

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ZAŘAZENÍ KOOPERAČNÍCH HER DO TRÉNINKOVÉHO
PROCESU VE SPORTOVNÍCH HRÁCH**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

David Rezek

Tělesná výchova a sport, obor TVSV

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská
Plzeň, červen 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, červen 2013

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat Mgr. Iloně Kolovské za cenné rady, připomínky a vedení, za čas, který mi věnovala, za její vstřícnost a laskavost. Dále bych chtěl poděkovat vedení ZŠ Kasejovice a TJ Sokol Kasejovice za poskytnuté prostory a ochotu při realizaci praktické části této bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	9
3 TEORETICKÁ ČÁST	10
3.1 HISTORIE HER	10
3.2 VYSVĚTLENÍ POJMŮ.....	10
3.2.1 Hra jako pojem.....	10
3.2.2 Pohybová hra a dnešní doba	12
3.2.3 Kooperace	12
3.2.4 Kooperativní pohybové hry	13
3.3 DĚLENÍ POHYBOVÝCH HER	14
3.4 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	15
3.4.1 Úvodní část	16
3.4.2 Přípravná část.....	16
3.4.3 Hlavní část	16
3.4.4 Závěrečná část.....	17
3.5 FÁZE PŘÍPRAVY HER	17
3.5.1 Výběr her	17
3.5.2 Realizace her.....	18
3.5.3 Zhodnocení her	19
4 PRAKTICKÁ ČÁST	21
4.1 NAVRHOVÁNÍ HER	21
4.2 REALIZACE HER.....	21
4.3 ZPĚTNÁ VAZBA – ZHODNOCENÍ HER	23
4.4 REALIZACE KOOPERAČNÍCH HER	24
4.4.1 Sochy	24
4.4.2 Lidský žebřík	26
4.4.3 Transportér.....	28
4.4.4 Kliky ve skupině	30
4.4.5 Bezruká štafeta.....	32
4.4.6 Dopravní zácpa	35
4.4.7 Na vlky a zajíce.....	37

4.4.8 Buňky.....	40
4.4.9 Dračí závody.....	42
4.4.10 Běh důvěry.....	44
5 DISKUSE.....	45
6 ZÁVĚR.....	47
7 SHRUTÍ	48
8 SUMMARY.....	48
9 SEZNAM OBRÁZKŮ	49
10 SEZNAM LITERATURY.....	50

1 ÚVOD

Během studia jsem se setkal s výukou tělesné výchovy na základní škole, kterou jsem jako dítě navštěvoval a toto setkání mě dovedlo k tématu, které jsem si vybral pro svou bakalářskou práci. Při mé návštěvě mě zarazilo, že mnoho tamějších pedagogů stále využívá starší a zastaralé metody výuky, jedny a ty samé pohybové hry, kdy tyto hry jsou zpravidla pro děti buďto příliš jednoduché nebo naopak obtížné. Mnohdy pedagogové nevyužívají ani minimum věcí a pomůcek, které mají k dispozici a nedokáží patřičně využít prostory, ve kterých výuka probíhá.

Dále jsem měl možnost se nejprve nepřímo účastnit tréninkových jednotek u mládežnického fotbalového týmu TJ Sokol Kasejovice a následně být i v pozici trenéra. Sám jsem si mohl vyzkoušet, jaké to je trénovat skupinu mladých fotbalistů. Při tomto jsem upozoroval, že jeden z nejtěžších úkolů trenérů mládeže je zaujmout děti a vytvořit mezi nimi tzv. „týmového ducha“. Obzvláště v kolektivních sportech je velice důležité, aby kolektiv pracoval jako tým a nikdo se na nikoho nepovyšoval.

Hra je pro děti základním prvkem učení a spolupráce mezi dětmi, je důležitá pro rozvoj socializace. Ve své bakalářské práci bych se chtěl zaměřit zejména na kooperační hry, které jsou důležité pro vývoj dítěte. A to nejen pro pohybovou stránku, ale i pro duševní.

Hra je skutečnou součástí života, její kategorií, pokud ji chápeme v širokém významu tohoto pojmu. Hra prostupuje životem člověka od začátku do jeho konce. Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale své okolí významněji, než si mnohokrát uvědomujeme. Je to činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha. (Mazal, 2000, str. 7)

Dnešní doba počítačů a internetu má své klady i zápory. Již není tak snadné zaujmout děti nějakou pohybovou aktivitou nebo sportovní hrou. Dnešní mládež si často mnohem raději zapne svůj počítač, kde stráví celé odpoledne na Facebooku nebo zde bude hrát nějaké počítačové hry, než aby šli odpoledne na hřiště nebo např. jezdit na kole. Je pochopitelné, že počítače, mobilní telefony a elektronika všeobecně k dnešní době patří, ale je důležité, aby byly ze strany rodičů nastaveny nějaké mantinely. Hry k dětskému věku

vždy patřily a podle mého názoru by i dále patřit měly. Hra by měla být nedílnou součástí tohoto období. Protože k čemu bude 10-ti letému chlapci to, že umí „naprogramovat“ počítač, když bude vážit 70kg a neudělá ani kotoul?

Svou práci bych tedy rád zaměřil na výběr vhodných kooperačních her pro odpovídající věkovou kategorii dětí. Tyto hry bych chtěl následně začlenit do tréninkového procesu výše uvedeného fotbalového týmu a poté i do pohybového kroužku sportovních her na základní škole. Hry následně modifikoval a pozoroval rozdíly mezi vybranými skupinami dětí. Toto by probíhalo v prostorách tělocvičny ZŠ Kasejovice a fotbalového hřiště TJ Sokol Kasejovice. Vhodnými modifikacemi vybraných her bych chtěl docílit toho, že děti budou nuceny zapojit své kreativní myšlení a improvizovat při dané situaci, což by mělo vést k vytváření lepších vztahů v kolektivu. Mým cílem je, aby mnou vybrané kooperační hry byly inspirací pro trenéry a pedagogy základních škol.

Mnou vybrané kooperační hry budou mít za úkol nejen zaujmout, ale i pobavit a vyzkoušet si, jak je v kolektivu důležitá spolupráce a komunikace mezi sebou. Děti budou nuceny improvizovat a aktivně se zapojovat při vymýšlení postupu, aby hru co nejefektivněji vyřešily. Pokud hra děti zaujme, tak není vyloučeno, že si ji budou hrát i mimo trénink nebo hodiny tělesné výchovy, což povede ke zvýšení pohybu, který je v dnešní době důležitý. V neposlední řadě se zlepší vztahy v kolektivu a bude se utužovat „týmový duch“, který je v kolektivu velice důležitý a na kterém někdy stojí a padá úspěch celého týmu.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce - cílem této práce je vybrání vhodných kooperačních her pro členy mládežnického fotbalového týmu a žáky druhého stupně ZŠ, jejich následná realizace a případná modifikace při tréninku mladých fotbalistů a při hodinách tělesné výchovy.

Úkoly práce - na základě svého cíle jsem si stanovil následující úkoly:

1. Studium odborné literatury
2. Zpracování získaných informací
3. Výběr vhodné skupiny dětí
4. Výběr vhodných kooperačních her a následná modifikace
5. Výběr vhodných prostor pro realizaci
6. Realizace kooperačních her v dané skupině
7. Zhodnocení
8. Závěr

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 HISTORIE HER

První zaznamenané informace o vzniku her sahají do období států, kterými byly Indie, Mezopotámie, Egypt a Čína. Vzhledem k jejich vyspělosti máme tedy záznamy např. o Čínském Kung-fu a Indické józe. V Mezopotámii se soustředili naopak spíše na výchovu vojáků. Podle mého názoru bylo ale více významné období antiky, kam bychom mohli řadit státy Řecko a Řím. V Řecku fungovaly dva systémy výchovy a to ve Spartě a v Athénách. Sparta vychovávala k boji, naopak Athény k poznání a péči o tělo, tzv. kalokaghatii. V Athénách také vznikly starověké olympijské hry a hry s míčem. Řím byl naopak proslavený svými gladiátorskými hrami, budováním lázní a tělocvičen. Po tomto období se rozvoj tělesné kultury na dlouho zastavuje, ve středověku máme poznatky snad jen k rytířství.

V období humanismu a renesance je pozornost zaměřena na rozvoj vzdělanosti. Nezapomíná se ani na rozvoj tělesné kultury. O toto se nejvíce zasloužil Jan Amos Komenský, který hry dělil podle obsahu a vlivu na organismus. Dalšími významnými postavami v rozvoji tělesné kultury byli John Locke a Jean-Jacques Rousseau. Jako velmi významný stát je označována Anglie, kde vznikalo mnoho herních odvětví. Koncem 19. století byly znovu obnoveny olympijské hry, což mělo velký vliv na tělesnou kulturu vůbec.

V Čechách založil v 19. století pan Miroslav Tyrš tělovýchovnou organizaci zvanou Sokol, která funguje dodnes. Ve 20. století se poté stává tělesná výchova povinným předmětem i ve školách. Na základě tohoto vznikají první metodiky sportovních a pohybových her ve školách. Tyto metodiky se poté upravovaly a upravují až dodnes. (RUBÁŠ, 1997)

3.2 VYSVĚTLENÍ POJMŮ

3.2.1 HRA JAKO POJEM

Hra má mnoho definicí a proto je velice těžké ji jednoznačně definovat. Definicí her se zabývá velké množství autorů. Hru je možné definovat jako činnost jednotlivce, či skupiny lidí, kteří mají za úkol dosáhnout stejného cíle, kdy se při tomto chtějí pobavit a odreagovat se. Hra je činnost, která se provádí za účelem rozptýlení a obveselení se.

Nesmíme ale zapomenout na to, že hlavním cílem hry je vyhrát. Dnešní doba je plná definicí a teorií o tom, co vlastně hra je.

Hru můžeme považovat za základní existenční fenomén, pomocí něhož člověk napodobuje určitou činnost nebo se kultovně snaží přiblížit něčemu vyššímu, aby nakonec sám sebe proměnil. Hra se může stát za určitých okolností pomocníkem při řešení vnitřních konfliktů lidí. Ve hře projevujeme také radost ze života. Hra prý má mnoho společného se smíchem. (Neuman, 1998, str. 18)

„Člověk si hraje jen tam, kde je v plném smyslu člověkem a zcela člověkem je tam, kde si hraje.“ F. Schiller

O hře jako takové bychom mohli dále říci, že spojuje společenský život všech národů, o kterých máme nějaké dochované informace. Hru bychom mohli také svými prvky zařadit do oblastí vědy a umění, válečnictví, ale také práva, filozofie a básnictví.

