UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Zásobník her pro rozvoj koordinačních schopností na letním táboře

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tomáš Brtník

Vypracoval:

Jaroslav Štěpánek

Praha, květen 2021

Prohlášení

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

V Praze, dne Jaroslav Štěpánek

…… ……

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval Mgr. Tomášovi Brtníkovi za odborné vedení bakalářské práce a 121. pionýrské skupině BOR za to, že ve mě v dětství zapálila tábornickou vášeň, která hoří dodnes.

ABSTRAKT

Název práce: Zásobník her pro rozvoj koordinačních schopností na letním táboře

Cíl práce: Cílem práce je vytvořit zásobník her, které jsou vhodné k rozvoji koordinačních schopností v prostředí letního tábora. Tyto hry spolu s teoretickými východisky by měly poskytovat dostatek informací pro tvorbu herního programu vhodného k rozvoji koordinačních schopností.

Metody: Teoretická část práce je vytvořena metodou literární rešerše. Praktická část - zásobník her vychází z metod literární rešerše spolu s využitím vlastních praktických zkušeností.

Výsledky: Výsledkem práce je zásobník her vhodných k rozvoji koordinačních schopností pohybu v rámci programu letního tábora.

Závěry: Přínosem této práce je vytvořený zásobník her a shrnuté teoretické zázemí rozvoje koordinačních schopností na letním táboře. Jedná se o návod a inspiraci pro všechny, kteří chtějí s dětmi na letních táborech pracovat v intencích zdravého pohybového rozvoje. Zásobník bude zároveň publikován v periodikách určených pro praktické použití na letních dětských táborech a touto cestou bude veřejně k dispozici všem výše zmíněným.

Klíčová slova: školní věk, koordinace pohybu, tábornictví, pohybový program

ABSTRACT

Title: Stack of games for development of coordination abilities at summer camps

Goal: The goal of this work is to create a stack of games, which are suitable for the development of coordination abilities in the environment of a summer camp. These games and the theoretical basis should provide an appropriate level of information needed for composing a game programme suitable for the development of coordination abilities.

Methods: The theoretical part was created by conducting a literature review. Practical part - the stack of suitable games is based on literature review and personal experience.

Result: Creating a stack of games suitable for coordination development within the programme of a summer camp.

Conclusion: Thanks to the contribution of this work, a stack of games is created and a theoretical basis of coordination abilities development is summarized. It is a leaflet and inspiration for everyone who wants to work with kids at summer camps in the hopes of healthy movement development. The stack will also be published in periodicals determined for practical use on children's summer camps and therefore publicly available to everyone mentioned above.

Key words: school-age, movement coordination, camping, movement programme

Obsah

1 Úvod 1

2 Cíle a úkoly práce 2

3 Metodika práce 3

3.1 Metoda literární rešerše 3

4 Teoretická část 5

4.1 Rozvoj koordinačních schopností u dětí školního věku 5

4.1.1 Pohybové schopnosti 5

4.1.2 Koordinační schopnosti 6

4.1.3 Školní věk 10

4.2 Hra 13

4.2.1 Definice hry 13

4.2.2 Specifika hry u dětí školního věku 14

4.3 Letní tábor 15

4.3.1 Fenomén tábornictví 15

4.3.2 Charakteristika letního tábora 15

4.3.3 Právní úprava provozu letního tábora 17

4.3.4 Výhody pobytu dětí na letním táboře 17

4.3.5 Hry na letním táboře 18

4.3.6 Pohyb na letním táboře 20

5 Praktická část 22

5.1 Kritéria výběru her 22

5.2 Zásobník her 23

5.2.1 Struktura zásobníku 23

5.2.2 Krátké hry 23
5.2.3 Středně dlouhé hry 25
5.2.4 Dlouhé hry 28
6 Diskuze a závěr 33
7 Seznam použité literatury 35

1 Úvod

Letních táborů jsem se jako dítě pravidelně zúčastňoval od svých sedmi let. Takto jsem se zúčastnil tří rozdílných typů táborů. Na táboře pořádaném pionýrskou skupinou BOR jsem následně působil jako instruktor, později jako vedoucí a poté jsem vykonával funkci hlavního vedoucího tábora.

Tvorba programu probíhala jako týmová práce a koncipovali jsme ho tak, aby děti především bavil, aby se přiučily něco o přírodě a aby využil jejich momentální fyzickou kondici. Z mé zkušenosti a z komunikace s vedoucími z jiných táborů je zřejmé, že je to obecná praxe - "pobavit, přiučit, unavit".

Studium na Fakultě tělesné výchovy a sportu mi ale ukázalo, jak důležité pohybový program s dětmi koncipovat cíleně a vědomě. Rozhodl jsem se proto, že do programu letního tábora zařadím více her vhodných k rozvoji té pohybové schopnosti, jejíž rozvoj je u dětí školního věku zásadní - koordinace pohybu. V dostupné literatuře jsem nicméně mnoho textů věnujících se této problematice pohybového rozvoje dětí na letních táborech nenašel, a to mě vedlo k výběru této práce.

Na základě publikací dostupných v Ústřední tělovýchovné knihovně, internetových zdrojů a osobní zkušenosti jsem následně vytvořil práci, která by měla toto hluché místo v nauce o rozvoji koordinace pohybu a o programu na letním táboře zaplnit.

Pokud se tedy hlavní vedoucí tábora rozhodne, že jeho cílem je děti na táboře pohybově rozvíjet, doufám, že mu tato práce bude k užitku.

2 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je vytvořit zásobník her, které jsou vhodné k rozvoji koordinačních schopností v prostředí letního tábora. Tyto hry spolu s teoretickými východisky by měly poskytovat dostatek informací pro tvorbu herního programu vhodného k rozvoji koordinačních schopností.

Úkolem práce je proto v teoretické části provést rešerši literatury a na jejím základě v praktické části stanovit kritéria výběru her. Následně na základě literární rešerše a vlastních zkušeností vybrat vhodné hry a ty zpracovat.

3 Metodika práce

Tato bakalářská práce je založena na metodě tradiční literární rešerše, tedy nemá experimentálnı́ charakter.

Na základě prostudování odborných publikací zaměřených na problematiku rozvoje koordinačních schopností, hry a letního tábora byl vytvořen teoretický podklad se specifikami daných témat.

V praktické části práce byla analyzována literatura vztahujícı́ se k tématům, na jejímž základě byly vytvořeny či vybrány dle stanovených kritérií a osobních zkušeností hry, které byly dále modifikovány tak, aby splnily účel, kterým byl především rozvoj pohybové koordinace u dětí v rámci programu letního tábora

3.1 Metoda literární rešerše

Machi a McEvoy (2012) popisují tuto metodu jako psaný dokument, který obsahuje argumentaci postavenou na logických pravidlech a detailním porozumění současného stavu poznání v oblasti, na kterou se rešerše zaměřuje. Rešerše by podle nich měla být přesvědčivou odpovědí na položenou otázku.

Fink (2014) pak uvádí dva nejčastější přístupy pro vypracování rešerše: systematická rešerše (systematic/research literature review) a tradiční rešerše (traditional/narrative literature review).

Systematickou rešerši podle něj lze charakterizovat jako: systematický, explicitní a opakovatelný postup určený pro identifikaci, ohodnocení a syntézu výsledků vytvořených výzkumníky, akademiky a praktiky (Fink, 2014). Tento postup umožňuje autorovi rešerše minimalizovat vlastní subjektivitu a ovlivnění obsahu textu svými názory (Petticrew a Roberts, 2008).

Metoda tradiční rešerše je na rozdíl od metody systematické rešerše méně transparentní a je obtížné ji opakovat, zároveň ale dává autorovi větší prostor a dovoluje

mu využít vlastní myšlenky k danému tématu (Rojon, McDowal a Saunders, 2011; Jesson, Matheson a Lacey, 2011). Použitím metody se sice sníží objektivita rešerše, ale dovoluje autorovi probádat tématickou oblast, které nemá přesně definované hranice.

