

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Zapojení her do kondiční přípravy dětí v mladším školním  
věku v rychlostní kanoistice**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.**

Vypracovala:

**Monika Černohousová**

Praha, květen 2024

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

V Praze, dne.....

.....

Černohousová Monika

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Radce Bačákové, Ph.D. za odborné vedení práce, za cenné rady při zpracování práce, a také za ochotu a čas, který mi věnovala. V neposlední řadě patří poděkování mé rodině a blízkým, za podporu a motivaci při studiu.

## **Abstrakt**

**Název:** Zapojení her do kondiční přípravy dětí v mladším školním věku v rychlostní kanoistice

**Cíle:** Cílem této bakalářské práce je zapojit hry do kondiční přípravy dětí v mladším školním věku v rychlostní kanoistice.

**Metody:** Tato bakalářská práce je odbornou prací s didaktickou složkou, kterou je soubor her. Vycházela jsem z odborných publikací v českém i cizím jazyce a zkombinovala teoretické podklady s praktickou částí. Výsledný soubor her je rozdělen na pět částí: rozvíjení silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností a pohyblivosti.

**Výsledky:** Výsledkem práce je soubor her zaměřený na rozvoj kondičních schopností, systematicky rozdělený podle členění motorických schopností. Každá kategorie obsahuje specifické hry, které podporují jejich rozvoj. Tento soubor přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji dětí, nabízí zábavné hry, které zvyšují radost z tréninku. Trenéři jej mohou využít jako inspiraci a nástroj ke zpestření tréninkového procesu.

**Závěr:** Hry jsou nedílnou součástí života dětí a je nezbytné je zařazovat do sportovního tréninku. Díky nim děti rozvíjí nejen své všestranné pohybové schopnosti, ale také spolupráci, komunikaci a další dovednosti. Proto jsme utvořily soubor her, jehož náplní je rozvoj motorických schopností.

**Klíčová slova:** motorické schopnosti, sportovní trénink dětí, hry v tréninku, všestrannost, rychlostní kanoistika

## **Abstract**

**Title:** Incorporating games into physical training of young school-age children in sprint canoeing

**Objectives:** The aim of this bachelor's thesis is to incorporate games into the physical training of young school-age children in sprint canoeing.

**Methods:** This bachelor's thesis is a professional work with a didactic component, which is a collection of games. I based it on professional publications in both Czech and foreign languages and combined theoretical foundations with a practical part. The resulting collection of games is divided into five parts: developing strength, endurance, speed, coordination abilities, and flexibility.

**Results:** The outcome of this work is a collection of games focused on the development of physical abilities, systematically divided according to motor skill categories. Each category contains specific games that support their development. This collection contributes to the comprehensive and harmonious development of children, offering fun games that enhance the enjoyment of training. Coaches can use it as a source of inspiration and a tool to enrich the training process.

**Conclusion:** Games are an integral part of children's lives and must be included in sports training. Through them, children not only develop their versatile motor skills but also learn cooperation, communication, and other skills. Therefore, we have created a collection of games aimed at developing motor skills.

**Keywords:** motor skills, children's sports training, games in training, versatility, sprint canoeing

## Obsah

1 Úvod.....	8
2 Teoretická východiska .....	9
2.1 Mladší školní věk .....	9
2.1.1 Charakteristika mladšího školního věku podle vývojové psychologie .....	9
2.1.2 Charakteristika mladšího školního věku podle tělesného vývoje.....	10
2.1.3 Charakteristika mladšího školního věku podle psychologického vývoje.....	11
2.1.4 Charakteristika mladšího školního věku podle pohybového vývoje.....	12
2.2 Rychlostní kanoistika .....	13
2.2.1 Roční tréninkový cyklus.....	14
2.2.2 Kondiční příprava.....	15
2.3 Plánování sportovního tréninku .....	16
2.3.1 Sportovní trénink dětí .....	17
2.3.2 Zásadní chyby při tréninku dětí.....	19
2.4 Přístup trenéra .....	21
2.5 Přístup rodičů .....	22
2.6 Talent.....	23
2.7 Syndrom vyhoření.....	24
2.8 Motivace.....	25
2.9 Motorické schopnosti .....	26
2.9.1 Silové schopnosti.....	27
2.9.2 Vytrvalostní schopnosti .....	28
2.9.3 Rychlostní schopnosti.....	29
2.9.4 Koordinační schopnosti .....	30
2.9.5 Pohyblivost.....	31
2.10 Hry.....	32
2.10.1 Teoretický základ .....	32
2.10.2 Hlavní zásady pro hry v tréninku .....	34
3 Cíle a úkoly práce .....	35
3.1 Cíle práce .....	35
3.2 Úkoly práce .....	35
4 Metodika práce .....	36
5 Praktická část .....	37

5.1 Soubor her .....	37
5.1.1 Rozvíjení silových schopností pomocí her .....	37
5.1.2 Rozvíjení vytrvalostních schopností pomocí her .....	41
5.1.3 Rozvíjení rychlostních schopností pomocí her.....	44
5.1.4 Rozvíjení koordinačních schopností pomocí her .....	48
5.1.5 Rozvíjení pohyblivosti pomocí her .....	52
6 Diskuze a závěr .....	55
7 Použitá literatura .....	57
7.1 Seznam obrázků .....	59

# 1 Úvod

Hra je přirozená aktivita, která nás všechny provází již od dětství. Pro děti je hraní si naprosto přirozené, během hry se uvolňují, učí se novým dovednostem, rozvíjí pohybové schopnosti, nacházejí si nové kamarády, učí se spolupráci, prožívají dobrodružství s prvky napětí a radosti. Hra není jen pro děti, hru si může užívat opravdu každý bez ohledu na věk. Během hry se může každý odreagovat, zlepšit si náladu a cítit se lépe. Proto je potřeba, abychom podporovali hru ve všech jejích podobách a formách, ať už se jedná o deskové hry nebo pohybové hry.

Pro závěrečnou práci mého bakalářského studia jsem si zvolila toto téma, protože jsem rychlostní kanoistiku dělala více než 9 let a také proto, že považuji za nezbytné zdůrazňovat význam her v tréninku dětí. Z vlastní zkušenosti vím, že se často hry v tréninku opomíjely. Pamatuji si, že naše tréninky často postrádaly herní prvky, což mě vedlo k zamyšlení nad jejich důležitostech.

V této práci se zaměřím na pohybové hry, které podporují rozvoj kondice u dětí mladšího školního věku, které se věnují rychlostní kanoistice. V praktické části plánuji vytvořit soubor her, které následně rozdělím podle jednotlivých motorických schopností- od silových, vytrvalostních přes rychlostní, koordinační a pohyblivost. Doufám, že tento soubor her poslouží trenérům jako inspirace pro trénink dětí a zároveň přispěje k rozvoji jejich schopností a dovedností zábavnou formou, což je hlavním cílem práce.

Tímto způsobem chci poukázat na to, že hra není jen pouhou zábavou, ale i důležitým nástrojem pro rozvoj fyzických dovedností a měla by být nedílnou součástí tréninkového procesu dětí ve všech sportovních odvětvích, včetně rychlostní kanoistiky.



## **2 Teoretická východiska**

### **2.1 Mladší školní věk**

Období mladšího školního věku, trvající od 6. do 11. roku, je charakterizováno významnými biologickými, psychologickými a sociálními změnami. Během této fáze se důkladně rozvíjí nervosvalová koordinace, s důrazem převážně na manipulační dovednosti a pohyblivost (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Období mladšího školního věku přináší dětem zvýšenou fyzickou a duševní zátěž, a proto je klíčové, aby děti byly připraveny na nové podmínky, ve kterých se budou muset adaptovat. Je důležité brát v úvahu individuální potřeby a věkové charakteristiky každého dítěte (Trpišovská, 1998).

Perič (2008) zdůrazňuje nezbytnost porozumění a aplikace specifických vývojových zákonitostí, které korespondují s jednotlivými věkovými obdobími. Tato pravidla se liší v oblastech tělesného, pohybového, sociálního a psychologického vývoje. V tomto kontextu nabývá významu pedagogický přístup a metody práce s jednotlivými svěřenci. Dětství a adolescenci charakterizují významné změny ve všech klíčových oblastech, které formují lidskou bytost.

#### **2.1.1 Charakteristika mladšího školního věku podle vývojové psychologie**

Mladší školní věk je vymezen od zhruba 6-7 let do 10-11 let života dítěte. Toto období je pro dítě velice náročné, protože začíná plnit povinnou školní docházku a začíná mu nová etapa jeho života. Toto období se označuje relativní osobnostní a emocionální stabilitou. Tuto stabilitu lze pozorovat v souvislosti s událostmi předchozími, jako je dětský vzdor, adaptace na mateřskou školu a přechod na základní školu, stejně jako vzhledem k událostem následujícím, jako je dospívání, emocionální nestabilita a hledání identity (Pugnerová, 2019).

V důsledku výrazných rozdílů mezi dětmi na začátku školní docházky a těmi ve vyšších ročnících prvního stupně základní školy, Vágnerová (1996) identifikuje dvě fáze mladšího školního věku. Konkrétně hovoří o mladším školním věku v užším smyslu nebo raném školním věku (6-8 let) a středním školním věku (8-9 let až 11-12 let) nebo taktéž o částečné adolescenci (10-11 let až 11-13 let)

Podle Vágnerové a Lisé (2021) je mladší školní věk obdobím, kdy můžeme vnímat tento čas jako oficiální vstup dětí do společnosti. Z širší perspektivy se jedná o obecné potvrzení vlastních kvalit nejen ve školním prostředí, ale i v interakci s vrstevníky. Toto období je spojeno s rozvojem mnoha dovedností a celkově formuje osobnost dítěte.

*„Školní věk lze posuzovat i jako fázi vytvoření horizontálního společenství, tj. zařazení do vrstevnické skupiny, která má svou vlastní hierarchii a řídí se vlastními pravidly. Dítě potřebuje být za své výkony pozitivně hodnoceno a ostatními akceptováno.“*

(Vágnerová a Lisá, 2021, s. 267)

Čížková (1999) uvádí: z hlediska vývojové psychologie lze pozorovat u mladších školních dětí rostoucí tendenci v oblasti poznávacích procesů, jako jsou představivost, pozornost, myšlení, řeč a paměť. Dítě se aktivně snaží porozumět všemu, co se děje kolem něj, a jeho vnímání je cílevědomým procesem. Postupně si osvojuje pochopení podstaty věcí, předmětů a jevů a jejich vzájemných souvislostí, což mu umožňuje orientaci v prostoru a čase. V této fázi začíná dítě chápat konkrétní předměty a jevy. Okolo 10. - 11. roku je jeho vnímání srovnatelné s dospělým jedincem. Představivost a schopnost vybavit si dřívější vzpomínky dosahují vrcholu, a dítě se stává schopným rozlišovat mezi skutečností a fantazií.

### **2.1.2 Charakteristika mladšího školního věku podle tělesného vývoje**

Suchý (1985) tvrdí, že rychlost fyzického vývoje chlapců a dívek se často liší, což ovlivňuje také rozdílný čas nástupu puberty. U chlapců se puberta obvykle objevuje zhruba o dva roky později než u dívek. V období mezi 10. až 11. rokem věku dochází u dívek k růstovému zrychlení, kdy jsou průměrně vyšší a těžší než chlapci. Poté, co se u chlapců zpomalí růst, pokračuje u nich rychleji, zatímco u dívek se výškový růst výrazně zpomaluje. Například sedmileté dítě má typicky výšku kolem 125 cm a váží asi 25 kg. Dvanáctiletý chlapec má obvykle kolem 151 cm a váží asi 42 kg, zatímco dívka má téměř 154 cm a váží přibližně 45 kg.

Současně s procesem fyzického růstu a přibýváním na váze dochází k postupnému rozvoji vnitřních orgánů. Zároveň se ustaluje zakřivení páteře, kosti se osifikují rychlým tempem, avšak kloubní spojení zůstávají měkká a pružná.

Tyto změny ve tvaru těla a vytvoření příznivějších pákových poměrů končetin přináší pozitivní podmínky pro rozvoj pohybových dovedností (Perič, 2004).

Nervový systém vytváří optimální podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Dětský mozek je v této fázi mimořádně schopen adaptace a učení se novým pohybovým vzorům. Schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center umožňuje dítěti reagovat na nové podněty a zdokonalovat své pohybové dovednosti. Díky těmto procesům se v dětském věku formují základní pohybové dovednosti a koordinační schopnosti, které mají zásadní význam pro celkový motorický rozvoj (Perič a Březina, 2019).

Děti v období školního věku obvykle procházejí poměrně rovnoměrným rozvojem. Nicméně je třeba brát v úvahu, že mezi jednotlivými dětmi mohou existovat významné rozdíly, včetně rozdílů mezi dívkami a chlapci. Navíc biologický věk dítěte nemusí vždy přesně odpovídat jeho kalendářnímu věku. Výška a hmotnost jednotlivých jedinců se často liší (Čížková, 1999).

### **2.1.3 Charakteristika mladšího školního věku podle psychologického vývoje**

V oblasti duševního vývoje dochází u dětí k významným změnám. Dítě začíná rozvíjet svou paměť a představivost a získává nové poznatky. Jde především o období konkrétního myšlení, protože jedinec ještě není schopen chápat abstraktní pojmy. V této fázi jsou děti velmi impulzivní, mají krátkou koncentrační dobu (zpravidla 4-5 minut) a nejsou schopny plánovat dlouhodobě (Langmeier, 1991).

Podle Periče (2004) se během období mladšího školního věku dítě stává bohatší o nové vědomosti a dochází k rozvoji paměti a představivosti. Avšak, většina souvislostí může dítěti unikát, neboť se spíše zaměřuje na jednotlivé prvky. Dítě v tomto stádiu ještě nemá ustálené vlastnosti a jeho vůle není plně rozvinutá, což ho činí neschopným dosahovat dlouhodobých cílů. Všechny své činnosti prožívá dítě citově a vykazuje malou míru sebekritičnosti vůči svým výkonům a jednáním.

Vlastnosti osobnosti se teprve formují. Děti jsou impulzivní a často se rychle přesouvají mezi různými emocemi. Jejich schopnost soustředění je omezená, podle Periče a Březiny (2019) trvá přibližně 5-7 minut. Vůle je ještě slabě vyvinutá, což dětem ztěžuje dlouhodobější sledování cílů, zejména při překonávání překážek.

#### **2.1.4 Charakteristika mladšího školního věku podle pohybového vývoje**

Perič (2004) uvádí, že mezi osmým a desátým rokem děti zažívají optimální období pro rozvoj motorických dovedností, často označované jako „zlatý věk motoriky“. Tento časový úsek je klíčový pro rychlejší naučení se novým pohybům.

