

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Zařazení netradičních sportovních her se zaměřením na interkros do výuky
tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

The inclusion of non-traditional sports games focusing on intercrosse in
physical education class at the primary school

Anežka Vlčková

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: I.ST

Odevzdáním této diplomové práce na téma **Zařazení netradičních sportovních her se zaměřením na interkros do výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ** potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 18. 4. 2022

Poděkování

Mé poděkování patří všem, kteří mi k vytváření této práce přispěli svými připomínkami, nebo novými podněty, a dále také mému blízkému okolí za podporu. Zejména bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za jeho trpělivost, ochotu, četné cenné rady a podněty při vypracovávání mé práce.

ABSTRAKT

Diplomová práce se věnuje problematice netradičních sportovních her se zaměřením na interkros.

V teoretické části se práce zabývá dítětem mladšího školního věku, jeho charakteristikou a vývojem. Konkrétně tělesným, psychickým, emočním a sociálním, a pohybovým. Dále je zde charakterizován pojem hra a její definice. Ta se dále rozvíjí do sportovních her, kterým je věnována jedna podkapitola. Samozřejmě nechybí popis netradičních sportovních her a jejich dělení. V práci je jedna celá kapitola věnována lakrosu, jeho historii – světové i v České republice, a druhům lakrosu, kde jsou u každého druhu popsána pravidla.

Výzkumná část se zaměřuje na metodiku nácviku, která byla sestavena a testována na žácích z 1. a 2. tříd prvního stupně základní školy. Na základě tohoto souboru byl realizován výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jaký měly hry u žáků úspěch a zda je tím pádem metodika nácviku funkční.

Dále výzkumná část zjišťuje, jaká je obecná informovanost o netradičních sportovních hrách mezi učiteli tělesné výchovy. Výsledky jsou znázorněny pomocí výsečových grafů.

V závěru práce jsou obsaženy také použité metody, charakteristika výzkumného souboru, diskuse a závěr práce.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Hra, netradiční sportovní hry, interkros, mladší školní věk, hodina TV na 1. stupni, metodika nácviku

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the issue of non-traditional sports games with a focus on intercross.

The theoretical part deals with a child of younger school age, its characteristics and development. Specifically physical, mental, emotional and social, and movement. Furthermore, the term game and its definition are characterized. It is further developed into sports games, to which one subchapter is devoted. Of course, there is a description of non-traditional sports games and their division. One whole chapter is devoted to lacrosse, its history - worldwide and in the Czech Republic, and types of lacrosse, where the rules for each species are described.

The research part focuses on the training methodology, which was compiled and tested on students from the 1st and 2nd grade of primary school. On the basis of this set, research was carried out, the aim of which was to find out how successful the games were for the pupils and whether the training methodology was therefore functional.

Furthermore, the research part finds out what is the general awareness of non-traditional sports games among physical education teachers. The results are shown using pie charts.

The conclusion of the thesis also contains the methods used, the characteristics of the research group, the discussion and the conclusion of the thesis.

KEY WORDS:

Game, non-traditional sports games, intercrosse, the age of primary school children, psychical education on primary school, training methodology

Obsah

Obsah	5
Úvod	8
1 Cíl a úkoly práce.....	9
2 Mladší školní věk	9
2.1 Obecná charakteristika.....	9
2.2 Tělesný vývoj.....	10
2.3 Psychický vývoj.....	11
2.4 Emoční a sociální vývoj.....	12
2.5 Pohybový vývoj	13
3 Hra	14
3.1 Definice hry	14
3.2 Sportovní hry	15
3.3 Netradiční sportovní hry	16
3.3.1 Dělení netradičních sportovních her.....	16
4 Lakros	18
4.1 Historie lakrosu.....	18
4.2 Historie lakrosu v ČR	21
4.3 Druhy lakrosu	22
4.3.1 Český lakros	23
4.3.2 Interkros.....	24
4.3.3 Ženský lakros.....	27
4.3.4 Boxlakros.....	31
4.3.5 Fieldlakros	34
5 Vyučovací hodina	37

5.1	Legislativa.....	37
5.2	Struktura vyučovací hodiny	37
5.2.1	Úvodní část.....	38
5.2.2	Průpravná část	39
5.2.3	Hlavní část	39
5.2.4	Závěrečná část	39
6	Zařazení tělesné výchovy ve vzdělávání	40
6.1	Rámcový vzdělávací program.....	40
6.2	Netradiční sportovní hry v rámcových vzdělávacích plánech	41
7	Literární rešerše zkoumaného problému	42
8	Hypotézy.....	44
9	Metodika práce	45
9.1	Metody výzkumu	45
9.1.1	Dotazníky	45
9.2	Charakteristika výzkumného souboru	45
9.3	Analýza dat	45
10	Obsah navržených hodin interkrosu zařazených do výuky tělesné výchovy	46
11	Základní herní činnosti jednotlivce	47
11.1	Úchop a manipulace s interkrosovou holí	47
11.1.1	Aktivity pro nácvik manipulace s holí.....	49
11.2	Nabírání míče	53
11.2.1	Aktivity pro nácvik nabírání míče	55
11.3	Nahrávka a chycení	57
11.3.1	Aktivity pro nácvik házení a chytání.....	59
11.4	Střela.....	63

11.4.1	Aktivity pro nácvik střely	63
11.5	Obrana a útok	66
11.5.1	Aktivity pro nácvik obrany a útoku	66
12	Výzkumná část	68
12.1	Výsledky a jejich interpretace	68
12.1.1	Výsledky hodnocení žáků.....	68
12.1.2	Výsledky dotazníku pro učitele	75
13	Diskuse	82
14	Závěry	85
15	Seznam použitých zdrojů.....	86
16	Přílohy	90
16.1	Seznam obrázků	90
16.2	Seznam grafů.....	91
16.3	Dotazníky	92
16.3.1	Dotazník pro učitele.....	92

Úvod

Téma *Zařazení netradičních sportovních her se zaměřením na interkros do hodin tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ* jsem si zvolila, protože se lakrosu a jeho odvětvím věnuji od útlého věku. Ještě při studiu na vysoké škole jsem začala vyučovat tělesnou výchovu na základní škole. Hlavním impulzem k tomuto tématu tedy bylo zjištění, že se v hodinách TV opakují pořád ty samé činnosti a děti si proto nerozšiřují základnu znalostí a pohybových dovedností, protože jsou seznámeny jen s „klasickými“ činnostmi jako je například vybíjená, fotbal či hra na Mrazíka. Touto prací bych tedy chtěla usnadnit učitelům tělesné výchovy zařazování netradičních her – interkrosu do hodin. Vytvořením zásobníku metodických cvičení, které sama vyzkouším ve svých hodinách a popíšu v praktické části, do které také zařazuji dotazníky, které se týkají informovanosti učitelů o netradičních hrách.

Lakros je netradiční dynamická pálkovací hra, která se průběhem času rozdělila do více odvětví, díky tomu si každý může najít typ, který mu nejvíce vyhovuje. Rozdělení a popis jednotlivých odvětví jsou vysvětlena v samostatné kapitole. Do hodin tělesné výchovy se nejvíce hodí interkros, jelikož je bezkontaktní, hraje se ve vnitřních prostorech a má smíšené týmy, i v klubech děti začínají interkrosem, aby si zvykly na dynamiku hry, pohyb po hřišti a naučily se práci s holí dříve, než přejdou ke kontaktní hře.

V České republice není obecně lakros moc známý, stejně jako ostatní netradiční hry. Kvůli tomu soudím, že proto tyto aktivity nejsou zařazované do hodin. Nikdo je nezná, a když už, tak škola nemusí mít dostatečné vybavení pro jejich aplikaci.

V teoretické části se snažím shrnout informace o netradičních hrách a odvětvích lakrosu. Jelikož se věnuji dále interkrosu i v praktické části, tak jsem vytvořila metodický zásobník průpravných her a cviků, který by učitelům mohl usnadnit zařazení interkrosu do hodin tělesné výchovy.

1 Cíl a úkoly práce

Hlavním cílem mé diplomové práce je vytvořením vhodného souboru her a činností pomoci vyučujícím tělesné výchovy se zařazováním interkrosu do výuky. Tento soubor činností byl nejdříve aplikován na žácích 1. a 2. třídy, aby byla zajištěna jeho funkčnost. Dílčím cílem bylo zjistit, v jaké míře jsou učitelé všeobecně informovaní o netradičních sportovních hrách.

2 Mladší školní věk

V mé práci se zaměřuji na aktivity na 1. stupni základní školy, proto toto období nejprve charakterizuji. Zaměřím se na všechny složky vývoje: tělesný, psychický, emoční a sociální, pohybový.

2.1 Obecná charakteristika

Bereme ho jako období od 6 do 11 let, často bývá nazýván zlatým věkem motoriky. Říčan (2014) o dětech v tomto věku mluví jako o „střízlivých realistech“. Začíná nástupem do školního režimu, kdy přijde radikální životní změna a kolem světa školy se začne točit celý dětský svět více, než kolem čehokoli jiného na několik následujících let. Školákovi se otevrou nové obzory, začne rozumově vnímat a obecně přemýšlet jinak, než to dělal doposud, kdy hlavní náplň života byla především hra. Ta se teď musí upozadit a dítě začne zařazovat povinnosti týkající se školní docházky a práce spojené s ní na denní pořádek. Z čehož vyplývá, že je na něj kladen mnohem větší důraz na kázeň, s kterou je spojeno uspokojování svých potřeb – už nemůže dělat kdykoli cokoli, musí se začít učit usilovat o výkon a soustředěnost i ve chvíli, kdy se mu nechce, stavět povinnosti nad zábavu. Proto je důležité v prvním roce školní docházky stanovení pravidel fungování ve třídě.

„Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem“ (Vágnerová, 2005, s. 236)

Pro učitele je důležité vědět a brát v potaz, že vývoj dítěte neprobíhá rovnoměrně, během let se prudce mění a u každého jedince je velice individuální. Zákonitosti vývoje tedy musí vždy být zohledněny, rysy dítěte odpovídají svými vlastnostmi daným věkovým skupinám. Tyto skupiny se od sebe liší v několika oblastech, k těm nejhlavnějším patří vývoj tělesný,

pohybový, psychický a sociální. Až do období adolescence v těchto hlavních oblastech probíhají specifické změny. (Perič, 2008)

Čáp (2001) píše o názorech psychologů, podle kterých je toto období klidné a v podstatě nenápadné, pokud bychom ho měli srovnávat s obdobím předchozím a následujícím. Jeho názor je ale rozdílný a spíše se shoduje s Říčanovým (2014). Podle Čápa je počátek školní docházky velká změna v životě dítěte a souvisí s ní i vznik problémů. Dítě začne chodit do školy a musí si zvykat na nové prostředí, nehledě na nové sociální vztahy. Pro autora toto období znamená, že se dítě začne přibližovat více ke starším kamarádům, dospělým a přestává být vnímáno jako malé dítě.

Pro dítě je toto období počátkem nové životní role – školáka. Slavnostním příchodem do školy si začne uvědomovat, že se něco podstatného mění. Nástup do první třídy v tomto věku (6-7 let) má svá opodstatnění. Začíná docházet k výrazným změnám ve vývoji, které zabezpečují pravděpodobnost, že dítě zvládne požadavky školní docházky. Autorka dále mladší školní věk rozděluje do dvou fází. První se nazývá raný školní věk a trvá od 6-7 let do 8-9. Tuto fázi nejvíce charakterizuje velká změna v sociálním postavení dítěte. Druhá fáze je střední školní věk, kdy žák prochází změnami a přechází na druhý stupeň, začíná se více připravovat na dospívání. Trvá od 8-9 let do 11-12 let. (Vágnerová, 2005)

Autoři se shodují na velké životní změně v životě dítěte mladšího školního věku, kterou je počátek školní docházky. Dítěti se mění denní režim, přichází povinnosti a zodpovědnost, které je nutné soustředit nad dříve nejpreferovanější činnosti – hraní si. To ovlivňuje vývoj jeho osobnosti ve všech oblastech a dítě se ztotožní s novou životní rolí školáka.

2.2 Tělesný vývoj

Obecný tělesný vývoj dítěte v mladším školním věku můžeme posoudit podle příbytku váhy a výšky, který je rovnoměrný. V tomto věku vyrostе dítě zhruba 6–8 centimetrů za rok. I všechny vnitřní orgány se začínají dále vyvíjet, plicím se zvětšuje vitální kapacita, ustaluje se zakřivení páteř, prodlužují se končetiny a zrychluje se také postup osifikace. Mozkový

vývoj byl dokončen před tímto obdobím, nervové struktury ale dozrávají dále a tím umožňují příznivý rozvoj koordinace a rychlosti dítěte. (Perič, 2008)

Oproti tomu podle Matějčka (1998) je přibývání na váze a výšce nesouběžné.

Říčan (2006) popisuje rozdíl mezi dívkami a chlapci, a to hlavně v tom, že jsou dívky větší a silnější než chlapci. Další změny můžeme spatřit především v dětské tváři, začíná jim dorůstat druhý chrup a tím se jim mění i rysy, čímž se tvář stává čím dál více dospělejší. Jejich energie se zpočátku může zdát nevyčerpatelná, ale nedokáží s ní hospodařit, takže se velice rychle unaví. Oproti dospělým ale mají mnohem kratší regenerační dobu, tudíž za chvíli jsou znovu schopni dalších aktivit.

Na začátku období mladšího školního věku mají děti průměrně 117 centimetrů do výšky a váží 21,5 kilogramů. V následujících dvou letech přibydou na váze o zhruba 3 kilogramy a do výšky vyrostou o 5 centimetrů. Ke konci tohoto období chlapci měří zhruba 140 centimetrů, děvčata o půl centimetru méně. Také váhové rozdíly jsou u dívek o pouhý půl kilogram menší než u chlapců, kteří váží okolo 33,5 kilogramů. Oba rozdíly jsou mezi pohlavími opravdu minimální. Samozřejmě zde hrají roli i vnější faktory, jako je výživa a množství pohybu. Dále zmiňuje zajímavost ohledně generací, kdy každá další je vyšší než ta předchozí. (Matějček, 2008)

2.3 Psychický vývoj

Mladší školní věk je obdobím pojmů, které jsou především konkrétní. Dítě chápe pouze takové věci a situace, na které si může sáhnout a málokdy rozumí abstrakci. Soustředí se na jednotlivosti, spojování souvislostí mu prozatím uniká. Tyto myšlenkové procesy přicházejí až ke konci tohoto období. Děti jsou stále velice impulzivní a emotivní, dokáží v jednu chvíli plakat a následující se začít smát. Jsou odvážné a mají silné citové prožívání. Jejich koncentrace je velice krátkodobá, trvá sotva 5 minut, než začne být dítě roztěkané a velmi těžko se znovu začne soustředit. (Perič, 2008)

S tímto názorem se ztotožňují i Langmeier a Krejčíková (2006). Dítě sice chápe vztahy mezi různými ději, které se ale musí opírat o názornost vycházející z vlastní činnosti. Na počátku školní docházky je již schopno úsudků, které odpovídají zákonům logiky, aniž by hledali dřívější závislost na reálné podobě. Autoři také potvrzují, že je dítě již schopno několika

různých myšlenkových transformací zároveň, tudíž začínají propojovat souvislosti. Pořád ale pouze v rovině, kde si vše může konkrétně představit a týká se jen konkrétních jevů a věcí. Také píšou o tom, že dítě je schopno abstraktního vnímání až kolem jedenácti let, tedy ke konci období mladšího školního věku.

„Myšlení školáka je vázáno na realitu.“ (Vágnerová, 2005, s. 236)

Dítě je schopno přemýšlet o těch věcech, které již zná, opírá se o realitu, abstrakt je pro něj zatím nepřijatelný. Při vysvětlování nejčastěji používá názorné příklady. Oproti předškolnímu věku jsou jeho úvahy uspořádanější a začínají se propojovat do souvislostí.

Perič (2008) a Vágnerová (2005) se v tomto propojování souvislostí názorově rozcházejí. Vágnerová (2005) tvrdí, že děti souvislosti již propojují, zatímco Perič (2008) je opačného názoru. S názorem Vágnerové (2005) se ztotožňují i Langmeier a Krejčíková (2006).

Všichni čtyři autoři souhlasí s tím, že dítě zatím není schopné vnímat abstrakci a musí se opírat o realitu, která je mu známá, na kterou si může „sáhnout“.

2.4 Emoční a sociální vývoj

Vstupem do školy se dítě začne začleňovat do lidské společnosti mnohem intenzivněji, než tomu bylo doposud. Učitelé a spolužáci se stávají osobami, podle kterých si dítě bude modelovat své vlastní chování a jednání, což doposud dělalo jen pouze rodičů. Díky skupinám dětí se začnou rozvíjet všechny tři složky socializačního procesu. Pouze mezi vrstevníky dítě pochopí sociální reakce, začne být soutěživé a soupeřivé, ale vnímá, kdy je třeba pomoci slabším či spolupracovat. (Langmeier a Krejčíková, 2006).

Podle Periče (2008) je počátek školní docházky důležitým milníkem v sociálním vývoji, a to z důvodu začlenění dítěte do kolektivu. Hned ze začátku se začnou tvořit skupinky dětí a v nich přátelské vztahy. Děti potřebují uznání vrstevníků, jejich pochvaly a obdiv, chtějí se podílet na úspěchu. Také silně vnímají vstup nových autorit do života, kdy může role učitele předčí roli rodiče. Děti k učitelům vzhlíží a často je berou jako svůj idol, chtějí být jako oni nebo se jim alespoň podobat.

Jak zmiňuje Perič (2008), ve školním prostředí se otevírají dveře životu v kolektivu. Avšak za podmínek, že jsou tomu otevřené, ti stydlivější se naopak větším kolektivům straní, vyhledávají méně obsáhlá kamarádství, často si vystačí ve dvojici, či dokonce úplně sami.

Časem, když se zbaví studu, jsou schopni začít fungovat i ve větších skupinách, ale to může trvat až dva roky. (Matějček, 1998)

Z těchto faktů vyplývá, jak je kolektiv v tomto období důležitý, společně se začleněním nových životních autorit. Žáci potřebují mít svůj idol, ke kterému budou vzhlížet, což v prvních letech může být právě jejich učitel, který by svou roli měl zastávat zodpovědně, a to nejen z tohoto důvodu.

2.5 Pohybový vývoj

Děti by z předškolního období měly mít zvládnuté základní pohybové dovednosti – běh, skok, hod, které si v tomto období začnou více zdokonalovat. Jako hlavní forma zdokonalování a nácviku stále slouží hra. Děti jsou z pohybu nadšené, především z neřízených činností, proto je do něj nemusíme nutit. V tomto období se nejsnáze rozvíjejí nové dovednosti, měli bychom cílit na rozvoj rychlosti, flexibility a koordinace. Silové a vytrvalostní schopnosti naopak rozvíjíme až v obdobích následujících. Mezi pohlavími jsou v tomto období minimální rozdíly, pohybová výkonnost roste rovnoměrně. (Dovalil, 2009)

Klíčové zásady při osvojování nových dovedností spočívají v opakování, ač si dítě dokáže dovednost osvojit mnohem rychleji než dospělý, tak ji úměrnou rychlostí zase ztrácí, pokud není často opakována. Stále je nejefektivnější dovednost nacvičovat a upevňovat hrou a nápodobou.

Toto období (mezi 10. a 12 rokem) je již běžně nazýváno „zlatý věk motoriky“, právě díky rychlosti osvojování dovedností. Děti jsou schopny po jedné ukázce pohyb zopakovat. Také se průběžně vytrácí problémy s koordinací, děti jsou si v pohybech čím dál více jistější a přesnější, a to i v těch komplikovanějších (Perič, 2008)

3 Hra

Hra je činnost, která nás provází celým životem. Již v raném věku je pro nás důležitá, především jako forma zábavy, emočního uspokojení či socializace. V pozdějším věku přecházíme ke sportům a sportovním hrám, které na nás mají vlastně podobný efekt, jako když jsme byli malí. Je ale už chápána spíše jako dynamická činnost, která nám dává pocit napětí i uspokojení, radosti z vykonávané pohybové aktivity. Stejně jako při učení a práci v sobě nese potenciál k všeobecnému rozvoji člověka. Pro sportovce pojem hra většinou znamená soutěž, ve které můžou vyhrát nebo prohrát. Je to činnost, kterou dělají dobrovolně, tudíž by to mělo být něco, co dělají z vlastního přesvědčení, je to zábavné, příjemné a může přinést nové poznatky, které je posouvají na vyšší herní úroveň.

3.1 Definice hry

Dle Mazala (2007) je definice hry činnost, která je opakem vážných věcí, tedy zábava, odreagování. Napomáhá k socializaci a jelikož i hry převážně mají svá pravidla, tak také mohou pomoci uchopit řešení konfliktů v reálném životě. Hra je příjemnou činností, která zaměstnává celkové spektrum tělo, mysl, a může sloužit i jako zkrácení dlouhých chvil.

Bartůněk (2001) hru popisuje jako zábavnou činnost, která je ale omezena určitými pravidly. Proto může sloužit i k výchovným účelům, především je ale zábavná a přináší potěšení. Důležitý faktor je to, že se děti při hře baví a ztrácejí pojem o čase a realitě. Autor zmiňuje také to, že se dnes často vynechávají hry, při kterých se soutěží. Děti by se měly naučit vyhrávat a prohrávat, neměly by neznat pocit prohry a neumět s ním pracovat, prohra existuje a bude je provázet celý život.