4 Teoretická část

4.1 Rozvoj koordinačních schopností u dětí školního věku

Znalosti principů rozvoje pohybových schopností a dovedností u dětí školního věku jsou jedním ze základních pilířů práce každého sportovního trenéra a učitele tělovýchovy. Na základy těchto principů by ale při své práci měli dbát všichni ti, kteří pracují s dítětem ve smyslu pohybovém, instruktoři na letních táborech nevyjímaje. Následující kapitola by měla tyto principy přiblížit.

4.1.1 Pohybové schopnosti

Rozlišení pohybových schopností a dovedností

Dovalil (1986) pohybové schopnosti definuje jako relativně uzavřené soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují. Zároveň pohybové schopnosti popisuje jako relativně stálé v čase, což znamená že jejich úroveň nekolísá ze dne na den a jejich změna vyžaduje dlouhodobé tréninkové působení.

Podle Periče (2010) pak pohybové dovednosti popisujeme jako učením získané předpoklady sportovce řešit konkrétní pohybové úkoly. Pohybové dovednosti jsou na rozdíl od pohybových schopností nestálé v čase, sportovec je může postupem času "zapomenout" v důsledku nedostatečného připomínání si dané dovednosti. Pohybové schopnosti a dovednosti se zároveň projevují v každé pohybové činnosti v různém poměru.

Burton a Miller (1998) pak vzájemný vztah pohybových schopností a dovedností definují tak, že pohybové schopnosti jsou obecné rysy či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností.

Jako základní pohybové schopnosti rozlišujeme silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační schopnosti a flexibilitu. Ty Perič (2010) přibližuje následovně:

- Koordinační schopnosti - schopnosti řídit a regulovat pohyb.
- Silové schopnosti - schopnosti překonávat vnější odpor pomocí svalové kontrakce.
- Vytrvalostní schopnosti - schopnosti dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost.
- Rychlostní schopnosti - schopnost překonat krátkou vzdálenost v co možná nejkratší době.
- Flexibilita - schopnost provádět pohyb v maximálním možném rozsahu.

Tyto schopnosti můžeme dále dělit na kondiční (silové, vytrvalostní, rychlostní) a koordinační (především koordinace, částečně také rychlost a flexibilita) (Měkota a Novosad, 2005).

4.1.2 Koordinační schopnosti

4.1.2.1 Definice koordinačních schopností

Koordinační schopnosti zaujímají mezi pohybovými schopnosti zvláštní, přesto velmi důležité místo. Projevují se různorodě a jsou jistým integračním prvkem ostatních pohybových schopností. Měkota a Novosad (2005) také uvádí, že jak plyne z názvu, jejich úkolem je uspořádávat, uvádět v soulad, vnášet řád.

Čelikovský a kolektiv (1990) pak vnímá koordinační schopnosti jako předpoklady jedince přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu.

Perič (2010) říká, že základem koordinační schopnosti je činnost centrální nervové soustavy, která řídí a organizuje množství oblastí důležitých pro konkrétní pohyb. Tyto oblasti konkretizuje následovně:

- Činnost analyzátorů (zrak, sluch, proprioceptory)
- Činnost funkčních systémů (oběhového, dýchacího, atd.)
- Nervosvalová koordinace (mozek dává informaci svalům kdy a jak se zapojit)
- Psychologické procesy (vůle, pozornost, atd.)

4.1.2.2 Dělení koordinačních schopností

Dovalil (1986) rozlišuje pohybové schopnosti obecné a speciální. Obecné se projevují v různých pohybových činnostech, zatímco speciální popisuje jako předpoklady pro jednu pohybovou činnost a váží se úzce k pohybovým dovednostem.

Perič (2010) pak tento fenomén vzhledem ke koordinačním schopnostem vysvětluje tak, že všeobecná koordinace představuje schopnost provádět široké spektrum motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci, zatímco speciální koordinace představuje schopnost provádět rozličné pohyby pouze v rámci vybraného sportu. Z toho pak dále vyvozuje význam vysoké úrovně všeobecné koordinace, a to především v oblasti následného nácviku sportovní techniky, zvládání nečekaných situací či předcházení zranění.

4.1.2.3 Složky koordinačních schopností

Perič (2010) říká, že koordinační schopnosti nemají ustálenou strukturu a záleží často na úhlu pohledů autora na jejich počet i rozdělení. Například Máček a Vávra (1988) dělí koordinační schopnosti do šesti oblastí, zatímco Kohoutek a kol. (2005) pouze do pěti z důvodu spojení prostorové a orientační schopnosti do jedné oblasti. Perič (2010) nicméně za nejdůležitější součásti považuje tyto:

Spojování pohybů - propojení osvojených pohybových dovedností. Například zpracování míče ve výskoku a střelba. Tato schopnost je využívaná především v gymnastice čí ve sportovních hrách.

Orientace, respektive činnost analyzátorů - vnímání vlastního pohybu, pohybu ostatních hráčů, pohybu náčiní a orientace v prostoru. Využívaná ve sportovních hrách, bojových sportech atp.

Vnímání polohy a pohybu jednotlivých částí těla - schopnost zaujmout přesnou polohu těla nebo jeho částí. Tato schopnost má veliký význam v různých typech střelby - např lukostřelba, golf, ale i střelba na branku či koš ve sportovních hrách.

Přizpůsobování pohybů vnějším podmínkám - přizpůsobení a upravení osvojených dovedností zvláštnostem hrací plochy či pohybům soupeře.

Reakce - schopnost včasného zahájení určité činnosti. Může jít jak o včasnou zafixovanou reakci na signál, tak o výběr ideálního řešení v měnící se situaci. Z principu bývá často spojována se schopností přizpůsobování se vnějším podmínkám.

Rovnováha - schopnost udržet tělo v určitých polohách. Rozlišujeme rovnováhu statickou (na místě) a dynamickou (v pohybu, respektive schopnost návratu do stabilní polohy v průběhu pohybu). Rovnovážné schopnosti nachází své využití v podstatě ve všech sportovních odvětvích.

Rytmika - schopnost pohybu v určitém rytmu, a to jak stálem (běh), tak proměnlivém (gymnastika). Schopnost má velký význam v ekonomičnosti provedení pohybu v širokém spektru sportovních odvětví.

Učenlivost neboli docilita - kvalita a rychlost učení novým pohybovým dovednostem. Na úrovni učenlivosti stojí schopnost osvojení techniky ve sportovních disciplínách a

zároveň nám do jisté míry charakterizuje míru talentu jedince. Význam má prakticky ve všech sportech a pohybových činnostech.

4.1.2.4 Zásady rozvoje koordinačních schopností

Harre (1997) uvádí, že cílem rozvoje koordinačních schopností je osvojení nových, různorodých pohybových dovedností a jejich komponent. K tomuto rozvoji je pak podle Hirtze (2003) nutné využívat nová a neobvyklá cvičení, nebo naopak cvičení, která jsou jednoduchá, avšak prováděna různých variacích a kombinacích.

Ze složek koordinačních schopností pak vychází zásady pro její rozvoj. Ty se dají shrnout takto: volíme ideálně koordinačně složitá cvičení v různých obměnách, v měnících se vnějších podmínkách, se změnou rytmu, s kombinacemi již osvojených pohybových dovedností, se současným provedením několika činností, cvičení s dodatečnými informacemi, cvičení pod tlakem a případně cvičení po předchozím zatížení (Perič 2010).

Cvičení po předchozím zatížení je z uvedených zásad aplikovat s obezřetností. Svoboda (2000) totiž upozorňuje na faktor únavy jako na nebezpečí ztráty motivace k provádění pohybové činnosti.