Rozvoj pohybových schopností a dalších dovedností je značně podmíněn tělesným růstem. Během této fáze se jemná i hrubá motorika neustále zlepšuje, což se projevuje rychlejšími a silnějšími pohyby. Svalová síla roste a koordinace pohybů se zvyšuje. Tento pokrok souvisí s narůstajícím zájmem o pohybové a sportovní aktivity, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Nicméně motorické schopnosti nezávisí pouze na věku, ale i na vnějších podmínkách. S vhodnou podporou mohou motorické dovednosti dosahovat rychlejšího a diferencovanějšího rozvoje. Individuální rozdíly mezi dětmi jsou částečně ovlivněny tím, jak se rodiče podílejí na rozvoji jejich sportovních a pohybových schopností. Děti, které se málo nebo vůbec neúčastní pohybových aktivit, obvykle dosahují nižších výkonů. Nedostatek zájmu o pohyb může negativně ovlivnit celkový rozvoj dítěte a má i vliv na jeho postavení v kolektivu podle sociometrických studií (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Dle Hnízdilové (2006) v období mladšího školního věku se dětské motorické schopnosti ještě formují a projevují se určitou neobratností. Postupně však dítě nabývá jistoty a lepší se jeho koordinace pohybů. V této fázi je relativně snadné rozvíjet nové pohybové dovednosti, a proto je vhodné začít s výukou aktivit jako je plavání, jízda na kole, lyžování a dalších sportovních dovedností. Avšak je důležité si uvědomit, že do deseti let není vhodný čas pro započetí závodního sportování.

Podle Periče (2004) je možné, že děti během nových her dosáhnou vysokých úspěchů, avšak je důležité tyto aktivity pravidelně opakovat, aby je nezapomněly. Je nutné jim stále poskytovat nové podněty, aby měly příležitost získávat nové zkušenosti. Děti se často učí rychle a snadno pomocí imitace, což je přirozený způsob jejich motorického rozvoje. Ve školním prostředí se často využívá herního systému k podpoře tohoto procesu.

## 2.2 Rychlostní kanoistika

Rychlostní kanoistika je vodní sport, který obvykle bývá vykonáván na klidných stojatých mírně tekoucích vodních plochách, kde hlavním cílem je projet určenou vzdálenost v co nejrychlejším čase na nestabilním kajaku či kanoi. Do programu olympijských her byl tento sport přidán v roce 1936.

Rychlostní kanoistika je velmi obtížný sport, který je založený na sebepřekonávání. Pro rychlostní kanoisty je důležité rozvíjet všechny pohybové schopnosti, od vytrvalostních, silových, rychlostních schopností až po koordinační schopnosti a pohyblivost, které jsou potřeba pro výbornou stabilitu v kajaku či kanoi. Tento sport je všestranný a také si při něm sportovci vyzkouší mnoho dalších doplňkových sportů, například plavání, běh, posilování, nebo v zimě běh na lyžích a mnoho dalšího.

U kanoistiky rozlišujeme pojem kanoe (C1, C2, C4) a kajak (K1, K2, K4). Číslo za písmenem uvádí počet členů posádky. Například označení K2 představuje dva členy posádky na kajaku. Rozdíl mezi kajakem a kanoi je následující. Kanoisté klečí na jednom kolenu a pádlují jednolistým pádlem při jedné straně lodi. Ovšem kajakáři v kajaku sedí a pádlují dvoulistým pádlem po obou stranách lodi a ke kormidlování využívají kormidlo, které svírají mezi nohama, a je ovládáno pomocí lanek. Kanoisté kormidlují pomocí pádla. Rychlostní kajak váží 12kg a kanoe 16kg. Do roku 2010 závodili na mezinárodních závodech na kanoi pouze muži, ale nyní už doba pokročila a na kanoi závodí i ženy.

Závodní tratě jsou podle délky dělené na sprinterské a vytrvalostní. Mezi sprinterské zařazujeme tratě 200m, 500m, a 1000m. Vytrvalostní jsou od 5 km, 10km až po tratě maratonské, které se mění podle věkových kategorií a úrovně závodu. Disciplíny se ještě rozdělují na olympijské a neolympijské, během let se olympijské disciplíny mnohokrát změnily ve snaze o zatraktivnění a zpopularizování tohoto sportu (canoe.cz, Bílý a kol., 2000, 2001).

### 2.2.1 Roční tréninkový cyklus

*„Roční tréninkový plán je pro sportovce a trenéra vodítkem, podle kterého postupují během výcvikového roku. Dobrý plán obsahuje mnoho údajů, které dohromady přivádějí atleta či družstvo k vrcholné formě. Základním stavebním článkem plánu jsou tréninkové cykly, které jsou určeny z hlediska náplně (struktury, objemu, intenzity) konkrétním tréninkovým cílem.“ (Panuška, 2014, s. 80)*

García- Manso et al. (1996) uvádí: Při plánování sezóny v rámci rychlostní kanoistiky je možné se řídit různými zásadami, které závisí na několika faktorech. Je důležité si stanovit jasné cíle. Daný klub si určí priority, které obsahují zaměření na mládež, účast na závodech, individuální cíle a potřeby každého sportovce.

Folgar et al. (2015) rozlišují základní strukturu tréninkového ročního cyklu na tři hlavní fáze: přípravnou, závodní a přechodovou.

Přípravné období obvykle trvá tři až šest měsíců (v individuálních sportech i déle než dvojnásobek délky závodního období), je zaměřeno na obecnou fyzickou přípravu, zdokonalení techniky a zlepšení základních taktických dovedností. Tato fáze je klíčová pro budoucí sportovní výkon, kdy se vytváří pevný základ pro další tréninky, výkony a závody. Během tohoto období se většinou nedoporučuje účastnit se závodů.

Speciální příprava, která často předchází závodnímu období, je charakterizována specifičtějším tréninkem, který se zaměřuje na rozvoj dovedností potřebných pro závod. Tréninkové objemy jsou stále vysoké a většina úsilí směřuje k cvičením, která přímo souvisí se sportovní disciplínou. Tato fáze obvykle trvá dvanáct týdnů.

Závodní fáze je zaměřena na zdokonalení tréninkových faktorů, které přímo souvisejí se strukturou závodů. Struktura tréninku je přizpůsobena termínové listině závodů. Psychologická příprava je zde nezbytná pro dosažení optimálního výkonu na závodech. Je důležité věnovat každému sportovci individuální pozornost. Během této fáze dochází k postupnému zlepšování motorických schopností, techniky, taktiky a získávání závodní zkušenosti.

Přechodové období, trvající obvykle od tří do pěti týdnů, je určeno k odpočinku a důkladné regeneraci po náročném závodním období. Tato fáze je klíčová pro obnovu těla i mysli a připravuje sportovce na další tréninkový cyklus.

### 2.2.2 Kondiční příprava

*„Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro dobrou sportovní výkonnost. Vysoká úroveň sportovních výkonů může vyrůst jen z širokého všestranného základu, který nachází své vyjádření v trénovanosti sportovce. V rámci kondiční přípravy se řeší následující úkoly: zdokonalování všestranného pohybového základu, rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti na základě příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů. Rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení.“ (Kirchner a kol., 2005, s. 10)*

Kondiční příprava je klíčovou součástí sportovního tréninku, zaměřuje se na zlepšení schopností sportovce. Tyto schopnosti jsou důležité pro výkony ve většině sportů a jsou základem pro dosažení vrcholových výsledků. Kondiční příprava ovlivňuje svalový, dýchací a srdečně-oběhový systém, a také psychické procesy jako koncentraci, vůli a úroveň aktivace. Obecná kondiční příprava se zaměřuje na komplexní posílení pohybových schopností, což je důležité především pro trénink dětí. Naopak, speciální kondiční příprava se zaměřuje na specifické potřeby daného sportu. (Dovalil a kol., 2009).

Zumr (2019) potvrzuje tvrzení, jak Dovalila a kolektivu tak Kirchnera a kolektivu a dodává následující: V tréninku se využívají cvičení s různou mírou specifčnosti, ale běžně rozlišujeme mezi obecnou a speciální kondicí. Obecná kondiční příprava zahrnuje cvičení zaměřená na základní kondiční schopnosti, které jsou důležité pro všechny sporty. Využíváme tak často cvičení z gymnastické a atletické přípravy s různými pomůckami, stejně jako různé pohybové a sportovní hry. S postupujícím věkem a zkušenostmi ve sportovní přípravě se pak začínají více uplatňovat cvičení, která přímo odpovídají nárokům daného sportovního odvětví. Pokud jde o speciální přípravu, zde se klade důraz na kondiční schopnosti, které jsou klíčové pro daný sportovní výkon. Výběr cvičení je zaměřen na pohyby specifické pro danou disciplínu. Speciální příprava je nezbytným prvkem pro dosažení vrcholových výsledků ve sportu. V tréninku mládeže se často uplatňuje v technicko-estetických sportech, kde sportovec může dosáhnout svého maximálního výkonu přibližně ve věku 18 let.

## 2.3 Plánování sportovního tréninku

Dle Folgara et al. (2015) je plánování klíčový proces, který zahrnuje systematickou organizaci a řízení široké škály teoretických znalostí s cílem dosáhnout cílů konkrétních. Toto organizování by nemělo být náhodné, ale pečlivě strukturované s ohledem na dosažení určitého cíle. Plánování vyžaduje hlubší pochopení toho, co přispívá k úspěchu a co naopak brání dosažení stanovených cílů. Tento proces se opírá o mnoho faktorů, jako jsou individuální charakteristiky sportovce, typ sportu, a speciální požadavky daného období sezóny. Je to tedy jakýsi souhrn podmínek, ve kterých se sportovní práce odehrává.

Při tvorbě tréninkového plánu je nutné provést důkladné hodnocení současného stavu a schopností sportovce a díky tomu poté přizpůsobit tréninkový plán jeho potřebám. Je důležité brát zřetel i na rozbor prostředí, ve kterém sportovec trénuje- vybavení, technickou podporu, finanční možnosti a další aspekty ovlivňující tréninkové prostředí.

Toto vše se ještě více umocňuje, pokud se bavíme o tréninku dětí a mládeže. Diskuze ohledně vhodného věku pro zahájení tréninku, způsobu jak trénovat a správném přístupu k rozvoji mladých sportovců rozvíjí často debatu. Vyžaduje komplexní zhodnocení různých faktorů jako je fyzický a psychický vývoj dětí a také je třeba dbát na specifika daného sportu a rovnováhu mezi zábavou a tréninkem.

Je na trenérovi, aby byl schopný rozpoznat schopnosti, potenciál a individuální kvality každého sportovce, jelikož právě na základě těchto informací je jeho úkolem vytvořit tréninkový plán, který bude nejenom odpovídat specifickým potřebám a schopnostem daného jednotlivce, ale také ho povede k dosažení jeho maximálního potenciálu. Tento plán vytvoří pevný základ, na kterém je postavena optimální tréninková zátěž pro konkrétního sportovce. Při sestavování tréninkového plánu trenér pečlivě zohledňuje širokou škálu faktorů. Mezi tyto faktory patří genetické predispozice jednotlivce, fyzický profil, skutečný a biologický věk sportovce, regenerace, životní styl a jiné. Tyto aspekty mají významnou roli v určování optimálního tréninkového zatížení, které nejenom maximalizuje výkonnost, ale také minimalizuje riziko zranění a přetížení (Bompa, 1999).



### 2.3.1 Sportovní trénink dětí

*„Období rozvoje pohybového talentu začíná již ve velmi útlém věku a již podstatně ovlivňuje další vývoj v získávání sportovních návyků a schopností. Začínající sportovec v počátku školní docházky již získává základní motorické dovednosti- atletické prvky, skoky a hody, základy sportovních her, lyžování, cyklistika. V období základního rozvoje se zaměřujeme zejména na osvojení širokého spektra základních pohybových a sportovních dovedností. Cílem v období učení prvních tělesných aktivit by mělo být především vytvoření zájmu dítěte o sport, zajištění optimálně vyváženého rozvoje, jak fyzického tak psychického, upevnování zdraví a zdravých návyků.“ (Panuška, 2014, s. 13)*

Dovalil a Choutková (1988) tvrdí, že je nutné před zahájením jakékoliv sportovní činnosti získat potvrzení lékaře. Pokud není dětský organismus omezen v pohybových aktivitách je potřeba utvářet přirozený vztah ke sportu již v útlém věku. Pohyb utváří různé tělesné orgány a jejich kapacitu a zároveň a to hlavně, přináší dětem radost a řadu prožitků.

*„Veškerá sportovní příprava musí být proto vždy zaměřena a prováděna tak, aby v maximální míře podporovala přirozený vývoj organismu, a to zvláště v mladších letech. Pokud jde o pohybovou aktivitu tohoto věkového období, existuje jediný správný režim- všestranná příprava.“ (Dovalil a Choutková, 1988, s. 44)*

Všestrannost podle Dovalila a Choutkové (1988) znamená využívat i jiná tělesná cvičení, než požaduje budoucí specializace. Důraz by měl být kladen na cvičení, která rovnoměrně namáhají nejlépe všechny svalové skupiny, od vytrvalostních schopností až po pohyblivost. Důležitým aspektem je široký výběr různých aktivit, ctít pravidlo, čím více, tím lépe, zároveň se zaměřovat na sporty sezónní. Zařazování těchto cvičení má zásadní význam pro celkový rozvoj, posilování zdraví a přípravu jedince pro specializovanou činnost a výkonnost.

Perič s Březinou (2019) potvrzují slova Dovalila a Choutkové (1988) a doplňují, že by děti měly začít se sportováním již od šestého roku života. Souhlasí s pestrá škálou pohybových aktivit od atletiky, gymnastiky, plavání, sportovních her a dalších sportů. Klíčový je rozvoj co nejširšího spektra pohybových aktivit a všeobecné přípravy.

Při výběru sportovních aktivit není jednoznačný návod, který by nám pomohl vybrat ideální sport a který by stanovil, kdy s tréninkem začít. To závisí na mnoha faktorech, jako je typ sportu a vývoj dítěte. Každá disciplína má svůj specifický pohybový základ a vyžaduje odlišné předpoklady. Například s gymnastikou můžou děti začínat již ve třech letech, zatímco jiné sporty mohou být vhodné trénovat až od deseti let. S některými sporty, které kladou důraz na rychlost, sílu a vytrvalost se začíná až v pozdějším věku.

Každý efektivní trénink dětí by měl plnit 5 hlavních zásad, takzvaných 5 P. Prvním principem je pohyb, protože děti mají přirozenou tendenci k pohybu a jsou plní energie. Prožitek, druhé P, zdůrazňuje potřebu pozitivních emocí během sportovní aktivity. Pocit úspěchu, třetí princip, kde je klíčové, aby děti vnímaly úspěch jako osobní zlepšení nebo překonávání vlastních očekávání, nikoli pouze vítězství. Čtvrtým principem jsou přátelé, protože děti potřebují společnost svých vrstevníků k rozvoji sociálních dovedností, spolupráce a soutěživosti. Posledním, ale ne méně důležitým principem je příklad. Příkladem, kde děti hledají vzory ve svém okolí, ať už to jsou úspěšní sportovci, jejich maminka či kamarádi. (Perič a Březina, 2019)

Fernandez (1993) doporučuje, aby obecný trénink sportovce nezačínal dříve, než dosáhne věku deseti let. Od tohoto věku by měl sportovec dodržovat školní sportovní strukturu, což zahrnuje konzistentní trénink dvakrát až třikrát týdně, přičemž každý trénink by měl trvat přibližně 60 minut. Je důležité mít na paměti, že normální fyzická aktivita dítěte má vysokou úroveň, a pokud k ní přidáme ještě hodiny strávené hrami a tělesnou výchovou ve škole, dítě dostává dostatečnou fyzickou aktivitu. Roční objem sportovního tréninku by se tak měl pohybovat mezi 150 až 200 hodinami. Jen pečlivě strukturovaný trénink, který trvá několik let, může vést k úspěchu mezi elitními sportovci. Klíčové je začít s tréninkem v adekvátním věku, obvykle mezi 10 a 13 roky.

