UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2007

Barbora Hynková

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Průpravné hry ve sportovní přípravě dětí ve squashi

Vedoucí práce:
PhDr. Vladimír Süss, Ph.D.

Zpracovala:
Barbora Hynková

Praha 2007''

ABSTRAKT

Název práce : Průpravné hry ve sportovní přípravě dětí ve squashi

Preparatory games at sport's set up of children at squash

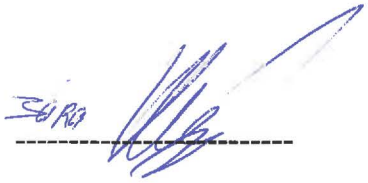
Cíl práce: Hlavním cílem práce je sestavit sborník průpravných her pro děti a mládež vhodných pro použití na squashovém kurtu a přezkoušení vybraných her pomocí kvalitativní metody.

Metoda: Pro sběr dat jsem použila pozorování jako pomocnou metodu a interview jako hlavní metodu sběru dat. Jedná se tedy o kvalitativní metody sběru dat. Byli provedeny dva strukturované rozhovory. První byl proveden s 12 trenéry a měl za úkol zjistit současný stav trénování squashové mládeže. Druhý rozhovor byl uskutečněn s 3mi trenéry, kteří aplikovali vybrané průpravné hry v praxi a měli posoudit jejich vhodnost zařazení do tréninku. Pozorovaným souborem byly děti které pravidelně navštěvovaly squashovou školičku v squashcentru Squashpark.

Výsledky: Z rozhovorů se potvrdily předpoklady, že v současné době není na trhu odborná literatura zaměřená na trénink dětí a mládeže ve squashi. Byl sestaven sborník průpravných her, které se dají hrát na squashovém kurtu a některé z nich byly otestovány jinými trenéry v praxi.

Klíčová slova: squash, děti, kvalitativní analýza, průpravné hry

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.



Barbora Hynková

Touto cestou bych chtěla poděkovat PhDr. Vladimíru Süssovi, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum vypůjčení	Poznámka

Obsah:

I. Úvod....9
II. Teoretická východiska....10
1. Charakteristika squashe....10
1.1. Historie squashe....10
1.2. Zařazení squashe do systému sportovních her....11
1.3 Charakteristika hry....12
1.4. Hřiště a vybavení....12
1.5. Intenzita zatížení organismu ve squashi....13
1.6. Squash a zdravotní aspekty....13

2. Charakteristika squashe dětí....14
2. 1. Sportovní příprava dětí....15
2. 2. Pohyb v předškolním věku....17
2. 3. Biologické zvláštnosti dětí školního věku....18
2. 3. 1. Školní věk 6-8 let....18
2. 3. 2. Období prepubescence 9 – 12 let....19
2. 3. 3. Období pubescence 13-14 let....20

3. Hry ve sportovní přípravě dětí....21

3. 1. Pohybové hry a jejich pojetí....22
3. 1. 1. Tradiční pojetí pohybových her....23
3. 1. 2. Třídění pohybových her v užším pojetí....24

3. 2. Průpravné hry....26
3. 3. Využití her u jednotlivých věkových kategorií....28

4. Specializovaný trénink dětí ve squashi....29
5. Přetěžování dětí....30
III. Praktická část....31
1. Cíle a úkoly práce....31
1.1. Cíle práce....31
1.2. Úkoly práce....31

2. Výzkumné metody a postup řešení....31
2.1. Popis výzkumného plánu....31
2.2. Kritéria pro posouzení platnosti výzkumu....32
2.3. Metoda sběru dat....33
2.4. Výzkumný soubor....34
2.5. Realizace....34
2.6. Vyhodnocení dat....35
2.7. Validita a reliabilita....35

IV. Výsledky práce a diskuze....36
1.Výsledky rozhovorů....36
1.1. Výsledky prvního rozhovoru....36
1.2. Výsledky druhého rozhovoru....37

2. Diskuze....44
2.1. Dostupná literatura....44
2.2. Výběr her....44
2.3 Mini squash....44
V. Závěr....46
VI. Použitá literatura....47
VII. Přílohy....49

I. ÚVOD

Již třetím rokem se zajímám o problematiku tréninku dětí ve squashi. Při praxi mi na trhu chybí jakákoli odborná literatura na toto téma. Proto jsem se rozhodla zjistit jaký je současný stav trénování dětí a mládeže v tomto sportu. Formou řízeného rozhovoru s několika squashovými trenéry jsem zjišťovala na základě jakých odborných podkladů sestavují tréninky pro děti. Zjistila jsem, že na trhu je nedostatek literatury v tomto okruhu. Proto jsem se rozhodla, napsat diplomovou práci která se touto problematikou bude zabývat. Speciálně se zaměřím na používání pohybových her při tréninku. Protože pro děti je hrát si přirozené, neměla by zásoba her každému trenérovi chybět. Cílem práce bude sestavit sborník pohybových her, které se dají používat na squashovém kurtu a ověřit jejich využitelnost během praktických hodin.

II. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1. Charakteristika squashe

1.1. Historie squashe

Počátky squashe jsou spjaty se starověkým tenisem. Na počátku osmnáctého století, vězni ve věznici pro dlužníky Fleeds v Londýně, vymysleli vězeňskou verzi tenisu. Pojmenovali ji „rackets". Improvizovanou raketou odráželi míč od jedné nebo dvou stěn. Rackets se stalo v Anglii populární. Populární také bylo v soukromé škole v Harrow, kde studenti museli dlouho čekat než se dostali na řadu na kurt a proto si čekání zkracovali hrou na dvoře mezi čtyřmi zdmi. Aby nic v okolí nerozbili používali lehký gumový míček. Slovo squash vzniklo z pojmenování zvuku, který doprovázel náraz měkkého gumového míčku na přední stěnu. První soukromý kurt byl postaven Veronem Harcourtem v roce 1883 (Zug, internet, staženo 2007).

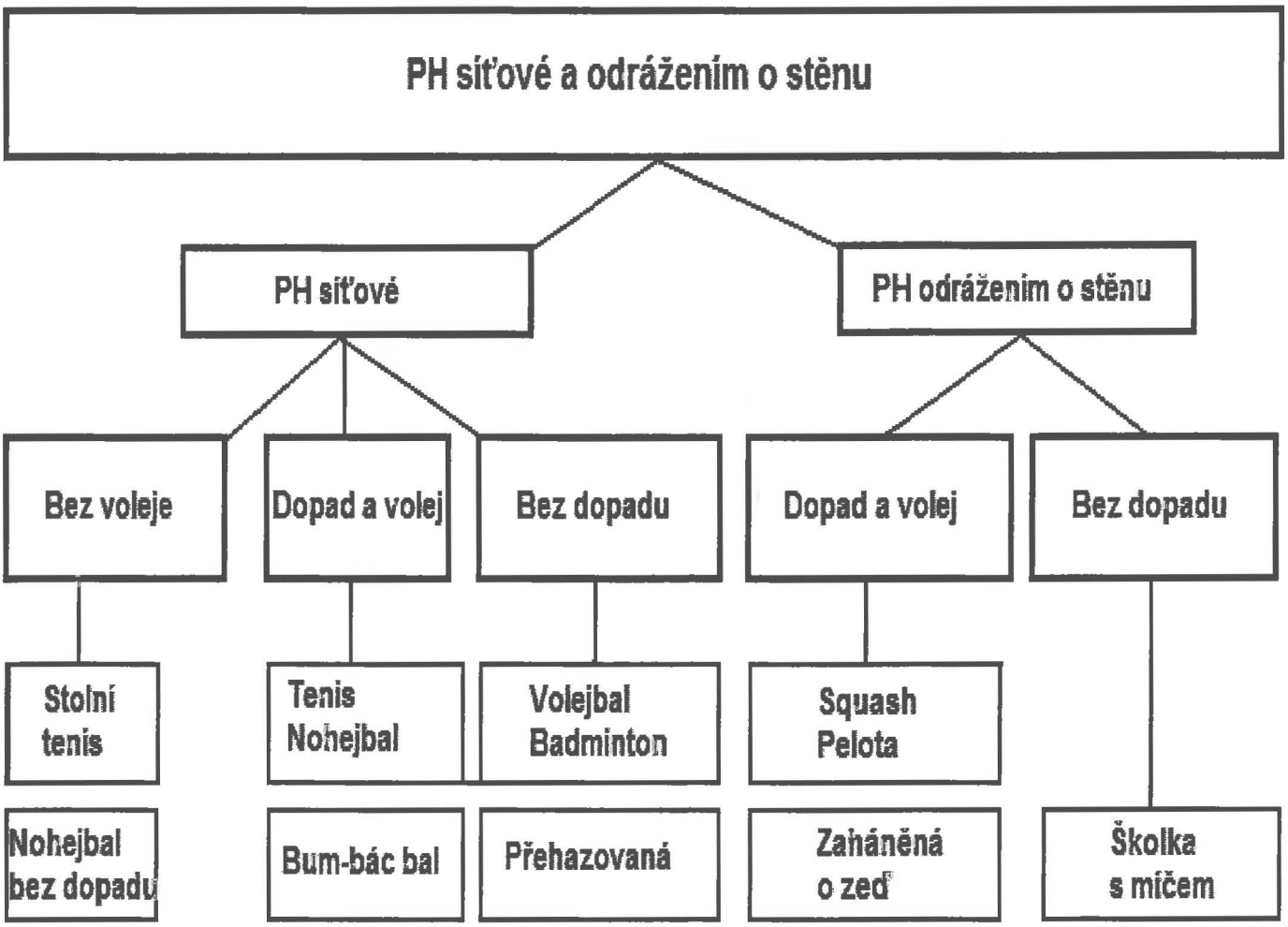
V roce 1912 byla zformulována první základní pravidla squashe, v prosinci roku 1928 vznikla v Anglii Squash Rackets Association. (Zug, internet, staženo 2007) Do České republiky přichází squash koncem 20 století, v květnu roku 1989 vznikl první squash kurt v Československu v hotelu Forum v Praze. O 3 roky později vzniká Česká asociace squashe.

Dnes již squash patří mezi nutné součásti sportovních a rekreačních center. Vedle svých "pokrevních sourozenců" se stejnými prvky sportu (raketová hra v uzavřeném prostoru s pomocí stěn) jako je například Rackets, Racket ball, Hardball, Ricochet apod., je squash nejrozšířenější, pravděpodobně pro optimálnost souladu sportovních atributů, jako jsou pohybové zatížení, herní pravidla a technické vybavení. Dnes je squash nejvážnějším z nových kandidátů na zařazení do programu Olympijských her. (Zug, internet, staženo 2007)

1.2. Zařazení squashe do systému sportovních her

Squash podle Süsse (2006) řadíme do kategorie neinvazních pohybových her síťových a odrážecích o stěnu. Jak ukazuje schéma níže.

Schéma 1: Pohybové hry síťové a odrážením o stěnu (Süss, 2006)



1. 3. Charakteristika hry

Squashový kurt je dlouhý 9,75 m a široký 6,40 m. Zadní stěna kurtu bývá většinou průhledná. Na stěnách a podlaze jsou vyznačeny čáry ohraničující hřiště a prostor pro podání. Čáry nejsou součástí hřiště, takže pokud jsou trefeny, jedná se o aut. Zápas se hraje na 3 až 5 vítězných setů, ženy hrají jeden set do 9 bodů se ztrátami, muži do 11 bodů beze ztrát. Samotná hra začíná podáním, které se provádí z malého čtverce na hřišti. Hráč, který podává poprvé (v setu nebo po ztrátě) si může vybrat, zda se bude podávat z levé nebo pravé strany. Pokud však podává vícekrát v řadě, musí strany střídat. Na podání má hráč pouze jeden pokus (není opravné druhé podání).

Při podání si hráč míček nadhodí a odpálí ho na přední stěnu mezi prostřední dělící čáru a vrchní autovou čáru. Míček (pokud ho neodpálí přijímající volejem) musí po odrazu z přední stěny dopadnout do většího protilehlého obdélníku než stojí podávající.

Poté co bylo provedeno dobré podání, se hráči střídají v úderech, dokud jeden nestihne nebo správně neodpálí míček a nebo se nedopustí jiného přestupku.
Při hře se míček může libovolně odrážet od stěn s jakýmkoliv počtem dotyků. Může však jenom jednou dopadnout na zem.

Jedním ze základních pravidel je to, že míček se musí vždy dotknout přední stěny a nezáleží na tom, jestli se dotkne nejprve boční či zadní nebo jenom přední stěny. Dále při odpálení míčku hráčem se míček nesmí dotknout země dříve než přední stěny.

1.4. Hřiště a vybavení

Squashový kurt je dlouhý 9,75 m a široký 6,40 m. Zadní stěna kurtu bývá většinou průhledná. Na přední straně je spodní lišta, která má jiný zvuk, pokud ji trefíme a je vysoká 48 cm. Pokud je tato lišta zasažena ve hře jedná se o aut.

Raketa pro squash je trošku větší a těžší než raketa pro badminton, ale je menší a lehčí než raketa na tenis.

