

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ NETRADIČNÍCH PRVKŮ PŘI VÝUCE ATLETIKY NA  
1.STUPNI ZŠ – PŘEKÁŽKOVÝ BĚH, STARTY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Mgr. Andrea Zelenková**

*Učitelství pro 1.stupeň ZŠ, kombinované studium*

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská.

**Plzeň, 2013**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím pouze uvedené literatury.

Plzeň, 1. března 2013

.....

Vlastnoruční podpis

## Obsah:

	Strana
<b>1. Úvod</b>	4
<b>2. Teoretická východiska</b>	4
2.1. Atletika na základních školách	4
2.2. Rozdíl mezi dětmi a dospělými	5
2.3. Mladší školní věk (6 – 11 let)	5
➤ Tělesný vývoj v mladším školním věku	5 - 6
➤ Psychický vývoj v mladším školním věku	6
➤ Pohybový vývoj v mladším školním věku	6 - 7
➤ Sociální vývoj v mladším školním věku	7
➤ Trenérský přístup v mladším školním věku	7 - 8
2.4. Technika hladkého běhu	8
2.4.1. Základy techniky	8
2.5. Technika startu	9
2.5.1. Základy techniky	9
2.5.2. Polovysoký start	9
2.5.3. Nízký start	9 - 10
2.5.4. Rozhodující pohybové schopnosti	10 - 11
2.5.5. Výtah z pravidel	11
2.6. Technika překážkového běhu	11
2.6.1. Náběh	11
2.6.2. Přeběh překážky	11 - 12
2.6.3. Běh mezi překážkami	12
2.6.4. Doběh	12
2.6.5. Rozhodující pohybové schopnosti	12 - 13
2.6.6. Výtah z pravidel	13
2.7. Didaktika nácviku nízkého startu	13
2.7.1. Metodická řada	13
2.7.2. Hlavní didaktické problémy	14
2.7.3. Chyby a jejich odstranění	14 - 15
2.8. Didaktika nácviku překážkového běhu	15
2.8.1. Metodická řada	15
2.8.2. Hlavní didaktické problémy	15
2.8.3. Chyby a jejich odstranění	16 - 17
<b>3. Cíle a úkoly diplomové práce</b>	17
<b>4. Praktická část</b>	18
4.1. Hry, činnosti pro zdokonalování techniky startu	19 - 30
4.2. Hry, činnosti pro zdokonalování techniky překážkového běhu	31 - 45
<b>5. Diskuse</b>	46 - 47
<b>6. Závěr</b>	47
<b>7. Resumé</b>	48
<b>8. Literatura</b>	48
<b>9. Přílohy</b>	48 - 50

# 1. Úvod

Pohyb je pro děti důležitý nejen jako nevyhnutelný předpoklad přirozeného tělesného rozvoje, upevnování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj.

V současnosti se pohybová aktivita většiny dětí snižuje natolik, že často nemůže její rozsah a kvalita účinným způsobem přispívat k jejich zdravému vývoji. Jedním z nepříznivých důsledků civilizačního pokroku je nedostatek pohybu, tendence snižování fyzické zátěže a současně nárůst nároků na psychiku.

Děti často nemají ani dostatek příležitostí osvojit si mnohé pohybové dovednosti, které ještě před padesáti lety byly samozřejmostí – běhání v různých terénech, skákání a přeskakování, šplhání po stromech a zídkách. Některé děti se pak jeví jako pohybově nenadané a nemohou za to.

Tělesná zdatnost a její psychické prožívání však mají velký význam pro utváření zdravé dětské osobnosti. Pro děti, a zvláště pro chlapce ve školní věku, je mimořádně významné umět to, co ostatní, nenechat se zahanbit ve výkonu, obstát úspěšně v soutěži a získat si určitou prestiž.

Mnohé děti se v současnosti málo pohybují. Většina chlapců a děvčat se ve věku 8 -10 let věnuje pohybovým aktivitám nepravidelně, neorganizovaně a spontánně. Spontánní pohybové aktivity mají určitý podíl na pohybovém režimu dětí, avšak nemohou plně zastoupit organizovanou formu tělesné výchovy. (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2010)

## 2. Teoretická východiska

### 2. 1. Atletika na základních školách

Atletika je na všech typech základních škol součástí povinné školní výchovy. Od školního roku 2007/2008 vstupují v platnost na všech základních školách tzv. Rámcové vzdělávací plány (RVP). Ty, zjednodušeně řečeno, určují co a jak se ve školách daného typu bude vyučovat. Učivo je rozčleněno do vzdělávacích oblastí. Do oblasti Člověk a zdraví je zakomponován i předmět tělesná výchova.

Tělesná výchova je jako povinný předmět rozdělena do samostatných na sebe navazujících etap:

- 1. – 2. ročník – vstup do školy, adaptace na pracovní režim a zátěž, utváření základních pohybových dovedností, důležitá je hra s důrazem na prožitek a zdravotní účinek.
- 3. – 5. ročník – rozvoj nových pohybových dovedností, nárůst zájmu o pohybové aktivity.
- 6. – 9. ročník – nástup puberty, uplatnění silových a vytrvalostních předpokladů, individualizace, soutěživost.

Činnosti v předmětu tělesná výchova jsou rozděleny do několika oblastí. Podstatnou část náplně tvoří činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, kam spadá i atletika. Atletika zahrnuje zhruba 20 % času věnovaného tělesné výchově u hochů, 16 % u dívek. V rozsahu 2 hodiny tělesné výchovy týdně je atletice věnováno cca 10 – 15 hodin ročně, a to v sezónních blocích – podzim a jaro.

Obsah učiva v atletice rozdělujeme stejně jako ve všech tematických celcích na:



- základní učivo, které si má a může osvojit převážná většina žáků, je závazné pro učitele i žáky,
- rozšiřující učivo, které není závazné, se využívá pro osvojení základního učiva, k další motivaci žáků, k rozvoji schopností a dovedností se zřetelem na individuální předpoklady. Výběr rozšiřujícího učiva umožňuje respektovat podmínky školy, zájmy žáků, učitelů, místní tradice apod.

Již na prvním stupni základních škol se setkávají žáci se základními atletickými disciplínami. Úkolem je zde seznámení s atletikou a vytvoření správných pohybových návyků pro běhy, skok daleký a hod míčkem. To vše především formou přirozených cvičení a drobných pohybových her. (Jeřábek, 2008)

## 2.2. Rozdíl mezi dětmi a dospělými

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. Určité anatomicko – fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Mezi takové zásadní změny z hlediska sportovního tréninku patří:

- a) intenzivní růst – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg,
- b) vývoj a dozrávání různých orgánů těla, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),
- c) psychický a sociální vývoj – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- d) pohybový rozvoj – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne.

Všechny tyto aspekty a samozřejmě mnoho dalších by trenér, učitel TV měl brát v úvahu při stanovení zatížení. (Perič 2004)

Perič (2004) ve své knize dětství považuje věk mezi 6 – 15 roky. Toto věkové rozpětí dále dělí na dvě věková období mladší školní věk (6 -11 let) a starší školní věk (12 – 15 let).

## 2.3. Mladší školní věk (6 -11 let)

V průběhu tohoto relativně dlouhého období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samotných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.

### ➤ Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6 – 8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvyšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou

kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku toho období (kolem šesti let). Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. (Perič, 2004)

### ➤ **Psychický vývoj v mladším školním věku**

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou koncentrovat. Ta trvá přibližně 4 – 5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. (Perič, 2004)

### ➤ **Pohybový vývoj v mladším školním věku**

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou (tzv. imitačního učení).

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku toho

období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídatných pohybů. Např. pokud dítě vyskočí, přidává další činnosti rukama i nohama, pokud sedí, neustále sebou „šije“ apod.

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejprůběžnější věk pro motorický vývoj. Nazývá se často „**zlatým věkem motoriky**“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět koordinačně náročnější cvičení. (Perič, 2004)

### ➤ **Sociální vývoj v mladším školním věku**

V průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority (učitelé, trenéři), kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní i patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy.

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost. (Perič, 2004)

### ➤ **Trenérský přístup v mladším školním věku**

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem konání je hra.

Proto musí v tréninku (tělesné výchově) převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení učitelem či trenérem, které by děti stresovalo. Schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňovaná.

Děti se dovedou nadchnout pro správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Učitel (trenér) by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i zodpovědnost trenéra (učitele). Ten může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné, velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže-li trenér (učitel) elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení trenéra-učitele by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim. (Perič, 2004)

## **2.4. Technika hladkého běhu**

### **2.4.1. Základy techniky**

Běh je stejně jako chůze přirozený lokomoční pohyb. V běhu se střídá jednooporová a letová fáze. Těžiště se v oporové fázi vychyluje horizontálně na stranu oporové nohy a kromě toho vykonává vertikální výkyvy v důsledku jednotlivých odrazů. Nejvyšší poloha těžiště je v kulminačním bodě letové fáze.

Nejnižší poloha těžiště je v okamžiku, kdy těžnice prochází místem opory, tj. v momentě vertikály. Z hlediska hospodárnosti pohybu se běžec má snažit přiblížit dráhu těžiště co nejvíce přímočarému pohybu (neskákat, nekymáct se do stran). Musí usilovat o co největší omezení brzdivého působení reakce opory ve fázi dokroku (dokračovat co nejbliže ke svislé těžnici). V odrazové fázi, která je vlastní hnací fází běžeckého kroku, usiluje o nejúčinnější využití odrazové síly (nápon oporové nohy v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu). Účinnost odrazu zvyšuje využitím švihů paží a neoporové nohy.

Rychlost běhu je dána délkou a frekvencí kroku. Každý běžec si musí postupně vypracovat optimální poměr mezi oběma proměnnými. Větší možnosti jsou ve využití frekvence než délky kroku. Skákání při běhu není racionální. Důležité je svalové uvolnění a využití setrvačných sil. Při uvolněném běhu dochází k charakteristickému vykývnutí bérce před svislicí spuštěnou z kolene (při pohybu stehna dolů k dokroku) a k vykývnutí bérce vzhůru nad horizontálu vedenou kolenem (při pohybu stehna vpřed). Došlap chodidla je měkký. Je prováděn buď na přední část chodidla (spíše při krátkém běhu), na celé chodidlo nebo i mírně přes patu (při dlouhém běhu). Paže v lokti ohnuty, aby představovaly krátké kyvadlo. Ruce jsou mírně ohnuty (nikoli sevřeny v pěst), čelist je uvolněna.

