zpracování dat .....	34
5. Výsledková část.....	35
5.1. Inventář pohybových her.....	35
5.1.1. Hry osvojující si běžecké dovednosti.....	36
5.1.2. Hry osvojující si skokanské dovednosti .....	43
5.1.3. Hry osvojující si dovednost házení .....	50
6. Diskuze .....	56
7. Závěr.....	59
8. Soupis literatury.....	61
8.1. Literatura .....	61
8.2. Jiné zdroje .....	64
Seznam příloh .....	66

# 1. Úvod

V této diplomové práci jsem se zabývala vhodným výběrem a následným hodnocením pohybových her při tréninku dětí v atletických přípravkách. Princip hry a využití her v tréninku dětí je jeden ze základních pilířů stavby tréninkové jednotky u dětí mladšího školního věku a je potřeba na něj klást velký důraz tak, abychom uměli děti tréninkem nadchnout a motivovat k činnosti, jelikož právě hra je jim od dětství nejbližší a je vhodným prostředkem pro zaujetí jejich pozornosti.

Toto téma jsem si vybrala, protože se věnuji tréninku dětí v atletické přípravce a chtěla jsem blíže porozumět principům hry ve sportovní přípravě dětí. Zároveň jsem chtěla dát trenérům námět pro vhodný výběr a začlenění her do tréninku dětí. Pohybové hry slouží k rozvoji základních pohybových schopností a k nácviku různých pohybových dovedností, a proto je užitečné vědět, které hry je vhodné kdy a jak zařadit do tréninku tak, aby byly pro děti zábavné a zároveň efektivní.

Zájem dětí o atletiku se nejen u nás v klubu, ale i v ostatních klubech neustále zvyšuje a postupem času vzniká také velké množství projektů, které podporují právě rozvoj atletiky u těch nejmenších. Díky tomu se tak tento sport dostává do podvědomí široké veřejnosti a my se můžeme radovat z obrovského zájmu a neustálého rozšiřování naší atletické základny. Atletika patří mezi finančně i časově poměrně nenáročné sporty a díky své pestrosti a množství různých atletických disciplín je atraktivním sportem téměř pro všechny. Zároveň se vyznačuje také svou všestranností, a proto je vhodným sportem, který dává dětem potřebný pohybový základ pro jejich další sportovní kariéru. Úkolem atletických přípravek by tak mělo být vytvoření vhodného zázemí pro tento sport, snaha zaujmout pestrým a zábavným tréninkem zájem dětí a vhodně vybranými aktivitami podporovat jejich všestranný rozvoj.

Pro tuto práci jsem zvolila kvantitativní metodu dotazníkového šetření, kdy nejen děti, ale také i trenéři po odehrané pohybové hře vyplní krátké mnou vytvořené nestandardizované dotazníky. I přesto, že dotazníky pro děti i trenéry nejsou shodné, bude možné v určitých aspektech tyto výsledky porovnávat a vyhodnocovat. Pro zpracování výsledků tohoto výzkumu a vytvoření inventáře pohybových her pro trénink dětí v atletických přípravkách je potřeba znát jak pohled dospělých trenérů, kteří hry uvádějí

a řídí, tak i názor a postoj aktivně zapojených dětí, které tyto hry hrají a které nám dávají zpětnou vazbu o tom, jak se jim vybrané pohybové hry líbily.

Cílem této diplomové práce bylo vytvoření inventáře pohybových her pro trénink dětí v atletických přípravkách a na základě dotazníkového šetření pak zjistit oblíbenost, jasnost pravidel a zařazení jednotlivých her do tréninku.

## 2. Teoretická východiska

### 2.1. Sportovní příprava dětí

Děti všech věkových kategorií potřebují a vyhledávají pohybovou aktivitu, avšak k tomu, aby mohly danou aktivitu vykonávat, potřebují získat určité pohybové dovednosti, které si postupem času osvojují. Pokud jim však tyto pohybové dovednosti chybí, aktivita se pro ně nestává oblíbenou a cítí se z ní frustrované. Zde hraje důležitou roli právě trenér, který zná zásady a principy sportovní přípravy dětí a umí jim dát potřebný pohybový základ a režim.

Sportovní příprava jako taková je dlouhodobý proces, který se skládá z více etap, které na sebe navazují a navzájem se ovlivňují. Prvopočátky všech sportovních výkonů a úspěchu tkví již v této základní etapě, a to ve sportovní přípravě dětí, kterou Perič (2012) specifikuje přípravným charakterem. Z toho vyplývá, že hlavním úkolem zde není dosažení vrcholné výkonnosti, ale pouze příprava pro ni.

Trénink dětí se podle Periče (2012) i Havlíčkové (2003) značně odlišuje od tréninku dospělých a nese s sebou určitá specifika, mezi která patří respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti, všestranná příprava a zachování perspektivnosti přípravy. Trenér by proto měl vědět v jakém množství co a jak trénovat, kdy s tréninkem začínat, a jak postupovat tak, aby sportovní příprava dětí byla co nejefektivnější.

#### 2.1.1. Pedagogické zásady sportovní přípravy dětí

Jak již bylo výše zmíněno, trénink dětí by neměl být primárně zaměřen pouze na dosažení maximální výkonnosti, ale trenér by se měl snažit děti také vychovávat, a proto s sebou nese sportovní příprava dětí také určité výchovné požadavky. Trenér se tak v tréninkovém procesu stává také pedagogem a snaží se během trenérské činnosti dodržovat určité pedagogické zásady, které popisuje Perič (2012) následovně:

1. **Zásada uvědomělosti a aktivity** je ovlivněna a tkví v pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti. Úkolem trenéra je aktivně zapojit děti do průběhu a výsledku nacvičované dovednosti tak, aby se u prováděné činnosti ztotožnily s tím, proč a jak se nacvičuje. Dále by se měl snažit u nich rozvíjet schopnost rozpoznat vlastní chyby nebo přemýšlet nad prováděnou činností.

2. **Zásada názornosti** vede k rychlému a co nejdokonalejšímu vytvoření představy o pohybu. K názornému předvedení využívá trenér přímých (ukázkou provádí trenér nebo kdokoliv jiný), nepřímých (pomocí nákresu, fotografie či videozáznamu) i další podpůrných prostředků (návštěva soutěží, tréninku starších, aj.). Proto, aby bylo dosaženo co nejvyššího stupně názornosti, je potřeba zajistit nebo provést kvalitní a dokonalou ukázkou.

3. **Zásada soustavnosti** vyplývá ze správně systematicky uspořádaného tréninku, ve kterém na sebe naučené dovednosti a znalosti navazují a utváří ucelený systém. Zároveň se zde klade důraz na pravidelnost a systematickou práci podle předem uceleného plánu. Nejčastěji využívané principy jsou zde všeobecně známé – postupování od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému apod.

4. **Zásada přiměřenosti** obsah i obtížnost tréninku by měly být vždy přizpůsobeny věkovým zákonitostem, stupni psychického rozvoje, úrovni tělesných schopností a individuálním zvláštnostem jedince. Dodržováním této zásady neovlivňujeme pouze efektivitu tréninkového procesu, ale i psychický vývoj dítěte, popřípadě i bezpečnost v tréninku.

5. **Zásada trvalosti** tkví v efektivním uchování si pohybových dovedností, vědomostí a návyků tak, aby si na ně dítě mohlo kdykoliv vzpomenout a použít. Úkolem trenéra je proto plánovat a tvořit trénink tak, aby se vše výše uvedené navždy vtisklo do paměti dítěte.

### 2.1.2. Cíle sportovní přípravy dětí

Sportovní příprava dětí nemá jednotný cíl, snažíme se spíše najít tzv. zlatou střední cestu mezi dvěma názory. Podle Periče (2012) směřujeme trénink na jedné straně tak, aby vedl k vítězství a co nejlepšímu výkonu, avšak oproti tomu na straně druhé stojí názor, podle kterého by měl být trénink zábavný a děti by se měly věnovat tomu, co je baví. Správný směr najdeme někde uprostřed mezi těmito dvěma názory, a proto Perič (2012) stanovuje tři základní priority, o které by měl trenér během trénování dětí usilovat:

1. **Nepoškodit dítě** – měli bychom se u dítěte vyvarovat nevhodnému fyzickému i psychickému zatěžování, které může mít fatální následky na jeho zdraví přímo

nebo až v dospělosti, proto bychom měli brát v úvahu při vytváření a vedení tréninku veškeré vývojové i individuální zákonitosti dítěte.

2. *Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě* – zde trenér usiluje ne tolik o to, vychovat vrcholového sportovce, ale spíše naučit děti pohybovým návykům, díky kterým se pro ně z pohybu stane celoživotní potřeba, jelikož pohybové aktivity hrají v životě významnou roli. Blahodárné účinky, které pohyb přináší, značně eliminují množství civilizačních chorob a díky pohybu si tak zlepšujeme zdraví i celkový život.

3. *Vytvořit základ pro pozdější trénink* – tato zásada by nás měla vést ke snaze naučit dítě základům daného sportu tak, aby je mělo v pozdější etapě tréninku osvojené a mohlo se na ně dále navazovat. Bez dobře položených základů není možné vést dále kvalitní systematický trénink a dosáhnout té nejvyšší výkonnosti. Perič (2012) považuje hru za základ konání dětí. Pohyb děti dělá šťastnými, aktivně jej vyhledávají a není potřeba je k němu příliš nutit. Rády si hrají a soutěží.

### **2.1.3. Herní princip ve sportovní přípravě dětí**

Děti si odjakživa chtějí hrát, mají rády hry a rády soutěží, proto je důležité, aby jim toto bylo umožněno i během tréninku. Ve sportovní přípravě dětí se proto snažíme danou pohybovou činnost realizovat a trénovat formou hry. Perič (2012), ale také třeba i Votík (1997) aj. považují hru jako základ konání dětí a kladou důraz na to, aby na děti během hry vytvářen tlak na výkon. Hry u dětí vedou ke spontánnímu pohybu a tvůrčímu řešení situací, které jsou po celou dobu doprovázeny radostí z prožitku. Pokud děti aktivita baví, jsou ji schopny vykonávat dlouho, bez velké únavy, vzbuzuje u nich zájem a aktivně se do ní zapojují. Avšak pokud naopak v aktivitě chybí emoční prožitek, jsou pro ně tyto aktivity nezáživné a děti k nim ztrácí motivaci. Pohyb dělá děti šťastnými, rády jej vyhledávají a není potřeba je k němu příliš nutit, proto by měl v tréninku tento herní princip převládat.

Většina činností se v tréninkovém procesu dá aplikovat do her, avšak jsou i určité činnosti, u kterých možnost zařazení hry není, a proto Perič (2012) ve své publikaci popisuje princip „10 + 5“, podle kterého trénink rozčleňujeme do 15minutových bloků, ve kterých vždy 10 minut věnujeme nácviku dané dovednosti a zbylých 5 minut pak s dětmi hrajeme různé hry. Tato zásada nachází uplatnění hlavně v první fázi tréninkového procesu u nejmenších dětí.

## 2.2. Mladší školní věk

Hájek (2001) uvádí, že období mladšího školního věku je charakteristické pro věk dítěte 6–11 let a toto období označuje jako stadium prepubescence. S ním souhlasí také Matějček (2017), který za dolní hranici tohoto období považuje 6 let, kdy dítě dosáhne školní připravenosti. Za horní hranici považuje období mezi 10. až 11. rokem, kdy u dítěte začíná rychlé tělesné dozrávání. Matějček (2017) dále ve své publikaci uvádí, že toto období je oproti předchozímu předškolnímu věku znatelně delší a rozčleňuje jej do dvou období – období „mladšího“ a „středního“ školního věku. Členění tohoto období na dvě fáze uvádí ve své publikaci také Příhoda (1977), podle kterého trvá první fáze od 6–8 let a druhá fáze od 8–11 let. S tímto věkovým rozčleněním souhlasí také Vágnerová (2012), která tyto dvě fáze nazývá jako **Raný školní věk** a **Střední školní věk**. Přechod mezi těmito dvěma obdobími však není příliš výrazný a není charakterizován žádnou zřetelnou změnou, proto budeme dále popisovat mladší školní věk jako jedno ucelené období.

V tomto období je podle Hájka (2001) dítě výrazně ovlivněno nástupem do školy a pravidelnou školní docházkou. Allen a Marotz (2005) uvádějí, že si dítě díky tomu musí postupně osvojit svou roli žáka. Učí se soběstačnosti, vnímání autority a uvědomování si zodpovědnosti za plnění úkolů, jenž mu jsou zadány. Postupem času se u dítěte zlepšují vývojové dovednosti, díky kterým může plnit složitější a náročnější úkoly. V období mladšího školního věku tak dochází k tělesnému, pohybovému, sociálnímu a psychickému vývoji.

### 2.2.1. Tělesný vývoj

Podle Periče (2012) je tělesný vývoj v období mladšího školního věku charakteristický pro rovnoměrný růst tělesné výšky a hmotnosti a paralelně s tím dochází i k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Zrychlení tělesného růstu můžeme podle Langmeiera (2006) pozorovat pouze před začátkem období a na jeho konci. Dítě se tak v období mladšího školního věku jeví jako harmonicky vyvinuté bez známek výrazné disproporcionality.

Z pohledu anatomie kostra dětí v období mladšího školního věku není příliš vyvinuta. Zakřivení páteře nejsou trvalá, a proto musíme brát velký zřetel na správné držení těla u dětí, jelikož osifikace a změny tvaru těla nejsou zdaleka ukončeny a probíhají postupně během celého období (Čelikovský, 1990).

Podle Riegerové a Ulbrichové (2006) mezi dívkami a chlapci však během vývojového období vznikají významnější rozdíly. Machová (2002) tak proto tuto fázi vývoje nazývá jako bisexuální dětství. U dětí ve věku mezi 6–8 lety se začíná zvyšovat sekrece adrenálních androgenů, což je považováno za důležitý mezník ve vývoji. Díky tomu se totiž začíná zvětšovat podíl tělesného tuku v těle a zdůrazňuje se více rozdílnost mezi pohlavím v jeho ukládání. U dívek je po 8. roce stále patrný nárůst tělesného tuku, avšak u chlapců tomu tak není, jelikož u nich dochází po nárůstu mezi 7. – 10. rokem k následnému poklesu množství podkožního tuku (Riegrová a Ulbrichová, 2006).

Správný tělesný vývoj podporujeme u dítěte mimo jiné také vhodným pohybem. Dítě je v tomto věku velmi pohybově aktivní a pohyb považuje za jednu ze základních potřeb, proto je důležité u něj tento zájem podporovat a rozvíjet.