4.1.2.5 Principy rozvoje koordinačních schopností

Perič (2010) uvádí, že bychom měli rozvoj koordinačních schopností zařazovat na začátek hlavní části tréninkové jednotky a cvičení by měla probíhat především v aerobním režimu. Mezi jednotlivým zatížením by proto měl přijít odpovídající odpočinek. Zároveň je vhodné cvičení střídat a nezůstávat u jednoho typu moc dlouho z důvodu náročnosti koordinačních cvičení na pozornost a soustředění. Při náročnějších pohybových činnostech je také velmi důležitá dopomoc, případně záchrana.

4.1.3 Školní věk

Přesná definice se v odborné literatuře v detailech rozchází, školní věk ale můžeme v zásadě popsat následovně: věk mezi 6-15 roky, dělí se na dvě období - mladší a starší školní věk, mezi kterými je pozvolný přechod. Jedná se o formální rozdělení, které slouží k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů při vývoji a dozrávání organismu (Perič, 2004). Vzhledem k tématu práce je následná kapitola zaměřena na procesy především na úrovni tělesného, pohybového a psychického vývoje.

4.1.3.1 Mladší ŠV (6-11 let)

Tělesný vývoj MŠV

Dovalil (2009) popisuje tělesný vývoj v mladším školním věku jako jako dobu plynulého růstu všech orgánů, kdy zároveň roste celková odolnost dětského organismu. Dále se ustaluje zakřivení páteře a probíhá rychlá osifikace kostí Perič (2004), je proto vhodné věnovat zvýšenou pozornost správnému držení těla.

Psychický vývoj MŠV

Piaget (1966,1970) nazval toto období fází konkrétních logických operací.

Dítě mladšího školního věku je zaměřeno na poznávání skutečného světa, jeho myšlení je vázáno na realitu. Ve svých úvahách nejraději vychází z vlastní zkušenosti (Vágnerová 2017).

Erikson (1967) toto období popisuje jako fázi píle a snaživosti, jejímž hlavním cílem je uspět, prosadit se svým výkonem. Dovalil (2009) zároveň zmiňuje význam vstupu do školy, respektive do kolektivu, který klade vyšší důraz na zařazení a podřazení se dítěte, kde se dítě stává jedním ze členů skupiny. Podle Vágnerové (2017) si dítě si v tomto věku buduje vztah k vlastnímu výkonu, porovnává ho s vrstevníky nebo podle kritérií určených dospělými. Dospělí jsou v tomto věku autoritou a děti snadno přejímají jejich názory. V tom také spočívá odpovědnost dospělých při práci s dětmi. (Dovalil 2009)

Pohybový vývoj MŠV

Dovalil (2009) uvádí, že pohyb působí dětem radost a proto není třeba je nutit, dítě podle něj na konci předškolního věku již ovládá základní pohybové činnosti jako lezení, běh, skok, jednoduchý hod atd. Zároveň konstatuje, že v pohybové výkonnosti nevidíme výrazné rozdíly mezi chlapci a děvčaty.

Winter (1984) toto období označuje jako "zlatý věk motorického učení, dle Hirtze (1982) je do věku 12 let dosaženo až 75% celkového objemu přírůstku koordinačních předpokladů.

Vágnerová (2017) vyzdvihuje roli CNS v tom smyslu, že jeho zrání pozitivně ovlivňuje lateralizaci ruky, rozvoj motorické i senzomotorické koordinace a manuální zručnost. Zároveň zmiňuje celkovou úroveň motorického rozvoje jako významný faktor pro úspěšnou adaptaci na školní prostředí. Tu pak může negativně ovlivňovat zvýšená tělesná hmotnost Duarte a kol. (2015).

V tomto období se vytváří vhodné podmínky k rozvoji rychlostních schopností (Perič 2004), naopak zde nejsou vhodné podmínky pro soustředěný silový a vytrvalostní rozvoj (Dovalil 2009).

4.1.3.2 Starší školní věk (11-15 let)

Podle Dovalila (2009) jsou pro toto období typické nerovnoměrné biologické změny v důsledku vzestupu sekrece pohlavních hormonů, které se odráží v psychologickém i pohybovém vývoji.

Tyto změny probíhají podle Periče (2004) značně nerovnoměrně a ustalují se u obou pohlaví až na konci školního věku, nebo i později. Dívky navíc v průměru dospívají dříve než chlapci (Vágnerová 2017). Jedná se proto o období, které je oproti mladšímu školnímu věku obecně značně nestálejší.

Tělesný vývoj

Podle Periče (2004) dochází ke stále rychlejšímu růstu, který po 13. roce může negativně působit na kvalitu pohybů dítěte. Pubertální dítě je tak podle něj "samá ruka, samá noha". Zároveň zmiňuje díky rychlosti růstu vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, je proto důležité dbát na návyk dobrého držení těla.

Psychický vývoj

V tomto věku se zřetelněji se oddělují zájmy chlapců a děvčat. Dítě si rozšiřuje obzory, zvětšuje okruh chápání, rozvíjí se paměť a logické a abstraktní myšlení. Soustředění vydrží delší dobu. V zásadě pozitivní je i napodobování a obdiv vzorů, je ovšem důležité dbát n vyvarování se napodobování negativních jevů. (Dovalil 2009)

Pohybový vývoj

Příznivé předpoklady pro trénink a zároveň význam pohybového rozvoje v tomto věku vytváří hned několik faktorů. Dochází k přirozenému vzestupu výkonnosti, zároveň se ale prohlubují rozdíly mezi chlapci a děvčaty (Dovalil 2009). Především u chlapců dochází ke klátivosti až neohrabanosti, nicméně zhruba do 13 let se proces pohybového učení uskutečňuje tak rychle a efektivně jako nikdy později. Ve vedení pohybu přichází výrazná účelnost a ekonomičnost, přesnost a mrštnost pohybu. Na vysoké úrovni se nachází rovněž anticipace vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků a pohybu sportovního náčiní. Zároveň je výrazným rysem rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Na druhou stranu u některých dětí dochází i ke značnému zhoršení koordinačních schopností, a to především schopnost přesnosti a plynulosti pohybů. (Perič 2004)

Podle Dovalila (2009) se v tomto období zřetelně zvyšuje svalová síla, a věk 10-13 let je pak považován za příznivý pro získání rychlostního základu.

4.2 Hra

4.2.1 Definice hry

Hru je pro svůj absolutní objem obtížné definovat. Setkáváme se s jasnými i vágními definicemi hry prakticky ve všech humanitních vědách - filosofii, sociologii, pedagogice, atp. Nedozírné množství definic představuje hru jako princip každého momentu života. Z tohoto úhlu pohledu pak docházíme k poznání, že hra je život a život je hra. Vzhledem k rozsahu a cíli práce je proto vhodná například následující charakteristika hry podle Hájka, Hofbauera, Pávkové (2010):

- účastníci se utkávají s problémem, výzvou, překážkou, soupeřem nebo s přírodním živlem s tím, že toto utkání může mít charakter buď souboje individuálního, nebo týmového,
- nasazují své (často pro ně samotné netušené) síly, vytrvalost, schopnosti, intelekt, fantazii,
- vstupují do nejrůznějších rolí, berou na sebe různé (obrazné) převleky a opět je odkládají,zažívají pocit bezstarostnosti, výlety do světa fantazie, radost ze spontaneity a tvořivosti,
- průběh hry vyvolává nejrůznější emoce: napětí i uvolnění, smutek i radost, vzrušení i uklidnění, nadšení i beznaděj,
- výjimečná činnost hry je postavena na silném autentickém osobním zážitku.

Dále je vhodné rozlišit specifika hry u dětí školního věku, podobně jako je tomu v kapitole “Rozvoj pohybových schopností”.