Johan Huizinga (1971) rozděluje a charakterizuje hru v sedmi aspektech, ve kterých se zaměřuje na to, co hra je a co není:

- *Hra je svobodná, hra je svoboda. Hra, která není svobodně zvolená a s níž nelze přestat, se mění v absurdní činnost.*
- *Hra není obyčejný, vlastní život, je vystoupením do „dočasné sféry aktivity s vlastní tendencí“. Už malé dítě chápe, co je doopravdy a co jen „jako“.*
- *Hra je uzavřená a ohraničená, odlišuje se od běžného života místem a časem, dobou trvání. Děje se uvnitř určených časoprostorových hranic, má vlastní průběh a smysl v sobě samé.*
- *Lze ji opakovat. Možnost opakování je jednou z nejpodstatnějších vlastností hry, patří k podstatným znakům, kterými se hra odlišuje od „ne-hry“, od „opravdového“ života.*
- *Hra vytváří řád, hra je řád a vnáší do nedokonalého, zmateného světa určitou dokonalost, i když jenom na chvíli.*
- *Hra spojuje a rozlučuje. Upoutává, přitahuje, to znamená, okouzluje. Je plná rytmů, harmonie a umožňuje vnímat a vyjádřit ty nejušlechtlejší vlastnosti, které je člověk schopen prožít (např. Vrcholné okamžiky při olympiádě).*

- *Hra obsahuje prvek napětí. Časté je i střídání uvolnění a napětí. Určité napětí předpokládá, že něco musí „podařit“, jak je tomu už u házení šipek. V napětí je nejistota, risk a naděje. Napětí nabývá na významu s tím, jak se do hry dostává prvek soutěže. „právě tento prvek napětí uděluje hře, která je sama o sobě mimo dobro a zlo, jistý etický obsah. Napětí podrobuje zkoušce hráčovy schopnosti – jeho tělesnou sílu, vytrvalost, důvtip, odvahu, schopnost vydržet, a zároveň jeho síly duševní, neboť při veškerém úsilí o vítězství ve hře musí zachovat předepsané hranice dovoleného.“ (Huizinga, 1971, str. 18)*

3.2.2 POHYBOVÁ HRA A DNEŠNÍ DOBA

Dnešní pohybové hry se nijak výrazně neliší od her, které dříve bavily naše rodiče a prarodiče. Naopak, dnešní, pro někoho úplně nové hry mají mnohdy kořeny již v dobách minulých a dnešní verze je jen o něco málo obohacena. Samotného mě překvapilo, že některé z her, které jsem si vybral do své závěrečné práce, si hrála se svými kamarády již má matka. Na druhou stranu jsem byl ale rád, protože to svědčí o tom, že jsou tyto hry oblíbené a dokážou děti pobavit a zaujmout. V současné době je ale trend takový, že místo toho, aby malí kluci šli na fotbalový trénink, tak si raději doma zapnou počítač s fotbalovou hrou a jsou spokojeni, že nemusí nikam chodit a hýbat se. Dnešní doba je krutá v tom, že rodiče dětí mnohdy nemají dostatek času, aby se dětem věnovali, a proto je i pro ně spojení počítač + dítě dobré řešení. Jelikož oni vědí, že je dítě doma relativně v bezpečí. Ale ani rodiče a ani děti si neuvědomují následky. Dítě takto přichází o kontakt s ostatními dětmi, o možnost pohybu na vzduchu a v podstatě i své dětství.

Pohybovou hru můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity. V životě většinou nejsme sami, i když si člověk může klidně hrát a pohybovat se sám. Socializace, ten všude přítomný proces lidské společnosti, je neodbytný. Je lepší být mezi lidmi a s některými si hrát, radit si, spolupracovat nebo se i přít, než být sám. Velmi často, bez velkých nároků na znalost lidí i prostředí, nám takovéto bytí umožní právě pohybová hra. (Mazal, 2000, str. 11)

3.2.3 KOOPERACE

Lze ji vyjádřit mnoha způsoby. Kooperace je zjednodušeně spolupráce, součinnost a spolupůsobení skupiny lidí, kteří mají za cíl efektivní splnění svých společných aktivit.

Lze ji dále definovat jak ve svém sociologickém významu, tak i pedagogickém. V sociologii je považována za způsob interakce do prostředí. Je to tedy společné nebo

kolektivní chování, které vede ke konkrétnímu cíli. Za splnění tohoto cíle je očekávána nějaká odměna. Kooperaci lze rozdělit na přímou či nepřímou, dobrovolnou či nedobrovolnou a formální či neformální.

Na rozdíl od sociologie je v pedagogice pojem kooperace vysvětlen třemi způsoby.

- Kooperaci chápeme jako cílovou strukturu vyučování, která existuje, pokud žáci chápou, že dosáhnou svého cíle, až když svého cíle dosáhnou i ostatní žáci, se kterými jsou spojeni vzájemným úkolem.
- Kooperace je chápána jako povahový a osobnostní rys žáka.
- Kooperace je závislá na chování žáka v situacích, které nastávají ve školním prostředí.

Tuto harmonii můžou narušit určité okolnosti, které dělíme na vnitřní a vnější podmínky.

Vnitřní podmínky – žák, který je dobře vybavený kooperačními dovednostmi jedná při řešení konkrétních školních úkolů spíše individuálně, např. při přípravě kolektivní práce.

Vnější podmínky – ten samý žák, pokud se střetne s někým stejné schopnosti, tak hrozí, že se začne chovat soutěživě, což rovněž nepovede k dobrému výsledku celé skupiny.

Pedagog tedy nemůže předpokládat, že se při řešení nějakého kooperačního úkolu děti chovají automaticky kooperativně. (KASÍKOVÁ, H. 1997)

3.2.4 KOOPERATIVNÍ POHYBOVÉ HRY

Kooperativní hry jsou zaměřeny na vzájemnou spolupráci dětí, kdy tyto hry nemají za úkol aby někdo zvítězil, ale aby děti vzájemnou spoluprací dosáhly stanoveného cíle. Tyto hry jsou tedy vybrány, vytvořeny a upraveny tak, aby dětem přinášely radost. Zároveň je úkolem těchto her i to, aby se jejich účastníci učili pozitivnímu vědomí o sobě, druhých a o světě jako takovém.

S těmito hrami by se děti neměly setkávat pouze při hodinách tělesné výchovy. Tyto hry by měly být začleněny i do sportovních tréninků, jelikož nejen že rozvíjí pohybovou aktivitu dětí, ale zároveň budují i týmového ducha a stmelují kolektiv. Je důležité, aby se vybrané hry jen neopakovaly, ale aby jich žáci znali co možná nejvíce a to z důvodu, že čím více her budou znát, tím je větší pravděpodobnost, že je nějaká hra začne

bavit a budou jí hrát i ve svém volném čase. Pohyb se v dnešní době stává čím dál větším nedostatkem. Dříve se jezdilo na kole, běhalo, chodilo pěšky za kamarády. Dnes k vyřízení vzkazu nebo vzájemným hrám postačí mobilní telefon nebo internet. Toto ale vede k tomu, že se děti neumějí vyjadřovat a komunikovat s okolím. V takovém případě je pak dobré zařadit do her nebo tréninkového procesu hry, při kterých děti nebudou mezi sebou komunikovat slovně, ale budou využívat pouze neverbální komunikaci a gesta. (MAZAL, 2000)

3.3 DĚLENÍ POHYBOVÝCH HER

Hry jako takové lze rozdělit podle mnoha různých aspektů a kritérií, proto si i každý autor dělí hry podle svého. Dělením pohybových her se v minulosti zabývalo mnoho autorů, u nichž lze nalézt podrobnější informace.

K. Rubáš rozděluje hry, při kterých rozvíjíme kondici a pohybové schopnosti na:

- Pohybové hry rychlostní,
- Pohybové hry vytrvalostní,
- Pohybové hry rozvíjející silové schopnosti,
- Pohybové hry rozvíjející obratnostní schopnosti,
- Pohybové hry rozvíjející kooperační schopnosti.

Dalším kritériem dělení her může být podle J. Adamíry prostředí, ve kterém se hry dají realizovat. Hry se tedy dělí takto:

- Hry na hřišti,
- Hry v tělocvičně,
- Hry ve vodě,
- Letní hry v terénu,
- Zimní hry.

Podle M. Zapletalova je jedním ze způsobů rozdělení her i takovéto:

- Hry skokanské,

- Hry běžecké,
- Hry s házením a chytáním,
- Hry kopací,
- Hry s koulením,
- Hry s odbíjením,
- Hry s odpalováním,
- Hry bojové,
- Hry cyklistické,
- Hry s orientací v prostoru (bez zrakové kontroly),
- Různé hry.

R. Caillois dělí hry takto:

- Hry soupeřivé (agon),
- Hry náhod (alea),
- Hry napodobivé (mimikry/mimesis),
- Hry zážitkové (ilinx/vertigo).

Po prostudování literatury jsem došel k závěru, že mezi základní dělení her patří rozdělení na hry na hřišti a v tělocvičně. Mezi nepříliš časté naopak patří hry taneční a pálkovací.

3.4 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Hlavní organizační formou celého výchovně vzdělávacího procesu ve sportovní přípravě je tréninková jednotka. K tomu, aby tréninková jednotka byla optimálně složena, musí splňovat následující kritéria: čas trvání, skladba, místo, doba, trenér, svěřenci, zaměření, obsah, efektivita a organizace.

Jako hlavní kritérium dobré tréninkové jednotky můžeme považovat její skladbu. Tréninková jednotka se skládá ze 4 částí, a to z úvodní části, průpravné části, hlavní části

a závěrečné části. Jednotlivé části se mohou vzájemně prolínat a měly by na sebe navazovat.

3.4.1 ÚVODNÍ ČÁST

V této části jsou žáci uvedeni do tréninkové jednotky a to jak po tělesné stránce, tak i po psychické. Úvodní část by měla trvat optimálně kolem 3 – 6 minut, kdy je tento čas závislý na následujících aspektech:

- Délce tréninkové jednotky,
- Obsahu úvodní části,
- Cíli a obsahu dalších částí tréninkové jednotky,
- Psychickém stavu žáků,
- Fyziologické náročnosti rušné části,
- Počasí a teplotě (pokud probíhá venku).

Hlavním úkolem úvodní části je zahájení tréninkové jednotky, zpravidla nástupem. Následuje evidence docházky. Poté je seznámení žáků s cílem tréninkové jednotky a úkolem, který z tohoto cíle vyplývá. Následuje příprava žáků na fyziologickou a tělesnou zátěž.

3.4.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

V této části máme jako hlavní cíl připravit organismus na zatížení v hlavní části tréninkové jednotky. Do této části řadíme všestrannou přípravu pohybového aparátu, rozvoj kloubní pohyblivosti a motoricko-funkční přípravu organismu. Snažíme se o protahování svalů tonických a aktivování svalů fázických.

3.4.3 HLAVNÍ ČÁST

Tato část tréninkové jednotky trvá zpravidla kolem 20 - 30 minut a závisí na:

- Délce tréninkové jednotky,
- Obsahu tréninkové jednotky,
- Aktuálním fyzickým a psychickým stavu žáků,
- Vnějších podmínkách.

Strukturu hlavní části nelze konkrétně určit. Je závislá na cíli, obsahu, prostředcích a typu tréninkové jednotky. Jako hlavní body si lze určit rozvoj pohybových schopností, nácvik a zdokonalování pohybových dovedností a jejich následné uplatnění v běžném životě. Jako další cíl bychom si mohli stanovit vybudování kladného postoje a vztahu k pohybové aktivitě. Rozvíjíme osobnost člověka jako takovou. V této části je pro cvičence důležité, aby byli kladně hodnoceni a povzbuzováni, což vede k jejich následné motivaci.

3.4.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Tato část tréninkové jednotky má za úkol celkové uklidnění žáků po tělesné, ale i psychické stránce a formální ukončení hodiny. Závěrečná část trvá zpravidla 3 – 7 minut. Do této části zařazujeme nenáročnou pohybovou činnost uklidňujícího charakteru. (www.tv4.ktv-plzen.cz)

3.5 FÁZE PŘÍPRAVY HER

3.5.1 VÝBĚR HER

Jako velmi důležitý bod jsem zvolil vybrání vhodných her. Při výběru bychom měli zohlednit, pro jakou cílovou skupinu hry vybíráme, jak vyspělí cvičenci se ve skupině nachází, jak jsou staří, atd. Jedna z výhod většiny pohybových kooperačních her je ta, že se hry dají snadno modifikovat a různě přizpůsobit právě věku, schopnostem, ale i prostorům, kde chceme hry provádět. Další výhodou je to, že takovouto změnou nebo drobnou úpravou, hru můžeme zpestřit, což vede i ke zvýšení zájmu ze strany cvičící skupiny. Když pozměníme již naučenou hru nebo pohybovou aktivitu, tak je skupina cvičenců nucena hledat a vytvářet nová řešení, což vede opět ke zlepšení komunikace a vzájemné kooperace. Neméně důležité je i to, v jakých prostorech je hra realizována. Když bude hra realizována v tělocvičně, tak se žáci budou chovat jinak, než když bychom stejnou hru realizovali venku na hřišti.

Když bychom to tedy shrnuli, tak hlavními kritérii při výběru vhodných her a pohybových aktivit je věková kategorie cílové skupiny, schopnosti a dovednosti a také to, jaké je cílové zaměření dané skupiny. Zda se jedná o fotbalový tým, zájmový pohybový kroužek nebo jen o hodinu tělesné výchovy.