### 2.3.2 Zásadní chyby při tréninku dětí

Velice často se stává, že mladé sportovce začínají trénovat bývalí sportovci, kteří během své kariéry dosáhli významných úspěchů. To je samozřejmě v pořádku, jelikož znají svou disciplínu a mají nespočet zkušeností, které mohou předat dál svým sportovním adeptům. Avšak, méně příjemná záležitost spočívá v tom, že často při práci s mladými sportovci, vědomě či nevědomě, přenášejí svůj vlastní tréninkový plán, tak, jak jim utkvěl v paměti v posledních letech jejich kariéry (Dovalil a Choutková, 1988).

S tímto souhlasí i Perič (2012) a dodává:

*„Takovým trenérům často chybí hlubší znalosti o jejich nedospělých svěřencích a o přístupu k tréninku v dětském věku. A tak se stává, že opakují tréninky, které si pamatují z doby, kdy sami aktivně sportovali a pouze je přizpůsobují věku a velikosti dětí. Dokonce se např. setkáváme s názorem, že: „Trénink dětí je 80 % objemu tréninku dospělých“. To je ovšem naprosto základní chyba v pohledu na trénink dětí. Jak jsme již řekli, děti nejsou „malí dospělí“ a není možné na ně pohlížet jako na zmenšenou kopii dospělého.“ (Perič a kol., 2012, s. 16, 17)*

#### 2.3.2.1 Přetrénovanost

*„Přetrénování znamená komplexní negativní stav sportovce, nejen ztrátu sportovní formy, ale i trvalejší pokles výkonnosti a trénovanosti, k čemuž dochází vlivem dlouhodobého přetěžování, tj. nesouladem mezi zatěžováním a aktuální úrovní trénovanosti. Může jít o kumulaci únavy z nadměrné frekvence závodů nebo utkání, z vysokých tréninkových požadavků při nedostatečném zotavování. Příčinou může být i jednotvárnost, a monotónnost tréninku.“ (Dovalil a kol., 2009, s. 106)*

Přetrénování je stav, který nastává v důsledku dlouhodobého přetížení organismu. K němu dochází často kvůli nadměrné únavě způsobené nahromaděním zátěže vysoké intenzity, častými závody v krátkém časovém období, velkým objemem intervalového tréninku nebo prudkým nárůstem tréninkového zatížení. Dalšími faktory mohou být nedostatečný odpočinek, brzký návrat k tréninku po nemoci či zranění, zdravotní problémy, neshody v osobním životě, poruchy spánku a jiné. (Panuška, 2014).

### 2.3.2.2 Raná specializace

Dle Periče a Březiny (2019) existují dva hlavní přístupy k tréninku dětí. První se nazývá raná specializace, která klade důraz na dosažení co nejvyššího výkonu již v útlém věku dětství. Druhý přístup, nazývaný trénink odpovídající vývoji, zdůrazňuje přiměřenost výkonnosti k věku a chápe dětství a mládí jako přípravnou fázi pro pozdější etapu maximálních výkonů. Rozdíl mezi těmito přístupy spočívá v tom, že při rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, zatímco u tréninku odpovídajícímu vývoji se trénink přizpůsobuje dětem. Přístup rané specializace může často vést k jednostrannému rozvoji, kdy dítě ovládá pouze malou škálu pohybů bez širšího základu. Dalším negativním aspektem jsou rizika, jako je oslabení nepoužívaných svalů a nadměrné zatěžování jiných svalových skupin. To může vést k vážným poruchám vývoje kostry, kloubů a svalového aparátu. Tento přístup může také limitovat pozdější rozvoj tréninkových schopností a může vést k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů.

Perič s Březinou (2019) a Dovalil s Choutkovou (1988) se shodují v tom, že věk vrcholové výkonnosti v kanoistice se pohybuje mezi 24 až 26 lety, přičemž počátek tohoto vrcholového období je kolem 19 let.

Dovalil a kol. (2008) shrnuli ranou specializaci takto:

*„Trénink tohoto typu usiluje o vysokou výkonnost co nejdříve, klade si za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěch. Od počátku se preferuje úzké zaměření na specializaci. Při zatěžování se připouští jít až na hranici aktuální únosnosti. Cílevědomý trénink je náročný a tvrdý, s psychickými rysy, jež jsou charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon.“* (Dovalil a kol., 2008, s. 175)

Podle Stafforda (2011) se raná specializace ve sportovním tréninku dětí stává standardem, kdy tréninkové metody dospělých jsou pouze upravovány pro děti. Tento trend vede k tomu, že se děti velmi brzy specializují na jeden daný sport a dosahují nevídaných výsledků již v mladém věku, což některým trenérům dává dojem, že takový přístup je přirozený a správný. Charakteristickými znaky rané specializace jsou dle Stafforda (2011) : stanovení krátkodobých cílů, náročná fyzická tréninky, velký tlak na vítězství nebo nedostatek herních přístupů.

## 2.4 Přístup trenéra

Děti v tomto věku velice rády přejímají názory svých trenérů, a proto je role trenéra spojená s velkou odpovědností. Je nutné si uvědomit, že děti jsou snadno ovlivnitelné, a proto je důležité být pro ně příkladem, poskytnout jim řád i vedení. To zahrnuje učení základům hygieny, zdravého životního stylu a pravidelného denního režimu (Dovalil a Choutková, 1988).

Trenér by měl děti na tréninku aktivně motivovat, opravovat případné chyby a také se jim individuálně věnovat, protože každé dítě má své specifické potřeby a zvládá daný úkol jinak. Klíčové je zajistit adekvátní poměr mezi počtem trenérů, asistentů a počtem dětí, díky tomu bude zajištěn dostatečný individuální přístup. V ideálním případě by každé dítě mělo mít svého asistenta či trenéra, avšak realita je jiná. Doporučení uvádí, že maximální počet dětí na jednoho dospělého by měl odpovídat věku dětí. Například skupina pěti dětí ve věku pět let by měla mít jednoho trenéra. V praxi se však setkáváme s poměrem šest až osm dětí takového věku na jednoho trenéra, přičemž asistenti mohou být například i rodiče dětí (Perič a Březina, 2019).

Dovalil a kol. (2009) ještě dodává, že by trenér měl disponovat rozsáhlými znalostmi v oblasti tréninku a měl by být schopen vytvořit a přizpůsobit tréninkový plán každému jednotlivci.

Trenéři mají zásadní vliv na sportovce, tréninkový proces i atmosféru tréninkového prostředí. Trenér by měl systematicky poskytovat zpětnou vazbu, podporovat rozvoj sebevědomí a také podporovat samostatnost svých svěřenců. Též je důležité, aby trenéři naslouchali potřebám a názorům svých svěřenců (Stafford, 2011).

Podle Periče (2012) je pro trenéry dětí klíčové, aby předešli jak fyzickým (skolióza páteře), tak psychickým následkům (úzkosti) nadměrné zátěže. Důležité je rovněž podporovat vztah dětí k pohybu, jako k celoživotní aktivitě. Sport by pro ně měl být přitažlivý a stát se součástí jejich celoživotního způsobu života. Jedním z největších selhání trenéra je, když dítě ztratí zájem o pohyb, přestane ho vyhledávat a zanevře na sport. Trenér by měl přispět k vybudování základní baterii činností a tím napomoci k vytvoření základů pro budoucí trénink.

## 2.5 Přístup rodičů

Jedním z významných problémů účasti rodičů ve sportu může být fakt, že rodiče často přenášejí vlastní ambice na své děti, což může být spojeno s jejich osobními sportovními ambicemi, ať už jsou to ambice naplněné či nenaplněné. Snaží se vtáhnout své děti do jejich vysněného sportu a předpokládají, že pokud mají k tomuto sportu pozitivní vztah oni, pak ho budou mít i jejich děti. Avšak děti hledají ve sportu jiné hodnoty než dospělí. Je důležité, aby rodiče dávali dětem volnou ruku při výběru jejich koníčků a aktivit (Perič, Březina 2019).

Několik bodů z Rodičovského desatera podle Periče a Březiny (2019)

- 1. Nebudu své dítě nutit do sportovních výkonů proti jeho vůli.*
- 2. Uvědomím si, že děti sportují pro své vlastní potěšení a že soutěž je určena pro ně, ne pro dospělé.*
- 3. Vysvětlím svému dítěti, že jeho snaha dostat ze sebe to nejlepší je důležitější než vítězství, aby se necítilo poražené a smutné v důsledku špatného výsledku soutěže.*
- 4. Pochválím své dítě za jeho sportovní úsilí a vždy najdu něco, co se mu během soutěže podařilo.*
- 5. Vždy dám přednost dlouhodobému zdravému sportovnímu vývoji dítěte před vlastními ambicemi a snahou mít doma rychle vítěze.*

(Perič a Březina, 2019, s. 155)

Dle Štěrbové a kol. (2022) je důležité, aby rodiče respektovali důvody svých dětí, proč se chtějí věnovat sportu. Mezi tyto důvody může patřit radost ze hry, zažívání vzrušení, navazování přátelství, zlepšování se a pocit pohody. Často se setkáváme s trenérskými mýty typu „zábava do tréninku nepatří“, „čím více, tím lépe“ nebo „čím dříve začneš, tím dříve z tebe bude šampion“. Tyto názory nejsou pouze mýty, ale také přesvědčení, s nimiž se mladí sportovci setkávají již od útlého věku. Důležitá je rodinná komunikace, která je plná pochvaly, porozumění a povzbuzení. U sportovců, kteří si prošli touto formou výchovy se často vyskytují pocity nenávisti nebo emocionální vzdálenost k rodičům, která je způsobena neúměrným tlakem během jejich sportovní kariéry. Rizika vztahu mezi rodiči a dětmi se zvyšují, když rodič klade přílišný důraz na vítězství.

Tato rizika jsou ještě větší, pokud rodiče působí jako trenéři svých vlastních dětí. Někdy se rodiče chovají vulgárně ke svým dětem, používají tělesné tresty a vyvíjejí na ně velký psychický nátlak. I když jsou děti rády, že se rodiče aktivně zapojují do jejich aktivit, je důležité, aby to bylo v souladu se spokojeností a potřebami dítěte. Podle Stafforda (2011) mají rodiče klíčovou úlohu ve sportovním životě svých dětí, která s rostoucím úspěchem sportovce přináší zvýšené nároky na rodinu. Harmonogram rodinných aktivit se přizpůsobuje tréninkovým plánům mladých sportovců, což často vede k omezení společného rodinného času a úpravám pracovního života rodičů. Důležitá je komunikace mezi trenéry, sportovcem a rodiči, trenér musí být pro rodiče pomocník, který jim určí, co jejich mladý sportovec vyžaduje a co se zrovna kolem něj odehrává. Zároveň je nutné, aby rodiče podporovali a motivovali své děti, a trenéři se uměli vyrovnat s různými typy rodičů od aktivních, přehnaně angažovaných až po pasivní. Mnozí z rodičů mají dobré úmysly, jen neví jak jej uchopit a k tomu by jim měl pomoci právě trenér.

## 2.6 Talent

*„Talent v športe- chápeme ako komplex predpokladov pokrývajúcich požiadavky kladené na športovca, ktorý má dosiahnuť vysokú športovú výkonnosť. Jednotlivec sa týmto požiadavkám viac alebo menej blíži a podľa toho hovoríme o miere talentovanosti. Talent, je ten, kto má dedičné predovšetkým dispozície psychické, fyziologické, antropometrické, motorické, ako aj socializačné. Navyše v priebehu individuálneho vývinu využije zodpovedajúce podmienky športovej prípravy v danom športe. Potom je predpoklad, že pri primeranom tréningu a súťaži môže vo veku rekordných športových výkonov dosiahnuť výkony medzinárodnej úrovne.“* (Šimonek a Židek, 2019, s. 12)

Perič a Suchý (2010) definují talent jako spojení vloh pro konkrétní činnost. Identifikace ideálního seskupení těchto dispozic je obtížná, protože zahrnuje nejen somatické předpoklady, ale i osobnostní vlastnosti a morální charakteristiky. Talentované jedince je možné pozorovat již v raném dětském věku, a je tedy na rodině, aby tyto projevy rozpoznala a podpořila jejich další rozvoj. V období mladšího školního věku hraje významnou roli školní prostředí na utváření talentu.

Rozvoj talentu také spočívá v poskytování vhodného prostředí, které může podporovat a urychlovat sportovcovo učení a výkon. To zahrnuje systematický trénink, individuální poradenství a podporu v oblasti nutričního poradenství a kondice. Baker et al. (2012) se shodují s Peričem a Suchým (2010) ohledně důležitosti včasného rozpoznání talentu a jeho následného rozvoje.

Podle Vičara (2018) není správné považovat talent pouze za souhrn vloh a schopností. Je klíčové pomáhat sportovcům identifikovat jejich silné a slabé stránky, aby mohli dále rozvíjet svůj potenciál. Tato identifikace také může mladým sportovcům usnadnit rozhodování o tom, který sport je pro ně nejvhodnější v souladu s jejich předpoklady. Rozpoznání talentu pomáhá sportovcům dosáhnout maximálního rozvoje svých schopností, což by je mělo vést k excelentnímu výkonu a prožitku z úspěchu.

## **2.7 Syndrom vyhoření**

Syndrom vyhoření se projevuje absolutní ztrátou motivace, která se však nemusí týkat jen sportovních aktivit. Hlavním důsledkem je přílišný tlak dospělých na děti směrem k vysoké sportovní výkonnosti, což následně může vést k emočním problémům. Toto je často spojeno s rozdílnými faktory motivace mezi dětmi a dospělými. Trenéři i rodiče jsou často zahleděni jen na vítězství a dítěti jde primárně o účast v soutěži (Perič a Březina, 2019).

Stock (2010) popisuje základní symptomy syndromu vyhoření jako vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Osoba prožívající vyhoření se může cítit jak emočně, tak fyzicky vyčerpáná, pocítovat bezmoc, ztrátu sebeovládání, strach, nedostatek energie, svalové napětí, náchylnost k nemocem a poruchy spánku. Takový jedinec má vůči dané činnosti naprosto lhostejný postoj a nezajímá ho.

Štěrbová a kol. (2022) souhlasí s výroky Periče, Březiny i Stocka a doplňuje, že syndrom vyhoření může být známý i pod pojmem burn-out syndrom. Dále dodává: pro mladé sportovce je nutná sociální podpora, kterou lze získat budováním kvalitních vztahů nejen s trenéry, ale i s ostatními členy týmu a rodinou. V souvislosti se sportem je často spojován syndrom vyhoření s ranou specializací. Když mladí sportovci nesplňují očekávání dospělých, může to vést k frustraci z nenaplněných cílů. Dlouhodobá frustrace může vyústit až k úplnému zanevření na sport a pohyb.