Rozměry rakety jsou: max. délka - 686 mm, max. šířka - 215 mm, max. délka výpletu - 390 mm, max. plocha výpletu - 500 cm^2, max. hmotnost - 255 g.

Míč na squash má průměr 40 mm a hmotnost 24 g. Dále se míčky rozeznávají podle odskoku či odrazu o stěny. Tento odraz reprezentuje barevná tečka na míčku.

Začínající hráči používají nejčastěji míček s modrou nebo bílou tečkou, protože se velmi dobře odráží a odskakuje. Naproti tomu velmi dobří hráči používají míček se žlutou tečkou, který skáče velmi málo.

1.5. Intenzita zatížení organismu ve squashi

Charakter zatížení je ve squashi přerušovaný. Intenzita i doba trvání zátěže se značně liší podle herní vyspělosti hráčů a délky výměny. Začátečníci mají krátké výměny a dlouhé pauzy, průměrná srdeční frekvence se pohybuje mezi 150 – 160 tepů za minutu. Středně pokročilí hráči mají delší výměny, ale neefektivní pohyb po kurtu, srdeční frekvence se proto pohybuje až do 180. Závodní hráči mají sice dlouhé výměny, ale efektivnější pohyb po kurtu a jiný styl hry, srdeční frekvence kolem 160 tepů za minutu. (Wollstein, 2005). Proto na amatérské úrovni je hrazení energie anaerobně-aerobní. Ale na profesionální úrovni je spíše jen aerobní.

1.6. Squash a zdravotní aspekty

Americký časopis Forbes dělal výzkum deseti nejzdravějších sportů a squash se umístil na prvním místě před veslováním, sportovním lezením, plaváním, během na lyžích, basketbalem, cyklistikou, běháním, moderním pětibojem a boxem. Podle tohoto časopisu třicet minut na squashovém kurtu poskytne úžasný kardio-respirační trénink, při dlouhých výměnách, kdy v jde v podstatě o přerušovaný běh. Při hře se zvyšuje svalová síla a vytrvalost dolních končetin, zatímco natahování se a otáčení k míči (rychlé změny směru) vedou ke zlepšení pohyblivosti a síly zad a břišního svalstva (internet, staženo 2007).

2. Charakteristika squashe dětí

První seznámení se squashem dětí většinou získávají v dětské squashové školičce kam je přihlásí jejich rodiče. Tyto školičky jsou v České republice již velmi rozšířeny a většina squash center školičky pro děti nabízí. Děti zde trénují většinou 2-4 na jednom kurtu, jsou rozděleni podle věku a herních dovedností. Pro většinu dětí je squash velice technicky a psychicky náročný sport. Především pro nejmenší nebývá až tak zábavný, proto je zde důležitá práce trenéra jak trénink dokáže udělat zajímavý a děti motivovat k dobrým výkonům.

Se squashem je velmi jednoduché zažít, protože zde dítě nepotřebuje speciální drahé vybavení, pouze raketu a brýle které školičky půjčují nebo si je snadno může pořídit ve squash centru. Oproti týmovým sportům je zde mnoho dalších výhod, které uvádím v tabulce níže.

Squash versus týmové sporty

SQUASH	Týmový sport
Při zápase 100 procentní účast	Při zápase občas sedí na lavičce
Potřebuje pouze raketu a brýle	Potřebuje drahé vybavení a dresy
může trénovat sám	k tréninku potřebuje spoluhráče
Hraje se uvnitř, nenarušuje ho počasí	Venkovní sporty jsou narušovány počasím
Sám vyhraje zápas	Zápas vyhrají většinou díky někomu jinému
Squash může být hrán s rodiči	Rodiče mohou pouze sledovat trénink
Ve squashi nejsou častá zranění	V kontaktních sportech jsou zranění častá
Squash většinou hrají i v dospělosti	Málo dospělých pokračuje v týmových hrách

(internet, staženo 2007)

Valenta (1998) uvádí výsledky ankety proč děti provozují nějaký sport. Z ankety vyplynuly tyto důvody jako hlavní:

1. Protože ten sport dělá můj kamarád
2. Líbí se mi pocit být součástí skupiny se společným cílem
3. Získávám další přátele
4. Nevím, prostě mě to baví
5. Chtěl bych být v tomhle sportu nejlepší
6. Musím kvůli rodičům
7. Maminka mi vždy po tréninku koupí dobrou šťávu
8. Mohu si tam hrát s velkým Mickey Mousem
9. O víkendu jezdíme na soutěže
10. Vyměňuji si tam digi-hry

2.1. Sportovní příprava dětí

V předškolním věku sportovní příprava začíná. Dítě již dostává základ pro pozdější soustavný trénink. Už nikdy nebude mít tolik času na sportování a sportovní hry jako v tomto období. V předškolním věku a na začátku období školní docházky je velmi důležité vést děti k pohybu formou dětské hry - nařizování a zákazy jsou většinou neúčinné. Děti si vytvářejí vztah k pohybu a pohybové aktivitě celkově a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným, nebo dokonce projevem nevychovanosti nebo nekázně. Právě v tomto období rodiče musí najít poměr mezi sportem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si neuvědomují, že je potřeba děti „zvednout ze židle" a přimět k nějaké pohybové aktivitě, protože v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějška a statických aktivit bude přibývat (učení, počítače..)
(internet, staženo 2007)

Na předškolní přípravu navazuje příprava ve školním věku, stále hovoříme o termínu příprava protože hlavním rysem tréninku je jeho přípravný charakter i když v některých sportovních odvětvích je již v malém věku tréninková činnost soustavnější - vícekrát týdně.

Hlavním cílem sportovní přípravy v dětském věku je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Děti se učí základním sportovním dovednostem a tvoří si vztah ke sportu.(Dovalil, 2002). Proto je důležité neklást na malé děti příliš velké,

nesplnitelné nároky aby si nevytvořily negativní postoj ke sportu a v pozdějším věku od něho neutekly.

Hlavním rysem přípravy je všestrannost! Všestrannost je pojem, který se ve sportovním tréninku užívá velmi často, ale jeho obsah bývá ne vždy jasný a interpretuje se nesprávně.

O všestrannosti hovoří ve své knize Dovalil takto „ trénovat všestrannost znamená orientovat se proporčně na všechny hlavní svalové skupiny, stimulovat všechny pohybové schopnosti a osvojovat si základy širšího okruhu pohybových dovedností. Tzn. v tréninku používat i jiná cvičení, než vyžaduje pohybový obsah vybrané specializace." Dovalil (2002) dále dělí všestrannost takto:

- **všeobecná všestrannost,** znamená využívat co nejširší okruh pohybových činností (atletiku, plavání, lyžování, sportovní hry, úpolové sporty, gymnastiku apod.) O této hovoříme při tréninku dětí.
- **specializovaná všestrannost**, ta využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví (např. pro hráče herní všestrannost, tedy co nejširší základy v ostatních hrách,u atleta vícebojařský trénink apod)
- **v rámci vybraného sportu (speciální)** s ohledem na různorodost úkolů, např. hráč fotbalu by měl do jisté míry umět hrát na všech místech, tj. jako útočník, záložník atd. Tento způsob nelze uplatnit u individuálních sportů jako je squash.

Dle Dovalila (2002) jsou tyto tři odlišnosti při sportovní přípravě dětí:

1. Respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti
2. Vysoký podíl všestrannosti v přípravě
3. Vysoký podíl respektu přípravy na pozdější výkonnostní trénink

2.2. Pohyb v předškolním věku (3-6 let)

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem a „sportováním". Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby jako je např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd.

Co platí pro pohybové aktivity u dětí 3-6 let

- Rychlé střídání různých pohybových aktivit.
- Děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými prácemi, tj. děti nepostojí a zaujme je spíše běhání než sezení na místě.
- Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti.
- Děti jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, proto je možné je dobře motivovat.
- Děti se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, ale zde je třeba hlídat možná rizika úrazů.
- Dospělí mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte.

Velmi důležité je střídání činností, jejich dynamika, nebo výbušnost, naopak relativně dlouhotrvající jednotvárná činnost dítě nebaví. Z pohledu dítěte výrazně stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky – dítě si všímá, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole atd. Co děti už zvládnou: chytit a hodit míč, základy plavání, skoky do dálky atd. Při nácvicích a případném zlepšování kondice a obratnosti je nejdůležitější upřednostňovat hru a všeobecně rozvíjející cviky, **nikoliv úzkou specializaci.** Nejlepší jsou různé druhy sportovních kroužků rozvíjející celkovou obratnost jako jsou kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání, honičky atd.

(internet, staženo 2007)

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
ústřední tělovýchovna - knihovna
José Martího 31, 162 52, Praha 6
DIČ: 001-00216208

2.3. Biologické zvláštnosti dětí školního věku

Každá věková skupina se zajímá o něco jiného, je jí přirozená určitá činnost, kterou se daná skupina vyznačuje. Existuje mnoho dělení mládeže se zaměřením na tělesný rozvoj.

Například Svoboda (2003) rozděluje děti školního věku na na období mladšího (6-11 let) a staršího školního věku (11-14, 15 let). Ontogenezi vývoje jedince s ohledem na sport popsal také Slepička (2006) a rozdělil školní věk na několik období. Vývoj jedince od 6 do 15 let, , rozdělil na školní věk - 1. a 2. třída (6-8 let), období prepubescence - 3. až 5. třída (9-12 let) a na období pubescence - 11-15 let, tuto fázi označil jako první fázi dospívání.

Dozráváním nervosvalové koordinace dochází ve 3. až 5. třídě k rozvoji pohybových dovedností jako je koordinace a pohyblivost. Hlavním motivačním prvkem je radost z pohybu a provádění sportovní činností (Slepička, 2006).

2. 3. 1. Školní věk 6-8 let

V tomto věku je u dítěte vysoká potřeba pohybu, dítě potřebuje věnovat pohybu stejný čas jaký stráví ve škole.

Po šestém roce života je možné přejít k větší organizovanosti a pravidelnosti ve fyzickém tréninku. Od sedmi let, vzhledem k postupnému zlepšování motorických schopností, zvládá dítě vykonávání a kombinování základních motorických pohybů. Můžeme s určitým úspěchem aplikovat na tréninkový proces. Je důležité aby jejich příprava byla na bázi všeobecnosti a všestrannosti. (Melichna, 1998).

Začínáme se squashovou přípravkou – seznamování s novým prostředím a sportem. Období mladšího školního věku je senzitivní především pro schopnosti koordinační a rychlostní. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat z části i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce. Proto do squashového tréninku zařazujeme především jednodušší ghostingové cvičení s raketou i bez, starty za míčkem, pohybově – rychlostní cvičení a jednoduché herní kombinace s důrazem na správné krokové kombinace (zajišťujeme správný základní pohybový stereotyp pro další složitější kombinace.

Děti v tomto věku berou pravidla jako posvátná, nedotknutelná a absolutní, začínají ale chápat jejich funkce. Děti potřebují konkrétní situace k pochopení, trénink by měl být založen na názorných demonstrativních ukázkách. Každá demonstrace a ukázka něčeho nového by měla být ihned následována nácvikem a procvičováním.(Švandová, 2006)

Sportovní aktivity se soustředí na:

- Obratnost (je nutné ji stále zlepšovat vzhledem k blížícímu se období růstu)
- Rychlost a silovou rychlost
- Dynamiku
- Vytrvalost – postupně by se měla zvyšovat a hry by se měly zaměřovat na její rozvoj (indiánský běh, orientační běhy atd.)

2. 3. 2. Období prebubescence 9 – 12 let

Podle Periče (2004) je tento věk před vstupem do pubertálního období nejvhodnější k zahájení systematického tréninku. Děti již ovládají přiměřené motorické dovednosti a to i přesto, že dosud nejsou zcela zralé z hlediska motoriky. V jedenáctém roce, který bývá označován jako zlatý věk motoriky, začínáme se specializací. Postupně dospívají centra pohybového analyzátoru a proto je již možné využití analyticko-syntetického pracovního postupu při učení složitějších cviků.

Pohybová činnost se mění ze spontánní na zájmovou, záměrnou, cílevědomou. Vyskytuje se zvýšená citlivost, vzrušivost pro hru, výkon, kritičnost, nesouhlas a prosazování vlastních názorů. Období staršího školního věku je senzitivní především pro stimulaci koordinačních schopností a pro rychlostně silová cvičení. Později podmínky dovolují ve větší míře stimulaci vytrvalostních, rychlostních a silových schopností (Choutka, Dovalil, 1991). Zpomaluje se rozvoj kloubní pohyblivosti. V tomto období zařazujeme do tréninku ghostingové složitější varianty, složitější herní kombinace s požadavkem na přesnost pohybu i s odehráním míčku. Podle Duška (2002), začínají děti vnímat vzaty mezi pravidly, zajímají se o ně a dodržují je, protože již znají důvody.

2.3. 3. Období pubescence 13-14 let

Příchod puberty s sebou přináší velké změny ve vývoji dítěte. Během relativně krátkého časového údobí se fyzický, psychický a sexuální vývoj a základní motorické pohyby a sociální život mění výrazným způsobem.