Hry, které vybíráme do hodin tělesné výchovy, bychom měli volit tak, abychom k jejich realizaci potřebovali minimum pomůcek. To z toho důvodu, že čím více pomůcek zvolíme, tím více času při jejich přípravě ztratíme a na samotnou hru nezbude tolik času.

Samozřejmě, že některé hry se bez patřičných pomůcek neobejdou. Jednak z důvodu zpestření hry samotné, ale i tím, že některé pomůcky dokážou žáky patřičně motivovat k větší aktivitě. Když tedy zvolíme zařazení některé pomůcky, je důležité, abychom žákům nejprve verbálně vysvětlili postup, popřípadě názorně ukázali, co od nich budeme vyžadovat. A až poté jim pomůcku dali do ruky. Pokud to uděláme obráceně, je takřka zaručené, že jejich pozornost při vysvětlování pravidel ztratíme.

Dalším aspektem při výběru vhodných aktivit je pohlaví žáků a jejich zdatnost. Volíme proto na začátku spíše snazší hry, při kterých se můžeme vzájemně seznámit a až poté volíme obtížnější hry. Volba her je mnohdy ovlivněna i počtem jedinců ve skupině. Ne každá hra se dá hrát v jakémkoli počtu lidí. Na začátku tréninkové jednotky je tedy dobré si děti spočítat a poté volit i jednotlivé aktivity tak, abychom minimalizovali různé prostoje mezi jednotlivými cvičeními tím, že se děti budou pokaždé znovu rozdělovat. Samozřejmě, že může vzniknout problém, že je skupina nedělitelná dle našich požadavků. V tomto případě máme několik možností, jak toto vyřešit. V takovém případě je možné, že některý žák bude úkol plnit 2x, nebo lze tento rozdíl dorovnat úrovní skupin.

Dále bychom měli vědět, do jaké části tréninkové jednotky nebo vyučovací hodiny chceme hru zařadit. Mnoho her se dá hrát v hlavní části tréninkové jednotky nebo vyučovací hodiny, ale jsou i takové hry, které je vhodné zařadit do úvodní části nebo naopak do závěrečné části.

3.5.2 REALIZACE HER

Nejdůležitější je, abychom dobře znali pravidla hry, kterou chceme s žáky hrát a co nejstručněji je žákům vysvětlili. Dále bychom se měli dětí zeptat, zda všem pravidlům dobře porozuměly a zda je jim vše jasné. Tímto předejdeme zdržení během hry samotné.

Nejprve bychom měli sdělit, jak se hra jmenuje a následně vysvětlit pravidla. Pokud jsou ke hře zapotřebí nějaké pomůcky, dáme je žákům vždy až po vysvětlení pravidel. Předcházíme tímto jejich rozptýlení a my sami si usnadníme práci s udržení jejich pozornosti při vysvětlování pravidel hry. Pokud při vysvětlování nastanou nějaké nejasnosti, je možná názorná ukázka, jak má daná situace vypadat.

Pokud je zapotřebí rozdělit žáky do družstev, je vhodné, abychom se snažili o vytvoření silově vyrovnaných družstev. Jestliže děti neznáme a nevíme, jak jsou na tom s dovednostmi, můžeme je nechat, ať se do družstev rozdělí samy. Toto řešení mnohdy ale

nebývá příliš spravedlivé, jelikož se děti zpravidla rozdělují na základě přátelství, nikoli aby byly týmy vyrovnané. V našem případě, pokud budeme s žáky hrát různé kooperační hry, tak bude jako jeden z hlavních cílů naučit se komunikovat a spolupracovat se všemi členy skupiny.

Pokud chceme žáky rozdělit nezávisle na okolnostech, máme několik možností. Jedna varianta je postavit žáky do řady a rozpočítat je, kdy následně vznikne námi požadovaný počet družstev, kde budou děti namíchané bez ohledu na jejich schopnosti. Nevýhoda tohoto typu rozdělení může být to, že po několika opakováních děti přijdou na princip tohoto rozdělení a budou se stavět do řady tak, aby byly v týmu s tím, s kým chtějí. Další variantou může být například losování, kde rovněž vzniknou družstva různých kvalit a schopností.

3.5.3 ZHODNOCENÍ HER

Zhodnocení her neslouží jen pro nás, ale je to zároveň zpětná vazba pro děti samotné. Zhodnocení her může zároveň sloužit jako motivace pro další soutěžení. Hry se dají zhodnotit podle mnoha kritérií. Zhodnotit můžeme žáky jak při hře samotné, tak i hru z celkového pohledu. Je velice důležité, aby žáci dobře pochopili pravidla a dodržovali je, důležitá je i aktivita všech žáků. Pro učitele je zpětnou vazbou to, jak se hra žákům líbila, jak je pobavila a jak oni sami hru zpětně hodnotí. Všechno výše uvedené se dá vyzorovat při hře samotné, proto je důležité všechny žáky pečlivě sledovat, jak se při hře chovají, jak vzájemně spolupracují.

Podle pana Rubáše (1997) za významné části hry považujeme toto:

- Vyhlášení vítěze. Nemusí to být nijak slavnostní, ale je důležité hru nějak ukončit a oznámit výsledky všem zúčastněným.
- Zhodnotit, proč právě tento tým (žák) dosáhl vítězství. Toto dále působí zároveň i jako motivace pro ostatní. Jak moc do hloubky budeme rozebírat, proč daný jedinec vyhrál, záleží na vyspělosti kolektivu a záměrech vyhlášovatele.
- Dodržování pravidel. Tento bod bychom neměli opomíjet. V případě nedodržení pravidel je potřeba na toto upozornit, v opačném případě všechny pochválit za jejich dodržování. Neméně důležité je žáky pochválit za to, že hráli „fair play“.

- Pokud máme ze hry nějaké negativní postřehy, tak bychom je měli žákům rovněž sdělit a upozornit je na ně. Toto zároveň předchází dalším záporným herním aktivitám do budoucna.
- Pokud ze hry máme naopak kladné poznatky, tak si je necháváme na konec. Tyto poznatky totiž mohou posloužit k pohodovému zakončení celého klání. Může to být například čestné soupeření, bojovnost, obětování se pro kolektiv, spolupráce, pomoc. (RUBÁŠ, 1997)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 NAVRHOVÁNÍ HER

V teoretické části jsem uvedl pravidla, podle kterých bychom se měli řídit při výběru pohybových her. Podle těchto pravidel jsem se tedy řídil i já. Při hledání vhodných kooperačních her do své závěrečné práce jsem prostudoval mnoho odborné literatury a našel velké množství her. Některé z nich byly dle mého názoru příliš obtížné k realizaci, ale naštěstí jich bylo dostatek vhodných. Při výběru her jsem musel přemýšlet rovnou i nad tím, zda by se mnou vybrané hry daly následně i vhodně modifikovat. Snažil jsem se vybrat takové hry, aby nebyly úplně jednoduché, ale zároveň aby bylo v možnostech žáků je splnit. Z tohoto důvodu jsem si připravil raději více her pro případ, že by při přípravě nebo realizaci nastaly nějaké komplikace a hry by tedy nebylo možné zrealizovat. U některých her jsem si nebyl jistý, zda se budou dětem líbit, ale naštěstí jsem se nesetkal s žádnou vyloženě negativní reakcí ze strany žáků.

4.2 REALIZACE HER

Jelikož jsem se ve své práci snažil o zařazení kooperačních her do tréninkového procesu ve sportovních hrách, bylo důležité, abych si našel vhodnou tréninkovou skupinu nebo kroužek sportovních her. Rozhodl jsem se tedy kontaktovat svou bývalou fotbalovou trenérku z mládežnického týmu TJ Sokol Kasejovice a následně i ředitele Základní školy v Kasejovicích, kterou jsem jako dítě sám navštěvoval. Pan ředitel je zároveň učitelem tělesné výchovy a kroužku sportovních her, což byla pro mě ideální kombinace. Dohodl jsem si s ním i paní trenérkou schůzku, abych jim vysvětlil, o co v mé práci půjde. Pan ředitel i trenérka s mým nápadem souhlasili a přislíbili mi, že mi vyjdou vstříc při realizaci.

Hodiny sportovních her a fotbalového tréninku jsem navštěvoval v průběhu měsíců března, dubna a části května roku 2013. Výhodou pro mě bylo, že se kroužek sportovních her i fotbalový trénink konal vždy v úterý a časově na sebe navazovaly, tudíž jsem vždy vše zvládl při jedné cestě.

Fotbalový trénink trval zpravidla 90-100 minut a kroužek sportovních her 75 minut. Pro realizaci mých her mi byl dán prostor vždy v začátcích jednotlivých hodin. Pan ředitel i trenérka byli velmi ochotní, ale oba měli určité povinnosti ke svěřeným dětem a z toho důvodu mi poskytli čas pro mé hry zpravidla kolem 25-30 minut.

Tréninkové jednotky vždy zahájili oni sami, provedli s dětmi úvodní a průpravnou část a poté jsem dostal slovo já. Na úvodních hodinách jsem se seznámil s dětmi a vysvětlil

jim důvod mé účasti na jejich hodinách. Následně jsem jim sdělil, co po nich budu chtít a požádal jsem je o jejich pomoc při realizaci. Jednou z výhod pro mě bylo, že mladé fotbalisty občas sám trénuji a vzájemně se tedy známe. Další výhodou bylo to, že část fotbalistů chodí i do kroužku sportovních her. V dalších týdnech probíhaly hodiny vždy podobně.

Jak jsem již uvedl, tak si úvodní a průpravnou část zahájil vždy pan ředitel a trenérka sami. Já jsem měl mezitím možnost si připravit své hry a upravit si je na přesný počet dětí. Připravit si potřebné pomůcky, kterých nikdy nebylo moc. Po úvodním rozcvičení jsem dostal slovo a poté bylo již vše v mé režii. Pokaždé jsem šel na hodiny připraven s tím, jaké hry s dětmi budu hrát a co po nich budu požadovat. Toto mi zjednodušovalo práci, neboť jsem nemusel na místě nijak improvizovat. Z úvodní hodiny jsem věděl přibližné počty dětí, které na hodiny sportovních her a fotbalu chodí, a proto jsem si hry vždy dopředu připravil na tento počet, popřípadě nějakou jinou variantu, kdyby se počty změnily. Na sportovních hrách se zpravidla jednalo o 10-15 žáků a na fotbalovém tréninku o 15-18 dětí.

Po vysvětlení pravidel a mého očekávání jsme přešli k realizaci her. Musím říci, že jsem měl zpočátku strach z chování dětí na hodinách sportovních her, ale děti mě mile překvapily a byly vzorné. Překvapila mě i ochota pana ředitele, který mi byl vždy nápomocný a v případě nějakého drobného problému se mi snažil pomoci. Nervozita ze mě ale s dalšími hodinami odpadla a vše poté probíhalo v přátelském duchu. Při fotbalovém tréninku jsem až tak nervózní nebyl, jelikož jsem kluky znal a nebál jsem se zjednat si u nich respekt a pořádek. I zde jsem se dočkal ochoty od trenérky a v případě nutnosti i pomoci.

Při vysvětlování her se děti chovaly potichu a snažily se poslouchat, bylo vidět, že o hry mají zájem, jelikož se i při jejich realizaci velmi snažily. Dle mého názoru je to možná i z toho důvodu, že to pro ně bylo něco nového. Když jsem zvolil obtížnější hru, bylo znát, že s ní mají zpočátku drobné problémy, ale po pár opakováních se dětem každá hra podařila dotáhnout do zdárného konce. Některé hry dopadly úplně jinak, než jsem očekával, ale i tak jsem rád, že jsem je do této práce zařadil. Toto mi ukázalo, že v dětském podání si člověk nemůže být dopředu jistý skoro ničím.