„Hra je mezi činnostmi člověka činností specifickou – vyznačuje se určitými znaky a vlastnostmi, které ji od jiných činností mohou odlišovat. Obecně je možno říct, že čím více se v činnosti objevují tyto znaky, tím více ji můžeme označit jako hru.“ (Suchánková, 2014, s.10)

Suchánková (2014) dále uvádí nejvýznamnější znaky a vlastnosti hry – spontánnost, protože hra je přirozeným jednáním, které vychází z vnitřní motivace. S tou blízce souvisí pocit svobody, který hra vyjadřuje. Dále silné zaujetí, především v dětském věku, kdy děti nedokážou vnímat okolí či z něj přijímat podněty s hrou nesouvisející. Hra je smysluplná,

má cíl a něco znamená. Důležitější bývá průběh než její finální výsledek. Ač je hra nenucená, má určitá pravidla, která si můžeme sami vytvářet, čímž z nich vznikají prostředky hry.

Autoři se shodují, že je hra příjemná, zábavná, nenucená a má výchovné účely a pravidla. Naopak si odporují v hodnocení vážnosti hry. První dva autoři se rozporují v ohledu na vážnost hry, pro Mazala (2007) je hra jejím opakem, ale pro Bartůňka (2001) je to hlavní charakteristika hry. Suchánková (2014) je zastánkyní spíše prvního názoru, popisuje, že je ve hře pouze prvek vážnosti, a to kvůli fiktivním situacím, které bereme jako reálné.

Hra má vícero definic a každý autor ji popisuje odlišně, ač se v některých názorech scházejí. Já bych shrnula definici hry jako činnost, kterou provádíme dobrovolně, s radostí, přináší nám pocit naplnění a uspokojení. Hra by měla být promyšlena, s předem stanovenými pravidly, která by se v průběhu neměla měnit. Má spoustu různých využití, od zkrácení dlouhé chvíle po formu vyučovacího procesu.

3.2 Sportovní hry

Táborský (2005) považuje za sportovní hru takovou, kde se vždy utkávají dva soupeři, a to jednotlivci, dvojice, či vícečlenná družstva. Zároveň také hráči soupeří o nějaký společný předmět – většinou druh míče, při hře ringo jsou tyto předměty dokonce dva.

Pětivlas (2004) sportovní hry rozděluje takto:

- Invazivní, limitované časem. Ty se dále dělí podle způsobu, kterým dosáhneme cíle:
 - Hodem – házená
 - Položením míče – americký fotbal
 - Úderem do míče – fotbal
- Neinvazivní
 - a) Síťové a odrážením o stěnu, limitované počtem bodů
 - Síťové: bez dopadu (volejbal), dopad a volej (tenis), bez voleje (ping pong)
 - Odrážením o stěnu: dopad a volej (squash)
 - b) Pálkovací, limitované počtem směn
 - Bez běžců – kriket
 - S běžci – softball

Táborský (2005) rozděluje sportovní hry podle několika hledisek. První je, zda jsou hry invazivní či neinvazivní. Invazivní hry mají společnou hrací plochu, neinvazivní oddělenou. Další kritérium zahrnuje počet hráčů v družstvech – individuální, párové, týmové. A třetí dělení se týká způsobu pohybu hráčů, zda se hráč pohybuje bez pomocných prostředků, nebo využívá sportovní výzbroj, živé či neživé dopravní prostředky, případně zda se pohybuje ve vodě.

Další dělení rozlišuje podle herních úkolů, způsobu získávání bodů, vymezení trvání utkání a čím je ovládám společný předmět. Dle těchto charakteristik rozděluje sportovní hry na brankové, síťové a pálkovací.

3.3 Netradiční sportovní hry

Růžička, Růžičková a Šmíd (2013) tvrdí, že není snadné určit, které sportovní hry se dají zařadit mezi atypické. Velice záleží na místě, kde se nacházíme, jelikož na jednom kontinentu mohou být populárnější zcela odlišné sportovní aktivity než na druhém. V České republice může být zařazen do netradičních her americký fotbal, ač je jinak jedním z nejvíce populárních sportů ve své zemi.

3.3.1 Dělení netradičních sportovních her

Netradiční sportovní hry rozdělujeme podle toho, které kritérium zrovna použijeme, protože klasifikace není jednoznačná. Nejjednodušší rozdělení je do tří odvětví, a i ta se mohou různě překrývat. Růžička, Růžičková a Šmíd tvrdí, že zařazení určuje kritérium, které se rozhodneme užít. Tedy například zda využíváme hrací síť, jaké sportovní náčiní při hře využíváme a jaká je herní technika. Tudiž rozdělují netradiční sportovní hry do těchto tří základních odvětví:

- Netradiční hry kontaktní
 - Skupina, která se někdy též nazývá „hry brankové“, je vymezena hlavně dobou, při které se jedna strana snaží dosáhnout většího zisku bodů, dopravením herního předmětu do branky nebo do určeného území vícekrát než strana druhá, tedy herním časem. Název „kontaktní hra“ vychází z pojetí a průběhu aktivity, kdy se na území hry protihráči setkávají a vzájemně se interakují, kontaktují, a to i přes to, kdy je

v pravidlech stanoven princip, který omezuje vzájemný fyzický kontakt na minimum.

- Netradiční hry síťové

„Hry, u nichž je hrací čas vymezen kritériem dosažení předepsaného počtu bodů (setů), se řadí mezi tzv. síťové hry. Herní činnost je především dána manipulací s herním náčiním (míč, kroužek, talíř apod.) – odehrání se v zásadě pravidelně mezi soupeři střídá.“ (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013, s. 10)

Dále se zmiňují o bezkontaktnosti hry, čehož je dosaženo středovým rozdělením hřiště – sítí, čarou, volným středovým prostorem, který je takzvaným územím nikoho. Hlavní smysl hry spočívá v dopravení společného herního předmětu do pole soupeře tak, aby ho nedokázal úspěšně vrátit zpět.

- Netradiční hry pálkovací

Toto odvětví využívá specifické náčiní, jak již napovídá název, a to pátku. Díky té je herní předmět uváděn do pohybu a dění hry. Pro získání bodu musí hráč absolvovat několik po sobě jdoucích činností (odpal, přeběh, dosažení cíle – mety). Druhé, soupeřící, družstvo se jim tento sled činností snaží přerušit svou činností v postupu: chycení odpalu, přesun míče přihrávkou na daný bod, nebo například dotekem.

4 Lakros

Lakros je kolektivní sport, ve kterém proti sobě soupeří dvě stejně početná družstva. Cílem je ve vyměřeném čase vsadit větší počet gólů do soupeřovy branky, než dá on do naší. Míč se po hřišti pohybuje pomocí lakrosové hole, kterou ho hráči mohou házet, chytat, nosit a střílet. Postupem času se vytvořilo několik odvětví, dnes jich máme šest – český lakros, interkros, mužský lakros, který se rozděluje na dva typy: fieldlakros a boxlakros, ženský lakros a poslední je velice krátce vzniklý druh, a to šestkový lakros (sixies), který vznikl jako verze pro případnou účast na olympiádě v roce 2028.

4.1 Historie lakrosu

Lakros byl založen původními americkými indiány u oblasti Velkých jezer v Severní Americe. V té době ho kmeny pojmenovávaly různými názvy, nejznámější je „bagattaway“ či „tewaarathon“. Sloužil jim výhradně jako alternativa války, kdy mezi sebou jednotlivé kmeny vedly utkání trvající i několik dní, počty hráčů v týmech mohly dosahovat až sta tisíc. Pravidla byla velmi jednoduchá – cíle byly stromy nebo jiné přírodní prvky, které od sebe mohly být vzdálené až několik mil. Míče, čímž byl kámen či kožená koule, se nemohla dotknout ruka hráče a neexistovaly žádné hranice. Utkání začínalo vhozením míče do vzduchu. Tato utkání hráli pouze muži, ženy je povzbuzovaly, případně ošetřovaly zraněné a nosily hráčům jídlo.

V jiných pramenech je uvedeno, že lakros byl indiánům darován jejich Stvořitelem. Měli hrát pro Jeho i své potěšení, tužit svá těla a nahánět strach lidem bílé barvy pleti. Trénink a hra vyžadovaly úplnou fyzickou připravenost, proto znovu odkazují na možnost účasti pouze pro muže. Lakros tedy plnil tři funkce. Náboženskou jako potěchu oka pro Stvořitele, justiční, kdy indiáni utkáním řešili spory o území, a jako poslední funkci zdravotní, protože při zápasech utužovali svá těla. I když byly zápasy velmi náročné a příprava mohla trvat až několik měsíců, brali ho indiáni spíše jako zábavu. Bylo pro ně velkou ctí, že se mohou připojit k týmu a tím těšit Stvořitele. (Makásek a kol., 2000)

Určit s jistotou přesný vznik lakrosu bohužel nemůžeme, víme pouze, že pochází ze severoamerického kontinentu a k nám do Evropy se dostal posléze. Dále se rozšiřoval i na

ostatní kontinenty, kde se oblíbeným stal hlavně v Austrálii. Do dnes se pouze Afrika nijak lakrosově neprojevuje.



Obrázek 1 - Vývoj lakrosové hole

První písemný záznam pochází ze 17. století, kdy francouzský misionář viděl utkání mezi indiány, o kterém napsal právě tento první záznam. A byl to on, kdo tuto hru pojmenoval lakros. Tyč, se kterou hráli, mu připomínala biskupskou berlu – „la crosse“. (Makásek a kol., 2000, s.5)

Postupem času začala hra procházet změnami a čím dál více se blížila podobě sportovní hry, aby ji mohli hrát i běžní lidé. V roce 1662 francouzský traper Nicolas Perrot vyložil její pravidla a napsal, že se utkání hraje do tří gólů. Trvalo dalších sto let, než irokézští Mohawkové začali lakros učit francouzské Kanadany v Montreálu. (Makásek a kol, 2000)

V 19. století byla vydána první kniha, která obsahovala ucelená pravidla lakrosu, ta se přibližovala dnešnímu field lakrosu. Ve stejném roce se lakros stal kanadskou národní hrou, tam se, pod vlivem hokeje, začal modifikovat a vznikla nová verze zvaná box lakros, kterou dodnes hokejisté využívají jako letní přípravu na sezónu. Kolem 90. let 19. století odehrály první soutěžní utkání i ženy. Na přelomu století již byl populárnější v několika zemích a ve 20. století byl na dvou olympiádách.



Obrázek 2 - Lakrosové utkání mezi indiány



Obrázek 3— Původní lakrosový míček

4.2 Historie lakrosu v ČR

V lakrosové komunitě putuje informace, že jako první český občan, který hrál hru, co se podobala dnešnímu lakrosu, byl Jára Cimrman. Ze státu Dakota, kam se vydal na přátelskou návštěvu a seznámil se s lakrosem, si přivezl tak intenzivní zážitek právě z této hry, že se po příjezdu rozhodl sám zhotovit několik holí a zařadit tuto netradiční hru do hodin tělesné výchovy, kterou vyučoval při svém krátkém pedagogickém působení. Nic z těchto informací není podloženo, nedochovaly se hole ani žádné písemné důkazy, proto není považována za pravdivou, pouze si tím hráči lakrosu ozvláštňují jeho historii (Šebánek, J., Já, Jára Cimrman, 1991).

Oficiálnější prameny přisuzují počátek lakrosu v ještě tehdejšímu Československu woodcrafterům, kteří začali zkoušet lakros v tábořišti v Nízkých Tatrách. Pravidla získali od svých kolegů z USA a ze skautských příruček. Lakrosové hole si začali vyrábět z vrbových nebo lískových větví, blízce se podobaly těm indiánským. Hřiště bylo mnohem větší než dnes, dosahovalo až 400 metrů, není tedy divu, že na hřišti působilo až 40 hráčů. Woodcrafteri se chtěli co nejvíce přiblížit indiánské hře nejen výrobou autentických holí, ale také oblečením. Po hřišti běhali jen v bederních zástěrkách, jako právě indiáni kdysi (Makásek a kol., 2000).

Dále je lakros v České republice spojován se skauty, přesněji s oddílem Neskenon. Ti našli informace v indiánských knihách a postupně začali učit lakros další spřátelené skautské spolky. Datují se do 60. let 20. století. Turnaje se začaly pořádat o dekádu později. Hole si hráči také vlastnoručně vyráběli z větví. Hra se v době normalizace vyvíjela nezávisle na dalších státech, informace se nadále čerpaly z knih o indiánských kmenech, proto se český lakros hodně podobá právě jejich formě. Další posun v rozvoji nastal při nahrazení dřevěných holí těmi z hliníku, které byly lehčí a odolnější. Z indiánského lakrosu se u nás tedy vyvinul jeho nový typ, český lakros, který se do teď hraje pouze zde u nás a je nadále velmi oblíbený mezi skauty (Makásek a kol., 2000).

V roce 1985 se k nám ze zahraničí dostal také dvouruční lakros. Nejrychleji se samozřejmě ujalo jeho nejatraktivnější odvětví, a to box lakros. První zápas se konal 9.5. 1986. Rok poté se již 4 týmy zúčastnily prvního ročníku boxlakrosové ligy. Díky návštěvám ze zahraničí se

u nás lakros nadále rozvíjel a v témže roce začaly hráčky původně českého lakrosu přecházet k jeho dvouruční verzi – ženskému lakrosu (Makásek a kol., 2000).

V 90. letech minulého století byl obouruční lakros rozšířen nejvíce v Praze, až postupem času začaly vznikat další nové kluby po celé republice. V těchto letech u nás konečně mohly začít vznikat svazy, vznikly tedy samostatné svazy ženského, mužského a českého lakrosu, a samozřejmě i interkrosu. V roce 1992 byla Česká republika přijata jako sedmý člen do Mezinárodní lakrosové federace (Makásek a kol., 2000).

Za největší lakrosovou akci v České republice zatím můžeme brát mistrovství světa v ženském lakrosu, které se konalo v roce 2009 v Praze.

V současnosti se v České republice hrají ligy ve všech odvětvích lakrosu a několikrát ročně se týmy z celého světa sjíždějí na lakrosové turnaje. Za takový lakrosový svátek se považuje Memoriál Aleše Hřebeského, který je nejprestižnějším boxlakrosovým turnajem v Evropě, probíhá každé jaro v dubnu. Dříve se bral jako takové otevření boxlakrosové sezóny. Koná se v Radotíně již od roku 1994 a účastní se ho kolem dvou desítek týmů z celého světa – USA, Německa, Japonska, Kanady...

4.3 Druhy lakrosu

Jak bylo již výše zmíněno, hru souborně nazývanou lakros můžeme dělit do několika odvětví. Ta od sebe odlišujeme pravidly, počtem hráčů, velikostí hrací plochy, typem holí apod.

Rozdělení druhů lakrosu:

- Jednoruční
 - Český lakros
- Obouruční
 - Interkros
 - Ženský lakros
 - Mužský lakros – field lakros
 - box lakros
- Šestkový (olympijský) lakros

4.3.1 Český lakros

Český lakros hraje maximálně 6 hráčů – pět v poli, jeden v bráně. Hřiště má rozměry 50 metrů na délku a 30 na šířku. Nejsou v něm autové čáry, na konci středových čar jsou pouze praporky, mezi kterými se hráči musí držet. Je zde omezený čas na útok na 30 vteřin, pokud do té doby družstvo nevystřelí na branku, míč ztrácí a odevzdává soupeři. Hraje se na dva poločasy, jeden má 25 minut. Na konci první periody si hráči vymění strany (Makásek, 1999). Dále popsáno dle oficiálních pravidel viz níže.

4.3.1.1 Výstroj a výzbroj

Hůl na český lakros pro hráče v poli má rozměry od 60 do 100 centimetrů a může se držet pouze v jedné ruce. Hraje se s tenisovým míčkem, který je chytán do hlavy hole. Ta má tvořit 1/3 celkové výšky hole a může být široká maximálně dvacet centimetrů. Hůl pro brankáře má odlišnější rozměry, a to v její vrchní části. Hlava hole tvoří 1/2 celkové délky hole a je široká maximálně 30 centimetrů (Makásek, 1999)

Jako chrániče jsou povoleny rukavice, přilba, ochranné kryty na obličej, chrániče zubů, ramen, končetin a trupu, které ale nesmí podstatně zvětšovat objem těla. Brankář k tomu navíc může používat betony, lapačku a suspensor, také jen on má povolené chrániče loktů, ramen, kolen a dalších kloubů. Chrániče hlavy (helma, brýle) jsou povinné pro brankáře, hráče s dioptrickými brýlemi a osoby, kterým dosud nebylo 18 let.

Hráči jsou odlišeni oblečením, každé družstvo musí mít jednotné dresy s čísly na zádech a trenýrky.

Výstroj a výzbroj obecně nesmí ohrožovat ostatní hráče a způsobit zranění, jako například ostré a špičaté špunty na kopačkách.

(<https://ceskylakros.cz/dokumenty/PravidlaCeskehoLakrosu2016.pdf>)



Obrázek 5 – Česká lakroska pro hráče v poli



Obrázek 4– Česká lakroska pro brankáře



Obrázek 6 – Hráč českého lakrosu

4.3.2 Interkros

Interkros je jako jediný z druhů lakrosu bezkontaktní, proto se zařazuje v raném věku jako příprava na „dospělý“ lakros. Dále popsáno dle oficiálních pravidel viz níže.

4.3.2.1 Hrací doba a plocha

Délka hrací doby je 3 x 15 minut, pokud není stanoveno jinak, například v dětských zápasech se čas jedné periody zkracuje na 8 minut či se ubere jedna perioda úplně. Při klasické hrací době je přestávka mezi třetinami 3 minuty. Časomíra je zastavována pouze na pokyn

rozhodčího, jinak se hraje hrubý čas. Družstvo má nárok na jeden timeout v trvání 45 vteřin jednou za třetinu.

Hraje se na malém hřišti o velikosti 40 x 20 metrů, což odpovídá rozměrům tělocvičny, není tedy problém ho hrát celoročně.

4.3.2.2 Účastníci hry

V poli jsou čtyři hráči a jeden brankář. V každém zápase je jmenovaný kapitán, který musí být viditelně označen páskou, která má jinou barvu než dres. Ten může rozhodčího požádat o timeout či vysvětlení použitého pravidla při přerušení hry.

Utkání posuzují dva rozhodčí, kteří jsou stejně oblečeni a odlišeni od hráčů – pruhovaný dres, černé kraťasy. Dále jsou přítomni časoměřiči a zapisovatelé.

4.3.2.3 Výstroj a výzbroj

Hraje se pouze s holemi, které jsou určené na interkros. Jsou specifické svým vzhledem, proto není možné si je splést například s holí na ženský lakros. Toto vlastně platí pro všechny hole – na každý druh lakrosu je jinak fungující a vypadající hůl. Celková délka hole na interkros se pohybuje mezi 90 a 115 centimetry, zde je na hráči, jakou délku si zvolí – pro děti se doporučuje nejkratší možná. Je vyrobena ze dřeva, plastu či lehkého kovu a na konci musí být opatřena špuntem. Hlava je vyrobena z měkkého plastu a jako jediná z lakrosových holí má vepředu ještě přepážku, která zabezpečuje, aby míč tak snadno nevypadl. Míč je ve velikosti tenisového, ale je vyrobený z měkké gumy a vevnitř prázdný.

Chrániče zde využívá především pouze brankář. Mají za hlavní účel chránit hlavu a tělo. Nesmí obsahovat žádné další nepovolené věci, aby brankář nezískal případnou výhodu – větší objem. Do vybavení brankáře tedy patří: helma s maskou, která je odolná nárazu, krční chránič, kalhoty se stehenními chrániči s maximálním rozměrem 28 centimetrů, rukavice, holenní chrániče s maximální šířkou 15 centimetrů u kotníků, 20 centimetrů pod kolenem a 25 centimetrů v koleni. Dále hrudní, ramenní a loketní chrániče, které musí kopírovat brankářův trup a být oblé, aby mu nepřidávaly na objemu. Nesmí být o více jak 8 centimetrů širší a o 5 vyšší. Chrániče předloktí a loktů nesmějí přesáhnout 20 centimetrů. Pouze v interkrose má brankář totožnou hůl jako hráč v poli.

4.3.2.4 Všeobecná pravidla

Hráči mají limitovanou dobu na zpracování míče – což znamená, že s ním může běžet, stát, přihrát ho, na 3 vteřiny. Pokud míč drží déle, propadne v prospěch družstvu soupeře. Ač v něm tedy neprobíhá žádný kontakt, je srovnatelně dynamický jako ostatní druhy lakrosu.

Další pravidlo je také specifické pouze pro interkros. Hráči se mohou bránit pouze jeden na jednoho, jakmile je víc obránců na útočícího hráče s míčem, píská se nedovolené bránění a hráč získává rozehrávku z autu.

Pokud hráč získá míč nabráním ze země na svém obranném území, nevyrazí z autu, ale rovnou z místa získání míče. Pokud hráč nabere či přiklopí míč na obranném území soupeře, tedy na svém útočném, jde k nejbližší okrajové autové čáře a na písknutí rozhodčího odtamtud rozehrává. Při souboji o míč na zemi má vždy přednost hráč, který míč nabírá než ten, který ho přiklopí. Pokud ale má hráč přiklopeno, nesmí mu do toho nikdo další zasahovat a hráč získává míč a rozehrává dle pravidel daného území.