Rozsah pohybu končetin je značně závislý na rychlosti běhu. Krátké sprinty vzhledem k rychlé frekvenci kroku neumožňují plný rozsah pohybu. Největšího pohybového rozsahu dosahují běžci na tratích 400 – 800 m. Na dlouhých tratích je velký rozsah pohybu neekonomický. (Dostál, Velebil a kol., 1992)

## 2.5. Technika startu

### 2.5.1. Základy techniky

Účelem startu je zajistit podmínky pro maximálně rychlé zahájení běhu z optimální výběhové polohy pro efektivní přechod do běhu v trati. Rozlišujeme čtyři druhy startu: vysoký, polovysoký, polonízký a nízký. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

Pro potřebu naší diplomové práce se budeme zabývat startem polovysokým a nízkým.

### 2.5.2. Polovysoký start

Tento start se používá u běhu na střední a dlouhé tratě. Může být proveden buď v oddělených drahách (při běhu na 800m) nebo od společné obloukové startovní čáry. Rozlišujeme dvě obměny startovní polohy:

- a) S nesouhlasnou (opačnou) polohou paží ve startovní poloze
- b) Se souhlasnou polohou paží (vpředu je levá noha a levá paže nebo naopak).

Ve školních podmínkách nacvičujeme pouze první, přirozenější obměnu.

- Startovní poloha

Vpředu bývá obvykle levá noha, pravá noha je o půl kroku zpět, osa chodidel se shoduje se směrem běhu, těžiště je sníženo (nohy pokrčeny), ohnuté paže jsou v nejzazším nášvihu, ramena si udržují polohu kolmo na směr běhu. Koleno přední nohy je před svislicí vztyčenou ze špičky předního chodidla, trup je mírně předkloněn.

- Startovní výběh

Pohybovou reakci zahajuje švih paží s následným švihem zadní nohy stehnem vpřed a náponem přední nohy. V průběhu startovního rozběhu se kroky postupně prodlužují, trup se plynule napřimuje. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### 2.5.3. Nízký start

Používá se v bězích do 400m včetně, použití startovních bloků je při něm povinné. Podle rozmístění bloků se rozlišuje několik obměn, a to podle těchto parametrů:

- a) délka (vzdálenost startovních bloků od sebe na podélné ose ve směru běhu),
- b) šířka (vzdálenost bloků od sebe na příčné ose, kolmé na směr běhu),
- c) vzdálenost obou bloků od startovní čáry.

Extrémní obměny jsou tzv. „raketový“ start, s bloky blízko u sebe, ale značně vzdálenými od startovní čáry a tzv. „široký“ start s bloky hodně od sebe, s předním blokem u startovní čáry. Nejobvyklejší a pro školní podmínky nejvhodnější je tzv. „střední“ obměna startu, jejíž charakteristické znaky uvádíme.

- Přípravná poloha na povel „Připravte se!“

Vpředu je obvykle silnější (odrazová) noha, většinou levá. Startovní bloky jsou od sebe vzdáleny na délku 1 až 1,5 chodidla. Přední blok je natolik vzdálen od startovní čáry, aby koleno přední nohy neprotínalo rovinu paží, nanejvýš se jí dotýkalo. Koleno zadní nohy spočívá na zemi. Paže jsou nataženy, při pohledu zepředu kolmo k zemi jsou lokty vytočeny dovnitř. Při pohledu ze strany jsou paže minimálně ve svislé poloze, spíše však v mírném

dopředném sklonu (ramena před rukama). Hlava je v prodloužení zad, která jsou mírně zakulacena. Pohled směřuje na startovní čáru.

- Střehová poloha na povel „Pozor!“

Běžec zvedne pánev vzhůru a mírně dopředu tak, aby se boky dostaly nad úroveň ramen a přední noha svírala v kolenně úhel 90 – 100 °. Zadní noha má úhel v kolenně větší (130 – 150 °). Koleno zadní nohy je za vertikálou spuštěnou z kyčle. Paty jsou zasunuty dozadu, aby se chodidla opírala pevně o bloky a při následném výběhu nedošlo k „zapérování“ chodidla. Paže jsou při pohledu ze strany vychýleny dopředu a hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na paže a na nohy. Poloha hlavy vzhledem k trupu se nezmění, zůstává v prodloužení zad, pohled směřuje na startovní čáru nebo na vlastní chodidla. Běžec se soustřeďuje na následující výběh. Motorická představa (zaměřená na následující pohyb) údajně urychluje startovní reakci, na rozdíl od představy akustické (zaměřené na zvuk).

- Startovní výběh

Účinný výběh je podmíněn maximálním využitím švihů paží a zadní nohy. Na výstřel odtrhne běžec obě ruce od země a provede pažemi rozšvih, ve kterém jsou vedoucím článkem lokty. Při účinně provedeném rozšvihů paží se při pohledu ze strany dostanou obě záloktí až do jedné přímký. Rovněž pohyb zadní nohy je charakterizován maximálním odrazem. Následuje švih nohy, v němž vedoucím článkem je koleno. Při účinně provedeném švihů zadní nohy se stehno dostává až do ostrého úhlu s trupem a do tupého úhlu s druhým stehnem. Současně se maximálně odráží přední noha, nazývaná „odrazová“ (na rozdíl od zadní nohy, která bývá nazývána „švihová“). Charakteristickým znakem dobře provedeného výběhu je úplná extenze celého těla do přímký od hlavy až po špičku nohy odrážející se z předního bloku. Pánev (těžiště) je přitom vytlačena co nejvíce vpřed.

- Startovní rozběh

První kroky od startu provádí běžec tzv. šlapavým způsobem, jehož hlavním znakem je dokrok za svislou těžnicí těla. Švihová noha dokračuje „za tělem“, co nejaktivněji a co nejrychleji. Došlap je na přední část chodidla. Nedochozí k vykývnutí bérce před svislicí spuštěnou z kolene, což je charakteristické pro švihový způsob běhu. Kroky se postupně prodlužují. V průběhu startovního rozběhu se postupně zvětšuje úhel odrazu tím, že trup se postupně napřimuje. Trup se napřimuje „pohledem očí“, tzn., že hlava je stále v neměnné poloze vzhledem k trupu. Běžec se musí dostat do běžecké polohy plynule „nezatelně“, při pohledu ze strany, bez jakékoli náhlé změny, v rozmezí 25 až 30 m od startu.

Pokud jde o rytmus kroků ve startovním rozběhu, může být trojího druhu: stejný (neměnný), zrychlovaný nebo zpomalovaný. Přednost dáváme „neměnné“ variantě. Obecně platí obdobně jako v běhu na trati, že každý jedinec si musí nalézt optimální poměr mezi délkou a frekvencí kroku. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

#### **2.5.4. Rozhodující pohybové schopnosti**

Rozhodující pohybovou schopností pro jakýkoli startovní rozběh, zejména však sprintérský, je akcelerační (rozběhová) rychlost. Ve srovnání s maximální rychlostí je akcelerační rychlost více vázaná na sílu, neboť běžec vybíhá z klidu, z nulové rychlosti. Podíl síly je největší v prvním kroku, v průběhu rozběhových kroků se zmenšuje. Akcelerační rychlost, stejně jako maximální, je dána součinem délky a frekvence kroků.

Další pohybovou schopností, která se uplatňuje při startu, je reakční rychlost, tj. rychlost pohybové reakce na vnější podnět. Přesto, že je geneticky omezen v nízkém startu z bloků jako komplexním pohybovým projevem, je možné ji zlepšovat, je tedy trénovatelná. Doba pohybové reakce, tzv. latentní doba, která uplyne mezi podnětem a výběhovou reakcí, je vždy delší než 1 s. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### **2.5.5. Výťah z pravidel**

Při startu do 400 m včetně musí závodník použít startovních bloků a nízkého startu. Při nízkém startu musí mít závodník obě ruce na zemi a obě chodidla v kontaktu se zemí.

Předběžné startovní povely jsou „Svlékat“ a „Na místa“. Na tento povel závodníci zaujmou postavení za tzv. shromažďovací čarou, která se nalézá 3 m za startovní čarou. Při startu v zatáčce v oddělených drahách se běžci postaví za shromažďovací čáru umístěnou „handicapově“ za startovními čarami.

Vlastní startovní povely, po nichž následuje výstřel, jsou u nízkého startu dva („Připravte se“ – „Pozor“), kdežto u polovysokého pouze jeden („Připravte se“).

Všichni závodníci musí odstartovat z klidového postavení. Pokud závodníci nejsou před výstřelem v klidu, startér přerušuje start povel „Vstaňte“ u nízkého startu a povel „Zpět“ u vysokého startu. Závodníci jsou povinni na povel „Pozor“ u nízkého startu a na povel „Připravte se“ u polovysokého startu zaujmout klidovou polohu bez prodlení.

Odstartuje-li závodník předčasně (tzv. chybný start), musí být startérem napomenut. Napomenut může být závodník i pro neklid ve střehové startovní poloze. Po druhém chybném startu musí být každý závodník vyloučen.

Pravidla nepředepisují délku přestávky mezi povel a výstřelem, v praxi se však doporučuje přestávka 1,5 – 2 s. Závodní start musí být proveden pistolí dostatečně silně ráže, aby při výstřelu byl viditelný plamen a kouř. Ve školních podmínkách se osvědčuje nahradit startovní pistolí snadno zhotovitelnou „klapačkou“. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

## **2.6. Technika překážkového běhu**

### **2.6.1. Náběh**

Náběh začíná startem z bloků. Délka běžeckých kroků se prodlužuje s výjimkou posledního kroku, který se zkracuje za účelem rychlejšího a účinnějšího odrazu na překážku. Rytmus náběhu je stupňovaný se snahou o nejvyšší rychlost v okamžiku odrazu na překážku. Trup se postupně napřimuje, paže napomáhají účinnějšímu odrazu. Ve školní atletice používáme osmikrového náběhu. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### **2.6.2. Přeběh překážky**

Přeběh překážky začíná odrazem na překážku. Místo odrazu má být v optimální vzdálenosti od překážky a musí vyplýnout z předchozích běžeckých kroků. Dokrok na místo odrazu se provádí přední částí chodidla jako při sprintu, odraz na překážku začíná z momentu vertikály švihem kolena vpřed a vzhůru (pohyb „ostrého“ kolena švihové nohy v okamžiku je nejdůležitějším prvkem techniky odrazu na překážku) a extenzí v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. V momentě odrazu je důležitý náklon trupu vpřed a snaha o ostrý úhel

odrazu. Neméně důležitý je běžecký pohyb paží. Ve školní atletice nacvičujeme přirozený střídnoapažný způsob pohybu paží.

Po dokončení odrazu pohybem chodidla až do špiček prstů následuje let na překážku. Bérec švihové nohy se pohybuje vzhůru a vpřed k překážce až do horizontály, odrazová noha opouští podložku. V největším rozštěpu je překážkář v momentu, kdy se pata švihové nohy dostane na úroveň příčky překážky. V letu na překážku je zapotřebí uvolněnosti pohybů; napnutí kolena švihové nohy dochází těsně před dosažením příčky překážky chodidlem; vedoucí paže provádí pohyb vpřed do předpažení poníž. Let na překážku končí v okamžiku, kdy těžiště běžce dosáhne vrcholu své dráhy (před dosažením úrovně překážky).