4.2.2 Specifika hry u dětí školního věku

4.2.2.1 Hra v mladším školním věku

Vágnerová (2017) o tomto období ve vztahu ke hře říká, že je základem všeho konání dítěte. Dále popisuje tématická hru na něco jako prostředek k procvičování budoucích rolí, vhodných řešení určitých situací, nabízející možnost prožití různých sociálních rolí, i těch negativních (např. na agresora), které děti lákají a v jiné podobě by jim nebyly dovoleny.

Selman (1980) pak rozvádí téma tvrzením, že schopnost převzít symbolicky něčí roli a uvažovat z pozice jiného člověka vede k lepšímu porozumění lidského chápání, prožívání a uvažování, včetně svého vlastního.

4.2.2.2 Hra ve starším školním věku

Podle Vágnerové (2017) se význam hry u dítěte staršího školního věku mění. Dítě v tomto věku podle ní uvažuje o tom, jaký svět je, resp. jaký by měl být a zároveň bývá v tomto věku častou obrannou reakcí únik do fantazie. Hra mu proto umožňuje alespoň symbolické zvládnutí nejrůznějších situací, které dítě nedovede reálně řešit a nebo prožití rolí, které nelze prožít ve skutečnosti.

4.3 Letní tábor

4.3.1 Fenomén tábornictví

Dnešní letní tábory vychází podle Jiráska (2019) z fenoménu tábornictví. Počátek tohoto fenoménu hledejme v tábornických školách vzniklých ve druhé polovině 20. století. Je chápáno jako specifický výraz pobytu v přírodě. Podle Snopka (1969) je to zájmové hnutí vycházející především z myšlenky, že naplnění života bohatstvím a krásou vyžaduje důvěrný styk člověka s přírodou, s člověkem a jeho prací při stálém poznávání a vytváření hlubokých kamarádských vztahů. Usiluje podle něj o tento vztah zejména prostřednictvím náročného, romantického a účelného pobytu a pohybu v přírodě.

Základní hodnoty a myšlenkové zaměření tábornictví jsou podle Jiráska (2019) tělesný pohyb, vystavení se nejistotám a nepohodlí, kontakt s přírodou a její reálnou podobou v rámci společenství, které se postupně buduje nezbytnou spoluprácí i vzájemnou individuální pomocí. Změnu zaměření oproti dalším formám pobytu v přírodě - turistice, woodcraftu, trampům a skautům - pak vnímá především v začlenění práce a náročnosti.

4.3.2 Charakteristika letního tábora

Burda (2008) o letních táborech říká, že byly vždy fenoménem naší republiky, nikde jinde na světě nemají takovou tradici a úroveň jako u nás. Představují vyvrcholení celoroční činnosti každého správného oddílu nebo nabídku dobrodružství a nevšedních zážitků pro děti, které nejsou členy žádné organizace.

Počet letních zotavovacích akcí dlouhodobě roste, stejně tak jako počet účastníků na nich. Dle Národního registru výzkumů o dětech a mládeži (2018) v roce 2012 krajské hygienické stanice evidovaly 1875 nahlášených akcí se 170 000 účastníky, v roce 2018 to bylo již 2200 akcí se 211 000 účastníky.

Vzhledem k prostoru a cíli této práce není účelné dlouze definovat letní dětský tábor, ani se věnovat jiné teorii organizace letního tábora než té, která souvisí s tématem práce. Charakterizujme si proto letní tábor takto:

Čas

Jedná se zpravidla o souvislou akci na jeden až tři týdny vymezenou jasným začátkem a koncem.

Prostor

Tábory se obvykle odehrávají v takovém prostředí, které je vhodné ke stanování a k pořádání různých typů her, tj. na loukách, v lesích, v mírných výšinách anebo nížinách.

Organizace

Akce je připravena týmem instruktorů pod vedením hlavního vedoucího, vedení letního tábora se dále zpravidla účastní hospodář, zdravotník, případně programový vedoucí.

Účastníci

Některé letní tábory jsou organizovány pro určitou věkovou skupinu, většina letních táborů se ovšem organizuje pro děti školního věku, tj. 6-15 let. Počet účastníků se zpravidla pohybuje na škále od 10 do 150.

Typy

Letní tábory můžeme dělit podle základny na stálý a putovní, podle ubytování na stanové a v pevných stavbách a dále podle převládajícího zaměření, např. sportovní, umělecký, atp.

4.3.3 Právní úprava provozu letního tábora

Základem veškeré právní úpravy provozu letního tábora je zákon 258/2000 Sb., Zákon o ochraně veřejného zdraví, který upravuje práva a povinnosti fyzických a právnických osob v oblasti ochrany a podpory veřejného zdraví, jejich působnost a pravomoc. Paragraf §8 pak definuje přímo zotavovací akci následovně: Zotavovací akcí je organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popřípadě i získat specifické znalosti nebo dovednosti. Do její definice tak spadají všechny větší dětské tábory.

4.3.4 Výhody pobytu dětí na letním táboře

Vzhledem k obecnému pojetí pohybu je pro dětskou populaci pohyb na letním táboře velmi vhodný. Pro děti s nadváhou zejména pak díky redukci váhy a vytvoření kladného vztahu k pohybu (Gately a kol., 2000). Pobyt na letním táboře může mít zároveň pozitivní vliv hned v několika rovinách na děti s vývojovými poruchami koordinace pohybu (Jill a kol. 2015).

Hájek, Hofbauer a Pávková (2010) pak hodnotí prostředí, kde děti tráví volný čas, podle následujících kritérií:

- možnost spontánních aktivit x organizované činnosti
- bezpečnost x ohrožení bezpečnosti
- pedagogické vedení x bez pedagogického vedení
- proměnlivost materiálního i sociálního prostředí x jednotvárnost prostředí
- s dozorem x bez dozoru
- prostředí zajišťující soukromí x bez dostatečného soukromí

- vhodné vybavení pro volnočasové aktivity x nedostatek vhodného vybavení
- kontakt s vrstevníky x bez kontaktu s vrstevníky
- volba užitečných aktivit x nebezpečí volby nevhodných aktivit
- vhodné, pozitivní vzory x nebezpečí nevhodných vzorů

Většina dětí se ve svém volném čase pohybuje střídavě ve všech typech těchto prostředí. Každé z nich má své výhody i nevýhody pro zdravý vývoj dětí. Pokud je letní tábor dobře organizován, můžeme však s jistotou říct, že v rámci zmíněných kritérií skýtá výraznou převahu výhod nad nevýhodami.

4.3.5 Hry na letním táboře

Většina táborů má jasně daný denní řád (budíček, rozcvička, snídaně, dopolední program atp.), do kterého začleňuje aktivity podle svého zaměření, a to zpravidla v rámci celotáborové (etapové) hry (Zábranská 2013). Některé tábory staví svůj program na aktivitách jiného, než herního typu- např. turistice, nauce o přírodě, tábornictví, umění. Většina táborů jde ale cestou, kdy je program buď postaven výlučně na "samoúčelné" hře, nebo na hře, která v sobě obsahuje prvky umělecké či vzdělávací.

4.3.5.1 Specifika her na letním táboře

Většina her organizovaných na letním táboře se od her a aktivit organizovaných v jiných volnočasových aktivitách výrazně liší. Je to dáno především prostředím, časovou dotací a zvýšenou benevolencí k aktivitám, které by v běžných volnočasových programech byly považovány za nebezpečné.

Prostředí

Hry na táboře se nejčastěji odehrávají v přírodě. V rámci české přírody jsou proto logickým biotopem táborových her lesy, louky, případně vodní plochy a vodní toky.

Povrch na louce bývá rovný, zatravněný, s občasnými výmoly. Naopak povrch v lese je výrazně členitý a to jak ve smyslu půdního terénu, tak výskytu kořenů, kmenů stromů, křovin a dalších rostlin. Řeky, potoky, rybníky a další vodní plochy pak bývají s kamenitým či bahnitým dnem.