Dochází k určité stagnaci motorického učení a výkonnosti dítěte. Trénink by měl být zaměřen na podtržení či zajištění toho, co se naučilo dítě již dříve. V průběhu dětství a mládí záleží stupeň fyzického dozrávání na motorickém vývoji, ale i po pubertě se trénink i výuka stávají dominantními. Může nastat zvýšená únavnost vzhledem k fyziologickým změnám, proto je lépe snížit intenzitu i délku tréninku, využít více her, soutěží a pracovat v kolektivu.
(Melichna, 1998)

3. Hry ve sportovní přípravě dětí

Podle Periče (2004) plní hry ve sportovní přípravě dětí vždy jeden základní úkol – slouží k rozvoji schopností a dovedností. Tento úkol však může trenér plnit pouze tehdy, když hra vytváří takové podmínky, které stimulaci umožňují. To však není běžné. Existuje mnoho studií (našich i zahraničních), které poukazují na to, že efektivita her je nízká. Znamená to tedy, že hry nemáme do tréninku zařazovat? Nikoliv. Znamená to pouze to, že hry neumíme vhodně organizovat. Abychom zvýšili jejich efektivitu musíme hry upravovat podle věku a velikosti svěřenců. Pro malé děti, malé prostory apod.

Jedním ze zásadních východisek sportovní přípravy dětí je tzv. herní princip, který říká, že téměř vše ve sportovní přípravě může být řešeno formou her. Z toho vyplývá otázka: proč formou her? Odpovědět na tuto otázku nelze jednou větou,vychází totiž z mnoha biologických, psychologických, pedagogických a jiných zákonitostí vývoje dětí. Děti od svého narození potřebují k vývoji mnoho různých podnětů, které si mohou samy „osahávat", zkoušet, prozkoumávat a řešit. Proto pro děti není vhodný psychický tlak typu „musíš, nesmíš" apod. Děti tyto slova nerady slyší a rychle ztrácejí motivaci a zájem o daný úkol. Proto je lepší podat úkol formou hry, například místo „musíš desetkrát správně odehrát úder", dětem lépe zní „kdo dříve desetkrát správně odehraje?"

Perič se ve své knize (2004) zmiňuje o starém pedagogickém moudře: „Prvním a předposledním úkolem pedagoga (a tedy i trenéra) je vyvolat zájem". Myšlenka tohoto moudra je taková, že trenér sice může být ten největší odborník v daném sportu, ale pokud se mu děti nepodaří zaujmout, jen velmi těžko své odborné znalosti využije. S dětmi nemůže jednat jako s dospělými, kteří přesně vědí proč trénují a co chtějí dokázat. Děti by měly chodit na trénink rády, nikoliv jen proto, že rodiče nebo trenéři chtějí aby něco dokázaly. Získání pozitivního vztahu k tréninku v dětství má vliv na vztah tréninku v pozdějším věku, když již od dětství budou na tréninky chodit pouze z donucení a nebudou se na ně těšit, protože mají moc přísného trenéra, dá se předpokládat, že v pozdějším věku, když se budou moci rozhodnout, co chtějí dělat a nebudou pouze pod tlakem rodičů, tak ty, které chodily na tréninky pouze na příkaz rodičů v budoucnosti, od tohoto sportu odejdou.

Děti by měly na tréninku vnímat atmosféru radosti a pohody, která vytváří přátelské vztahy mezi dětmi a trenéry. Vytvoření přátelské atmosféry je možné v praxi realizovat prostřednictvím her, které umožňují dětem spontánní rozhodování na základě emocionálního prožitku. (Perič, 2004) Podle Vágnerové (2000) děti rády sdílejí stejné aktivity se svými vrstevníky, umí být solidární. K sobě je poutají stejné prožitky z činnosti, dávají jim jistotu podpory

3.1. Pohybové hry a jejich pojetí

Co je to pohybová hra a jak ji charakterizovat? Definice slova „hra" není jednoduchá. Existuje mnoho definicí a odlišných názorů, co je to pohybová hra a jak jí chápat. Hra sama o sobě je velmi široký pojem, Dobrý (2000) dokonce obrazně přirovnává slovo „hra" k odpadkovému koši, kterým se nahrazuje označení různorodých činností a mnoho autorů jej používá bez patřičného vysvětlení.

V pojmu „pohybové hry" jsou mezi jednotlivými autory zabývající se touto problematikou největší rozpory a různí autoři jej chápou rozdílně. Podle Süsse (2006) existují dva hlavní názory na to, co je to pohybová hra. Tradiční pojetí hry a užší pojetí hry.

3. 1.1. Tradiční pojetí pohybových her

V tomto pojetí jsou hry definovány jako „jakákoli kreativní pohybová činnost." k zastáncům tohoto dělení patřili v minulosti například Zdeněk (1961), Zachová (1981) a v současnosti například Mazal (2002), Neuman (1998, 2000, 2001 a 2002), Kirchner a Hnízdil (2004), Matošková (2007) a další. Podle Mazala (2002) můžeme pojem pohybová hra chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. Argaj (1995) charakterizuje pohybové hry jako „pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečňovanou výrazným pohybem hráčů. Pohybové hry jsou využívány ve školní tělesné výchově, sportovním tréninku či rekreačních aktivitách. Mazal (2000) definuje pohybovou hru jako „záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je

charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.

Mazal (2002) ve své publikaci uvádí, že se od práce hra odlišuje nejen svým průběhem a motivací, ale i svou podstatou. Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek z právě prováděné činnosti, která má určitý smysl nejen pro něho samého, ale i pro spoluhráče. Hra je tedy činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení, přičemž motivací není výsledek, ale činnost sama.

Čím se podle Mazala (2002) liší sportovní a pohybové hry? „Když do hry vstupuje soutěžení a výkonnost, mluvíme o soutěživých a posléze sportovní hrách", říká Svoboda (1997). Ale podle Mazala (2000) s tímto názorem, ze kterého lze vyvodit, že výkonnost je výraznou charakteristikou pouze pro sportovní, ale ne již pro pohybové hry, nelze úplně souhlasit. V jeho studii potvrdili, že výkon v pohybových nebo sportovních hrách podobného charakteru je z hlediska relativního zatížení hráčů stejný a že sportovní hry mají s pohybovými hrami společné nejen mnohé rysy, ale i hodnoty zatížení. V některých pohybových hrách naměřili hodnoty tepové frekvence přes 200 tepů za minutu. (Mazal, 2000)

Mazal uvádí že musíme umět cíleně a plánovitě zařazovat do tréninku pohybové hry, abychom je mohli opakovaně používat. Musíme dokázat adaptovat starou hru na nové podmínky. Vynalézání nové hry můžeme chápat jako novou formu skupinového tréninku.

Podle Neumana (1998) je hraní důležitou složkou lidského života. Hraní má nezastupitelné místo v lidském chování. Mezi hru zahrnujeme také sportovní aktivity. Pohybová činnost a hlavně různé hry a cvičení mohou poskytovat mnoho unikátních možností k rozvoji jedince po sociálně – emoční stránce .

Členění pohybových her v tradičním pojetí

Podle Süsse (2006) v současné době není v literatuře známo členění (či systematika) tohoto pojetí.

Podle tradičního pojetí lze do kategorie pohybových her řadit všechny soutěže typu honiček, vybíjených, drobných úpolů, štafetových závodů, „her" v přírodě, na lyžích, dobrodružných her a podobně.

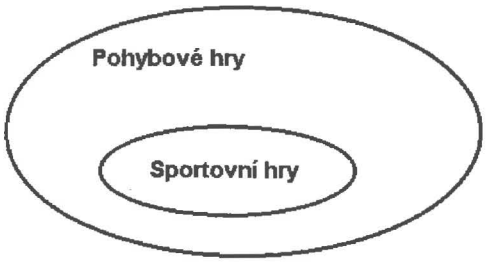
3.1.2. Užší pojetí pohybových her

Užší pojetí pohybových her je vztahováno pouze ke sportovním hrám tedy vychází ze soupeření dvou stran v boji o společný předmět. K zastáncům tohoto pojetí patří zejména Dobrý a Tomajko (1997, 2000), Süss, (2006) a Táborský (2004, 2006). Podle těchto autorů dochází v hovorovém jazyce, ale často i v odborných textech k nesprávnému zařazování pohybových aktivit jako je golf, kuželky, bowling nebo šipky do kategorie sportovních her. **Proto jasně definují sportovní hru** jako „současnou soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží prokázat převahu lepším ovládáním společného předmětu boje (míče apod.), za neustále se měnící herní situace, která vyžaduje okamžitou reakci na akci soupeře. Jediným rozhodujícím sportovním měřítkem je konečný výsledek utkání. Utkání probíhá pokud možno ve shodě s pravidly platnými mezinárodně, nebo alespoň celostátně a existuje mezinárodní či nejméně celostátní instituce, která dané soutěže řídí.

Výše uvedení zastánci užšího pojení pohybových her nesouhlasí s názorem, že je pohybová hra jakákoli kreativní pohybová činnost, a **proto definují pohybovou hru jako „současnou soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží prokázat převahu lepším ovládáním společného předmětu boje (míče apod.) za neustále se měnící herní situace, která vyžaduje okamžitou reakci na akci soupeře. Utkání je řízeno pravidly, která mohou platit pouze v daném okamžiku a po skončení utkání se mohou změnit“.**

Definice pohybové hry v tomto pojetí se velmi podobá definici sportovních her, hlavním rozdílem je existence či neexistence oficiální organizace zajišťující soutěže a pravidla pro danou pohybovou činnost. Podle Süsse (2006) jsou pohybové hry tedy nadřazeným pojmem sportovním hrám.

Schéma 2: Vztah pohybových a sportovních her (Süss, 2006)

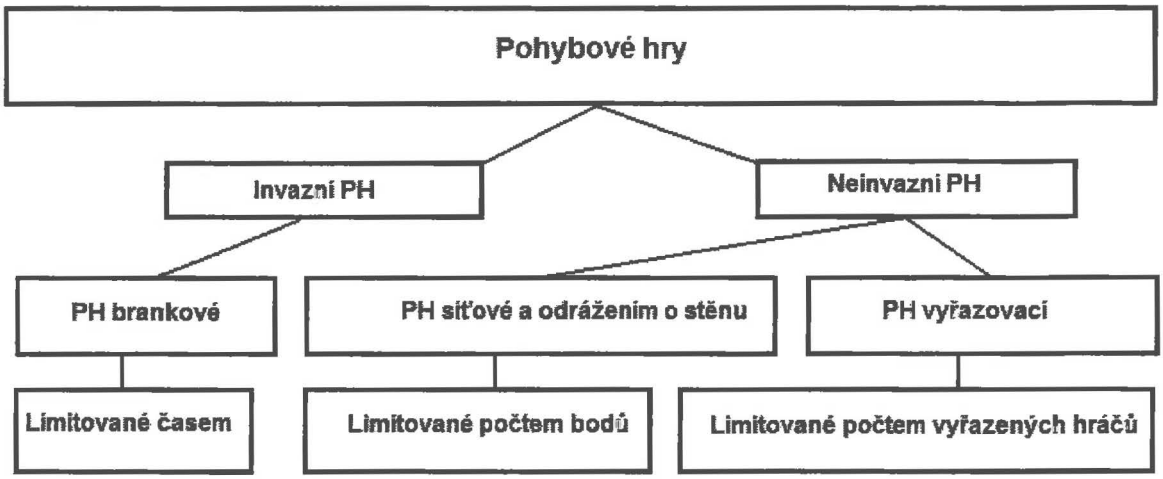


Třídění pohybových her v užším pojetí

Süss (2006) a ostatní zastánci třídí pohybové hry v užším pojetí, na rozdíl od zmíněných autorů tradičního pojetí považují při třídění pohybových a sportovních her skutečnost, zda dochází či nedochází k přímému kontaktu mezi protihráči v boji o společný předmět. Pokud dochází v bojí o míč k přímému střetu protihráčů nazývají tuto kategorii invazní pohybové hry.

V kategorii neinvazních pohybových her nedochází k přímému kontaktu soupeřů v boji o míč. V kategorii neinvazních pohybových her dále určují dvě subkategorie a to pohybové hry síťové a odrážecí o stěnu a pohybové hry vyřazovací. Utkání v pohybových hrách síťových a odrážecích o stěnu je limitované počtem získaných bodů a o vítězi rozhoduje zpravidla více vyhraných setů. Utkání ve vyřazovacích PH je limitováno počtem vyřazených hráčů a o vítězi rozhoduje buď přímo počet vyřazených hráčů (typ vybíjené) nebo větší zisk bodů v jednotlivých směnách (pohybové hry pálkovací) (Süss, 2006).

Schéma 3: Základní dělení pohybových her (Süss, 2006)



3. 2. Průpravné hry

Podle Velenského (2005) představují průpravné hry jeden ze specifických prostředků tréninkového procesu. V didaktice sportovních her silně zdůrazňují učební orientaci. Podle tohoto autora lze vznik průpravných her zdůvodnit:

- úpravami pravidel (té či oné) sportovní hry
- úpravami tzv. malých pohybových her a přibližování jejich obsahu a pravidelnými úpravami herních cvičení
- úpravami dvou či více sportovních her ve smyslu propojování jejich pravidel a obsahu.

