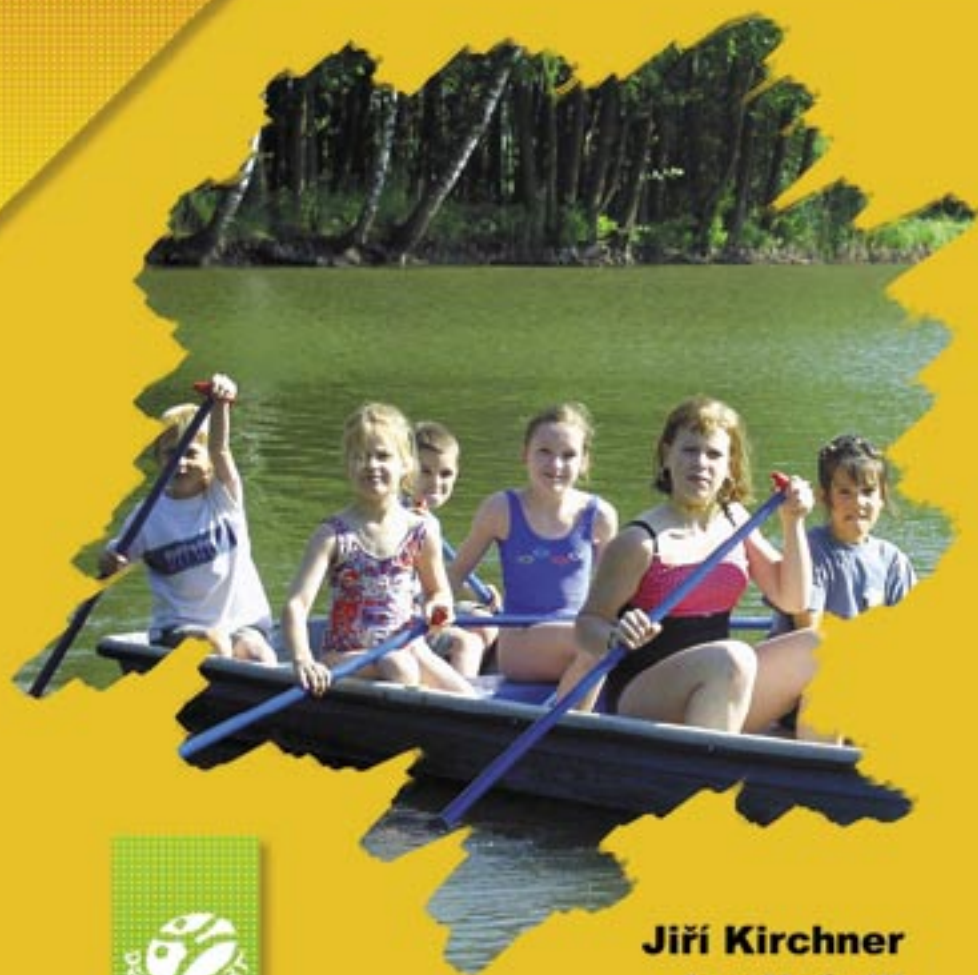


# Kondiční hry a cvičení v přírodě



**Jiří Kirchner  
Jan Hnízdil**

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*



**Jiří Kirchner, Jan Hnízdl, Oto Louka**  
**Kondiční hry a cvičení v přírodě**

Spoluautor některých kapitol Martin Nosek  
Recenzent PaedDr. Jiří Kuban



Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
jako svou 2234. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Grafická úprava Jiří Pros  
Ilustrace Markéta Špalková  
Sazba Lenka Neumannová  
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka  
Počet stran 108  
První vydání, Praha 2005  
Vytiskla tiskárna Pratr a.s.  
Náchodská 524, Trutnov