Pokud počasí nedovoluje hry pod širým nebem, uchylují se účastníci do uzavřených prostor - tělocvičen, kluboven atp.

Časová dotace

Pobyt na táboře se pohybuje mezi jedním a třemi týdny. Tato doba umožňuje vedoucím organizovat nejen krátké, jednoduché hry, které často nacházíme v programu volnočasových kroužků či sportovních tréninků, ale i hry časově náročné. Například na letním táboře 121. pionýrské skupiny BOR trvá závěrečná hra i celý den, děti na hru vyrazí hned po snídani a vrací se pozdě odpoledne.

Jistá míra nebezpečí

V programech dnešních letních táborů nacházíme mnoho her, které bychom si ve sterilním prostředí sportovišť a dětských hřišť nedovedli představit. Děti sprintující hustým lesem, šplhající po vysokých stromech či vzájemně se přenášející přes řeku po kluzkých kamenech dnes opravdu vidíme už jen na letním táboře.

4.3.5.2 Herní desatero

Findejs (2006) pak uvádí desatero doporučení pro organizaci her na letním táboře.

1. Měj stále při sobě zásobu her pro každou příležitost!

2. Vyber správnou hru pro správný okamžik!

3. Vylož jasně a srozumitelně pravidla!

4. Rozděluj úlohy tak, aby se v zajímavých rolích vystřídali postupně všichni hráči!

5. Při soutěžích síly na obou stranách vyrovnej!

6. Zajisti spravedlivé rozhodování!

7. Ukonči hru v nejlepším!

8. Po hře proveď její zhodnocení!

9. Nedej se odradit neúspěchem!

10. Neboj se opakovat osvědčené hry!

4.3.6 Pohyb na letním táboře

Rozvoj pohybových schopností je součástí pobytu v přírodě již od počátku jeho organizace. Ve svých textech ho zmiňuje už E.T. Seton (1912) v Knize lesní moudrosti následovně: Měl krásné tělo, byl čistý, štědrý, velkomyslný, statečný, malebný, dokonale ovládal lesní moudrost. K lesní moudrosti podle Setona patří síla, rychlost, obratnost, odvaha, znalost lesů a lesních tvorů, hvězd, vod, umění pěstovat rostliny a všechno, co tvořivého člověka přivádí do těsného tvořivého styku s čistou přírodou pod modrou oblohou. Z textu je zřejmé, že by se správný táborník měl tomuto ideálu snažit přiblížit.

Oporu pro zařazování cíleného pohybového obsahu na letních táborech nacházíme i v současné literatuře. Hájek, Hofbauer, Pávková (2010) vyzdvihuje roli tělovýchovy a sportu ve volnočasových aktivitách s tím, že přispívají k rozvoji fyzické zdatnosti, mají také důležitou roli při sebepoznávání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair play, při pěstování psychické odolnosti vůči stresu - především v aktivních projevech.

Výrazný počet stálých letních táborů pohybové hry a další pohybové aktivity do svého programu zařazuje. Tábory, kterých jsem se jako dítě zúčastnil, či ty, které jsem v dospělosti vedl, na pohybovém programu dokonce stály a ostatní program (umělecký atp.) byl zařazován především z důvodu odpočinku a obměny aktivit.

Nejvýraznější organizace pořádající letní tábory v Česku taktéž zmiňují pohybové aktivity ve svém programu, byť spíše okrajově.

Pionýr

Dle stanov Pionýra je cílem organizace práce s dětmi a mládeží a prostřednictvím her a praktických aktivit předávat hodnoty, rozvíjet znalosti a dovednosti, upevňovat postoje k okolnímu světu, aby z každého vyrostl člověk rozvíjející kulturní vnímání i fyzickou zdatnost.

Skaut

Skauti ve své programu uvádí, že prožívají život naplno. Berou ho do svých rukou a dělají to, co je baví, mimo jiné slaňují skály nebo sportují.

Sportovní a jinak pohybové aktivity podle Zábranské (2013) na letních táborech využívají ve velké míře i další organizace, např. Turistický oddíl mládeže či Woodcraft.

5 Praktická část

5.1 Kritéria výběru her

Při výběru her vhodných k rozvoji koordinačních schopností u dětí na letním táboře je nutné respektovat specifika rozvoje koordinačních schopností, specifika vývoje dětí školního věku a specifika her na letním táboře. Vraťme se proto ke kapitolám, které se těmto tématům věnovaly.

Z kapitoly Rozvoj koordinačních schopností vnímám k tomuto tématu za zásadní respektování zásad a principů rozvoje koordinačních schopností při současném zaměření na všechny složky koordinačních schopností - orientace, vnímání polohy a pohybu těla, přizpůsobení pohybu vnějším podmínkám, reakce, rovnováha, rytmika, učenlivost, spojování pohybů. Zároveň je vhodné dbát i na zmíněné zásady a principy rozvoje koordinačních schopností.

Z kapitoly Specifika vývoje dětí školního věku pak považuji za důležité využití předpokladů vhodných k rozvoji koordinačních schopností při současné citlivosti na specifika rozvoje především ve starším školním věku, kdy vlivem zvýšené sekrece hormonů dochází k nerovnoměrným biologickým změnám. Organizátor letního tábora by proto měl pro děti vytvořit bezpečný prostor, ve kterém ale zároveň děti mohou naplno rozvíjet svůj potenciál.

Z kapitoly Specifika her na letním táboře jasně vychází tři zásadní poznatky, kterých by měl organizátor při přípravě využít. Prostor, ve kterém se děti pohybují, se svou členitostí výrazně odlišuje od prostoru, kde děti obyčejně tráví volný čas. Časová dotace umožňuje organizaci výrazně delších her, než v organizovaných volnočasových aktivitách v průběhu školního roku a jistá benevolence k nebezpečí umožňuje organizátorům zařazovat širší škálu dobrodružných her.

Výběr bude proto proveden následovně: do sborníku budou zařazeny takové hry, které rozvíjí vždy primárně alespoň jednu ze složek koordinačních schopností, ideálně více. Při výběru bude zároveň dbáno na zařazení her, které jsou pro děti svou dynamičností poutavé a zábavné.

5.2 Zásobník her

5.2.1 Struktura zásobníku

Zásobník je rozdělen do tří kategorií podle časové náročnosti na přípravu a realizaci. U každé hry je pak uveden její název a ty složky koordinačních schopností, které hra primárně rozvíjí. Dále jsou uvedeny případné potřebné pomůcky, popis přípravy a průběhu hry a na závěr i možné obměny pro zpestření hry anebo zlepšení efektu rozvoje koordinačních schopností.

5.2.2 Krátké hry

Časová dotace 10-20 minut, vhodné například na rozcvičku.

5.2.2.1 Orloj

REAKCE a PŘIZPŮSOBENÍ POHYBU

Popis: Všichni hráči stojí v kruhu. Vedoucí je v jeho středu a představuje střed ciferníku hodin. Pomalu se pohybuje v prostoru a nahodile mění směr. Hráči se pohybují tak, aby zachovali kruhový tvar a byli od vedoucího stále stejně daleko.

Obměna: hráči představují jednotlivé hodiny a snaží se vůči vedoucímu udržet stále stejnou polohu.

(Kaplan, Bartůňek, Neuman, 2003)

5.2.2.2 V rytmu bubnů

RYTMIZACE POHYBU

Pomůcky: Rádio, nahrávka rytmické hudby

Popis: Vedoucí na vhodnou rytmickou hudbu předcvičuje do rytmu hudby. Střídá jednoduché kroky, poskoky a další taneční pohyby se složitějšími. Úkolem dětí je rytmus vnímat a udržet. Ty děti, které se nepohybují v rytmu, vypadávají. Vyhrává ten, kdo se vydrží pohybovat v rytmu nejdéle.