Průpravnou hru je nutné chápat především jako jednu z metodicko – organizačních forem (MOF). MOF představují různé typy cvičení a průpravné hry. Základním kritériem pro rozlišení jednotlivých MOF se stává jednak stupeň proměnlivosti podmínek, jednak přítomnost či nepřítomnost soupeře. Podle tohoto pak Velenský a kol. (2005) určují:

Průpravná cvičení:

Jsou charakterizované nepřítomností soupeře. Podle proměnlivosti podmínek rozlišujeme dva typy průpravných cvičení:

Průpravná cvičení 1. typu, ve kterých jsou podmínky relativně stálé a neměnné.
Průpravná cvičení 2. typu, ve kterých jsou podmínky náhodně proměnlivé, ale limitované.

Herní cvičení:

Jsou charakterizované přítomností soupeře a odlišují se stupněm situačně herních podmínek a průběhem řešení herní situace. Rozlišujeme:
1. Herní cvičení 1. typu, kdy je činnost soupeře limitována a je spíše pasivní. Situačně herní podmínky jsou předem určeny a v průběhu činnosti jsou neměnné.
2. Herní cvičení 2. typu, kdy činnost soupeře a situačně herní podmínky jsou náhodně proměnlivé, ale limitované.

Průpravné hry

Dobrý (1988) charakterizuje pohybové hry takto: „Jsou charakterizovány přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačně hernímí podmínkami a soutěživým charakterem daných herních činností vztahujících se k dané konkrétní sportovní hře. Průběh činnosti není rozdělován, ale tvoří souvislý herní děj podle stanovených (upravených) pravidel jako v utkání. Průpravná hra může být řízená nebo soutěživá. Trenér zejména vystupuje jako rozhodčí nebo pouze pozoruje průběh činností. Korekce, hodnocení, či předání doplňujících informací provádí zpětně po ukončení herního děje. „Průpravná hra musí zachovat základní rysy dané sportovní hry zejména její vztahový a komunikační charakter“
Dobrý (1988) uvádí několik obecných faktorů, které ovlivňují zařazení průpravných her do tréninkové jednotky a je potřeba je vzít na vědomí.
Jsou to:
- Bezpečnost
- Výběr činností vzhledem k motorické úrovni hráčů
- Biotechnologie tréninkového procesu
- Materiální a prostorové zajištění
- Požadavky na výběr na základě diagnostiky herního výkonu v utkání

3.3. Využití her u jednotlivých věkových kategorií

Svoboda (2003) rozděluje děti školního věku na období mladšího (6-11 let) a staršího školního věku (11-14, 15 let).

Děti mladšího školního věku mají rády všechny pohybové aktivity, v nichž mohou běhat, skákat, šplhat a hrát si. Ve starším školním věku se vztah ke sportu mění na činnost, která jim poskytuje uspokojení. V tomto věku nelze chápat pohybové aktivity jen jako hru (Svoboda, 2003).

Čelikovský (1979) rozděluje děti školního věku na mladší školní věk čili období prepubescence (6-11 let) a období pubescence (11- 15 let).

U prepubescenta oblíbenost her stoupá. Mnozí žáci 1. ročníku nedovedou ještě podat co nejlepší výkon pro vítězství svého družstva, kdežto ve 2. až 3. ročníku chce již každý žák podat co nejlepší výkon, aby jeho skupina vyhrála. U mladších dětí budou mít ohlas hry, kde se bude hlavně soutěžit. Soutěže budou mít podobu štafetových běhů, kde hlavním cílem bude zvítězit nad ostatními (Čelikovský, 1979).
Slepička (2006) V 1. a 2. třídě doporučuje učení střídat s herními prvky a přidávat postupně i soutěžení mezi sebou. Školákům v této vývojové fázi nejvíce vyhovují společná cvičení a hry, kde se nejedná o soutěže. U následující věkové skupiny převládá potřeba nových dovedností, zkušeností a zážitků spojených se setkáváním se s vrstevníky. Vrstevnická skupina má velký význam. Jedinec se snaží do ní zařadit a cítit pocit sounáležitosti (Slepička, 2006).

Dozráváním nervosvalové koordinace dochází ve 3. až 5. třídě k rozvoji pohybových dovedností jako je koordinace a pohyblivost. Hlavním motivačním prvkem je radost z pohybu a provádění sportovní činnosti (Slepička, 2006).
V období pubescence dochází k tělesné přeměně u chlapců a dívek. Mění se fyzické i duševní charakteristiky. Dochází ke změnám silových schopností a emocionálního cítění.

4. Specializovaný trénink dětí ve squashi

Kdy je u dítěte nejvhodnější začít se specializovaným tréninkem squashe? Odpověď nelze generalizovat. Pro každého jedince je vhodný jiný přístup. Některé dítě je již v 6 letech psychicky dobře vyspělé a připravené na trénink, některé méně. Podle Langerové (2005) která se dlouhodobě věnuje tréninku malých tenistů je nejvhodnější, když se začnou specializovat na tenis ve věku kolem 6ti let při průběžné všesportovní přípravě. Protože tenisové začátky jsou podobné se squashovými lze toto tvrzení převést i na squash. Podle mého názoru lze všesportovní přípravu prodloužit, například do 8mi let, aby dítě dostalo dostatečný základ techniky běhu, chytání a házení a nedošlo k problému tzv. ranné specializace, kdy je dítě již ve velmi nízkém věku přetěžované a z toho může mít trvalé následky. U jednostranné zátěže jako je squash hrozí např. skolióza páteře, nerovnoměrný rozvoj svalstva na jedné části těla, zpomalený růst z důvodu předčasného uzavření růstových štěrbin v kostech apod. Dále hrozí psychické poškození, které je neméně vážné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Některé děti nemají odolnou psychiku vůči stresu na turnajích, špatně snášejí přísného trenéra, který je přehnaně ambiciózní a při turnajích na ně má přehnané nároky, to stejné platí o rodičích, kteří své potomky stresují při turnajích. U dítěte se toto může projevit jako úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod. (Dovalil, 2002)

Děti které se vrcholově věnují sportu bývají přehnaně úzkostlivé a pocit nenaplněných cílů a těžká frustrace mívají za následek únik od sportu především v pubertě. (Slepička, 2006)

Dle Dovalila (2002) k tréninku speciální tělesné přípravy přistupujeme až po dosažení přiměřené úrovně všeobecné tělesné přípravy, která je základem a speciální příprava nadstavbou. Čím mladší hráč, tím více všeobecné tělesné přípravy a naopak

U dětí je kladen důraz na všeobecné vědění o sportovní přípravě squashe a všestrannosti, na kterou navazují další stupně tréninku. Všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti, respektovat senzitivní období vývoje organismu a osobnosti

sportovce, osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy techniky a taktiky, vypěstovat trvalý kladný vztah k systematickému tréninku, klást důraz na kolektivní výchovu, osvojit si základní vědomosti o squashi. Zvyšování sportovní výkonnosti u dětí i dospělých je podmíněno optimálně řízeným procesem adaptace organismu. Hlavním ukazatelem je čas cvičení nebo počet cvičení. (tréninková jednotka má vždy 60 min, obvyklá doba cvičení je 5 – 10 min). Objem soutěžního zatížení je dán počtem soutěží – turnajů. (Švandová, 2006)

5. Přetěžování dětí

Pohyb musí být dávkován tak, aby stimuloval vývoj jedince. Nebezpečná je hyperaktivita i hypoaktivita. Při nedostatečné pohybové stimulaci dochází ke snížení funkčních rezerv organismu a k oslabení adaptace na zátěž. K tomu vede nedostatek pohybu ve škole i doma. Nadměrné zatěžování dítěti rovněž neprospívá a děti jsou dokonce náchylnější k výskytu chorob z přetížení - příčiny jsou stejné jako u dospělých, navíc k jejich vzniku přispívá psychický tlak ze strany rodičů. Rostoucí kost má volnější okostici a šlachové úpony a stačí menší násilí k přetížení v tahu. Kosti a svaly rostou nerovnoměrně, velké skupiny svalů na horní a dolní končetině se zkracují v porovnání s délkou kosti, ale jsou ochablé, tudíž náchylné k přetížení. Slabým článkem jsou epifýzy a apofýzy kostí. Z těchto důvodů musí tréninkový program respektovat biologický věk dítěte, vliv prostředí a nesmí být zanedbávána regenerace (Melichna, 1998).

III. PRAKTICKÁ ČÁST

1. Cíle a úkoly

1. 1. Cíle práce

Hlavním cílem práce bylo sestavit sborník průpravných her pro děti a mládež vhodných pro použití na squashovém kurtu a otestování některých vybraných v praxi.

1.2. Úkoly práce

1. Uskutečnit rozhovory s trenéry dětí ve squashových školičkách
2. Na základě jejich odpovědí zjistit současný stav trénování dětí a mládeže.
3. Analyzovat zahraniční a domácí texty o problematice trénování squashe dětí a her použitelných pro squash.
4. Aplikovat některé vybrané hry v praxi
5. Uskutečnit rozhovory z trenéry o hrách které testovali.
6. Na základě výpovědí analyzovat vhodnost zařazení vybraných her do tréninkového procesu.

2. Metody práce

2.1. Popis výzkumného plánu

Data v mé práci mají kvalitativní charakter, a proto ve své práci mohu mluvit o kvalitativním výzkumu. Jedna definice podle Silvermana (1993) hovoří o kvalitativním výzkumu takto „ Kvalitativní výzkum se snaží interpretovat pohledy subjektů tím, že výzkumník přijímá jejich perspektivu. Využívá se podrobný popis každodenních situací. Jde o porozumění akcím a významům v jejich sociálním kontextu. Dává se přednost otevřeným a nestrukturovaným výzkumným plánům. Neredukuje se počet proměnných ani vztahů mezi nimi (o jejich redukci

spolurozhodují zkoumané subjekty). Analýza vychází z velkého množství informací o malém počtu jedinců. Převažuje zájem o reálné celky, interakce mezi aktéry a individuální osudy.

Podle Hendla (2005) nevznikají v jeho průběhu pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy a nová rozhodnutí, jak měnit výzkumný plán a pokračovat ve výzkumu. Hendl (2005) uvádí že v kvalitativním výzkumu jsou výzkumníci a sledované osoby ve vzájemné interakci. Tato interakce má formu delšího pobytu v sledované skupině nebo přímo spolupráce.

Dle Hendla (2005) je hlavním úkolem kvalitativního výzkumu vytvoření holistického obrazu zkoumaného předmětu, zachycení toho, jak účastníci procesů interpretují situace a interpretace těchto interpretací. Sběr dat se děje zaměřeným a nestrukturovaným způsobem a analýza se provádí pomocí kvalitativních metod.

2.2. Kritéria pro posouzení platnosti kvalitativního výzkumu

Dle Hendla (internet, staženo 2007) se k problému hodnocení výsledků kvalitativního výzkumu přistupuje ze dvou pozic: buď se provede reformulace klasických kritérií kvantitativního přístupu, nebo se konstruují kritéria, která zohledňují zvláštnosti kvalitativního výzkumu. Možná kritéria k posouzení kvalitativního výzkumu dle Hendla: Důvěryhodnost, přenositelnost, spolehlivost, potvrditelnost.

Důvěryhodnost má podobnost s interní validitou. Jde o to dokázat, že předmět zkoumání byl přesně identifikován a popsán.

Přenositelnost odpovídá externí validitě a zobecnitelnosti v kvantitativním výzkumu. Protože kvalitativní výzkum nepracuje se statistickým typem výběrů, nelze použít statistická kritéria pro zobecnitelnost

Spolehlivost je obdobou opakovatelnosti v kvantitativním smyslu. Opakovatelnost je nutná, aby studie byla validní, ale není postačující podmínkou. Spolehlivost je nutná, aby kvalitativní studie byla důvěryhodná.

Potvrditelnost je analogií objektivity, ale nemáme na mysli objektivitu badatele, ale studii samou. Je nutné zkontrolovat, zda zpráva obsahuje dostatečně

informací, aby bylo možno posoudit nejenom adekvátnost vlastního procesu zkoumání, ale i získané poznatky (Hendl, internet, staženo 2007) .

2.3. Metoda sběru dat

Pro sběr dat jsem použila pozorování jako pomocnou metodu a interview jako hlavní metodu sběru dat. Hendl (2005) zařazuje pozorování a interview do kvalitativních metod.

Pozorování

Hendl (2005) popisuje pozorování jako snahu zjistit, co se skutečně děje. Pozitivní stránkou pozorování je, že nedochází pouze k vizuálním vjemům, ale často i k sluchovým, a pocitovým vjemům.