### **2.2.2. Motorický vývoj**

Motorický vývoj je během období mladšího školního věku ovlivněn nejen tělesným vývojem, ale také funkcí nervové soustavy a dalšími faktory. Kasa (2006) charakterizuje vývoj motoriky jako složitý proces, který je ovlivněn vnitřními i vnějšími činiteli. Tito činitelé spolu úzce souvisí a působí spolu v interakčních vztazích. Mezi vnitřní činitele patří dědičnost, tedy geneticky vrozené předpoklady, a mezi vnější činitele pak patří prostředí, podmínky, vzdělávání, trénink aj. Čelikovský (1990) navíc dodává, že vývoj motoriky je také ovlivněn funkcí nervové soustavy, růstem kostí, osifikací a růstem svalstva.

V počátku tohoto období je dítě motoricky poměrně neobratné a nešikovné v důsledku akcelerace růstu. Podle Hájka (2001) a Matějčka (2017) provádějí děti ve věku 6–8 let většinu činností ještě s nadbytečností různých pohybů a vše ještě není tak přesné a ekonomicky výhodné. Výrazné rozdíly mezi odlišnými pohlavími nejsou zatím příliš znatelné, avšak s přibývajícím věkem se zvětšují. U dětí se také s přibývajícím věkem zvyšuje tělesná síla, zlepšuje se koordinace pohybů celého těla a pohyby jsou rychlejší a přesnější. Zlepšení hrubé i jemné motoriky vede u dětí k zvětšení zájmu o samotný pohyb a učení se novým pohybovým dovednostem (Langmeier, Krejčíková, 2006).

Období mladšího školního věku je proto také charakteristické zvýšenou schopností motorické učenlivosti, a proto jsou děti schopny se učit novým pohybům snadno a rychle pomocí názorné ukázky a jednoduchého popisu (Hájek, 2001).

Perič (2012) společně s dalšími autory toto období nazývá jako „zlatý věk motoriky“, ve kterém je vhodné rozvíjet hlavně rychlostní a obratností motorické schopnosti. Toto motoricky významné období nastává u dětí ve věku od 8 do 10, resp. 11 let. Podle Kasy (2000) však období zlatého věku motoriky nastává později, a to u děvčat mezi 10. – 11. rokem a u chlapců mezi 10. – 12. rokem. Z obou těchto tvrzení však vyplývá, že období 10–11 let je u dětí pro motorické učení to nejefektivnější.

Shepherd (2006) naopak tvrdí, že během dětství existují tzv. „okna“, neboli období nadání, kdy jsou děti schopny se učit pohybovým dovednostem. U chlapců dochází k tomuto období mezi šestým až dvanáctým rokem, naopak u dívek už s jejich dřívější vyzrálostí k tomuto období dochází mezi pátým až jedenáctým rokem. Během tohoto období by se děti měly naučit klíčové složky specifických pohybových dovedností a mělo by se u nich zaměřit hlavně na rozvoj běhu, skákání a obratnosti.

Děti v mladším školním věku jsou podle Matějčka (2017) velmi soutěživé s potřebou se neustále předhánět a dosahovat stále lepších výkonů. Díky tomu považuje Langmeier (2006) tělesnou zdatnost a pohyblivost za výraznou společenskou hodnotu, podle které si dítě získává uznání a postavení ve skupině. Děti začínají hrát také skupinové hry. Matějček (2017) zde však upozorňuje na nebezpečí pocitu méněcennosti, který může mít za vznik různé pohybové či smyslové defekty a různé další odlišnosti. Těmto dětem by učitelé či trenéři měli věnovat zvláštní péči, dbát na dostatečnou motivaci a zabránit u nich vzniku tohoto pocitu.

### **2.2.3. Psychický vývoj**

Machová (2002), Langmeier (2006) a další charakterizují psychický vývoj u dítěte množstvím změn. U dětí se díky požadavkům ve škole rozvíjí a posiluje psychická činnost, paměť, myšlení, řeč a smyslové vnímání.

Langmeier (2006) popisuje u dítěte nejprve realistické myšlení, které vychází z toho, co dítěti říkají autorit. Toto období nazývá jako naivní realismus, který trvá do 8 let. Okolo 9. roku začíná být dítě kritičtější, rozhoduje se více samostatně a toto období je popisováno jako kritický realismus. S tím souhlasí také Matějček (2017), který dále doplňuje, že v období mladšího školního věku je hlavní činností dítěte učení, díky kterému jsou ovlivňovány a zdokonalovány všechny psychické funkce.

Podle Langmeiera (2006) se dítě nejrychleji učí experimentováním, vlastní zkušeností a neustálým objevováním. Díky neustálému objevování a pestrým

zkušenostem, které popisuje také Allen a Marotz (2005), si dítě utváří mnohem lépe představu o věcech a daří se mu lépe pochopit vztahy mezi nimi. U dítěte se tak formuje abstraktní logické myšlení, kterým se výrazně odlišuje od mladších jedinců.

Díky vysokým požadavkům na dítě ve škole se také jeho paměť v tomto období neustále rozšiřuje a Klindovou s Rybárovou (1974) doplňuje také Langmeier (2006), který tvrdí, že dítě začíná využívat logického myšlení a jednoduché mechanické zapamatování tak odsouvá do pozadí. Díky tomu si tak dítě může zapamatovat i abstraktnější poznatky a lépe chápe časové a prostorové vztahy.

Vysoké nároky jsou nástupem do školy kladeny také na pozornost dítěte. Dítě se podle Klindové a Rybárové (1974) musí v danou dobu soustředit na určitý cíl a věnovat mu pozornost. Je potřeba proto dítě zaujmout atraktivní a zábavnou aktivitou tak, abychom jeho pozornost udrželi co nejdéle. Z pravidla se délka udržení pozornosti postupně prodlužuje na 15–20 minut. Vedle toho se také u dítěte zvětšuje množství objektů, které je schopno vnímat. Avšak u každého dítěte k těmto změnám dochází individuálně a vše je ovlivněno již zmíněnými vnitřními i vnějšími faktory.

#### **2.2.4. Sociální vývoj**

Dítě, které dozraje do mladšího školního věku, již má naučené určité normy sociálního chování z předešlé etapy a postupem času si je více ustaluje a získává nové. Sociální vývoj dítěte v mladším školním věku značně ovlivňuje již výše zmíněný nástup do školy a povinná školní docházka. Klindová s Rybárovou (1974) i Langmeier (2006) uvádějí, že se dítě ve školním prostředí dostává do kontaktu a navazuje sociální vztahy s učitelem a ostatními žáky, díky čemuž se učí různým sociálním reakcím.

Podle Langmeiera (2006) se dítě v interakci s ostatními spolužáky učí nové roli a novým způsobům jednání, osvojuje si a prohlubuje své sociální reakce, mezi které patří hlavně spolupráce, tolerance, podpora a pomoc starším, ale i respektování ostatních, soutěživost aj. Reakce na ostatní děti se liší od reakcí na dospělého, jelikož děti mají mezi sebou blíže svými zájmy, vlastnostmi, ale i postavením ve společnosti. Vztahy ve třídě se však i tak začínají postupně selektovat a dívky nacházejí převážně přátelství mezi ostatními dívkami, chlapci pak naopak mezi sebou. Klindová s Rybárovou (1974) také doplňují, že chování chlapců vůči dívkám je výrazně specifické. Chlapci často dívky popichují, rádi se před nimi vychloubají a někdy jimi mohou také pohrdat, proto občas při skupinových aktivitách či rozdělování do družstev

může docházet ke sporům. Podle Allena a Marotze (2005) však vztahy ještě nejsou plně diferencované, stále a většinou vznikají nahodile. Nálada u dětí je charakteristická velkými výkyvy, proto se mnohdy střídá dobrá nálada se špatnou. Díky těmto výkyvům se přátelství mezi dětmi rychle mění a často se z nejlepších přátel stávají nepřátelé. Postupem času však dítě vyzrává, poznává a vybírá si své stálé přátele, kde je přátelství podle Langmeiera (2006) založeno již na osobnostních vlastnostech a ne pouze na samotné nahodilosti.

Vliv na chování dítěte mají také vyšší authority – a to rodiče, učitel či trenér. Dítě si prvotně formuje své způsoby jednání a chování podle příkazů a zákazů z vnějšího okolí a postupem času si díky kritickému myšlení utváří také vlastní návyky a způsoby chování (Langmeier, 2006).

Během vyzrávání se však zároveň učí také odlišovat práci od hry a musí vykonávat činnosti, které mu nejsou tolik příjemné a jsou požadovány od vnějšího okolí. Schopnost pracovat i přesto, že to není z vlastní vůle a není to příliš příjemné, se během školního věku neustále rozvíjí. V tomto období však nesmíme u dítěte zapomenout a dostat do pozadí hru, protože právě ta práci předchází a dítětem je velmi oblíbená. Dítě upřednostňuje hry s jasnými pravidly a vždy musí být kladen důraz na stanovení cíle a výsledku hry (Klindová, Rybárová, 1974).

V neposlední řadě se u dítěte v tomto období rozvíjí schopnost seberegulace a emoční vývoj. Dítě si postupem času uvědomuje a ovládá své city a emoce, které umí vyjádřit, ale zároveň i potlačit. Tato schopnost má podle Langmeiera (2006) vliv na úspěšnost dítěte v sociální interakci.

### **2.3. Hra**

Hra je pojem, pod kterým si každý z nás může představit ledaco, často je však tato představa spojena s prožitkem, zábavou, volností, učením, příjemně strávenými chvílemi, radostí apod.

Mazal (2000), Perič (2004) i Hogenová (2005) zmiňují, že hra prostupuje naším životem od začátku až do konce a je jeho nedílnou součástí. Hra je podle nich společně s prací a učením základní lidskou činností, s čím souhlasí i Argaj (2009), podle kterého se hra od práce liší hlavně svou podstatou. Uvádí, že motivací pro hru není výsledek, ale samotná činnost a cílem hry je pak konkrétní prožitek z dané činnosti.

Jak již bylo výše zmíněno, hra nás provádí po celý život, avšak nejčastěji je hra odvozována z významu „hrát si“ a je většinou spojovaná s dětským věkem. Podle Mazala (2000) a Periče (2004) je pojem hraní si chápán jako spontánní pohybová činnost jednoho i více lidí v prostoru a čase, nesoutěžního charakteru, bez pevně daných pravidel, která jsou vymezena až v průběhu vlastní činnosti. Hra se vyvíjí podle dětské fantazie a děti si hrají na to, co mají rády a co je baví. Mazal (2007) tento pojem charakterizuje také vysokou motivací k činnosti napětím a uplatněním známých dovedností. S postupem času podle Periče (2004) potřeba hrát si přechází do potřeby hry, která se již svou charakteristikou liší.

### **2.3.1. Definice hry**

Definice hry je nespočet. Každý autor na ni pohlíží a charakterizuje ji z jiného úhlu pohledu, proto jich je zde pro srovnání uváděno a vybráno více od různých autorů z odlišné doby. Při porovnání jednotlivých definic si však můžeme všimnout, že většina autorů jednotně uvádí, že hra je něco pozitivního a přináší nám prožitek, radost a uspokojení, čehož bychom se měli při hraní her primárně držet.

Nejstarší definice hry pochází z roku 150 od římského lékaře Galéna, který definoval hru jako činnost, která příjemně zaměstnává tělo i ducha. Během hry si tělo odpočine a duch se mírně unaví.

Huizinga (1971) popisuje hru, později pak i Mazal (2007) pohybovou hru, jako dobrovolnou činnost v pevném prostoru a čase, ve které neplatí zvyky ani zákony normálního života a je vykonávána podle dobrovolně přijatých, avšak bezpodmínečně závazných pravidel. Hra je doprovázena pocitem napětí, radosti a vědomí jiného bytí, než je obyčejný život. Na toto tvrzení navazuje také Hogenová (2005), která tvrdí, že se jedinec hrou proměňuje, obohacuje, kultivuje a hra mu otevírá přístup k nepředmětným kontextům, horizontům a celkům.

Podle Neumana (1998) je hra svobodným nakládáním s časem. Hlavní podstatou je zde dynamické střídání počátečního napětí a uvolnění skrytého řešení, jež se opakuje bez definitivního konce. Hra by nás měla přenášet do nové reality a neustále by v nás měla vyvolávat pocit nového objevování.

Dále pak Bartůněk (2001) hru definuje pojmy, jako jsou nejistota výsledků, řízenost pravidly, vážnost, zábava, radost, potěšení, dobrovolnost, vnitřní nekonečnost,

uzavřenost, dramatičnost, přítomnost aj., což uvádí ve své publikaci také Mazal (2007), který hru definuje aktivitou, prožitkem, relaxací, zábavou, učením, volností apod.

Průcha (2003) popisuje hru jako činnost, která se liší od práce i od učení. Člověka hra provází celý život, avšak v předškolním věku má své specifické postavení a je hlavním typem činnosti. Mezi hlavní aspekty, které hra má, patří poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, sociální, fantazijní, rekreační, diagnostický a terapeutický aspekt.

### **2.3.2. Pohybová hra**

Pohybová hra je známá už několik set let, a proto se i podle Argaje (2016) její definice neustále vyvíjí a interpretuje. Argaj (2016) uvádí a popisuje dva přístupy k definování tohoto pojmu:

1. V prvním přístupu je východiskem na určení pohybové hry spojení všeobecných herních charakteristik s pohybovou činností hráčů.

2. V druhém přístupu se k herním a pohybovým charakteristikám pohybové hry přidává také ovládání společného předmětu hry. Tímto se však charakteristika pohybových her do určité míry velmi zužuje.

Argaj (2016), Perič s Dragounovou (2016) popisují stejně jako Mazal (2007) pohybovou hru jako pohybovou aktivitu dvou a více lidí v prostoru a čase, která je záměrná, uvědoměle organizovaná a má předem dobrovolně dohodnutá pravidla, která jsou nutná dodržovat. Mezi hlavní charakteristiky pohybové hry patří účelný a souvisle uzavřený děj, prožitek, radost, napětí, vysoká míra motivace k činnosti, uplatňování známých dovedností, pohodová atmosféra a soutěživost. Stejně jako pohybová činnost je i pohybová hra doprovázena emocemi a citem a při úspěchu v pohybové hře je u dítěte vyvolána pohoda a umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh pohybové činnosti. Pozitivní prožitek pak vede k opakovanému provádění dané činnosti.

Mazal (2007) dále uvádí, že pohybová hra má určitou náplň a určitý cíl, koná se na daném místě a trvá vymezený čas. Díky tomu, že jsou hry lehce uchopitelné a snadno vysvětlitelné, se využívají jak ve školní tělesné výchově, tak ve sportovním tréninku. A právě ve sportovním tréninku dětí jsou pohybové hry důležitou složkou.

Obsah tréninku je pak pro děti více pestřejší, atraktivnější a dokáže je více vtáhnout do děje.