(Kaplan, Bartůňek, Neuman, 2003)

5.2.2.3 Míčová baba

SPOJOVÁNÍ POHYBŮ, ORIENTACE V PROSTORU

Pomůcky: Tři středně velké míče

Popis: Hráči pobíhají ve vyznačeném prostoru a tři z nich mají v ruce míč. Mezi dětmi se pohybuje hráč, který se snaží předat někomu babu. Děti se můžou vzájemně zachránit tak, že honěnému hráči hodí míč. Ten, kdo drží v ruce míč, nemůže dostat babu.

Obměna: Chytající hráč nemůže předat babu tomu, kdo při útěku provede určitý pohyb, například holubičku, kotoul atp.

(Kalábová, 2016)

5.2.3 Středně dlouhé hry

Časová dotace 30-60 minut dle počtu zúčastněných hráčů.

5.2.3.1 Pavučina

VNÍMÁNÍ POLOHY A POHYBU JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA, ORIENTACE V PROSTORU

Pomůcky: Výrazný provázek

Popis: Vedoucí připraví v lese mezi dvěma stromy vzdálenými od sebe 3 - 4 metry pavučinu z provázků. Ta by měla být tvořena z jednotlivých ok tak velkých, aby jimi mohlo prolézt dítě. Oka pavučiny se nachází ve výšce 0,5 - 1,5 metru nad zemí a počet ok by měl být o něco vyšší než počet dětí v jednotlivých družstvech.

Úkolem družstva je prolézt v časovém limitu pavučinou tak, že každé oko využijí pouze jednou, respektive že každé dítě proleze jiným okem pavučiny. Při průlezu pavučinou si mohou pomáhat z obou stran, ale nikdo nesmí pavučinu obcházet.

V průběhu průlezu se sčítají počty doteků pavučiny jednotlivými hráči a na základě celkového součtu každého družstva se hra vyhodnotí.

5.2.3.2 Tichošlápci

ČINNOST ANALYZÁTORŮ, VNÍMÁNÍ POLOHY A POHYBU JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA

Pomůcky: 2 šátky, lano na vyznačení území, látkové koule.

Popis: Na louce či jiném rovném povrchu vyznačíme lanem obdélník 20x10m, který je rozdělen v polovině na čtverce 10x10m. Hrají dvě stejně početná družstva, každému patří jedna polovina hracího pole. Uprostřed obou polí se vytvoří “hnízdo” z látkových koulí či obdobných propriet symbolizujících vejce. Hnízdo je ve tvaru kruhu o průměru zhruba

1,5m. V obou hnízdech stojí jeden hlídač se zavázanýma očima a hlídá koule před protihráči. Ty může vyřadit ze hry dotykem.

Úkolem každého družstva je ukrást v časovém limitu co nejvíce koulí z hnízda protihráčů a donést je za koncovou čáru své poloviny bez toho, aby je hlídač vyřadil ze hry. Na jeden lup si může hráč odnést pouze jednu kouli.

Obměna: zvýší se počet hlídačů každého hnízda.

Obměna: hlídač se zavázanýma očima se smí pohybovat po celé své polovině hřiště.

(Kaplan, Bartůňek, Neuman 2003)

5.2.3.3 Hutututu

ORIENTACE V PROSTORU, REAKCE

Pomůcky: lano na vyznačení hracího pole

Popis: Na louce vytvoříme pomocí lana hřiště 10x10 metrů uprostřed rozdělené na poloviny 10x5 metrů. Zápasí proti sobě dvě stejně početná družstva, každému náleží jedna polovina hřiště.

Úkolem hráčů je určit si pevné pořadí, ve kterém budou vyrážet do boje. Vylosuje se tým, který začne a ten vysílá svého prvního bojovníka.

Boj probíhá následovně: bojovník se zhluboka nadechne předtím, než vstoupí na polovinu soupeře. Na soupeřově polovině už se nesmí nadechnout, opakuje proto nekončící Hutututututututu… aby dokázal, že se nenadechuje. Jeho úkolem je vstoupit na soupeřovu polovinu, dotknout se co nejvyššího počtu soupeřů, vrátit se na svou polovinu hřiště a tím je vyřadit ze hry. Jako návrat na svou polovinu se počítá dotyk jakékoli části těla na své polovině hřiště.

Soupeři mu v tom ale můžou zabránit tak, že ho polapí a drží ho na své polovině, než mu dojde dech a tím naopak vyřadí jeho. Zadržet ho ale můžou až poté, co se dotkne alespoň jednoho z nich.

Po každé cestě se družstva střídají v rámci určeného pořadí jednotlivých bojovníku do té doby, dokud jeden tým není kompletně vyřazen ze hry.

(ORIENTACE V PROSTORU, REAKCE)

5.2.3.4 Stezka zdatnosti

ROZLIČNÉ SLOŽKY KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Popis: Tato hra je vhodná na výlet. Na začátku se rozlosuje pořadí, ve kterém budeme vymýšlet soutěžní úkoly. Ten, kdo je na řadě, vymýšlí úkol pro ostatní v závislosti na místním terénu. Může to být jakýkoli úkol náročný na pohybové schopnosti, především ale na koordinaci pohybu.

Na louce proto může například vyhlásit soutěž v hodu klackem nedominantní rukou, u potoka pak třeba přechod přes kmen padlého stromu, trefování šiškami do terče, běh pozadu do strmého kopce nebo třeba šplhání na strom. Fantazii se meze nekladou.

V každém soutěžním úkolu vyhodnotíme výkon jednotlivých hráčů a prvním třem zapíšeme body. Vítěz dostane tři, druhý dva a třetí jeden bod. Takto se v zadávání úkolů a následném soutěžení střídáme až do cíle cesty, kde se vyhlásí celkový vítěz.

Obměna: Každý, kdo zadává soutěžní úkol, se snaží vybrat takový úkol, který podle něj zvládne co nejméně ostatních hráčů. Soutěžní úkol předvede a následně se mu zapíše tolik trestných bodů, kolik ostatních hráčů ho po něm dovede zopakovat. Na konci cesty vyhrává hráč s nejmenším počtem trestných bodů.

(Zapletal, 1985)

5.2.4 Dlouhé hry

Časová dotace 90 - 120 minut.

5.2.4.1 Štafeta

ROZLIČNÉ SLOŽKY KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Pomůcky: lano, kůly alespoň 1 metr dlouhé

Popis: Uspořádáme štafetové závody na louce anebo jiném přehledném terénu. Trasa může vést i do mírně strmého kopce, ale tak, aby byly podmínky pro všechna družstva stejné.

Členové družstev budou vyrážet ze startovní čáry vyznačené lanem, určeným způsobem doběhnou ke kůlu vzdálenému zhruba 15 metrů a vrací se zpět na start, kde předají štafetu dalšímu členovi družstva. Takto si předávají štafetu, dokud se nevystřídají všichni. Doběhnutí posledního člena oznámí družstvo tak, že se postaví do zástupu a zvednou ruku.

Štafetový závod proběhne v alespoň deseti různých dílčích běžích, z nichž by každý měl být relativně koordinačně náročný, a hra by měla mít určitou dynamiku. Je proto vhodné postupně zařazovat náročnější a zábavnější druhy běhu.

Celkové pořadí se určí podle pořadí v jednotlivých běžích.

Příklady typů běhů s náčiním:

- s vyhazováním míče - běžec se smí pohybovat pouze ve chvíli, kdy je míč ve vzduchu. Pokud mu míč spadne na zem, vrací se na start a běží znovu. (SPOJOVÁNÍ POHYBU)
- s pingpongovým míčkem na lžíci - hráč drží v ruce lžíci, na které nese pingpongový míček. Pokud mu spadne, vrací se 5 kroků zpět předtím, než pokračuje dál. (ROVNOVÁHA)
- se šněrováním tkaničky před startem - starší děti si před vyběhnutím zavážou tkaničku ve stoji na jedné noze, menší děti v kleče.