Dále hráči nesmí pouštět ruce z hole, musí na ní mít stále obě ruce, pokud míč nenabírají ze země či nevychytávají ze vzduchu. (<https://www.lacrosse.cz/pravidla0>)



Obrázek 8– hráč interkrosu



Obrázek 7– Hlava interkrosové hole



Obrázek 9– Hole

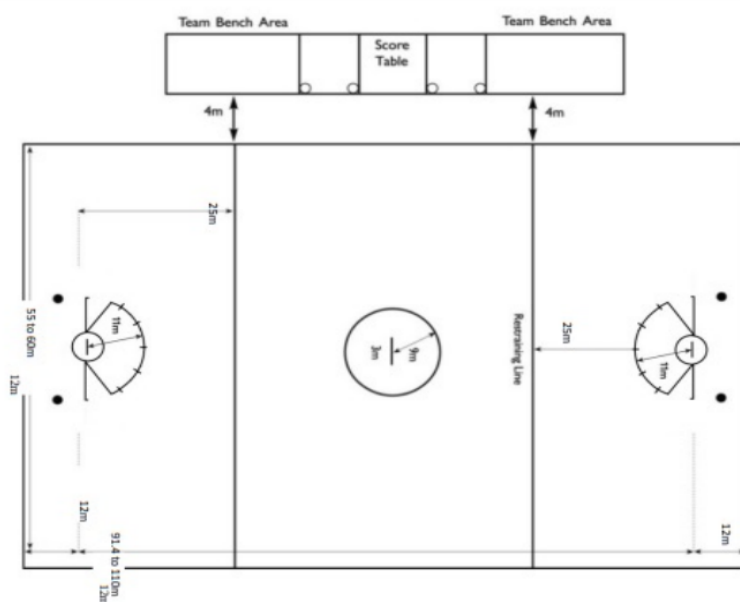


Obrázek 10– Interkrosový brankář při zákroku

4.3.3 Ženský lakros

Další typ lakrosu, který je uzpůsoben přímo pro ženy. Především tím, že kontakt je mnohem menší než v mužském lakrose, tím pádem ženy nepoužívají tolik chráničů. Také se liší hloubka výpletu hlavy lakrosové hole. Pravidla jsou u tohoto typu ze všech nejsložitější, dále popsáno dle nich níže.

4.3.3.1 Hrací doba a plocha



Obrázek 11– Hřiště na ženský lakros

Utkání je rozděleno na čtyři čtvrtiny, kdy jedna má délku 15 minut. V polovině zápasu je 10minutová přestávka, ostatní přestávky mají 2 minuty. Hraje se hrubý čas, kromě posledních třiceti vteřin 1., 2. a 3. čtvrtiny a posledních dvou minut čtvrté čtvrtiny, kdy se zastavuje při každém písknutí rozhodčího. Dále se zastavuje ještě při timeoutu, zranění, udělování trestné karty a dále už jen v mimořádných událostech vzniklých při hře. Timeouty má každý tým k dispozici dva o délce 90 vteřin, v případě prodloužení mají týmy nárok na jeden další timeout, nevybrané oddechové časy se do prodloužení nepřevádějí. Během timeoutu není povoleno střídání. Požádat o něj může kapitánka, trenér, anebo hráčka, která má v držení tzv „dead ball“, tedy míč kdekoliv v poli mimo 11metrové území kolem brány a mimo trestné území za bránou. Timeout je také možno ohlásit po góle ve chvíli, kdy je zkontrolována lakroska střelkyně.

Hraje se na fotbalovém hřišti, které je uzpůsobeno ženskému lakrosu – nalajnované potřebné čáry (restraining line, brankoviště, kruh pro vhazování, 11metrové území před bránou).

11metrové území kolem brány má specifická pravidla, hráčky zde mohou být potrestané za pohyb ve střeleckém úhlu útočnice, kterým zamezují vlastním tělem ve střele. Toto pravidlo je spíše z důvodu bezpečnosti. Dále také obránkyně musí být stále nablízku své útočnici na vzdálenost lakrosky, neboli „3 vteřiny“. V případě provinění je zastavena hra, všechny hráčky musí opustit 11metrové území na nejbližší kříž, míč získává postižená hráčka, která se s ním také přesune na kříž, který byl nejbližší v době faulu a obránkyně je postavena 3 metry za ni. Útočnice tedy má trestnou střelu.

4.3.3.2 Účastníci hry

Utkání se hraje v počtu desíti hráček v poli, kdy každá má přidělený svůj post a s ním i možnosti pohybu po hřišti – 1 brankářka, 3 středopolařky, 3 útočnice, 3 obránkyně. Pohyb brankářky je omezen do poloviny hřiště. Obránkyně se mohou pohybovat až po útočnou část hřiště, tedy druhou restraining line. Útočnice stejně jako obránkyně, jen po obrácenou stranu hřiště – obrannou restraining line. Pouze středopolařky se mohou pohybovat po celém hřišti.

Každý tým má svou kapitánku, jejíž povinností je se před zápasem dostavit na úvodní rozhovor s rozhodčími a rozlosování herního území.

Zápas pískají tři rozhodčí, kteří musí být jasně odlišeni od hráček, a to dresem s černými a bílými pruhy, černými kalhoty, kraťasy či sukní, které by měly mít černou barvu. Dále potřebují píšťalku, žlutou vlaječku, kterou označují výhodu hráčky při hře a sadu trestných karet.

4.3.3.3 Výstroj a výzbroj

Lakrosová hůl pro hráčky v poli musí mít rozměry od 90 do 110 centimetrů, hůl pro brankářku od 90 do 135 centimetrů. I zde se odlišuje hlava brankářské hole velikostí od té pro hráčku, obě jsou vypletené sítkou, hráčská lakroska ale má výplet mnohem složitější. Pro ženskou lakrosku platí speciální pravidlo, výplet nesmí být moc hluboký, míček musí přesahovat boční hranu. To kontrolují rozhodčí před začátkem zápasu, pak také kontrolují vždy tu lakrosku, kterou byl vstřelen gól, plus si kapitánka může vyžádat v průběhu zápasu o opakovanou kontrolu hole určité hráčky.

Míček je o velikosti tenisového, je ale vyroben z kaučukové gumy, takže je velice tvrdý.

Hráčky v poli mají jako povinnou výbavu chránič zubů a do 18 let i ochranné brýle. Také mohou používat speciální vyztužené ochranné rukavice. Brankářka používá také chrániče na zuby, ale v bráně musí být samozřejmě chráněna více, proto je vybavena ještě helmou s mřížkou, chráničem krku, vestou chránící hrudník a břicho, ženským suspenzorem a rukavicemi. Dobrovolné jsou chrániče holení.

Dresy musí mít celý tým stejné, označené číslem zepředu i zezadu. Specifická je spodní část dresu, jelikož se v ženském lakrose používá sukně.

4.3.3.4 Všeobecná pravidla

Dříve bylo jako hlavním specifikem ženského lakrosu to, že se hráčky po písknutí rozhodčího, tedy při každém přerušení hry, musely zastavit. Pravidla se ale v roce 2020 změnila a toto pravidlo bylo odstraněno, z mého osobního názoru je to změna k lepšímu. Také se dále upravit počet hráček na hřišti z 12 na 10, zrušila se 15metrová výseč kolem brány a zůstala jen ta 11metrová. Přibylo nové pravidlo „self-start“, kdy hráčka získající míč po faulu nečeká na zahájení hry rozhodčím, ale rozhoduje si o něm sama. To vše za podmínky, že míč opustil hřiště kvůli faulu, který se stal v poli. Self-start není možný

v případě, pokud je zastavený čas, bylo porušeno pravidlo ofsajdu, došlo k nelegálnímu vhazování, nebo se jedná o foul v 11 metrovém území a trestném území za brankou.

Existují 3 druhy trestných karet, které jsou rozeznávány podle barvy. Zelenou kartu dostane hráčka při opakovaném týmovém přestupku. Žlutou kartu je možné dostat za velký foul, jako je například seknutí lakroskou do hlavy protihráčky či nebezpečná střela, která se může ale nemusí dotknout hráčky. Červená karta se dostává při dvou předcházejících žlutých, či při zákroku s úmyslem ublížit.

Zápas začíná rozestavěním hráček na jejich pozice – tři ve středovém území, tři za čarou útočného offsidu, tři za čarou obranného offsidu, brankářka v bráně. Na středovém území se odehrává vhazování. Jedna hráčka z každého týmu se postaví na středový bod naproti soupeřce, hlavy lakrossek přiloží boční stranou k sobě, mezi ně vloží rozhodčí míček. Kolem nich na středovém kruhu stojí zbylé dvě hráčky z každého týmu. Na písknutí hráčky vyhodí míček do vzduchu, zatímco se snaží přetlačit protihráčku tak, aby míček letěl v jejich prospěch. Zbylé dvě středopolařky se zapojují do souboje o míč a dokud ho některá z hráček nemá pod kontrolou, tak do středového území zbytek hráček nesmí. Tuto skutečnost ohlásí rozhodčí signálem. Vhazování se děje po každém góle a na začátku period.

V brankovišti se může pohybovat brankářka a nově i bránicí hráčka, která jím může proběhnout při bránění soupeřky, maximálně v něm může setrvat 3 vteřiny.

(<https://www.lacrosse.cz/czl-rozhodci-pravidla-eng>)

Obrázek 14 - Hlava ženské lakrosky



*Obrázek 13– Hráčka
v poli*



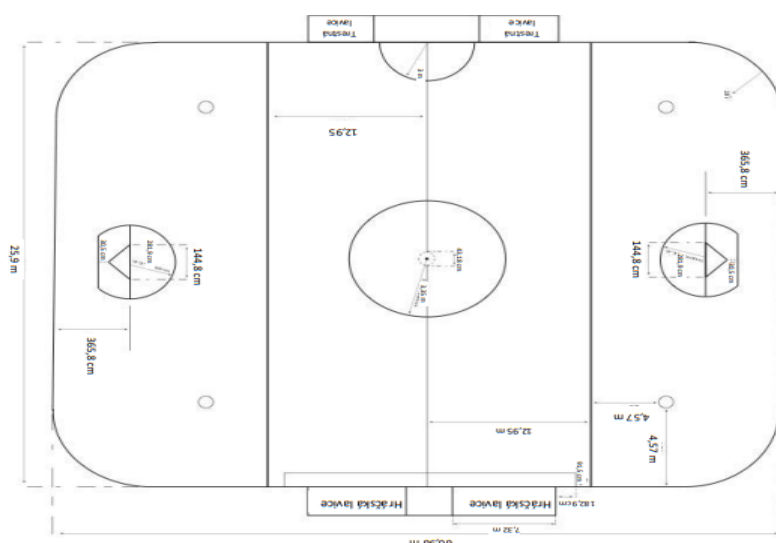
*Obrázek 12– Brankářka s
lakroskou*

4.3.4 Boxlakros

V Kanadě se můžeme setkat i s ženskými týmy hrajícími tento druh lakrosu, u nás a všeobecně po světě je to spíše mužská záležitost. Boxlakros je ze všech typů nejtvrdší, také se o něm říká, že je rychlejší než fotbal a tvrdší než hokej. I přes to, že je velice kontaktní, nezískal si svůj název kvůli nějakým pěstním souborům, ale protože se hraje na hřišti ohraničeném mantinely. Dále popsáno dle oficiálních pravidel viz níže

4.3.4.1 Hrací plocha a čas

Obrázek 15– Hřiště na boxlakros



Rozměry hřiště se podobají rozměrům hokejového, pak je také ze strany ohraničeno, jak již bylo řečeno. Jsou na něm vyznačeny čáry pro brankoviště, čáry pro vhazování a středový kruh s prostředním bodem, který určuje polohu míče při rozehrávání na začátku utkání, po góle a na začátku period. Pak jsou zde také čtyři body v okrajích hřiště, stejně jako v hokeji, zde jsou ale využívány minimálně. Na jedné šířce hřiště jsou umístěna střídací území s dvířky, která se vždy musí otevírat směrem z hřiště. Na protější straně je území pro zapisovatele.

Utkání se hraje ve čtyřech periodách čistého času, kdy každá z nich trvá 15 minut. Přestávky jsou dvouminutové, kromě té mezi 2. a 3. periodou, ta má 12 minut. Po každé čtvrtině si týmy mění strany hřiště, střídací území zůstávají stejná. Každý tým může v jedné polovině

utkání využít jeden oddechový čas o délce trvání 45 vteřin. Pokud ho nevyužije, oddechový čas se nepřenáší do druhé poloviny. I rozhodčí si může vzít svůj oddechový čas, a to v případě potřeby úpravy vybavení hřiště, nebo pokud se například někdo zraní. Je samozřejmě i možnost prodloužení, které trvá dvakrát patnáct minut a hraje se o to, kdo dá první gól, tzv „náhlá smrt“. Pokud ani prodloužení nerozhodne, tak má každý tým 3 nájezdy na brankáře.

4.3.4.2 Účastníci hry

Do zápasu nastupuje šest hráčů z jednoho týmu, jeden z nich je brankář. Kapitán daného týmu musí být jasně označen – výšivka C na dresu. Dále jsou na hřišti dva rozhodčí a v území za mantinely zapisovač a časoměřič.

I zde mají hráči své pozice, avšak oproti ženskému lakrosu jsou většinou na hřišti pouze ve složení, které vyžaduje aktuální situace – když tým přechází do obrany, běží útočníci vystřídat a na hřiště přijdou pouze obránci.

4.3.4.3 Výstroj a výzbroj

Jelikož je v boxlakrosu hodně kontaktu, který bývá tvrdý, tak mají hráči chrániče jako povinnou výbavu. Pro hráče v poli to znamená mít: helmu s mřížkou a chráničem brady, rukavice, vesta, dále mohou mít chrániče na lokty, bedra a suspensor. Brankář má speciální chrániče, jak tomu bylo již i v předchozích druzích, zde je ale ochrana brankáře velmi důležitá, jelikož střely mohou mít rychlost až sto kilometrů v hodině. S kaučukovým míčkem, který váží kolem 200 gramů, se tím pádem jednoduše může stát vážné zranění. Brankář má tedy všechny chrániče vyztužené a objemnější než hráči. Kromě helmy s mřížkou a rukavic také používá chránič krku, holení, hrudníku a speciální kalhoty. Vzhledově je celkem srovnatelný s hokejovým brankářem.

Lakroska hráče v poli měří od 101 do 116 centimetrů, brankář má opět specifickou, její hlava je podstatně větší a násada může být delší. Oproti ženským lakroskám mají ty mužské naopak mnohem hlubší kapsu ve výpletu. Před zápasem se lakrosky nekontrolují, je zde však možnost o toto požádat, pokud se kapitánovi nezdá protihráčova hůl.

Hráči nastupují ve stejných dresech označených číslicí, zde stačí číslo pouze na zádech, a ve stejných trenýrkách.

4.3.4.4 Všeobecná pravidla

V boxlakrosu mají hráči 30 vteřin na útok, z toho je 10 vteřin na dostání míče ze svého obranného území do útočného. V případě, že se jim nepodaří dostat míč za středovou čáru, propadá soupeři. Stejný postup následuje, pokud vyprší celý útočný čas, který se ale dá „restartovat“, pokud se střela dotkne brankáře a hráči se podaří získat míč zpět, počítá se nových třicet vteřin.

Fyzický kontakt je povolen, jeho míra je omezena pravidly. Za fauly jsou hráči vylučováni nejčastěji na 2 minuty, je však na posouzení rozhodčího, jak intenzivní zákrok byl, tudíž za například hru vysokou holí může hráč jít sloužit dvouminutový trest, ale také i desetiminutový, který znemožňuje návrat hráče do utkání, pokud byl zákrok opravdu drsný. (https://www.lacrosse.cz/archiv/62484283/pravidla_boxlakrosu_wl_2020-2022_cz_v1.pdf)

Z mé vlastní zkušenosti právě kvůli těmto situacím vznikají v mužském lakrose časté spory mezi hráči a rozhodčím, v žádném jiném lakrose se hráči s rozhodčím příliš nedohadují, zde je to na běžném pořádku.

Obrázek 16– Hráč boxlakrosu



Obrázek 17- Hlava mužské lakrosky

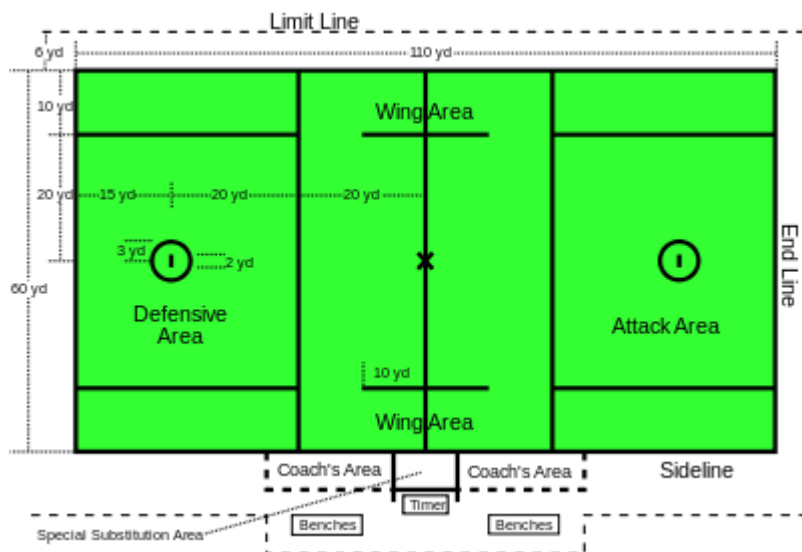


Obrázek 18– Boxlakrosový brankář při zákroku

4.3.5 Fieldlakros

Jak již napovídá název (field – pole), jedná se o druh lakrosu, který se hraje na velkém poli – hřišti. Druhý typ mužského lakrosu, který se liší nejen počty hráčů v poli, pravidly, ale také výstrojí a výzbrojí hráčů, jak píší dle oficiálních pravidel níže.

4.3.5.1 Hrací doba a plocha



Obrázek 19 – Fieldlakrosové hřiště

Fieldlakros se hraje stejně jako ženský lakros na hřišti o rozměrech fotbalového. Je rozděleno na tři části – střed, útočná část, obranná část. Další podobnost s ženským rozdělením najdeme právě v těchto omezujících čarách, které zabráňují útočníkům vstup do obrany a opačně. Na středové čáře probíhá úvodní vhazování míče a rozehrání po góle. Dále jsou označena brankoviště, místo pro střídačky a střídání hráčů, a pak také křídlové čáry, kde stojí při vhazování jeden a jeden hráč z týmů.

Jedno utkání je rozděleno do čtyř period, kdy jedna trvá 15 minut hrubého času. Čistý čas se měří pouze posledních 30 sekund první až třetí periody, u poslední, čtvrté periody, se měří 2 minuty. Týmy si po každé periodě mění strany. Přestávka v polovině je desetiminutová, ostatní dvouminutové. Každý tým má dva oddechové časy na jednu polovinu utkání s trváním 90 vteřin. Může si jej vyžádat ve dvou případech, a to když je míč mimo hru, či když mají míč v držení na útočné polovině hřiště.

Při jakémkoliv venkovním lakrosovému utkání platí speciální pravidlo, a to pokud je spatřen blesk, tak se utkání okamžitě ruší – přesouvá na jiný den.

4.3.5.2 Účastníci utkání

Na hřišti je 10 hráčů ve složení: 3 útočníci, 3 středopolaři, 3 obránci, 1 brankář. Platí pro ně stejná pravidla o možnosti pohybu jako v ženském lakrose. Každé družstvo má jednoho kapitána, který má právo zastupovat tým v případě domluv s rozhodčími.

Zápas řídí tři rozhodčí, kteří jsou oblečeni jednotně a odlišně od hráčů, mají černobíle pruhovaný dres a černé kraťasy či kalhoty s ohledem na počasí.

Dále jsou zápasu účastni dva trestoměři pro každý tým, časoměřič a zapisovatel.

4.3.5.3 Výstroj a výzbroj

Lakrosová hůl útočníka může být dlouhá od 101 centimetrů do 106 centimetrů, hůl obránce od 132 centimetrů do 182 centimetrů.

Hlava hole může mít ve svém nejširším místě od 15 do 25 centimetrů. Brankářská hlava může měřit v šíři až do 38 centimetrů a její celková délka je do 182 centimetrů. Konec hole musí být vždy chráněn špuntem nebo uzavřený a bez ostrých okrajů.

Míček se používá stejný, jako v boxlakrose a ženském lakrose.

Hráči mají opět v povinné výbavě chrániče, jelikož i zde dochází k častému kontaktu, a to tyto: rukavice, helma s mřížkou a krytkou na bradu, chránič zubů. Dále mohou použít suspensor a chrániče ramen a loktů. Brankář musí být navíc vybaven chráničem krku, hrudníku a suspenzorem, smí použít navíc chrániče holení. Veškerá výstroj brankáře musí být v souladu s nezvětšováním objemu těla. Dres je oblečen přes chrániče za stejných podmínek.

Hráči mají stejné dresy a trenýrky, případné spodní funkční oblečení musí mít tým také v jednotné barvě. Dresy jsou označeny jasně viditelnou číslicí vpředu i vzadu.