Argaj (2016) považuje pohybové hry za vhodnou doplňkovou aktivitu v tréninku dětí a popisuje jejich význam zařazení hlavně pro:

- zvýšení vědomosti hráčů (názvy pohybových her, pravidla, využití pohybových her)
- rozvoj pohybové zručnosti a hráčských návyků
- stimulaci pohybových schopností hráčů
- rozvoj sensorických schopností hráčů

### ***Dělení pohybových her***

Pohybové hry lze i jako jiné hry dělit podle různých kritérií a díky tomu je jejich třídění do určitých skupin velmi nejednotné a v mnoha případech se liší. Mezi kritéria dělení patří například pohybové schopnosti, zaměření na osvojení si pohybové dovednosti či zaměření na sportovní odvětví. Argaj (2016) nebo Mazal (2007) třídí pohybové hry dle intenzity zatížení, zařazení do vyučovací hodiny, věku, využitých pomůcek, místo realizace aj. V této práci jsem vycházela z Argajova dělení pohybových her (2016) podle pohybových schopností a dělení pohybových her dle Rovného a Zdeňka (1982) podle pohybových dovedností, které se při hře převážně využívají a osvojují, protože právě i to bylo jednou z otázek v dotazníkovém šetření u dětí v praktické části této diplomové práce.

Rovný a Zdeněk (1982) dělí pohybové hry na:

- *Honičky* – hry, ve kterých si osvojujeme běžecké dovednosti
- *Hry se skoky* – hry, ve kterých si osvojujeme dovednost skákání
- *Přenášedčky* – hry, ve kterých je úkolem přenášet předměty a osoby
- *Zaháněné* – hry, ve kterých si osvojujeme dovednost vrhat a házet
- *Přihrávané* – hry, ve kterých si osvojujeme dovednost přihrávat předmět
- *Odražené* – hry, ve kterých si osvojujeme dovednost odrážet předmět
- *Hry se zasahováním cíle* – hry, ve kterých se děti snaží zasáhnout terč nebo daný cíl

- *Pálkovací hry* – hry, ve kterých se děti učí odpalovat nadhozené předměty
- *Úpolové hry* – hry, ve kterých děti mezi sebou zápasí formou přetahování, přetlačování aj.
- *Překážkové hry* – hry, ve kterých děti překonávají překážky různými způsoby
- A dále výše zmíněný Argaj (2016) rozčleňuje pohybové hry na základě rozvoje pohybových schopností na:
  - *Pohybové hry na stimulaci kondičních schopností* (vytrvalost, rychlost, síla)
  - *Pohybové hry na stimulaci koordinačních schopností* (rovnovážné, reakční, prostorově – orientační, aj.)

### ***Výběr pohybových her***

Z již dříve uvedeného je zřejmé, že zařazení pohybových her do tréninku dětí je více než žádoucí, avšak s tím souvisí také vhodný výběr hry a množství otázek, které bychom si předtím měli položit a snažit se na ně najít vhodné odpovědi. Mezi základní otázky považuje Fleck (2002) tyto:

1. Je vybraná hra zábavná a udrží po celou dobu zájem dětí?
2. Je hra dobře zorganizovatelná?
3. Jsou do hry zapojeny všechny děti? Popřípadě jsou některé zapojeny méně či více?
4. Je hra stereotypní nebo rozvíjí u dětí kreativitu a vede je k vytváření neustále nových postupů a řešení?
5. Jsou výsledné cíle hry jasné a ve shodě s požadavky, které jsou na děti během hry kladeny?

Správný výběr hry je podle Bartůňka (2001) velmi důležitý, a pokud chceme být úspěšní, měli bychom se řídit a dbát na kritéria, která stanovil například Mazal (2007), ale i Sigmund (2007), Argaj (2016) aj. následovně:

1. Při výběru je nejdůležitější trenér, který hru zná, má určité zkušenosti a znalosti o hře, organizační a komunikační schopnosti či dovednosti. Trenér však hru pouze nabízí, děti ji pak mohou pozměnit nebo úplně zavrhnout.
2. Měli bychom klást důraz na návaznost tak, aby hra byla v souladu s celkovým záměrem pohybové aktivity.
3. Obsah hry by měl odpovídat věkovým zákonitostem a úrovni dovedností dětí. Zároveň by hra měla být zvolena vhodně vůči hernímu prostoru a podmínkám, ve kterých je hraná. Do hry by měly být zapojeny všechny děti.
4. Pokud se jedná o hru s náčiním, mělo by být vhodně přizpůsobeno věku a fyzickým předpokladům dětí.
5. Při výběru hry dbáme také na její časové zařazení do tréninkové jednotky, nesmíme opomenout to, jak velkou časovou dotaci pro hru máme, kolik času nám zabere popis hry a samotná realizace.
6. Velkou pozornost věnujeme také bezpečnosti a předcházení vzniku různých rizik, které se při realizaci hry mohou vyskytnout.
7. Při popisu hry, vysvětlování pravidel a organizaci dbáme na stručnost a jasnost. Vysvětlování by mělo obsahovat to nejpodstatnější, ale zároveň by u dětí mělo vzbudit chuť a zájem si ji zahrát.
8. Volíme různá zatížení hráčů a snažíme se vhodně obsazovat funkce a role ve hře podle fyzické i psychické zdatnosti dětí.
9. Pokud došlo k nevhodnému zvolení hry, nebo se stane, že byla špatně vysvětlena, je potřeba ji zastavit a reagovat úpravou nebo změnou hry.
10. Velkou část her by mělo být možné různě obměnit tak, abychom je mohli zařazovat a hrát v různých částech tréninkové jednotky.
11. Při složitější hře a náročnějších pravidlech je u dětí vhodnější pro vysvětlování zvolit formu ukázky, při které předvedeme s hráči začátek nebo samotný průběh hry. Při popisu hry je také vhodné mít děti připravené

v herním útvaru nebo uspořádání tak, jak budou hru hrát, aby si následnou realizaci dokázaly lépe představit.

12. V průběhu hry i na samotném konci je potřeba neopomenout hodnocení, které nevztahujeme pouze jednotně na celou skupinu dětí, ale dáváme zpětnou vazbu také daným jedincům, které pak díky tomu motivujeme k další činnosti.

### ***Realizace pohybových her***

Pohybové hry vyžadují často pro jejich úspěšnou realizaci rozdělení dětí do určitých družstev či týmů, a proto se tato činnost stává jednou z důležitých faktorů pro realizaci hry (Argaj, 2016). Úkolem trenéra je vytvořit týmy tak, aby byly skupiny výkonnostně vyrovnané. Podle Bartůňka (2001) i Periče (2004) existuje několik možných variant, které můžeme pro rozdělení dětí do družstev použít tak, abychom nevýhodňovali nebo naopak nediskriminovali dané jedince. Mezi tyto možnosti rozdělení patří například:

- rozpočítání (dětem jsou přidělena čísla první/druhý, případně vyšší čísla)
- losování
- rozdělení podle náhodně podobných znaků (barva oblečení, jméno, datum narození, výška postavy aj.)

Podle Kirchnera a kol. (2005) bychom neměli volit stále stejný způsob rozdělování a spíše uvádět i několik dalších obměněných her, které je vhodné k rozdělení dětí využít:

- krátký závod
- losování čísel
- šátkovaná
- myslí si číslo aj.

Perič (2004) však také upozorňuje na možné nevhodné rozdělení do družstev a navrhuje tato základní řešení, jak si v naskytlé situaci poradit:

- Družstva nechat beze změny a hru dohrát – při tomto řešení však může dojít ke ztrátě motivace ke hře u slabšího družstva.

- Vhodnou výměnou některých dětí upravit družstva – výměnu dětí je potřeba správně odůvodnit oběma stranám.

- Slabšímu týmu pomohou trenéři a připojí se k němu – připojení trenéři však musí pomáhat úměrně tak, aby nedošlo k výrazné pomoci a neúměrnému poměru sil mezi týmy.

Každá hra je na základě své intenzity, obsahové náplně a počtu zapojených hráčů vymezena doporučenou dobou trvání, avšak při samotné realizaci a po vlastních zkušenostech se může stát, že se hra protáhne nebo naopak zkrátí. Optimální dobu trvání pohybových her uvádí Binjos (2011) v rozmezí mezi 5–7 minutami, Mazal (2007) tuto dobu prodlužuje až na 20 minut. Doba trvání je proto hodně variabilní a je řízena trenérem, který na základě svých znalostí a zkušeností hru dokáže vhodně ukončit. Všeobecně by však mělo platit, že hry s nižší intenzitou zatížení trvají delší dobu než hry s vyšší intenzitou zatížení a obráceně. Jedním z nepsaných doporučení, které se již několikrát potvrdilo a můžeme se jím jako trenéři také řídit, je: „Skončit se má v tom nejlepším!”

Při realizaci hry by měl mít trenér neustále přehled o tom, co se děje, být v pohotovosti a připraven kdykoliv hru přerušit nebo úplně zastavit. Tato situace nastává hlavně v případě, kdy se hra vymkne kontrole, děti nedodržují pravidla či dochází k ohrožení bezpečnosti a zdraví dětí. Pokud to situace umožňuje, je možné po vhodném objasnění pravidel nebo vyřešení daného problému pokračovat dále ve hře.

Děti hrají hru s určitým cílem a vědomím o tom, kdo a jakým způsobem může hru vyhrát. Důležité je mít od začátku stanovený spravedlivý systém hodnocení, který se během hry nemění a po hře dojde vždy k vyhodnocení a zpětné vazbě. Podle Sigmunda (2007) má celkové i individuální hodnocení pro děti velký význam a motivuje je k další hře. Trenér by se podle Argaje (2009) měl snažit děti chválit, a to nejen ty úspěšné, ale hlavně i ty, kterým se při hře příliš nedařilo. Po pochvale může zmínit také doporučení, jak se příště ve hře zlepšit a tím je dále motivovat.

### ***Pohybové hry v atletice***

Podle Rudové (2011) i Vinduškové (2003) hry v atletice slouží jak k rozvoji základních pohybových schopností, mezi které patří rychlost, síla, vytrvalost, koordinace a pohyblivost, tak k rozvoji přirozených pohybů či osvojování si prvotních pohybových dovedností. Proto se děti mezi sebou neustále porovnávají v tom, kdo doběhne rychleji,

kdo doskočí dál, kdo koho přehodí apod. Děti si podle Periče (2004) neustále chtějí hrát, a to hlavně pro radost a pocit ze hry. Podstatou pohybových her v atletické přípravě dětí je soupeření družstev, menších skupinek (dvojice či trojice), nebo jednotlivců mezi sebou. Pohybové hry můžeme dle jejich charakteru zapojit do určitých částí tréninkové jednotky a rozvíjet tak pohybové schopnosti potřebné pro jednotlivé atletické disciplíny a osvojovat atletické dovednosti. Většinu her můžeme vhodnou obměnou a úpravou zařadit téměř do kterékoliv části, avšak musíme brát ohled na specifika a cíle dané části tréninkové jednotky.

Pro úvodní část tréninkové jednotky volíme pohybové hry jednoduché a takové, které nejsou časově náročné na organizaci a zapojují aktivně všechny děti, jelikož cílem úvodní části je zahřátí organismu a příprava dětí na hlavní část tréninkové jednotky. Volíme zde převážně pohybové hry, které mají charakter honiček a jejich obsahem je především lokomoce.

V hlavní části zapojujeme jak nové pohybové hry, které chceme děti naučit, tak hry, jež rozvíjejí pohybové schopnosti nebo učí novým pohybovým dovednostem. Zvolené hry mohou být náročnější s vyšší intenzitou zatížení, avšak měly by být v souladu s hlavním cílem tréninkové jednotky.

Do závěrečné části tréninkové jednotky zařazujeme pohybové hry, které vedou k uklidnění organismu, navození pohodové atmosféry a motivaci dětí k příštím aktivitám. Pohybové hry jsou v této části nenáročné, s jednoduchými pravidly, obsahují lehčí pohybové činnosti a podmínkou není zapojení všech účastníků.

## **2.4. Atletika**

Atletika je považována za královnu všech sportů, protože vznikla z přirozených pohybových činností člověka a je charakteristická svou všestranností. Už v pravěku se můžeme setkávat s atletickou disciplínou jakou je například hod oštěpem či skok daleký. Nutno však podotknout, že v minulosti se v těchto disciplínách nezávodilo, ale byly využívány k obživě a nutnosti přežití. Pojem atletika v té době ještě nebyl znám.

Ve své práci se budu dále opírat o názory Choutkové a Fejtka (1989). Je nutno podotknout, že i když je tato publikace stará třicet let, přesto nebyla doposud překonána žádnou jinou modernější publikací, a proto jsem se ji navzdory všemu rozhodla použít.

Atletika přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji, který je základem lidského zdraví. Podle Choutkové a Fejtka (1989) se atletická cvičení nazývají také přirozená cvičení, jelikož vychází z přirozených pohybů každého člověka.

S tvrzením Choutkové a Fejtka (1989) souhlasí také Jeřábek (2008), podle kterého patří atletika k nejvšestrannějším a nejzajímavějším sportům. Atletika se vyznačuje svou individuálností a objektivní měřitelností, kde se všechny výkony dají přesně, objektivně změřit a poměrně snadno porovnat. Díky své jednoduchosti, objektivnosti a pochopitelnosti patří atletika mezi divácky poměrně oblíbené sporty, a proto se zájem o tento sport neustále rozšiřuje a atletické základny se každým rokem rozrůstají o nové zájemce.

S postupem času se mění společenské změny i potřeby dětí, a proto by se měly souběžně upravovat také přístupy k modernímu atletickému tréninku dětí. Tyto přístupy by měly plnit následující úkoly, jenž uvádí Katzenborgner (2004) a se kterými souhlasí také Jeřábek (2008) nebo Perič (2012):

- Vytvoření potřebného kondičního základu, který je pro atletiku s přibývajícím věkem dítěte potřeba.
- Naučit děti potřebným pohybovým dovednostem díky pestré pohybové činnosti.
- Tréninkem smysluplně vyplnit volný čas dětí.
- Dávat dětem možnost si vytvořit nové sociální vazby.
- Atletickým tréninkem a správným pedagogickým vedením přispívat k pozitivnímu rozvoji osobnosti dítěte.

#### **2.4.1. Atletická příprava dětí**

Atletika je díky svým vlastnostem vhodným sportovním odvětvím pro děti a vytváří pro ně potřebný všestranný základ. Tento základ je téměř nedílnou součástí většiny sportů a sportovních her, proto je toto sportovní odvětví vhodné téměř pro všechny začínající sportovce. Atletika je díky své různorodosti rozdělena na několik disciplín, mezi které patří hlavně běhy, skoky, vrhy, popřípadě kombinace těchto disciplín. U všech disciplín se však vychází, jak již bylo výše uvedeno, z přirozených pohybových činností, které jsou nezbytnou součástí našeho života.