4.3 ZPĚTNÁ VAZBA – ZHODNOCENÍ HER

Zpětná vazba sloužila zejména pro mě, abych si mohl udělat nějaké závěry k vybraným hrám a k tomu, jak byly hry plněny v tréninkovém procesu a sportovních hrách. K tomu, abych mohl zhodnotit kvalitu vybraných her, musel jsem si určit několik hodnotících kritérií:

- jestli bylo zadání dostatečně pochopeno žáky,
- jestli žáci dodržovali pravidla her,
- zda byli do her aktivně zapojeni všichni žáci,
- zpětná vazba od žáků, zda je hry bavily a líbily se jim
- význam zapojení vybraných kooperačních her do tréninkového procesu fotbalistů a sportovních her žáků ZŠ z hlediska trenéra a pedagoga.

Získané informace jsem si zaznamenával již v průběhu plnění her a po jejich dokončení. Takto jsem získával zpětnou vazbu k výše uvedeným hodnotícím kritériím. Pomocí mnou zapsaných poznámek jsem dokázal odpovědět na první tři hodnotící kritéria. Na čtvrté kritérium jsem získal odpověď od všech žáků, vždy formou přímých otázek a zaznamenání si počtu kladných a negativních odpovědí. Páté kritérium bylo zodpovězeno trenérkou fotbalového týmu a panem ředitelem ZŠ Kasejovice, který vede sportovní kroužek. Jejich odpovědi jsem si rovněž zaznamenal, jelikož v některých případech obsahovaly cenné poznatky, jak hry ještě vylepšit a upravit, aby byly zaměřené na konkrétní cíl.

4.4 REALIZACE KOOPERAČNÍCH HER

4.4.1 SOCHY

Pomůcky:

Tato hra je bez pomůcek, v případě modifikace potřebujeme obruče, lano, švihadla.

Čas:

Hra se dá libovolně časově upravit dle potřeby. Záleží na počtu hráčů a na obtížnosti zadaného úkolu. Přibližný čas na splnění úkolu se pohybuje okolo dvou minut.

Popis hry:

Nejprve vytvoříme skupiny o stejném počtu žáků, v závislosti na jejich schopnostech. Následně vysvětlíme pravidla hry. Hra spočívá v tom, že vždy určíme dvě čísla. První číslo bude udávat počet rukou, druhé číslo počet nohou, které se budou moci dotýkat země (toto vždy s ohledem na počet žáků ve skupině, počty musí být proveditelné). Skupina má následně za úkol vytvořit tzv. „sochu“, kdy se země bude dotýkat pouze námi zadaným počtem končetin. Po splnění zadání určíme jiné počty končetin. Je na nás, zda zvolíme obtížnější, či lehčí varianty.

Realizace:

Nejprve jsem skupiny rozdělil, kdy každou skupinu tvořili 4 žáci. Na úvod jsem tedy vybral jednoduché zadání, abych si ověřil, zda žáci mé pokyny pochopili. Zadání znělo šest nohou a dvě ruce. I přes to, že zadání bylo dle mého názoru docela jednoduché, tak žákům chvíli trvalo, než vymysleli jak tuto „sochu“ vytvořit. U prvního zadání jsem také pozoroval, že žáci pozorovali i ostatní skupiny a čerpali inspiraci. Nakonec se všem skupinám podařilo vytvořit svou „sochu“. Poté jsem se rozhodl, že zvolím obtížnější variantu a to tři nohy a tři ruce. Zde nastal první problém. Žáci zpočátku nevěděli, jak to vymyslet. Zdálo se mi, že mezi nimi chybí potřebná komunikace. U žáků sportovních her chyběla komunikace ve většině skupin, ve fotbalových skupinách to bylo s komunikací lepší. Nakonec se vždy v každé skupině našel někdo, kdo vzal zodpovědnost na sebe a rozdával úkoly. Když jsem viděl, že je v některé skupině velký problém, naznačil jsem jim, že jeden z nich bude muset být ve vzduchu, jinak se jim tento úkol nepodaří splnit. Po mé radě jim již nedělalo problém úkol splnit. Co mě mile překvapilo, bylo to, že každá skupina měla jinou variantu řešení. Takto jsem zkusil zadat ještě několik variant, lehčích i těžších. Následně jsem všechny skupiny spojil do jedné velké (sportovní hry 12 žáků, fotbalisté 16 žáků). Aby byl úkol pro obě skupiny stejně obtížný, zadal jsem ve sportovních hrách 10 nohou a 12 rukou a ve fotbalu 14 nohou a 16 rukou. Tento úkol se

žákům zdál nejprve velice jednoduchý, vzájemně si naskákali na záda a někteří zůstali stát samostatně na jedné noze, ale poté přišli na to, že nedostanou na zem potřebný počet rukou, jelikož je obtížné se předklonit, když máte na zádech spolužáka. Ve sportovních hrách se jin nakonec na pár vteřin potřebné počty podařilo splnit. U fotbalového týmu přišli na jiné řešení. Část skupiny vytvořilo tzv. „trakaře“ a zbytek skupiny se dle potřeby postavil na jednu nohu, nebo si vlezli vzájemně na záda. U této hry mě dost překvapilo, že žákům dělala největší problém komunikace, z tohoto důvodu jsem již těžší varianty nezařadil, jelikož i tyto se mi mnohdy zdály obtížné.

Modifikace:

Tuto hru jsem následně modifikoval, jelikož jsem chtěl zjistit, jak se budou skupiny chovat, když ztížím podmínky. U této hry jsem se rozhodl, že žáky omezím prostorem. Jejich vytvořené „sochy“ budou muset být v tomto prostoru. Na zemi jsem pomocí různých pomůcek, jako jsou švihadla, obruče nebo lano vytvořil např. kruh, čtverec atd.. Žáky jsem ponechal v menších skupinách, po 4 lidech. Volil jsem spíše jednodušší varianty, aby byly splnitelné. Zde jsem velmi překvapen. Očekával jsem, že pokud žáky nějak omezím, budou mít problémy s realizací, ale opak byl pravdou. Žáci naopak začali mnohem více komunikovat a spolupracovat. Začaly se zde projevovat i vůdčí typy žáků, kteří organizovali postup. Žákům v některých případech trvalo mnohem kratší dobu vytvořit „sochu“ než když nebyli nijak omezeni, což mě velice překvapilo.

Poznámky po realizaci:

Tato hra byla podle mého názoru jednoduchá. Žáci pravidlům porozuměli a dodržovali je v průběhu všech variant této hry. Z počátku se mi zdálo, že hra žáky nijak nezaujala, ale po prvním pokusu, kdy ji žáci pochopili, jsem pozoroval, že je hra baví. Toto se mi potvrdilo i ze zpětné vazby od nich. Bylo zajímavé porovnat, jak se ke hře stavěly obě zkoumané skupiny. Zatímco fotbalisté se snažili úkoly plnit co nejrychleji a brali hru zároveň jako soutěž, ve sportovním kroužku žáci plnili úkoly pomaleji, ale vytvářeli zajímavější varianty. Do hry byli zapojeni všichni žáci, což bylo určeno i pravidly. Na vymýšlení variant a na domluvě se ale všichni již nepodíleli stejnou měrou. U fotbalového týmu bylo řešení většinou rychlejší, ale méně nápadité. Zpravidla i emotivnější, kdy na sebe kluci mnohdy pokřikovali a povzbuzovali se. Ve sportovním kroužku se v každé skupině zpravidla objevil jeden vůdčí typ, který vymyslel postup a ostatní jej poslouchali.

4.4.2 LIDSKÝ ŽEBŘÍK

Pomůcky:

Přibližně 1 metr dlouhé tyče o průměru cca. 3-4 cm (v závislosti na počtu žáků ve skupinách). Několik kusů obručí, lano.

Čas:

Hra se dá libovolně časově upravovat v závislosti na počtu žáků nebo na obtížnosti daného úkolu.

Popis hry:

Vytvoříme dvojice bez velkých výškových rozdílů o přibližně stejných silových schopnostech. Tyto dvojice se postaví naproti sobě a vytvoří vedle sebe řadu. Každá dvojice uchopí za oba konce jednu tyč, kdy vytvoří jednu „příčku žebříku“. Tímto vznikne pohyblivý lidský žebřík, jehož příčky jsou v různých výškách od země. Úkolem každého žáka je bezpečně přelézt tento žebřík, aniž by se dotkl země. Úkolem ostatních je držet tyče tak, aby mu přezení umožnili. Žák, který bude lézt po žebříku, se postaví na první příčku, a za druhou nebo za třetí se chytí rukama. Následně přelézá na další příčky tak, aby se nedotkl země. Když doleze na konec žebříku, tak seskočí a řadí se na konec. Profil žebříku se může měnit v závislosti na výšce žáků. Tyče mohou být maximálně ve výši ramen.

Realizace:

Nejprve jsem si žáky a následně i fotbalisty rozdělil do dvojic, kdy jsem se za pomoci trenérky i pana ředitele snažil o vytvoření přibližně stejně silově vyrovnaných dvojic. Poté jsem žákům rozdál tyče a vysvětlil, o čem při této hře půjde. První pokus byl spíše seznamovací, jelikož jsem nevěděl, zda žáci danou hru zvládnou. Postavili se tedy do řady a mnou určený první žák začal lézt po žebříku. Ve skupině sportovních her bylo z počátku vidět, že se první žák spíše bojí a nedůvěřuje ostatním. Nakonec však žebřík úspěšně překonal. U dalších žáků byl postup dosti podobný. Na prvních 2-3 příčkách byli žáci spíše nejistí, ale poté, jako kdyby získali důvěru v ostatní a dokončit úkol nebyl problém. Po několika pokusech spolu žáci začali i více komunikovat a vzájemně si radili a povzbuzovali se. U fotbalového týmu jsem pozoroval, že se hráči takřka nebojí. Zde se snažili spíše o to, aby žebřík překonali co nejrychleji, což občas vedlo k tomu, že někdo neudržel tyčku a hráč, který zrovna lezl po žebříku, z něj spadl. Obě skupiny jsem nechal žebřík přelézt 2x. Poté jsem děti rozdělil na dvě přibližně stejně vyrovnané skupiny, aby si zkusily žebřík přelézt jako závod. Takto jsem nechal obě skupiny překonat žebřík 3x po sobě, abych poté mohl určit vítěze. Ve většině případů byly závody poměrně vyrovnané.

Modifikace:

Tato hra je podle mého názoru obtížná sama o sobě, ale i přesto jsem se rozhodl ji modifikovat, abych viděl, jak se obě skupiny s tímto vyrovnají. U dvou dvojic, které byly schopny úkol silově zvládnout, jsem zaměnil tyč za lano. Lano tedy plnilo stejnou úlohu jako tyč. A dále jsem do trasy žebříku zařadil dvě obruče, které jsem společně s trenérkou nebo panem ředitelem držel. Tyto obruče museli žáci v průběhu lezení po žebříku prolézt. Očekával jsem, že toto bude pro obě skupiny těžké, ale i přesto jsem se rozhodl takovouto modifikaci provést. Překvapilo mě, že pro žáky nebyl problém prolézt obručemi, což zvládli skoro všichni v obou skupinách. Ale jako velký problém se jevilo překonání příček z lana. S tímto měli problém skoro všichni. A to žáci, kteří lezli po žebříku, ale i žáci, kteří lano drželi.

Poznámky po realizaci:

U této hry jsem si zpočátku nebyl jistý, zda ji vůbec do této práce zařadím, jelikož se mi zdála obtížná. Nakonec jsem se ale rozhodl pro její zařazení. Po vysvětlení pravidel a negativních výrazech dětí jsem začal o svém rozhodnutí pochybovat, ale po prvních pokusech a po zjištění, že hra bude proveditelná, jsem byl rád za své rozhodnutí. Po prvním pokusu, který byl jak pro mě, tak pro děti spíše zkušební, začala hra plnit svůj účel. Obě skupiny mezi sebou začaly komunikovat, vzájemně si radily a pomáhaly si. Když po žebříku lezl někdo méně šikovný, ostatní mu příčky stavěly do nižších poloh, aby úkol zvládl. Co mě ale překvapilo u fotbalistů, bylo to, že když lezl po žebříku jejich kapitán, tak mu ostatní hráči připravili dost těžkou trasu. Nejprve jsem si myslel, že kapitán není u ostatních hráčů oblíbený, ale od paní trenérky jsem se poté dozvěděl, že se takto hráči vzájemně povzbuzují a také trochu provokují. Paní trenérka ještě s úsměvem dodala, že je to přece kapitán, tak by měl bez problémů zvládnout i těžší úkol. S tímto jsem musel jediné souhlasit. Když bych měl zhodnotit obě skupiny a jejich provedení této hry, tak bych řekl, že i když tato hra patří mezi ty těžší, obě skupiny se s ní vypořádaly celkem dobře. Jsem rád, že se v obou skupinách projevila vzájemná komunikace a kooperace při realizaci této hry.