Následuje střih – aktivní pohyb obou dolních končetin tak, že švihová noha se pohybuje za překážkou dolů a zpět k překážce, odrazová (přetahová) noha se pohybuje kolenem vpřed a stranou přes překážku. Koleno přetahové nohy je při přeběhu překážky pokrčeno a zvednuto tak, aby bylo vedeno těsně nad překážkovou příčkou. Stehno je v horizontální poloze, bérec je přitažen ke stehnu, chodidlo přitaženo k bérce. Od překážky se koleno přetahové nohy pohybuje vzhůru a vpřed do směru běhu, současně provádí vedoucí paže aktivní pohyb záloktí z ramene vzad. Pohyby dolních končetin jsou vyrovnávány běžeckými pohyby paží.

Následuje dokrok za překážku, při němž chodidlo švihové nohy dokračuje na špičku bez dotyku země patou; je nutno udržet co nejvyšší polohu těžiště. Koleno přetahové nohy má v okamžiku dokroku nejvyšší polohu a pohybuje se aktivně vpřed. Ramena jsou nad špičkou dokračující švihové nohy, dokrok je proveden v průmětu svislé těžnice nebo za ní. Dokrokem se nesmí narušit rytmus běhu a zbrzdit rychlost pohybu, ale musí být plynule navázán běh mezi překážkami. Jak při odrazu na překážku, tak při dokroku za překážku je současně se sklonem trupu důležitá poloha ramen; osa ramenní musí zůstat při přeběhu překážky kolmá na směr běhu. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### **2.6.3. Běh mezi překážkami**

Běh mezi překážkami je třeba absolvovat v tříkrokovém stupňovaném rytmu běhu. Opět se usiluje o dosažení nejvyšší běžecké rychlosti vždy v okamžiku odrazu na překážku stejně jako v náběhu. Ze tří běžeckých kroků mezi překážkami je první nekratší, druhý nejdelší a třetí o něco kratší než druhý. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### **2.6.4. Doběh**

Obě komponenty rychlosti běhu (délka a frekvence běžeckých kroků) se uplatní až v doběhu od poslední překážky do cíle. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### **2.6.5. Rozhodující pohybové schopnosti**

Překážkový běh na krátké vzdálenosti je považován za technicko-sprinterskou disciplínu, ve které se na výkonu podílí zejména sportovní dovednost a výkon v hladkém sprintu. O úrovni sprinterského výkonu rozhodují speciální sprinterské schopnosti: reakční, akcelerační a maximální rychlost, rychlostní vytrvalost.



Sportovní dovednost zahrnuje běh celou závodní tratí: náběh od startu po dokrok za první překážku, rytmické jednotky, doběh od dokroku za poslední překážku do cíle. Rytmickou jednotkou se rozumí tři běžecské kroky mezi překážkami a přeběh překážky.

K osvojení optimální a účelné techniky překážkového běhu na závodní trati je potřebná dobrá úroveň pohybových schopností. Vedle koordinačních schopností klade překážkový běh nároky na komplex obratnosti (v čele s rytmickou schopností) a pohyblivostní schopnosti.

Při osvojování sportovní dovednosti jde též o zvládnutí délky náběhu a vzdáleností mezi překážkami ve všech rytmických jednotkách. Z toho vyplývají nároky na speciální silové schopnosti. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### **2.6.6. Výtah z pravidel**

Všechny závody v překážkových bězích s výjimkou steeple-chase (běh na 1500m, 2000 m a 3000 m překážek) se běhají v oddělených drahách a závodník musí setrvat ve své dráze po celý závod.

Závodník, který vede chodidlo nebo nohu vedle některé překážky, nebo překoná překážku, která není v jeho vlastní dráze, nebo který úmyslně porazí některou z překážek rukou nebo nohou, je ze závodu vyloučen. Neúmyslné poražení překážek nemá za následek vyloučení.

Na oficiálních závodech musí být používány překážky, k jejichž poražení je třeba síly nejméně 3,6 kg a nejvíce 4 kg., působící ve středu horního okraje příčky. Celková hmotnost překážky nemá přesahovat 10 kg.

Ve školní atletice využíváme k provádění překážkového běhu v hodinách TV většinou improvizovaných překážek, nebo překážek vyrobených pro školní účely tak, aby byly lehké, daly se libovolně zvýšit a snadno sklopit.

## **2.7. Didaktika nácviku nízkého startu**

### **2.7.1. Metodická řada**

Návrh metodické řady při nácviku startu u žáků (Fejtek ,1994):

- a) Základní běžecský výcvik (ve formě využívání pohybových her, modifikovaných sportovních her, běžecské abecedy a ostatních běžecských prostředků).
- b) Starty z různých poloh (pro rozvoj reakční rychlosti).
- c) Z lehkého klusu přejít od čáry do maximální rychlosti.
- d) Z lehkého klusu přejít do maximální rychlosti na zvukový signál; potom stejné cvičení provést z chůze.
- e) Padavý start ze spatného či mírně rozkročného stoje – přepadávání těla vpřed bez vysazování v pánvi s následným výběhem maximální rychlostí.
- f) Výběh z modifikovaných startovních poloh (vzpor klečmo, ležmo apod.).
- g) Polovysoký start s předcházející ukázkou.
- h) Nácvik startovních poloh nízkého startu bez bloků s předcházející ukázkou.
- i) Výběh z bloků s povelovou technikou.
- j) Individuální technika startu z nevhodněji umístěných bloků.

### 2.7.2. Hlavní didaktické problémy

K nácvičku startovního výběhu přistupujeme až po bezchybném zvládnutí přípravné a střehové polohy. Důležité je od samého začátku dbát na účinný, maximálně rychlý pohyb paží v plném rozsahu. Paže působí jako „akcelerátory“ pohybu nohou. Švih paží spolu se švihem zadní nohy zvýší účinnost odrazu přední nohy. Proto v průběhu všech akcelerací a různých druhů startu stále zdůrazňujeme intenzivní pohyb paží. Při samotném výběhu zdůrazňujeme především pohyb zašvihávající paže, protože ten ovlivňuje švih opačné nohy.

Žáky zaměřujeme na to, aby při výběhu na startovní signál okamžitě reagovali pohybem pánve vpřed (aby nezůstali „na místě“, „neseděli“). Při každém kroku musí být pánev vysouvána co nejvíce dopředu. Proto je třeba kontrolovat pohledem ze strany úplnou extenzi nohy v kyčli, koleně a kotníku. Kroky musí být optimálně dlouhé, každý následující delší než předchozí. Může napomoci vysvětlení, že jen dlouhé kroky mohou nést běžce dopředu, kdežto rychlé kroky lze provádět i na místě.

Žák se při výběhu nesmí předčasně vzpřímit, nýbrž náklon svého těla musí bez jakékoli náhlé změny zmenšovat postupně a v průběhu celé akcelerace, která končí ve 20 – 30 m. Ke zvýšení efektivity výuky přispívá systém dvojic umožňující vzájemné opravování a hodnocení techniky. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### 2.7.3. Chyby a jejich odstranění

Chyba: neschopnost udržet se v polonízské startovní poloze.

Korekce: polovysoký start jen s dotykem, nikoli oporou přední paže o zem ve startovní poloze; postupné zatěžování oporové paže.

Chyba: paže nemají vedoucí úlohu v rozběhu.

Korekce: pomalé provádění s důrazem na rozsah paží a délku kroku v rozběhu.

Chyba: slabý odraz, krátký krok.

Korekce: skákavé provádění; výběhy proti odporu spolužáka, který stojí čelem proti cvičícímu a tlakem rukou na ramena ubrzdí jeho dopředný pohyb.

Chyba: neschopnost udržet se ve střehové poloze na prstech.

Korekce: povolení opírat se o kotníky prstů nebo o natažené prsty; posilování prstů, např. kliky s oporou rukou ve „startovní“ poloze, odrazy prsty od stěny, stlačování míčku v dlani (vše jako domácí úkol).

Chyba: stehno zadní nohy a chodidlo není ve svislé poloze (při pohledu zezadu).

Korekce: stlačit stehno dovnitř a paty zevnitř.

Chyba: větší nebo menší úhel než pravý u odrazové nohy.

Korekce: příslušný posun pánve učitelem; příkazy učitele týkající se umístění rukou, ramen, pánve, pat.

Chyba: přepadávání a klopýtání.

Korekce: výběh z polonízského, popř. polovysokého startu se zdůrazněným švihem paží a prodlužováním kroku; zesílený odraz rukama od země a větší napřímení trupu v prvních krocích rozběhu.

Chyba: výběh se vzpřímením („záklonem“) trupu.

Korekce: padavý start; výběh se skloněnou hlavou, s kulatými zády, s pohledem pod nohy.

Chyba: výběh s pasivními nebo nekoordinovanými pažemi nebo se zášvihem obou paží při výběhu.

Korekce: výběhy ze šikmého postavení paží; polovysoký a polonízky start; ve stoji na místě izolovaný startovní pohyb paží, se zaměřením pozornosti na švih paže vpřed (u paže protilehlé švihové noze) nebo paže vzad (u paže protilehlé odrazové noze). ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

## **2.8. Didaktika nácviku překážkového běhu**

### **2.8.1. Metodická řada**

Nácvik techniky překážkového běhu u dětí do 10 let učíme pomocí her překonávat v rychlosti různé překážky bez ohledu na techniku a počet kroků. Od technických podrobností při překonávání překážek upouštíme. Dbáme hlavně na správný rytmus. Postupně pozvolna zlepšujeme techniku přeběhu překážek, upravujeme vzdálenosti i výšku. Učíme děti překonávat překážky odrazem pravé i levé nohy, na tři i čtyři kroky mezi překážkami. (Fejtek, 1994)

Návrh metodické řady nácviku překážkového běhu u žáků (Fejtek ,1994):

- a) Ukázka a vysvětlení nejdůležitějších fází překážkového běhu.
- b) Nácvik tříkrokového rytmu (nejdříve místo překážek vzdálenosti označíme čarami, pak překážky postupně zvyšujeme a oddalujeme).
- c) Úprava vzdáleností a výšek překážek na výšku 20 cm u první a druhé překážky, 40 cm u třetí a čtvrté překážky při zachování tříkrokového rytmu.
- d) Nácvik startu a překonávání první překážky.
- e) Přeběh celé trati a kontrolní závod.