Úkolem je tedy zlepšit u dětí běh, skok a hod, a to především formou her. Cílem sportovní přípravy dětí v atletických přípravkách je tak zajistit komplexní pohybový rozvoj, osvojení si základních pohybových dovedností a zdokonalení si základních přirozených pohybů, vše však v souladu s respektováním vývojových zákonitostí organismu. Jestli chceme dosáhnout toho, aby dítě zvládlo přirozené pohyby vcelku a správně, využíváme všeobecných tréninkových prostředků oproti speciálním, které v této etapě přípravy využíváme v poměrně omezeném množství.

Atletická příprava nemá vliv pouze na zlepšení tělesné zdatnosti a rozvoj pohybových dovedností či upevnění zdraví, ale ovlivňuje u dětí také jejich výchovné a vzdělávací aspekty. Vše vyplývá nejen ze správného vedení sportovní přípravy, ale také z věkových zákonitostí dětí, které byly uvedeny v kapitole Mladší školní věk. Děti si během tréninkového procesu začínají zvykat na určitá pravidla a návyky, které později budou využívat a aplikovat nejen ve sportovním, ale i běžném životě. Učí se určitému režimu a pravidlům tréninku, překonávají dané překážky, seznamují se a učí dodržovat principy a pravidla chování fair play, navazují vztahy s ostatními dětmi a zvykají si na kolektiv. Zároveň se snažíme celou dobu motivovat děti k činnosti, abychom u nich vzbuzovali zájem a atletika se tak stala jejich oblíbenou pohybovou aktivitou a aby se nám podařilo usměrnit vrozenou dětskou energii od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě.

#### **2.4.2. Nácvik základních pohybových dovedností v atletice**

Podle Jeřábka (2008) společně s Kaplanem a Válkovou (2008) je potřeba se nejprve naučit základní pohybové dovednosti, na které poté navazujeme v učení se složitějších a specifitějších dovedností. Čím širší je podle Rudové (2019) základna všestranné pohybové aktivity, tím více dovedností jsou pak děti schopny zvládnout. Atletická příprava vychází, jak už bylo výše zmíněno, z přirozených pohybů, kterými jsou běh, skok a hod, na které se dále blíže zaměříme.

##### ***Běh***

Běh patří podle Válkové (1992) stejně jako chůze k cyklickým lokomocím, při kterých nohy, ruce i trup opakují stále stejné pohyby. Při běhu jsou zapojeny téměř všechny svalové skupiny, převážně svaly dolních končetin. Běh je základní přirozenou pohybovou dovedností, kterou můžeme provádět jako samostatnou disciplínu, ale i jako součást dalších atletických disciplín jako např. skok do dálky, hod míčkem, běh

přes překážky aj. Podle Choutkové (1976) proto běh patří mezi základní tréninkové prostředky rozvíjející startovní pohotovost, rychlostní a vytrvalostní schopnosti, podporuje i celkovou tělesnou zdatnost a upevňuje zdraví. Při nácviku střídáme podle Kaplana a Válkové (2009) různé druhy běhu, popřípadě kombinujeme běh s chůzí a postupně se snažíme děti naučit správné technice pro následné účelné využití běhu. Hlavními prostředky jsou v tréninku dětí zejména pohybové a závodivé hry, štafetové běhy a soutěže, které dokáží děti zaujmout a motivovat.

### ***Skoky***

Skoky podle Válkové (1992) patří k acyklickým pohybům, díky kterým můžeme překonávat různé vzdálenosti nebo výšky. Podle toho je dělíme na horizontální a vertikální. Oproti běhu jsou skoky koordinačně i pohybově náročnější a nacvičujeme je komplexně. Zařazením skoků do tréninku je hlavním úkolem naučit děti správnému a intenzivnímu odrazu v různých podmínkách. Pro vhodný nácvik skoků volíme jednoduché varianty odrazů snožmo i jednonož a postupně přecházíme ke složitějším odrazům a spojujeme skoky s během či jiným pohybem. Při tréninku dbáme vždy na to, abychom skákali na rovném místě a klademe důraz na zajištění bezpečného doskoku.

### ***Hody***

Hody patří společně s vrhy k vrhačským disciplínám, které se stejně jako skoky řadí k acyklickým pohybům. Tato pohybová dovednost je pro děti velmi složitá a náročná, jelikož vyžaduje dostatečnou svalovou sílu a pohybovou koordinaci. Házením tedy rozvíjíme dynamickou sílu, přirozený švih paže a koordinaci všech pohybů těla. Házení je úzce spjato také s chytáním, a proto děti neučíme jen házet, ale i chytat. Při nácviku hodů využíváme analyticko – syntetickou metodu nácviku, kdy celou pohybovou strukturu rozčleníme na určité fáze, které nacvičujeme a postupně spojujeme v celek. Podle Kaplana a Válkové (2009) při nácviku hodů začínáme nejprve s jednoduchou manipulací s míčkem jako je podávání, kutálení, chytání a postupně přecházíme k samotným hodům, trefování terčů, hodům z krátkého či plného rozběhu apod. Při házení vždy dbáme na dodržování bezpečnostních pravidel (rozestupy, odhody na povel apod.) tak, aby se nikomu nic nestalo.

### 2.4.3. Brožura Atletika pro děti

Brožura Atletika pro děti byla vytvořena jako metodika pro trenéry atletických přípravek, později i pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Nabízí metodiku atletické přípravy všech kategorií ve věku od 5 do 11 let, dále je v ní uvedena možnost využití atletických pomůcek v tréninku dětí, zařazení a využití her či jiných pohybových aktivit a v neposlední řadě může sloužit také jako inspirace pro vytváření tréninkových jednotek.

V brožuře je uveden výčet her, které jsou s podrobným popisem vždy přiřazeny k dané věkové kategorii dětí a popsány tak, aby je trenéři mohli aplikovat na svých trénincích. Kategorie dětí jsou členěny na:

- 5–7 let Atletická školka (téma: atletická zvířátka)
- 8–9 let Atletická minipřípravka (téma: atletické hrátky)
- 10–11 let Atletická přípravka (téma: atletické dovednosti I. a II.)

Hry, které byly zařazeny do brožury, poskytl trenéři atletických přípravek a jedná se o hry, které jsou v praxi ověřené, dětem se líbí a rády je hrají. Nejvíce her je uvedeno v kapitole Atletické hrátky a většina her je zaměřena právě na rozvoj základních pohybových schopností.

### **3. Cíle a úkoly práce**

#### **3.1. Cíl práce**

Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvoření inventáře pohybových her pro trénink dětí v atletických přípravkách a na základě dotazníkového šetření pak zjistit oblíbenost, jasnost pravidel a možnosti zařazení jednotlivých her do tréninku.

#### **3.2. Úkoly práce**

Pro dosažení cílů stanovených pro tuto diplomovou práci jsem si stanovila následující úkoly:

- provést literární rešerši odborné literatury
- stanovit pracovní postup
- vybrat vhodný soubor respondentů a vhodné pohybové hry
- vytvořit nestandardizované dotazníky
- realizovat dotazníkové šetření
- provést analýzu získaných dat
- vyhodnotit oblíbenost a zařazení her, jasnost pravidel, aj.
- vytvořit inventář pohybových her

#### **3.3. Výzkumné otázky**

Vzhledem k cílům i úkolům práce a na základě pracovního postupu byly formulovány níže uvedené výzkumné otázky.

1. Která z pohybových her osvojující si běžecké dovednosti patří u dětí k nejoblíbenějším?
2. Která z pohybových her osvojující si skokanské dovednosti patří u dětí k nejoblíbenějším?
3. Která z pohybových her osvojující si dovednost házení patří u dětí k nejoblíbenějším?
4. Dokázaly děti správně rozpoznat hlavní dovednost, která se v dané pohybové hře osvojuje?

## 4. Metodologie

V této kapitole jsem blíže popsala využitý postup při vlastním dotazníkovém šetření a metodu použitou pro vyhodnocování výsledků v diplomové práci. Při výběru pracovního postupu a dané metodologie jsem vycházela ze stanovených cílů práce, z teoretických poznatků a z reálných možností pro realizaci výzkumu.

### 4.1. Výzkumný soubor

Celkový výzkumný soubor tvořilo  $n = 20$  dětí ve věku mladšího školního věku a to od 6 do 8 let, který tvořilo  $n = 11$  dívek a  $n = 9$  chlapců. Součástí výzkumného souboru byli také trenéři, kterých bylo  $n = 2$ .

Všechny děti, které byly zařazeny do výzkumného souboru, navštěvovaly atletickou přípravku v Řepích a účastní se tréninků dvakrát týdně. Tréninky atletické přípravy pro děti probíhají pod vedením zkušených atletických trenérů na Základní škole Jana Wericha a trvají 60 min.

### 4.2. Výběr pohybových her

Před výběrem pohybových her pro tento výzkum byla na základně vlastního expertního posouzení stanovena určitá kritéria, podle kterých byly tyto pohybové hry vybírány. Mezi kritéria, která by měly vybrané pohybové hry splňovat, patří:

1. Pohybové hry, jež jsou vhodné pro skupinu 15–20 dětí, jelikož v takovém počtu se pohyboval i vybraný výzkumný soubor.
2. Pohybové hry, které nejsou příliš časově ani materiálně náročné a jsou realizovatelné v tělocvičně.
3. Pohybové hry vhodné pro děti ve věku od 6 do 8 let.
4. Pohybové hry, které slouží k nácviku základních pohybových dovedností v atletice, mezi které patří běh, skok a hod.

Pohybové hry splňující kritéria byly následně vybrány a popsány pomocí zkušeností z trenérské praxe a informací z knižních publikací, mezi které patří Mazal (2007), Rovný a Zdeněk (1982), Kaplan a Válková (2009) aj.

Výsledný inventář tvoří nakonec 15 pohybových her, které byly ve výsledkové části podrobně popsány a rozřazeny dle dané pohybové dovednosti, které si během hry

děti nejvíce osvojovaly a využívaly. Pět her bylo zaměřeno na běh, pět na skok a pět na házení.

### 4.3. Dotazníkové šetření

Pro získání zpětné vazby a výpovědi dětí a trenérů k jednotlivým hrám byla použita kvantitativní metoda výzkumu ve formě krátkého a jednoduchého nestandardizovaného dotazníkového šetření, do kterého byli zařazeni trenéři a všechny děti.

Pro děti byly zvoleny nestandardizované dotazníky obsahující 4 otázky. Odpovědi na první 3 otázky, které byly zaměřeny na zjištění oblíbenosti a jasnosti pravidel hry, byly ve formě pětistupňové škály vyjádřené „smajlíky“ (Obrázek 1). Podle tohoto obrázku uvádíme pětistupňovou škálu do jednotlivých kategorií: velmi oblíbená, oblíbená, neutrální, neoblíbená a velmi neoblíbená. Čtvrtá doplňující otázka, pak zjišťovala pohybovou činnost, kterou při hře děti nejvíce využívaly. Zde se děti rozhodovaly podle 3 obrázků. Veškeré odpovědi byly přizpůsobeny věku dětí tak, aby pro ně vyplňování bylo jasné a zábavné. Pro trenéry byl vytvořen nestandardizovaný dotazník o 11 otázkách, které byly uzavřeného či otevřeného charakteru a měly sloužit k určení, případné úpravě pravidel a popisu hry. Nestandardizované dotazníky pro děti i trenéry jsou součástí přílohové části této práce (Příloha 1 a Příloha 2). Dotazníky vyplňovali děti i trenéři bezprostředně po skončení dané pohybové hry tak, aby byly jejich odpovědi co nejvěrnější.

**Obrázek 1** Pětistupňová škála



### 4.4. Pracovní postup

Před samotnou realizací výzkumu bylo potřeba vytvořit žádost pro vyjádření Etické komise UK FTVS pod jednacím čísle 261/2019 a informovaný souhlas pro rodiče dětí a trenéry z výzkumného souboru, ve kterém byli všichni seznámeni s postupem a průběhem celého testování, s bezpečností, s cíli toho výzkumu a v neposlední řadě byli informováni o anonymitě a ochraně získaných dat. Po schválení žádosti etickou komisí a získání všech podepsaných informovaných souhlasů jsem mohla

provádět samotný výzkum. Informovaný souhlas a vyjádření etické komise o schválení jsou součástí přílohové části této práce (Příloha 1, Příloha 2 a Příloha 3).

Samotné realizování her a dotazníkové šetření probíhalo v průběhu února a počátkem března 2020 v tělocvičně Základní školy Jana Wericha. Během testování dětí byli přítomní 2 trenéři, kteří byli součástí výzkumu, a dále autorka práce.

K dosažení předem stanovených cílů bylo nutno nasbírat potřebná data, tzn. odehrát s dětmi a trenéry z výzkumného souboru předem vybrané pohybové hry a po realizaci každé pohybové hry byly trenéry i dětmi vyplněny krátké nestandardizované dotazníky. Před zařazením pohybové hry do tréninku bylo s dětmi provedeno důkladné rozcvičení tak, aby se jim při hře nic nestalo. Děti byly před samotnou realizací seznámeny s pravidly dané pohybové hry a byly jim zodpovězeny případné otázky. Většina pohybových her se hrála vícekolově tak, aby se děti prostřídaly na různých hracích postech. Bezprostředně po dohrání každé pohybové hry byly dětem i trenérům rozdány nestandardizované dotazníky, které měli za úkol vyplnit. Trenéři své dotazníky vyplňovali samostatně, oproti dětem, které vyplňovaly jednotlivé otázky samostatně, avšak po společném přečtení a vysvětlení dané otázky. Vyplněné nestandardizované dotazníky byly následně zpracovány, vyhodnocovány do tabulek a graf a na jejich základě byl pak vytvořen inventář pohybových her pro děti ve věku od 6 do 8 let v atletických přípravkách.

#### **4.5. Způsob zpracování dat**

Odpovědi z dotazníkového šetření dětí byly zaznamenány do předem vytvořených tabulek v programu Microsoft Excel, ze kterých byla následně zjišťována relativní četnost a modus. Na základě dotazníkového šetření trenérů pak byly vytvořeny komentáře a modifikace k jednotlivým pohybovým hrám, ze kterých byl následně vytvořen výsledný inventář pohybových her.

## 5. Výsledková část

Ve výsledkové části jsem shrnula a vyhodnotila veškerá data, která jsem během výzkumu získala a navzájem je mezi sebou porovnávala. Na základě toho jsem poté vytvořila inventář pohybových her vhodných pro děti mladšího školního věku v atletických přípravkách.