4.4.3 TRANSPORTÉR

Pomůcky:

Tato hra nevyžaduje pomůcky. Ke zvolené modifikaci bude zapotřebí plastový kelímek a voda, dále pak lžice a pingpongový míček.

Čas:

Hra není zpočátku nijak časově omezena. Později ji můžeme časově omezit dle potřeby.

Popis hry:

Tato hra patří opět k těm složitějším. Na začátku určíme jednoho hráče. Ostatní se posadí na zem, obkročmo za sebe, vzpaží ruce a z nich vytvoří tzv. „živý pás“. První hráč si za pomoci vedoucího skupiny na tyto ruce lehne a to tak, že obličej bude směřovat směrem k zemi, ruce budou podél těla. Sedící žáci nyní mají za úkol tohoto žáka přepravit na konec pásu. Na konci jsou následně různé varianty vyložení nákladu. Žák buďto provede kotoul na připravenou žíněnku nebo z pásu sleze opět za dopomoci vedoucího. Tento žák se následně posadí na konec pásu. První žák se zvedne a stává se z něho náklad. Přepřavovaný žák je buďto v poloze obličejem k zemi nebo zády k zemi.

Realizace:

Nejprve jsem žákům vysvětlil princip a pravidla hry. Následně jsem vybral první „náklad“, který jsem určil na základě doporučení pana ředitele a trenérky, jelikož při prvním pokusu bylo zapotřebí, aby tento žák byl schopný dobře zpevnit celé tělo. Poté se ostatní posadili na zem a vytvořili lidský pás. V hodině sportovních her se celá tato hra odehrávala na gymnastickém koberci. Při fotbalové tréninku jsme s paní trenérkou žádné žíněnky, ani koberce neměli, ale o to více jsme hráče jistili. Když bylo vše připraveno, pomohli jsme prvnímu žákovi, aby se položil na ruce spolužáků (spoluhráčů). Zprvu to vypadalo, že nikdo neví, jak náklad přepravit, ale po pár nejistých pohybech se vše dalo do pohybu. Bylo zde opět dobře vidět, že se všichni snaží, aby přepřavovaný kamarád nespadol a aby byl úkol zdárně dokončen. Po přepřavě prvního žáka následovali další. Takto jsem nechal celou skupinu přepravit navzájem. Při realizaci hry jsem si všiml toho, jak si kdo na ruce lehne. Netrvalo dlouho a žáci vyzkoušeli i přepravu zády k zemi, což se mě a posléze i jim jevilo jako snazší varianta. Když jsem viděl, že žáci tuto hru celkem bez větších problémů zvládají, navrhl jsem jim, aby se pokusili přepřavovaného spolužáka ve vzduchu otočit, jako kdyby s ním váleli sudy. I s tímto se nakonec vyrovnali.

Modifikace:

U této hry jsem dlouho přemýšlel nad tím, jak ji vhodně modifikovat, aby byli žáci ještě více nuceni mezi sebou komunikovat a spolupracovat spolu. Nakonec jsem vymyslel, že přepravovaný žák bude mít u sebe nejprve jeden plastový kelímek s vodou, kterou během své přepravy nebude moci vylít a poté i dva kelímky s vodou. Jako další variantu jsem si připravil to, že přepravovaný žák bude držet lžici s pingpongovým míčkem, který nesmí spadnout na zem. Doposud se děti snažily, aby přeprava trvala co nejkratší dobu. Nyní se budou muset snažit o to, aby se přepravovaný spolužák co možná nejméně hýbal. Velice mě překvapilo, že oba kolektivy byly z tohoto nápadu nadšeny. Spíše jsem si myslel, že nikdo nebude chtít být mokrý v případě vylití vody. Postup byl stejný. Když se žák položil na ruce, obdržel přepravované předměty, se kterými se měl dostat na konec pásu. Při této realizaci bylo dobře vidět, jak se děti snaží úplně jinak. Vše probíhalo pomaleji a mnohem více mezi sebou komunikovaly. Samozřejmě, že se tyto pokusy neobešly bez vylití vody nebo spadnutí míčku, ale všichni to brali spíše s humorem, za což jsem byl rád.

Poznámky po realizaci:

Tuto hru jsem si zvolil především z toho důvodu, že rozvíjí důvěru v ostatní. Nejprve jsem všem vysvětlil pravidla a postup realizace. U některých žáků jsem však pozoroval, že se na tuto hru moc necítí. Zeptal jsem se tedy, zda ji chtějí hrát všichni. Nakonec po ujištění, že se nikomu nemůže nic stát, jelikož budeme s panem ředitelem a trenérkou přepravované osoby jistit, všichni s hrou souhlasili. První žák byl spíše na ukázkou, aby se všichni seznámili se svými úkoly. Poté již vše probíhalo překvapivě hladce. Osobně jsem počítal spíše s tím, že se tato hra zrealizovat nepovede. U fotbalistů mě překvapil jejich přístup, jelikož byli všichni pozorní a soustředili se na své úkoly. V případě modifikací brali vše sportovně, a když už se vylila voda nebo upadl míček, tak se všichni nezdaru zasmáli. V průběhu zbytku tréninku jsem ještě tu a tam zaslechl, jak si mezi sebou o této hře povídají. V hodině sportovních her panovalo spíše více obav, patrně z důvodu, že zde byly i dívky, které se bály být přepravovány. Zde jsem tedy rozhodl, že kdo se bojí, přepravován být nemusí. Jinak zde žádný velký problém nebyl. Při modifikaci her se všichni snažili, případný nezdár brali rovněž spíše s úsměvem. Myslím si, že se tato hra oběma skupinám líbila. Pozoroval jsem vzájemnou komunikaci i kooperaci, což bylo mým cílem.

4.4.4 KLIKY VE SKUPINĚ

Pomůcky:

Tato hra se obejde bez pomůcek. K modifikaci zapotřebí polystyrenových destiček, 15 cm vysokých, které budou tvořit překážku.

Čas:

Hra není nijak časově omezena.

Popis hry:

Tato hra je určena pro žáky, kteří udělají alespoň 3 kliky a kteří netrpí žádnými problémy se zády. Nejprve je třeba určit 4 dobrovolníky, kteří celý postup ukážou. První z nich si lehne na břicho, paže má připravené k vykonání kliku. Druhý si lehne kolmo k prvnímu žákovi a to tak, že si bérce položí na jeho hýždě. Ruce má opět připravené k vykonání kliku. Třetí žák si lehne kolmo k druhému a opět si položí bérce na jeho hýždě. Ruce jsou opět připraveny k vykonání kliku. Čtvrtý žák si lehne kolmo k třetímu, položí si bérce na jeho hýždě, ruce má opět připraveny k vykonání kliku. Na hýždě čtvrtého žáka si položí své bérce první žák a vytvoří pomyslný čtverec. Takto vznikne zajímavý lidský propletenec. Nyní je čtveřice připravena k tomu, aby se společně pokusili vykonat alespoň jeden klik. Následně se o to samé pokusí další čtveřice. Pokud se najde více schopných čtveřic, můžeme se pokusit o vytvoření jiného zajímavého spletenec z více těl.

Realizace:

Nejprve jsem rozdělil žáky na čtveřice a následně jsem vysvětlil postup realizace. Jelikož tato hra patří mezi ty nejtěžší, bylo mi jasné, že se nepodaří všem ji úspěšně realizovat. Vybral jsem tedy nejlépe fyzicky vybavenou čtveřici ve sportovních hrách a následně i ve fotbalovém týmu, abych na nich ukázal postup. Žáci dle návodu postupně vytvořili výše uvedený spletenec. Poté se pokusili o provedení kliku. U obou skupin byl první pokus neúspěšný, jelikož jsem pozoroval, že žáci nebyli dostatečně zpevnění. Po drobných radách se obě skupiny pokusily o další pokusy, které již byly úspěšné. Po této ukázce se o realizaci pokusili i ostatní žáci. Splnit tento úkol opravdu nebylo jednoduché a oběma skupinám to dělalo značný problém. Při jejich snaze o plnění úkolu jsem si vytipoval několik silnějších jedinců, se kterými jsme se poté pokusili vytvořit více početný spletenec. U fotbalistů se jednalo o spletenec sedmi lidí. Ve sportovních hrách se jednalo pouze o 5 lidí. Mile mě však překvapilo, že se u obou těchto tvarů podařilo udělat klik.

Modifikace:

U této hry jsem dlouho nemohl přijít na to, jak ji vhodně modifikovat, jelikož hra byla sama o sobě dosti náročná. Nakonec jsem se rozhodl, že do hry nebudu zařazovat žádné pomůcky, ale s těmi silnějšími jedinci se pokusím o to, aby se v daném tvaru pokusili pohybovat, popřípadě překonat nějakou překážku. Jednalo se pouze o polystyrenové destičky, které byly 15 cm vysoké.

Poznámky po realizaci:

K této hře jsem přistupoval s drobnými obavami. Bylo mi od začátku jasné, že je hra velice těžká a ne všem se bude líbit. Po vysvětlení pravidel jsem u dětí viděl spíše negativní výrazy, ale nakonec jsme dospěli ke společnému závěru, že se o hru alespoň pokusíme. Po prvních pokusech se potvrdily mé předpoklady. Hra byla dost fyzicky náročná a ne každý ji byl schopen splnit. Obzvláště ve skupině sportovních her, kde byly i dívky. Proto se postupně dívky staly spíše diváky a o hru se snažili jen chlapci. Po několika pokusech se jim podařilo klik provést, což udělalo radost nejen jim, ale i mně. Úspěšně se poté vypořádali i se složitějším tvarem pěti lidí. Překonat překážku se jim však nepodařilo. U fotbalistů měla hra trochu větší úspěch, neboť zde byli sami chlapci. Tvary o čtyřech lidech jim nedělali žádné větší problémy. Jen ve dvou čtveřicích se vyskytly drobné problémy, jelikož zde byly hráči mladších ročníků. Při pokusu o složitější tvar se nám společně podařilo vytvořit spletenec o šesti lidech, což považuji za velký úspěch. I přes drobné komplikace a nezáměr ze strany dívek jsem rád, že jsem tuto hru zařadil. Při její realizaci jsem pozoroval, že žáci mezi sebou mnohem více komunikují a pomáhají si. I ze strany přihlížejících dětí bylo vidět, že se snaží spolužáky (spoluhráče) povzbuzovat. Hra se dětem dle mého názoru nakonec docela líbila.

4.4.5 BEZRUKÁ ŠTAFETA

Pomůcky:

Různé předměty na předávání, jako např. tenisové míčky, míče, overbaly. Dále pak židli, ze které se budou předměty odebírat. Medicinbaly, které budou poté sloužit k vyznačení trasy. Šátek nebo páska na oči.

Čas:

Nejprve bez časového limitu, následně bude hra probíhat formou závodu mezi skupinami.

Popis hry:

Tato hra se hraje bez pomoci rukou. Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny, ve kterých budou následně vytvořeny dvojice. Tyto dvojice budou mít za úkol co nejrychleji sebrat ze židle určený předmět, například tenisový míček, a tento bez pomoci rukou přenést přes vyznačenou trasu tam a zpět. Když se dvojice vrátí zpět ke své skupině, musí míček předat další dvojici, která se vydává opět na dráhu. Vše se odehrává bez pomoci rukou. Pokud předmět během transportu upadne na zem, dvojice se vrací zpět na start, předmět položí na židli a opakuje celý postup. V průběhu hry je možné různě určovat části těla, kterými se dvojice může předmětu dotýkat.