4.3.5.4 Všeobecná pravidla

Nejvýraznější odlišnost fieldlakrosu můžeme najít v podkapitole o výzbroji hráčů. V tomto typu lakrosu mají obránci skoro dvakrát delší lakrosovou hůl než ostatní hráči. Takto dlouhou ji může mít i brankář, nebývá to však běžné především z praktických důvodů

potřeby rychlé a obratné manipulace v bráně. Na hřišti mohou zároveň působit čtyři hráči s dlouhou holí, tedy tři obránci a jeden brankář.

Stejně jako v ženském lakrose nejsou ve středovém pásmu přítomni všichni hráči, ale pouze tři z jednoho týmu. Dva jsou na křídlových čárách a jeden uprostřed na face-offu, tedy souboji o míč. Na písknutí začnou prostřední hráči, kteří klečí na zemi, rukama drží lakrosku položenou na boku na zemi, která má mezi hlavami umístěný míč, o míč soupeřit. Dva postranní hráči k nim mohou vyběhnou a snaží se jim pomoci získat míč. Až když má někdo z hráčů míč pod kontrolou, dá rozhodčí signál a zbylí hráči mohou do středového území.

(https://www.lacrosse.cz/archiv/62484278/pravidla_fieldlakrosu_wl_2021-2023_v1.pdf)



Obrázek 20- face-off při zápase

5 Vyučovací hodina

5.1 Legislativa

„Úplné znění ke dni 13. 10. 2020 je zpracováno Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pouze jako informativní materiál. Právně závazné znění vyplývá výhradně ze Sbírky zákonů. Vyznačené změny nabývají účinnosti dnem 1. 10. 2020, není-li dále stanoveno jinak.“ (MŠMT)

„Vyučovací hodina v základním, základním uměleckém, středním a vyšším odborném vzdělávání trvá 45 minut. Rámcový nebo akreditovaný vzdělávací program pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami může stanovit odlišnou délku vyučovací hodiny. V odůvodněných případech lze vyučovací hodiny dělit a spojovat.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.)

„Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanoví počet povinných vyučovacích hodin, a to v prvním a druhém ročníku nejvýše 22 povinných vyučovacích hodin, ve třetím až pátém ročníku nejvýše 26 povinných vyučovacích hodin, v šestém a sedmém ročníku nejvýše 30 a v osmém a devátém ročníku nejvýše 32 povinných vyučovacích hodin týdně.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.)

„Rámcové vzdělávací programy pro základní a střední vzdělávání a akreditované vzdělávací programy pro vyšší odborné vzdělávání dále stanoví nejnižší počty povinných vyučovacích hodin v jednotlivých ročnících.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.) „Ministerstvo stanoví prováděcím právním předpisem organizaci vyučování a pravidla pro dělení a spojování tříd a studijních skupin při vyučování.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.)

5.2 Struktura vyučovací hodiny

Rychtecký (1998) vyučovací jednotku charakterizuje jako základní organizační formu, která má relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaným obsahem a cílem učiva, prostor, kde je uskutečňován, časem v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řada dalších didaktických skutečností.

Podle Fialové (1998) je vyučovací jednotka definována svou strukturou, kterou si lze představit jako souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. V didaktické teorii najdeme dělení vyučovací jednotky do tří základních částí, popřípadě více specifických částí. Celá skladba je ovlivněna více faktory. Je proto velmi důležité, aby měl každý učitel nejen pedagogické znalosti, ale i psychologické, didaktické a přehled o fyziologických zákonitostech ve vyučovacím procesu.

Doporučená stavba hodiny se dělí na část úvodní, hlavní a závěrečnou (Fialová, 1998). Dvořáková (2012) rozvíjí strukturu vyučovací hodiny na více částí – úvodní, rušná, průpravná, hlavní, závěrečná. Klimtová (2004) se nachází někde mezi těmito dvěma autorkami a dělí hodinu tělesné výchovy na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Můžeme předpokládat, že tato vyučovací jednotka obsahuje nácvik a výcvik a odpovídá fyzickému i psychickému vývoji dítěte v mladším školním věku. V průběhu hodiny činnosti střídáme.

Orientačně časově můžeme jednotlivé části dle Klimtové (2004) vyměřit takto:

- Úvodní část: 3–5 minut
- Průpravná část: 8–12 minut
- Hlavní část: 25–30 minut
- Závěrečná část: 3–5 minut

5.2.1 Úvodní část

V této části je jako hlavní cíl navodit příjemnou atmosféru a připravit žáky fyzicky i psychicky na vyučovací jednotku. Učitel má zde za úkol zorganizovat a přizpůsobit podmínky pro splnění vytyčených cílů dané hodiny (Rychtecký, 1998)

Dle Jebavého (2014) je důležité se vyhnout protahování nezahřátých svalů, proto zařazuje rušnou část do té úvodní. Podle tohoto autora je doporučená doba rušné části pět minut.

Klimtová (2004) ji rozděluje na organizační a rušnou část. Do organizační části je zahrnut nástup, informování o dalších činnostech a cíli hodiny, kontrola docházky a prostor pro doplňující dotazy. Také se učitel snaží navodit atmosféru a motivovat k pohybové činnosti. V rušné části jde především o zahřátí organismu, kdy zařazujeme přirozená tělesná cvičení – chůze, běhy, poskoky, honičky atd). Je důležité, aby v nich byly zapojeny všechny děti.

5.2.2 Průpravná část

V této části zařazujeme všeobecné procvičení celého těla, kde klademe důraz na správné a kvalitní protahování, posilování jednotlivých svalových skupin a následné uvolňování. Nevynecháme ani důkladné rozcvičení kloubního aparátu a pokoušíme se žákům vštěpovat návyky správného držení těla. Orientujeme se také dle návaznosti na charakter činnosti v hlavní části (Klimtová, 2004).

Dle Jebavého (2004) je cílem v průpravné části zvyšovat pružnost svalů a pohyblivost kloubů.

5.2.3 Hlavní část

Hlavní část je základ vyučovací hodiny, na ní záleží následné dosažení výsledků. V úvodu hlavní části je vhodné zařadit nácvik nových pohybových dovedností, který by ale neměl být delší než 10 minut, vzhledem k udržení pozornosti (Rychtecký, 1998).

Dále také při nácvikové části nevyžadujeme příliš vysokou intenzitu cvičení (Klimtová, 2004).

Poté můžeme zařadit rychlostně silové aktivity, které by měli trvat šest až deset minut, z hlediska provádění v maximální intenzitě. Ty střídáme s dvou až třeminutovým aktivním odpočinkem – činností mírné intenzity. V závěru hlavní části zařazujeme opakování pohybových dovedností, nebo rozvoj vytrvalostních schopností (Rychtecký, 1998).

5.2.4 Závěrečná část

V závěrečné části je důležité zařadit kompenzační cvičení, která předcházejí vzniku různých dysbalancí. Je vhodné se zaměřit na cviky, které odstraňují projevy celkového namožení těla (Rychtecký, 1998).

Závěrečná část má dle Klimtové (2004) za úkol celkové zklidnění organismu po psychické i fyziologické stránce. Zároveň je důležité provést zhodnocení celé hodiny z výcvikové a výchovné stránky, upozornit na případné chyby, a hlavně pochválit za prováděnou činnost. Tím dodáme žákům motivaci pro další pohybovou činnost.

6 Zařazení tělesné výchovy ve vzdělávání

6.1 Rámcový vzdělávací program

Tělesná výchova je v rámcových vzdělávacích plánech zařazena do oblasti Člověk a zdraví. Ta by měla být žákovi přínosná v základních podnětech, které ovlivňují zdraví člověka a se kterými blízce souvisí pohybová aktivita člověka. Tato oblast se nejvíce ze všech dalších oblastí zabývá praktickými dovednostmi a postupy. Kromě tělesné výchovy se na školách reprezentuje dále ještě v předmětu výchova ke zdraví. Tyto obory jsou v plánech úzce související, zda tomu tak je i v reálné podobě a propojenost funguje je individuální a na každé škole odlišné.

V hodinách tělesné výchovy by žáci měli poznat své pohybové možnosti a nalézt své zájmy v různých sportovních odvětvích, která by měla výuka žákům předestřít. Díky tělesné výchově by si žáci měli uvědomit pozitivní účinky pohybu na lidský organismus, tělesnou zdatnost, ale i duševní a sociální pohodu.

Obsah vzdělávacích oborů tvoří očekávané výstupy a učivo. Na 1. stupni základní školy se vzdělávací obsah rozděluje na 1. a 2. období. 1. obdobím je 1. až 3. ročník, 2. obdobím 4. a 5. třída.

Rámcový vzdělávací program (dále RVP) stanovuje očekávané výstupy na konci 1. období jako orientační, na konci 2. období jako závažné.

Učivo tělesné výchovy je v RVP rozděleno do tří částí:

- Činnosti ovlivňující zdraví – význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost
- Činnosti podporující pohybové učení – komunikace v TV, organizace TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných činností (hry, závody, soutěže), měření a posuzování pohybových dovedností
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – pohybové hry, základy gymnastiky, průpravné úpoly, základy atletiky, rytmické a kondiční cvičení pro děti, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení, další pohybové činnosti (RVP ZV, MŠMT Praha 2015)

U každé oblasti jsou stanoveny očekávané výstupy, se kterými by měl žák opouštět základní vzdělávání. Kromě těchto očekávaných výstupů má každá oblast připojenou ještě oblast učiva, jehož obsah a náplň jsou uváděny v obecné rovině, a to z důvodu, aby si každá škola mohla tuto obecnost převést do konkrétní roviny při tvorbě školních plánů a rozřadit učivo mezi ročníky. Tím pádem si tvůrci školních plánů mohou zařadit učivo dle vlastních možností školy (prostorové možnosti, materiální vybavení, personální zabezpečení, skladba žáků...).

6.2 Netradiční sportovní hry v rámcových vzdělávacích plánech

Netradiční hry jsou zastoupeny v oblasti činností ovlivňující zdraví a v oblasti činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností. Jsou součástí pohybových her, v učivu nemají své samostatné místo.

*Pohybové hry – s různým zaměřením, **netradiční pohybové hry** a aktivity (RVP ZV, 2016).*

Z tohoto důvodu dochází k jejich opomíjení při tvorbě ŠVP a v hodinách jsou využívány pomálu a většinou pouze jako jednoúčelové hry malého rozsahu rozvíjející konkrétní dovednost.

7 Literární rešerše zkoumaného problému

Sportovními hrami obecně se zabývá vícero autorů. Zapletal (1973) ve své Encyklopedii her shromáždil dokonce tisíc her a jejich další modifikace. Jsou zde popsány hry do různých prostředí, za všech ročních období a pro všechny věkové kategorie. Dokonce zde hry rozřadil dle toho, co rozvíjejí – obratnost, rychlost, síla. Dále bych také vyzdvihla širokou škálu prostředí. Hry jsou rozděleny na hry v tělocvičně, místnosti, na louce, na hřišti, na chodníku, v terénu či městských ulicích.

Didaktikou a teorií tělesné výchovy a sportu se také zabýval Matevejev. V roce 1976 vydal knihu, ve které uvádí sportovní hry v kontextu tělesné výchovy. Tato kniha je psána ale pouze teoreticky, nenalezneme zde žádné ukázky her či praktické příklady. Naproti tomu Mazal (1990) do své knihy vložil i soubor pohybově zábavných her, kde obsáhl širokou věkovou kategorii, jsou zde zmíněny i hry pro dospělé až do 76 let, které podněcují kooperační aktivity studentů.

Choutka (1976) napsal knihu s názvem „Didaktika sportu“, který již napovídá obsahu knihy. Je zaměřena především na sportovní trénink, jeho charakteristiku, cíl, úkoly, systém, teoretické základy, a pak také sportovním výkonem.

Další knihou, která se věnuje didaktice, je „Didaktika sportovních her“ od Dobrého (1977). Najdeme v ní všeobecnou problematiku, teorii, didaktiku a sportovně-herní výkon.

Ohledně netradičních sportovních her je sepsána brožura od Čálka a Kovandy (1988). Zde vypsali pravidla méně známých sportovních a pohybových her. Nabídka sportovních her je zde rozšířena například o kriket, frisbee nebo ragbíčko. Autoři pravidla uzpůsobili tak, aby je mohla hrát obě pohlaví společně.

O netradičních hrách dále píše Šmíd, Růžička a Růžicková (2013). V jejich knize můžeme najít jejich rozřazení do kategorií, kde hry dělí na kontaktní, síťovací a pálkové. V souboru her nalezneme jejich pravidla, zařazení do věkové skupiny a prostředí – děti, mládež, dospělí, dokonce i pro osoby se zdravotním znevýhodněním. Zda je hra pro školní tělesnou výchovu, rekreaci či trénink. Jsou zde doplňující tipy, modifikace, souvislosti s jinými aktivitami a průpravné herní činnosti.

Autor Kolář (1995) v knize Mladé sporty přibližuje nově vznikající sporty a hry. Také se snaží o sjednocení pravidel her s delší tradicí a více se přiblížit závodním sportům.

Popisem pravidel a historií méně známých sportovních a pohybových her se zabýval Šebrle (2004), kde skripta obsahují teorii vzniku těchto her a jejich rozřazení do 7 skupin. Šebrle u každé hry popisuje hrací plochu, hrací dobu, náčiní, systém bodování včetně trestných bodů – přestupků proti pravidlům, a rozestavení hráčů. Tato skripta jsou dobře využitelná do výuky tělesné výchovy, zejména díky své ucelenosti.

Základní dělení méně známých her najdeme také v knize od slovenských autorů Žigy a Mikuše (1995) Menej známe pohybové športové hry.

8 Hypotézy

Hypotézy byly stanoveny na základě konzultace s odborníky v rámci daného oboru včetně vlastních zkušeností a prostudování odborných prací, které se touto problematikou zabývají.

Hypotéza č. 1 – Předpokládáme, že alespoň 70 % dětí bude zařazení interkrosu do hodin tělesné výchovy bavit.

Hypotéza č. 2 – Předpokládáme, že minimálně 60 % dětí bude chtít s interkrosem v hodinách TV pokračovat dále.

Hypotéza č. 3 – Předpokládáme, že netradiční sportovní hry (NSH) častěji zařazuje do hodin minimálně 60 % učitelů s praxí do pěti let.

Hypotéza č. 4 – Předpokládáme, že metodiku zařazování NSH do hodin tělesné výchovy by využilo minimálně 80 % učitelů s praxí do pěti let.

.

9 Metodika práce

9.1 Metody výzkumu

Ve svém výzkumu jsem jako hlavní metodu práce využila analýzu a syntézu dat, resp. dotazníkové šetření. Jelikož hlavní část výzkumu probíhala na žácích prvního a druhého ročníku, zvolila jsem dotazník formou bodování na škále, kdy jedna je nejméně bodů a deset nejvíce. Druhé výzkumné šetření bylo založeno na formě online dotazníku, který vyplňovali vyučující tělesné výchovy. Zde byly otázky jasné, stručné a výstižné, aby byly dotazované skupině srozumitelné. V dotazníku převažují uzavřené otázky nad otevřenými.

9.1.1 Dotazníky

Dotazníkové šetření žáků probíhalo průběžně po celý čas výzkumu, vždy po metodické hodině. Metodické hodiny byly zařazovány jednou týdně z dvouhodinové týdenní dotace. Na každé hodině byly představeny dvě nové aktivity, které následně žáci bodově ohodnotili. Na konci byly tyto výsledky sečteny procentuálně vyjádřeny.

Online dotazníky pro učitele byly rozeslány na sociálních sítích se zaměřením na učitele tělesné výchovy. Dotazník obdrželi také učitelé tělesné výchovy na základní škole, kde výzkum probíhal.

9.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumným vzorkem byly dvě skupiny respondentů. První skupina byly žáci 1. a 2. tříd 1. stupně ZŠ Ke Kateřinkám, Ke Kateřinkám 1400, Praha 11 – Chodov. Druhá skupina byli učitelé tělesné výchovy ze základních škol.

Výzkumu se zúčastnilo 88 žáků a 125 učitelů tělesné výchovy.

9.3 Analýza dat

Dotazníky pro učitele byly vytvořeny elektronicky na platformě Google Formuláře. Dále byly rozesílány pomocí hypertextového odkazu. Výsledky byly zpracovány za pomoci sloupcových a výsečových grafů.

10 Obsah navržených hodin interkrosu zařazených do výuky tělesné výchovy

Náměty na hry jsem získala především z interkrosové trenérské praxe, a pak dále ze školní tělesné výchovy a z různě dostupných literárních materiálů. Všechny hry byly vyzkoušeny v hodinách tělesné výchovy, jinak jsou běžně zařazované do mých interkrosových tréninkových jednotek. Cenné informace jsem získala také od zkušenějších trenérů, s kterými běžně spolupracuji.

U každé hry jsou vyznačené pomůcky, příprava her většinou nezabere moc času. Dále jsem se snažila vypsát i možné obměny a případná doporučení. Doba trvání není uvedena, jelikož je vždy individuální dle charakteru skupiny a pro mě osobně bylo trvání zhruba odhadnutelné právě dle cílové skupiny.

Žáci po skončení každé aktivity dostali škálové hodnocení na papíře, kde měli hru ohodnotit od jednoho do desíti bodů, podle toho, jak se jim hra líbila.

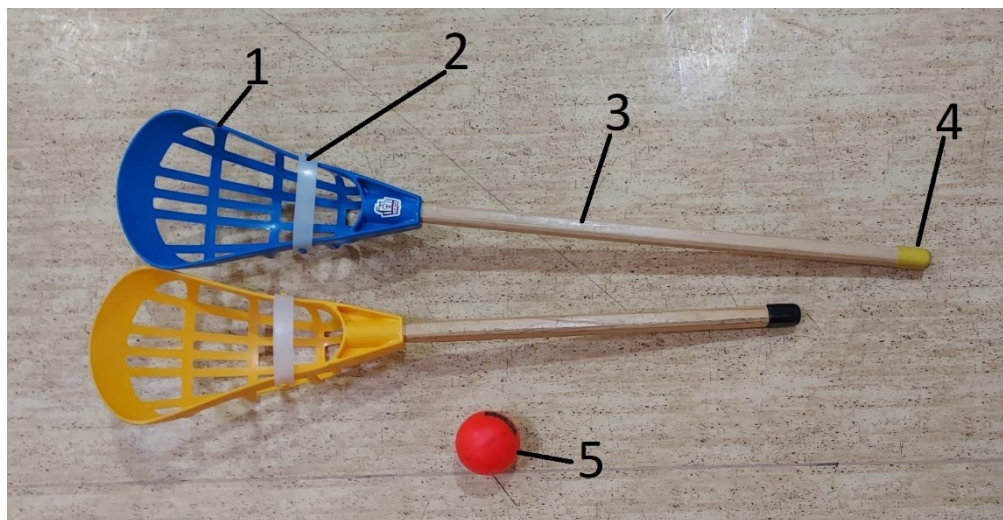
Tato metodika byla v rámci výzkumu aplikována na žáky 1. a 2. tříd. Všichni zákonní zástupci byli s výzkumem obeznámeni.