Jedním druhem pozorování podle účasti v dění je zúčastněné (participantní) pozorování. Zúčastněné pozorování je forma pozorování, kdy se pozorovatel přímo účastní dějů, přímo do něj zasahuje a v jeho průběhu dochází mezi pozorovatelem a pozorovaným k vzájemným vztahům. Pozorovatel se stává jedním z účastníků (Hendl, 2005).

V mé diplomové práci se jednalo o zúčastněné pozorování dětí, které navštěvují hodiny squashové školičky a trenérů, kteří aplikovali vybrané hry do svých tréninků.

Interview

Podle Ferjenčíka (2000) je interview je velmi variabilní a přizpůsobivá metoda sběru dat. Přizpůsobuje se jednotlivcům a situacím. Pomocí interview můžeme získat mnoho informací, které jsme často nepředpokládali, strukturované interview dále umožňuje volnost v kladení otázek a odpovědí, výzkumník má pouze připravené téma interview.

Ferjenčík (2000) přibližuje tento typ interview psychoanalytickým rozhovorům.

V mé práci jsem použila interview dvakrát.

Rozhovory byly uskutečněny podle připravených bodů, které se týkaly problematiky trénování dětí ve squashi. Z prvních rozhovorů jsem zjišťovala současný stav

trénování mládeže, jakou literaturu trenéři používají, jestli do svých tréninku zařazují hry a doplňkové sporty apod. V druhých interview s trenéry jsem zjišťovala jaký mají názor na průpravné hry, které jsem jim předložila k otestování v praxi.

2.4.Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořily děti ze squashové školičky Pavlíny Voplakalové, které pravidelně 1x týdně navštěvovaly tréninkové hodiny. Počet pozorovaných dětí byl 10, 7 děvčat a 3 chlapci, věk dětí se pohyboval mezi 6ti až 12ti lety, počet trenérů na první interview byl 12 - 1 žena, 11 mužů, počet na druhé interview byl 3 - 2 ženy a 1 muž.

Výběr her

Hry byly vybrány tak, aby pokrývaly svým zaměřením celé spektrum činností při hraní squashe (hry na rozvoj vytrvalosti, rychlosti, obratnosti a hry pro zlepšení práce s raketou). Vybrané hry uvádím v příloze 1.

Interview

První interview proběhlo s celkem 12 trenéry squashové mládeže, kteří odpovídali na otázky týkající se tréninku dětí. Interview s trenéry probíhalo na základě připravené struktury otázek. První interview mělo za úkol zjistit současný stav trénování mládeže.

Druhé interview proběhlo se třemi trenéry a týkalo se her aplikovaných v praxi, které trenéři hodnotili. Struktura otázek používaných při interview je uvedena v příloze 2 a 3.

2. 5. Realizace

Každý trenér měl na starosti realizaci squashové hodiny tak, aby obsahovala vybrané pohybové hry pro jednotlivé věkové skupiny. Trenéři byli současně pozorovateli a zaměřovali se na situace, které se odehrávaly během herní činnosti. Trenéři se při realizaci vybraných her soustřeďovali na pozorování prostředí, kde se hry odehrávaly, na okolnosti dění, kolik a jaké děti se zapojovaly do děje, nebo kdo a proč se do jednotlivých her nezapojoval.

Po realizaci všech vybraných her následoval s trenéry rozhovor podle připravených bodů uvedených v příloze 3.

Každý rozhovor byl zaznamenán ve formě psaných textů, které jsem v závěru analyzovala a zpracovala do přehledných tabulek.

2.6. Vyhodnocení dat

Vhodnost jednotlivých her byla zjištěna dvěma způsoby:

Zúčastněné pozorování sloužilo jako pomocná metoda sběru dat vedle interview a vedlo k docílení podrobnějších odpovědí v interview na zkoumané téma.

Hlavní metodou bylo interview se squashovými trenéry. Jednotlivá interview jsem zaznamenala v textové podobě do přehledných tabulek.

2. 7. Validita a reliabilita

U kvalitativních metod je problém validity a reliability. Kvalitativní data výzkumu mají subjektivní povahu.

Reliabilita a validita je ovlivněna osobností výzkumníka, vztahy mezi výzkumníkem a výzkumným souborem. V případě rozhovorů se jedná o vztah dotazovatele a respondenta, zájmu o zkoumané téma.

Čím více se respondent o dané téma zajímá, tím více jsou odpovědi validní (Hendl, 1999).

Vzhledem k tomu, že všichni moji respondenti již dlouhodobě děti trénují, projevili zájem o zkoumané téma a snažili se odpovídat pečlivě na každou položenou otázku. Validita rozhovorů byla zajištěna dlouhodobou spoluprací výzkumníka a respondentů v oblasti trénování dětí ve squashi.

IV. VÝSLEDKY PRÁCE

1. Výsledky rozhovorů

1.1. Výsledky prvního rozhovoru

Při prvním rozhovoru jsem dělala interview s 12 respondenty. První otázka se týkala zkušenosti trenérů a toho jak dlouho se věnují tréninku dětí. Průměrná doba, po jakou se moji respondenti věnují tréninku mládeže je 5 let, tedy trenéři z dlouholetými zkušenostmi.

Další otázka se týkala na základě jakých podkladů trenéři sestavují tréninky pro mládež. Měla za úkol zjistit, jaké odborné publikace trenéři využívají. Pouze jeden respondent ze všech dotazovaných uvedl konkrétní specializovanou literaturu na trénink dětí ve squashi kterou používá, ostatní uvedli, že čerpají informace z internetu nebo jsou vyškolenými trenéry. Na školení trenérů, které jsem také absolvovala, však není ani jediná zmínka o trénování dětí. Tato školení jsou zaměřena na sportovní trénink obecně, na trénink dospělých a o tréninku dětí, který má svá určitá specifika zde trenéři nedostávají žádné informace. Ani v závěrečných testech ke splnění druhé trenérské třídy není žádná otázka z celkových třiceti zaměřená na trénink dětí. Z trenérských kurzů jsou informace o trénování dětí minimální.

Další z položených otázek zněla, jestli při tréninku využívají nějaké doplňkové sporty anebo pohybové hry. Pouze jeden z dotázaných uvedl že používá pohybové hry, dva uvedli, že nepoužívají žádné doplňkové sporty, ostatní uvedli, že používají doplňkové sporty většinou na soustředěních anebo v úvodní části hodiny na rozehřátí. Většinou fotbal, honičku apod.

Všichni trenéři do svých tréninků zařazují obecnou přípravu. Naprostá většina respondentů odpověděla, že by se rádi dále vzdělávali v oblasti trénování dětí.

1.2. Výsledky druhého rozhovoru

Tento rozhovor pro svou časovou náročnost jsem uskutečnila pouze se dvěmi squashovými trenéry, kteří mi ovšem podrobně odpověděli na každou otázku.

Výsledky těchto rozhovorů jsem pro přehlednost uspořádala do tabulek. Vždy v každé tabulce jsou odpovědi od jednoho respondenta na všechny otázky ke každé hře.

Hry aplikované v praxi, bližší popis her uveden v příloze 1.

1. Obíhání raket
2. Červení a černí
3. Na pejsky
4. Lavina
5. Zašlapávaná
6. Vyvolávání čísel
7. Pohyblivý chodník
8. Trpaslík
9. „Hop“
10. Mety

Struktura otázek pro druhý rozhovor

1. Naplnily se cíle hry?
2. Jaké se objevily kritické okamžiky ve hře? Pochopili všichni pravidla, dodržovali je?
3. Byla hra časově náročná? Jak dlouho by se dala hrát?
4. Byla hra složitá nebo příliš jednoduchá pro danou věkovou skupinu?
5. Mohla by se hra opakovat příští hodinu, byla by pro děti zábavná?
6. Celkový dojem.

Tabulka 1. Odpovědi na otázky **1. respondent**

Číslo	Název hry	Interpretace odpovědí
1.	Obíhání raket	1. Pro malé děti zábavná forma honičky. 2. Děti pletou směr – sráží se. Dostatečně vysvětlit a ukázat jak mají rakety obíhat. 3. Hra se okamžitě zorganizuje, příprava a vysvětlení hry není časové náročné. 4. Pro menší děti je náročnější na pochopení směru jak mají rakety obíhat, je zde nutná ukázka například dvojice jak mají běhat. 5. Hru je možné opakovat i vícekrát během tréninku. 6. Zajímavá forma honičky s využitím raket.
2.	Červení a černí	1. Hra je dobrým tréninkovým prostředkem pro rozvoj reakční rychlosti. 2. Osobně jsem vyzkoušela variantu hry, kdy děti stály zády k sobě a na pokyn se chytaly, kritický okamžik nastal, když se jedna strana spletla a vydala se chytit druhého a došlo ke srážce, proto je lepší hrát hru čelem k sobě. 3. Zabere delší dobu než se nakrokuje přesná polovina kurtu a hra se dá hrát až 10minut. 4. Hra není složitá na pochopení a děti nepotřebují ukázku. 5. Hra se zcela jistě dá opakovat, existuje i další varianta, kdy trenér místo přesného vyvolávání barev vypráví pohádku, ve které jednotlivé barvy používá, pro děti je to zajímavé. Také lze kombinovat vyhodnocení hry, buď děti mohou závodit jako tým, nebo jako jednotlivci kdo koho kolikrát chytí. 6. Celkově dobrá hra, všichni v plném nasazení se zapojují do hry, hra nemá velké časové prostoje.
3.	Na pejsky	1. Dobrá hra na posílení svalů dolních končetin. Musí se ale vysvětlit, jak se má pro míček chodit (u větších dětí – velké dlouhé kroky typické pro pohyb na squashovém kurtu). 2. Pro velkou rychlost plynutí hry se špatně vyhodnocuje kdo vyhrává u větších dětí lze hrát bez počítání bodů, u menších je počítání potřeba pro větší motivaci. Také bývá problém že si děti pletou míčky - který je jejich a pro který mají chodit, trenér musí vždy poslat každý míček do jiného rohu a dbát na spravedlnost, aby všem posílal míčky přibližně stejně daleko, u soutěživých dětí by to mohlo vést k problému. 3. Hra snadná na organizaci. 4. Hra není složitá na vysvětlení a pochopení. 5. Hra se dá opakovat v rámci nácviku pohybu na kurtu i u

		větších lidí. 6. Malé děti nadchne že mohou běhat za míčkem,pro větší to nemusí být taková zábava.
4.	Lavina	1. Velmi dobrá hra na rychlostní vytrvalost. 2. Kritický okamžik nastává ve chvíli, kdy hráči spojení za ruce doběhnou k přední stěně a mají za úkol se otočit. Většinou se pustí a znovu chytí, je potřeba upřesnit podle pravidel jestli je to dovoleno nebo jestli je potřeba se po celou dobu trvání hry držet za ruce. 3. Časově nenáročné na organizaci. 4. Hra není složitá, jen se přesně musí vysvětlit pravidla otáčení u stěny a nabírání a vypouštění hráčů. 5. Hra se dá opakovat, děti baví. 6. Zábavná hra pro celé družstvo, lze zařadit i do štafetových závodů.
5.	Zašlapávaná	1. Velmi praktická hra na zvýšení síly a obratnosti dolních končetin. 2. Kritický okamžik nastává ve chvíli, když se dětem nevysvětlí pravidla ústupu, děti se otočí zády k ostatním a udělají tři kroky, ostatní potom nemají šanci jim zašlápnout nárt. Je potřeba upřesnit, co platí jako zásah chodidla. 3, 4. Snadné na organizaci i vysvětlení pravidel. 5.Pro svojí nenáročnost na organizaci se dá použít i několikrát v tréninku jako pauza mezi nácvikem technických dovedností. Lze hrát na každém tréninku. 6. Hra je u dětí velmi oblíbená, když je dětí méně nebo jsou menší, lze zmenšit prostor, kde se hra hraje, aby byla zajištěna lepší plynulost hry a zapojení všech dětí do hry.
6.	Vyvolávání čísel	1. úkolem této hry je zvyšování reakční a akcelerační rychlosti a tento úkol splňuje dobře. 2. Hra je nenáročná na organizaci a snadná na pochopení. Kritický okamžik nastal, když jsem určila že zvítězí ten z dvojice kdo mi první z ruky vytrhne šálu, docházelo pak ke srážkám před šálou, proto je lepší když jsou předměty na získávání dva, já jsem například použila své ruce. Vítězí ten, kdo mě první plácne do ruky - poté nedocházelo ke srážkám. 3. Hra se dá hrát poměrně dlouho, protože děti baví a lze ji modifikovat tak, že hraje buď každý sám za sebe nebo týmově. 4. Hra není složitá, proto jí děti rychle pochopí a není potřeba ukázky. Lze ji rozdělit podle výkonnosti tak, že děti necháme v jednotlivých týmech srovnat podle velikosti a pak spolu soutěží stejně vysoké dvojice a hra je spravedlnější. 5. Hra je dobře opakovatelná, protože děti baví.