Realizace:

Jako první věc jsem žáky rozdělil do dvou skupin, kdy si v každé skupině měli následně vytvořit dvojice. Nejprve jsem všem vysvětlil pravidla hry a průběh následných závodů. Poté jsem do každé dvojice dal volejbalový míč, aby si všichni vyzkoušeli, jaké to je, když se s míčem musí pohybovat ve dvojici bez pomoci rukou. Takto jsem všechny děti nechal chvíli trénovat. Asi po 5 minutách jsme přistoupili k závodění. Žáky jsem seznámil s trasou. První úkol byl takový, že žáci přenášeli volejbalový míč na prsou, čelem k sobě. S tímto neměla žádná dvojice problém. Jako další jsem určil, že se bude přenášet overbal a následně i tenisový míček. V průběhu závodů jsem měnil zadání a určoval jiné části těla, kterými se měl dotyčný předmět přenášet. Varianty, které jsem použil, byly takovéto:

- oba z dvojice se dotýkají hrudí,
- oba z dvojice se dotýkají zády,
- oba z dvojice se dotýkají ramenem,
- oba z dvojice se dotýkají kolenem,
- jeden z dvojice se dotýká kolenem, druhý loktem.

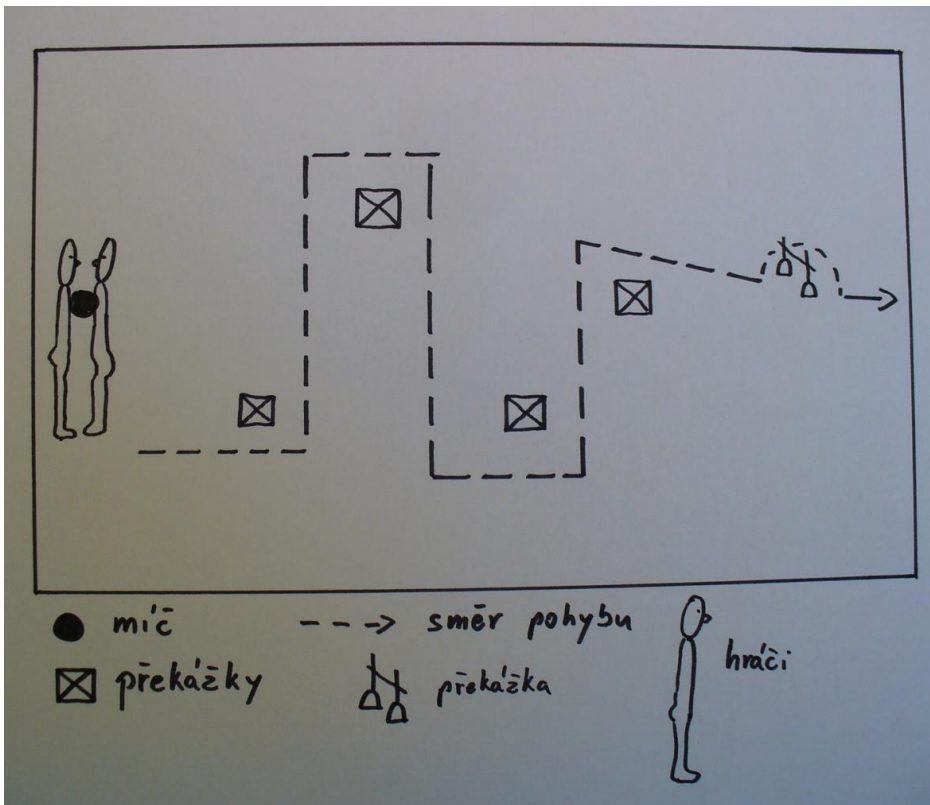
Při realizování těchto variant se několikrát stalo, že míč někomu upadl nebo se dvojicím nedařilo předmět zvednout z připravené židle, ale nakonec (někdy s drobnou pomocí) se každé dvojici podařilo dojít do cíle. Po zvládnutí trasy, na které nebyly žádné překážky, jsem vytvořil za pomoci medicinbalů jednoduchý slalom.

Modifikace:

U této hry jsem se rozhodl, že ji modifikuji tak, že jeden z dvojice bude mít zavázané oči. Toto bude nutit oba, aby mezi sebou ještě více komunikovali. Jelikož jsem chtěl předejít zranění a případným pádům. Tato varianta této hry byla provedena pouze na rovné trase, bez nějakých překážek.

Poznámky po realizaci:

Pravidla této hry nebyly nijak obtížná. Všichni je tedy bez problémů pochopili a dodržovali. U některých variant se pobavily nejen děti, ale i já. Některé varianty naopak donutily k přemýšlení. Do hry byli zapojeni všichni a bylo vidět, že hra děti baví a že se všichni snaží. Při přenášení volejbalového míče nevznikl žádný problém, jelikož je míč relativně velký a drží si svůj tvar. V případě overbalu a tenisového míčku se drobné problémy vyskytly, ale dvojice je nakonec zvládly vyřešit. Zpravidla se jednalo o první pokusy, kdy děti ještě neměly správný odhad na tvar a tvrdost předmětů. Míče jim upadly a nešly zvednout ze země. Toto jsem ale nebral jako velký problém, ba naopak, protože taková situace nutila danou dvojici ke zvýšení komunikace a vymýšlení řešení, jak situaci vyřešit. Co se modifikace týká, tak bych řekl, že i s touto se všichni vypořádali relativně dobře. Zde byl přenášen jen volejbalový míč, pro usnadnění. Snad u každé dvojice bylo vidět, že se více snaží. Pohyb byl pomalejší a žák, který viděl, podrobně navigoval svého kamaráda. K žádnému zranění, ani pádu nedošlo. U této hry jsem nedokázal jednoznačně určit, zda byla lepší skupina sportovních her nebo fotbalisté. Obě skupiny se při hře bavily a všichni úkoly zvládli, z čehož jsem měl radost.



Obrázek 1: Bezruká štafeta, zdroj: vlastní fotodokumentace

4.4.6 DOPRAVNÍ ZÁCPA

Pomůcky:

K této hře je zapotřebí tzv. „boxů“, které vytvoříme např. z koberce nebo z linolea. Tvar a velikost záleží na organizátorovi hry. K této hře máme k dispozici boxy o rozměru 40x30 cm. Dále pak překážky vysoké 50 cm, které jsou tvořeny z plastových tyček.

Čas:

Hra je nejprve bez časového limitu. Lze určit čas, za který se obě skupiny musí přemístit.

Popis hry:

Tato hra je založena na principu co nejrychlejšího přesunu jedné skupiny na místo druhé skupiny po vyznačené trase, kdy je tato trasa omezena určitým prostorem. Na zemi jsou vyznačené tzv. „boxy“. Boxů je o jeden více než celkového počtu hráčů. Na boxy se postavíme tak, že uprostřed řady je jeden box prázdný. Dále hra pokračuje tak, že úkolem jedné skupiny je dostat se na místa té druhé a naopak. Princip tedy skutečně představuje dopravní zácpu. K prvnímu kroku tedy první hráč využije volný box ležící mezi skupinami. Pro přesun hráčů je třeba si stanovit několik pravidel:

- hráč se smí přesouvat pouze směrem dopředu, nikoli zpět;
- hráč jedné skupiny může postoupit vpřed také tím, že obejde hráče druhé skupiny, je-li za nevolný box; hráči se nesmí obcházet ve své skupině;
- hráči se musí míjet obličejem k sobě;
- je dovolen pouze pohyb jednoho hráče.

Během přesouvání se nesmí nikdo z hráčů postavit mimo svůj box. Hra končí v okamžiku, kdy se podaří přesunout jedné skupině na místo té druhé a obráceně.

Realizace:

Nejprve jsem rozdělil žáky na dvě skupiny. Následně jsem na zemi vytvořil dráhu z tzv. „boxů“, které jsou vytvořeny z koberce. Poté došlo na vysvětlení pravidel a následnou ukázkou. První hra byla spíše seznamovací. Často se stalo, že některý z žáků šlápl mimo box, což bylo mimo pravidla. Jak s fotbalovým týmem, tak i se sportovním kroužkem jsem realizoval několik pokusů, které byly s různými výsledky. Vždy se podařilo přesunout jednu skupinu na místo té druhé, ale ne vždy bylo vše v rámci pravidel. Jako nejsnazší řešení žáci volili to, že si dva stoupnou na jeden box, obejmou se, otočí a ten, který se měl přesunout, tak se přesunul na volné pole. Netrvalo dlouho a v obou případech děti přišly na to, že se budou muset přesouvat tzv. „kyvadlově“, nejprve žák ze skupiny A, poté žák ze skupiny B. Takto docílí toho, že volný box bude neustále uprostřed

obou skupin a přesun bude tedy snazší. Po pár pokusech bez časového limitu, jsem stanovil, že se obě skupiny musí přesunout do 2 minut. Fotbalisté tento úkol zvládli i s drobnou časovou rezervou. Ve sportovním kroužku byl naopak tento časový limit lehce přetáhnout.

Modifikace:

Pro tuto hru jsem si vybral modifikaci ve formě umístění překážek mezi každý box. Překážky jsou tvořeny plastovými brankami, které jsou 50 cm vysoké. Tyto branky budou žáci muset překonat, aniž by se jich dotkli, či je shodili.

Poznámky po realizaci:

Hra není nijak těžká, její pravidla jsou relativně jednoduchá. Při její realizaci jsem se v počátku setkal s drobným problémem. A to u fotbalistů, kteří ke hře přistupovali dost rozjíveně a nesoustředěně. Šlapali mimo boxy, různě na sebe pokřikovali, nevnímali mé pokyny, atd., což se projevilo na jejich výkonu. Musel jsem si tedy zjednat respekt ve formě několika kliků. Poté již všichni dávali pozor a mohli jsme tedy pokračovat. Při samotné hře se žádný problém nevyskytl. Žáci mezi sebou komunikovali a snažili se. Při časovém omezení se dokonce i vzájemně podporovali. Všichni se bez nějakých problémů celkem dobře vyrovnali i s drobnou modifikací. U této hry jsem pozoroval, že ani jednu skupinu moc neoslovila. I přes to jsem ale spokojený s jejími výsledky, poněvadž hra rozvíjela jejich vzájemnou kooperaci a přiměla je mezi sebou ke komunikaci.

4.4.7 NA VLKY A ZAJÍCE

Pomůcky:

Tato hra není náročná na pomůcky. K modifikované hře bude zapotřebí volejbalových míčů a dále pak přibližně 1 metr dlouhé provázky (švihadla).

Čas:

Čas je určen před začátkem hry. V tomto případě je čas v rozmezí 2-4 minut.

Popis hry:

Hra se odehrává na rovné ploše (hřišti), kde je vyznačeno 7 čar, které jsou 9 metrů dlouhé a tvoří hrací plochu. Dále je zapotřebí dvou skupin, v každé skupině 10 žáků, přibližně stejně výkonnostně silných. Jedna skupina obsadí svými hráči 6 čar, sedmá čára je čára vítězství. Na jedné čáře mohou být maximálně 3 vlci, kteří se mohou pohybovat pouze po čarách, a jejich úkolem bude, aby dotekem vyřadili zajíce. Zajíci stojí na jedné straně hrací plochy a mají za úkol proběhnout skrz vlčí doupě do bezpečí, na druhou stranu. Vlci smejí chytat pouze zajíce, kteří jsou před nimi, nikoliv ty za sebou. Zajíci společně mohou spolupracovat. Pokud jsou vlky chyceni, opustí hrací plochu a vrací se zpět na start. V případě, že zajíc proběhne vlčím doupětem až za čaru vítězství, získává pro svůj tým bod. Vrací se na start a ve hře opět pokračuje až do vypršení časového limitu.