### **2.8.2. Hlavní didaktické problémy**

U mnohých začátečníků se setkáváme s tělesnou nepřipraveností: s nízkou úrovní obecné obratnosti, velmi zanedbanou pohyblivostí (malá kloubní pohyblivost v hlezenním a kyčelním kloubu, omezená ohebnost páteře), s nedostatečnými explozivně silovými a rychlostními schopnostmi. K nácviku a zdokonalování techniky překážkového běhu musíme žáky nejprve kondičně připravit. Nejde jen o tělesnou přípravu z hlediska osvojování dovedností, ale též z hlediska prevence zdravotních obtíží podpůrně pohybového aparátu. Vzhledem k tomuto úkolu nesmíme zapomínat na pravidelné posilování zádových, prsních a břišních svalů i ostatních menších svalových skupin trupu a dolních končetin, na přímivá a kompenzační cvičení.

V hodinách tělesné výchovy na ZŠ doporučujeme osvojovat pohybovou dovednost na úsecích se vzdálenostmi přiměřenými tělesné připravenosti žáků pro tříkrokový rytmus běhu mezi překážkami.

Doporučujeme koncepci založenou na oboustranném nácviku překážkového kroku a prosazuje jako nejvhodnější variantu pro začátečníky čtyřkrokový rytmus běhu mezi překážkami. Postup vede rychle ke sportovní dovednosti a nebrání u vyspělejších žáků k přechodu na tříkrokový rytmus. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### 2.8.3. Chyby a jejich odstranění

Chyba: běh po patách.

Korekce: zdokonalovat techniku hladkého běhu, zvyšovat kloubní pohyblivost a rozvíjet dynamickou sílu v hlezenním kloubu. Při běhu dbát na náklon trupu vpřed.

Chyba: přeskokování překážek.

Korekce: zdůraznit běžecký a odstranit skokanský odraz.

Chyba: vzpřímený běh, často spojený s během po patách.

Korekce: běh po špičkách, ramena tlačit vpřed, zdůraznit náklon trupu.

Chyba: nerytmický náběh.

Korekce: procvičit stupňovaný běh.

Chyba: nerytmický běh mezi překážkami.

Korekce: vytleskávat stupňovaný rytmus: raz – dva – tři – pa; poslouchat a napodobovat správný rytmus žáků.

Chyba: švih nedostatečně pokrčenou až napjatou dolní končetinou při odrazu na překážku.

Korekce: při odrazu na překážku provést ostrým kolenem (průpravná cvičení na místě a za chůze).

Chyba: šikmé vedení švihové nohy přes překážku.

Korekce: oddálit odraz na překážku.

Chyba: dlouhá letová fáze a pasivní dokrok za překážku.

Korekce: zapojení extenzorů kyčle při pohybu švihové nohy dolů za překážku a běžecký odraz ze švihové nohy po dokroku za překážkou.

Chyba: dokrok švihové nohy na patu.

Korekce: dbát na sklon trupu s rameny vpřed nejen při odrazu na překážku, ale též po dokroku za překážku; rozvíjet silové schopnosti v hlezenním kloubu.

Chyba: přeskokování překážek vlivem podtahování kolena přetahové nohy.

Korekce: průpravná cvičení na místě a za chůze přes překážku pro pohyb přetahové nohy; rozvoj pohyblivosti v kyčli (čelní rozštěp).

Chyba: vyšší poloha chodidla než kolena nad překážkou.

Korekce: zvednout pokrčené koleno přetahové nohy, chodidlo schovat za hýždě – nesmí být zepředu vidět.

Chyba: při pohybu přetahové nohy od překážky předbíhání stehna bérce.

Korekce: přitáhnout bérce ke stehnu a vést stehno kolenem vzhůru za chůze s přidržováním bérce.

Chyba: nedotažené koleno přetahové nohy do směru běhu.

Korekce: provádět opakovaně izolovaný pohyb přetahovou nohou přes překážku ve stoji na místě s oporou rukou.

Chyba: nekoordinovaný pohyb paží a dolních končetin.

Korekce: průpravná cvičení pro zdokonalení koordinace pohybů paží a dolních končetin na místě a za chůze bez překážek. ( Dostál, Velebil a kol., 1992)

### **3. Cíl a úkoly diplomové práce**

Cílem naší práce je návrh a realizace pohybových činností s netradičními prvky ve výuce atletiky na 1. stupni ZŠ pro překážkový běh a starty.

Úkoly diplomové práce

1. Vyhledání a prostudování vhodné literatury.
2. Písemné zpracování teoretických východisek diplomové práce, které napomůže správně zvolit činnosti pro praktickou část naší diplomové práce.
3. Návrh a písemné zpracování pohybových činností s netradičními prvky zaměřené na starty a překážkový běh.
4. Shromáždění, nákup, popř. výroba netradičních pomůcek pro zvolené pohybové hry a činnosti.
5. Časové a prostorové rozvržení realizace pohybových činností s netradičními pomůckami pro start a překážkový běh.
6. Získání souhlasů zákonných zástupců se zveřejňováním fotografií popř. videí žáků.
7. Realizace pohybových činností s netradičními prvky zaměřené na starty a překážkový běh v rámci školních hodin TV, při trénincích mladých fotbalistů, v rámci fotbalového soustředění.
8. V rámci realizace pohybových činností s netradičními prvky zaměřené na starty a překážkový běh pořízení fotografické dokumentace popř. video-dokumentace.
9. Výběr vhodných fotografií (vystihují podstatu hry, činnosti), vložení do diplomové práce k příslušnému cvičení.
10. Sepsání komentářů – písemné podchycení zpětných vazeb, úspěchů – neúspěchů, doporučení u každé realizované pohybové činnosti či hry.
11. Zpracování kapitoly Diskuse – zohlednění vstupních podmínek pro zpracování naší diplomové práce; popis případných překážek pro práci.
12. Zpracování kapitol Závěr a Resume.

## 4. Praktická část

Pohybové činnosti s netradičními prvky zaměřené na starty a překážkový běh jsme realizovali v rámci školní výuky tělesné výchovy ve 4. a 5. ročníku Základní školy Čimelice, při trénincích mladých fotbalistů TJ Hradiště a během fotbalového soustředění stejného klubu. Celá praktická část proběhla v období květen – září roku 2012.

Výběr činností jsme provedli s ohledem na vybavení školy. Samotné provedení jednotlivých pohybových činností a her jsme uskutečnili v prostředí, které bylo nejvhodnější, nebo jsme je vybrali podle stávajícího počasí.

Realizaci ve školním prostředí v rámci výuky TV jsme absolvovali ve čtyřech vyučovacích dnech při dvouhodinových vyučovacích hodinách. V jednotlivém dni jsme prováděli takové pohybové činnosti, které byly zaměřené na zdokonalení jedné pohybové dovednosti (překážkový běh nebo start), a nebo jsme využívali stejné netradiční pomůcky. Rovněž jsme společně zrealizovali ty činnosti, které vyžadovaly stejné prostředí – tělocvičnu, travnaté hřiště apod.

Celá kapitola Praktická část je rozdělena do dvou podkapitol:

1. hry, činnosti pro zdokonalování techniky startu;
2. hry, činnosti pro zdokonalování techniky překážkového běhu.

Pohybové hry a činnosti první podkapitoly jsou dále rozděleny na:

- a) reakční cvičení;
- b) reakční a akcelerační cvičení.

Pohybové činnosti druhé podkapitoly jsou dále rozděleny podle zaměření na:

- a) překážkový rytmus;
- b) frekvenční cvičení – „rychlé nohy“;
- c) překonávání překážek.

Každá pohybová činnost nebo hra je přehledně zpracována a pro lepší orientaci jsme použili stejný popis u všech realizovaných činností.

Každá činnost obsahuje:

- název – přesný název činnosti z použité literatury, nebo náš pracovní název;
- prostředí – místo, kde lze činnost uskutečnit;
- pomůcky – všechny pomůcky, které jsou potřebné, nebo jejich obměny - variabilita;
- organizace – v jakém počtu, útvaru se činnosti provádí;
- popis – převzato doslovně z literatury, popisuje, jak činnost probíhá, co je jejím cílem;
- komentář – autenticky zachycuje, jak jsme činnost provedli, co bylo nutné přizpůsobit, změnit, co se nám povedlo nebo nepovedlo, popř. naše doporučení;
- zdroj – pramen, zdroj literatury, z kterého jsme čerpali, kde jsme danou činnost našli;
- fotodokumentace – zachycení zrealizované pohybové činnosti na fotografiích a jejich očíslování.

## 4.1. Hry, činnosti pro zdokonalování techniky startu

### a) Reakční cvičení

#### **Správně a rychle**

*Prostředí:* tělocvična, hřiště – rovný travnatý povrch

*Pomůcky:* píšťalka, klakson, trumpetka

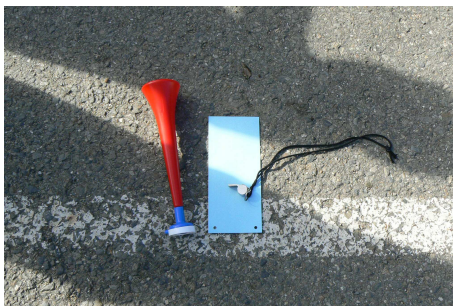
*Organizace:* jednotlivci popř. dvojice

*Popis hry:* před zahájením určíme různé typy signálů a různé reakce, např. písknutí znamená sed a vztyk, tlesknutí výskok, zatroubení obrat o 360°, mávnutí leh. Střídají se různé podněty, děti se snaží provést cvik co nejrychleji. Pro motivaci můžeme soutěžit na body, kdo nasbírá více bodů ve skupině nebo soutěžíme ve dvojicích.

*Komentář:* pro hru jsme zvolili čtyři smluvené signály, domluvili jsme se na bodování za správnou a včasnou reakci. Písknutí na píšťalku = dřep; klakson = vytvoř dvojici; zvednutí modré karty nad hlavu = otočka o 360°; tleskání = sed, natažené nohy. Žáci reagovali poměrně brzy a rychle, měli ale problém zvolit správnou odezvu. Vizuální signál (zvednutá karta) vnímali hůře, jsou více zvyklí na povely akustické. Napříště bych volila pouze tři signály, při čtyřech neměli problém s rychlostí, ale správně provést cvik.

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

*Fotodokumentace:*



Pomůcky, fotografie č. 1:



Fotografie č. 2



## Zrcadlo

*Prostředí:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* žádné

*Organizace:* dvojice

*Popis hry:* zrcadlové cvičení. Dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 1 m. Jeden z dvojice udělá prudký pohyb tělem nebo dolní končetinou do strany a druhý se snaží reagovat stejným způsobem. Role si ve dvojicích po pěti opakování vymění.