		6. Je to dobrá hra, při které se dají zapojit naplno děti všeho věku.
7.	Pohyblivý chodník	1.Tato hra měla za úkol rozvoj obratnosti, tato hra je koordinačně poměrně náročná, proto si myslím, že tento úkol splňuje. 2. Musí se striktně vysvětlit pravidla hry, například trest , když šlápnou mimo papír a upřesnit, co je přešlap, jinak se stává,že děti přešlápnou, ale jako přešlap to nepovažují. Nutno zdůraznit na začátku, že když stoupnou na zem, vracejí se znovu na start, aby se pak při hře se necítily dotčené, že je to moc krutý trest. 3. Hra je časově nenáročná, lze ji udělat i jako jednu ze štafet při štafetových závodech. 4. Tato hra je na vysvětlení jednoduchá, pro děti snadno pochopitelná 5. Hra se na tréninku dá zahrát jenom jednou, ale na příštím tréninku lze opakovat. 6. Celkově hra působí spíše staticky než že by děti podávali velké výkony, soustředí se na koordinaci práce rukou a nohou. Stačí jedna délka kurtu (tj. od skla k přední stěně) - tam i zpět je dosti zdlouhavé a děti mají tendenci přešlapovat.
8.	Trpaslík	1. Hra má za úkol herní formou u dětí zlepšit odhad pro odehrávání míčku a správné postavení k míčku, tento úkol občas nesplňuje, protože se děti snaží zahrát míček jakkoli, aby nedostaly trestný bod, proto ho nehrají správně technicky. 2. Nastává problém s podáním, protože děti hrají pouze na přední část kurtu, musí se přesně určit, kam má podání jít , aby bylo považováno za správné. 3. Hra je časově nenáročná na organizaci a dá se hrát kolem 10 minut. 4. Jednoduchá na vysvětlení i pochopení. 5. Hra se dá hrát na začátku nebo na konci tréninkové hodiny, v rámci tréninku s raketou u malých dětí, klidně každou hodinu.
9.	Hop	1. Hra je pro menší děti dobrou formou nového nácviku úderu po lajně, který se po několika tréninkách může stát pro ně stereotypním. 2. Když děti stojí čelem ke sklu, tak pozorují, jak trenér odehrává míč, pak hra ztrácí svojí zábavnost. Proto dětem řekneme aby ještě zavřely oči, aby neviděli kdy trenér hraje a reagovali pouze na akustický signál. U menších dětí je potřeba počítat body pro větší motivaci, lze například za každý správně trefený míč počítat jeden bod. apod. 3. Když počítáme na body, trvání hry se může protáhnout

		až na 15 min. 4. Jednoduché na vysvětlení. 5. Hra se nedá hrát na každém tréninku, stala by se pak stereotypní jako lajny, ale po delší době určitě lze zopakovat.
10.	Mety	1. Tato hra je také vhodná pro malé začínající squashisty pro zpestření tréninku s raketou. 2. Je složité konkretizovat, jak má správný úder vypadat, aby dítě mohlo na další stanoviště, např. jestli musí zahrát úder před metu nebo až za ní. 3. Hra není velmi časově náročná. 4. Je složitější na vysvětlení. 5. Tato hra se také nedá hrát na každém tréninku, ale jednou za měsíc, jako kontrolu dovedností, ji lze zařadit. 6. Při větším počtu hráčů je aktivní pouze jeden a druzí pouze pozorují. Hra je vhodná pouze pro začátečníky.

Tabulka 3. odpovědi na otázky 2 respondent.

Číslo	Název hry	Interpretace odpovědí
1.	Obíhání raket	1. Neslouží velmi pro rozvoj rychlosti, ale pro rozvoj obratnosti a jako formu honičky ji lze použít v úvodu hodiny na rozehřátí. 2. Je důležité udělat větší kruh, protože jinak se děti srážejí, když si spletou směr, také je možné přidat větší počet raket na obíhání, aby byly děti dále od sebe a bylo zamezeno srážce. 3. Hra je jednoduchá na organizaci. 4. Pro menší děti je těžké pochopit, jak mají běhat okolo raket a často běhají naopak, proto je nejprve nutno hru vyzkoušet pomalu bez chytání, aby děti pochopily, jak mají běhat. 5. Hra se dá hrát na začátku nebo na konci tréninku pouze jednou ale po čase jí můžeme znovu zařadit na dalším tréninku. 6. Zajímavé využití raket jako překážek.
2.	Červení a černí	1. Hra splňuje svůj úkol tréninku reakční rychlosti. 2. Může dojít ke srážce dětí, když špatně zareagují, ale nestává se to příliš často, také je potřeba, aby se předem řeklo, kolik lidí může jeden chytač chytit. 3. Poněkud delší čas na organizaci. 4. Hra je těžší na pochopení pro malé děti, ale po dvou zkušebních hrách to pochopí. 5. Hra děti baví, ale nemůže se hrát každý trénink, ale jako hra rozvíjející reakční rychlost se dá zařadit jednou do

		měsíce.
3.	Na pejsky	1. Dobrá hra na rozvoj rychlostní vytrvalosti, když se hraje déle. 2. Bez větších problémů. 3. Hra snadná na organizaci. 4. Hra není složitá na vysvětlení a pochopení. 5. Hra se dá hrát jako hra pro zahřátí téměř na každém tréninku i s menším počtem dětí, lze hrát i s jednotlivcem. 6. Starší děti hra nebavila.
4.	Lavina	1. Dobrá hra na rozvoj rychlostní vytrvalosti. 2. Když jsou v týmu slabší hráči, silnější hráči je strhnou, je třeba zdůraznit, že se nesmí rozpojit ani upadnout a musí brát ohledy na slabší články týmu. 3.Není to vyloženě hra, ale spíše část štafetového závodu, podle počtu dětí trvá kolem 2 minut. 4. Hra není složitá na vysvětlení. 5. Hra se dá opakovaně používat u štafetových závodů. 6. Zajímavá štafeta s velkým nasazením všech členů družstva.
5.	Zašlapávaná	1. Dobrá hra se zaměřením na stabilitu dolních končetin při velkých krocích. 2. Je potřeba dětem občas počítat kroky protože někteří dělají víc. 3. Snadná na organizaci, hraje se přibližně 10 minut. 4. Je třeba vysvětlit jak mají uhýbat, když na ně někdo útočí. Otáčejí se zády. 5. Lze hrát opakovaně. 6. Hra děti baví, ale je dost statická, a proto se nedá hrát v rámci kondičního tréninku, ale spíše jako psychické uvolnění po něm.
6.	Vyvolávání čísel	1. Výborná hra na rozvoj reakce a akcelerace. 2. Lepší je ji hrát tak, aby každý oběhl něco a zařadil se zpět do svého družstva, prodlouží se tak doba běhu a lépe se hra vyhodnocuje, než když mají sebrat nějaký předmět. 3. Hra je snadná na organizaci. 4. Snadná na vysvětlení a pochopení, není třeba ukázky. 5. Hra se dá opakovat společně s hrou červení černí jako trénink reakční rychlosti přibl. 1x za měsíc. 6. Dobrá hra, při které musí být děti potichu. aby slyšely trenéra, jak vyvolává čísla
7.	Pohyblivý chodník	1.Zajímavá hra se zaměřením na koordinaci končetin. 2.Bez problémů. 3. Časově nenáročná na organizaci, jedno kolo trvalo asi 1 min. Lze použít do štafety. 4. Tato hra je na vysvětlení jednoduchá, pro děti snadno pochopitelná

		5. Nelze hrát příliš často. Hra je originální, ale vícekrát by děti nebavila. Když byla zařazena na dvou trénincích po sobě, děti již nebyly tak nadšené a už ji nechtěly hrát znova. 6. Zajímavá hra, ale nelze hrát příliš často.
8.	Trpaslík	1. Dobrá průpravná hra pro práci s raketou. 2. Bez problémů. 3. Hra je časově nenáročná na organizaci 4. Jednoduchá na vysvětlení i pochopení. 5. Dá se hrát často.
9.	Hop	1. Zajímavá průpravná hra se zaměřením na práci s raketou. 2. Při počítání bodů by se u větších mělo i určit místo kam mají míček zahrát. 3. Hra nenáročná na organizaci, hraje se cca 10 minut. 4. Potřeba ukázky. 5. Hra se nedá hrát velmi často aby zůstala zajímavá a originální. 6. Když jsou dvě šikovnější děti, lze hrát tak, že jeden napinkává tomu druhému, když děti nejsou ještě tak zručné, napinkává trenér.
10.	Mety	1. Dobrá hra pro nácvik techniky, protože děti přesně vědí, kam jim přijde míček a kde mají stát. 2. Bez problémů. 3. Není složitá na organizaci, jen se rozestaví mety. 4. Pravidla hry nejsou složitá. Jen je třeba přesně nahrávat míčky k metám, aby měly děti stejné podmínky a upřesnit kam mají míček zahrát. 5. Dá se hrát jako kontrolní cvičení herní úrovně dětí. 6. Statické cvičení děti dlouho nebaví.

2. Diskuze

2.1. Dostupná literatura

Ve výsledcích prvního rozhovoru se potvrdila má domněnka, která mě vedla k zpracování diplomové práce na toto téma, a to skutečnost, že na trhu není dostatek literatury týkající se tréninku mládeže ve squashi.

Většinu otázek v prvním rozhovoru jsem pokládala s cílem tuto doměnku dokázat. 80% dotázaných na otázku, jakou odbornou literaturu by potřebovali a není na trhu, odpovědělo, že literaturu týkající se tréninku malých dětí ve squashi. Většina trenérů získala znalosti v oblasti trenérství na kurzu pro trenéry squashe. Podle vlastní zkušenosti s tímto kurzem mohu potvrdit absenci jakýchkoli specifických informací o trénování dětí.

2.2. Výběr her

Jak je výše uvedeno, v současné době není na trhu dostupná literatura týkající se tréninku dětí ve squashi, neexistuje ani jakýkoli sborník her které se dají hrát na squashovém kurtu.

Hry, které jsem trenérům předložila k otestování jsou ty, které se hrají i mimo kurt, ale jejich herní vlastnosti umožňují hraní taktéž na kurtu, informace o těchto hrách jsem čerpala z publikací týkajících se pohybových her a různých herních encyklopedií. Pouze informace o jedné z uvedených her jsem čerpala z literatury týkající se tréninku dětí ve squashi, kterou jsem měla k dispozici a to z publikace Mini squash.

2.3. Mini squash

Jak jsem výše zmínila, existuje jediná publikace v českém jazyce týkající se problematiky tréninku dětí ve squashi, a to publikace Minisquash. Minisquash je squash určený pro děti ve věku 5 – 11 let. Ve světě se tato forma squashe využívá jako přípravka pro klasický squash. Tato hra se může hrát na normálním squashovém kurtu, na speciálně připraveném mini-squshovém kurtu nebo na jiném vhodném místě. Hra byla vyvinuta Světovou squashovou federací. Byly také vyvinuty speciální mini-

squashové rakety a míčky, které odpovídají velikostí a vlastnostmi fyzickým schopnostem dětí. Raketa je kratší a má větší hlavu. Míček je větší a měkčí. (internet, staženo 2007) Speciální vybavení pro minisqush se dá nahradit vybavením známým pod pojmem „Soft tenis“ .

Tato forma squashe pro malé hráče se bohužel zatím v České republice neuchytila a trenéři ve většině případů používají klasické squashové vybavení.

V. Závěr

Hlavním úkolem mé diplomové práce, bylo sestavit sborník squashových her a otestování některých těchto her v praxi.
Veškeré připomínky k testovaným hrám jsou zapracovány v konečné verzi.

Vytvořením sborníku bych ráda usnadnila práci trenérům, kteří se, stejně jako já, snaží dětem připravit zábavné hodiny squashe. Aby tvořiví trenéři nemuseli zdlouhavě listovat v publikacích týkajících se her a poté našli pouze jednu hru uzpůsobenou k použití na kurtu, sestavila jsem sborník her, které jsem otestovala v praxi a zjistila, že se dají na kurtu opravdu hrát. Hry ve sborníku jsem pro větší přehlednost uspořádala do 4 podskupin. První skupinu tvoří hry rozvíjející rychlost a vytrvalost, druhou skupinu tvoří hry pro rozvoj obratnosti, třetí skupina jsou hry rozvíjející sílu a čtvrtou skupinu tvoří hry s raketou. Dále u každé hry uvádím počet dětí, který je nutný pro hru, věk pro který je hra vhodná, pomůcky, které potřebujeme k realizaci hry a dobu trvání hry.

Motivací k vytvoření diplomové práce na toto téma mi byly děti, které nesmírně ráda trénuji a snažím se, aby z každého tréninku odcházely spokojeně unavené a rozradostněné.

Trenér, který trénuje malé děti, si musí uvědomit důležitost her a uvolněné atmosféry na kurtu. Pro děti, které neustále nutíme k stereotypním cvičením se takový trénink brzy stane nezábavnou činností a odejdou k jinému zábavnějšímu sportu. Proto se musíme snažit udržet squash pro děti atraktivní i tím, že si s nimi na kurtu budeme hrát, protože hrát si je pro děti přirozené.

VI. Použitá literatura:

DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her.* 1.vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha : Olympia, 2002.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu.* Praha : Portál, 2000.

HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu.* Praha : Karolinum, 1999.

HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat.* Praha : Portál, 2004.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace.* Praha : Portál, 2005.

LANGEROVÁ, M. *Tenis a děti.* Praha : Grada, 2005.

MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní.* Olomouc : Hanex, 2000.

MELICHNA, J. *Zvláštnosti tréninku mládeže.* Praha : Karolinum, 1998.

NEUMAN , J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* Praha : Portál, 1998.

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí.* Praha : Grada, 2004.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha : Grada, 2004.

SILVERMAN, D. *Interpreting qualitative data.* London : Sage, 1993.

SLEPIČKA, P. a kol. *Psychologie sportu.* Praha : Karolinum, 2006.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu.* Praha : Karolinum, 2003.

WOLLSTEIN, J. R. *Squash specific fitness training.* 2005.

SÜSS, V., MATOŠKOVÁ, P. *Squash.* Praha : Grada, 2003.

SÜSS, V. *Pohybové a sportovní hry – nástin problémů v pojmosloví a třídění.* Praha: Karolinum 2006.

ŠVANDOVÁ, L. *Analýza tréninkového cyklu ve squashi dětí.* Diplomová práce, 2005.

VALENTA, J. *Squash*, Praha : Jaroslav Hýsek – UV Factory, 1998.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost stáří.* Praha: Portál, 2000.

VELENSKÝ, M. a kol. *Průpravné hry.* Praha : Karolinum, 2005.

ZACHOVÁ, B. a kol. *Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti.* Praha : Univerzita Karlova, 1981.

ZAPLETAL, M. *Encyklopedie her.* Praha : Olympia, 1975. I

Internet:

The History of Squash in 8½ Chapters by James Zug dostupné na:

http://www.worldsquash.org/history.html staženo 27.6.2007

http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index1.htm staženo 27.6. 2007

http://www.playsquash.ca/section2/default.asp5. staženo 27.6. 2007

5.http://www.vyzivadeti.cz staženo 27.6.2007

http://www.minisquash.com/index.cfm staženo 27.6.2007

VII. Přílohy:

Příloha 1. Hry aplikované v praxi

1. Obíhání raket

Věk: 6 - 11 let

Pomůcky: každé dítě raketu

Zaměření hry: rozvoj obratnosti a rychlosti

Počet účastníků: 3 -6

Doba trvání: 5 minut

Položte všechny rakety do velkého kruhu na zem, dostatečně daleko od sebe, dětí stojí každý za svou raketou. Děti oběhnou svou raketu a pak běží k další raketě a udělají totéž. Děti musí běžet dostatečně rychle vpřed a obíhat rakety tak, aby je spoluhráč za nimi nemohl chytit. Pokud je někdo chycen, vypadává ze hry. Pokračujte až zbyde pouze jeden hráč.

2. Červení a černí

Věk: 6-14 let

Pomůcky: křída nebo kloboučky na vyznačení hřiště

Zaměření hry: rozvoj reakční rychlosti

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Squashové hřiště rozdělíme na polovinu. Půl metru od středové čáry nakreslíme křídou nebo pouze vyznačíme pomocí kloboučků místa na kterých stojí v řadách čelem k sobě dvě družstva: červení a černí. Trenér střídavě vyvolává (nemusí pravidelně) jedno nebo druhé družstvo. Když vyvolá „červení“ červené družstvo začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se co nejrychleji otočí a utíká směrem k přední stěně. Kolik dětí je chyceno dříve než se dotkne přední stěny, tolik získává družstvo červených bodů. Když trenér zvolá „černí“ tak naopak černí chytají červené a musí je chytit dřív než doběhnou ke sklu.

3. Na pejsky

Věk: 6-12 let

Pomůcky: squashový míček pro každého

Zaměření hry: rozvoj reakční rychlosti

Počet účastníků: 2 -5

Doba trvání: 5 min

Každé dítě má svůj míček a položí jej na téčko. Trenér si stoupne na téčko a posílá dětem míček pomocí rakety do všech koutů kurtu. Děti se snaží co nejrychleji přinést míček na téčko, kdo je první, má bod.

4. Lavina

Věk: 6-14 let

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: rozvoj rychlostní vytrvalosti

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Dvě družstva stojí v zástupu u skla, první vybíhá, dotkne se přední stěny, běží k družstvu a bere do dvojice spoluhráče, opět se dotýkají přední stěny a běží pro dalšího spoluhráče, pak zase postupně spoluhráči odpadávají.

5. Zašlapávaná

Věk: 6-14 let

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: rozvoj obratnosti dolních končetin

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Hra začíná tak, že všichni hráči stojí pravou nohou na téčku, na pokyn odskočí co nejdál od T, kdo je nejdál, „má slovo" a začíná útočit na spoluhráče, má 3 skoky a snaží se šlápnout na nárt někomu jinému, který má také pouze 3 skoky na to, aby utekl, když své tři skoky odskáče, předá slovo dalšímu . Každý má 3 životy, život se ubírá, když někomu šlápneme na nohu.

6.Vyvolávání čísel

Věk: 6-14 let

Pomůcky: žádné

Zaměření hry: rozvoj reakční a akcelerační rychlosti

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Družstva stojí v řadách vedle sebe u skla. Jednotlivé děti z družstva jsou očíslovány. U přední stěny stojí trenér a drží v ruce šátek. Po vyvolání některého čísla vyběhnou příslušné děti a snaží. Body se počítají buď pro jednotlivce nebo pro družstvo.

7. Pohyblivý chodník

Věk: 6-14 let

Pomůcky: dva listy papíru A4 pro každého účastníka

Zaměření hry: koordinace dolních a horních končetin

Počet účastníků: 2-4

Doba trvání: 5 min

Každý z dvojice dostane dva papíry formátu A4. Děti mají za úkol pomocí těchto dvou papírů se přemístit na druhou stranu kurtu. Nesmí však šlápnout jinam než na tyto dva listy papíru. Kdo je první u přední stěny, ten vyhrává.

8. Trpaslík

Věk: 6-10 let

Pomůcky: 2 rakety, míček

Zaměření hry: průpravná hra pro zlepšení pohybu k míčku

Počet účastníků: 2-3

Doba trvání: 10 min

Děti stojí u přední stěny a mají za úkol si pinkat ve vymezeném prostoru. Vždy pinkne jeden, pak druhý. Kdo zkazí, získává písmenko ze slova Trpaslík. Tzn., když zkazí poprvé, je T, podruhé je TR a kdo je první Trpaslík, ten prohrává.

9. „hop“

Věk: 6-11 let

Pomůcky: raketa a míček

Zaměření hry: speciální cvičení s raketou

Počet účastníků: 1 – 3

Doba trvání: 10 min

Dítě stojí se zavřenýma očima a raketou v nápřahu čelem ke sklu. Na povel „hop“ se otáčí a snaží se zahrát míč, který mu trenér napinkne kamkoli do přední části kurtu. V případě více účastníků, tak si každý počítá bod za správně zasažený míč.

10. mety

Věk: 6-9 let

Pomůcky: kloboučky nebo listy papíru na vyznačení 5 met

Zaměření hry: speciální cvičení s raketou

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Po kurtu rozestavíme 5 met. První je co nejblíže k přední stěně, poslední je metr od skla. Dítě si vždy stoupne k metě a snaží se odehrát míček, který mu trenér k metě nahraje. Podle úrovně hráčů mají za úkol míček pouze odehrát anebo zahrát tak, aby dopadl před metu. Když se jim úkol povede na jedné metě, přesouvají se dál.

Příloha 2: Struktura otázek pro první interview:

Jak dlouho se věnujete tréninku dětí a mládeže?

Na základě jakých podkladů sestavujete tréninky pro mládež?(internet, školení, literatura..pokud na základě nějaké odborné literatury, uveďte publikaci)

Kde jste získal (získáváte) odborné znalosti v oblasti tréninku mládeže? (vyškolený trenér, od kamarádů, laik, poučený laik apod.)

V jakých složkách tréninku (tj. technická, taktická, kondiční, psychologická) nejvíce potřebujete doplňovat znalosti?

Jakou odbornou literaturu používáte, jakou byste potřeboval, ale není na trhu?

Zařazujete do svých tréninků obecnou přípravu (běžecká průprava, obratnost, hry apod.)? Uveďte konkrétní příklad.

Využíváte při tréninku nějaké doplňkové sporty? Hrajete hry?Jaké?

Máte zájem se dále vzdělávat v oblasti tréninku dětí?

Příloha 3: Struktura otázek pro druhé Interview :

1. Naplnily se cíle hry?
2. Jaké se objevily kritické okamžiky ve hře? Pochopili všichni pravidla, dodržovali je?
3. Byla hra časově náročná? Jak dlouho by se dala hrát?
4. Byla hra složitá nebo příliš jednoduchá pro danou věkovou skupinu?
5. Mohla by se hra opakovat příští hodinu, byla pro děti zábavná?
6. Celkový dojem.

Příloha 4: Sborník průpravných her vhodných k použití na squashovém kurtu

1. Hry rozvíjející rychlost a vytrvalost
2. Hry rozvíjející obratnost
3. Hry rozvíjející sílu
4. Hry s raketou

I. Hry rozvíjející rychlost a vytrvalost

1. Lavina

Věk: 6-14 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Dvě družstva stojí v zástupu u skla, první vybíhá, dotkne se přední stěny, běží k družstvu a bere do dvojice spoluhráče, opět se dotýkají přední stěny a běží pro dalšího spoluhráče, pak zase postupně spoluhráči odpadávají.

2. Vyvolávání čísel

Věk: 6-14 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Družstva stojí v řadách vedle sebe u skla. Jednotlivé děti z družstva jsou očíslovány. U přední stěny stojí trenér a drží v ruce šátek. Po vyvolání některého čísla vyběhnout příslušné děti a snaží se jako první získat šátek, který drží učitel v ruce. Ten kdo získá první šátek, získává bod, buď bodujeme družstvo nebo jednotlivce

Obměna 1. - Před družstvo položíme předmět, který musí dítě oběhnout a zařadit se zpátky do družstva. Které stojí první u svého družstva vítězí.

Obměna 2. - Žáci sedí v řadách za sebou. Když trenér vyvolá nějaké číslo, vyběhnou žáci příslušného čísla ze svého místa, oběhnou družstvo a vrací se zpět na své místo. Vítěz opět získává bod pro své družstvo

3. Obíhání raket

Věk: 6 - 11 let

Pomůcky: každé dítě raketu

Počet účastníků: 3 -6

Doba trvání: 5 minut

Položte všechny rakety do velkého kruhu na zem dostatečně daleko od sebe, dětí stojí každé za svou raketou. Děti oběhnou svou raketu a pak běží k další raketě a udělají totéž. Děti musí běžet dostatečně rychle vpřed a obíhat rakety, aby je spoluhráč za nimi nemohl chytit. Pokud je někdo chycen, vypadává ze hry. Pokračujte, až zbude pouze jeden hráč.

4. Červení a černí

Věk: 6-14 let

Pomůcky: křída nebo kloboučky na vyznačení hřiště

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Squashové hřiště rozdělíme na polovinu. Půl metru od středové čáry nakreslíme křídou nebo pouze vyznačíme pomocí kloboučků místa, na kterých stojí v řadách čelem k sobě dvě družstva: Červení a černí. Trenér střídavě vyvolává (nemusí pravidelně) jedno nebo druhé družstvo. Když vyvolá „červení", červené družstvo začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se co nejrychleji otočí a utíká směrem k přední stěně. Kolik dětí je chyceno dříve než se dotkne přední stěny, tolik získává družstvo červených bodů. Když trenér zvolá „černí" tak naopak černí chytají červené a musí je chytit dříve, než doběhnou ke sklu.

5. Postupná přenášená

Věk: 6-14 let

Pomůcky: Tři předměty pro každé družstvo (např.sqush.míčky)

Počet účastníků: 6 – 12

Doba trvání: 10 min

Družstva stojí v zástupech. Před každým družstvem leží tři squashové míčky. Na povel uchopí první členové družstva jeden předmět, doběhnou s ním k přední stěně kde ho položí, vezmou druhý předmět, donesou ho opět ke stěn) (Můžeme využít tři kloboučky, na které budou děti míčky dávat abychom zamezili kutálení míčku po kurtu). Po odnesení všech třech míčků tlesknutím odstartují své spoluhráče. Vítězí družstvo, jehož členové se dříve vystřídají.

5. Na pejsky 2 a více

Věk: 6-12 let

Pomůcky: squashový míček pro každého

Počet účastníků: 2 -5

Doba trvání: 5 min

Každé dítě má svůj míček a položí jej na téčko. Trenér si stoupne na téčko a posílá dětem míček pomocí rakety do všech koutů kurtu. Děti se snaží co nejrychleji přinést míček na téčko, kdo je první má bod.