Realizace:

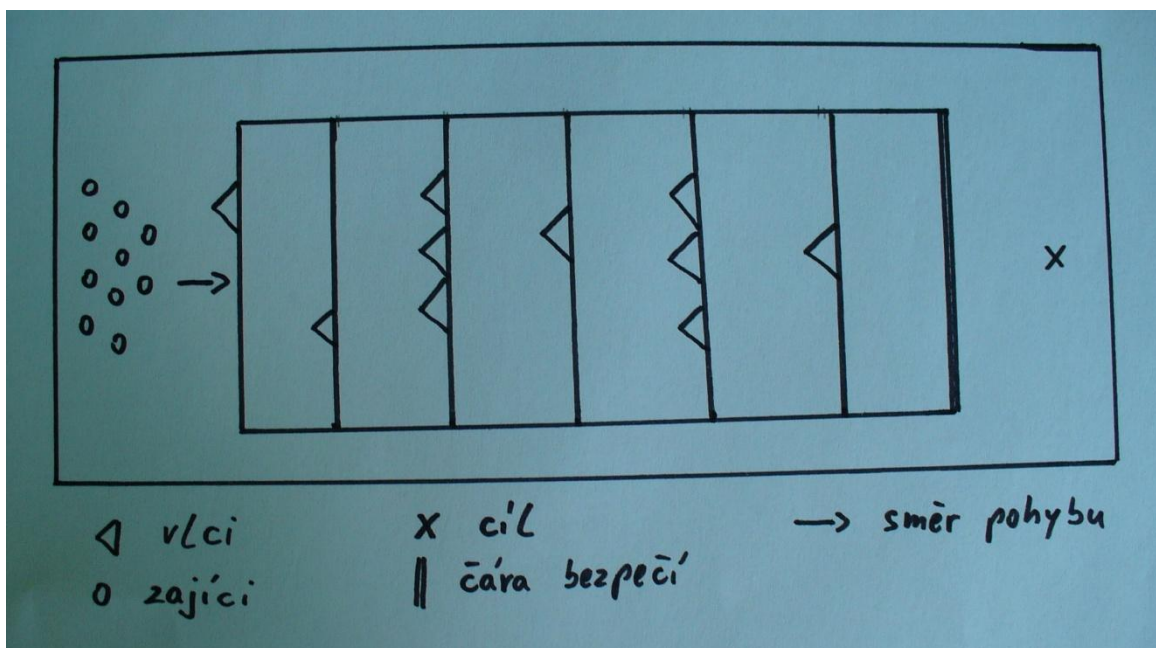
Jako první jsem připravil hrací plochu. K tomuto nám ve sportovních posloužilo hřiště na volejbal, kde jsem pomocí papírové lepicí pásky na zemi dodělal potřebný počet čar. Při realizaci na fotbalovém hřišti jsem hrací plochu vytvořil pomocí tzv. „lajnovačky“. Dále jsem rozdělil žáky na dvě, přibližně stejně vyrovnané skupiny a všem společně vysvětlil pravidla hry. Poté se obě skupiny na chvíli odebraly k týmové poradě. Vlci se rozmístili na čary, podle toho jak se domluvili a hra mohla začít. V obou případech byla první hra spíše trochu chaotická. Převážná většina žáků i fotbalistů, kteří byli zajíci, se snažila hřiště proběhnout spíše individuálně, než aby spolu spolupracovali. Tento způsob ale byl špatný, jelikož takto byli snadným cílem pro vlky, což si poté i uvědomili a zvolili jinou taktiku. Takto jsem nechal, aby si obě skupiny vyzkoušely jak role zajíců, tak i vlků minimálně dvakrát a poté jsem hru modifikoval.

Modifikace:

U této hry jsem se rozhodl pro dvě modifikace. Jako první jsem dětem, zajícům, přidal volejbalový míč, kdy s tímto budou muset celou hrací plochu proběhnout a přitom driblovat. Aby vlci neměli svou práci tak jednoduchou, jejich úkol bude nyní spočívat v tom, že pokud budou chtít zajíce nyní vyřadit, nestačí se jej jen dotknout. Nyní musí zasáhnout jeho míč. Ostatní pravidla zůstávají stejná. Druhá modifikace bude spočívat v tom, že si všichni zajíci vytvoří dvojice a pomocí provázku (švihadla) si k sobě sváží jednu nohu. Takto ve dvojicích budou muset proběhnout vlčím doupětem. Vlci se při této modifikaci budou moci pohybovat pouze na jedné noze. Nohu si mohou v průběhu hry vyměnit.

Poznámky po realizaci:

Pravidla hry nebyla nijak složitá a všichni je pochopili. S přípravou hrací plochy jsem neměl žádné problémy, i díky pomoci žáků. Již při rozdělení do skupin a následných týmových poradách jsem pozoroval, že tato hra bude zajímavá. Byla zde vidět soutěživost a rivalita, zejména u fotbalistů. Po prvních hrách jsem však musel ke všem promluvit, jelikož se každý snažil sám za sebe a ne za svůj tým. Vysvětlil jsem tedy znovu, o co při této hře jde, zejména o kooperaci a taktiku. Poté již vše probíhalo podle mých představ. Nedá se říci, že by tato hra měla jednoznačné vítěze. Vždy se v každé skupině našel jedinec, který vynikal. S modifikacemi se rovněž všichni vyrovnali celkem dobře. Drobné problémy nastaly, když jsem nechal vytvořit dvojice a svázel jim k sobě nohy. Chvilí některým dvojicím trvalo, než své pohyby zkoordinovaly, ale nakonec vše dopadlo dobře. V průběhu této hry nevznikl žádný velký problém. Hra děti bavila a podle mého i zaujala, z čehož jsem měl radost.



Obrázek 2: Na vlky a zajíce, zdroj: vlastní fotodokumentace

4.4.8 BUŇKY

Pomůcky:

Tato hra je bez pomůcek. V případě modifikace zapotřebí šátků.

Čas:

Nejprve bez časového limitu, následně 2-3 minutové intervaly.

Popis hry:

Hra má základy v biologii. Jde zde o to, vytvořit z hráčů buňku, která bude mít tělo, protoplazmu i jádro. Stěna buňky je tvořena z určitého počtu hráčů, kteří se postaví zády do kruhu a vzájemně se do sebe pevně zaháknou lokty. Uvnitř zůstane tzv. „protoplazma“, kterou tvoří ostatní hráči s výjimkou jednoho, který bude představovat jádro. Tento žák, tedy jádro, bude nesen celou buňkou z bodu A do bodu B. Jádro se v průběhu transportu nesmí dotknout země. Během pohybu celého jádra nesmí být narušena jeho struktura, nelze tedy rozpojit stěnu buňky. Přesun z bodu A do bodu B musí být uskutečněn do časového limitu.

Realizace:

Tato hra probíhá za účasti všech žáků společně. Nejprve je nutné vysvětlit pravidla a určit trasu pohybu buňky. V prvním případě jsem já určil všem zúčastněným své role. V dalších hrách již rozdělení nechám na skupině. Po seznámení s úkoly a pravidly přecházíme ke hře. Nejprve je zapotřebí vytvořit stěnu buňky, následuje zdvižení jádra. Děti ve sportovním kroužku volili jednodušší variantu než fotbalisté, jelikož si zde dva hoši nadzvedli své „jádro“ a posadili si jej na ramena, ostatní jádro jistili, aby neupadlo. Fotbalisté své jádro nadzvedli ve vodorovné poloze a skoro všichni jej tedy museli podpírat. První úkol byl jednoduchý, spíše na ukázkou, bez časového limitu. Následovaly další hry, kde již časový limit byl a i trasa nebyla jen přímá. Všechny úkoly byly úspěšně dokončeny.

Modifikace:

Zde jsem zvolil obměnu v tom, že určím jednoho kapitána celého týmu, který bude celou skupinu řídit. Ostatní si mají stejný úkol jako předtím, obměněný v tom, že nyní musí mít všichni zavázané oči. Bez zakrytých očí je ještě jádro, z důvodu bezpečnosti. Jádro se nesmí nijak slovně vyjadřovat. Úkolem kapitána je, aby skupinu verbálně řídil a dovedl do cíle.

Poznámky po realizaci:

Hra je vcelku jednoduchá a ani jedna skupina neměla problémy při její hře. Bylo zajímavé pozorovat, jaké varianty transportu jádra volí různé skupiny. Vyskytly se zde tedy velice jednoduché varianty, ale také varianty, které mě udivily. Transport jádra tedy nezpůsobil žádné komplikace ani v jedné skupině. Velký problém však nastal, když si žáci měli zavázat oči. Zde se mnohdy nepodařilo zvednout jádro ani ze země, natož pak jej přenést. Musím dodat, že i přes to, že v obou skupinách všichni spolupracovali a dbali pokynů kapitána. Po několika nezdařených pokusech jsme tuto hru vzdali, jelikož jsem chtěl předejít případnému zranění.

4.4.9 DRAČÍ ZÁVODY

Čas:

Je zapotřebí čas na přípravu dráhy. Samotná hra trvá 3-5 minut.

Pomůcky:

Do každé trojice je třeba dvou šátků, či jiného obvazového materiálu. Dále záleží na obtížnosti trati, k čemuž využijeme lavičky, kužely, atd.

Popis hry:

Hra je založena na principu závodu trojic, kdy jsou k sobě všichni hráči přivázáni na nohách. Je zapotřebí, aby trojice hráčů byly přibližně stejně velké. Hra probíhá na dostatečně velkém prostoru. Hráči se postaví vedle sebe do řady, prostřední hráč se otočí čelem vzad. Následuje svázání nohou, kdy nohy prostředního hráče budou přivázány každá k noze krajního hráče. Úkolem vytvořeného draka je projít vyznačenou trať v co nejkratším čase.

Realizace:

Nejprve bylo zapotřebí vysvětlit všem zúčastněným pravidla hry a to, jak má vypadat „trojhlavý drak“. Pravidla hry pochopili všichni celkem dobře, avšak drobné komplikace vznikly při vytváření draků. S tímto drobným problémem jsem jednotlivcům pomohl. Dále jsem nechal vytvořené draky, aby si zkusili několik společných kroků. Při této zkoušce jsem se chvílemi i pobavil. Jak se mi hra z počátku zdála jednoduchá, tak to mnohdy vypadalo opravdu složitě. Po zkoušce pohybů jsme přešli k samotnému závodění na připravené trati. Zpočátku se draci nevyhnuli i drobným pádům, jelikož se jim nedařilo zkoordinovat své pohyby. Po pár kolech se s tímto problémem většina vyrovnala. Zpravidla tak, že se ve trojici našel jeden vůdce, který určoval tempo pohybu a to, jak se budou nohy hýbat. Trať se podařilo zvládnout nakonec všem bez nějakého úrazu.

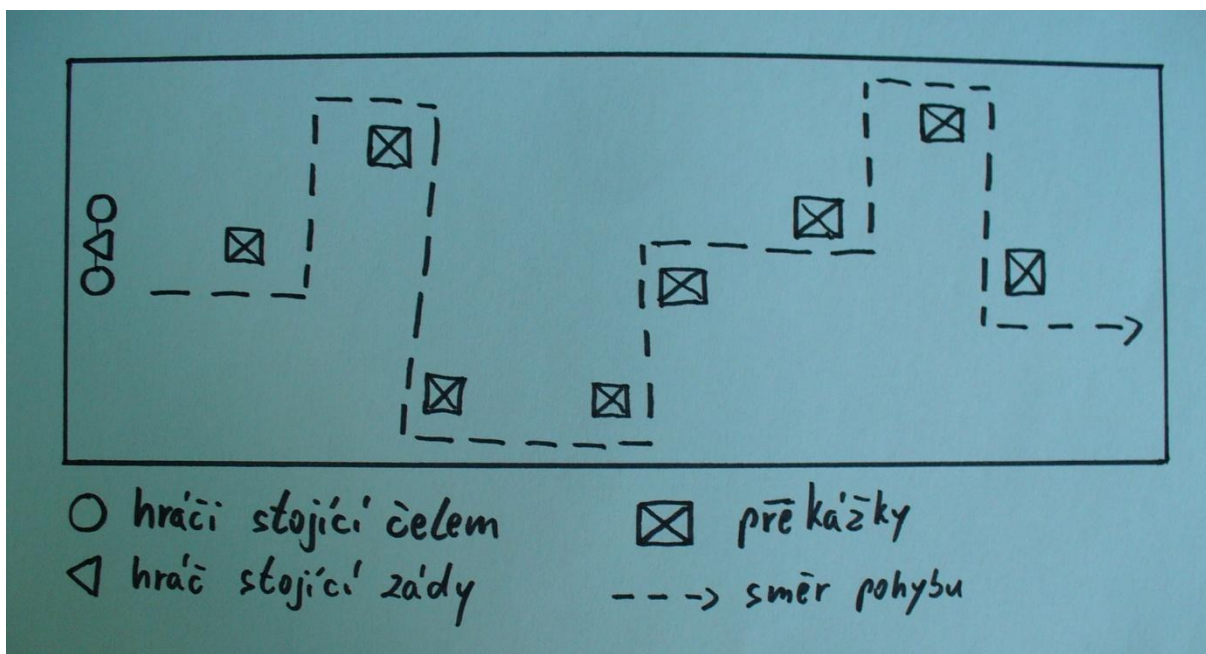
Modifikace:

Hra jde modifikovat různě. Je možné zavázat oči jednomu z hráčů, popřípadě omezit sluch u všech hráčů. Já jsem se u této hry rozhodl, že případná modifikace bude dobrovolná.