11 Základní herní činnosti jednotlivce

11.1 Úchop a manipulace s interkrosovou holí

Seznámení s interkrosovou holí, základní držení

- Ukázka a popis lakrosové hole – viz obrázek

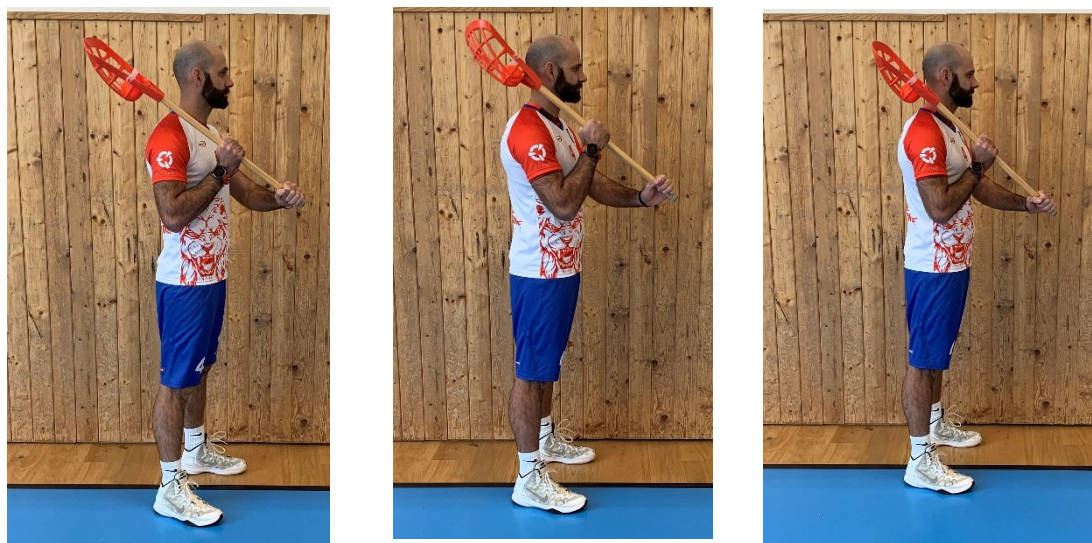


Obrázek 21- Popis interkrosové hole

- 1) Hlava interkrosové hole
 - 2) Přepážka
 - 3) Násada
 - 4) Koncovka/špunt
 - 5) Míč
- Úchop: Hůl držíme v obou rukách, v případě pravostranného držení se levá ruka nachází na koncovce a pravá v horní půlce lakrosky. Prsty jsou obepnuté kolem násady pevně, ale ne křečovitě, a tak aby bylo možné míchání – vysvětleno dále. Ruka, která se nachází nahoře je dominantní, není však pravidlem, že je to ruka, kterou žák píše. Spodní ruka vždy musí zakrývat koncovku. Úchop je tedy takový, aby měl žák hůl pod kontrolou a mohl se plynule pohybovat po násadě. Palce spočívají volně na ukazováčku dané ruky, nikdy se nepokládají volně na násadu či netrčí mimo. Ruce se po holi pohybují dle situace. Pokud chytáme nahrávku či chceme mít míč více pod kontrolou například za běhu, je spodní ruka na koncovce a

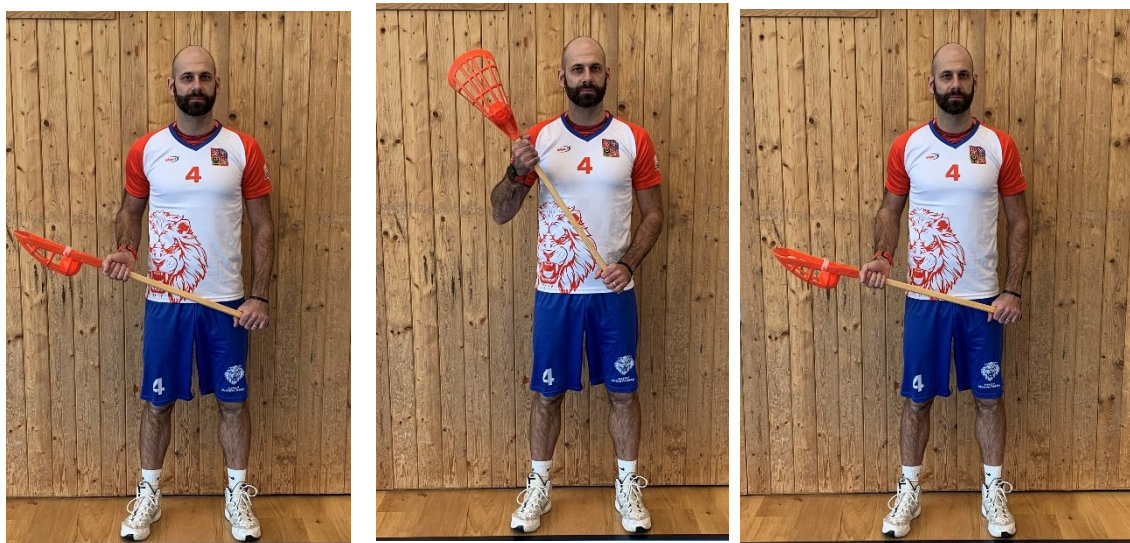
vrchní těsně pod hlavou. Pokud přihráváme či střílíme, spodní ruka je stále na koncovce, ale horní se posune do středu hole.

- Pohyb holí: zde se dostáváme k míčování či tzv. kvrdlení. To se dělí na malé a velké.
 - Malé kvrdlení využíváme těsně před přihrávkou či střelou, abychom míč měli celou dobu pod kontrolou. Kolébáme hůl ze strany na stranu pomocí zápěstí, zde více pracuje horní ruka, která kvrdlení ovládá, proto nemůže být úchop příliš tvrdý a křečovitý. Ruce na holi jsou v pozici před nahrávkou či střelou, viz dále.



Obrázek 22a, b, c malé kvrdlení

- Velké kvrdlení využíváme, pokud potřebujeme větší práci rukou, tedy za běhu. Zde pracuje ruka až po loket, opět jde o kolébavý pohyb, kdy se hlava hole pohybuje mezi 15 a 45 stupni se zemí a stále otvorem nahoru. Horní ruka se nachází na vrchu hole, tedy přímo pod hlavou. Hráč tím získává větší kontrolu nad míčem za běhu.



Obrázek 23a, b, c velké kvrdlení

11.1.1 Aktivita pro nácvik manipulace s holí

K nácviku pohybu a manipulace s holí můžeme využít většinu pohybových her, pouze je obměníme tak, aby žáci měli v ruce interkrosové hole. Tudíž nemůžeme zařadit hry, kde se hráči drží za ruce, či běhají po všech čtyřech končetinách. Vždy je nejprve poučíme o bezpečnosti práce s holí.

Myslivci a jeleni

Tato hra slouží pro lepší seznámení s interkrosovým míčem.

Pomůcky: míčky

Rozdělíme hráče do tří až čtyř skupin, záleží na celkovém počtu. Dvě (tři) skupiny jsou myslivci, poslední skupina jeleni. Skupiny myslivců si stoupnou do rohů tělocvičen, jeleni doprostřed mezi ně. Myslivci mají míčky a snaží se zastřelit jeleny trefením. Jelen, který bude trefený, se zařazuje k té skupině myslivců, odkud ho trefili. Vyhrává ta skupinka, která získá nejvíce jelenů. V dalším kole vystřídáme role.

Dvojí vybíjená

Tato hra slouží pro lepší seznámení s interkrosovým míčkem.

Pomůcky: dva interkrosové míčky

Žáky rozdělíme na dvě poloviny, z každé vybereme třetinu hráčů. Oba týmy utvoří kruh, vybraná třetina odchází do vnitřku kruhu soupeře. Hráči se snaží vybít co nejvíce protihráčů. Zde je více variant, co s vybitými hráči. Buď se mohou vrátit do svého kruhu a pomáhat s vybíjením či se mohou přidat k soupeři. Záleží na tom, jak je na tom skupina, zda jsou schopni vybít své dřívější spoluhráče. Bod získá to družstvo, které vybije všechny hráče v kruhu. Poté se vybere jiná třetina hráčů a hrajeme další kolo.

Obměna: můžeme postupně přidávat více míčků na vybíjení.

Jednoduchá baba

K této hře potřebujeme pouze prostor a interkrosové hole, žáci se zde lépe seznámí s holí. Tu dostanou všichni, kromě hráče, který má babu. Pokud někoho chytí, vezme si jeho interkrosovou hůl. Hráč bez interkrosové hole se stává honičem.

Obměny:

- více honičů zároveň
- obrácený systém -> pouze baba má interkrosovou hůl

Poslední obměna se mi osvědčila nejvíce. Mezi 20 dětmi s interkrosovou holí snadno jedno dítě bez ní zanikne a často nastával zmatek, kde se nachází honič. Také s ohledem na bezpečnost je druhá obměna lepší. Pokud mají děti interkrosovou hůl v ruce poprvé, doporučuji začít honičkou s jednou holí v poli, až poté postupně přidávat.

Zrcadlo

Pomůcky: interkrosová hůl pro každého

Žáci začínají na konci tělocvičny tak, aby každý měl prostor k pohybu do všech stran. Učitel – zrcadlo, stojí naproti nim a předvádí pohyby, které mají žáci opakovat – běh dopředu, dozadu, cval stranou oběma směry, poskoky, dřepy atd.

Obměny:

- Učitele vystřídá některý ze žáků
- Ze žáků vytvoříme hada, který kopíruje stejné prováděné pohyby jako doposud po prvním v zástupu.

Žáci zde mají tendence spěchat, pokud jsou v roli zrcadla či vedoucího hada, je dobré jim ze začátku počítat nebo tleskat rytmus pohybů a připomínat, ať dbají na pečlivé předvádění pohybů.

Cukr, káva, limonáda

Pomůcky: interkrosová hůl pro každého

Žáci stojí na jedné šířce tělocvičny, vyvolávač na druhé. Když se vyvolávač otočí zády a odříkává „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, BUM“, žáci se dají do pohybu. Jakmile se vyvolávač na slovíčko „bum“ otočí zpátky, žáci musí stát jako sochy v předem domluveném postoji – jako při chytání míče, házení míče. Kdo se pohne, či bude stát špatně, vrací se na začátek. Vítězí ten, kdo se dostane do konce, tedy k vyvolávači.

Obměny:

- Hru můžeme aplikovat znovu, jakmile se žáci naučí více postojů, jako je například nabírání míče, obranný postoj atd.

Rychlé občerstvení

Pomůcky: interkrosová hůl pro každého

Žáci pobíhají po prostoru s holí v ruce. Jakmile se ozve název jídla, musí se seskupit dle předem domluvených pravidel.

Hranolky – žáci si lehnou na záda s lakroskou ve vzpažení a třesou se jako hranolky ve fritéze.

Hamburger – tři děti si stoupnou těsně vedle sebe.

Hot dog – tři děti si stoupnou těsně vedle sebe, prostřední zvedne ruku s holí nad hlavu.

Salát – všichni vytvoří kruh a hole nahází doprostřed.

Limonáda – dva žáci se chytí za ruce, třetí stojí uprostřed a zvedne hůl nad sebe jako brčko.

Hru začínáme nejvíce dvěma jídly, postupně po jednom přidáváme další. Žáci poté mohou vymýšlet další a další jídla dle fantazie.

11.2 Nabírání míče

- Díky správnému zvládnutí nabírání míče ze země dostaneme míč pod kontrolu. Tato činnost nám umožňuje nabírat míč, který leží nebo se kutálí po zemi do hlavy hole, abychom byli připraveni na následnou akci – útok, střela, přihrávka.
- Při nabírání držíme hůl oběma rukama, spodní drží koncovku hole, horní, dominantní ruka, se nachází ve třech čtvrtinách násady. Míček sledujeme očima do té doby, než ho máme zcela pod kontrolou, při pravorukém držení hole si nakročíme pravou nohou vedle míčku. Horní ruku posuneme těsně nad hlavu interkrosové hole. Díky tomu si tělem chráníme hůl i míček před nepřítelem. Nohy pokrčíme v kolenou a nabírání provedeme vedle těla. Hlavu hole šoupeme naproti míči, míč nabereme do košíku a narovnáme se.
- Při nabírání si můžeme pomoci takzvaným „navalením“. Položíme hranu hlavy hole na míček, tahem převedeme po míči směrem k sobě a rychle přiložíme hranu k zemi.



Obrázek 24 a, b, c, d – nabírání míče



11.2.1 Aktivity pro nácvik nabírání míče

Oranžoví vetřelci

Pomůcky: interkrosová hůl pro každého, oranžové interkrosové míčky, plocha, kde jsou zřetelně označena dvě území, časomíra.

Rozprostřeme stejný počet míčků na obě území, žáci se rozdělí na dvě skupiny. Každá skupinka má za úkol dostat ze svého území co nejvíce oranžových vetřelců, které pomocí nabírání přenesou na území soupeře. Po uplynutí předem stanoveného časového limitu (cca 3 minuty) si týmy spočítají, kolik vetřelců jim zůstalo na jejich území. Hrajeme více kol a počítáme týmům body.

Tato aktivita se dá zařadit i v pozdějším stádiu, kdy už žáci budou umět posílat míče po zemi a pak i házet a míčky tedy místo přenosu nabíráním budou k soupeři přehazovat. Zde jen pozor na zranění, je třeba předtím žáky poučit o bezpečnosti. V zápalu hry si nevšímají, jestli míč nehází soupeři do obličeje.

Lovci a sběrači

Pomůcky: interkrosová hůl pro každého, míčky, kužely, časomíra

Kužely vyznačíme na koncích hrací plochy kruhy, do kterých umístíme míčky. Žáci zde mají za úkol proběhnout do území soupeře, k jeho kruhu, kde míček nabere a přeneše na své území, do svého kruhu. Po uplynutí časového limitu (cca 3 minuty) spočítáme, kdo byl úspěšnější lovec.

Pašeráci

Pomůcky: interkrosové hole pro jednu polovinu žáků, interkrosové míče, kužely, koš či krabice kam chytači budou ukládat míčky.

Kužely označíme prostor pro chytače, kterým je středové pásmo hrací plochy. Plocha je rozdělena na tři části – středové pásmo pro chytače, domeček pro pašeráky, cíl pašování. Každý pašerák má interkrosovou hůl, s jejíž pomocí pašuje míčky do cílového území. Startují v domečku, kde si nabere míč a musí se s ním dostat do cílového území přes chytače. Pokud se jich cestou chytač dotkne, musí mu míček odevzdat a vrátit se pro nový. Po přenošení všech míčů z domečku hra končí a oba týmy si spočítají kořist. Následně se

role obrací – z chytačů jsou pašeráci, z pašeráků chytači. Vyhrává ten tým, který v závěru bude mít vyšší počet míčů.

Tato hra se dá aplikovat i ve vhodném přírodním prostředí – v lese, na louce. Důležité je, aby pašeráci měli prostor pro nabrání míče. Zde žáky poučíme o bezpečnosti při pohybu v přírodě – kořeny, stromy, drny.

Kdo je rychlejší?

Tuto aktivitu zařazovat až po zvládnutí nabrání míče, který není v pohybu, jelikož zde hráči budou nabírat míče, které jezdí různě po ploše.

Pomůcky: spodní díl švédské bedny či velká krabice, interkrosově hole pro všechny hráče kromě dvou až tří hráčů, interkrosově míče

Míčky naplníme spodek švédské bedny. Dva žáci se k ní posadí, ti mají za úkol míčky po jednom vyhazovat ven. Ostatní hráči se naopak snaží míče nabírat do interkrosově hole a nosit zpátky do bedny. Po uplynutí časového limitu (2–4 minuty) hráči spočítají, zda je více míčku vně či uvnitř bedny. V dalším kole vystřídáme hráče, kteří vyhazovali míčky ven.

Připomínáme žákům, že míčky musí nosit i vyhazovat pouze po jednom a také to pečlivě kontrolujeme.

11.3 Nahrávka a chycení

- Tato činnost je při hře a dalších činnostech nejběžnější, proto musíme nácviku věnovat zvýšenou pozornost a měli bychom i více času, jak činnostem ostatním.

Držení hole:

- Při obou činnostech se mění umístění rukou na holi. V případě nahrávky spodní ruka drží koncovku hole, horní dominantní je v půlce násady. Toto držení je nejčastější, snadněji se s ním přihrává na delší vzdálenost. Přesnost nahrávky je ale menší. Pro začátečníky lze využít takové držení hole, kdy je dominantní ruka těsně pod hlavou hole. Nahrávka je pak lépe ovladatelná a více přesná, doletí ale pouze kratší vzdálenost.
- Při chytání míče je spodní ruka na koncovce a horní ruka pod hlavou hole. Pokročilejší hráči mohou mít horní ruku níže, to ale není tento případ. Ruka pod hlavou hole zabezpečuje přesnější pohyb a tím snadnější chycení míče.
- Můžeme s žáky v rámci nácviku vyzkoušet i nízké držení hole, kdy jsou obě ruce na spodku hole. Tím je zajištěna velká páka, tudíž žák s malým úsilím dohodí daleko, ale na úkor přesnosti. Pokud tuto činnost zařadíme, tak pouze pro zajímavost, pro začátečníky není vhodná.

Nahrávka:

- Tato činnost je pro děti jednodušší, proto nejprve začneme trénovat ji
- Při pravorukém držení je při přihrávce vepředu levá noha, uvolní se tím boky a tělo může lépe rotovat. Špička směřuje tam, kam chceme přihrát, tedy na cíl. Váha je na zadní noze. Ruce a hůl jdou dozadu, tím se otáčí i tělo. Zde musíme dávat pozor, aby spodní ruka nepřevýšila horní, mohlo by dojít k vypadnutí míče, či by nahrávka letěla špatným směrem. Začneme přenášet váhu na přední nohu, pohyb vychází z boků, ramena a ruce rotují směrem k cíli. Jako poslední je důležitý pohyb zápěstím, kterým vyšleme míč z hlavy hole, ta po vypuštění míče směřuje k cíli.



Obrázek 25 a, b, c postup při nahrávce

Chytání:

- Hlava hole je před tělem chytajícího hráče, horní ruka je téměř u hlavy hole, viz popis výše.
- Míček sledujeme očima, dokud ho nemáme zcela pod kontrolou v hlavě hole. Jakmile míček přistává do hlavy hole, tak ho upevníme lehkým zhoupnutím hole směrem dopadu míčku, takzvaným „tlumením“. To zabezpečí, že se míč neodrazí zase zpátky ven. Při chytání začátečníka se často stává, že se míč snaží chytit s holí vodorovně před tělem s otevřením hole směrem nahoru. U úplných začátečníků to takto můžeme ponechat, lépe se jim manipuluje s hlavou hole, později ale vyžadujeme normální postoj při chytání.

Obrázek 29 až 31 – postup při chytání přihrávky



11.3.1 Aktivity pro nácvik házení a chytání

Oranžoví vetřelci (viz strana 46)

Vychytávaná

Pomůcky: interkrosově hole pro každého hráče, míček

Žáci udělají kruh, jeden z nich si stoupne doprostřed. Ten má za úkol pokusit se vychytit nahrávku, kterou si přihrávají ostatní žáci v kruhu. Když se mu to povede, vymění si místo s tím, komu míček vychytil.

Jednodušší verze: nejdříve může mít interkrosovou hůl pouze hráč uprostřed, ostatní si míček přihrávají rukama hodem obloučkem, aby prostřední hráč měl šanci míč vychytit.

Na třetího

Pomůcky: interkrosová hůl pro každého hráče, jeden míček na trojici

Žáci vytvoří trojice, dva hráči si nahrávají míček, ten třetí, který se pohybuje mezi nimi, se ho snaží vychytit. Když se mu to povede, mění se s hráčem, od kterého přihrávka šla.

Chytneš, krok vzad

Pomůcky: interkrosová hůl pro každého hráče, jeden míček do každé dvojice

Žáci si udělají dvojice a každá si vezme jeden míček. Začínají blízko u sebe, cca 1,5 metru, zkrátka tak, aby byla možná přihrávka. Házejí si míčkem, pokud ho chytí, udělají oba jeden krok vzad. Pokud nechytí, zůstávají na místě, dokud se jim to nepovede. Vítězí ta dvojice, které se povede dostat až na konec vyznačeného území – konec tělocvičny, či kuželem označený bod.

Ze začátku stačí hrát na menším prostoru, jakmile budou žáci zkušenější, mohou chodit přes celou tělocvičnu. Naopak při zkušenějších chytačích můžeme zavést pravidlo, že pokud jim míč spadne na zem, vrací se zpátky na start.

Přehazovaná

Pomůcky: interkrosové hole pro každého, jeden míček, volejbalová síť

Žáci se rozdělí do dvou týmů a každý se postaví na jednu polovinu volejbalového hřiště. Týmy si stejně jako při volejbale přehazují míček přes síť, pokud upadne na zem, získává bod protější tým. Stejně tak platí i body za outy. Později můžeme zařadit i točení hráčů.

Stop!

Pomůcky: interkrosová hůl pro hráče uprostřed, jeden míček

Žáci se postaví do kruhu, jeden stojí uprostřed. Odstartujeme signálem, hráč ve prostřed vyhodí míček do vzduchu a chytí ho. Ostatní se mezitím rozprchnou do okolí. Jakmile prostřední hráč chytí míč, zakřičí stop a všichni se musí zastavit. Hráč s míčem se snaží hodem někoho trefit. Pokud zasáhne, tak se hráči vymění.

Zde upozorníme, že hod na hráče nesmí být příliš prudký. Pokud se to nedaří, zvolíme posílání míče po zemi. Tato hra žáky také připravuje na možný zásah míčkem při hře, kterého se žáci většinou bojí.

Jako modifikaci můžeme přidat doprostřed druhého hráče. Na signál si musí nahrát, přihrávku chytit a poté až mohou zakřičet stop. Trefuje ten, který má míček v hlavě hole.

Chyt' a zachraň se

Pomůcky: interkrosové hole pro každého kromě honičů, tři míčky

Uřídí se dva až tři honiči, záleží, na celkovém počtu dětí. Ti nemají interkrosovou hůl a mají za úkol chytat ostatní. Jakmile se chytač někoho dotkne, mění si role. Hráči s holí se mohou zachránit, a to tím, že chytí míček do hlavy hole. Ten tam mohou mít ale pouze tři vteřiny. Kdo má míček v hlavě hole, nemůže být chycen.

Tato hra kromě chytání a házení žáky připravuje také na to, že při opravdovém zápase mohou mít míč v držení pouze 3 vteřiny.

Přebíjená

Pomůcky: interkrosové hole pro každého hráče, míček, dvě stejně velká pole

Rozdělíme žáky na dvě skupiny, každá z nich obsadí jednu polovinu hřiště, které by mělo být co nejdelší. Pomocí hodu obloukem hráči odhazují míč na soupeřovu polovinu. Soupeř hází z místa, kde se míč poprvé dotkl země, zpátky na druhou polovinu. Vítězí ten tým, kterému se povede vytlačit soupeře z hřiště.

Zde musíme dávat dobrý pozor na místo prvního dotyku míče se zemí, děti jsou schopné se kvůli tomu hádat, proto hned na začátku uvedeme, že toto soudí pouze učitel, který činnost hlídá se zvýšenou pozorností.