*Komentář:* někteří žáci při tomto druhu cvičení měli potíže cvičit zrcadlově, tj. pokud jejich „vzory“ udělali pohyb vpravo, neudělali jeho správný „obraz“ vlevo. Děvčata, navštěvující kroužek aerobiku, neměla vůbec obtíže, jsou zvyklá cvičit zrcadlově. Na začátku hry si žáci hůře uvědomovali i pohyb vpřed a vzad. Když dostali přesné instrukce i s ukázkou, cvičili již nejen rychle, ale také bezchybně.

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

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.3:



Fotografie č. 4



b) Reakční a akcelerační cvičení

## Hra na žraloka

*Prostředí:* tělocvična, hřiště - běžecká dráha

*Pomůcky:* píšťalka, fáborky popř. šátky

*Organizace:* dvojice, popř. dvě družstva

*Popis hry:* dvojice jsou rozděleny na zadního běžce (žraloka) a předního běžce (Nema). Přední běžec má náskok 2,5 – 3 m. Zadní běžec, žralok, se snaží v úseku 15 – 20 m dostihnout Nema a dotknout se jej. Nemo se může zachránit na konci 15 – 20 m úseku představující úkryt. Polapí-li žralok Nema, vymění si role. Pokud se žralokovi ani napotřetí nepodaří polapit Nema, role se ve dvojicích vymění. Start provádíme z různých pozic (stoj, stoj na jedné noze, dřep, klek apod.)

*Obměna:* žralok se snaží uzmout zadní ploutev Nemovi – sebrat pásku visící vzadu zpoza kalhot. Opět přijde-li Nemo o zadní ploutev, role se vymění.

*Komentář:* zvolená hra děti velice bavila a vyžadovaly ji v dalších hodinách TV. Při zdokumentované realizaci vyvstal problém nevyrovnaných dvojic. Slabšího či pomalejšího jedince po určité době, kdy viděl, že nemá šanci dohonit Nema, hra nebavila. V dalších hodinách jsme role měnili vždy při dalším startu a počítali jsme body, když žralok chytil Nema. Doporučujeme na začátku zvolit výkonnostně vyrovnané dvojice a nebo zmenšit vzdálenost mezi předním a zadním běžcem.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 5



Hra na žraloka – fotografie č. 6



Hra na žraloka – fotografie č. 7

## Magická kostka

*Prostředí:* tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* kostka, obruče

*Organizace:* jednotlivci, družstva

*Popis hry:* v prostoru rozmístíme v dostatečné vzdálenosti gymnastické obruče a každou očíslováme. Ve vzdálenosti asi 15m vyznačíme startovní linii pro běžce. Hra začíná hodem kostky, který provede učitel. Číslo na kostce určí obruč, do níž musí soupeřící sprinteři doběhnout. Vítězí ten, kdo došlápne do určené obruče dříve. Startujeme z polovysokého startu.

*Obměny:* možné provádět jako bodování jednotlivců, nebo lze provádět jako štafetový závod.



*Komentář:* pro roli házejícího hráči kostkou jsme určila necvičící žákyni. Vyzkoušeli jsme dvě varianty – bodování a štafetový závod. Při bodování jsem třídu rozdělila na dvě družstva – chlapce a děvčata. V rámci družstev jednotlivci soutěžili na body. Štafetový závod – každý z družstva měl „své“ číslo od 1 do 6 a běhal k dané očíslované obruči. Rychlejší získal bod pro celé družstvo. Nevýhodou této varianty je, že každý běží pouze k jedné „své“ obruči. Výhoda – vhodné z hlediska bezpečnosti, protože běhá omezený počet hráčů. Když bylo žáků víc než šest a nebylo možné vytvořit další šestičlenné družstvo, pro jedno číslo kostky nebyl jeden ale dva hráči stejného družstva. Velice motivující hra, děti nadchla. Budeme zařazovat i v budoucnu.

*Zdroj:* KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Magická kostka - Fotografie č. 8



Magická kostka - Fotografie č. 9



Magická kostka - Fotografie č. 10

## Rychlý míč

*Prostředí:* volejbalové hřiště – venku i v tělocvičně

*Pomůcky:* volejbalový míč či jiný středně velký míč, provaz, 2 kůly, měřicí pásmo

*Organizace:* jednotlivci

*Popis hry:* mezi dva volejbalové kůly napneme provaz ve výšce 2,5 m (na jejich špičky). Od hranice provazu na jednu stranu vyznačíme čáry po jednom metru až do vzdálenosti sedmi metrů. Hráč se pokusí přehodit míč přes provaz od nejvzdálenější čáry od provazu. Ihned jak vypustí míč z rukou, rychle se za ním rozběhne, podběhne provaz a snaží se chytit za provazem padající míč dřív, než se dotkne země. Nepodaří-li se mu to, zkrátí si vzdálenost a vyběhává z čáry bližší k nataženému provazu. Pokusů má neomezený počet, podaří-li se to z bližší vzdálenosti, zkusí štěstí z delší. Míč smí hodit jen tak vysoko, aby letěl nejvýš asi 1 m nad nataženým provazem.

*Komentář:* herní cvičení jsme uskutečnili v tělocvičně. Provaz jsme napnuli v menší výšce, i tak měli žáci menší problémy, aby zadaný úkol splnili. K výběhu jsme využili nakreslených čar. Každý sám si zvolil startovní čáru a v případě nezdaru zkorigoval případné přiblížení. Největší problém žáci spatřovali ve vlastní pomalé reakční rychlosti, menšina pak v optimálním hodu míčem – dostatečné výšce a ne prudký odhod. Házeli jsme ve skupinách a pak i po jednotlivcích.

*Zdroj:* KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 11



Fotografie č. 12



Fotografie č. 13



## Běh s novinami

*Prostředí:* louka, tělocvična, hřiště

*Pomůcky:* noviny, mety, značky, přírodní překážky

*Organizace:* jednotlivci

*Popis hry:* na rozlehlejší ploše zadáme běžcům úkol, aby běhali s novinami na hrudi. Rychlým pohybem se běžec snaží udržet noviny (rozložený list novin) na hrudi, aniž by je přidržel. Po určité době cvičení ztížíme tím, že do vymezeného prostoru přidáme slalomové tyče, kužele, na louce využijeme stromy a keře. Snažíme se tím běžce přinutit změnit směr běhu.

*Obměna:* po úvodním běhání v předem vymezeném prostoru přidáme jednoduché honičky.

*Komentář:* činnost vypadá banálně, ovšem žáci velmi rychle poznali, že je zapotřebí něco vymyslet, aby noviny udrželi na hrudi. Po zvládnutí běhu ve vymezeném prostoru jsme ztížili činnost a děti běžaly mezi kužely. To je nutilo opravdu zrychlit. Honičky jsme nevyzkoušeli, protože jsme jen taktak zvládli předchozí činnosti.

*Zdroj:* KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 14



Fotografie č.15

## Obsad' místo

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště, louka

*Pomůcky:* žíněnky, podložky

*Organizace:* dvojice v rámci celé třídy

*Popis hry:* hráči utvoří dvojice a ty si rozloží v prostoru žíněnky (podložky). Žíněnek je vždy o jednu méně než dvojic. Hru řídí učitel, který provádí určité cviky. Hráči všechno opakují a na signál vedoucího co nejrychleji obsazují žíněnky ( v libovolných dvojicích). Kdo místo neobsadí, vypadává ze hry. Hraje se, dokud nezvítězí poslední dvojice.

*Komentář:* hra se nám osvědčila a velmi líbila. Vhodná na rozvoj reakční rychlosti. Žáci s lepší výkonností nebyli až tolik zvýhodněné, jako u jiných her, proto byli motivováni úplně všichni. Záleželo totiž také na dobré orientaci v prostoru. Žáci rozvíjeli také akcelerační rychlost. Jakmile dotyčný žák zjistil, že místo kam běžel je obsazené a jinde naopak uviděl možnost zaujmout cílovou pozici, zaspintováním měl ještě možnost uspět.

Hra v našem podání by mohla nést název „Ostrov záchrany“. Vzhledem k tomu, že jsme jako pomůcky použili žíněnky, vše jsme realizovali v tělocvičně. Hru jsem uvedla tak, že celá podlaha v momentu signálu (písknutí píšťalky) se promění v extrémně horkou lávu a jedinou záchranou jsou ostrůvky v podobě žíněnek. Pouze dva trosečníci mohou na jeden takový Ostrov záchrany. Během hry jsem zapojila i už vyřazené hráče, pomáhali mi rozsoudit případné spory, kdo byl dříve na ostrůvku. Úkoly, které žáci vykonávali před zazněním signálu, jsem volila tak, abych dané cvičení mohla podat slovní instrukcí, protože jsem zároveň pořizovala fotodokumentaci. Příklady cvičení: skákání panáka, točení se dokola, skoky jako vrabčák, leh na zádech „jízda na kole“. Abychom zamezili tomu, že někdo má blíže ostrůvek než jiný, cvičili jsme v pomyslném středu tělocvičny. Zároveň bylo nutné zamezit žákům, aby neběhali stále na stejné místo. Doporučuji obzvlášť v závěru, kdy už možných dvojic je málo, volit takové cvičení, že tolik nezáleží na rychlosti reakce, ale díky zrychlení mají šanci i ti, kteří zareagují pomaleji. Výborná volba byla utvořit kruh, chytit se za ruce a chodit dokola jedním směrem.

*Zdroj:* PAVELKA, R. *69 nejlepších her pro děti venku*. Brno: MC nakladatelství, 1998.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 16



Obsad' místo - Fotografie č. 17



Obsad' místo - Fotografie č. 18



## Kdo je rychlejší

*Prostředí:* venkovní prostor, tělocvična

*Pomůcky:* míč

*Organizace:* všichni žáci

*Popis hry:* žáci stojí v jedné řadě (nebo v jiné startovní pozici), učitel za nimi s míčem v ruce. Neočekávaně vyhodí míč. Všichni žáci běží za ním. Kdo míč chytí – má bod.

*Komentář:* hru jsme realizovali v tělocvičně. Roli házejícího plnil určený žák, abych mohla vše fotograficky zdokumentovat. Hra se jevila jako velmi vhodná. Líbilo se mi, že žáci budou reagovat na jiný než akustický signál. Od počátku nastal problém s „ideálním“ hodem. Nepomohla ani jasná instrukce pomocníkovi, že je nutné hodit dostatečně vysoko a ne daleko, aby po zareagování měli hráči možnost míč chytit. Tento úkol nebyl až tak jednoduchý. Děti rovněž demotivovalo, jakmile míč byl hozen nalevo a ony stály na opačném konci. Okamžitě po tomto zjištění, jsem určila dalšího házejícího a hráči měli větší šanci uspět. Toto zareagování na danou situaci zlepšilo průběh hry. Přesto při zpětné vazbě žáci shodně odpovídali, že tato hra nebyla taková, aby ji museli hrát znovu. Nelíbili se jim hody míčem – nevhodný směr a délka.