- se starou knížkou na hlavě - běžec si na startu položí na hlavu starou knihu a běží tak, aby mu z hlavy nespadla. Pokud mu spadne z hlavy, udělá 5 kroků zpět a pokračuje s knihou na hlavě dál. (ROVNOVÁHA)
- dvojice hráčů jde na prknech - Dvojice se postaví na předem připravená prkna opatřená provazy tak, aby se dalo prkno přidržet u nohou (RYTMIZACE POHYBU)

Příklady typů běhu bez náčiní:

- sudy dolů - běžec po cestě zpět válí sudy. Vhodné při hře v mírném svahu. (ČINNOST ANALYZÁTORŮ)
- žabáky - z běžce se pro cestu ke kůlu stane skokan a pohybuje se jen "hlubokými žábáky", tj. skáče snožmo z hlubokého dřepu. (RYTMIZACE)
- sloní běh - děti rukama imitují sloní chobot, doběhnou k metě a okolo té se 10x otočí, poté běží omámení zpět (ČINNOST ANALYZÁTORŮ, ROVNOVÁHA)
- běh pozpátku - děti po cestě ke kůlu můžou otáčet hlavu, ale stále běží zády do směru pohybu (ORIENTACE V PROSTORU)

Obměna: Vedoucí připraví takový počet krátkých tratí, kolik je dětí v jednotlivých družstvech tak, aby každé dítě závodilo právě na jedné trati. Každá trať by měla být něčím specifická - například běh potokem, běh do velmi strmého kopce, běh přes kamenitou pláň anebo jiné trasy podle místního terénu. Snažíme se vybírat taková místa, která běh v jistém smyslu dovolují, ale je koordinačně velmi náročný. Běh na místech, která nepředstavují takovou koordinační výzvu, můžeme doplnit například použitím některého z náčiní.

Závodníci vybíhají ze společného startu na hvizd píšťalky, v cíli se zaznamenávají výsledky dílčích závodů a na jejich základě se určí celkové pořadí.

5.2.4.2 Šátkovaná

PŘIZPŮSOBENÍ POHYBU VNĚJŠÍM PODMÍNKÁM, SPOJOVÁNÍ POHYBŮ

Pomůcky: šátek pro každé dítě, fáborky na vyznačení hnízd, 200 lístečků pro každé družstvo

Popis: Hra je rozdělena na dvě fáze, první fáze trvá zhruba 15 minut, druhá fáze zhruba 90 minut.

V první fázi si družstva v předem vymezeném prostoru v lese vyznačí pomocí fáborků své hnízdo. Hnízdo by mělo být ve tvaru kruhu o průměru zhruba 3m. V každém hnízdě sedí jeden vedoucí a spravuje lístky daného družstva.

Lístky představují životy. Každý hráč na začátku hry obdrží jeden život.

Dále si každý hráč vzadu za kalhoty zastrčí šátek tak, aby byl dobře viditelný a šel snadno vytáhnout.

Druhá fáze začíná hvizdem píšťalky. Úkolem každého družstva je získat co nejvíce lístků z ostatních hnízd a zároveň si chránit své lístky. Lístky jiného družstva získá každý hráč tak, že pronikne do soupeřova hnízda a vedoucí v tomto hnízdě mu vydá tři lístky. Tento hráč se poté vrací do svého hnízda a soupeřovy lístky odevzdá vedoucímu.

Každý hráč může dočasně vyřadit ze hry jiného hráče tak, že mu vytáhne šátek zpoza pasu. Může tak učinit jak při útočení, tak při bránění. Tento hráč mu musí odevzdat svůj život a jít si do svého hnízda pro nový život. Ve chvíli, kdy ale hráč pronikne do soupeřova hnízda, je v bezpečí a jiný hráč mu nemůže šátek vytáhnout. Stejně tak je hráč v bezpečí při návratu do svého hnízda.

Při osobním souboji je zakázáno použití hrubé síly.

Hra končí hvizdem píšťalky, všichni hráči odevzdají svůj život a soupeřovy lístky svému vedoucímu, ten je sečte a určí se pořadí.

5.2.4.3 Motokrosový biatlon

SPOJOVÁNÍ POHYBŮ, VNÍMÁNÍ POLOHY A POHYBU TĚLA, REAKCE, případně další dle obměn

Pomůcky: do každého družstva (batoh, 1,5 litrová pet lahev a klacek), stůl, trychtýř, velká naběračka, lavor na vodu, hadrové koule 3ks+/tým, 10 kůlů

Popis: Vedoucí uspořádají pro děti štafetový závod na motivy motokrosového biatlonu. Na louce nebo jiném přehledném terénu se vytyčí závodní okruh o délce 200-300 metrů s těmito stanovišti: depo, čerpací stanice, střelnice, trestný okruh, cílová rovinka.

Na hvizd píšťalky z depa startuje závodník z každého týmu, v rukou drží řídítka na zádech nese batoh s pet lahví s vodou. Po celou dobu běhu by měl vydávat zvuk vrčícího motoru.

Běží do čerpací stanice, kde se závodníci řadí v pořadí, ve kterém doběhli. V čerpací stanici si vymění palivo, neboli vylije a znovu s pomocí trychtýře naplní lahev vodou. Lahev uloží do batohu a běží dále po trati na střelnici.

Na střelnici je vyznačených tolik terčů, kolik závodí družstev. Terče mohou být různé - prázdná plechovka, pet lahev, anebo například kulatina uříznutá z kmene padlého stromu. Děti hází ze dvou vzdáleností - mladší žáci ze 4 metrů, starší z 6 metrů. Mají 3 pokusy na zásah terče, při úspěšném zásahu vybíhají rovnou na trať, při neúspěchu běží trestný okruh a dále pokračují na trať.

V závěru trati před depem se nachází cílová rovinka, v té musí závodník běžet slalomovým způsobem mezi zatlučenými kůly.

V depu stojí od každého družstva jeden závodník připravený vystartovat. Může vyběhnout poté, co do depa doběhne předchozí závodník a předají si batoh s palivem a řídítka.

Na trať může v kterékoli chvíli vyrazit vedoucí v roli Safety-car, zařadit se před jakéhokoli závodníka a na vhodnou dobu ho zdržet. Tím se snadno vyrovnají síly v závodě a zachovává se tím dynamika hry.

Závod probíhá tak dlouho, dokud trať neproběhnou všichni závodníci. Výsledek se určí na základě pořadí, ve kterém doběhl poslední závodník každého družstva.

Obměna: V cílové rovince můžeme ke slalomové trati přidat i další překážky, například podlézání stolu, skoky přes položené mety, kotoul vpřed a vzad, atp.

6 Diskuze a závěr

Práce se zabývá problematikou rozvoje koordinačních schopností na letním táboře, jejími specifikacemi a přínosem. Práce splňuje vytyčené cíle a úkoly – v průběhu teoretické části práce je metodou tradiční literární rešerše analyzována literatura a na jejím základě jsou v praktické části zvolena kritéria výběru her, dle kterých je následně vytvořen zásobník her. Hry jsou na základě vlastních zkušeností upraveny tak, aby nejen splňovaly daná kritéria, ale aby zároveň byly dobře hratelné.