### 5.1. Inventář pohybových her

Níže uvedený inventář obsahuje 15 pohybových her, které jsou systematicky rozčleněny podle pohybových dovedností na:

1. *Hry osvojující si běžecké dovednosti*
2. *Hry osvojující si skokanské dovednosti*
3. *Hry osvojující si dovednost házení*

U každé hry je vždy uveden název a využitelné pomůcky, které je potřeba mít pro realizaci dané hry. Dále je definována doporučená doba trvání a doporučený počet dětí, který je vhodný pro danou hru tak, aby byla co nejvíce efektivní. Příprava a organizace hry slouží k popisu a vymezení herního prostoru, charakteristice herních postů a vymezení pravidel. V neposlední části je u každé hry uveden popis, který uvádí průběh a děj hry.

Každá hra je na základě výsledků z dotazníkového šetření doplněna o komentář, ve kterém se promítají zkušenosti z realizace her v průběhu výzkumu. Komentář je doplněn také o poznatky a možné modifikace hry, které byly trenéry uvedeny v dotazníkovém šetření.

Pomocí tabulky a grafů je u každé pohybové hry uvedena také její oblíbenost u dětí, jasnost pravidel, celkové shrnutí a doporučení pro její zařazení do tréninku dětí v atletických přípravkách.

### 5.1.1. Hry osvojující si běžecké dovednosti

#### 1. Řeka plná krokodýlů

Pomůcky: 10 modrých kloboučků

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 20

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry je potřeba vyznačit v tělocvičně z obou stran dlouhý pás přes celou šířku tělocvičny modrými kloboučky, který je široký cca 4 metry a znázorňuje řeku. V řece se budou na začátku každého kola pohybovat 2 krokodýli, které předem zvolíme a označíme dresy. Krokodýli nesmí opustit řeku. Ostatní děti stojí na čáře vzdálené cca 3 metry od řeky.






Popis hry: Děti mají za úkol na povel trenéra přeběhnout z jedné strany tělocvičny na druhou přes řeku plnou hladových krokodýlů. Pokud jsou v řece chyceni krokodýlem, odcházejí na stranu mimo herní pole a v dalším kole přeběhu jdou pomáhat chytajícím krokodýlům do řeky. Postupně se řeka plní krokodýli a vyhrává ten, kdo zůstane jako poslední na souši a uteče krokodýlům.

Komentář: Tato hra je dětmi podle trenérů velmi oblíbená a vhodná k jejich věku. Organizačně je tato hra snadná na přípravu a není k ní potřeba velké množství pomůcek. Během hry nedocházelo k výraznému porušení pravidel a děti hra bavila a chtěly ji hrát opakovaně.

Modifikace hry: Velký vliv na hru mělo zapojení jednoho z trenérů do role krokodýla. Děti měly větší motivaci ke hře ať už jako přecházející hráči, tak i jako další krokodýli.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 1** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
Otázka č. 1	20	0	0	0	0
Otázka č. 2	20	0	0	0	0
Otázka č. 3	19	1	0	0	0

**Tabulka 2** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	17	3	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	85	15	0

## **2. Semafor**

Pomůcky: ringo kroužky (pro každé dítě jeden), zelený a červený klobouček, 8 kuželů, píšťalka

Doba trvání: do 5 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Pomocí kuželů vyznačíme na každé straně tělocvičny v protějších rozích 2 garáže, které jsou ve tvaru čtverce a jsou široké cca 2 metry. Všem dětem rozdáme volant (ringo kroužek) a necháme je libovolně se pohybovat po prostoru tělocvičny (jezdí jako auta po silnici).

Popis hry: Celou hru řídí semafor (trenér), který stojí uprostřed tělocvičny a střídavě nad hlavu zvedá červený nebo zelený klobouček, popřípadě píská na píšťalku. Pokud je nad hlavou zelený klobouček, děti se mohou libovolně pohybovat po hrací ploše. Pokud je nad hlavou červený klobouček, děti musí zastavit a zůstat stát na místě, dokud se opět neobjeví zelená barva. Ve chvíli, kdy trenér pískne, musí každé auto co nejrychleji zajet (zaběhnout) do garáže, která je předem označena kužely. Které auto bude v garáži jako první, získává bod. Hru vyhrává auto, které nasbíralo za svou bezpečnou jízdu nejvíce bodů.






Komentář: Podle trenérů hra děti velmi bavila a všechny děti do ní byly aktivně zapojeny. Po organizační stránce nebyla hra náročná na přípravu, a i její pravidla byla jednoduchá a jasná, proto nedošlo během hry k jejich porušení. Při hře nastala několikrát situace, kdy bylo nejasné, kdo z dětí byl jako první v garáži, a proto byla tato situace vždy řešena přidělením 1 bodu všem dětem, které doběhly do garáže.

Modifikace hry: Možnost využít v této hře i jiných pomůcek, které symbolizují volant (kloboučky, malé obruče, létající talíře aj.). Po zvládnutí základních povelů byly do hry

přidány i další povely s jinou barvou kloboučků např. oranžový klobouček – běh pozadu (zpomalení), bílý klobouček – dřep (překážka) aj. Hra se tak pro děti stává náročnější a musí být více pozorné.

#### Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 3** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	17	0	3	0	0
<b>Otázka č. 2</b>	18	0	1	0	1
<b>Otázka č. 3</b>	18	2	0	0	0

**Tabulka 4** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	20	0	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	100	0	0

### **3. Policajt**

Pomůcky: 16 kloboučků

Doba trvání: do 5 minut

Doporučený počet dětí: 12–20 (nejlépe počet dělitelný 4)

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry vyznačíme v každém rohu tělocvičny pomocí 4 kloboučků čtyři čtvercové domečky, které jsou široké cca 2 metry. Děti podle počtu rozdělíme do 4 vyrovnaných družstev a rozmístíme každé družstvo do jednoho z domečků. Děti ke hře motivujeme tím, že jsou auta jezdící na křižovatce, kterou řídí místo semaforu policajt (trenér), a ony musí dodržovat jeho pokyny a pravidla, aby se nestala mezi auty žádná nehoda.






Popis hry: Celou hru řídí policajt (trenér), který stojí uprostřed tělocvičny a řídí dopravu. Ukazuje napnutými pažemi vždy na dva libovolně vybrané domečky a děti z těchto domečků mají za úkol přeběhnout do druhého domečku a vyměnit si tak místa mezi sebou. Družstvo, které to celé zvládne dříve, získává bod. Vyhrává družstvo s nejvyšším počtem bodů.

Komentář: Tato hra je dětmi dle trenérů velmi oblíbená, jelikož stejně jako ve hře Semafor i zde jsou zapojeny aktivně všechny děti. Hra Policajt nevyžaduje velké nároky na pomůcky či organizaci a děti během hry neporušovaly pravidla. Stěžejní při této hře může být rozdělení dětí do družstev tak, aby byla početně i výkonnostně vyrovnaná. Před jejím začátkem je potřeba děti upozornit na bezpečnost při pohybu družstev proti sobě.

Modifikace hry: Je vhodné různě obměňovat přesuny mezi domečky např. běh po čtyřech, běh stranou, skipinkový běh aj.

### Výsledky dotazníkového šetření

**Tabulka 5** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	15	1	4	0	0
<b>Otázka č. 2</b>	16	1	3	0	0
<b>Otázka č. 3</b>	18	0	2	0	0

**Tabulka 6** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	20	0	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	100	0	0

## **4. Hadi**

Pomůcky: 2–3 rozlišovací dresy

Doba trvání: do 5 minut

Doporučený počet dětí: 10–20 dětí

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry je potřeba vymežit herní prostor. V případě menšího počtu dětí je vhodná půlka tělocvičny, při větším počtu dětí necháváme herní plochou celou tělocvičnu. Dle počtu dětí zvolíme před začátkem hry 1–4 hady, kteří se označí rozlišovacím dresem. Ostatní děti jsou kořistí hadů.






Popis hry: Během hry se hadi snaží ve vymezeném herním prostoru pochytat svou kořist. Koho chytí, s tím se spojí za ruku a chytají dál společně. Tímto způsobem hra pokračuje a had se neustále zvětšuje. Hra končí ve chvíli, kdy jsou všichni chyceni a vyhrává nejdelší had (had s největším počtem pochytaných členů).

Komentář: Pro děti byla hra zábavná a díky malému množství pomůcek a její nízké časové náročnosti je velice dobře v tréninku využitelná. Při hře docházelo k porušení pravidla, kdy se chycené děti mezi sebou rozpojovaly. Hra byla proto několikrát přerušena, aby bylo pravidlo více zdůrazněno. Poté si již děti na držení dávaly pozor.

Modifikace hry: V jednom z kol jsme zkusili již na začátku spojit každého hada s jedním z trenérů. Pro děti v roli hada byla tato hra snazší a viditelně se zvýšila motivace všech dětí během celé hry. Obměnit můžeme také způsob spojování hada s kořistí např. držení se za ramena nebo pas apod.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 7** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	19	0	1	0	0
<b>Otázka č. 2</b>	17	0	3	0	0
<b>Otázka č. 3</b>	14	2	3	0	1

**Tabulka 8** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	20	0	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	100	0	0

## 5. Myslivci a zajíci

Pomůcky: 30–40 plastových víček, rozlišovací dresy, 6 kuželů

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 20 a více

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry ohraničíme vždy pomocí 2 kuželů z každé strany postupně 3 čáry, na kterých se budou pohybovat 1–2 myslivci, kteří jsou označeni rozlišovacím dresem. Na první čáře je 1 myslivec, na druhé čáře jsou 2 a na poslední čáře je opět 1 myslivec. Ostatní děti představují zajíce a jsou seřazeny v řadě vedle sebe na startovní čáře před myslivci. Na konci tělocvičny jsou za myslivci umístěna plastová víčka, která zajíci sbírají.






Popis hry: Po odstartování mají zajíci za úkol probíhat mezi myslivci a snažit se dostat přes všechny bez chycení až na konec tělocvičny, kde jsou plastová víčka, která si zajíci odnášejí jako svou trofej zpět na start. Za každé úspěšné proběhnutí si smí vzít zajíc pouze 1 víčko. Myslivci, kteří se pohybují pouze na předem určených čárách, chytají dotykem zajíce. Koho se dotknou, ten se musí vrátit na začátek, plácnout si s trenérem a běží to zkusit znovu. Myslivci chytají zajíce jen při cestě tam, nazpět se jak chycení, tak úspěšní zajíci vracejí po stranách hřiště mimo herní území. Hra končí ve chvíli, kdy zajíci vysbírají všechna plastová víčka. Vyhrává zajíc s nejvyšším počtem víček.

Komentář: Děti byly do hry velmi motivovány a hra je bavila. Organizačně patří hra mezi náročnější, pravidel je v této hře více a jsou pro děti složitější, proto byla hra dvakrát přerušena. Jednou si děti braly nepovolený počet víček, a proto po přerušení a upozornění hlídal víčka jeden z trenérů. Po druhé byla hra přerušena, jelikož se myslivci pohybovali mimo čáry. Po upozornění si však již dávali pozor.

Modifikace hry: Dle počtu dětí a velikosti herního prostoru je možné měnit počet myslivců. Zapojením trenéra do hry v roli zajíce vzrostla opět motivovanost dětí a trenér dokázal organizovat společné přeběhnutí přes myslivce tak, aby děti byly úspěšnější. Změnou lovených předmětů (míčky, kloboučky, perličky aj.) a motivací příběhu je možno změnit název hry a role dětí například na Lovci perel, Rybičky a rybáři aj.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 9** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	20	0	0	0	0
<b>Otázka č. 2</b>	18	0	1	0	1
<b>Otázka č. 3</b>	16	1	3	0	0

**Tabulka 10** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	20	0	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	100	0	0

## 5.1.2. Hry osvojující si skokanské dovednosti

### 1. Z vody do vody

Pomůcky: 10 žlutých a 10 modrých kloboučků

Doba trvání: do 5 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry je potřeba děti srovnat do zástupu za sebou. Na levou stranu od dětí rozložíme rovnoměrně cca 30 cm daleko žluté kloboučky a na pravé straně stejným způsobem rozložíme modré kloboučky.




Popis hry: Trenér stojí před dětmi a říká jim povely. Jejich pořadí a rychlost slov si určuje libovolně. Děti na povel „do vody“ skočí snožmo do strany směrem k modrým kloboučkům, na povel „z vody“ skočí snožmo do strany směrem ke žlutým kloboučkům. Které z dětí se splete a skočí na povel špatným směrem, vypadává ze hry a opouští zástup. Vítězí poslední 3, které se ve hře udrží nejdéle.

Komentář: Pro děti je hra oblíbená a známá v podobné verzi již ze školky, proto pro ně pravidla nebyla složitá a od začátku je byly schopny dodržovat. Organizačně se hra Z vody do vody řadí mezi snadné a dá se hrát téměř kdekoliv. Celý průběh hry i její konec řídí trenér, který dle vlastního uvážení volí povely a jejich rychlost tak, aby to pro děti bylo vhodné a zábavné. Děti, které vypadly ze hry, fandily dál ostatním, a tak nedošlo ani k tomu, že by se začaly nudit a průběh hry narušovaly.

Modifikace hry: Zajímavou obměnou bylo kombinování ústních povelu „z vody“ a „do vody“ se zvedáním modrého a žlutého kloboučku nad hlavu, což znázorňovalo, na jakou stranu mají děti skočit. Hra tak vyžadovala od dětí větší pozornost a urychlila její průběh, jelikož děti více chybovaly.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 11** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
Otázka č. 1	18	1	1	0	0
Otázka č. 2	17	1	2	0	0
Otázka č. 3	19	0	1	0	0

**Tabulka 12** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	20	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	100	0

## **2. Zvířátka**

Pomůcky: kartičky s obrázky zvířátek – žába, vrabec, kůň, králík (2x každé zvířátko)

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry rozdělíme děti podle počtu do 4–5 stejně početných družstev. Jednotlivá družstva stojí vedle sebe na startovní čáře a děti jsou v nich srovnány v zástupech za sebou. Na konci tělocvičny jsou položeny kartičky s obrázky zvířátek tak, aby obrázky nebylo vidět. Trenér děti seznámí se zvířátky, která mohou vidět na kartičkách a vysvětlí jim, jak se každé zvíře bude pohybovat.

Žába – opakované odrazy snožmo ze dřepu

Králík – opakované odrazy a přenášení váhy z dlaní na nohy do dřepu

Kůň – poskočný klus

Vrabec – opakované odrazy snožmo

Popis hry: Děti mezi sebou soutěží formou štafet. Z každého družstva vyběhává po odstartování první člen ke kartičkám a jednu z nich si vybírá. Prohlédne si dané zvířátko a kartičku pokládá zpět. Poté se pohybuje nazpátek ke svému družstvu jako vybrané zvířátko, aby mohl předat pomyslnou štafetu dotykem a mohl vyběhnout další člen družstva. Vyhrává družstvo, které vystřídá všechny členy nejrychleji.