Domnívám se, že kdyby se hra trochu zautomatizovala, tj. hráči by si navykli reagovat na vizuální signál, házející by vylepšil odhody a házelo by se dvěma míči, docházelo by k vhodnému rozvíjení reakční a akcelerační rychlosti.

*Zdroj:* PAVELKA, R. *69 nejlepších her pro děti venku*. Brno: MC nakladatelství, 1998.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 19



Fotografie č. 20



## Zmocni se pokladu

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště

*Pomůcky:* poklad – míčky, víčka od pet lahví apod.

*Organizace:* jednotlivci, dvě družstva

*Popis hry:* dvě skupiny stojí na protilehlých stranách hřiště. Uprostřed hřiště, mezi dvěma čarami, vyznačených na zemi, leží poklad (o několik méně jeho částí než je hráčů). Na signál se všichni rozběhnou a aniž překročí čáry se snaží zmocnit pokladu. Vítězem je družstvo, které ukořistilo více částí z pokladu.

*Komentář:* jednoduchá hra, ale velmi motivující. Pro poklad jsme zvolili různé kuželky. Hra velice děti bavila. Důležité pro bezpečnost je zdůraznit, že čáry, mezi kterými leží poklad, nelze překročit, jinak by se mohli srazit. Z pokladu jsme záměrně ubírali počet kuželek a hráli jsme na šest startů. Za každou získanou cennost z pokladu byl bod. Jeden hráč směl sebrat pouze jeden poklad.

*Zdroj:* PAVELKA, R. *69 nejlepších her pro děti venku*. Brno: MC nakladatelství, 1998.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 21



Fotografie č. 22

## Molekuly

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště, rovnější prostor v přírodě

*Pomůcky:* kužele, mety na vymezení prostoru; píšťalka

*Organizace:* všichni jednotlivci

*Popis hry:* jednotlivci se pohybují ve vymezeném prostoru. Na signál vedoucího se shlukují do molekul v počtu, který udá učitel. Kdo přebývá, má trestný bod nebo vypadává.

*Komentář:* Hra na rychlou reakci a postřeh, kam se zařadit. Během hry si žáci mohli vyzkoušet do jaké míry jsou schopni spolupracovat. Ne vždy se dařilo splnit zadaný úkol na 100 %. Bohužel splnění úkolu občas bránily vazby mezi žáky.

*Zdroj:* PAVELKA, R. *69 nejlepších her pro děti venku*. Brno: MC nakladatelství, 1998.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 23



Fotografie č. 24



## 4.2. Hry, činnosti pro zdokonalování techniky překážkového běhu

### a) Překážkový rytmus

#### **Horké uhlíky (s použitím značek)**

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště, popř. louka

*Pomůcky:* novinové role, florbalové hole, značky, čáry v tělocvičně, švihadla apod.

*Organizace:* jednotlivci, dvojice

*Popis činnosti:* žáci vyběhají ze startovní čáry z polovysokého startu jednotlivě za sebou, nebo ve dvojicích ve dvou řadách. Prvním krokem došlapují za první novinovou roli (florbalovou hůl, značku, čáru...), došlapem za poslední jsou v cíli. Zdůrazňujeme zvyšování rychlosti běhu zvyšováním frekvence jednotlivých kroků – jakoby běželi po horkých uhlících.

*Komentář:* pro tuto činnost jsme zvolili značky a prováděli jsme ji na travnatém rovném povrchu. I menší děti ji zvládaly velmi dobře. Představa horkých uhlíků napomáhala zvyšovat frekvenci běhu.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 25

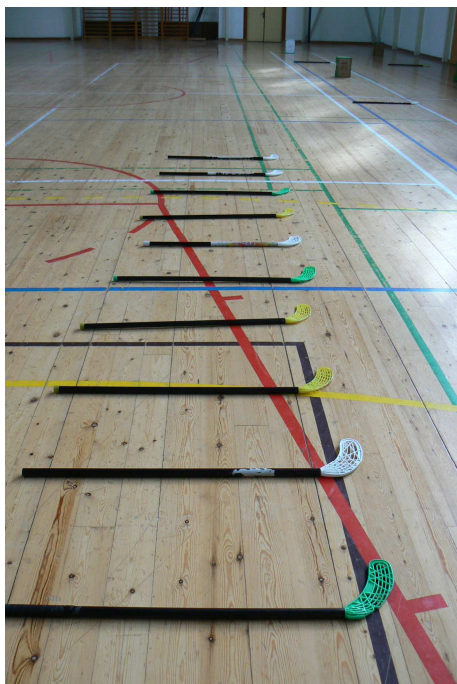


Fotografie č. 26

## Obměna: Horké uhlíky (florbalové hokejky)

*Komentář:* při druhé variantě jsme použili florbalové hokejky a cvičili jsme v tělocvičně. I zde představa horkých uhlíků napomáhala zvyšovat frekvenci běhu. Nevýhodou této varianty byl kluzký povrch a zvolená sportovní obuv dětí. Přesto hra splnila svůj účel a žáci vše zvládali velmi dobře.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 27



Fotografie č. 28

## Horké uhlíky 2

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště, popř. louka

*Pomůcky:* novinové role, florbalové hole, značky, švihadla, čáry v tělocvičně, krabice od ovoce

*Organizace:* jednotlivci, dvojice

*Popis cvičení:* obdobný postup jako předchozí hra s tím rozdílem, že druhou, čtvrtou, šestou pomyslnou překážku nahradíme postupně vyšší překážkou – krabicí např. od banánů.

*Komentář:* oproti předchozí činnosti jsme prodloužili vzdálenosti mezi překážkami, aby žáci byli schopni po celou trať v stupňujícím běhu zachovat tříkrokový rytmus. Druhou, čtvrtou a šestou překážku (florbalovou hokejku) jsme nahradili za vyšší překážku (bednu od ovoce). Žáci si velmi oblíbili činnosti směřující k přeběhu překážek, proto uvítali vyšší překážky a plnili úkol s chutí.

Cílem nebylo technicky dokonalé překonávání vyšších překážek, ale rytmicky běhané překážkové úseky se stupňovaným během po špičkách.

*Zdroj:* VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní TV a sport 11- 15letých žáků.* Praha: NS SVOBODA, 1998.



*Fotodokumentace:*



Horké uhlíky 2 - Fotografie č. 29



Horké uhlíky 2 - Fotografie č. 30

## Běh přes násady na košťata

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště, popř. louka

*Pomůcky:* násady na košťata, „držáky“ násad – značky, kužele s otvory apod.

*Organizace:* jednotlivci, v zástupech

*Popis činnosti:* žáci v zástupu, v dostatečných rozestupech překonávají překážky vytvořené z násad na košťata. Dbáme o pravidelný překážkový rytmus, celé cvičení udržet na špičkách a ve vysoké frekvenci. Činnost, která rovněž vede k posílení hlezenního kloubu.

*Komentář:* činnost jsme prováděli na travnatém hřišti. Žáci s lepší kondicí dokázali velmi dobře zvládat všechny zadané úkoly. Výkonnostně horší žáci měli problém po celou dobu nácvičku běžet po špičkách. Nutná neustálá kontrola.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 31



Fotografie č. 32



b) frekvenční cvičení – „rychlé nohy“

## Žebříky

*Prostředí:* venkovní hřiště, rovný přírodní terén – např. louka

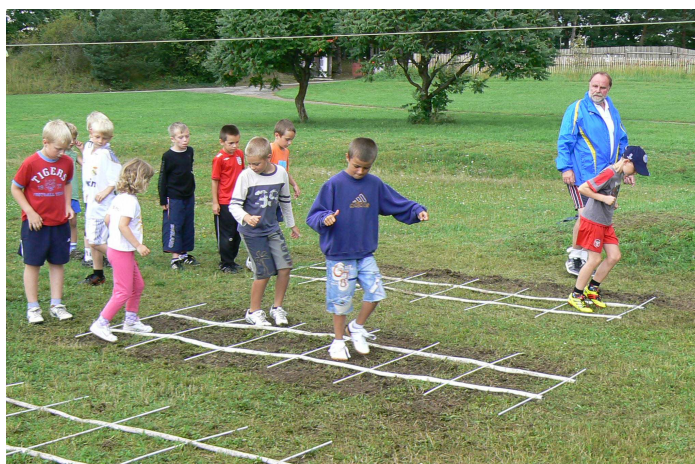
*Pomůcky:* „žebříky“

*Organizace:* jednotlivci

*Popis hry:* žáci vyběhají klusem ze startovní čáry. Do každého okna žebříku oběma nohama pak již rychle zašlapují a snaží udržet rychlou frekvenci po celou dobu. Zdůrazňujeme, že celé cvičení je potřeba běžet po špičkách. Obměna: žák běží opět frekvenčně po špičkách, vyplňuje pouze krajní okna žebříku vlevo levou nohou, vpravo pravou.

*Komentář:* nutné neustále opakovat, aby žáci drželi cvičení na špičkách – dvojitá práce kotníků. Během našeho cvičení se děti snažily úkol zvládnout za co nejkratší čas. Museli jsme jim zdůrazňovat, že nám jde především o rychlé zašlapování (jako práce šicího stroje) v oknech žebříku. Obměnu doporučujeme zdatnějším, je kondičně náročnější, mnohem více přispívá k posílení hlezenných kloubů.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č. 33



Fotografie č. 34



Žebříky obměna – Fotografie č.35

## Mezi kužely

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště

*Pomůcky:* kužely

*Organizace:* jednotlivci za sebou

*Popis cvičení:* žáci vyběhají ze startovní čáry. Na zemi jsou položeny za sebou malé kužely ve vzdálenosti 1 – 1,5 m a mezi nimi žáci probíhají různé druhy slalomů. Obíhají kužely dokola střídavě zleva, zprava. Kužel obíhají dokola tak, že celou dobu běží čelem k jednomu místu (střídavě zleva, zprava). Na úrovni kuželu zastaví, kužel zezadu oběhnou (půlkruh) celou dobu jsou čelem k jednomu místu a pokračují k dalšímu kuželu, který obíhají stejným způsobem z druhé strany.

*Komentář:* cvičení jsme realizovali v tělocvičně. Vše probíhalo velmi dobře, žáci zadané úkoly splnili. Obíhání kuželů opravdu zvládali ve vysoké frekvenci a udrželi běh kolem kuželů na špičkách. Přestože šlo o cvičení nesoutěžního charakteru, žáci cvičili s nadšením a samotné splnění úkolu je velmi motivovalo.

Během cvičení se vyskytl pouze jeden problém s nedodržením rozestupů, což mělo za následek, že někteří žáci nemohli úkol zdárně splnit. Okamžitě jsme cvičení přerušili, upozornili na vzniklý problém a cvičení zopakovali. Vše již poté probíhalo bez obtíží.