Chytač a zachránce

Pomůcky: interkrosové hole pro každého hráče kromě chytačů, dva míčky

Žáci se rozdělí na chytače a zachránce (podle celkového počtu). Chytači jsou bez interkrosových holí, běhají mezi dětmi, které mohou dotykem zmrazit na místě. Zachránci

mají míček a zachraňují ostatní tým, že jim míček nahrají. Zmrazený je zachráněný a může pokračovat dál, pokud míček chytí.

Přihrávaná

Pomůcky: interkrosové hole pro každého hráče, jeden míček

Rozdělíme žáky do dvou družstev, která si stoupnou do řady naproti sobě tak, aby byla možná nahrávka – zhruba 2 metry. Míček začíná od prvního v řadě, nahrává prvnímu v družstvu soupeře, ten druhému a tak dále. Pokud míč chytí, sedne si na zem. Vítězí družstvo, ve kterém jako první budou všichni sedět.

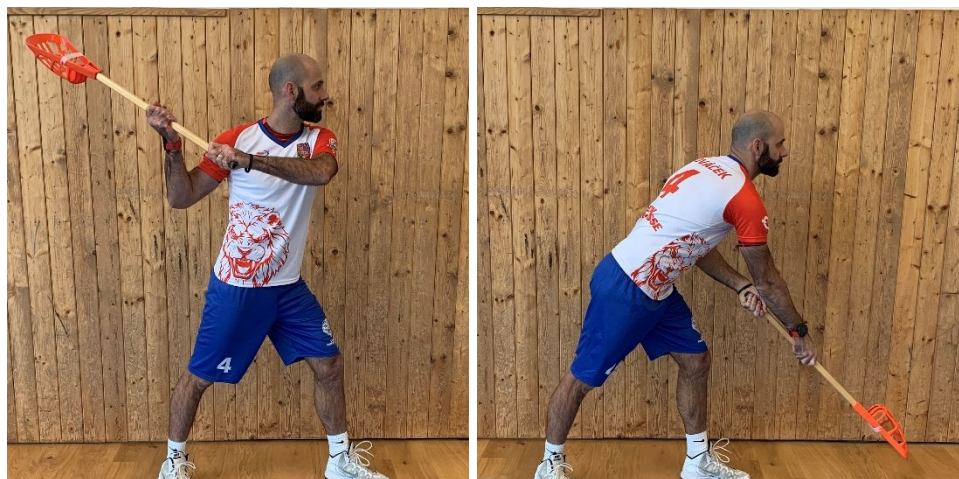
Další aktivity pro nácvik házení a chytání

- Přihrávky ve dvojici – statické, v pohybu
- Přihrávky o zeď
- Přihrávky ve trojicích – prostřední hráč dostává přihrávky od krajních hráčů
- Přihrávky přes síť – míč musí projít nad sítí, nácvik hodů obloukem
- Štafetové soutěže

11.4 Střela

Střelu na bránu využíváme v útočných situacích před bránou soupeře. Oproti přihrávce se odlišuje v postavení rukou na interkrosově holi, v intenzitě a v postavení těla hráče. Pro děti do 9 let a začátečníky zařazujeme pouze střelu horem, a to až po zvládnutí nácviku přihrávky.

Horní ruka se nachází níže, tedy na spodní polovině hole, dolní opět na koncovce. Tělo je ve



Obrázek 26 a, b pohyb při střele

větším vytočení, jak při nahrávce, boky směřují k cíli. Stejně tak náprah rukou s holí dozadu je větší. V konečné fázi se hlava hole nachází těsně nad zemí, tělo je v předklonu.

11.4.1 Aktivita pro nácvik střely

Nejdříve se žáky zkusíme střelu „na prázdko“, kdy v hlavě hole nebudou mít míček. Natrénují si tak nejprve správný pohyb, švih a zakončení střely.

Opičí dráha

Pomůcky: interkrosově hole a míčky pro každého hráče terče, které rozmístíme po ploše – krabice, plastová láhev, vytisknuté obrázky na zeď, kyblík

Terčům určíme bodové hodnocení. Žáci prochází trasu a snaží se cestou trefit co nejvíce cílů. Stanovíme jim časový limit, po jehož uplynutí žáci řeknou, kolik se komu povedlo získat bodů.

Oživlá krabice

Pomůcky: interkrosové hole a míčky pro každého hráče, krabice, území rozdělené na dvě poloviny, dva kužely

Žáci se rozdělí na dvě poloviny, kdy každá je na svém území. Na středovou čaru, která území rozděluje, umístíme krabici. Týmy se po jednom na střídačku snaží trefovat míčky krabici a tím ji posouvat dále na soupeřovo území. Vítězí ten tým, kterému se podaří dostat dříve krabici za kužel na soupeřově území.

Pohyblivý cíl

Pomůcky: interkrosové hole a míčky pro každého hráče, obruč

Žáci si stoupnou do řady, učitel pošle z boku obruč. Každý žák se snaží obruč prostřelit, jakmile před ním projede. Za průstřel získají bod. Když obruč dojede na konec řady, učitel ji pošle znovu, ale z větší vzdálenosti od žáků. Zde za průstřel získají 2 body. Tak postupujeme až do konce plochy (tělocvičny). V závěru si žáci sečtou body a vyhodnotíme nejúspěšnějšího střelce.

Král střelců

Pomůcky: interkrosové hole a míče pro každého hráče, brána, plachta s otvory do brány

Žáci se seřadí do zástupu cca 3 metry od brány a postupně střílí na bránu. Pokud žák střelí gól, musí vstřelit i následující žák, jinak vypadává. Takto postupují do té doby, než zůstane jen poslední – král střelců. Nejdříve můžeme začít s prázdnou bránou, poté přidáme plachtu.

Hopsabum

Pomůcky: interkrosové hole pro každého hráče, míček, kuželka

Žáci utvoří kruh s takovými rozestupy mezi sebou, aby si dokázali přihrát. Kuželku postavíme doprostřed kruhu. Žáci si přihrávají a na učitelův signál „hopsabum“ žák, který

má v tu chvíli míč v držení, vystřelí na kuželku. Pokud se do ní trefí, započítává si bod a pokračuje se dál. Pokud se netrefí, jen se pokračuje dál.

Sestřel kozu

Pomůcky: gymnastická koza, kužel, interkrosová hůl a míček pro každého hráče

Rozdělíme žáky do dvou družstev a každé si stoupne na konec délky tělocvičny. Doprostřed umístíme kozu a na ni kužel. Družstva se střídají po jednom hráči a pokouší se střelou srazit kužel z kozy. Komu se to povede, získává bod pro svůj tým. V dalším kole můžeme žáky o kus přiblížit, pokud by byli všichni neúspěšní.

Upozorníme žáky, že musí celou dobu dávat pozor na okolo prolétající míčky.

11.5 Obrana a útok

Jakmile žáci zvládají základní dovednosti – pohyb s míčkem v hlavě hole, kvrdlení, chytání, nahrávání, můžeme začít trénovat i útočné a obranné situace.

11.5.1 Aktivita pro nácvik obrany a útoku

Zrcadlo ve dvojici

Pomůcky: interkrosově hole pro každého hráče, míčky pro polovinu hráčů

Žáci si utvoří dvojice, jeden z nich má míček. Hráč bez míčku je zrcadlem a snaží se kopírovat pohyby hráče s míčem. Nejdříve začneme ve stoje, poté i s pohybem do stran, vpřed, vzad. Poté si vymění role. Tímto cvičením si natrénují sledování pohybu protivníka a jeho obranu.

Domečky

Pomůcky: žíněnky – podle počtu družstev, interkrosově hole pro každého hráče, míčky – podle počtu družstev, barevné dresy

Rozdělíme hráče do 4 skupin (podle celkového počtu) a barevně odlišíme. Každé družstvo má v rohu tělocvičny svůj domeček a jeden míček. Za úkol každého družstva je se dostat nahráváním si k soupeřově žíněnce a položit na ni svůj míček, tím získají bod a pokračují k další žíněnce. Kdo má míč v hlavě hole, nesmí chodit. Mezitím ale musejí zvládat i obranu své žíněnky.

Jeden na jednoho

Pomůcky: interkrosově hole pro každého, míčky pro útočníky, brána

Útočníci se seřadí na polovině pole, čelem k bráně, s míčkem v hlavě hole. Obránci zhruba metr od nich na straně pole, směrem blíže k bráně, bez míčku. Útočník se rozbíhá směrem na bránu, ve stejnou chvíli se ze strany směrem k němu rozbíhá obránce a snaží se útočnickovi zabránit ve vstřelení branky. Hrají do té doby, než se útočnickovi povede vystřelit. Poté se útočník řadí do zástupu obránců, obránce sebere míček a řadí se do zástupu útočníků.

Boj o míč

Pomůcky: interkrosové hole pro každého hráče, míčky, brána

Žáci se seřadí na polovině pole do dvou zástupů čelem k bráně. Učitel stojí za nimi a vyhazuje míček směrem k nim. Jakmile první dvojice míček spatří, vybíhá a soupeří o to, kdo ho vybojuje. Ten hráč, který získá míč, se stává útočníkem, druhý obráncem a jdou na bránu.

Dva na dva

Pomůcky: interkrosové hole pro každého hráče, míčky, brána

Žáci se seřadí na polovině do čtyř zástupů. První a třetí jsou spoluhráči, stejně tak druhý a čtvrtý. Učitel stojí za nimi a vyhazuje míček směrem k nim. Jakmile si čtveřice míče všimne, vybíhá a začíná bojovat o míč. Hráč, který získá míč, tak společně se svou dvojicí útočí, druhá dvojice brání. Hráči se poté řadí o jeden zástup vpravo, aby se dvojice střídaly.

V tuto chvíli žákům začneme postupně vysvětlovat pravidla utkání. Dáme důraz především na omezenou dobu držení míče, obrany pouze jeden na jednoho, přednosti nabírání míčku před jeho přiklápěním, outy a vstup do brankoviště. Jako brankáře můžeme využít plachty s prostříhanými dírami, či hrát s úplně prázdnou branou.

12 Výzkumná část

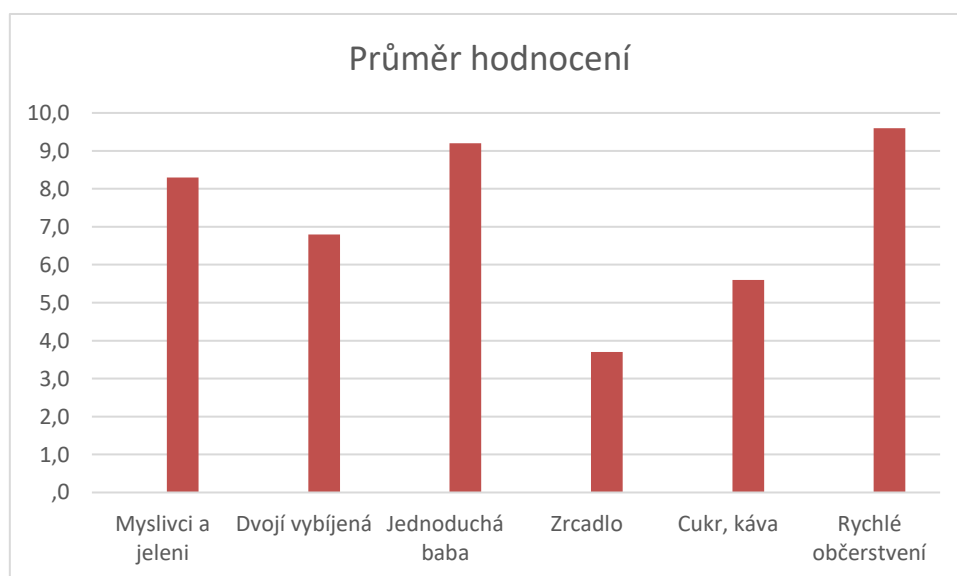
12.1 Výsledky a jejich interpretace

Zpracování výsledků výzkumu proběhlo na základě bodového hodnocení aktivit žáky 1. a 2. tříd 1. stupně ZŠ, a dále zpracováním dotazníků pro učitele tělesné výchovy.

12.1.1 Výsledky hodnocení žáků

Hodnocení aktivit pro nácvik manipulace s holi:

Zde sklidily úspěch spíše herní aktivity. Nejvíce bodovanou hrou je „Rychlé občerstvení“. Při této hře je bavilo vymýšlet názvy nových signálů, což není nijak překvapující vzhledem k jejich názvů a čím dál větší oblíbenosti takovýchto jídel. Naopak nejméně bodovanou činností se stalo „Zrcadlo“. Zde by měly rychle přicházet obměny a hra by neměla trvat příliš dlouho, alespoň ne u mladších žáků, kteří zatím nerozumí tomu, že jim hra rozvíjí herní dovednosti.



Graf 1 – Vyhodnocení aktivit pro nácvik manipulace s holi

Průměry bodů:

Rychlé občerstvení – 9,6 bodů

Myslivci a jeleni – 8,3 bodů

Jednoduchá baba – 9,2 bodů

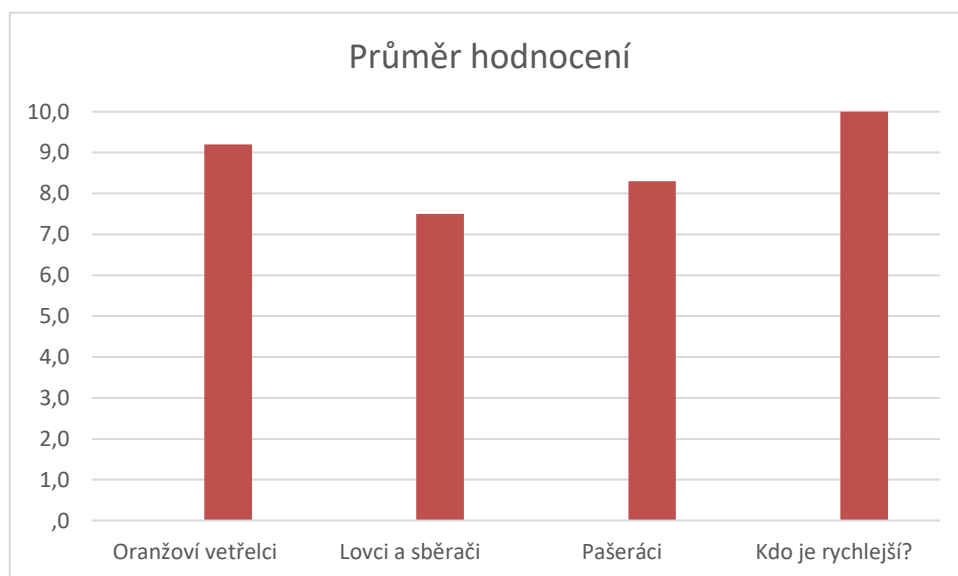
Dvojí vybíjená – 6,8 bodů

Cukr, káva – 5,6 bodů

Zrcadlo 3, 7 bodů

Hodnocení aktivit pro nácvik nabírání míče:

Zde byly aktivity obodovány vysoce. Žádná hra procentuálně neklesla pod 75 % a byla vyžadována opakování i v hodinách, které metodice nebyly věnovány. Tyto hry jsou obecně oblíbené i na letních táborech, kam jejich modifikace zařazují. Proto jsem se domnívala, že děti bavit budou i za podmínek, že by je samotný interkros nenadchl a díky nim by se mohl dostat do větší oblíbenosti.



Graf 2- Vyhodnocení aktivit pro nácvik nabírání míče

Průměry bodů:

Kdo je rychlejší? – 10 bodů

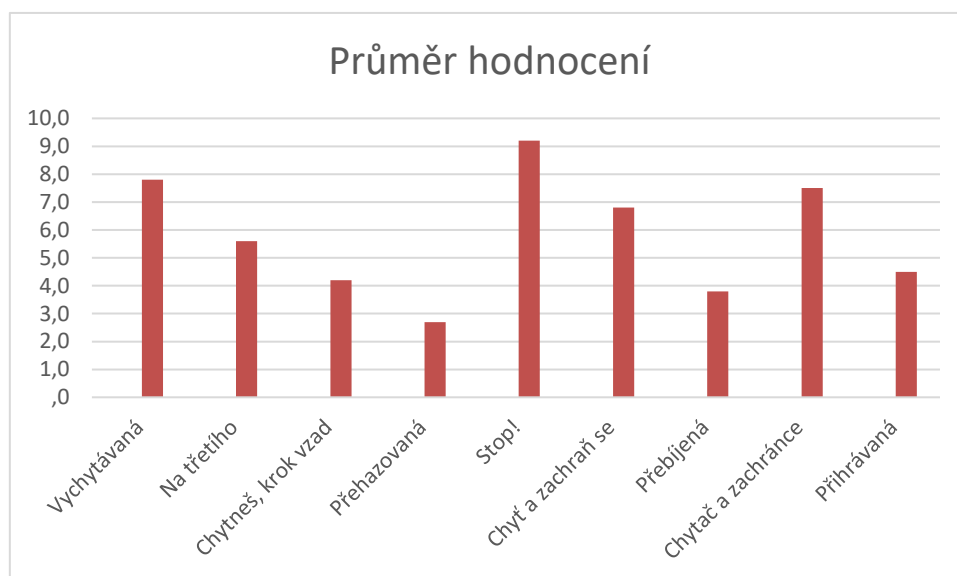
Oranžoví vetřelci – 9,2 bodů

Pašeráci – 8,3 bodů

Lovci a sběrači – 7,5 bodů

Hodnocení aktivit pro nácvik házení a chytání:

Aktivít pro nácvik házení a chytání je nejvíce, jelikož je to stěžejní prvek, který je ve hře nejvíce využíváný. Proto také přibyly aktivity, které jsou již více zaměřeny na techniku. To se odráží na hodnocení her. Jak jsem již psala výše, žáci si spíše oblíbili hravé činnosti než ty pro nácvik taktiky. Nejvyšší průměr hodnocení ale i přes to přesáhl 9 bodů. Modifikace této hry byla dále zařazována i v nemetodických hodinách s velkým míčem.



Graf 3- Vyhodnocení aktivit pro nácvik házení a chytání

Průměry bodů:

Stop! – 9,2 bodů

Vychytávaná – 7,8 bodů

Chytač a zachránce – 7,5 bodů

Chyt' a zachraň se – 6,8 bodů

Na třetího – 5,6 bodů

Přihrávaná – 4,5 bodů

Chytneš, krok vzad – 4,2 bodů

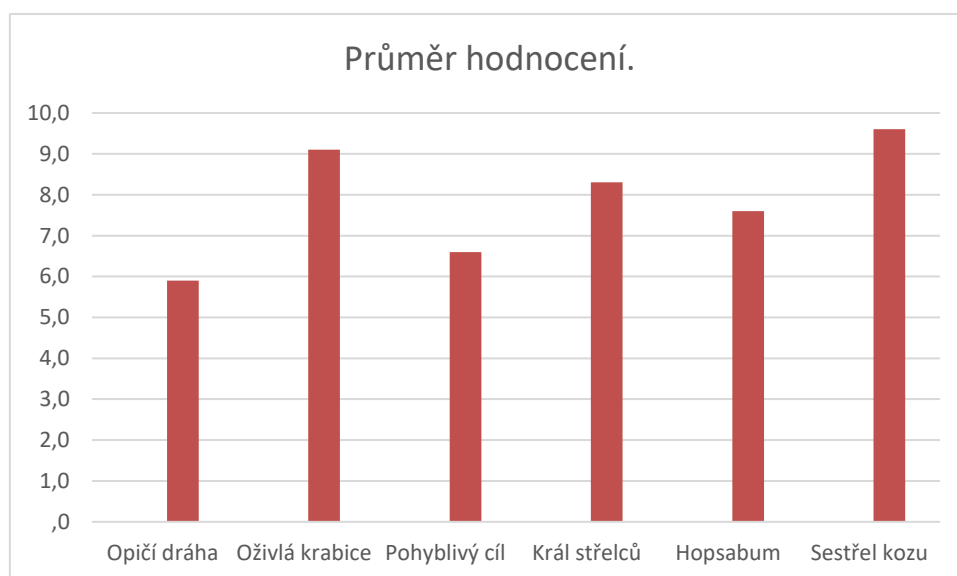
Přebíjená – 3,8 bodů

Přehazovaná – 2,7 bodů

Hodnocení aktivit pro nácvik střely:

Nejhůře hodnocenou aktivitou se stala „Opičí dráha“, což není nijak překvapivé. Přesnost střely se hráči učí velice dlouho a zde by měla být zařazena pouze pro zpestření. Je možné ji zařazovat i pravidelněji, ale pouze na krátký časový úsek, například: Kdo je převlečen na hodinu, vezme si interkrosku a zkouší házet na terč nalepený na zdi. „Pohyblivý cíl“ si získal lepší hodnocení, ač je na podobném principu, v týmech měli žáci větší motivaci.

Ostatní hry byly ohodnoceny velice příznivě, dvě nejvyšší hodnocení přesáhla 90 %, ač se oproti „Pohyblivému cíli“ změnilo pouze to, že se cíl střely nehýbal. Žáci díky tomu byli více úspěšnější, což se hodně odrazilo na hodnocení.