Komentář: Pro hru je potřeba vytvořit kartičky se zvířátky, což zabere nějaký čas. Samotná hra je pak organizačně poměrně náročná a pro děti zábavná. Děti byly do hry zapálené a díky kartičkám se zvířátky i velice motivované. Jeden z trenérů prováděl kontrolu dětí, zda se celou cestu zpět pohybují požadovaným způsobem a druhý z trenérů hlídal a promíchal kartičky se zvířátky, aby bylo vše spravedlivé. Děti pravidlům rozuměly a neporušovaly je, pouze ze začátku hry si některé nepamatovaly,

jakým způsobem se jednotlivá zvířátka pohybují, proto jim trenér radil a napovídal. V dalších kolech už se tato nepozornost vytrácela.

Modifikace hry: Do hry můžeme přidat i další zvířátka jako např. čáp – opakované odrazy po jedné noze, jelen – běžecké odpichy, kuře – opakované odrazy snožmo ve dřepu aj.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 13** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	13	5	1	0	1
<b>Otázka č. 2</b>	16	0	2	0	2
<b>Otázka č. 3</b>	19	0	0	0	1

**Tabulka 14** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	6	14	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	30	70	0

### 3. Čápi a žáby

Pomůcky: 8 kuželů, stopky

Doba trvání: do 5 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Podle počtu dětí vyznačíme kužely herní území, ve kterém se budou všichni pohybovat. Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Jedno družstvo představuje čápy tak, že stojí na jedné noze a rukou si drží druhou nohu. Druhé družstvo představuje žáby – skáčou jako žabáci po čtyřech.

Popis hry: Po odstartování začnou všichni poskakovat a čápi se snaží v časovém limitu a v ohraničeném území pochytat co nejvíce žab. Chycená žába opouští herní území. Po skončení časového limitu si děti role vymění. Vítězí družstvo, které pochytilo






ve stanoveném limitu více žab. Délku časového limitu volí trenér dle počtu dětí, ale vhodné jsou intervaly do 1 minuty.

Komentář: Děti hra bavila a chtěly ji hrát opakovaně ve více kolech. Díky její jednoduchosti a minimálnímu množství pomůcek je tato hra velmi snadná na organizaci a děti neměly problém pochopit veškerá pravidla. Časový limit byl zvolen na 30 sekund v počtu 20 dětí a bylo to optimální. Během hry se děti neustále musely upozorňovat na to, aby dodržovaly daný způsob skoků. Proto byla hra jednou přerušena a dětem bylo vše znovu názorně ukázáno.

Modifikace hry: Obměnou této hry by mohlo být nevypadávání chycených žab, ale pouze jejich proměna v čápy. Na začátku by proto byli zvoleni pouze 2–3 čápi, kterých by postupným chytáním žab přibývalo. Hru vyhrává ten, kdo zůstane jako poslední v roli žáby. Způsob pohybu žab i čápů by se zachoval. Díky tomu by ze hry nikdo nevypadl a všechny děti by byly aktivně zapojeny.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 15** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	17	0	2	0	1
<b>Otázka č. 2</b>	19	0	2	0	1
<b>Otázka č. 3</b>	18	2	0	0	0

**Tabulka 16** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	20	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	100	0

#### 4. Víceskoky družstev

Pomůcky: měřicí pásmo

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry rozdělíme děti podle počtu do 4–5 stejně početných družstev. Jednotlivá družstva stojí vedle sebe na startovní čáře a děti v nich jsou srovnané v zástupech za sebou.






Popis hry: Každý člen družstva provede skok daleký z místa nebo jiné skokanské cvičení z místa, kam doskočil předchozí člen (pouze první člen má dáno, že skáče od startovní čáry). Vítězí to družstvo, jehož poslední člen doskočí dál. V případě nerozhodnosti využijeme přesnosti měřicího pásma.

Komentář: Tato hra děti velmi bavila. Pořadí družstev se během hry neustále měnilo, a proto většinou o vítězi rozhodly až závěrečné skoky. Při této hře je důležité dětem ukázat správnou techniku a provedení skoku a zároveň je rozdělit do vyrovnaných družstev tak, aby bylo ve hře udrženo napětí a motivace až do samého konce. Pravidla pro děti byla jasná a od začátku je dodržovaly. Všichni v každém kole skáčou na trenérův povel tak, aby všechna družstva skákala společně a všichni mohli sledovat průběžně výsledky. Organizačně je hra poměrně snadná a její průběh i vyhodnocení je rychlé.

Modifikace hry: Víceskoky družstev můžeme obměnit a k porovnávání výkonů využít i jiné způsoby skákání jako např. skoky jednož, skoky střídnouž aj. vždy přizpůsobíme způsob skoků úrovni dětí.

Výsledky dotazníkového šetření:

Tabulka 17 Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
Otázka č. 1	15	4	0	0	1
Otázka č. 2	17	0	3	0	0
Otázka č. 3	19	1	0	0	0

**Tabulka 18** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	20	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	100	0

## **5. Souboj skokanů**

Pomůcky: lano

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Děti jsou rozděleny na dvě vyrovnaná družstva, která soutěží a skáče proti sobě. Lanem vyznačíme startovní čáru a každé družstvo se postaví na jednu stranu.






Popis hry: Skokan z prvního družstva zahájí pokus před výchozí startovní čarou, skáče snožmo skok z místa a snaží se doskočit co nejdále. Místo jeho doskoku je startovní čarou pro skokana z druhého družstva, který skáče opačným směrem zpět. Postupně se vystřídají všichni členové z obou družstev a začínající družstvo prohrává, pokud poslední skokan družstva soupeře přeskočí jejich startovní čáru.

Komentář: Tato hra byla pro děti velmi napínavá a neustálé střídání jednotlivých družstev je motivovalo k velké soutěživosti. Pravidelným střídáním jednotlivých členů měla hra rychlý spád a bylo snadné ohlídat dodržování pravidel i správné techniky skoků, se kterou je potřeba děti dopředu seznámit. Tato hra je co se týče množství pomůcek i organizace snadná a je možno ji využít často k tréninku skoků. Při rozdělování do družstev je potřeba dbát na jejich vyrovnanost.

Modifikace hry: Souboj skokanů můžeme stejně jako víceskoky družstev obměnit a k porovnávání výkonů využít i jiné způsoby skákání jako např. skoky jednož, skoky střídnož aj. Vždy přizpůsobíme způsob skoků úrovni dětí.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 20** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	16	2	1	0	1
<b>Otázka č. 2</b>	19	0	0	0	2
<b>Otázka č. 3</b>	19	1	0	0	1

**Tabulka 19** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	20	0
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	100	0

### 5.1.3. Hry osvojující si dovednost házení

#### 1. Míčová válka

Pomůcky: měkké míče (cca 20 kusů)

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Děti jsou rozděleny na dvě vyrovnaná družstva a každé družstvo je na jedné polovině hřiště, na které se nachází také stejný počet míčů.






Popis hry: Po odstartování děti přehazují všechny míče ze své poloviny hřiště na polovinu soupeře. Po předem domluveném signálu, který ukončí hru, se míče na jednotlivých polovinách hřiště po jejich zastavení spočítají a vyhrává družstvo s menším počtem míčů.

Komentář: Díky zapojení míčů do hry, byla hra pro děti velmi zábavná. Organizačně je hra snadná na přípravu, avšak v jejím průběhu je potřeba dávat pozor na dodržování pravidel a bezpečnost. Během hraní byla hra jednou přerušena, jelikož děti přebíhaly na stranu soupeře pro míče. Po vysvětlení již však s pravidly neměly problém. Časový limit jedné hry byl vždy cca 1:00 - 1:30 minut.

Modifikace hry: Hru můžeme ztížit natažením volejbalové sítě do různé výšky mezi hrací pole, popřípadě obměnou přehazovaných předmětů (tenisové míčky, volejbalové míče, papírové koule aj.) či způsobem házení přes síť. Při výběru míčů i způsobu házení však klademe velký důraz na bezpečnost a úroveň dovedností dětí.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 21** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	19	1	0	0	0
<b>Otázka č. 2</b>	18	0	1	0	0
<b>Otázka č. 3</b>	18	1	0	0	1

**Tabulka 22** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

Pohybová dovednost	Běh	Skok	Hod
Četnost (n)	0	0	20
Relativní četnost (%)	0	0	100

## 2. Jelen

Pomůcky: měkký volejbalový míč

Doba trvání: do 5 minut

Doporučený počet dětí: 10 (při větším počtu je potřeba děti rozdělit do více skupin)

Příprava a organizace hry: Děti utvoří kruh o rozumném průměru (cca 10 metrů, záleží na počtu dětí). Jedno z nich jde doprostřed kruhu a stává se jelenem, ostatní po obvodu kruhu jsou myslivci.


Popis hry: Myslivci se snaží zasáhnout jelena tak, že po něm házejí míč. Myslivci si mezi sebou mohou také míč libovolně přihrávat. Komu se podaří jelena zasáhnout, získává bod a vymění si se zasaženým jelenem místo. Vyhrává ten, kdo má na konci hry nejvíce bodů za zásahy jelena.

Komentář: Organizačně je hra velmi snadná a v případě většího počtu dětí je vhodné je rozdělit do více skupin cca po 8–10, kdy každá skupina má vlastního jelena a myslivce. Tato hra bavila hlavně chlapce, kteří chtěli být v roli jelena. Pravidla během hry nebyla porušována a trenér pouze dohlížel na její průběh. Předpokladem úspěchu v této hře je zvládnutá dovednost chytání a házení.

Modifikace hry: V této hře se může stát, že se do role nedostane každý, proto je vhodnou modifikací této hry omezení role jelena časovým limitem. Každé dítě je uprostřed kruhu jako jelen 1 minutu a počítá si, kolikrát byl myslivci trefen. Až po uplynutí časového limitu se jelen vystřídá s některým z myslivců. Hru vyhrává ten, kdo bude mít nejmenší počet zásahů.

### Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 23** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	14	1	5	0	0
<b>Otázka č. 2</b>	14	2	4	0	0
<b>Otázka č. 3</b>	18	1	1	0	0

**Tabulka 24** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	0	20
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	0	100

### **3. Vícehody družstev**

Pomůcky: měkký volejbalový míč

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Před začátkem hry rozdělíme děti podle počtu do 2–4 stejně početných družstev. Jednotlivá družstva stojí vedle sebe na startovní čáře a děti v nich jsou srovnané v zástupech za sebou. Každé družstvo má stejný vlastní předmět, kterým bude házet. Děti hází vždy jen na povel trenéra.






Popis hry: Po odstartování hází první člen daným předmětem. Kam předmět dopadne, z toho místa hází druhý člen. Postupně se všichni členové družstva vystřídají a vítězí to družstvo, jehož poslední člen dohodí dál.

Komentář: Hra byla pro děti soutěživá a bavila je. Organizačně nebyla náročná na přípravu, avšak při průběhu hry je potřeba hlídat bezpečnost a dodržování správného místa odhodu. Děti pravidlům rozuměly a hra díky tomu nebyla ani jednou přerušena. Je vhodné tuto hru hrát ve velké tělocvičně nebo venku na větší ploše.

Modifikace hry: Obměnou této hry může být i využití jiných předmětů, kterými budeme házet jako např. tenisové míčky, raketky, dětské molitanové oštěpy aj.

## Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 25** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	18	0	1	0	1
<b>Otázka č. 2</b>	19	0	1	0	0
<b>Otázka č. 3</b>	20	0	0	0	0

**Tabulka 26** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	0	20
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	0	100

## **4. Závod míčů**

Pomůcky: 4 měkké volejbalové míče, 20 kloboučků, 10 kuželů

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Děti jsou rozděleny do stejně početných družstev vedle sebe a členové jednotlivých družstev stojí v zástupu za sebou. Mezery mezi jednotlivými členy družstva jsou cca 3 metry a místa, kde mají stát jednotliví členové družstva, jsou označena kloboučky. První člen má míč. Trenér vyznačí kužely v dostatečné vzdálenosti od posledního člena zástupu (cca 5 metrů) terč pro trefování. Terč je ve tvaru kruhu o průměru cca 2 metry.






Popis hry: Po odstartování hodí první ze zástupu míč druhému, ten hází třetímu hráči atd. Jakmile dojde míč na konec k poslednímu ze zástupu, je jeho úkolem trefit předem vyznačený terč. Vyhrává družstvo, které jako první trefí terč. Pokud se ho nepodaří trefit, běží si pro míč, vrací se zpět a zkouší štěstí znovu, dokud se to jednomu z nich nepodaří. Děti si v každém kole postupně mění místo tak, aby se každé dostalo na místo posledního hráče, který trefuje terč. Za vítězství v jednotlivých kolech získává družstvo bod a na konci vyhrává družstvo s nejvyšším počtem bodů.

Komentář: Příprava i organizace hry je poměrně náročná a je vhodnější při vysvětlování děti rozmístit na daná místa a názorně vše ukázat. Hra byla pro děti velmi soutěživá a děti byly po celou dobu motivované. Každý měl radost, když se dostal na pozici posledního člena, který trefuje terč. Vzdálenost terče i jednotlivých míst volíme vhodně dle úrovně výkonnosti dětí. Před hrou je potřeba děti rozdělit do vyrovnaných družstev a upozornit na bezpečnostní pravidla při házení.

Modifikace hry: Obměnou hry může být využití jiných způsobů házení (autový hod, trčení, jednoruč), nebo předmětů k házení jako např. dětské oštěpy, raketky aj.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 27** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	18	0	1	0	1
<b>Otázka č. 2</b>	19	0	1	0	0
<b>Otázka č. 3</b>	20	0	0	0	0

**Tabulka 28** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	0	20
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	0	100

## **5. Třetovaná pohyblivého míče**

Pomůcky: medicinbal (1–2 kg), tenisové míčky (jeden pro každé dítě)

Doba trvání: 5–10 minut

Doporučený počet dětí: 10–20

Příprava a organizace hry: Každé dítě dostane jeden tenisový míček. Děti jsou rozděleny na dvě poloviny a stojí proti sobě ve dvou řadách vedle sebe na čáře. Mezi řadami je mezera cca 5 metrů. Na začátku i na konci řady stojí v mezeře jeden z trenérů, který drží medicinbal.

Popis hry: Trenéři si v prostoru mezi řadami posílají medicinbal a úkolem dětí je hodit míček a trefit tak kutálející se medicinbal. Za zásah si počítají bod. Hru několikrát






opakujeme a trenéři si volí sami, jak rychle nebo pomalu si budou mezi sebou míč posílat. Po odhození míčku děti čekají na povel trenéra, aby si pro něj mohly zaběhnout a postavit se zpět na své místo.