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



*Fotodokumentace:*



Mezi kužely– Fotografie č.36



Mezi kužely– Fotografie č.37



Mezi kužely– Fotografie č.38

c) překonávání překážek

## Krakonošova zahrádka

*Prostředí:* terén se zvládnutelnými překážkami

*Pomůcky:* využití přírodních překážek

*Organizace:* jednotlivci, dbát na bezpečnost

*Popis hry:* pečlivě si vybereme prostor pro naši hru. Zvolíme takové překážky, které žáci zvládnou překonat. Hra může probíhat v rušné části hodiny, volným klusem žáci překonávají pařezy, kameny, nízké keříky či stromky, spadané kmeny apod. Každý volí obtížnost dle svého uvážení. Jde nám o to, abychom odstranili případný strach z překonávání překážek. Můžeme zvolit předepsanou trať, kterou se snaží všichni překonat co nejrychleji.

*Komentář:* zvolili jsme trať s opracovanými kmeny, kameny. Nejvyšší překážkou byl malý keřík, ale problém menším žákům činila spíše jeho šířka, proto jej přebíhali pouze ti starší. Zde se opravdu ukázalo, že je nutné vybírat „zvládnutelné“ překážky, úměrně k věku dětí.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.39



Mezi kežely– Fotografie č.40



Fotografie č.41



## Živé překážky

*Prostředí:* tělocvična, venkovní hřiště – umělý povrch nebo tráva

*Pomůcky:* píšťalka

*Organizace:* družstva

*Popis hry:* vytvoříme družstva o nejméně šesti hráčích. Hra může probíhat formou soutěže, nebo nám půjde pouze o splnění úkolu. Trať měří přibližně 40 - 50 m. Na startovní čáře je připraven jeden běžec z každého družstva. Zbývající běžci leží za sebou na břiše ve směru k cíli, vytvářejí živé překážky. Mezery jsou určeny upažením žáků (natažené paže), žáci se drží za ruce. Učitel odstartuje, první žák vybíhá a překonává živé překážky. Další běžci vybíhají na znamení „hop“, který dává předchozí běžec jejich družstva, jakmile leží na břiše a vytvoří další díl překážkové dráhy. Vítězem je družstvo, které trať překoná rychleji nebo splní-li daný úkol.

*Komentář:* tuto hru jsme absolvovali v tělocvičně, vzhledem k poloze těla, ve které se žáci nacházeli. Zvolili jsme nesoutěžní variantu, tedy šlo o to zvládnout zadaný úkol. Žáci nejen „procvičovali“ překážkový rytmus, zvyšování frekvence běhu a běh po špičkách, ale byli schopni se vzájemně domluvit a úkol splnili znamenitě. Hra nás zaujala. V budoucnu ji ráda zařadím do hodin tělesné výchovy.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.42



Fotografie č.43



Fotografie č.44

## Přebíhání beden od banánů

*Prostředí:* venkovní hřiště popř. tělocvična

*Pomůcky:* 5 beden od banánů či jiného ovoce

*Organizace:* jednotlivci v zástupech, dvojice

*Popis činnosti:* průpravné nesoutěžní cvičení. Vzdálenost mezi překážkami je stejná 6,5 m. Žáci vybíhají z polovysokého startu a přebíhají překážky ve čtyřdobém rytmu (tři kroky mezi překážkami). Cíl je dokrok za poslední překážku. Zdůrazňujeme rytmický, plynule stupňovaný běh po špičkách, aktivní došlap za překážkami. Po zvládnutí tratě můžeme zařadit soutěž dvojic.

*Komentář:* naše škola bohužel neoplývá velkou vybaveností pomůcek pro tělesnou výchovu. Pro žáky to byla jedinečná příležitost si vyzkoušet překážkový běh a využili ji s nadšením. Cvičení jsme zařadili na začátek hlavní části před další soutěžní hru s překážkami. V úplném začátku jsem zdůraznila rytmičnost a běh po špičkách, aktivní zášlap za překážky jsem navíc slovně komentovala výrazy „ťap ťap“. Pro děti největším problémem bylo udržet běh na špičkách. I přes podanou informaci, že přes překážky přebíháme a neskáčíme, někteří žáci překážky skákali a mnohdy přehnaně vysoko.

*Zdroj:* VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní TV a sport 11- 15letých žáků.* Praha: NS SVOBODA, 1998.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.45



Fotografie č.46





Přebíhání beden od banánů - Fotografie č.47



Přebíhání beden od banánů - Fotografie č.48

## Nízké překážky

*Prostředí:* venkovní hřiště, rovný terén, tělocvična

*Pomůcky:* vyrobené nízké překážky, molitanové překážky

*Organizace:* jednotlivci za sebou

*Popis cvičení:* jde nám stále o průpravné cvičení, o samotné překonávání překážek. Žáci startují z polovysokého startu. Cílem je zvládnout určenou vzdálenost s překážkami bez bázně, po špičkách a frekvenčně. Aktivní zášlap za překážkou. Mezery mezi překážkami jsou stejné, ale jsou mnohem kratší než předepisují pravidla pro překážkový běh.

*Komentář:* cvičení jsme prováděli na louce s mladšími dětmi. Cílem bylo jen samotné překonávání překážek bez strachu. Nedbali jsme, aby běžely rytmicky a technicky správně, ale poukazovali jsme na běh po špičkách. Starší děti běhali po dráze s delšími mezerami. Po nich jsme požadovali rytmický běh po špičkách s aktivním zášlapem za překážkami.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.49



Fotografie č.50



Fotografie č.51



Fotografie č.52



## Parkúr

*Prostředí:* venkovní hřiště, rovný travnatý povrch, tělocvična

*Pomůcky:* 10 beden od banánů

*Organizace:* jednotlivci, dvojice

*Popis hry:* z krabic od banánů postavíme překážkou trať připomínající parkúr pro koňské skokanské závody. Díky rozměrům krabic můžeme na trati postavit typické překážky, např. „vodní příkop“, „lavici“, jako kombinaci 2 – 3 krabic. Parkúr absolvujeme na čas nebo na „umělecký dojem“ při překonávání překážek.

*Komentář:* žáky jsem začarovala v koně, které mají zvládnout určenou trať bez shození překážek. Nejprve jsem pro žáky zvolila těžkou kombinaci, takže jsme museli přeskupit překážky a trať zjednodušit. Především bylo nutné, aby překážky byly dostatečně daleko, aby žáci měli možnost se na vyšší překážky rozběhnout – mít dostatečnou rychlost pro jejich překonání. Necvičící žáci zvedají případné shozené překážky.

*Zdroj:* KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.53



Fotografie č.54



Fotografie č.55

## Štafeta přes překážkovou dráhu z krabic

*Prostředí:* venkovní hřiště, tělocvična

*Pomůcky:* 10 krabic od banánů – překážek, mety či kužele

*Organizace:* dvě družstva

*Popis hry:* jde o štafetu družstev. Trať je sestavena s jedenácti metrovým náběhem na první překážku, pěti překážkami ve vzdálenosti 6, 5 m a doběhem 12 m. Na konci je meta či kužel, kde se běžci otočí a běží celou trať nazpátek. Další člen družstva vyběhává, na plácnutí. Vítězem je družstvo, které překoná trať nejrychleji.

*Komentář:* asi každé dítě je soutěživé, takže zvolená činnost se nám líbila. Trať jsme ovšem zkrátili a štafeta se běhala pouze přes tři překážky. Bylo zajímavé, jak dokázali všichni využít nacvičený rytmus mezi překážkami z předcházejících činností. Většina žáků ovšem zapomněla v zápalu soutěžení, že má běh udržet po celou trať na špičkách a mnozí běhali po patách.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.56



Fotografie č.57



## Sprinteři versus překážkáři

*Prostředí:* venkovní hřiště, tělocvična

*Pomůcky:* 5 nízkých překážek, nebo krabic od banánů

*Organizace:* dvojice popř. dvě družstva

*Popis hry:* na úseku 60 -70 m proti sobě soupeří sprinteři proti překážkářům. Sprinteři překonávají svůj úsek hladkým sprintem na rozdíl od překážkářů, kteří na trati překonávají překážky. Překážkáři běží 60 m a mají náskok na sprintera, který podle individuální výkonnosti startuje se ztrátou 1 – 8 m. Vítězem je ten kdo první protne cílovou čáru. Soutěžíme na body nebo na čas, v několika kolech i s výměnou rolí. Možné běžet formou štafetového závodu.

*Komentář:* zvolili jsme formu soutěže ve dvojicích. Každá dvojice běžela určený úsek čtyřikrát. Za každou výhru vítěz získal bod. Dvojice běžela tak, že střídavě jednotlivec absolvoval úsek s překážkami a bez překážek. Doporučuji určit dvojice s podobnou výkonností. Díky tomu nám stačil náskok 5 m pro běžce s překážkami. Žáky činnost velmi bavila, protože do poslední chvíle nebylo jasné, kdo zvítězí. Motivace získat bod a porazit svého protivníka se pozitivně promítla do aktivního záslapu za překážkami a do snahy překonat překážku, co nejrychleji.

*Zdroj:* KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem.* Praha: Grada, 2004.

*Fotodokumentace:*



Fotografie č.58



Fotografie č.59

## 5. Diskuse

Na začátek této kapitoly je důležité zmínit, že naplánované úkoly i vlastní cíl naší diplomové práce jsme splnili.

Považujeme za nutné také zdůraznit, že velkým přínosem byl pro nás nejen samotný výsledek práce, ale velice významná byla samotná cesta k dosažení tohoto cíle. Hodiny TV byly každopádně jiné, díky novým pomůckám, pestřejší. Žáci byli mnohem ukázněnější. Měli pocity potřebnosti a důležitosti, že se podílejí na něčem významném. Velice se jim zamlouvalo, že pomáhají. Veškerá cvičení si užívali, jakoby pochopili, že mají jedinečnou možnost dělat věci, které doposud nemohli vykonávat díky nedostatečné materiální vybavenosti školy.

Konkrétně překážkový běh bychom v našich podmínkách neměli možnost téměř nacvičovat. Bylo by možné pouze rozvíjet překážkový rytmus. Překonávání překážek by mohlo probíhat jen v tělocvičně s lavičkami nebo s přírodními překážkami venku.

Činnosti a hry jsme vybírali s ohledem na podchycení základních klíčových momentů pro start a překážkový běh. Zohlednili jsme vybavenost školy, kde jsme realizovali naši diplomovou práci. Opírali jsme se také o prostudované materiály z použité literatury.