Graf 4 - Vyhodnocení aktivit pro nácvik střely

Průměry bodů:

Sestřel kozu – 9,6 bodů

Oživlá krabice – 9,1 bodů

Král střelců – 8,3 bodů

Hopsabum – 7,6 bodů

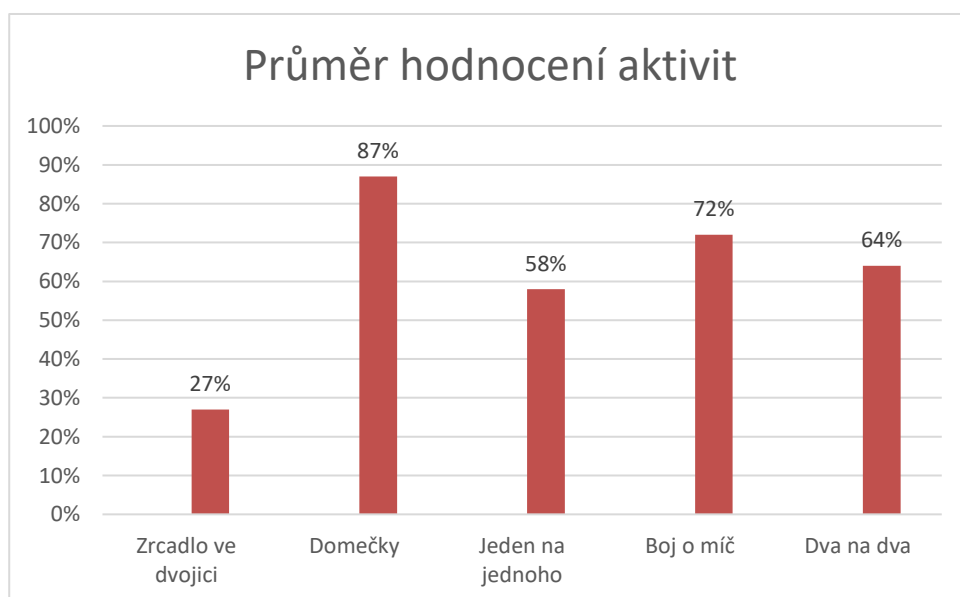
Pohyblivý cíl – 6,6 – bodů

Opičí dráha – 5,9 bodů

Hodnocení aktivit pro nácvik obrany a útoku:

Malé bodové hodnocení opět získala aktivita „Zrcadlo“, druhé nejnížší hodnocení „Jeden na jednoho“, které už ale nekleslo pod 50 %, tedy ač je spíše taktická a ne herní, tak v ní žáci našli zalíbení díky možnosti soutěžit. Ačkoliv soutěžili o míč, nebylo zde stanoveno, že by jeden z nich prohrál, plus také musel dále reagovat na z toho vzniklou situaci – bránit. Žákům bylo vysvětleno, že obrana je stejně tak důležitá jako útok, tudíž nevznikaly negativní reakce, když se jednomu z dvojice nepodařilo získat míč. „Dva na dva“ bylo bodově hodnoceno lépe, tato aktivita více simuluje herní činnost a nutí žáky spolupracovat, modifikací můžeme stanovit další úkoly pro dvojice, čímž tuto spolupráci ještě podpoříme.

Nejlépe hodnocená byla aktivita „Domečky“. V této činnosti stejně jako při zápase probíhá rychlé střídání rolí jednotlivce a je dobrou přípravou pro samotné utkání. Takto vysoké hodnocení je signálem, že již může být zařazeno utkání.



Graf 5- Vyhodnocení aktivit pro nácvik obrany a útoku

Průměry bodů:

Domečky – 8,7 bodů

Boj o míč – 7,2 bodů

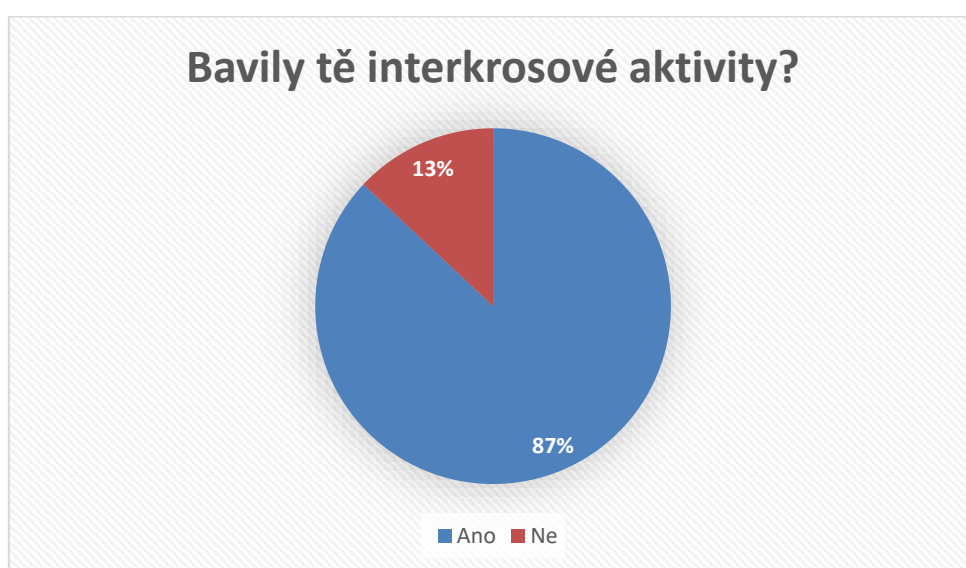
Dva na dva – 6,4 bodů

Jeden na jednoho – 5,8 bodů

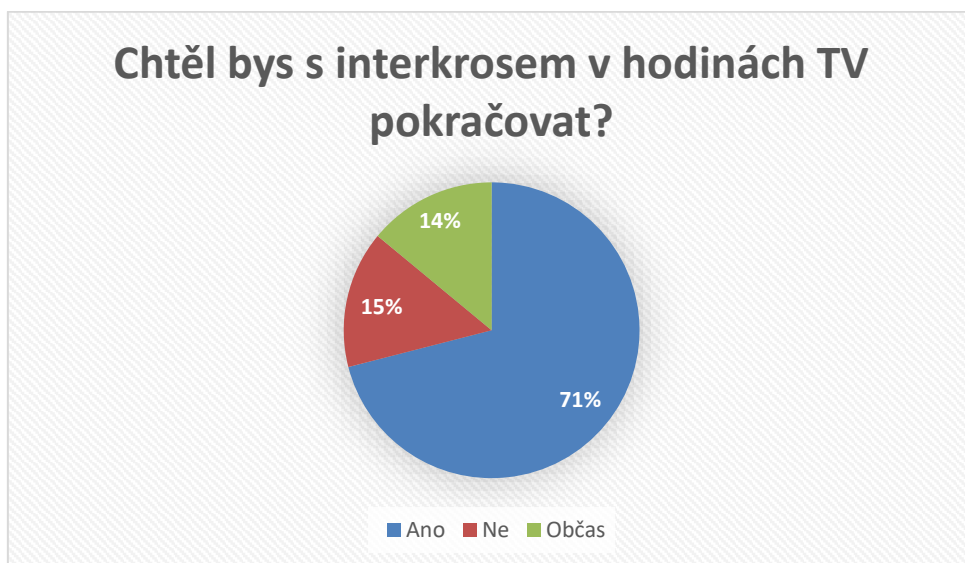
Zrcadlo ve dvojici – 2,7 bodů

Na závěr žáci obecně hodnotili, zda se jim interkrosové aktivity líbily a zda v nich chtějí pokračovat i nadále. Většina bodových hodnocení aktivit sice přesáhla 50 %, ale nelze z nich zjistit, jestli je chtějí zařazovat i nadále.

Z těchto grafů vyplývá, že 83 % žáků aktivity bavily a 71 % by v nich rádo pokračovalo i nadále.



Graf 6 - Vyhodnocení dotazníku oblíbenosti aktivit

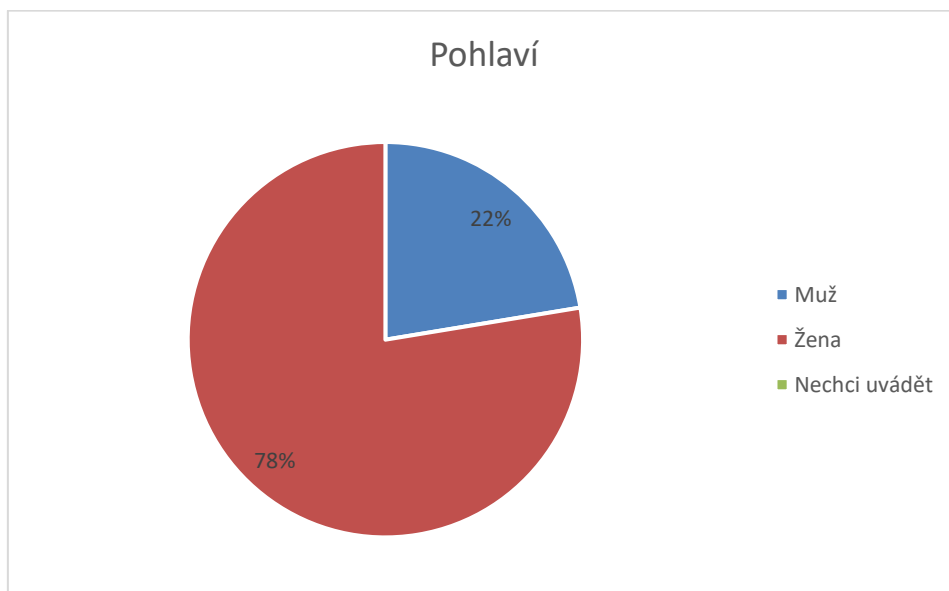


Graf 7- Vyhodnocení dotazníku o zájmu o další pokračování

12.1.2 Výsledky dotazníku pro učitele

Otázka č. 1 - Pohlaví

Dotazník vyplnilo 125 respondentů z čehož bylo 28 mužů a 97 žen. Vzhledem k tomu, že obecně na prvních stupních učí více žen jak mužů, jsem z výsledku nebyla překvapená.



Graf 8- Dotazník pro učitele – otázka č. 1

Otázka č. 2 – Délka praxe ve školství

Délka praxe ve školství respondentů pro mě byla jednou ze stěžejních otázek, jelikož dohromady s odpovědi na druhou otázku jsem z nich dokázala ověřit své hypotézy. Ze 125 respondentů je 40 s praxí do pěti let, 38 učitelů s praxí 16 – 20 let, 22 učitelů s praxí 11 – 15 let, 19 učitelů s praxí 6 – 10 let a 6 učitelů s praxí delší než 20 let.

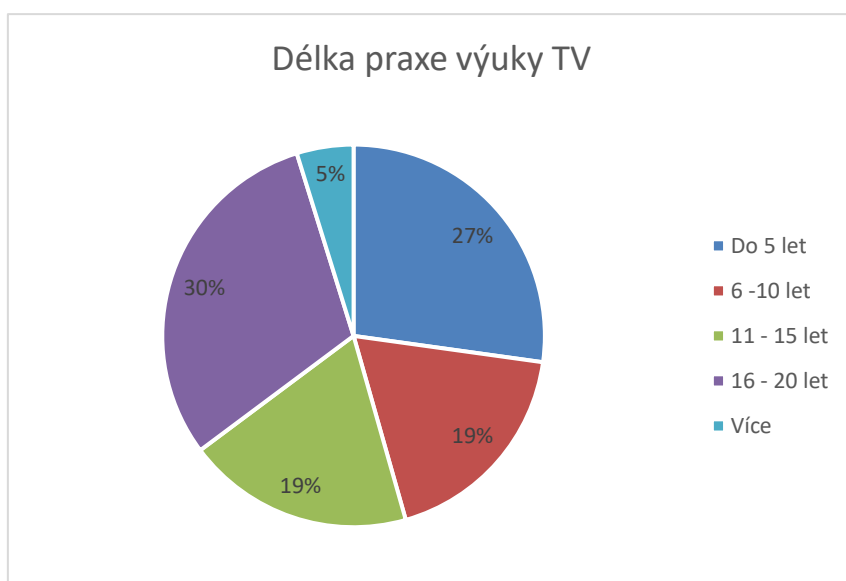


Graf 9 – Dotazník pro učitele – otázka č. 2 zaokrouhlený)

Otázka č. 3 – Délka praxe výuky TV

Délka praxe výuky tělesné výchovy byla druhá stěžejní otázka v mém dotazníku pro učitele, pomohla mi ke zjištění podle následujících odpovědí, zda netradiční sportovní hry zařazují spíše učitelé s kratší či delší praxí.

Ze 125 respondentů je 34 učitelů s praxí výuky tělesné výchovy do pěti let. 38 učitelů s praxí 16 – 20 let, 24 učitelů s praxí 11 – 15 let, 23 učitelů s praxí 6 – 10 let a 6 učitelů s praxí více jak 20 let.



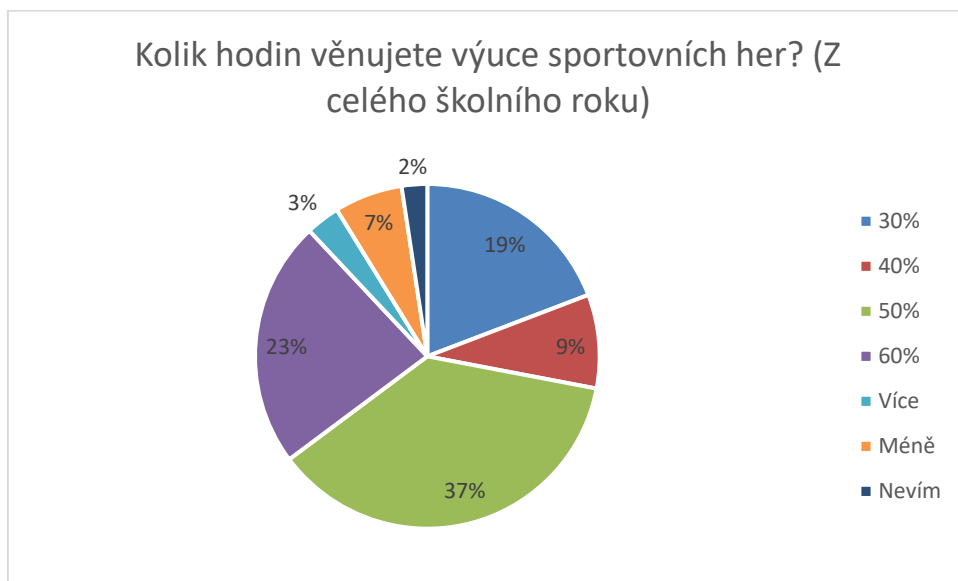
Graf 10- Dotazník pro učitele – otázka č. 3 (zaokrouhlený)

Otázka č. 4 – Kolik hodin věnujete výuce sportovních her? (Z celého roku)

Tato otázka zjišťovala, kolik všeobecně učitelé věnují sportovním hrám hodin z roční dotace.

Ze 125 respondentů věnuje 46 učitelů polovinu hodin výuce sportovních her. 11 učitelů jí věnuje 40 % hodin, 24 učitelů 30 % hodin a 8 učitelů dokonce ještě méně. Na druhou stranu 29 učitelů výuce věnuje 60 % a 4 učitelé ještě více.

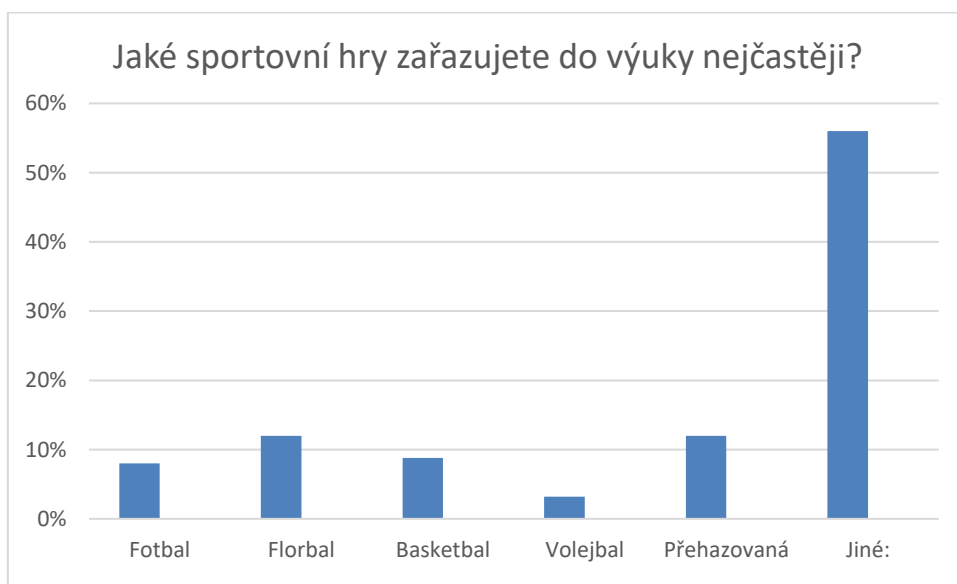
Myslím si, že sportovní hry je důležité zařazovat pro rozvoj všestrannosti a širší nabídkou toho, co žáci mohou dělat jako svou volnočasovou aktivitu, koníček. Ve svých hodinách jim věnuji zhruba 50 % času a snažím se, aby jedna hodina v týdnu byla zaměřena na sportovní hry a druhá na rozvoj a poznávání jiných dovedností jako například šplh, skoky do dálky, výšky atp.



Graf 11- Dotazník pro učitele – otázka č. 4 (zaokrouhlený)

Otázka č. 5 – Jaké sportovní hry zařazujete do výuky nejčastěji?

Do výsledku dotazníků učitelé nejčastěji volili možnost „Jiné“, kam vyplnili, že všechny tyto hry zařazují rovnoměrně. Dále nejčastěji zařazuje 15 učitelů vybíjenou a srovnatelně i florbal. 11 učitelů zařazuje nejčastěji basketbal, 10 učitelů fotbal. Volejbal nejčastěji zařazují do výuky pouze 4 učitelé.



Graf 12 - Dotazník pro učitele – otázka č. 5 (zaokrouhlený)

Otázka č. 6 – Znáte nějaké netradiční sportovní hry a jejich pravidla?

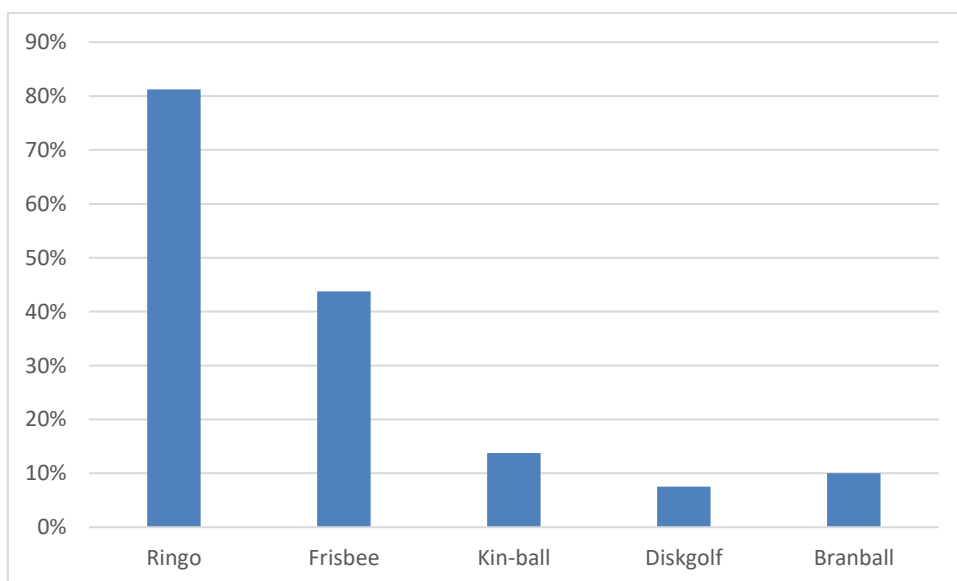
79 učitelů odpovědělo, že nějakou netradiční hru a její pravidla zná, 34 učitelů žádnou netradiční sportovní hru nezná a 12 učitelů neví.



Graf 13- Dotazník pro učitele – otázka č. 6 (zaokrouhlený)

Otázka č. 7 – Pokud netradiční sportovní hry zařazujete do výuky, které?

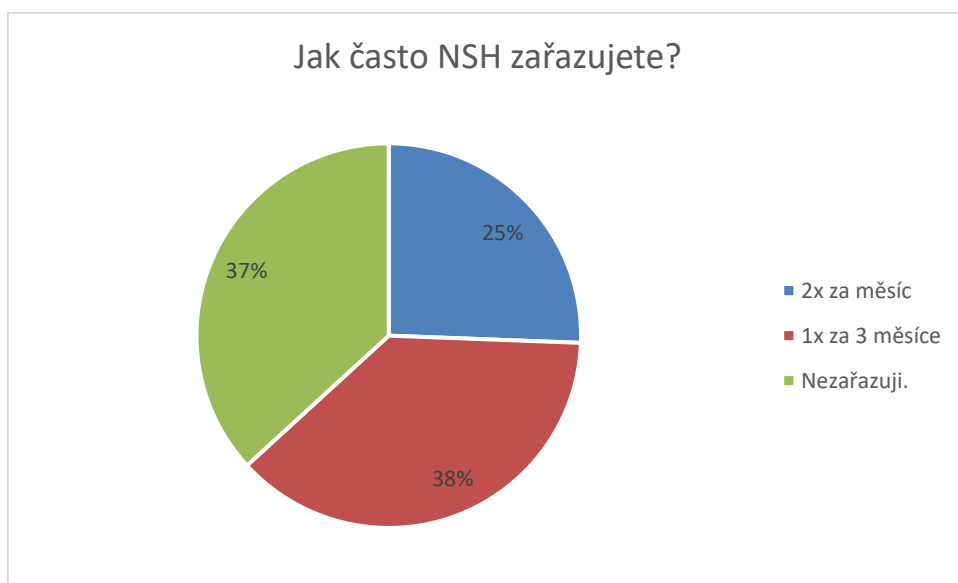
Učitelé nejčastěji zařazují hru ringo, která v posledních letech je čím dál více známější mezi učiteli a oblíbenější mezi žáky. Dále učitelé také zařazují netradiční sportovní hru frisbee. Několik málo učitelů pak zařazuje ještě kin – ball, disk golf a nebo branball.