Komentář: Hra děti bavila a organizačně nebyla příliš náročná. Ze začátku je vhodné volit pomalejší rychlost kutálení medicinbalu tak, aby jeho trefení bylo pro děti snazší, postupně však rychlost zvyšujeme a měníme tak, abychom dětem vytvářeli proměnlivé podmínky. Vzdálenost dětí od kutálejícího se míče upravíme dle úrovně jejich výkonnosti. Před začátkem hry je potřeba dětem určit, jakým způsobem budou tenisový míček házet.

Modifikace hry: Obměnou může být hru hrát týmově tak, že jsou děti rozděleny do dvou družstev podle řad, ve kterých stojí, a body si sčítají dohromady v jednom družstvu. Díky tomu se hra stává více kolektivnější a soutěživější. Vyhrává družstvo s vyšším počtem bodů.

Výsledky dotazníkového šetření:

**Tabulka 29** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n)

					
<b>Otázka č. 1</b>	17	2	1	0	0
<b>Otázka č. 2</b>	19	0	1	0	0
<b>Otázka č. 3</b>	18	0	2	0	0

**Tabulka 30** Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4

<b>Pohybová dovednost</b>	Běh	Skok	Hod
<b>Četnost (n)</b>	0	0	20
<b>Relativní četnost (%)</b>	0	0	100

## 6. Diskuze

Na základě výše shrnutých teoretických poznatků by měly pohybové hry dle Mazala (2007) či Argaje (2016) vyvolávat u dětí pocity radosti, napětí a pozitivní atmosféry. Jednoduchým nestandardizovaným dotazníkovým šetřením jsem se toto tvrzení snažila ověřit i u pohybových her, které byly vybrány pro tuto práci tak, abych je mohla následně zařadit do inventáře jako vhodné pohybové hry pro děti mladšího školního věku v atletických přípravkách. Dle výsledků této práce je zřejmé, že pohybové hry u dětí opravdu vyvolávají tyto pocity a až na ojedinělé případy si děti hry velmi oblíbily a bavily je. Mezi nejvíce oblíbené pohybové hry patřily hry osvojující si běžecké dovednosti a hry osvojující si dovednost házení. Výsledky mohou vyplývat z více faktorů, avšak jeden z hlavních důvodů u oblíbenosti běžeckých her může být to, že běh patří mezi základní přirozené dovednosti a je dětem nejbližší. Oproti tomu hry s míčem či jinými házecími předměty byly dle mého názoru dětmi velmi oblíbené, jelikož při nich manipulovaly s pomůckou jako je míč. Tím se pro ně staly atraktivnějšími.

Během vyhodnocování dotazníkového šetření jsem se snažila také nalézt odpovědi na předem položené výzkumné otázky. Mezi nejoblíbenější běžecké hry dětí patří Krokodýlí řeka a Myslivci a zajíci. Důvodem oblíbenosti těchto her je pravděpodobně jejich podobný herní princip, který spočívá v přebíhání dětí přes chytající hráče. Děti jsou po celou dobu aktivně zapojeny do hry a vyniká zde vysoká míra motivace a soutěživosti. Nejoblíbenější míčovou hrou byla pro děti hra Míčová válka. Pravděpodobně proto, jelikož proti ostatním hrám neklade vysoké nároky na zvládnutí dovednosti v házení. Zároveň bylo do hry zapojeno větší množství míčů a opět v ní hrála velkou roli motivace a soutěživost. Mezi nejoblíbenější skokanské hry patřila hra Z vody do vody. Jedním z důvodů oblíbenosti této hry by mohlo být to, že je pro děti velmi známá a opět neklade vysoké nároky na úroveň skokanských dovedností. Zároveň má tato hra velmi jednoduchá pravidla. I to může hrát velkou roli při oblibě dané hry, jelikož děti baví aktivity, které jim jsou známé.

Na druhou stranu děti nejméně oslovila dle výsledků dotazníkového šetření hra Policajt, Zvířátka a Jelen. U hry Policajt mohlo nespokojenost dětí způsobit rozdělení do neadekvátně složených družstev a týmová spolupráce. Hra Zvířátka je oproti jiným hrám výrazně ovlivněna prvkem náhody, a proto mohla být pro některé děti méně zábavná, jelikož ji nemohly příliš ovlivnit. Hra Jelen je velmi oblíbená u starších dětí, v naší věkové kategorii tomu však tak nebylo, protože děti, převážně dívky, měly strach

z trefení míčem, a to je od této hry mohlo odrazovat. Zároveň tato hra klade vyšší nároky na úroveň dovedností s manipulací s míčem, které děti v mladším školním věku nemají ještě tak osvojené. I přesto, že tyto hry patří mezi méně oblíbené, rozhodli jsme se je do inventáře zařadit, jelikož procento dětí, které uvedly hru, jako velmi oblíbenou, dosáhlo 70 %.

Při tvorbě nestandardizovaného dotazníku pro děti byla zvolena pětistupňová škála ve formě „smajlíků“ (s kategoriemi: velmi oblíbená, oblíbená, neutrální, neoblíbená a velmi neoblíbená) tak, aby pro děti vyplňování dotazníků bylo srozumitelné a také zábavné, což se při samotném výzkumu potvrdilo. Děti měly při vyplňování k dispozici 5 základních barev pastelek, kterými měly u každé otázky za úkol vybarvit jednoho ze „smajlíků“, a až na pár výjimek všechny děti vybarvovaly své odpovědi se zájmem. Více pečlivější a barevnější dotazníky měly dívky, chlapci oproti nim své odpovědi vybarvili zbrkle a méně barevně. Při vyplňování, a i následném vyhodnocování vyšlo najevo, že pro děti v mladším školním věku byla pětistupňová škála poměrně náročná a těžko se jim i přes vysvětlení jednotlivých stupňů hledaly rozdíly mezi 1. a 2. stupněm a 4. a 5. stupněm. Pětistupňovou škálu jsme zvolili záměrně pro větší rozptyl pocitů dětí, avšak po zpracování odpovědí jsme zjistili, že většině by jim stačila pouze třístupňová škála.

Nestandardizovaný dotazník pro trenéry se skládal jak z uzavřených, tak otevřených otázek. Byl velice užitečnou zpětnou vazbou pro úpravu her a tvorbu inventáře. Oba trenéři všem otázkám rozuměli a v odpovědích na jednotlivé dotazy se téměř vždy shodovali.

Dalším úskalím této práce může být omezený počet zapojených dětí  $n = 20$  a trenérů  $n = 2$ , kteří se výzkumu zúčastnili. Tyto počty však byly zvoleny tak, protože se jedná o cílovou skupinu dětí a trenérů z atletické přípravy v Řepích, pro kterou byl tento inventář pohybových her tvořen a se kterými denně pracují. Zároveň byl tento počet zvolen i vzhledem k ručnímu vyhodnocování všech dotazníků. V případě vyššího počtu testovaných dětí a trenérů by bylo vhodné se zamyslet nad využitím elektronických dotazníků a jejich vyplňování tak, aby vyhodnocování bylo automatické, co nejvíce efektivní a časově příliš nenáročné. Tyto dotazníky by však již podle mě děti v tomto věku nevyplňovaly a nevybarvovaly s takovým zájmem, jako když měly možnost vybrat si svou barvu pastelky a vybarvovat své odpovědi bezprostředně po skončení hry, kdy měly své emoce z hry ještě v živé paměti.

Zajímavou podnětem k zamyšlení by mohla také být existence spojitosti mezi výběrem stupně emoce a vybranými kreslicími barvami. Tuto spojitost, jsem však během vyhodnocování všech dotazníků přímo nezaznamenala. S čím jsem se však setkala, bylo použití vždy pouze jedné barvy na vyplnění dotazníku, ve kterém dítě odpovídalo 4. - 5. stupněm. Emoce tedy nejspíše neměly takový vliv na výběr barvy, ale na množství použitých barev.

V teoretické části této práce bylo uvedeno dělení pohybových her podle Rovného a Zdeňka (1982), kteří pohybové hry dělí podle využitých pohybových dovedností. V našem inventáři jsou pohybové hry děleny podobně, také dle pohybových dovedností, avšak oproti Rovnému a Zdeňkovi (1982) pouze do 3 odvětví dle pohybových dovedností jako je: běh, skok a hod. Jednou z otázek v dotazníkovém šetření u dětí bylo dle obrázku určit, jakou pohybovou dovednost při hře nejvíce využívaly a až na jednu hru, odpovídaly děti jednotně a správně, proto vybrané pohybové hry byly rozčleněny vhodným způsobem a děti uměly rozpoznat pohybovou dovednost, což je také odpovědí na čtvrtou výzkumnou otázku. Při větším množství her by bylo žádoucí opět vytvořit podrobnější členění a více jednotlivé dovednosti charakterizovat a rozdělit tak, aby dělení bylo více specifické.

Ověřilo se tedy, že pohybové hry opravdu patří mezi oblíbené aktivity dětí a je vhodné je do jejich tréninků zapojovat. Na základě teoretických poznatků je v tréninku dětí hra hlavní formou rozvoje jejich pohybových schopností a osvojování si pohybových dovedností, avšak je potřeba si uvědomit, že by do tréninků dětí v tomto věku měly být zapojovány i jiné tréninkové prostředky.

## 7. Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit inventář pohybových her pro trénink dětí v atletických přípravkách a na základě dotazníkového šetření pak zjistit oblíbenost, jasnost pravidel a možnosti zařazení jednotlivých her do tréninku. Dotazníkového šetření se zúčastnili také trenéři, kteří svými odpověďmi pomohli sjednotit pravidla daných her a upozornit na možná úskalí, která mohou při vlastní realizaci her nastat. Na základě výše zpracovaných výsledků se ukázalo, že vybrané pohybové hry jsou u dětí velmi oblíbené a podařilo se vytvořit inventář 15 pohybových her, který je možný využít v tréninku dětí v atletických přípravkách. Tím jsem splnila stanovený cíl a úkoly práce.

V teoretické části je přiblížena charakteristika období mladšího školního věku, zákonitosti sportovní přípravy dětí a problematika pohybových her v tréninku dětí. Na základě výše uvedených teoretických poznatků se jeví vhodným, zapojení pohybových her do tréninku dětí a vytvoření tak kladného vztahu dětí k pohybové aktivitě.

V praktické části je vytvořen inventář obsahující 15 pohybových her, které jsou rozčleněny dle dovedností (běh, skok, hod), jež se při hraní daných her osvojují. U jednotlivých her je vždy uveden souhrn potřebných pomůcek, doporučená doba trvání, popis organizace, pravidla hry a možné modifikace. Každá hra je zároveň doplněna o krátký komentář, který vychází z dotazníkového šetření dětí či trenérů a poznatků autorky. Vybrané pohybové hry byly do inventáře začleněny na základě kritérií, která jsou uvedena v metodologii této práce. Součástí výzkumu bylo také dotazníkové šetření, které zjišťovalo oblíbenost vybraných her u dětí a jejich vhodnost pro začlenění do tréninku. Na základě vyhodnocení patří mezi nejoblíbenější hry Řeka plná krokodýlů, Myslivci a zajáci a Míčová válka. Je třeba upozornit, že u některých her nebyla zjištěna jednoznačná oblíbenost a jednalo se především o tyto hry: Policajt, Zvířátka a Jelen. Stálo by za pozornost v rámci řešení dalších závěrečných prací nalézt důvody, proč námi některé zjištěné hry nepatřily k jednoznačně velmi oblíbeným.

Děti v období mladšího školního věku jsou velmi hravé a je žádoucí do tréninku pohybové hry zapojovat. Jelikož se pohybové hry v této práci zaměřují na osvojování si základních pohybových dovedností, jako je běh, skok a hod, není dáno, že vybrané

pohybové hry jsou vhodné pouze pro trénink dětí v atletických přípravkách, a proto je možné tyto hry využít i v tréninku dětí v jiných sportovních odvětvích.

I přesto, že vytvořený inventář není tak obsáhlý, bude sloužit hlavně pro trenéry atletické přípravy v Řepích jako inspirace při plánování a přípravě tréninků. Zároveň může posloužit trenérům pro sjednocení pravidel všech her a k jednotnému trénování. Věřím však, že tato práce bude obohacením a inspirací i pro ostatní trenéry a učitele tělesné výchovy tak, aby bylo pro děti trénování zábavnější a pohybová aktivita nebyla pro ně povinností, ale zábavou.

## 8. Soupis literatury

### 8.1. Literatura

1. ALLEN, K. E. a L. R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2008. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-421-2
2. ARGAJ, G. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2009. ISBN 978-223-2602-5.
3. ARGAJ, G. *Pohybové hry – teorie a didaktika*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2016. ISBN 978-80-223-4022-9.
4. BARTŮŇEK, D. *Hry v přírodě s malými dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-539-3.
5. BINJOS, H. *Movement Games And Body Exercises In Preschool Institutions. Activities in Physical Education & Sport*, 2011. ISSN 1857-7687.
6. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-042-3248-5.
7. FLECK, T. *US Youth Soccer Official Coaching Manual*. US Youth Soccer, 2002. ISBN 978-1931720014.
8. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
9. HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže. 1, Obecná část*. 2. vyd. dotisk. Praha: Karolinum, 2003. 203 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7184-875-1
10. HOGENOVÁ, A. K. *Filosofii výkonu*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. ISBN 80-86861-35-X.
11. HUIZINGA, J. *Homo ludens*. Praha: Mladá fronta, 1971.
12. CHOUTKOVÁ, B. a M. FEJTEK. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989.

13. CHOUTKOVÁ, B., P. SUŠANKA a P. BERAN. *Běhej, skákej, házej: jak trénuje atletické žactvo*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1976.
14. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.
15. KAPLAN, A. a N. VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. Atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.
16. KAPLAN, A., D. BARTŮNĚK aj. NEUMAN. *Skáčeme, běháme a hrajeme si: na hřišti i pod střechou*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0854-9.
17. KASA, J. *Športová antropomotorika*. Bratislava: SVSTVŠ, 2000. ISBN 80-968252-3-2.
18. KASA, J. *Športová antropomotorika*. 3. vyd. Bratislava, 2006. ISBN 80-968252-3-2.
19. KATZENBOGNER, H. (editor) at al. *Kinder – leichtathletik*. 2. Aufl. Münster: Philippka-Sportverlag, 2004. ISBN 3-89417-129-4.
20. KIRCHNER, J., J. HNÍZDIL a O. LOUKA. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN 80-247-0995-3.
21. KLINDOVÁ, L. a E. RYBÁROVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: SPN, 1974.
22. LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
23. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-718-4867-0.
24. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-797-7.
25. MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.
26. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
27. MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1991. ISBN 80-900925-0-0.

28. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1.
29. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
30. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
31. PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
32. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky: učebnice pro vys. školy*. 1. [díl], Vývoj člověka do patnácti let. 4., nezm. vyd. Praha: SPN, 1977. Učebnice vys. škol. ISBN 74-06-14.
33. RIEGEROVÁ, J. a M. ULBRICHOVÁ. *Somatický vývoj – rozdělení lidského věku*. In RIEGEROVÁ, J., M. PŘIDALOVÁ a M. ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. Děti a sport. ISBN 80-857-8352-5.
34. ROVNÝ, M. a D. ZDENĚK. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN, 1982.
35. RUBÁŠ, K. *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-708-2371-2.
36. SHEPHERD, J. *Sports training*. London: Corbis, 2006. ISBN 13-97807133678352.
37. SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2
38. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1
39. VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra: metodická příručka pro učitele základní školy*. Olomouc: Hanex, 1992. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900-9253-5.
40. VINDUŠKOVÁ, J. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. Atletika. ISBN 80-703-3770-2.
41. VOTÍK, J. *Sportovní příprava mládeže v kopané*. Praha: ČMFS, 1997.

## 8.2. Jiné zdroje

1. HMIROVÁ, M. *Atletický kroužek*. Hejnice, 2008. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Jitka Vindušková.
2. KLAPETKOVÁ, K. *Hodnocení skoku do dálky z místa u dětí mladšího školního věku v atletické přípravce*. Praha, 2017. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí práce Aleš Kaplan.
3. KŘIVOHLAVÁ, H. *Motivace dětí v atletických přípravkách*. Praha, 2009. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Jitka Vindušková.
4. KOMOŇ, T. *Pohybové hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha, 2015. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Mario Buzek.
5. MILANOVIC, D., SALAJ, S. a Z. CUSTONJA. *Theoretical and methodological aspects of sport preparation of selected children and young athletes*. Economy of eastern Croatia yesterday, today, tomorrow, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Economics, Croatia, vol. 4, pages 612-619.
6. PERIČ, T., DRAGOUNOVÁ, Z. *Hry a jejich využití v tréninku (především dětí)*. Studia Sportiva, 2016, roč. 10, č. 2, s. 140–148.
7. RUDOVÁ, I., WEBEROVÁ, J. a A. KAPLAN. *Atletika pro děti. Metodická publikace*. Praha: Český atletický svaz, 2014–2018.
8. STAŇKOVÁ, I. *Základní atletické dovednosti dětí prvního stupně ZŠ*. Praha, 2010. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Jitka Vindušková.
9. CANADIEN PAEDIATRIC SOCIETY. *When is my children ready for sports?* [online]. c2018 [cit 2019–12–28].  
Dostupné z: [https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/child\\_ready\\_for\\_sports](https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/child_ready_for_sports)

## Seznam tabulek

<b>Tabulka 1</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	36
<b>Tabulka 2</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	37
<b>Tabulka 3</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	38
<b>Tabulka 4</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	38
<b>Tabulka 5</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	39
<b>Tabulka 6</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	39
<b>Tabulka 7</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	40
<b>Tabulka 8</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	40
<b>Tabulka 9</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	42
<b>Tabulka 10</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	42
<b>Tabulka 11</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	43
<b>Tabulka 12</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	44
<b>Tabulka 13</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	45
<b>Tabulka 14</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	45
<b>Tabulka 15</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	46
<b>Tabulka 16</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	46
<b>Tabulka 17</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	47
<b>Tabulka 18</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	48
<b>Tabulka 20</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	49
<b>Tabulka 19</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	49
<b>Tabulka 21</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	50
<b>Tabulka 22</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	51
<b>Tabulka 23</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	52
<b>Tabulka 24</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	52
<b>Tabulka 25</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	53
<b>Tabulka 26</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	53
<b>Tabulka 27</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	54
<b>Tabulka 28</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	54
<b>Tabulka 29</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázky č. 1–3 (n).....	55
<b>Tabulka 30</b> Vyhodnocení dotazníkového šetření dětí otázka č. 4 .....	55

# **Přílohy**

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha 2: Informovaný souhlas pro děti

Příloha 3: Informovaný souhlas pro trenéry

Příloha 4: Vzor nestandardizovaného dotazníku pro děti

Příloha 5: Vzor nestandardizovaného dotazníku pro trenéry

# Příloha 1

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Využití pohybových her v tréninku dětí v atletických přípravkách

**Forma projektu:** výzkumná práce - diplomová práce

**Období realizace:** únor 2020 – duben 2020

**Předkladatel:** Kristýna Klapetková, Bc., UK FTVS, Katedra atletiky

**Hlavní řešitel:** Kristýna Klapetková, Bc., UK FTVS, Katedra atletiky

**Místo výzkumu (pracoviště):** v tělocvičně a na atletickém stadionu ZŠ Jana Wericha

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** PhDr. Mgr. Aleš Kaplan, MBA, Ph. D.

**Popis projektu:** Výzkum bude probíhat na dětech mladšího školního věku navštěvujících atletickou přípravku v oddíle Atletika ŘEPY v průběhu února 2020 – dubna 2020. Výzkum proběhne v tělocvičně a na atletickém stadionu ZŠ Jana Wericha s asistencí dvou předem proškolených atletických trenérů z oddílu Atletiky ŘEPY. Děti budou absolvovat běžný atletický trénink, na který jsou zvyklé a v průběhu tréninku budou hrát vybrané hry pro tento výzkum odpovídající věkovým zákonitostem dotazovaných dětí. Samotný trénink není součástí výzkumu v rámci DP. Po skončení tréninku děti i trenéři vyplní krátký dotazník. Jedná se o kvantitativní metodu dotazníkového šetření. Pro sběr dat bude použita forma tištěného dotazníku, který bude anonymní a zcela dobrovolný. Cílem mé práce je vytvoření systematického sborníku her pro trénink dětí v atletických přípravkách a na základě dotazníkového šetření, pak zjistit oblíbenost, jasnost pravidel a zařazení jednotlivých her do tréninku. Vybrané pohybové hry jsou hry krátkodobého charakteru, u kterých děti budou běhat, skákat a házet a využívat základní atletické pomůcky tzn. míčky, metičky, překážky aj. Tyto hry jsou běžnou součástí atletického tréninku dětí.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Předpokládaný počet je cca 20 - 30 dětí, kteří mají platnou zdravotní prohlídku. Věk účastníků je 6 - 8 let. Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít zranění, akutní onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. Výzkumu se dále zúčastní také 2 trenéři, kteří jsou aktivními studenty UK FTVS a trénováním dětí mají 2 letou zkušenost. Trenéři nerozhodují o zařazení dětí do výzkumu a pouze dětem podle mé předlohy hry představí a poté umožní dětem si tuto hru zahrát.

**Zajištění bezpečnosti:** Jedná se o neinvazivní metodu. Bezpečnost během tréninku bude zajištěna proškolenými asistujícími trenéry, kteří prošli kurzem prvním pomoci. Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí tělocvičny a adekvátní příprava dětí k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Řádně se rozcvičí.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože hry jsou vhodným výchovným prostředkem pro tuto věkovou skupinu. Probandi budou děti mladšího školního věku navštěvující 2x týdně tréninky atletické přípravy. Zjištěné výsledky budou sloužit pro ovlivnění mé trenérské praxe a mohly by být také přínosem a inspirací při vytváření tréninků pro další trenéry.

**Sřet zájmů:** V rámci tohoto výzkumu jsem v pracovněprávním vztahu k organizaci, ve které bude výzkum proveden, což by mohlo zpochybnit vypovídající hodnotu o objektivnosti zkoumání. Na samotném testování se však aktivně podílet nebudu, jelikož jej budou provádět předem proškolení trenéři. S hrami, které budou během tréninku s dětmi hrát, budou dopředu seznámeni a dostanou přesné instrukce tak, aby proběhlo celé testování bez problémů. Samotní trenéři budou také po odehrání každé hry vyplňovat krátký dotazník, který bude ve své práci vyhodnocovat. Díky tomu jsou součástí výzkumu, a proto jsou zapojeni a využiti pro testování. Celého testování se budu účastnit osobně, abych zajistila jejich nezávislost a zároveň budu rozdávat a zpětně vybrat vyplněné dotazníky tak, abych zabránila možné manipulaci se získanými daty a nedošlo k pozměnění výsledků.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje (věk a pohlaví), které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel a vedoucí diplomové práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby.

**Požizování fotografií/videí účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány fotografie.

Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 30.1.2020

Podpis předkladatele:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 261/2019

dne: 18. 2. 2020

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

## Příloha 2

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený rodiče,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho dítěte ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem *Využití pohybových her v tréninku dětí v atletických přípravkách*. Výzkum bude realizován v tělocvičně a na stadioně ZŠ Jana Wericha během běžných tréninků atletické přípravy.

Cílem mé práce je vytvoření systematického sborníku her pro trénink dětí v atletických přípravkách a na základě dotazníkového šetření, pak zjistit oblíbenost, jasnost pravidel a zařazení jednotlivých her do tréninku jednotlivých atletických disciplín.

Období realizace: únor 2020–duben 2020

Výzkum proběhne v tělocvičně a na atletickém stadionu ZŠ Jana Wericha s asistencí dvou předem proškolených atletických trenérů z oddílu Atletiky ŘEPY. Děti budou absolvovat běžný atletický trénink, na který jsou zvyklé a v průběhu tréninku budou hrát vybrané hry pro tento výzkum odpovídající věkovým zákonitostem dotazovaných dětí. Samotný trénink není součástí výzkumu mé diplomové práce.

Jedná se o neinvazivní metodu. Bezpečnost během tréninku bude zajištěna proškolenými asistujícími trenéry, kteří prošli kurzem prvním pomoci. Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí tělocvičny a adekvátní příprava dětí k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Řádně se rozcvičí.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Po skončení hry Vaše dítě vyplní krátký tištěný dotazník, který bude anonymní a zcela dobrovolný.

Vyplnění krátkého anonymního dotazníku mu zabere zhruba 10 minut.

Do projektu nemůže být zařazeno dítě, které bude mít zranění, akutní onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Účast Vašeho dítěte v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: klapetkova.kristyna@seznam.cz

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje (věk a pohlaví), které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel a vedoucí diplomové práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby.

**Pořizování fotografií/vidí účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány fotografie.

Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Kristýna Klapetková

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Kristýna Klapetková

Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu, a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu, a že jsem dostal(a) jasná a srozumitelná odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mé dítě má platnou zdravotní prohlídku.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce: ..... Podpis: .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi ..... Podpis: .....

## Příloha 3

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážení trenéři,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem *Využití pohybových her v tréninku dětí v atletických přípravkách*. Výzkum bude realizován v tělocvičně a na stadioně ZŠ Jana Wericha během běžných tréninků atletické přípravy.

Cílem mé práce je vytvoření systematického sborníku her pro trénink dětí v atletických přípravkách a na základě dotazníkového šetření, pak zjistit oblíbenost, jasnost pravidel a zařazení jednotlivých her do tréninku jednotlivých atletických disciplín.

Období realizace: únor 2020–duben 2020.

Výzkum proběhne v tělocvičně a na atletickém stadionu ZŠ Jana Wericha s Vaší asistencí. Děti budou absolvovat běžný atletický trénink, na který jsou zvyklé a v průběhu tréninku budou pod Vaším vedením hrát mnou připravené hry odpovídající věkovým zákonitostem dotazovaných dětí. Samotný trénink není součástí výzkumu mé diplomové práce.

Po skončení hry vyplníte krátký tištěný dotazník, který bude anonymní a zcela dobrovolný.

Vyplnění krátkého anonymního dotazníku zabere zhruba 10 minut.

Jedná se o neinvazivní metodu. Bezpečnost během tréninku a výzkumu bude Vámi zajištěna. Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí tělocvičny a adekvátní příprava dětí k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Řádně se rozcvičí.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: klapetkova.kristyna@seznam.cz

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje (věk a pohlaví), které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze řešitel a vedoucí diplomové práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby.

Pořizování fotografií/videí účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány fotografie.

Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Kristýna Klapetková

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Kristýna Klapetková

Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí

ve výše uvedeném projektu, a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu, a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka: .....

Podpis: .....

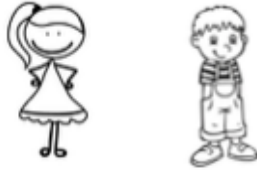
## Příloha 4

### Nestandardizovaný dotazník pro děti v atletických přípravkách (pro účely diplomové práce Kristýny Klapetkové z UK FTVS)

Instrukce: Otázky jsou anonymní a slouží ke zjištění oblíbenosti vybraných pohybových her u dětí. Při vyplňování si prosím pozorně přečti otázku a u každé vyber pouze 1 obrázek a ten zkus přiloženými pastelkami dovybarvit.

**Název hry:**

**Jsem:**



**1. Jak se ti hra líbila?**



**2. Rád bych si hru zahrál na dalším tréninku, protože bych chtěl mít tuto náladu:**



**3. Rozumněl jsi pravidlům hry?**



**4. Co jsi při hře nejvíce prováděl?**



**Běhal**



**Skákal**



**Házel**

## Příloha 5

### Nestandardizovaný dotazník pro trenéry (pro účely diplomové práce Kristýny Klapetkové z UK FTVS)

Instrukce: Otázky jsou anonymní a slouží ke zjištění organizace, oblíbenosti a vhodnosti výběru vybraných pohybových her pro děti v tréninku v atletické přípravce. Při vyplňování si prosím pozorně přečtete otázku a zakroužkujte vybranou odpověď, popřípadě doplňte vlastní odpověď.

**Název hry:**

**1. Jak si myslíte, že se hra líbila dětem?**



**2. Hrály hru všechny děti? ANO NE počet dětí: .....**

**3. Pro jaký počet dětí si myslíte, že je tato hra vhodná?**

Méně než 10 dětí      10 - 20 dětí      Více než 20 dětí

**4. Vyskytly se při hře nějaké komplikace?**

ANO jaké: .....

NE

**5. Došlo během této hry k porušení pravidel?**

ANO jaká pravidla: .....

NE

**6. Byla hra přerušena, aby byla pravidla dovysvětlena?**

ANO kolikrát: .....

NE

**7. Byly při hře využity pomůcky?**

ANO jaké: .....

NE

**8. Jak dlouhou dobu jste tuto hru hráli? .....**

**9. Jak dlouhý čas byste doporučili pro trvání této hry?**

do 2 min

3 - 4 min

5 - 10 min

11 - 15 min

16 a více min

**10. Jak moc byla hra náročná na organizaci?**

Velmi snadná      Snadná      Ani snadná ani náročná      Náročná      Velmi náročná

**11. Jak moc vhodná byla tato hra pro děti 6 - 8 let v atletických přípravkách?**

Velmi vhodná      Vhodná      Neutrální      Nevhodná      Velmi nevhodná