Poznámky po realizaci:

Žáci i fotbalisté pravidla hry pochopili bez problémů. Drobné problémy vznikly při vytváření draků, tyto se nám ale společně podařilo rychle odstranit. Při zkoušce společných pohybů se někteří draci nevyhnuli lehkým pádům a to z důvodu, že se snažili o rychlé pohyby bez nějaké vzájemné spolupráce. V samotném závodě se při prvních pokusech právě toto projevilo. Mnozí se snažili o co nejrychlejší zvládnutí trati a úplně zapomínali

na nějakou spolupráci, což právě vedlo k pádům. Našli se zde ale i tací, kteří dali přednost pomalejším pohybům, a to ve výsledku vedlo i k lepším časům. Jsem rád, že se v každé skupině našel alespoň jeden drak, který si chtěl vyzkoušet tento pohyb se zavázanýma očima. Toto chtělo dle mého názoru i notnou dávku odvahy. Myslím si, že hra obě skupiny zaujala, děti se při ní pobavily.



Obrázek 3: Dračí závody, zdroj: vlastní fotodokumentace

4.4.10 BĚH DŮVĚRY

Čas:

Hra není časově náročná ani na přípravu, ani na realizaci. Není zde stanoven žádný časový limit.

Pomůcky:

Ke hře bude zapotřebí šátků (pásek) k zakrytí očí pro polovinu skupiny.

Popis hry:

V této hře je jako hlavní úkol, vyzkoušet si pohyb se zavázanýma očima, konkrétně běh. Žáci se nejprve rozdělí do dvojic a jeden z dvojice si zaváže oči. Úkolem druhého bude, aby naučil svého slepého kamaráda běhat poslepu. Nejprve je tedy zapotřebí, aby jej při běhu držel za ruku, následně bude běhat vedle něj a instruovat jej pouze verbálně. Po několika minutách se role otočí.

Realizace:

Nejprve bylo zapotřebí vysvětlit pravidla hry a vymežit bezpečný prostor, kde se budou dvojice pohybovat. Následně se žáci rozdělili do dvojic a jeden z dvojice si zakryl oči šátkem. Druhý jej chytil za ruku a hra mohla začít. Nejdříve se všichni pohybovali velmi pomalu a nejistě, ale po pár minutách se v každé skupině našel někdo, kdo se odhodlal i k běhu. Po tom, co si tento pohyb vyzkoušel každý z dvojice minimálně dvakrát, tak jsme přistoupili k modifikované verzi této hry.

Modifikace:

Jako případnou modifikaci jsem zvolil to, že si každý hráč vyzkouší běh poslepu úplně sám, proti nějaké překážce. Před překážkou budou ostatní spolužáci, spoluhráči, kteří budou mít za úkol svého kamaráda včas zastavit. Tímto si každý vyzkouší, jak je v týmu důležitá důvěra v ostatní členy.

Poznámky po realizaci:

Hra měla za hlavní úkol zlepšit komunikaci, spolupráci a důvěru ve skupině, v týmu, což si myslím, že se podařilo. Při hře jsem pozoroval, jak mezi sebou žáci vzájemně komunikují a spolupracují. Všichni se snažili, aby se nikomu nic nestalo, což mě potěšilo. I v případě modifikace se všichni snažili. Rozběhli se všichni, někdo rychleji, někdo pomaleji. Podle reakcí žáků usuzuji, že je hra bavila. Nedošlo při ní k žádnému zranění, ani pádu.

5 DISKUSE

Úkoly, které jsem si v této práci stanovil, byly splněny podle plánu. Jednotlivé hry a jejich výběr byl však obtížnější, jelikož jsem hry vybíral tak, aby bylo možné je aplikovat jak na fotbalový tým, tvořený pouze z chlapců, tak i na kroužek sportovních her, který byl smíšený z obou pohlaví. Po úvodních hodinách, po seznámení s žáky, jsem tedy jednotlivé hry drobně upravil a přizpůsobil schopnostem a dovednostem žáků a také prostorám, ve kterých byly hry realizovány.

S výběrem jednotlivých skupin problém nenastal. Předem jsem se domluvil na spolupráci s panem ředitelem ze Základní školy v Kasejovicích a s trenérkou fotbalového týmu TJ Sokol Kasejovice, kteří mi přislíbili pomoc a umožnili mi realizaci her na jednotlivých tělovýchovných skupinách.

Při realizování jednotlivých her jsem získal mnoho nových zkušeností. Měl jsem dále možnost zjistit, na jaké úrovni je dnešní mládež s pohybovou aktivitou, se vzájemnou komunikací a v neposlední řadě i s týmovou spoluprací. Při samotných hrách jsem byl mnohdy překvapen tím, co dětský mozek dokáže vymyslet. Některé varianty a řešení zadaných úkolů byly až neuvěřitelné. Někdy děti dokázaly vymyslet snadný způsob, jindy však ve zcela jednoduchém úkolu hledaly složitosti. Takto si v nejednom případě hry zbytečně komplikovaly. U některých her byly vidět i rozdíly v pohlaví. Toto se projevilo pouze ve skupině sportovních her, jelikož zde byla zastoupena obě pohlaví. Dívky nebyly vybaveny takovými silovými schopnostmi jako chlapci, což se projevilo zejména ve hře Kliky ve skupině. Z počátku se v obou skupinách vyskytovaly i drobné problémy ohledně komunikace. Tento problém bych přisuzoval tomu, že se děti mezi sebou dost styděly, ale postupem času se komunikace zlepšila a stud se vytratil. V tomto směru měli výhodu fotbalisté, jelikož spolu tráví více času, trénují několikrát týdně, kdežto kroužek sportovních her je pouze jednou týdně a tvoří jej žáci z různých tříd. Kdybych měl učinit nějaké porovnání, co se výkonů ve skupinách týče, tak bych řekl, že se s vybranými hrami všeobecně lépe vyrovnali žáci z fotbalového týmu. Dle mého názoru je to nejspíše tím, že spolu tráví mnohem více času a tým je tvořen pouze z chlapců. Z tohoto důvodu právě oni zvládali fyzicky náročnější hry snadněji než žáci ze sportovního kroužku. V některých případech ale naopak svou kreativitou a nápaditostí překvapili právě žáci ze sportovního kroužku.

Některé z her zaujaly nejen děti, ale i pana ředitele a trenérku fotbalistů. Věřím tedy tomu, že žáci nehráli naposledy. Paní trenérka se při některých hrách ptala na konkrétní

pravidla s tím, že hry občas zapojí do tréninkových jednotek, jako změnu. Pan ředitel rovněž projevil zájem o pravidla některých her, protože viděl, jak hry děti baví a rád by je tedy zařadil do hodin sportovních her. Oba se nezávisle na sobě shodli na tom, že úspěšné splnění zvolených her pramení z toho, že kroužek sportovních her a fotbalový tým navštěvují hlavně děti, které se zajímají o pohyb a mají k němu kladný vztah. Kdybychom tyto hry realizovali přímo v hodinách tělesné výchovy, úspěšnost by nebyla jistě tak vysoká.

6 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vybrání vhodných kooperačních her pro členy mládežnického fotbalového týmu a žáky druhého stupně ZŠ, jejich následná realizace a případná modifikace při tréninku mladých fotbalistů a při hodinách tělesné výchovy.

V této práci je navrženo deset různých kooperačních her pro žáky druhého stupně základní školy. Každá hra je následně popsána, je u ní uvedena časová náročnost a potřebné pomůcky. Dále je u her uvedený popis hry a její pravidla, realizace a případná modifikace. Realizace her je popsána od úvodu hry do jejího zakončení. V závěru je u každé hry přidána zpětná vazba a hodnocení ze strany žáků. Toto může posloužit při výběru her, ukazuje to na to, co od hry lze očekávat.

Práci lze využít jako pomocný materiál ze strany pedagogů a trenérů sportovních kroužků. Hry byly realizovány s dětmi ve věku od 11-14 let, ale lze je praktikovat i v jiném věkovém okruhu.

Na práci lze dále volně navázat a to několika způsoby. Je možné rozšířit počet her, popřípadě přidat další modifikace, čímž bychom získali další informace o chování žáků v této věkové kategorii. Dále by bylo možné hry realizovat na jinou věkovou kategorii a případné výsledky porovnat.

Závěrem bych chtěl říci, že jsem byl s průběhem práce spokojen. Vše probíhalo dle plánu a nevznikl tedy žádný významný problém. Ukázalo se, že pečlivá příprava hraje nemalou roli při takovéto akci.

7 SHRNU TÍ

V této bakalářské práci na téma „Zařazení kooperačních her do tréninkového procesu ve sportovních hrách“ bylo naším úkolem vybrání a zařazení vhodných kooperačních her do sportovních her příslušné věkové kategorie. V první části této práce nalezneme teoretické podklady pro realizaci kooperačních her a vysvětlení jednotlivých pojmů z této oblasti sportu. Ve druhé části práce nalezneme 10 kooperačních her, které byly realizovány a následně i modifikovány při hodinách sportovních her na ZŠ Kasejovice a dále pak v tréninkových jednotkách fotbalistů TJ Sokol Kasejovice. Praktická část práce může sloužit jako návod, či inspirace pro pedagogy nebo sportovní trenéry.

8 SUMMARY

In this thesis entitled "Inclusion of cooperative games into the training process in sports games" was our task to select a suitable inclusion of cooperative games to sports games of the appropriate age. In the first part of this work we find the theoretical basis for the implementation of cooperative games and an explanation of the terms of this sport. In the second part we find 10 cooperative games that have been implemented and subsequently modified during hours of sports games at school Kasejovice and also in training units footballers TJ Sokol Kasejovice. The practical part of this work may serve as a guide or inspiration for teachers and sports coaches.

9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1, Bezruká štafeta, zdroj: vlastní fotodokumentace, str.: 34

Obrázek 2, Na vlky a zajíce, zdroj: vlastní fotodokumentace, str.: 39

Obrázek 3, Dračí závody, zdroj: vlastní fotodokumentace, str.: 43

10 SEZNAM LITERATURY

BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport*. Plzeň: ZCU, 1998.

HUIZINGA, J., *O původu kultury ve hře*. Praha, Mladá fronta, 1971.

KASLÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. 1. vyd. Praha, Portál, 1997, ISBN 80-7178-167-3.

KASLÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení a vyučování*. 1. vyd. Praha, Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-0192-2.

MAZAL, F., *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.

NEUMAN, J., *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha, Portál 1998, ISBN 80-7178-218-1.

NEUMAN, J., *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha, Portál 2001. ISBN 80-7178-555-5.

PERIČ, T., *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0908-2.

RUBÁŠ, K., *Pohybové hry*. 1. vyd. Plzeň, Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997, ISBN 80-7082-371-2.

RUBÁŠ, K., *Sportovní příprava*. 1. vyd. Plzeň, Vydavatelství Západočeské univerzity, 1996, ISBN 80-7082-294-5.

tv4.ktv-plzen.cz, *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. [online]. 2013[cit. 2013-06-14].

Dostupné z WWW : <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>.