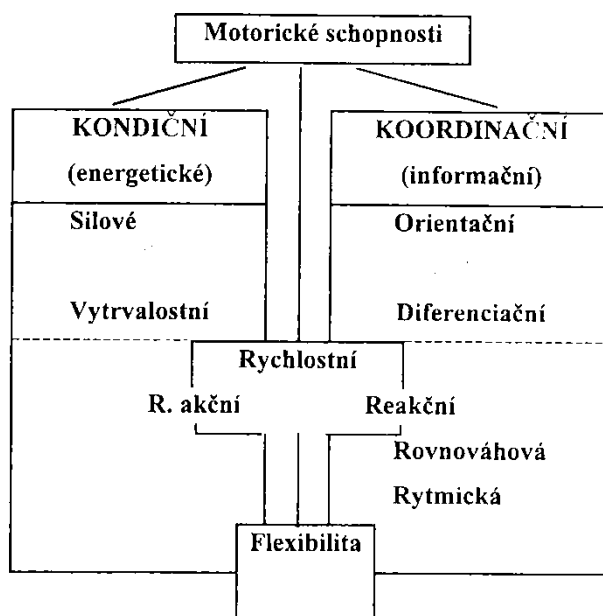
## 2.8 Motivace

*„Motivace je jedním z nejdůležitějších psychologických procesů. Energizuje organismus, což vede k uspokojování lidských potřeb. Usměňuje činnost a chování za účelem dosažení nějakého cíle. Mezi vnější motivy patří například odměny, tresty, pochvaly či společenské uznání. Vnitřní motivace zahrnuje především pozitivní pocity spojené s úspěchem, seberozvojem a zábavností sportu. Motivace se však dále zakládá např. na charakterových rysech, výchově, aktuálním rozpoložení, náročnosti úkolu, aspiracích, ale i přesvědčení o vlastním výkonu. Dlouhodobě vysoká výkonová motivace bývá často trenéry pokládána za jeden z hlavních předpokladů úspěchu.“ (Vičar, 2018, s. 200)*

Dle Pavla a Pavlové (2019) je motivace klíčem k úspěchu ve sportu a zároveň může být zdrojem spokojenosti a hrdosti, nebo i nepochopení a frustrací pro sportovce, rodiče a trenéry. Stanovení cílů má významný vliv na motivaci, protože dosažení cílů zvyšuje sebedůvěru a motivuje k dalším úspěchům. Motivaci podporují faktory jako je potěšení, ocenění, uspokojení, zlepšování se a snaha něčeho docílit, zatímco mezi negativní vlivy může patřit špatné koučování, konflikty, vyvíjený tlak, velká spotřeba času a například i finanční zátěž. Rozlišujeme motivaci vnitřní a vnější, přičemž vnitřní motivace vyplývá z potěšení z aktivity samotné, zatímco vnější motivace je spojena s oceněním od ostatních. Jestliže má sportovec vnitřní motivaci, baví ho, co dělá a těší se z toho, pokud má ovšem motivaci vnější, může se obávat trestu nebo ztráty odměny. Rodiče mohou ovlivňovat sportovní aktivity svých dětí prostřednictvím vlastního příkladu, sociálního vlivu a finanční podpory, což má klíčový význam pro motivaci dětí.

Motivace v tréninku dětí je nezbytná. Trenéři i rodiče by měli kladně motivovat děti, aby naplnili jejich potřeby. Důraz by měl být kladen na pozitivní způsoby motivace, jako je chvála a povzbuzování. Důležité je dbát na poměr mezi kritikou a chválou, a to v ideálním poměru tři až čtyři pozitivní hodnocení ku jedné negativní informaci. Pokud je potřeba vyjádřit kritiku je vhodné ji spojit s pozitivní zpětnou vazbou. Motivací dětí by měla být chuť se neustále zlepšovat (Perič a Březina 2019).

## 2.9 Motorické schopnosti



Obrázek 1: Rozdělení motorických schopností, zdroj: Měkota, 2005, str. 21

„Pohybové schopnosti, nepochybně patří k významným faktorům většiny sportovních výkonů, ve svém celku mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec.“ (Dovalil a kol, 2009, s. 107)

Hájek (2012) rozděluje motorické schopnosti na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnosti. Měkota (2005) přidává k těmto základním schopnostem také pohyblivost neboli flexibilitu.

Motorická schopnost je komplexní kombinací vnitřních biologických faktorů, která umožňuje vykonávat specifické pohybové úkoly. Zahrnuje integraci biologických, funkčních, morfologických a psychických systémů, které spolupracují při provádění dané pohybové činnosti (Hájek, 2012).

Dle Čelikovského (1979) jsou motorické schopnosti základem mnoha aktivit, zahrnující umělecké, bojové i sportovní obory. Hrají klíčovou roli v tělesné výchově, sportu, rekreačním pohybu i rehabilitaci a zároveň poskytují základ pro zdokonalování techniky v těchto odvětvích. Rozvoj těchto schopností je ovlivněn vývojem organismu, fyzickou aktivitou a životním stylem jednotlivce. Míra jejich specifčnosti je podmíněna na věku cvičence, jeho pohlaví a úrovni, kterou jedinec během svého života dosáhl.

### 2.9.1 Silové schopnosti

Sílu, dle definice Měkoty a Novosada (2005), chápeme jako schopnost překonávat vnější odpor pomocí svalového úsilí. Rozšíření této definice podle Dovalila a kolektivu (2009) naznačuje, že silové schopnosti zahrnují nejen schopnost překonávat vnější odpor, ale také schopnost udržovat tento odpor svalovou kontrakcí. Tato myšlenka poukazuje na to, že silové schopnosti jsou klíčové v pohybových činnostech, kdy svaly pracují proti vnějšímu odporu, který překračuje úroveň běžného pohybu.

Pro efektivní silový trénink, jak zdůrazňují Měkota a Novosad (2005), je nezbytné porozumět hlubšímu mechanismu svalové činnosti a nervovému řízení. Silové schopnosti jsou základem pro pohyb celého těla nebo jeho částí a jsou podmíněny schopností kosterních svalů vyvíjet sílu. Mechanický výkon svalů je pak určen silou jejich kontrakcí a rychlostí těchto kontrakcí.

Sílu lze podle Dovalila a kolektivu (2009) rozdělit do čtyř hlavních kategorií: absolutní (maximální), rychlou, výbušnou (explozivní) a vytrvalostní. Maximální síla souvisí s nejvyšším silovým potenciálem jedince, zatímco rychlá síla je charakterizována opakovaným provedením pohybu s vysokou intenzitou a relativně nízkým odporem. Explozivní síla se projevuje maximálním zrychlením za minimální čas a vytrvalostní síla je spojena s dlouhodobou svalovou kontrakcí s nižším odporem. Zároveň jsou silové schopnosti klíčovým faktorem ve většině sportovních disciplín. Zejména v těch, kde se překonává velký odpor náčiní (vzpírání), odpor vlastního těla (gymnastika), či ve sportech, kde se překonává odpor soupeře (úpolové sporty) anebo odpor prostředí jako například v kanoistice.

Podle Periče a Březiny (2019) dochází k výraznému nárůstu silových schopností u dívek zhruba mezi 10. až 13. rokem života a u chlapců o něco později a to mezi 13 až 15. rokem. Z tohoto tvrzení vychází, že sensitivní období pro rozvoj silových schopností přichází o něco později než u ostatních pohybových dovedností. Tento posun je spojen s hormonálními změnami v těle. Vztah pohlavních a růstových hormonů může hrát klíčovou roli v tom, jak rychle a jakým způsobem se síla u dětí vyvíjí.

## 2.9.2 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je klíčovým prvkem tělesné zdatnosti díky své komplexnosti. Tento termín označuje schopnost provádět určitou činnost po delší dobu nebo bez poklesu intenzity v daném časovém intervalu (Dovalil a Choutka, 2012).

Perič (2010) uvádí, vytrvalostní schopnosti nejsou závislé jen na svalových vláknech, ale zahrnují i kardiopulmonální systém a psychické procesy, jako jsou volní a regulační mechanismy. Tyto schopnosti jsou klíčové pro trénink a úspěch v soutěžích, jelikož umožňují udržet vysoký výkon po požadovanou dobu. Navíc je vytrvalost úzce spojena se silou a rychlostí.

Podle délky trvání je vytrvalost rozdělena do tří typů: krátkodobá (anaerobní), která trvá do 2 minut. Střednědobá pokrývá rozmezí od 2 do 10 minut, představuje přechod mezi oxidativním a neoxidativním procesem a dlouhodobá (aerobní) vytrvalost, která trvá déle, než 10 minut a u té převládá oxidativní režim ve svalové práci (Pavlík a kol., 2010).

Tato schopnost dominuje u sportů, kde se soutěží v překonávání různě dlouhých vzdáleností pomocí cyklických pohybů, jako jsou například běhy na střední a dlouhé tratě, lyžování, cyklistika nebo také kanoistika a veslování. (Riegerová a kol., 2006)

Podle Čelikovského (1990) lze vytrvalostní schopnosti rozvíjet v každém věku, ovšem je nutné brát v úvahu zdravotní stav. Klíčem k úspěchu je správná úroveň zátěže, která stimuluje adaptaci organismu. Doporučuje se, provádět pohybovou aktivitu minimálně 3-4x za týden po dobu 20-30 minut s nepřetržitou intenzivní činností.

Dle Panušky (2014) je důležité začlenit trénink vytrvalosti do tréninkového programu po celou dobu sportovní kariéry, jelikož plný rozvoj těchto schopností obvykle trvá deset let pravidelného aerobního cvičení. Efektivní přizpůsobení na vytrvalostní zátěž se často projevuje již v raném období růstu (10-11 let u dívek a 12-13 let u chlapců). Pestrost tréninku je klíčová, stejně jako rozvoj základní úrovně vytrvalosti a posilování aerobní výkonnosti, což pomáhá mladým sportovcům překonávat únavu a posilovat vůli. Aktivity jako běh, plavání, cyklistika a běžecké lyžování jsou vhodné pro trénink vytrvalosti a slouží jako doplňkové sporty k rychlostní kanoistice. Mladý organizmus není schopen efektivně odstraňovat kyselinu mléčnou (laktát), tudíž není vhodné zařazovat do tréninku anaerobní vytrvalost.

### 2.9.3 Rychlostní schopnosti

*„Rychlost pohybu jako motorická schopnost je v antropomotorice definována jako schopnost provést pohyb (komplex pohybů, pohybovou činnost) v co nejkratším časovém úseku. Jedná se o pohybovou činnost krátkodobého charakteru (do 20s ), která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje překonání většího odporu a je vykonávána ve vysoké intenzitě.“ (Hájek, 2012, s. 46)*

Rychlostní schopnosti jsou klíčové pro úspěšné provedení činnosti vyžadujících krátkodobou výkonnost, obvykle v rozmezí 5-10 vteřin. Tyto schopnosti jsou ovlivněny různými faktory, mezi které patří nervosvalová koordinace, typ svalových vláken a celková síla svalů. Nervosvalová koordinace hraje klíčovou roli při rychlostních pohybech, protože ovlivňuje schopnost svalů reagovat na nervové signály a generovat sílu. Během aktivit, které vyžadují rychlostní schopnosti, je důležité provést úkon s maximální intenzitou a minimalizovat odpory. Díky tomuto přístupu maximalizujeme výkon a dosáhneme optimálního výkonu. (Perič, 2008)

Perič s Březinou (2019) poté dodávají, že rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet co nejdříve.

Podle Dvořákové a Engelthalerové (2017) mají tyto schopnosti významný genetický základ, a to až z 90 %, což potvrzuje i Perič (2008), který navíc dodává, že v mladším školním věku nejsou prioritou rychlostní schopnosti, nýbrž koordinační schopnosti. Zároveň je nutné brát ohled na to, že je třeba rozvíjet rychlost v tomto věku, jelikož je to sensitivní období.

Je vhodné rozvíjet všechny typy rychlosti, jako jsou reakční rychlostní schopnosti a akční rychlostní schopnosti, toto rozdělení uvádí Kovář (1990). Hájek (2012) popisuje reakční rychlostní schopnosti jako závisující na schopnosti těla reagovat na podnět v co nejkratším časovém intervalu. Tyto schopnosti jsou ovlivňovány různými faktory, včetně síly podnětu, současného stavu koncentrace, míry únavy a úrovně fyzické kondice. Akční rychlostní schopnost označuje schopnost provést pohybovou činnost co nejrychleji po zahájení pohybu. Typickými příklady jsou manipulační pohyby končetin, kopy a údery. Reakční rychlost můžeme otestovat testem nepřímého měření reakční doby, například zachycením padajícího předmětu. Test pro akční rychlost může být například člunkový běh, nebo tapping- tečkování (Měkota a Blahuš, 1983).

#### 2.9.4 Koordinační schopnosti

Podle Periče a Dovalila (2010) je důležité rozlišovat dva pojmy, které jsou často zaměňovány, a to koordinace s obratností. Koordinace je schopnost vnitřního řízení pohybu, což zahrnuje souhru centrální nervové soustavy a nervosvalového aparátu. Naopak obratnost je vnějším projevem koordinace. Je to schopnost vykonávat pohyby rychle, efektivně a přesně v reakci na různé podněty a situace.

Koordinační schopnosti jsou důležité pro správné provádění pohybů v optimálním časovém, prostorovém a silovém uspořádání. Jejich rozvoj je nezbytný pro efektivní zvládnutí různě složitých pohybových úkolů (Skopová, 2010).

Dle Jarkovské (1990) zahrnují koordinační schopnosti reakce na podněty, orientaci v prostoru, udržení rovnováhy, rytmizaci pohybů a jejich kombinace. Jsou klíčové pro přesné a efektivní pohyby, jejich trénink vede k lepší motorické kontrole.

Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností u dětí úzce souvisí s vývojem centrální nervové soustavy. Podle stupně vývoje centrální nervové soustavy lze identifikovat senzitivní období obvykle mezi 7 až 10-11 roky u dívek a u chlapců přibližně do 12 let. Dítě se snadno učí novým pohybovým dovednostem a zvládá koordinovat své tělo (Perič a Březina, 2019).

Čelikovský (1979) rozděluje koordinační schopnosti na kinestetickou, diferenciací schopnost, rovnováhovou, rytmickou, orientační, prostorovou a schopnost řešit časové struktury pohybu neboli načasování.

Perič a Dovalil (2010) rozděluje koordinaci na všeobecnou a speciální. Všeobecná koordinace označuje schopnost účelného provádění motorických dovedností, kterou by měl každý sportovec rozvíjet, aby dosáhl adekvátní úrovně všeobecné koordinace. Tento obecný rozvoj má význam z hlediska rychlejšího osvojování specifických koordinačních požadavků dané sportovní specializace. Speciální koordinace představuje schopnost vykonávat specifické pohyby v daném sportu rychle, bezchybně, lehce a precizně. Vyvíjí se pravidelným procvičováním pohybových dovedností, a to po celou dobu sportovní kariéry.