Pro některé činnosti jsme použili pomůcky, které jsme měli k dispozici ve škole. Část pomůcek jsme si vypůjčili od fotbalového trenéra TJ Hradiště a bedny – překážky jsme sehnali v obchodu s potravinami. Nízké překážky jsme vyrobili z vodoinstalačních plastových trubek.

Naplánování realizace pohybových činností s netradičními prvky nebylo obtížné, protože vyučuji tělesnou výchovu na 1. stupni základní školy. Spolupracuji rovněž s fotbalovým týmem a trenérem TJ Hradiště, takže mi při naší diplomové práci dost vypomohli. S dětskými pomocníky 6 – 10 let věku jsme neměli žádné problémy. Svou „práci“ odvedli s chutí a elánem.

Při opakování u žáků došlo ke zlepšení provedení jednotlivých činností. Především u činností zaměřených na překážkový běh žáci dokázali úkoly plnit dokonaleji a technicky lépe.

Pomáhající žáci čtvrté třídy ZŠ Čimelice nejsou obzvlášť sportovně nadané, naproti tomu většina námi vybraných mladých fotbalistů má lepší fyzickou kondici. Znatelnější výkonnostní rozdíl byl znát v počátcích u činností zaměřených na překážkový běh, kdy čimeličtí čtvrtáci neudrželi frekvenční běh mezi překážkami na špičkách. Běhali po patách. Fotbalisté mnohá reakční cvičení provádějí každou tréninkovou jednotku, trenér využívá nejrůznějších metod, pomůcek a překážky využívá pro posílení dolních končetin, zvyšování frekvence běhu a tedy i rychlosti běhu.

Větší zlepšení nastalo právě u čimelických žáků a především u překážkového běhu. Tito žáci měli větší prostor pro zlepšení v kondici, navíc nikdo z nich nikdy neprošel překážkářskou průpravou. Přestože nedosáhli čimeličtí žáci výkonnostní a technické úrovně provedení činností hradištských fotbalistů, neuvěřitelně se zlepšili. Při překážkářské přípravě si osvojili dovednosti: rytmický běh mezi překážkami běžný po celou dobu po špičkách a aktivní zášlap za překážku. Při činnosti „Nízké překážky“ vlastní přeběh překážek žáci skákali a mnohdy velice vysoko. Během prvního dne nácviku většina nacvičovanou dovednost zdokonalila do podoby přeběhu překážky. Překonávání překážek sice bylo stále vyšší, ale nebyl porušen rytmický běh mezi překážkami. Žáci se nezastavili v místě odrazu, jako tomu bylo v úvodu nácviku. V další hodině TV ještě došlo k vylepšení dokroku za překážkou, udrželi jej na špičkách a byl aktivnější. V době dokroku žáci ihned směřovali k další překážce. Větší zlepšení čimelických žáků v nácviku přeběhu překážek je logický, tuto pohybovou dovednost vykonávali poprvé ve svém životě.

Jak bylo napsáno výše, veškeré činnosti zaměřené na překážky děti bavily, neboť byly nové. Byly pro ně výzvou. U žádné z pohybových činností zaměřené na překážkových běh nenastala jediná problémová situace. Zhotovené nízké překážky a sehnané papírové bedny jsme také využili v rámci výuky TV dívek na druhém stupni. Využili jsme konkrétní zrealizované činnosti pro naši diplomovou práci a i zde se osvědčily. Žákyně evidentně také neměly nikdy možnost vyzkoušet si překážkový běh a činnosti uvítaly.

Činnosti zaměřené na start (rozvoj rychlosti – reakční i akcelerační) jsou provozovány běžněji. Také v našich hodinách TV často zařazujeme nejrůznější reakční i akcelerační cvičení. Vhodnost zařadit rozvoj rychlostních schopností u kategorie mladšího školního věku je samozřejmá. Z tohoto důvodu jsme zařadili do naší diplomové práce činnosti a hry pro start zcela nové, nebo jsme u již používaných činností pozměnili pravidla, přidali netradiční pomůcku.

U her a činností zaměřené na start se objevilo hned několik problémů. Vzniklé problémy u her Zrcadlo a Běh s novinami byly ale užitečné. Nutily děti přemýšlet, ve svém provedení musely něco pozměnit, aby zadaný úkol splnily.

Již v komentáři u pohybové činnosti Správně a rychle jsme doporučili zařadit maximálně tři smluvené signály, na které budou žáci reagovat. Svou pozornost nebudou zbytečně směřovat k přemýšlení nad typem odpovědi. Mohou se soustředit pouze na rychlost reakce.

Při pohybové hře Molekuly se vyskytl problém s vazbami mezi žáky. Vytvoření správného počtu dílků molekul mnohdy nebylo dosaženo, přestože volných dílků pro molekuly bylo dostatek. Pokud máme problémové vztahy v kolektivu, mohou při této hře nastat obtíže.

Při pohybové činnosti Rychlý míč nastal problém hned na začátku. Nenašli jsme dostatečně dlouhé lano, proto jsme museli spojit dvě kratší lana dohromady. Místo spoje obou lan bylo tak těžké, že nebylo možné je napnout mezi dva kůly. Překážka, za kterou měli žáci přehodit míč, byla nižší. V průběhu činnosti se ale ukázalo, že lano bylo natažené akorát. I přes sníženou výšku mnozí žáci měli problémy splnit úkol. Hlavní důvodem byla nízká fyzická kondice žáků.

Pohybovou hru Kdo je rychlejší shodně žáci hodnotili negativně. Konkrétní důvody uvádíme v komentáři (str. 28). Nutné říci, že je to jediná realizovaná pohybová činnost, kterou zřejmě nebudeme zařazovat do výuky tělesné výchovy.

Zbývající čtyři zrealizované pohybové činnosti zaměřené na starty – Hra na žraloka, Magická kostka, Obsaď místo a Zmocni se pokladu – se velice osvědčily a navíc se dětem moc líbily. Všechny tyto pohybové činnosti se osvědčily i ve výuce tělesné výchovy na druhém stupni.

## 6. Závěr

Naše diplomová práce je praktického charakteru. Navrhli jsme a zrealizovali jsme pohybové činnosti a hry s netradičními prvky pro start a překážkový běh, určené pro kategorii mladší školní věk.

Všechny tyto činnosti a hry jsme přehledně, jednotně zpracovali. Každá zrealizovaná činnost nebo hra obsahuje komentář – naše reflexe, postřehy, rady a je opatřena fotodokumentací.

## 7. Resumé

Our dissertation is practical. We have suggested and implemented motion activities and games containing untraditional elements. They are intended for start and hurdle race for the first school age category. We have clearly and uniformly processed all these activities and games.

Each implemented activity or game includes a commentary – our reflections, perceptions, advice and is supplemented by photographs.

## 8. Literatura

- DOSTÁL, E., VELEBIL, V. *Didaktika školní atletiky*. Praha: UK, 1992.
- FEJTEK, M. *Atletika v 1. -4. ročníku základní školy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1994.
- HRBKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky atletiky pro učitele 1.st. ZŠ*. Plzeň: ZČU, 2001.
- CHOUTKOVÁ, B. *Vybrané kapitoly ze školní atletiky. Sportovní příprava mládeže*. Praha: UK, 1994.
- KAPLAN, A., BARTUNĚK, D., NEUMANN J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Grada, 2004.
- MILLEROVÁ, V., DOSTÁL, E., ŠIMON, J., VINDUŠKOVÁ, J. *Základy atletického tréninku*. Praha: UK, 1994.
- PAVELKA, R. *69 nejlepších her pro děti venku*. Brno: MC nakladatelství, 1998.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní TV*. Praha: UK, 1995.
- VÁLKOVÁ, H. *Atletika je hra*. Olomouc: Hanex, 1992.
- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní TV a sport 11- 15letých žáků*. Praha: NS SVOBODA, 1998.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011.

## 9. Přílohy

### Seznam příloh:

- Příloha č. 1 – Souhlas zákonného zástupce se zveřejňováním fotografií, videonahrávek žáka
- Příloha č. 2 – Seznam fotografií
- Příloha č. 3 – Videozáznam (DVD nosič)

Základní škola a mateřská škola Čimelice, Čimelice 115, 398 01

**SOUHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE  
SE ZVEŘEJŇOVÁNÍM FOTOGRAFIÍ, VIDEONAHRÁVEK ŽÁKA**

JMÉNO, PŘÍJMENÍ ŽÁKA ..... TŘÍDA .....  
DATUM NAROZENÍ .....  
BYDLIŠTĚ .....

Osobní údaje budou použity jen pro vnitřní potřebu Základní a mateřské školy Čimelice dle zákona č. 101/2000 Sb. ve znění zákona č. 626/2004 Sb.

**SOUHLASÍM – NESOUHLASÍM\***

se zveřejňováním fotografií, videí výše jmenovaného žáka/výše jmenované žákyně

za účelem:

- vypracování diplomové práce-obrazová příloha /Mgr. Zelenková Andrea - Využití netradiční prvků ve výuce atletiky na 1.stupni ZŠ – překážkový běh a starty, vedoucí práce Mgr. Kolovská Ilona, ZČU v Plzni, PF-KTV/
- vytvoření didakticko-metodického materiálu pro ZČU v Plzni /Grant FRVŠ: PF-KTV, TV2/

V Čimelicích dne 11. 6. 2012

Podpis zákonného zástupce .....

\*nehodící se prosím škrtněte

## Seznam fotografií

### • HRY A ČINNOSTI PRO ZDOKONALENÍ TECHNIKY STARTU

Číslo fotografie	Název hry	Strana
1, 2	Správně a rychle	19
3, 4	Zrcadlo	20
5, 6, 7	Hra na žraloka	21 - 22
8, 9, 10	Magická kostka	23
11, 12, 13	Rychlý míč	24
14, 15	Běh s novinami	25
16, 17, 18	Obsaď místo	26 - 27
19, 20	Kdo je rychlejší	28
21, 22	Zmocni se pokladu	29
23, 24	Molekuly	30

### • HRY A ČINNOSTI PRO ZDOKONALENÍ TECHNIKY PŘEKÁŽKOVÉHO BĚHU

Číslo fotografie	Název hry	Strana
25, 26	Horké uhlíky (s použitím značek)	31
27, 28	Horké uhlíky (florbalové hokejky)	32
29, 30	Horké uhlíky 2	33
31,32	Běh přes násady na košťata	34
33, 34, 35	Žebříky	35 - 36
36, 37, 38	Mezi kužely	37
39, 40, 41	Krakonošova zahrádka	38
42, 43, 44	Živé překážky	39
45, 46, 47, 48	Přebíhání beden od banánů	40 - 41
49, 50, 51, 52	Nízké překážky	42
53, 54, 55	Parkúr	43
56, 57	Štafeta přes překážkovou dráhu z krabic	44
58, 59	Sprinteři versus překážkáři	45