II. Hry rozvíjející obratnost

1. Přelehávání

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 4-6 (rozdělení do družstev)

Doba trvání: 5 min

Jeden z dvojice si lehne hlavou ke sklu, druhý stojí u něj, na povel druhý vybíhá a lehá si za paty prvního a chytá ho za kotníky, ten poté vybíhá, lehá si znovu za druhého, která dvojice se první dotkne přední stěny vyhrává
obměna: u velkých dětí můžeme změnit z lehu na sed s nataženýma nohama

2. Zašlapávaná

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 3 a více

Doba trvání: 10 min

Hra začíná tak, že všichni hráči stojí pravou nohou na téčku, na pokyn odskočí co nejdál od T, kdo je nejdál „má slovo" a začíná útočit na spoluhráče, má 3 skoky a snaží se šlápnout na nárt někomu jinému, který má také pouze 3 skoky na to, aby utekl, když své tři skoky odskáče, předá slovo dalšímu . Každý má 3 životy, život se ubírá, když někomu šlápneme na nohu.

3. Molekuly

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 6 a více

Doba trvání: 10 min

Děti se pohybují po kurtě, trenér vyvolává molekuly slovy "molekuly hýbejte se" a pak zvolá "vytvořte molekulu 4". Čtyři děti se musí co nejrychleji spojit, ty, které se nestihnou s nikým spojit a zůstávají samy, vypadávají.

4. Pavouci – dvojice a více

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 2 a více – sudý počet

Doba trvání: 5 min

Děti utvoří dvojice. Jeden udělá podřep s podporem (na všechny čtyři) u jedné postranní stěny, druhý udělá podřep naproti. Postupně se k sobě přibližují, každý vždy udělá jeden krok buď rukou nebo nohou, cílem je dosáhnout tomu druhému na pravou ruku.

5. Mince

Věk: 9-15

Pomůcky: jedna mince

Počet účastníků: dvojice

Doba trvání: 10 min

Dvojice stojí u sebe uprostřed kurtu. Jeden z dvojice řekne například: "pravá ruka" a hodí mincí ve vzdálenosti od dvojice aby na ní oba dva dosáhli, když padne panna dává na místo, kam dopadla mince tu část těla kterou řekl, když padne orel dává tam část těla protihráč. Po té se vystřídají a hází ten druhý. Úkolem každého je vyvést protihráče z rovnováhy aby upadl, podobně jako při hře twister.

6. Přečti číslo

Věk: 6-15 let

Pomůcky: papír A4 s napsaným číslem

Počet účastníků: dvojice a více

Doba trvání: 5 min

Napíšeme na papír A4 kombinaci nějakých čísel. Oběma hráčům z dvojice nalepíme papír na záda. Ty pak postavíme proti sobě a mají za úkol přečíst číslo, které má druhý na zádech.

7. Gordonský uzel

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 6 a více

Doba trvání: 5 min

Děti si stoupnou do kroužku do středu kurtu a natáhnou ruce směrem do kruhu. Na povel zavřou oči a ruce překříží a chytnou se někoho jiného za ruku. Pak oči otevřou a snaží se uzel z rukou podlézáním a vytáčením rozplést.

8. Prolézání kroužku z provázku

Věk: 6-15 let

Pomůcky: dva kroužky s provázku o průměru cca půl metru

Počet účastníků: 6 a více

Doba trvání: 5 min

Utvoříme dvě družstva. Každé družsvo dostane provázek svázaný do kroužku o průměru cca půl metru. Družstvo se chytí za ruce a na povel se musí celé postupně kroužkem protáhnout. Jaké družstvo bude první, vyhrává.
Obměna – všechny děti vytvoří jeden kroužek, dáme na každou stranu kroužku jeden provázek, děti se snaží aby jeden provázek dohnal druhý.

9. Chytání míčku

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: dvě družstva

Doba trvání: 5 min

Děti stojí v zástupu ve dvou týmech, jeden stojí u přední stěny zástupce každého týmu, ten, co stojí u zdi, hází míček spoluhráčům, když ho spoluhráč chytne, sedne si a hráč u stěny hází míček dalšímu z týmu, vítězí to družstvo které jako první sedí

10. Pohyblivý chodník

Věk: 6-15 let

Pomůcky: 2 listy papíru

Počet účastníků: 2 a více

Doba trvání: 2 min

Každý dostane dva papíry formátu A4. Děti mají za úkol pomocí těchto dvou papírů se přemístit na druhou stranu kurtu. Nesmí však šlápnout jinam než na tyto dva listy papíru. Kdo je první u přední stěny vyhrává.

11. Na hada

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 6 a více

Doba trvání: 5 min

Družstvo stojí v zástupu, ve kterých se každý člen drží předcházejícího za boky. První v zástupu představují hlavu hada poslední hadův ocas. Hlava má za úkol co nejrychleji chytit ocas, tj. první má dát poslednímu „babu". Jestliže se mu to povede, přechází první na poslední místo a hra se opakuje.
obměna: před hadem je jeden chytač, který se snaží chytit hada za ocas, celé družstvo se však pohybuje a chrání svého posledního.

12. prolézání oknem

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 4-6 (rozdělení do družstev)

Doba trvání: 5 min

Před každým družstvem vytvoří dva žáci „okno" podají si ruce, jednu nahoře a jednu dole. Ostatní na pokyn trenéra začnou oknem prolézat. Vítězí družstvo, které nejdříve prolezlo.

13. Sochy

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 2 družstva

Doba trvání: 5 min

Děti rozdělíme do družstev po trojicích až pěticích. Trenér určí „tvar sochy", například tři nohy a dvě ruce. Na tento pokyn se všechny družstva snaží zaujmout takovou polohu, aby se země dotýkaly jen určené části těla. Društstvo které jako první zaujme takovou určenou polohu, získává bod. Pak trenér vyhlásí nový tvar sochy.

14. Cukr káva

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: 3 a více

Doba trvání: 5 min

Jeden hráč vyvolávač stojí u přední stěny, ostatní stojí u skla. Vyvolávač se otočí zády k ostatním a začne nahlas říkat říkadlo: „cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum." Ostatní vybíhají od skla a snaží se k němu co nejvíce přiblížit. Vyvolávač se po dořeknutí zaříkadla otočí, koho uvidí v pohybu, toho vrací zpět. Vyhrává hráč, který se první dostane na úroveň vyvolávače.

15. soutěž dvou družstev – s velkým míčem

Věk: 6-12 let

Pomůcky: 2 větší míče

Počet účastníků: 4 a více (rozdělení do družstev)

Doba trvání: 5 min

Vytvořte dvě řady, první stojí u přední stěny kurtu a dotýká se jí pravou rukou, druhý stojí za ním a dotýká se jeho ramene, první v řadě vyhodí míč vzhůru tak, aby jej mohl další v řadě chytit, potom běží podél stěny na konec řady. Další dítě v řadě chytá míč a opět jej vyhazuje vzhůru, vyhrává to družstvo, které se jako první dotkne skla – hráč první v zástupu.

16. Nohy za hlavu

Věk: 6-15 let

Pomůcky: dva míče větší

Počet účastníků: Dvojice

Doba trvání: 5 min

První z dvojice sedí, natažené nohy se dotýkají přední stěny a má mezi kotníky míč, druhý sedí za ním, první předá míč druhému tak, že dá nohy za hlavu a předá míč a běží za druhého, ten chytne míč do nohou a stejným způsobem předá míč zase dál, vyhrává to družstvo, které se jako první dotkne míčem v nohách skla.

17. Štafety s míčem

Věk: 6-15 let

Pomůcky: dva míče

Počet účastníků: družstva

Doba trvání: 10 min

Stejně početná družstva mají za úkol absolvovat co nejrychleji trasu s míčem. Jako způsob vedení mohou děti použít:

- skákání s míčem mezi kotníky
- běh s míčem mezi koleny
- postrkování míče hlavou
- běh na „raka" (vzpor ležmo vzadu) s míčem položeným na břiše
- jeden míč se vede nohama, druhý dribluje rukama

18. Podávaná

Věk: 6-15 let

Pomůcky: míče

Počet účastníků: družstva

Doba trvání: 5 min

Dvě družstva stojí v zástupu, na signál hráči roznoží a vzpaží a podávají si míč rychle nad hlavami dozadu, poslední jej chytá a mezi nohama posílá míč vpřed. Sám se mezi nohama hráčů ihned plazí za míčem dopředu, tam si stoupne a chytá další míč, který je mu zezadu mezi nohama poslán.

19. Chytání míče

Věk: 6-10 let

Pomůcky: míče

Počet účastníků: dvojice, nebo trenér + dítě

Doba trvání: 5 min

Jeden z dvojice sedí čelem ke sklu, druhý z dvojice (trenér) stojí u přední stěny a s akustickým signálem vyhazuje míč (nebo squashový míček) metr před sebe do výšky. Druhý z dvojice na akustický signál vyráží a snaží se míček vepředu chytit.

III. Hry rozvíjející sílu

1. kočičí souboj

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: dvojice

Doba trvání: 2 min

Dvojice proti sobě ve vzporu ležmo. Snaží se navzájem si podtrhnout ruku. Kdo klesne hrudníkem k zemi prohrává.

2. zásah hýždě

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: dvojice

Doba trvání: 2 min

Dvojice stojí proti sobě, navzájem se drží souhlasnou rukou. Dlaní volné ruky se snaží tlesknout soupeře přes hýždě. Lze uhýbat, natáčet se apod. Zásahy jinam než na hýždě nejsou povoleny.

Obmněna: vzadu za pasem má každý šátek, volnou rukou se snaží jeden druhému šátek vzít.

3. přetah za paži

Věk: 6-15 let

Pomůcky: žádné

Počet účastníků: dvojice

Doba trvání: 5 min

Dvojice stojí u středové čáry, každý na jedné straně. Stojí v pravém střehu (pravá noha vpředu) proti sobě, navzájem se uchopí za pravá zápěstí. Na signál se začnou přetahovat s cílem přetáhnout protihráče alespoň o 1 metr za čáru na svojí polovinu.

IV. Hry s raketou

1. rybičky - 4 děti a více

Věk: 6-12 let

Počet účastníků: 4 a více

Doba trvání: 5 min

Všechny děti mají raketu a na ní míček, jedno dítě stojí u přední stěny a představuje rybáře, ostatní stojí u skla a představují rybičky, rybář na zvolání: " rybičky rybičky rybáři jedou" vybíhá a snaží se chytnout co nejvíce rybiček, nikomu nesmí spadnout míček, komu spadne, ten vypadává.

2. „hop“

Věk: 6-12 let

Počet účastníků: 1 dítě + trenér, dvě děti

Doba trvání: 5 min

Dítě stojí se zavřenýma očima a raketou v nápřahu čelem ke sklu. Na povel „hop“ se otáčí a snaží se zahrát míč, který mu trenér napinkne kamkoli do přední části kurtu

3. mety

Věk: 6-12 let

Počet účastníků: 1 a více

Doba trvání: 5 min

Po kurtu rozestavíme mety, první je co nejblíže k přední stěně, poslední je metr od skla. Dítě si vždy stoupne k metě a snaží se odehrát míček, který mu trenér k metě nahraje. Podle úrovně hráčů mají za úkol míček pouze odehrát, anebo zahrát tak, aby dopadl před metu. Když se jim úkol povede na jedné metě, přesouvají se dál.

4. Kdo první

Věk: 6-10 let

Počet účastníků: 2 - 3

Doba trvání: 5 min

Děti stojí v zadní části kurtu, trenér hraje kraťasy do přední části krutu, děti mají za úkol jako první zasáhnout míček. Vhodné pouze pro začátečníky.

5. Trpaslík

Věk: 6-12 let

Počet účastníků: 4-6 (rozdělení do družstev)

Doba trvání: 5 min

Děti stojí u přední stěny a mají za úkol si pinkat ve vymezeném prostoru. Vždy pinkne jeden, pak druhý. Kdo to zkazí, získává písmenko ze slova Trpaslík. Tedy když zkazí poprvé, je T, když podruhé je TR a kdo je první Trpaslík prohrává.

6. Obíhání raket

Věk: 6-12 let

Počet účastníků: 4-6 (rozdělení do družstev)

Doba trvání: 5 min

Položte všechny rakety do velkého kruhu na zem, dostatečně daleko od sebe, dětí stojí každý za svou raketou. Děti oběhnou svou raketu a pak běží k další raketě a udělají totéž. Děti musí běžet dostatečně rychle vpřed a obíhat rakety, aby je

spoluhráč za nimi nemohl chytit. Pokud je někdo chycen, vypadá ze hry. Pokračujte až zbude pouze jeden hráč.

5. Štafety s raketou a míčkem

Věk: 6-13 let

Počet účastníků: 4-6 (rozdělení do družstev)

Doba trvání: 10 min

- jedna raketa v družstvu, štafeta se předává předáním rakety
- běh s míčkem na raketě, míček na forehandové straně
- běh s míčkem na raketě, míček na backhandové straně
- běh s pinkáním míčku na raketě
- běh s pinkáním míčku střídavě na forehandové a backahndové straně, tzv. „palačinky“
- běh s pinkáním míčku o zem
- běh s míčkem na raketě, raketu držíme v levé ruce
- běh s míčkem na raketě, uprostřed kurtu sed
- běh s míčkem na raketě, uprostřed kurtu leh
- běh pozpátku s míčkem na raketě