### 2.9.5 Pohyblivost

*„Pohyblivost se většinou vyděluje jako samostatná schopnost, objevují se však i názory, že patří mezi schopnosti koordinační. Vzhledem k tomu, že pohyblivost se týká funkčních možností kloubů, používá se někdy i zpřesňující výraz kloubní pohyblivost. Jako synonymum se v literatuře setkáváme s označením ohebnost, ojediněle i pružnost, z angličtiny se objevuje pojem flexibilita nebo dynamická flexibilita.“ (Dovalil a kol., 2009, s. 106)*

Flexibilita představuje schopnost provádět pohyby v plném rozsahu s náležitou odchylkou. Tento pojem označuje kapacitu kloubu umožňující plynulý pohyb bez omezení. Pohyblivost je výrazně geneticky ovlivněna. Rozlišujeme flexibilitu na statickou a dynamickou. Statická se týká dosažitelného rozsahu pohybu v kloubu prostřednictvím pomalého pohybu, například při hlubokém předklonu s dotykem země. Dynamická pak zahrnuje schopnost využít celý kloubní rozsah při normální nebo zvýšené rychlosti pohybu. Ženy průměrně mají vyšší flexibilitu než muži, což je dáno anatomickými a fyziologickými rozdíly mezi pohlavími. Flexibilita hraje důležitou roli ve zdraví, pohodě a celkové kvalitě života. Jedním z typických testů kloubní pohyblivosti může být dřep na plných chodidlech s předpažením nebo dotek brady k prsní kosti při předklonu hlavy v ležící poloze (Měkota a Novosad, 2005).

Dle Pistonika (1998) je flexibilita klíčovým faktorem pro úspěšné provádění pohybových technik, zajišťuje efektivitu pohybů a snižuje riziko zranění. V estetických sportech přispívá k eleganci a plynulosti pohybů, ovlivňuje také další motorické schopnosti a napomáhá prevenci v držení těla. Díky flexibilitě je provádění běžných pohybových aktivit v každodenním životě pohodlnější a bezproblémovější.

Pohyblivost má hlavní význam ve dvou oblastech. Zaprvé, dostatečný rozsah pohyblivosti kloubů, který umožňuje efektivní provádění pohybů jak během tréninku, tak i v soutěžních situacích. Zadruhé, preventivní pohyblivost pomáhá snižovat riziko svalového zranění při nepředvídatelných pohybech. Nicméně je důležité najít správnou rovnováhu, protože ani opačný extrém není v pořádku. Přílišně vysoká pohyblivost nad fyziologickou kapacitou kloubu, zvaná hypermobilita může mít negativní dopady (Perič a Dovalil, 2010).

## 2.10 Hry

### 2.10.1 Teoretický základ

*„Hrát si je přirozeností dětí. Podstatou jejich her je seznamování se s okolním světem, učení se mnoha novým činnostem, zjišťování toho, co vlastně dovedou, ale i nedovedou. Ve hře prožívají dobrodružství, napětí a radost. Ve vlastní fantazii můžou letět ke hvězdám, plavit se na rozbouřeném moři nebo objevovat neprobádanou zemi. Hra vždy přináší onen slastný pocit nejistoty, jak bude pokračovat, může být dále rozvíjena a dotvářena v průběhu vlastního hraní. A právě to jsou hlavní atributy, které z hraní tvoří jednu z nejdůležitějších činností nejen dětí, ale vlastně všech lidí.“ (Perič, 2004, s. 8)*

Hra doprovází člověka již od dětství. Hraní slouží k rozvíjení mnoha dovedností, ať už fyzických nebo sociálních, které se později projevují v důležitých životních situacích, jako je hledání zaměstnání nebo využívání volného času. Pohybové hry jsou nedílnou součástí dětství a touha hrát si je velmi silná, a to především u mladších dětí.

Hra má jasně stanovená pravidla, sleduje pevný průběh a končí buď vítězstvím anebo prohrou. Hlavním cílem není pouze samotné hraní, ale spíše dosažení určitého výkonu, často spojeného s fyzickými schopnostmi, dovednostmi a psychickými charakteristikami jednotlivce nebo skupiny. U dětí může hra postupně přerůst v něco, co se dá nazvat sportem. Dochází k významné změně hry, kdy se samotný zážitek z hraní stává sekundárním a hlavním cílem se stává dosažení nebo předvedení výkonu (Perič, 2004).

Dle Hanuše (2003) hra poskytuje příležitost k aktivnímu učení se z vlastní zkušenosti. Není pouze zážitkem, který vyvolává emoce díky činnostem někoho jiného, ale je to prožitek, který vyžaduje vlastní úsilí a zapojení. Hra klade důraz na hledání vlastních řešení, která jsou často spojená s rizikem nejistého výsledku. Emoce, které vyplývají ze hry, jsou okamžitým výsledkem, avšak časem se proměňují v dojmy a vzpomínky. Hra rozvíjí naše zkušenosti a znalosti, což má zásadní význam pro pozdější interpretaci informací. Koncept „škola hrou“ J. A. Komenského získává stále větší důležitost v dnešní době.



*„Hra- Game- činnost, tělesná či duševní, která je však organizována podle určitých pravidel, která zachovávají soutěživý ráz zvolené hry, jejíž pravidla jsou předem a obvykle obecně známa. Účast na hře je vázána na znalost pravidel a ochotu se jim podrobit.“ (Hanuš, 2003, s. 22)*

Bartůněk a Martin (2007) se shodují s výroky a definicemi pojmu hra s Peričem (2004) i Hanušem (2003), dále dodávají, že hra je spojena s nejistotou výsledku, zahrnuje prvky vážnosti, zábavy, štěstí a dobrovolné účasti. Důležitým faktorem je také čas, který může ovlivnit intenzitu zážitku. Když účastníci ztratí pojem o čase, hra může získat svou skutečnou hodnotu. Toto neznamena ztrátu kontroly nad časem, ale spíše úplné ponoření se do hry a omezení vnějších vlivů. Hra může sloužit jako vzdělávací nástroj i prostor pro získávání zážitků a dobrodružství. Děti v mladším školním věku jsou připraveny na organizovaný soutěžní sport, protože již mají rozvinuté kognitivní schopnosti a jsou schopny porozumět soutěžnímu procesu. Vítězství nebo porážka může ovlivnit jejich sebevědomí. Děti začínají srovnávat samy sebe s ostatními a mohou je vidět jako potenciální rivaly. Opakované porážky mohou snížit jejich sebevědomí a zájem o danou aktivitu. Je proto důležité, aby děti vyvíjely svá odhodlání, pozitivní myšlení, schopnost spolupráce a fair play.

Dle Neumana (2004) hry vedou lidi k odpočinku, názoru, relaxaci a děti při ní mohou uvolnit přebytečnou energii. Hra je nezbytná pro budoucí život dítěte, je to stavební kámen v přípravě dětí do života, a proto se stává hra důležitou a vážnou lidskou činností, což tvrdí i Perič (2004). Neuman (2004) dále uvádí, že hrou vyjadřujeme radost ze života, díky níž se mohou lidé smát. Porazit soupeře je pro hráče jakéhokoli věku dobrodružství.

Kirchner a kol. (2005) shrnují pojem hra takto:

*„Vymezení pojmu hra není vůbec jednoduché. Můžeme uvést pouze některé charakteristiky: hra je zábavná nevázaná činnost s předem danými pravidly, koná se v předem vymezeném prostoru, zapomínáme při ní na čas (připomeňme rčení, kdo si hraje, nezlobí). Je to činnost dobrovolná...Při hře si děti dokážou vytvářet vlastní svět a ve své fantazii se do něj přenést. Jednou mohou dobývat severní pól, podruhé hledat poklad na opuštěném ostrově, přecházet s karavanou pouští nebo v džungli hledat dávný poklad Májů.“ (Kirchner a kol., 2005, s. 9)*

### 2.10.2 Hlavní zásady pro hry v tréninku

Při organizaci her je důležité dodržovat několik zásad. Jednou z nich je rozdělení dětí do týmů, což může být náročnější, než se na první pohled zdá. Je nezbytné zajistit, aby žádné dítě nemělo pocit, že je poslední či outsider. Nečastějším rozdělováním do týmu bývá rozdělení na kapitány, což není ideální, neboť děti, které jsou vybrané mezi posledními se mohou cítit nechtěně či zbytečně. Místo toho lze využít alternativní metody, jako je rozpočítání, rozdělení podle barev trika, losování atd. Dále je důležité, aby bylo každé dítě alespoň pět minut králem, zkrátka si každý musí při hře alespoň chvíli připadat úspěšný. Trenér by měl vybrat aktivitu, ve které je daný jedinec cítí dobře, a následně ho přede všemi pochválit. Také je důležité zajistit, aby bylo každé dítě do hry aktivně zapojeno. (Perič, 2019).

Dle Kirchnera a kolektivu (2005) je při zařazování her do tréninku důležité zvážit jejich zaměření, možnosti použití pomůcek, využití prostředí a další faktory. Nejprve musíme zvážit, co je pro nás prioritní z hlediska cílů, zda-li je to spíše dosažení maximálního výkonu nebo zážitek ze hry. Volba prostředí má vliv na atmosféru hry a její emocionální náboj. To, jakým způsobem hru prezentujeme, může i z obyčejné honičky udělat nezapomenutelný zážitek. Dramaturgie reflektuje cíle, myšlenky, představy a potřeby organizátorů. Je odvozena z výchovných cílů, časového a prostorového kontextu, kvality organizace a věkových charakteristik účastníků. Představení hry by mělo být uvedeno v jednoduchých, stručných a jasných větách, mělo by zahrnovat motivaci, pravidla a strukturu hry. Na konci výkladu je vždy nutné dát prostor pro dotazy. Dbáme na správnou výslovnost, intonaci a barvu hlasu. Udržujeme oční kontakt se všemi účastníky. Některé hry bychom měli pro rychlejší pochopení ukázat nebo umožnit účastníkům zkušební kolo. Je důležité jasně vymezit herní prostor a dbát na bezpečnost. U her ve vodním prostředí je nezbytné ověřit hloubku vody a její dno. Na horách je nezbytné znát aktuální předpověď počasí a být podle toho správně oblečen.

## **3 Cíle a úkoly práce**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem této práce je vytvořit soubor her, který bude zaměřen na rozvoj kondičních schopností dětí v mladším školním věku v rychlostní kanoistice.

### **3.2 Úkoly práce**

- Analyzovat českou a zahraniční literaturu
- Stanovit pracovní postup
- Kategorizovat a seskupit informace do příslušných kapitol teoretické části
- Důsledně vybrat hry pro rozvoj daných schopností
- Vytvořit soubor her

## 4 Metodika práce

Tato bakalářská práce je odbornou prací s didaktickou složkou, kterou je soubor her. Vycházela jsem z odborných publikací jak v českém, tak v cizím jazyce. Pro snazší vyhledávání literatury jsem využívala webovou stránku Bookport.cz a vyhledávač Univerzity Karlovy (Ukaž), kam jsem zadávala například tato klíčová slova: vývojová psychologie, sportovní trénink dětí, kondiční příprava dětí, motorické schopnosti, hry. Po zadání těchto slov jsem prostřednictvím metody rešerše našla odbornou literaturu k danému tématu a využila jsem fakultní knihovny. Metoda vycházející z teoretických podkladů byla následně zkombinována s praktickou částí, kde jsem díky analýze získaných dat vytvořila soubor her. Ten je rozdělen na pět částí - rozvíjení silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností a pohyblivosti formou hry. V praktické části byla využita literatura od Periče (2004), Sigmunda (2007), Kirchnera a kolektivu (2005), Fosterové a kolektivu (1997), od Rovného a Zdeňka (1982), Zachové (1980), Neumana (2001), Kalábové (2012) a Szabové (2001).

## **5 Praktická část**

### **5.1 Soubor her**

Pohybové hry jsou nedílnou součástí her dětí. Klíčovým prvkem v tréninku dětí je tzv. herní přístup. Zvědavost, touha zkoušet nové věci a překonávat výzvy vytváří zájem o danou činnost. To vytváří základy pro jejich zapojení do aktivity. Jedno pedagogické moudro říká: "Trénink by neměl být jako práce v táboře." Důležité je, aby děti chodily na tréninky s radostí a očekávaly nové zážitky a zábavu. Tyto aspekty lze dosáhnout prostřednictvím her, které umožňují dětem spontánní rozhodování založené na emocionálním prožitku. Hra podporuje tvůrčí řešení situací a trenér by měl vždy podporovat hravý přístup, protože právě při hraní se děti nejlépe rozvíjejí (Perič, 2004).

#### **5.1.1 Rozvíjení silových schopností pomocí her**

##### **1. Závod kurýrů**

Družstva jsou postavena v zástupech s minimálními rozestupy tří metrů. Na povel vyběhnou poslední hráči a usednou na záda předposledním hráčům v řadě. Ti s nimi běží vpřed a předávají je dalším spoluhráčům v zástupu, a tak dále, dokud první hráč v zástupu nedonese kurýra k cíli. Při předávání se kurýr nesmí dotknout země. Vítězným družstvem je to, jehož kurýr dorazí k cíli jako první (Perič, 2004).

##### **2. Vozíček**

Žíněnka představuje vozíček, jehož úkolem je přepravit každé družstvo na druhou stranu tělocvičny a zpět. Každé družstvo si vybere řidiče, který bude sedět na vozíčku a provádět přepravu. Řidič se vymění na druhé straně tělocvičny za jiného řidiče, který se pak vrátí na zpět na startovní pozici. Tato hra je fyzicky velice náročná, hráči v týmu musí spojit své síly a dovézt řidiče v bezpečí do cíle (Sigmund, 2007).

### 3. Boj v kruhu na jedné noze

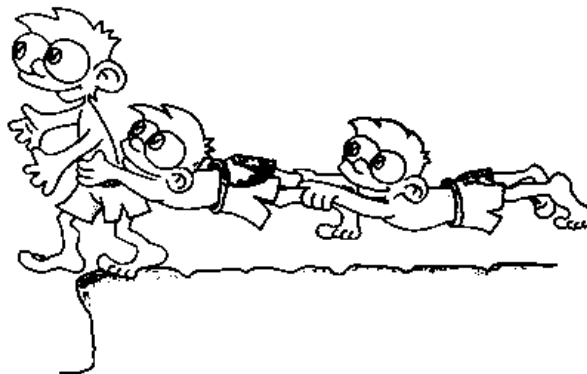
Na zemi vyznačíme kruh o poloměru přibližně tři metry. Dvě družstva hráčů jsou promíchána v tomto kruhu, přičemž hráči stojí pouze na jedné noze a snaží se vzájemně vytlačit z kruhu nebo donutit soupeře, aby se postavil na obě nohy. Vítězí tým, kterému zůstane v kruhu více hráčů. Tuto hru lze také hrát tak, že se hráči postaví jeden proti druhému a poslední hráč, který zůstane v kruhu a stojí na jedné noze, je vyhlášen vítězem (Perič, 2004).

### 4. Vstávání

Všichni účastníci sedí na zemi a úkolem určené skupiny je dostat co nejvíce svých členů do stojící pozice bez opory o ruce. Nejprve se vytvoří dvojice, přičemž hráči si sednou zády k sobě a snaží se postavit bez použití rukou. Pokud to není možné, mohou si vzájemně pomoci zaklesnutím rukou, ale nesmí se opřít o zem. Poté se dvojice spojí do čtveřic, následně do skupin po osmi a tak dále (Kirchner a kol., 2005).