Většina her byla již s malými obměnami zařazena do programu letního tábora 121. pionýrské skupiny BOR a bylo zřejmé, že jsou to hry dynamické a děti baví. Jejich reálný vliv na rozvoj koordinačních schopností by ale bylo třeba přezkoumat v rámci dalšího výzkumu, pro přesnější určení by bylo třeba přizvat další odborníky z oboru a determinovat vliv jednotlivých her. Zároveň je důležité brát na vědomí, že zmíněné hry rozvíjí širokou škálu dalších schopností zásadních pro správný rozvoj dítěte a je možné je do programu zařazovat i ve chvíli, kdy rozvoj koordinačních schopností není vědomým cílem.

Porovnáváme-li práci s odbornými publikacemi zabývajícími se tématem rozvoje koordinačních schopností, docházíme ke zjištění, že se tyto publikace zpravidla vůbec nezabývají rozvojem koordinačních schopností v prostředí letního tábora nebo jiných volnočasových aktivit v přírodě. Tento rozvoj naopak směřují do programu sportovního tréninku v umělém prostředí.

Publikace věnující se letním táborům zase jen zřídka zmiňují vhodnost rozvoje pohybových schopností ve zmíněném prostředí, zdůrazňují spíše vhodnost pobytu v přírodě, rozvoj osobnostních rysů a zlepšení spolupráce.

Některé další odborné práce vhodnost rozvoje pohybových schopností v rámci letního tábora vyzdvihují. Například Jan Findejs (2006) ve své práci "Zařazení sportovních aktivit do náplně letních dětských táborů" explicitně zmiňuje vhodnost zařazování sportovních aktivit do táborového programu. Jádru tématu, čili zařazení sportovních aktivit do táborového programu, se nicméně věnuje jen obecně. Specifika

zařazování sportů do táborového programu líčí také jen v krátkosti. Vhodnost zařazování konkrétních sportů popisuje bez konkrétního návodu a bez hodnocení vhodnosti zařazování jednotlivých sportů. Přínos práce je celkově spíše v obecné rovině, do hloubky a ke konkrétním praktickým poznatkům dochází autor především v kapitole 6, kdy hodnotí program jednoho turnusu letního tábora v Dolním Mrzatci v roce 2005.

Cílem této práce je konkrétnější, pro pracovníky na letních táborech praktický výsledek. V teoretické části se zcela záměrně věnuje rozvoji jedné pohybové schopnosti v konkrétním typu prostředí a při zkoumání specifik tohoto rozvoje se snaží jít do takové hloubky, jakou rozsah práce umožňuje. V praktické části pak nehodnotí žádný konkrétní program, ale naopak se snaží nabídnout hry použitelné v širokém spektru programů.

Tato bakalářská práce by proto měla být přínosem pro všechny organizátory letních táborů a dalších volnočasových akcí v přírodě. Předkládá ucelenou problematiku táborových her vhodných k rozvoji koordinačních schopností a zároveň nabízí přiložený zásobník her, který může být praktickým pomocníkem při skládání ideálního táborového programu.

7 Seznam použité literatury

1. BURDA, J. *Tábory a další zotavovací akce*. 2. vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2008, s. 5. ISBN 978-80-86784-59-5
2. BURTON, A. *Movement skill assessment*. [Champaign]: Human Kinetics, [1998]. ISBN 0-87322-975-4.
3. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 80-04-23248-5.
4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia a.s. 2002, 2005, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
5. DOVALIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. [Praha]: Olympia, 1986.
6. DUARTE, L. a kol. *Skeletal maturation, fundamental motor skills and motor coordination in children 7–10 years*, Journal of Sports Sciences. 2015. 33:9, 924-934, DOI: 10.1080/02640414.2014.977935
7. ERIKSON, E. *Childhood and society*. 1967. Harmondsworth: Penguin Books,
8. FINDEJS, J. *Zařazení sportovních aktivit do náplně letních dětských táborů.* Brno 2006. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií.
9. FINK, A. *Conducting research literature reviews: from the internet to paper*. 4th ed. Los Angeles: Sage, 2014, s. ISBN 9781452259499
10. GATELY, P., Cooke, C., Butterly, R. *et al. The effects of a children's summer camp programme on weight loss, with a 10 month follow-up*. New York, 2000 *Int J Obes*.
11. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.
12. HARRE, D. et BORDE, A., SCHNABEL G. *Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wetkampf.* 2. Auflage Berlin, 1997. SVB Sportverlag.

13. HIRTZ, P. *Koordinační schopnosti – charakteristika, dynamika vývinu a možnosti ovlivnění*. Berlín, 1982. Trenér.
14. HIRTZ, P, HOTZ, A. a LUDWIG, G. *Bewegungsgefühl*. Schorndorf, 2003. Praxisideen ; Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. ISBN 3-7780-0121-3.
15. JESSON, J., MATHESON, L. a LACEY, F. *Doing Your Literature Review: Traditional and Systematic Techniques*. 2011. SAGE. ISBN 9781848601536.
16. JILL, G., a kol. *Effectiveness of a Summer Camp Intervention for Children with Developmental Coordination Disorder*, 2015. Physical & Occupational Therapy In Pediatrics, dostupné z : https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/01942638.2014.957431
17. JIRÁSEK, I. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha, 2019. Portál, Gymnasion. ISBN 978-80-262-1485-4.
18. KALÁBOVÁ, N. *Hry plné nápadů a fantazie: do klubovny i do přírody*. Praha, 2016. Portál. ISBN 978-80-262-1005-4.
19. KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D. a NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X.
20. KOHOUTEK, M. *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha, 2005. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 80-86317-34-X.
21. MÁČEK, M. a VÁVRA, J. *Fyziologie a patofyziologie tělesné zátěže*. 2. vyd. Praha, 1988: Avicenum.
22. MACHI, L. a MCEVOY, B. *The literature review: six steps to success. Thousand Oaks, Calif.: Corwin, 2012, xx, 174 s. ISBN 9781452240886.*
23. MĚKOTA, K. a NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc, 2005. Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.
24. PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha, 2010. Grada: Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
25. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha, 2004. Grada: Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

26. PETTICREW, M. a ROBERTS, H. *Systematic Reviews in the Social Sciences: A Practical Guide.* 2008. *John Wiley & Sons. ISBN 9781405150149.*
27. PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha, 1966: Státní pedagogické nakladatelství. Knižnice psychologické literatury.
28. Počet zotavovacích akcí a jejich účastníků. *Zotavovací letní akce dle zákona* [online]. Národní registr výzkumů o dětech a mláděži, 2018. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/statistika/indikator/86-zotavovaci-letni-akce-dle-zakona
29. Program Skauta, 2016 [online]. Praha: Skaut. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: https://www.skaut.cz/skauting/program/
30. ROJON, C., A. MCDOWALL a M.n.k. SAUNDERS. *On the experience of conducting a systematic review in industrial, work, and organizational psychology: Yes, it is worthwhile.* Journal of Personnel Psychology [online]. roč. 10, č. 3, ISSN 18665888.
31. SELMAN, R. *The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses,* 1980, Academy Press.
32. SNOPEK, V. *Tábornická škola*. 2. dopl. Vyd, Praha 1969. Česká tábornická unie.
33. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha, 2000. Karolinum. ISBN 80-246-0156-7.
34. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Druhé rozšířené a přepracované vydání. Praha, 2012. Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
35. Výroční zasedání Pionýra, 2016. *Stanovy a program Pionýra* [online]. Pardubice: 12. 11. 2016. [cit. 25. 5. 2021] Dostupné z: https://pionyr.cz/docs/Stanovy_2016_konvertovane.pdf
36. WINTER, R. *Zum Problem der sensibilen Phasen im Kindes und Jungendalter*. Körpererziehung 1984, 8/9, pp. 342-358
37. ZÁBRANSKÁ, D. *Programové odlišnosti letních táborů vybraných neziskových organizací.* Praha 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
38. Zákon č. 258/2000 Sb., Zákon o ochraně veřejného zdraví.

39. ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her*. Svazek 1, Hry v přírodě. Praha, 1985. Olympia.