Graf 14- Dotazník pro učitele – otázka č. 7

Otázka č. 8 – Jak často NSH zařazujete?

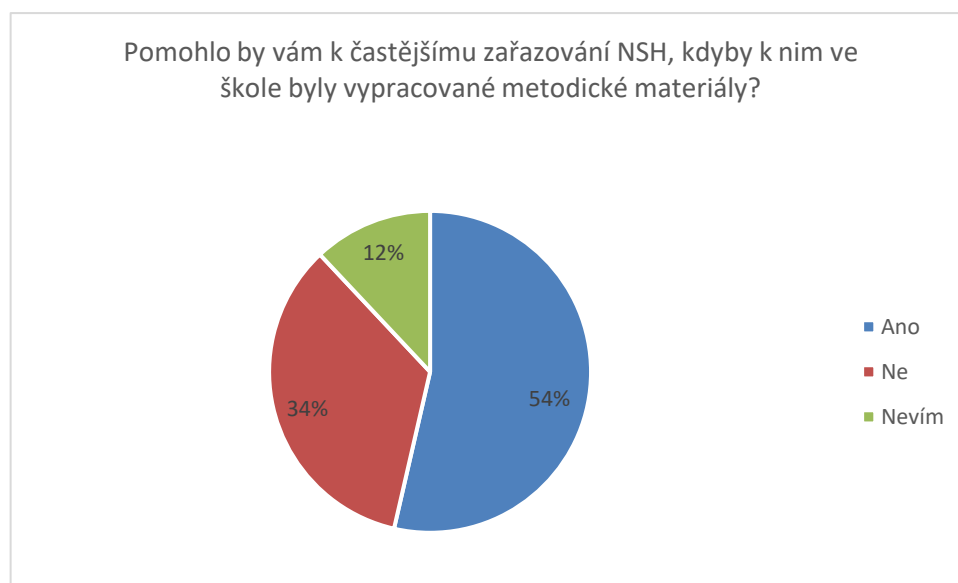
Tato otázka byla otevřená a k mému překvapení se sešly tři typy odpovědí, pouze v drobných odměnách. 32 učitelů zařazuje hry pravidelně, tedy 2x za měsíc. 47 učitelů 1x za 3 měsíce a 46 učitelů je nezařazuje vůbec. Jelikož se u jedné z předchozích otázek sešlo několik odpovědí u možnosti, že neví, jestli znají nějaké netradiční sportovní hry, tak je možná zařazují a ani o tom nevědí.



Graf 15 - Dotazník pro učitele – otázka č. 8 (zaokrouhlený)

Otázka č. 9 – Pomohlo by vám k častějšímu zařazování NSH, kdyby k nim ve škole byly vypracované metodické materiály?

U této otázky více než polovina respondentů odpověděla kladně. Pokud by 67 učitelům ze 125 dotazovaných metodika pomohla, tak se mi jen potvrzuje, že za nezařazování NSH a případně dalších „nových“ aktivit může pouze všeobecná neinformovanost. 43 učitelů se bohužel domnívá, že by jim k zařazení nepomohl ani žádný „návod“ a 15 učitelů neví.



Graf 16 - Dotazník pro učitele – otázka č. 9 (zaokrouhlený)

13 Diskuse

Záměrem škálového hodnocení od žáků bylo zjistit, jestli je metodický soubor funkční a bude nadále moci sloužit jako pomůcka pro zařazování interkrosu do výuky tělesné výchovy. Učitelský dotazník sloužil k získání informací o všeobecné informovanosti učitelů tělesné výchovy o netradičních sportovních hrách, pod které se interkros řadí. Dále bylo ověřováno, jaké konkrétní netradiční sportovní hry znají a zařazují, a pak zda je zařazují spíše učitelé s dlouholetou praxí, či noví učitelé.

Hypotéza č. 1- Předpokládáme, že alespoň 70 % dětí bude zařazení interkrosu do hodin tělesné výchovy bavit.“

Tuto hypotézu jsem ověřovala po skončení metodických hodin, kde jsme si s žáky slovně připomněli všechny proběhlé hry, otázkou, zda se jim tyto hodiny líbily. Následně na lístečku měli zakroužkovat, zda je tyto hodiny bavily. Hodnocení bylo anonymní a každý odevzdával lísteček do pytlíku, aby byla co nejvíce zajištěna objektivita hlasování.

Na základě výsledků šetření **87 %** žáků zvolilo odpověď **ANO**, z čehož lze konstatovat, že v tomto případě můžeme hypotézu č.1 přijmout.

Hypotéza č. 2 – Předpokládáme, že minimálně 60 % dětí bude chtít s interkrosem v hodinách TV pokračovat dále.

Tyto hypotézu jsem ověřovala za stejných podmínek jako první hypotézu.

71 % dětí zde napsalo, že s interkrosem chce pokračovat dále. 14 % napsalo, že občas. Jelikož jsme se mu věnovali po čas výzkumu opravdu intenzivně, беру i občasné zařazování jako pozitivní hodnocení.

Na základě výsledků šetření **71 %** žáků zvolilo **ANO**, z čehož lze konstatovat, že v tomto případě můžeme hypotézu přijmout.

Hypotéza č. 3 – Předpokládáme, že netradiční sportovní hry častěji zařazuje do hodin minimálně 60 % učitelů s praxí do pěti let.

Ze 125 učitelů, kteří se zúčastnili vyplňování dotazníku bylo 40 učitelů s praxí do pěti let. Z nich 32 (80 %) zařazuje netradiční sportovní hry do výuky pravidelně alespoň 2x za měsíc.

Zbylých 93 učitelů netradiční sportovní hry zařazuje buď velice zřídka (1x za 3 měsíce) nebo vůbec.

Na základě výsledků šetření **80 %** učitelů s praxí do pěti let zvolilo, že netradiční sportovní hry zařazují alespoň 2x za měsíc, což je **častěji** než ostatní respondenti. Z toho lze konstatovat, že v tomto případě můžeme hypotézu přijmout.

Hypotéza č. 4 – Předpokládáme, že metodiku zařazování interkrosu do hodin tělesné výchovy by využilo minimálně 80 % učitelů s praxí do pěti let.

Ze 125 respondentů bylo 40 učitelů, kteří měli praxi kratší, než pět let. Z nich 40 odpovědělo, že by metodiku zařazování NSH využili. Ze zbylých 85 respondentů s delší praxí by metodiku využilo 27 učitelů.

Na základě výsledků šetření **100 %** učitelů s praxí do pěti let zvolilo **využití** metodiky zařazování NSH, z čehož můžeme konstatovat, že v tomto případě můžeme hypotézu přijmout.

Metodický soubor je postaven tak, aby pomohl učitelům tělesné výchovy se zařazením interkrosu do výuky. Hodnocení her dětmi bylo více pozitivní než negativní, tudíž je aktivity po většinu času bavily. Dále chce s interkrosem v hodinách tělesné výchovy pokračovat téměř třičtvrtina dětí, čímž v závěru můžeme posoudit, že jeho zařazení proběhlo úspěšně.

Tento metodický soubor hodnotím tedy jako funkční a lze ho dále využívat. Hry se dají jednoduše modifikovat a tím mohou vyhovovat jakékoli skupině, která nemusí být pouze třída žáků z prvních a druhých tříd. Soubor by se dal aplikovat také ve vyšších třídách základní školy.

Výsledky šetření celkově ovlivnil věk dětí, na kterých byl metodický materiál zkoušen. Kvůli tomu jsem volila více herních činností než přímý nácvik zápasových situací, ke kterým se zde žáci dostanou až na konci a po málu. Myslím si, že v tomto věku je lepší děti vyučovat zábavnou metodou, kdy si více hrají, což je nejspíše jeden ze stěžejních důvodů, proč je interkros a jeho nácvik tak bavil a byl kladně ohodnocen. U starších dětí lze hry modifikovat a jinak motivovat, aby metodika nácviku byla zajímavá i pro

Ohledně výsledků učitelských formulářů jsem předem měla zhruba představu, jak dopadnou. Ve školství se jako učitelka pohybuji čtvrtým rokem a již za tak krátkou dobu jsem

vypozorovala, že se většinou starší učitelé o novější věci a postupy příliš nezajímají, fungují dle svého, několika let zavedeného, postupu, plánu, metody. Proto jsem také předpokládala, že učitelé s delší praxí metodiku spíše neocení a o netradiční sportovní hry zájem mít nebudou.

V tomto výzkumu jsem si tedy byla celkem jista postupem a jelikož v intekrose mám praxi nejen jako hráčka, ale i trenérka dětí, tak jsem měla spoustu inspirace předem právě z těchto tréninků. V jiném případě, například v tom, že by lakros a jeho druhy neznala, bych se do vypracování metodiky neodvážila. Proto bych určitě všem doporučila psát tyto práce o věcech, kterým se věnují, baví je a zajímají se o ně hlouběji. Díky předchozí praxi, zkušenostem a dlouholetou spoluprací se zkušenými trenéry pro mne bylo mnohem snazší dát tento soubor dohromady.

14 Závěry

V této práci jsem se věnovala netradičním sportovním hrám se zaměřením na interkros a jeho zařazení do výuky tělesné výchovy na prvním stupni. Hlavním cílem bylo vytvoření vhodného souboru her a činností pro vyučující tělesné výchovy, kteří se rozhodnou zařadit interkros do své výuky. Na to dále navazuje testování daného souboru na žácích 1. a 2. třídy základní školy, aby byla zjištěna jeho funkčnost. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 88 žáků základní školy ZŠ Ke Kateřinkám. Dále byl rozeslán dotazník, který byl zaměřen na učitele tělesné výchovy. Týkal se zařazování netradičních sportovních her do výuky TV. Zúčastnilo se ho 125 respondentů. Na tomto vzorku nelze stanovit obecně platné závěry, pro ty by musel být výzkum proveden na větším vzorku dětí i učitelů. Na základě získaných výsledků z obou forem šetření můžeme stanovit tyto závěry u tohoto počtu dotazovaných následovně:

Závěr č. 1

Žáci prvního stupně 1. a 2. ročníku základní školy Ke Kateřinkám v naprosté většině bavilo zařazení interkrosu do hodin TV (87 %).

Závěr č. 2

Informovanost učitelů o netradičních sportovních hrách je podprůměrná. Pouze učitelé s kratší dobou praxe výuky tělesné výchovy hry zařazují, zajímají se, či mají zájem o další vzdělávací materiály. Z výzkumu vyplývá dále také to, že se starší učitelé o netradiční sportovní hry nezajímají, do hodin je nezařazují a neocenili by ani pomocný vzdělávací materiál.

15 Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BARTŮŇEK, D. Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-539-3.
2. BAXPARTA - Historie lakrosu [online]. 2009 [cit. 2009-03-01]. Dostupný z WWW: http://www.baxparta.cz/vypis_clanku.php?id=1999081901
3. ČÁP, J. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2001. ISBN isbn80-7178-463-x
4. DOBRÝ, L. Didaktika sportovních her. Praha : SPN, 1977.
5. DVOŘÁKOVÁ, H. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
6. CHOUTKA, M. Didaktika sportu : Teorie sportovního tréninku a soutěžení. Praha : SPN, 1976.
7. JEBAVÝ, R, HOJKA, V., KAPLAN. A. Rozcvičení ve sportu. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1
8. KOLÁŘ, P. Mladé sporty. Praha : ČASPV komise rekreačních sportů, 1995
9. KOVANDA, V; ČÁLEK, F. Netradiční sporty. Praha : ČO ČSTV Sportpropag, 1988.
10. KLIMTOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání: distanční text. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004. s 20. ISBN 80-7368-004-1.
11. MAKÁSEK, I. A KOLEKTIV. Lakros sport českých skautů a trampů. 1. vyd. Praha: UPO. ISBN 80 – 902575 – 3 – 4
12. MALINA, J. Metodika nácviku box lakrosu : diplomová práce. Praha : Universita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2004. s. 12 – 15.
13. MATĚJČEK, Z a POKORNÁ, M. Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.plus třetí vydání 2014
14. MATVEJEV, L.P. Teorie a didaktika tělesné výchovy a sportu. Praha : Olympia, 1976
15. MAZAL, F. Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc : Hanex, 2007
16. MAZAL, F. Sportovní příprava VI. : pohybové hry dětí I.. Olomouc : Rektorát UP, 1990
17. MAZAL, F. Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc: Hanex, 2007. s. 17. ISBN 978-80-85783-77-3
18. RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7
19. RŮŽIČKA, I, RŮŽIČKOVÁ K a ŠMÍD P. Netradiční sportovní hry. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0337-7.

20. PERIČ, T. Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.
21. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
22. PĚTIVLAS, T. (2004). Sportovní hry: Hra a její atributy. Retrieved from: https://is.muni.cz/el/1451/jaro2012/nk1107/um/sportovni_hry.ppt
23. PIAGET, J. a INHELDER, B. Psychologie dítěte. Vyd. 3., v nakl. Portál 2. Praha: Portál, 2000. ISBN psychologiedítěteisbn80-7178-407-9.
24. ŘÍČAN, P. Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004. ISBN 80-7367-124-7.
25. SUCHÁNKOVÁ, E.. Hra a její využití v předškolním vzdělávání. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9. 23.
26. ŠEBÁNEK, J. Já, Jára Cimrman. Plzeň: Západočeské nakladatelství, 1991. s. 157.
27. ŠEBRLE, Z. Znamé i méně známé pohybové a sportovní hry. České Budějovice : Pedagogické centrum, 2004
28. TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.
29. VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
30. ZAPLETAL, M. Encyklopedie her. Praha : Olympia, 1973.
31. ŽIGA, L.; MIKUŠ, M. Menej známe pohybové a športové hry. Prešov : Metodické centrum, 1995.

Internetové zdroje:

32. <https://www.ahmemorial.cz/o-turnaji/>
33. <https://www.lacrosse.cz/>
34. <https://www.ceskylakros.cz/zpravy.php?idCat=5>
35. <https://worldlacrosse.sport/about-world-lacrosse/origin-history/>
36. <http://kscequinox.com/2020/03/what-is-the-creators-game/>
37. <https://www.msmt.cz/>
38. https://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf
39. <https://www.topendsports.com/sport/list/intercrosse.htm>

Zdroje obrázků:

Obrázek 1	http://kscequinox.com/2020/03/what-is-the-creators-game/
Obrázek 2	https://worldlacrosse.sport/about-world-lacrosse/origin-history/
Obrázek 3	https://worldlacrosse.sport/about-world-lacrosse/origin-history/
Obrázek 4	http://www.intercrosse.eu/fotky10701/fotos/_vyr_8brankarka.jpg
Obrázek 5	https://schoolsport.cz/ew/ew_images/image_of_object?ObjectIdentifier=pli:ae16f8f0-163e-460e-958e-67da5a927482&Filter=77c1217a-447d-4780-83bd-af3cc79a9487&ImageIndex=0&FailImage=b175c0bf-05e4-4c7f-a089-9d3fc3b31245
Obrázek 6	https://www.ceskylakros.cz/dokumenty/rocenky/rocenka_2011-2012.pdf
Obrázek 7	http://www.intercrosse.eu/fotky10701/fotos/_vyr_29IMG_9704.jpg
Obrázek 8	https://www.topendsports.com/sport/list/intercrosse.htm
Obrázek 9	http://www.intercrosse.eu/fotky10701/fotos/_vyr_29IMG_9704.jpg
Obrázek 10	Vlastní zdroj
Obrázek 11	https://www.lacrosse.cz/zensky-lakros
Obrázek 12	Vlastní zdroj
Obrázek 13	https://www.lacrosse.cz/zensky-lakros
Obrázek 14	https://www.lax.com/on/demandware.static/-/Sites-lax-products/default/dw226731bd/spike-folder/STX/2019/Exult-600/Complete/STXCruX600blackhead.jpg
Obrázek 15	https://www.lacrosse.cz/muzsky-lakros
Obrázek 16	Vlastní zdroj

Obrázek 17	https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQw0p-TXTazRazei07gib2Rc2xB_s3FklstLA&usqp=CAU
Obrázek 18	Vlastní zdroj
Obrázek 19	https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/51/Mens_lacrosse_diagram.svg/400px-Mens_lacrosse_diagram.svg.png
Obrázek 20	https://www.flickr.com/photos/lcjm/48119927807/in/album-72157709230888853/
Obrázky 21–26 jsou z vlastních zdrojů	

16 Přílohy

16.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Vývoj lakrosové hole	19
Obrázek 2 - Lakrosové utkání mezi indiány	20
Obrázek 3 – Původní lakrosový míček	20
Obrázek 4 – Česká lakroska pro brankáře	24
Obrázek 5 – Česká lakroska pro hráče v poli	24
Obrázek 6 – Hráč českého lakrosu	24
Obrázek 7– Hlava interkrosové hole	26
Obrázek 8 – Hráč interkrosu	26
Obrázek 9 – Hole	26
Obrázek 10 – Interkrosový brankář při zákroku	27
Obrázek 11– Hřiště na ženský lakros	27
Obrázek 12– Brankářka s lakroskou	30
Obrázek 13– Hráčka v poli	30
Obrázek 14 - Hlava ženské lakrosky	30
Obrázek 15– Hřiště na boxlakros	31
Obrázek 16– Hráč boxlakrosu	33
Obrázek 17- Hlava mužské lakrosky	33
Obrázek 18– Boxlakrosový brankář při zákroku	33
Obrázek 19 – Fieldlakrosové hřiště	34
Obrázek 20- Face-off při zápase	36
Obrázek 21 - Popis interkrosové hole	47
Obrázek 22 a, b, c malé kvrdlení	48
Obrázek 23 a, b, c velké kvrdlení	49
Obrázek 24 a, b, c, d – nabírání míče	53
Obrázek 25 a, b, c postup při nahrávce	58
Obrázek 26 a, b pohyb při střele	63

16.2 Seznam grafů

Graf 1 – Vyhodnocení aktivit pro nácvik manipulace s holí	68
Graf 2- Vyhodnocení aktivit pro nácvik nabírání míče	69
Graf 3- Vyhodnocení aktivit pro nácvik házení a chytání	70
Graf 4 - Vyhodnocení aktivit pro nácvik střely	71
Graf 5- Vyhodnocení aktivit pro nácvik obrany a útoku	72
Graf 6 - Vyhodnocení dotazníku oblíbenosti aktivit	73
Graf 7- Vyhodnocení dotazníku o zájmu o další pokračování	74
Graf 8- Dotazník pro učitele – otázka č. 1	75
Graf 9 – Dotazník pro učitele – otázka č. 2 zaokrouhlený)	75
Graf 10- Dotazník pro učitele – otázka č. 3 (zaokrouhlený)	76
Graf 11- Dotazník pro učitele – otázka č. 4 (zaokrouhlený)	77
Graf 12 - Dotazník pro učitele – otázka č. 5 (zaokrouhlený)	78
Graf 13- Dotazník pro učitele – otázka č. 6 (zaokrouhlený)	79
Graf 14- Dotazník pro učitele – otázka č. 7	79
Graf 15 - Dotazník pro učitele – otázka č. 8 (zaokrouhlený)	80
Graf 16 - Dotazník pro učitele – otázka č. 9 (zaokrouhlený)	81

16.3 Dotazníky

16.3.1 Dotazník pro učitele

Netradiční sportovní hry ve výuce TV

Dobrý den, ráda bych Vás poprosila o vyplnění krátkého dotazníku, který se týká netradičních sportovních her (NSH). Výsledná data mi pomohou se zpracováním mé diplomové práce, neslouží k žádným jiným účelům. Veškeré zveřejněné výsledky budou anonymní.

Pohlaví

Muž

Žena

Nechci uvádět

Délka praxe výuky TV

- Do 5 let
- 6–10 let
- 11–15 let
- 16–20 let
- Více

Kolik hodin věnujete výuce sportovních her? (Z celého školního roku)

- 30 %
- 40 %
- 50 %
- 60 %
- Více

- Méně
- Nevím

Jaké sportovní hry hrajete při výuce TV nejčastěji?

- Fotbal
- Florbal
- Basketbal
- Volejbal
- Přehazovaná
- Ringo
- Jiné:
 - Otevřená otázka

Znáte nějaké netradiční sportovní hry a jejich pravidla?

- Ano
- Ne
- Nevím

Pokud netradiční sportovní hry zařazujete do výuky, které?

- Otevřená otázka

Jak často NSH zařazujete?

- Otevřená otázka

Pomohlo by Vám k častějšímu zařazování NSH, kdyby k nim ve škole byly vypracované metodické materiály?

- Ano
- Ne
- Nevím