### 5. Vlečné čluny

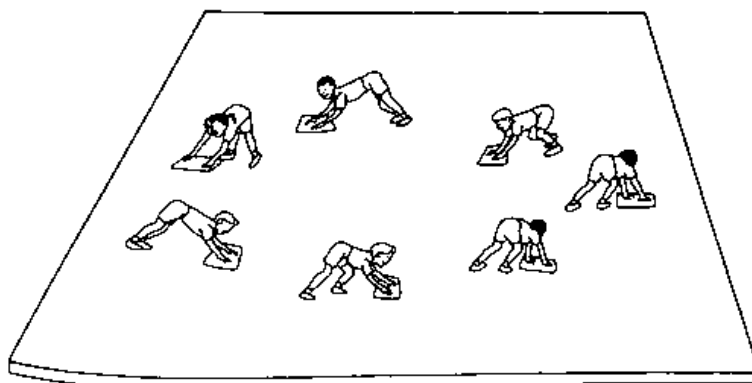
Účastníci se nacházejí v plaveckém bazénu a rozdělí se do trojic. Druhý a třetí člen každé trojice se položí na hladinu do splývavé polohy, přičemž druhý se drží za pas prvního a třetí za nohy druhého. První člen trojice postupuje vpřed v maximální hloubce po pás a za sebou táhne své dva spoluhráče. Postavení se postupně střídá mezi všemi účastníky. Jako další variantu této aktivity můžeme uspořádat závody vlečných člunů (Kirchner a kol., 2005).



Obrázek 2: hra Vlečné čluny, zdroj: Kirchner a kol., 2005, str. 79

## 6. Kouzelné koberečky

Při této hře bude potřebovat každý hráč svůj kobereček nebo něco podobného, co bude klouzat. Koberečky můžeme pro děti nazvat kouzelnými! Požádáme děti, aby si lehly na břicho na svůj kobereček a pohybovaly se dopředu, dozadu a kolem sebe. Pak mohou udělat tytéž pohyby v sedu a na kolenou. Ať se snaží řídit své kouzelné koberečky kolem tělocvičny tak, že položí ruce na koberečky a odstrkují se nohama. A na závěr můžeme uspořádat soutěž (Fosterová a kol., 1997).



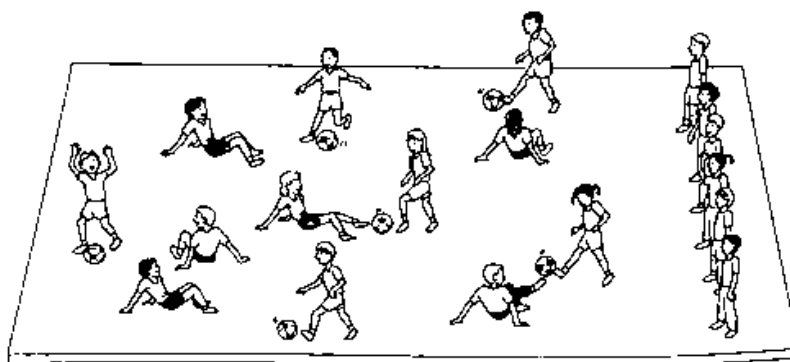
Obrázek 3: hra Kouzelné koberečky, zdroj:Fosterová a kol., 1997, str. 51

## 7. Klokani

V této hře hráči soutěží ve skákání, tak, že mezi nohama svírají míč. Komu míč spadne, musí se vrátit na startovní čáru a opakovat skákání od začátku. Hráči skáčou k metě, která je od startovní čáry vzdálena zhruba 15 metrů, zpět běží s míčem v ruce. Další hráč v pořadí nemůže vystartovat dřív, než doběhne předešlý hráč a předá mu míč (Rovný a Zdeněk, 1982).

## 8. Krabí fotbal

Děti se rozdělí do dvou týmů: jeden tým budou "krabi" (na čtyřech, břichem vzhůru), zatímco druhý tým bude rozdělen do pěti družstev a budou procházející. První hráč z každého družstva povede míč pouze nohou z jedné strany tělocvičny na druhou, přičemž se snaží projít mezi kraby. Krabi se snaží dotknout míče procházejícího. Pokud se jim to podaří, vymění si místo s hráčem, který měl míč. Hráči představující kraby zůstávají v pozici kraba a nesmí se převracet nebo vstávat. Procházející hráči se snaží udržovat míč co nejbližší tělu, ale smí používat pouze nohy. Po určité době se týmy vymění, takže krabi budou vést míč a procházející hráči se stanou kraby (Fosterová a kol., 1997).



Obrázek 4: hra Krabí fotbal, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 90

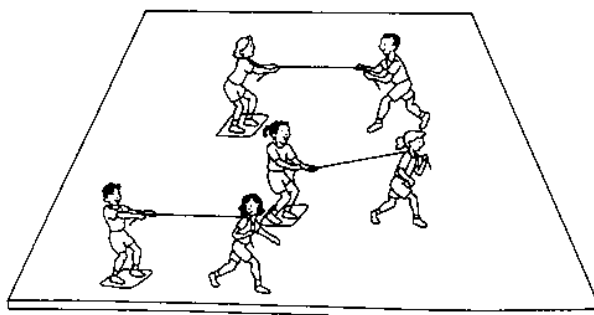
## 9. Souboj se švihadlem

Dva hráči držící každý jeden konec švihadla nebo provazu provedou dřep a na povel se snaží pomocí táhnutí, trhnutí nebo povolování přinutit svého soupeře, aby pustil švihadlo či provaz, pohnul se z místa nebo se dotkl země jinou částí těla než chodidly. Pokud hráč tímto způsobem rozhodí svého soupeře, vyhrál (Zachová a kol., 1980).



## 10. Vodní lyžování

Pro tuto hru budeme potřebovat kobereček a jeden provaz pro každou dvojici. Hráči se postaví ve dvojicích na jednom konci tělocvičny. Jeden hráč, nazveme ho "vodní lyžař", stojí na koberečku, který představuje lyže, a drží jeden konec provazu. Druhý hráč, "člun", drží druhý konec provazu. Dvojice se pohybuje po tělocvičně, přičemž lyžař nejdříve sedí, potom klečí a nakonec stojí. Člun musí silně táhnout, aby udržel lyžaře v rovnovážné pozici. Pro úspěch lyžaře je klíčové najít rovnovážnou polohu. Žáci si vymění role, když se dostanou na konec tělocvičny (Fosterová a kol., 1997).



Obrázek 5: hra Vodní lyžování, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 106

### 5.1.2 Rozvíjení vytrvalostních schopností pomocí her

#### 1. Hvězdice v pohybu

Děti se rozdělí do 5-6 zástupů o třech až pěti hráčích a postaví se do hvězdicovité formace, přičemž každý zástup představuje jedno družstvo. Každý hráč v družstvu obdrží číslo od jedné do pěti dle počtu členů ve skupině. Všechna družstva mají stejný počet členů. Organizátor hry zavolá číslo. Děti s tímto číslem ze všech družstev vyběhnou a běží kolem vnějšího kruhu, dokud se nevrátí na své místo. První dítě, které se vrátí na své místo, získává pro své družstvo jeden bod. Družstvo s největším počtem bodů na konci hry vyhrává. Hru lze ztížit tím, že děti budou kolem kruhu skákat na jedné noze, běhat po čtyřech nebo využívat jiné varianty pohybu. Organizátor hry může jedno číslo vyvolat vícekrát za sebou (Perič, 2004).

## **2. Eskymácká honička**

V hlubokém sněhu vytvoříme různé cestičky, které se mohou prolínat, vést paralelně nebo vést do slepých uliček. Vybereme jednoho chytače, který honí ostatní hráče, ale všichni se mohou pohybovat pouze po vyšlapaných cestičkách. Chytač může „babu“ předat dalšímu hráči pouze na téže cestičce, a nikdo nesmí přeskakovat mezi cestičkami. Tato hra přináší napínavé situace, jako je zahánění hráče do slepé uličky, nebo situace, kdy je hráč na dosah chytače, ale na jiné cestičce (Perič, 2004).

## **3. Terénní kritérium**

Vybereme terén odpovídající věku a zdatnosti hráčů a vhodné místo označíme barevnými fáborky. Vhodná místa pro umístění fáborků mohou být výrazné stromy, ohyby potoka, skalky atd. Úkolem soutěžících je přinést co nejvíce fáborků ve stanoveném čase. Hodnota fáborků může být vyjádřena různými barvami. Určíme časový limit, do kterého se hráči s fáborky musí vrátit. V případě, že mají soutěžící stejný počet bodů, rozhoduje dosažený čas (Kirchner a kol., 2005).

## **4. Najdi své kontroly**

V terénu označíme trasu barevnými fáborky, přičemž délku a obtížnost trasy přizpůsobíme zdatnosti hráčů. Na trase umístíme kontrolní body, včetně několika "falešných" kontrol, které nejsou vyznačené na mapě. Každá kontrola je identifikována číslem. Hráči obdrží na startu mapu nebo náčrtek s vyznačenou trasou a kontrolami. Jejich úkolem je zapsat čísla pouze ze "správných" kontrol, které jsou označeny na mapě. Za každou chybějící "správnou" kontrolu bude přidáno k výslednému času 5 minut, s přihlédnutím k obtížnosti a délce trasy. Vítězí účastník, který projede trasu v nejkratším čase včetně všech penalizací (Kirchner a kol., 2005).

## **5. Honba na lišku**

Děti rozdělíme na tři družstva, každé družstvo si vybere jednoho člena, který bude představovat lišku. Lišce dáme několika minutový náskok, klidně i 15 minut, ta běží lesem a označuje si svou cestu barevnými proužky, díky nimž jí její tým může snadněji najít. Ostatní z týmu se jí snaží podle stop najít, a to v co nejrychlejší čas. Vyhrává tým, který svou lišku najde nejrychleji. Po nalezení se v týmu vystřídají pozice a cestu lišky bude značit někdo jiný (Rovný a Zdeněk, 1982).

## **6. Lavina**

Hru tvoří družstva, která jsou složena maximálně z pěti členů. Každé družstvo se postaví vedle sebe na startovací čáru a trenér označí asi 10 metrů před nimi rovnoběžně kužel, představující metu. Hráči se ve družstvech rozpočítají od krajního člena vlevo. Na startovací signál vyběhnou všichni první, běží směrem ke kuželu, oběhnou ho, vrací se směrem k týmu, vezmou za ruku druhého člena a společně běží ke kuželu a zpět. Tento proces opakují, dokud se ke kuželu nedostane poslední člen družstva. Poté první člen zůstane stát na startovací čáře a další členové podle stejného principu, dokud nedoběhne i poslední člen. Vítězí družstvo, jehož poslední člen se vrátil na startovní čáru jako první (Zachová a kol., 1980).

## **7. Na rybáře**

Na jedné z kratších stran hřiště je označena zóna o šířce asi 3 metry nazvaná "rybárna", kde se nachází rybář. Ostatní žáci jsou rozptýleni na opačné straně hřiště. Na pokyn vyběhne rybář z "rybárny" a snaží se chytit někoho dotykem. Pokud se mu to podaří, oba se vrátí zpět do "rybárny" a čekají na další pokyn. Za chyceného je považován ten, kdo je dostane „babu“, vstoupí do "rybárny" nebo opustí hrací plochu. Chycený hráč poté podá ruku rybáři a na pokyn společně vyběhnou chytit dalšího. Během hry se rybáři nesmí oddělit. Další chycení se připojí k rybáři a společně honí všechny, ovšem chytat hráče už mohou pouze rybáři na okrajích. Během útěku mají hráči povoleno podlézání pod síti nebo dokonce její roztržení (Zachová a kol., 1980).

## **8. Stíhací závod v kruhu**

Hráči se seskupí do kruhu a trenér je rozpočítá od jedné do čtyř, přičemž počet hráčů odpovídá násobku čísla čtyři. Na pokyn vyběhnou hráči na prvním a třetím místě v kruhu, tj. liší hráči, obíhají kolem kruhu a snaží se dohnat hráče před nimi, aby ho vyřadili z hry tlesknutím. Po vyřazení dvou hráčů se všichni vrátí na svá původní místa a hra pokračuje, čísla se střídají a další běží hráči se sudým číslem. Vyhrává hráč, který získá po dobu celé hry nejvíce bodů (Rovný a Zdeněk, 1982).

## **9. Opičí virus**

Na herní ploše vymezíme prostor pro hru, ideálně pomocí kuželů o rozměrech 20 x 20 metrů. Jednoho hráče určíme jako chytače (vir), který bude honit ostatní hráče, nazývané opice. Hráči se pohybují na vymezené ploše. Když se chytač dotkne jedné z opic, ta zůstane stát s rozkročenýma nohama. Ostatní opice ji mohou zachránit tím, že se pod ní prolezou. Tím se opice "vyléčí" a může pokračovat ve hře. Hra trvá 2 - 3 minuty. Po uplynutí času nebo na pokyn vedoucího se role chytače předá další z opic. Postupně se vystřídají všechny opice, aby se staly chytači. Možnosti pro ztížení hry zahrnují více chytačů nebo prodloužení herní doby (Neuman, 2001).

### **5.1.3 Rozvíjení rychlostních schopností pomocí her**

#### **1. Lovci perel**

Na louce, hřišti nebo v tělocvičně rozmístíme přibližně padesát míčků nebo šišek - symbolizujících perly. Děti jsou rozděleny do několika týmů a startují na povel trenéra. Je stanovený časový limit, například 30 sekund, aby co nejrychleji nasbírali co nejvíce "perel". Za každou perlou přinesenou jedním hráčem obdrží jeho tým odpovídající počet bodů. Pokud by některý hráč nestihl do limitu dorazit zpět, jeho tým nezískává žádné body. Trenér sleduje zbývající čas a informuje o něm hráče. Lze hru také upravit tak, že všichni hráči startují současně a v určeném časovém limitu se snaží přinést co nejvíce "perel" (Perič, 2004).

#### **2. Na čísla s míčem**

Hráči jsou rozděleni do čtyř týmů, přičemž každý člen týmu má své pořadové číslo. Sedí na označených metách, každý tým v jednom z rohů hřiště. Trenér, stojící ve středu hřiště, vyhodí míč a zakřičí jedno z čísel, která jsou přiřazena hráčům. Ti, kteří mají příslušná čísla, se rychle postaví, běží směrem ke středu hřiště a snaží se chytit míč. Pokud se jim to podaří, získává jejich tým bod. Vítězným týmem se stává ten, který po uplynutí určeného času nasbírá nejvíce bodů. Hráči mohou startovat z různých výchozích pozic, například z lehu na břiše, na zádech, z kleku apod. (Perič, 2004).

### **3. Zimní štafety na běžeckých lyžích**

Na upraveném úseku o délce přibližně 20 metrů označíme trať. Otočku vyznačíme hůlkou, metou, kloboučkem. Účastníky rozdělíme do dvou týmů a ti budou soutěžit ve štafetovém běhu. Můžeme zvolit různé varianty pro překonávání tratě. Například běh bez hůlek, s hůlkami za zády, běh pozadu nebo na jedné lyži (Kirchner a kol., 2005).

### **4. Dračí souboj v lese**

Každý účastník si zasune šátek za kalhoty jako symbol svého "života". Šátek musí jít snadno vytáhnout. Účastníky rozdělíme do dvou týmů a v lese vymežíme vhodný herní prostor. Poté zahájíme hru. Cílem týmů je získat co nejvíce "životů" (šátků) od soupeřů. Když účastník ztratí "život" (jeho šátek je vytažen), je vyřazen ze hry. Na konci se sečtou ukořistěné "životy" a vítězným týmem je ten, který jich má více (Kirchner a kol., 2005).

### **5. Na místa!**

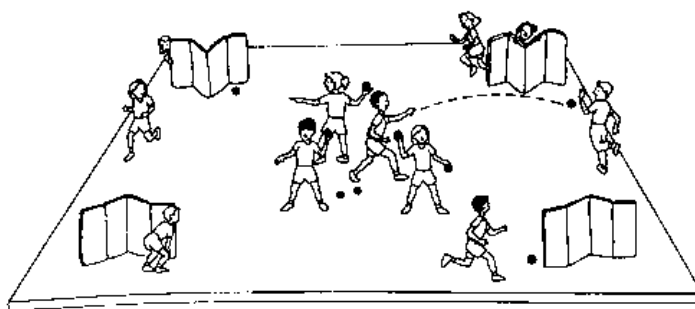
Na zemi nakreslíme několik kruhů, kdy do každého vstoupí dva hráči. Jeden hráč zůstane mimo kruhy a je honičem. Na jeho znamení opustí všichni hráči své kruhy a začnou hrát honičku. Na pokyn "Na místa!" se každý snaží co nejrychleji dostat do jednoho z kruhů, přičemž nesmíme zapomenout, že v každém kruhu mohou být pouze dva hráči. Hráč, který zůstane bez kruhu, se stává honičem v následující hře. Místo malování kruhů můžeme využít například obruče a během hry je postupně odebírat nebo přemísťovat pro ztraktivnění hry. V rámci větší bezpečnosti můžeme obruče přilepit izolepou, aby se hráčům nesmekaly a nepohybovaly (Rovný a Zdeněk, 1982).

### **6. Vyhýbaná ve čtveřici**

V každém rohu čtvercového hřiště se nachází jedno družstvo po 3-5 hráčích. Na povel trenéra všechna družstva najednou přebíhají úhlopříčně z jednoho rohu do druhého, přičemž se vyhýbají možným kolizím a snaží se co nejrychleji obsadit pozice v protějším rohu. Vyhrává družstvo, které má všechny své hráče seřazené v rohu v zástupu co nejrychleji (Zachová a kol., 1980).

## 7. Úkryty

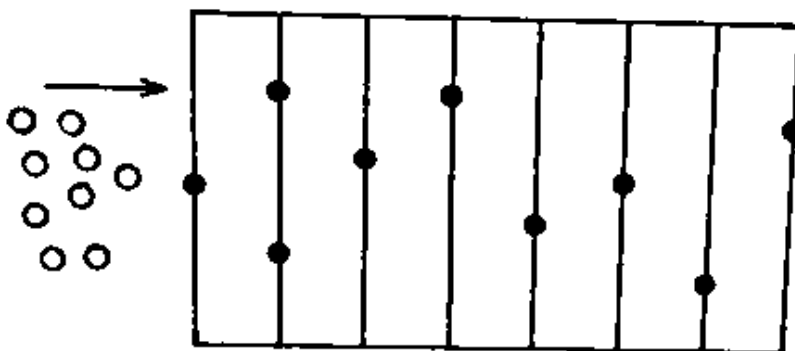
Ve vymezeném hracím poli budou v každém rohu umístěny úkryty, které mohou být označeny například paravány nebo krabicemi. Uprostřed pole bude 5 hráčů, kteří budou střelci a budou mít v ruce molitanové míčky. Ostatní hráči budou běžci. Úkolem běžců je dostat se z jednoho úkrytu do druhého, aniž by je střelci zasáhli míčkem. Běžci se mohou schovat do úkrytu, ale jen na 5 vteřin, poté se musí přesunout k dalšímu. Střelci začnou počítat od jedné do pěti, aby pobídli běžce k pohybu. Jakmile běžec opustí úkryt, musí běžet k dalšímu. Pokud je zasažen míčem, vypadne ze hry a jde stranou, případně může střelcům podávat míčky. Střelci musí zůstat uvnitř ohraničené oblasti, například vymezené páskou, kužely nebo čarami na podlaze tělocvičny. Dva střelci se starají o míčky, házejí je nebo je kutálejí zpět do označené oblasti. Jakmile jsou všichni běžci vyřazeni nebo po uplynutí dvou minut, se střelci vystřídají. Běžci mohou běhat pouze jedním směrem pro zvýšení bezpečnosti (Fosterová a kol., 1997).



Obrázek 6: hra Úkryty, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 91

## 8. Honba na zajíce

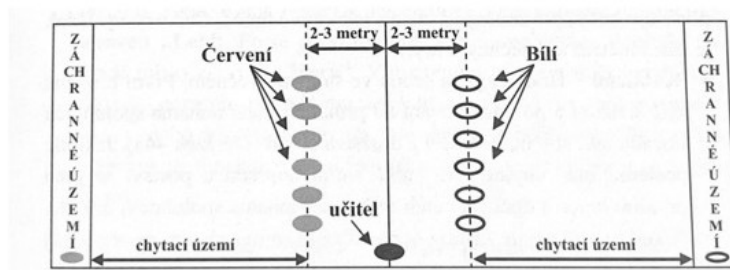
Obdélníkové pole o rozměrech asi 28x5 metrů rozdělíme na sedm stejně širokých pruhů, čímž vznikne osm příček. Na každou z těchto příček se postaví jeden hráč z družstva honičů, čímž celkem bude osm honičů. Druhé družstvo, tzv. zajíci, se shromáždí před první příčkou a na povel se všichni pokusí přeběhnout celou délku hřiště, aniž by byli chyceni. Pokud jsou chyceni, vrátí se na začátek a opakují pokus. Honiči se mohou pohybovat pouze po svých příčkách, ovšem tým si může určit jednoho honiče, který se může volně pohybovat po všech příčkách a postranních čarách. Každý zajíc, který přeběhne celé pole bez toho aniž by byl chycen, získává bod a vrací se na začátek, kde se pokouší o další přeběh. Hra probíhá na čas s pravidelnou výměnou rolí. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase nasbírá nejvíce bodů (Rovný a Zdeněk, 1982).



Obrázek 7: hra Honba na zajíce, zdroj: Rovný a Zdeněk, 1982, str. 92

## 9. Červení a bílí

Hřiště ve tvaru obdélníku je rozděleno čarou na dvě poloviny. Asi 1-2 metry od této čáry jsou v obou polovinách vyznačeny rovnoběžné čáry, kde stojí, klečí nebo leží družstva červených a bílých na své určené polovině hřiště. Vedoucí střídavě vyvolává jedno z družstev. To, které je vybráno, okamžitě pronásleduje druhé družstvo, které se snaží co nejrychleji utéct za hranice své poloviny hřiště. Za každého hráče, který je dotykem chycen, získává družstvo, které honilo bod. Vítězem se stává družstvo, které v daném časovém limitu získalo více bodů (Zachová a kol., 1980).



Obrázek 8: hra Červení a bílí, zdroj: Zachová a kol., 1980, str. 73

### 5.1.4 Rozvíjení koordinačních schopností pomocí her

#### 1. Podávaná

Děti jsou usazeny v zástupu za sebou s nataženýma nohama. První člen z každého týmu vezme míč mezi nohy, lehne si na záda a zvedá nohy vzhůru (leh vznesmo). Tímto způsobem podává míč přes hlavu svému spoluhráči za sebou. Následující hráč přijme míč nohama a podá je přes hlavu dalšímu v pořadí. Když míč dorazí na konec zástupu, poslední hráč vezme míč a běží směrem kupředu. Sedne si před prvního hráče a podává míč dál stejným způsobem. Vítězným týmem se stává ten tým, který co nejrychleji sedí ve svém původním pořadí (Perič, 2004).

#### 2. Hadovité pohyby

Děti se postaví do řady a spojí si ruce, přičemž ztvárnují hada. První dítě v řadě představuje hlavu hada, zatímco ostatní tvoří jeho ocas. Cílem hlavy je chytit vlastní ocas. Pokud se hlava pohybuje doprava, ocas se vyhne doleva, čímž vytváří hadovitý pohyb. Pokud se některé dítě pustí, nahradí hlavu hada (Kalábová, 2012).



### **3. Blbárna**

Ze čtyř met vymezíme trasu závodu, kde první dvě mety slouží jako startovní linie a zbývající dvě mety jsou určeny jako otočka. Účastníky rozdělíme do dvou družstev, která se postaví do zástupu za startovní čáru. První člen každého družstva si vezme klacík, udělá "sloní" nos a zabodne klacík do startovní mety. Po startu se musí kolem klacíku desetkrát otočit a poté může vyrazit na trať. Jeho úkolem je oběhnout otočku, která je ve vzdálenosti asi deseti metrů, a vrátit se zpět na start. Zde předává štafetu dalšímu členovi družstva plácnutím. Ten provede stejnou aktivitu s klacíkem a vyrazí na trať. Vítězí družstvo, jehož poslední člen dosáhne cílové mety dříve. Důležité je, aby družstva zůstávala dostatečně vzdálena od sebe, aby se jednotliví závodníci nezranili. Terén musí být rovný a bezpečný (Kirchner a kol., 2005).

### **4. Štafetové soutěže s překážkami**

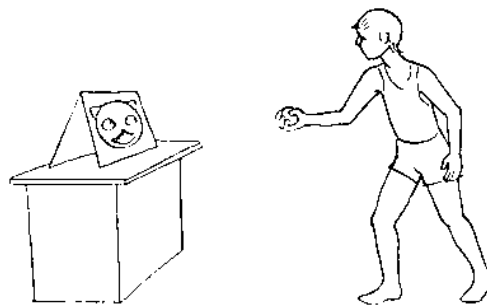
Existuje mnoho překážkových štafetových soutěží, které sdílejí společný princip: rozmístění různých překážek na závodní dráze, které účastníci překonávají pomocí šplhu, plazení, podlézání, přelézání a dalších technik. Soutěžní týmy musí mít stejný počet členů a síly týmů by měly být vyvážené. Soutěžící vybíhají na povel, proběhnou překážkovou dráhu a vracejí se zpět. Další člen týmu může vyběhnout až poté, co se dotkne ruky předešlého soutěžícího. Během soutěže může být tým rozdělen tak, že polovina je na jedné straně dráhy a polovina na druhé, a hráči se mohou během soutěže přesunout na protilehlé strany. Překážky mohou být trojího druhu, a to, překážky z umělých zařízení, přírodní překážky kombinované s umělými nebo "živé překážky", tedy samotní účastníci. Příklady překážek a způsoby jejich překonání mohou zahrnovat prolézání mezi nohama židle, plížení, chůzi po kládě/kladině, prolézání mezi rozkročenýma nohama hráčů a jiné. Překážkové dráhy by měly být přiměřené délky, ideálně mezi 15 a 35 metry, v závislosti na věku účastníků. Obtížnost překážek by také měla být přizpůsobena věku dětí, s důrazem na bezpečnost (Perič, 2004).

## 5. Vychylovaná

Hráči se rozdělí do dvojic a postaví se čelem proti sobě ve vzdálenosti zhruba půl metru. S rukama ve výši prsou a dlaněmi nasměřovanými proti sobě se snaží každý hráč svého partnera vychýlit pouhým tlakem nebo šoucháním do jeho dlaní. Pokud se soupeř posune ze stabilního postavení, získává trestný bod. Na začátku se určí počet trestných bodů, například 5, a hráč, který je nasbírá, prohrává. Je důležité dbát na bezpečnost, aby se hra nezměnila v bitku (Kirchner a kol., 2005).

## 6. Lov tygra

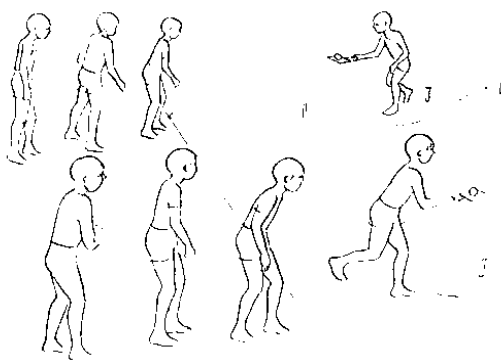
Z tvrdého papíru vystříhneme hlavu tygra. Na oči uděláme menší otvory, na nos větší a na pusku největší. Velikost otvorů závisí na velikosti míčků, které máme. Ping-pongový míček můžeme házet do očí, tenisový míšek do otvoru nosu a větší míč, například na házenou do otvoru úst. Určíme si vzdálenost, odkud mohou děti házet míčky do daných otvorů. Zásahy do otvorů jsou každý bodovaný jinak, pokud se dítě trefí do oka tygra ping-pongovým míčkem, má 5 bodů, pokud do otvoru nosu má 3 body a za zásah do tygrovy tlamy má bod jeden. Vyhrává hráč, který získá největší počet bodů (Rovný a Zdeněk, 1982).



Obrázek 9: hra Lov tygra, zdroj: Rovný a Zdeněk, 1982, str. 81

## 7. Číšnická štafeta

Hráči stejně početných družstev soutěží v běhu po slalomové dráze, která může být vytvořena například z kuželů. V ruce drží lopatku, prkénko či ping-pongovou pátku a na ní mají položený ping-pongový míček. Míček nesmí přidržovat a nesmí jim spadnout. Další hráč může jít proběhnout slalom až ve chvíli, kdy mu předešlý hráč dá do ruky pátku s míčkem. Vítězí družstvo, u kterého se vystřídají rychleji všichni hráči (Rovný a Zdeněk, 1982).



Obrázek 10: hra Číšnická štafeta, zdroj: Rovný a Zdeněk, 1982, str. 111

## 8. Na jelena

Hráči stojí po obvodu velkého kruhu a přihrávají si míč. Jejich cílem je zasáhnout hráče uprostřed kruhu, který představuje jelena. Jelen se snaží uniknout zásahu tím, že se pohybuje a co nejlépe se vyhýbá míči. Ostatní hráči se snaží míč přihrát tomu, kdo je jelenovi nejbližší. Když je jelen zasažen, vymění si místo s hráčem, který jej zasáhl (Zachová a kol., 1980).

## 9. Únos míče

Dvě družstva stojí naproti sobě v řadách, od sebe vzdálených asi 30 metrů. Hráči jsou očíslováni a dva míče jsou umístěny uprostřed 30 metrového rozmezí, asi 1-2 metry od sebe - jeden určený pro odbíjenou nebo košíkovou, druhý tenisový nebo malý gumový míč. Vedoucí vyvolává čísla. Příslušní žáci běží do středu a snaží se získat větší míč a přenést ho k jejich družstvu, což představuje získání bodu. Pomalejší žák mu však může zkusit zabránit tím, že rychle zvedne malý míč a snaží se zasáhnout soupeře dříve, než on stihne doběhnout s velkým míčem ke svému družstvu. Pravidla umožňují, aby žák, který získal velký míč, odhodil či odkopl malý míček, čímž má větší šanci na únik. Vítězné družstvo je to, které nasbírá větší počet bodů (Zachová a kol., 1980).

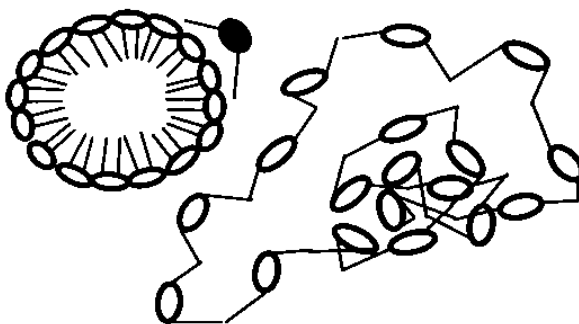
## 5.1.5 Rozvíjení pohyblivosti pomocí her

### 1. Myška

Všichni hráči jsou posazeni do kruhu, sedící směrem dovnitř na koberci. Sedí co nejbližší vedle sebe, aby vznikl dostatečný prostor pod jejich skrčenými nohama. Tento prostor slouží k nenápadnému posílání „myšky“, který bude simulovat ping-pongový míček, mezi hráči, aniž by ji hledač odhalil. Hledač obchází kruh a jeho úkolem je najít a určit hráče, který právě drží „myšku“. Na jeho žádost musí hráči ukázat obě dlaně najednou a provést „kolíbku“, to znamená, že se rukama chytí pod kolena a „zhoupne“ se do lehu na zádech, tím hledači ukáže prostor pod nohama. Pokud hledač správně identifikuje hráče s „myškou“ vymění si role s daným hráčem. K modifikaci nám mohou pomoci dva míčky či dva hledači místo jednoho (Sigmund, 2007).

### 2. Gordický uzel

Hráči se rozestaví po obvodu kruhu s rukama předpaženými směrem dovnitř. Na signál zavřou oči a udělají dva až čtyři kroky směrem ke středu kruhu, aby se každá jejich ruka chytila za ruku jiného spoluhráče. Trenér dohlíží na to, aby se hráči drželi pouze dvě ruce a pomáhá „tápajícím“ rukám zapojit se. Jakmile jsou hráči správně propojeni, otevřou oči a čekají na další spoluhráče, kteří ještě nejsou zapojeni. Po identifikaci svého partnera začnou hráči pomalu rozmotávat jejich lidský uzel. Trenér i hráči dbají na to, aby se při rozmotávání udržely ruce spojené a aby se nerozpojily. Cílem je dokončit úkol a rozmotat uzel bez toho, aby se hráči pustili za ruce (Sigmund, 2007).



Obrázek 11: hra Gordický uzel, zdroj: Sigmund, 2007, str. 63

### 3. Zimní královna

Hra se podobá honičce, kde dobrovolník, v této hře označovaný jako Zimní královna, pronásleduje všechny ostatní účastníky. Hráči se mohou vyhnout chycení pouze tím, že zaujmou předem stanovené pozice, jako je turecký sed, sed roznožný, leh vznesmo, předklon a jiné. Ti, kteří se nestihnou dostat do stanovené pozice, jsou chyceni Zimní královnou, musí odejít do vyznačené oblasti a tam se třikrát poklonit - kleknutím, sezením na patách a poklesem těla, dokud ruce nedosáhnou podlahy a řeknou "óóó" (Szabová, 2001).

### 4. Tanec pod provazem

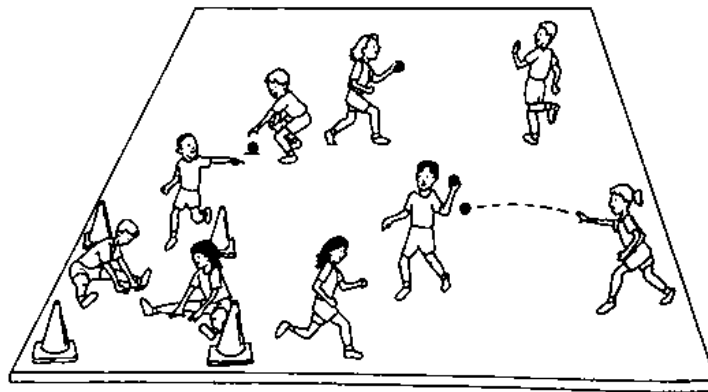
Uprostřed místnosti, či venku na hřišti stojí dvě děti, které drží napnutý provaz. Nejdříve začínají provaz držet vysoko nad hlavou, avšak postupně ho snižují. Mezitím ostatní hráči tančí podle hudby a jejich cílem je „podtančit“ pod provazem z jedné strany na druhou, aniž by ho dotkli. Ten, kdo se provazu dotkne, je vyřazen z hry (Kalábová, 2012).



Obrázek 12: hra Tanec pod provazem, zdroj: Kalábová, 2012, str. 95

## 5. Potřebuji se protáhnout

Hráč, který má míček, se snaží zasáhnout svého protihráče. Zasažený hráč musí jít do vymezené protahovací oblasti a třicet vteřin cvičit, poté se může vrátit do hry. Pokračujte takto, dokud se celá třída nerozcvičí. Pokud někteří hráči zůstanou nezasaženi, přerušte hru v pravidelných intervalech a nechte všechny hráče provést protahovací cviky. Pro tuto hru potřebujete 2 molitanové míčky pro 10 dětí a 4 kužely pro vymezení protahovací oblasti. Hráči se střídají po určitém časovém limitu, který jim sdělí trenér, může to být například po intervalu 2 minut, či kratší doby (Fosterová a kol., 1997).



Obrázek 13: hra Potřebuji se protáhnout, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 32

## 6 Diskuze a závěr

Zapojení her do kondiční přípravy dětí v mladším školním věku je ideálním přístupem, pro rozvoj všestranného základu, který vychází z rozvíjení motorických schopností. Tyto schopnosti je potřeba rozvíjet již od útlého věku. Mladší školní věk je dle Periče (2004) nazýván zlatým věkem motoriky, kdy je ideální rozvíjet nové dovednosti. K tomu Hnízdilová (2006) dodává, že v tomto období se motorické schopnosti teprve formují a mohou se projevovat určitou neobratností. Kondiční příprava je klíčovou složkou sportovního tréninku, která má za úkol všestranný rozvoj sportovce a u dětí se využívá především kondiční příprava obecná. Autoři zdůrazňují důležitost přirozeného vývoje organismu, kde je jediný správný přístup všestrannost. Sportovní aktivity by měly být pestré a v tomto případě je vhodné myslet na heslo „čím více, tím lépe“. Většina autorů včetně Kirchnera a kolektivu (2005), Dovalila a kolektivu (2009), Periče s Březinou (2019) či Zumra (2019) souhlasí s tímto přístupem. Při tréninku dětí je důležité dávat pozor na dva negativní aspekty. Prvním aspektem je přetrénovanost dětí, což signalizuje například únava, jednotvárný trénink a hlavně nechť k tréninku. Druhým aspektem může být raná specializace, která může vést k vývojovým poruchám, zároveň také může vést k syndromu vyhoření, který dle Štěrbové a kolektivu (2022) může být známý i pod názvem burn-out syndrom. Dle Stafforda (2011) se bohužel raná specializace stává standardem ve sportovní přípravě dětí. Perič s Březinou (2019) a Dovalil s Choutkovou (1988) ve svých publikacích uvádí, že vrcholový věk u rychlostní kanoistiky je mezi 24 až 26 lety, přičemž počátek tohoto vrcholového období je 19 let. Z toho vyplývá, že v rychlostní kanoistice je zbytečné klást důraz na ranou specializaci a je vhodnější dbát na trénink odpovídající vývoji. Což by měl být jasné každému trenérovi, protože jak uvádí Dovalil s kolektivem (2009), každý trenér by měl disponovat rozsáhlými znalostmi v oblasti tréninku což potvrzuje i Bompa (1999), který dále uvádí, že trenér musí být schopen rozpoznat potenciál sportovce a individuální kvality každého sportovce. Perič (2012) poukazuje na to, že největším selháním trenéra je, když jeho svěřenec ztratí absolutní zájem o sport a přestane ho vyhledávat. Co se týče přístupu rodičů k tréninku dítěte, autoři Perič s Březinou (2019) a Štěrbová s kolektivem se shodují na následujícím: je nezbytné, aby si rodič uvědomil několik faktů, a to především nenutit dítě do sportu, uvědomit si důvody, proč dítě sportuje,

motivovat a chválit dítě za jeho výkony. Jestliže má dítě talent, je potřeba jej dál rozvíjet a podpořit jeho další rozvoj.

Motorické schopnosti se dle Hájka (2012) dělí na silové, rychlostní, vytrvalostní, a obratnostní, autor Měkota (2005) k nim přidává ještě pohyblivost. Dle Čelikovského (1979) jsou motorické schopnosti základem mnoha aktivit a hrají klíčovou roli nejen ve sportu. Právě, díky hrám můžeme rozvíjet motorické schopnosti a tím pádem jsou vhodné do zapojení v kondiční přípravě. Hra může u dětí postupně přerůst v něco, co se dá později nazývat sportem, protože dítě chce časem dosáhnout a předvést výkon, díky kterému bude od rodičů a od trenérů pochválen. Proto je důležitý i přístup rodičů a trenérů, který má být souhlasný a má podporovat děti v pohybu. Při hře děti nejen rozvíjí pohybové schopnosti ale také komunikaci, spolupráci a například i odhodlání. Dle Periče (2004) je klíčovým prvkem v tréninku dětí právě herní přístup. Je potřeba myslet na to, aby děti při tréninku zažívaly zábavu a vytvářely si zájem pro sportovní aktivity. Proto v páté kapitole v poslední části práce je dle mé rešerše literatury vybráno a připojeno ke všem motorickým schopnostem několik her, které mají posloužit k zábavnějšímu kondičnímu tréninku a díky tomu podpořit nadšení dětí do sportování. Hry jsou primárně vybrány pro kondiční přípravu právě rychlostní kanoistiky, ale myslím si, že je možné je využít v jakémkoli sportovním odvětví.

Ráda bych, aby práce posloužila jako inspirace pro trenéry, nejen v oblasti rychlostní kanoistiky, kteří chtějí děti rozvíjet prostřednictvím zábavných her. Dle mého usouzení práce splnila její cíl a přináší soubor her, kde jsou jednotlivé hry přiřazeny přehledně k daným motorickým schopnostem. V rámci nadcházejícího magisterského studia by bylo zajímavé v diplomové práci zmapovat využití her v tréninku rychlostní kanoistiky formou dotazníkového šetření, kde bychom zjistili, jakým způsobem trenéři rozvíjejí své svěřence, jaké hry využívají v tréninku a jaké hry jsou u dětí oblíbené. Také bychom mohli zjistit oblíbenost, funkčnost a praktičnost námi vytvořeného souboru.



## 7 Použitá literatura

1. Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (2012). *Talent identification and Development in Sport: International Perspectives*. Routledge.
2. Bartůněk, D., & Martin, A. (2007). *Games in nature*. IYNF.
3. Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2000). *Kanoistika*. Karolinum.
4. Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Grada.
5. Bompa, O. T. (1999). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
6. Čelikovský, S. (1979). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. SPN.
7. Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. SPN.
8. Český svaz kanoistů. (2013). *Základní informace o rychlostní kanoistice*. [Co je rychlostní kanoistika \(www.kanoe.cz\)](http://www.kanoe.cz).
9. Čížková- Hlobilová, J. (1999). *Přehled vývojové psychologie*. Univerzita Palackého.
10. Dovalil, J., & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Olympia.
11. Dovalil, J., a kol. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Karolinum.
12. Dovalil, J., a kol. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
13. Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd). Olympia.
14. Dvořáková, H., & Engeltahlerová, Z.(2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Karolinum.
15. Fernandez, J. (1993). *La planificación*. En Piraguismo II. COE.
16. Folgar, M. I., Cárceles, F. A., & Mangas, J. J. R. (2015). *Training sprint canoeing*. 2.0 Editora.
17. Fosterová, E. R., Hartingerová, K., & Smithová K. A. (1997). *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Portál.
18. Garcia, M., Navarro, J., & Ruiz, J. (1996). *Planificación del entrenamiento de portivo*. Editorial Gymnos.
19. Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Karolinum.
20. Hanuš, R. (2003). *Fenomén hry, Teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. Univerzita Palackého.
21. Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Masarykova univerzita.

22. Jarkovská, H., & Wálová, Z. (1990). *Gymnastika pro moderní ženu*. Olympia.
23. Kalábová, N. (2012). *Příroda plná her, Hry plné přírody*. Portál.
24. Kirchner, J., Hnízdil, J., & Louka, O. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Grada.
25. Kovář, R., & Měkota, K. (1995). *Unifittest (6-60): test and norms of motor performance and physical fitness in youth and in adulthood*. (1. vyd), Univerzita Palackého.
26. Langmeier, J. (1991). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Avicenum.
27. Langmeier, J., Langmeier, M., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. H&H.
28. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2. vyd). Grada.
29. Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově: Příručka pro posl. stud. oboru tělesná výchova a sport*. (1. vyd). SPN.
30. Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého
31. Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Portál.
32. Neuman, J. (2004). *Education and learning through outdoor activities*. Duha.
33. Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Mladá fronta.
34. Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada.
35. Pavlík, J. (2010). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. Masarykova univerzita.
36. Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
37. Perič, T. (2008). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Grada.
38. Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
39. Perič, T., & Suchý, J. (2010). *Identifikace sportovních talentů*. Karolinum.
40. Perič, T., a kol. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
41. Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Grada.
42. Pistonik, B. (1998). *Flexibility*. In *antropomotorika*. Vedecká spoločnosť pre tělesnu výchovu a šport.
43. Pugnerová, M. (2019). *Psychologie*. Grada.
44. Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologieú* (3. vyd). Hanex.

45. Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Slovenské pedagogické nakladatelstvo.
46. Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Hanex.
47. Skopová, M., & Zítka, M. (2010). *Základní gymnastika*. Karolinum.
48. Stafford, I. (2011). *Coaching children in sport*. Routledge.
49. Stock, Ch. (2010), *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada.
50. Suchý, J. a kol. (1985). *Biologie dítěte: pro pedagogické fakulty*.(4. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.
51. Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Portál.
52. Šimonek, J., & Židek, R. (2019). *Talent v športe*. Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.
53. Štěrbová, D., a kol. (2022). *Sportovní psychologie- Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada.
54. Trpišovská, D. (1998). *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně: Pedagogická fakulta.
55. Vágnerová, M. (1996). *Vývojová psychologie*. (1. vyd). Karolinum.
56. Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie*. Karolinum.
57. Vičar, M. (2018). *Sportovní talent*. Grada.
58. Zachová, B., a kol. (1980). *Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. Univerzita Karlova.
59. Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Grada.

## 7.1 Seznam obrázků

Obrázek 1: Rozdělení motorických schopností, zdroj: Měkota, 2005, str. 21 .....	26
Obrázek 2: hra Vlečné čluny, zdroj: Kirchner a kol., 2005, str. 79.....	38
Obrázek 3: hra Kouzelné koberečky, zdroj:Fosterová a kol., 1997, str. 51 .....	39
Obrázek 4: hra Krabí fotbal, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 90.....	40
Obrázek 5: hra Vodní lyžování, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 106 .....	41
Obrázek 6: hra Úkryty, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 91.....	46
Obrázek 7:hra Honba na zajíce, zdroj: Rovný a Zdeněk, 1982, str. 92.....	47
Obrázek 8: hra Červení a bílí, zdroj: Zachová a kol., 1980, str. 73 .....	48
Obrázek 9: hra Lov tygra, zdroj: Rovný a Zdeněk, 1982, str. 81.....	50
Obrázek 10: hra Číšnická štafeta, zdroj: Rovný a Zdeněk, 1982, str. 111 .....	51
Obrázek 11: hra Gordický uzel, zdroj: Sigmund, 2007, str. 63.....	52
Obrázek 12: hra Tanec pod provazem, zdroj: Kalábová, 2012, str. 95.....	53
Obrázek 13: hra Potřebuji se protáhnout, zdroj: Fosterová a kol., 1997, str. 32.....	54