© Grada Publishing, a.s., 2005

ISBN 80-247-0995-3 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6154-1 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	7
<b>Teorie a didaktika her</b> .....	8
Základní pojetí aktivit v přírodě .....	8
Hry a cvičení v přírodě .....	9
Základní pojmy vztahující se ke kondičním hrám .....	10
Struktura akcí a možnosti využití her .....	12
Skupinová dynamika .....	13
Rozdělení her v této knize .....	14
Základní motorické schopnosti .....	14
Zařazení her a cvičení do programu akcí .....	18
Pravidla kondiční přípravy dětí .....	18
Prostředí a dramaturgie her .....	19
Zadávání her a jejich pravidel .....	20
Bodování a hodnocení her .....	23
Rozdělování účastníků do družstev .....	24
Pravidla pro pořádání akcí .....	26
Ochrana přírody při provozování her a aktivit .....	27
<b>Hry a cvičení na rozvoj rychlosti</b> .....	28
Hry a cvičení na louce a rovném prostranství .....	28
Hry a cvičení v lese .....	35
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě .....	38
Hry a cvičení v zimní přírodě .....	40
<b>Hry a cvičení na rozvoj koordinace a rovnováhy</b> .....	43
Hry a cvičení na louce a rovném prostranství .....	43
Hry a cvičení v lese .....	48
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě .....	52
Hry a cvičení v zimní přírodě .....	57
<b>Hry a cvičení na rozvoj síly</b> .....	59
Hry a cvičení na louce a rovném prostranství .....	60
Hry a cvičení v lese .....	72
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě .....	77
Hry a cvičení v zimní přírodě .....	80

<b>Hry a cvičení na rozvoj vytrvalosti</b> . . . . .	85
Hry a cvičení na louce a rovném prostranství . . . . .	85
Hry a cvičení v lese . . . . .	88
Hry a cvičení v nočním lese . . . . .	93
Hry a cvičení u vody, ve vodě a na vodě . . . . .	94
Hry a cvičení v zimní přírodě . . . . .	96
<b>Příprava akcí</b> . . . . .	98
<b>Zpestření kondičních her a cvičení</b> . . . . .	99
Regenerace a otužování v přírodě . . . . .	99
Noční aktivity . . . . .	106
<b>Závěrem</b> . . . . .	107
<b>Literatura</b> . . . . .	108

# Úvod

Motto: „Chléb a hry potřebuje člověk. Chléb, aby rostl, hry, aby tuto existenci prožil.“ (F. J. J. Buytendijk)

Vážení čtenáři!

Dostává se Vám do ruky brožurka, jejíž zaměření je spíše praktické. Jejím prostřednictvím chceme nabídnout pestrý zásobník vyzkoušených a zábavných her a cvičení v přírodě, které navíc přispívají ke zlepšení kondice dětí, a tím i k udržení a k rozvoji jejich zdatnosti. Kniha je určená především dětem ve věku 8–14 let. Nabízí aktivity využitelné na školách v přírodě, na táborech, při tréninkových soustředěních, při hodinách tělesné výchovy v přírodě a podobně. Kniha si neklade za cíl poskytnout vyčerpávající zásobník her a cvičení, jejím hlavním úkolem je systematicky hry uspořádat a inspirovat čtenáře, kteří pak mohou využít své fantazie a kreativity. Snažili jsme se vybrat takové hry a taková cvičení, jež bychom mohli označit slovem „batůžkové“. To znamená, že vše to, co potřebujeme k jejich provozování, se vejde do batůžku, případně si některé pomůcky najdeme přímo v přírodě. Z tohoto důvodu nejsou v knížce uvedeny např. aktivity využívající kolo.

Struktura knihy je volena tak, aby čtenář mohl rychle vyhledat aktivitu, kterou chce vybrat, při současném respektování stanovených cílů. Nabídka je doplněna i aktivitami regeneračního charakteru a náměty některých každodenních rituálů, kterými můžeme zpříjemnit a zpestřit každý den kurzu či školy v přírodě.

Takže, milí čtenáři, pojďte, budeme si hrát!!!



# Teorie a didaktika her

Teorie a didaktika. Dvě skoro odstrašující slova. My zde ovšem nebudeme příliš teoretizovat. Spíše se pokusíme přinést praktické rady a informace týkající se toho, jak pracovat se skupinou, zábavné způsoby, jak skupinu rozdělit do družstev, přineseme několik námětů, které lze využít ke zlepšení efektivity her a cvičení. Takže, pojďme na to!

## Základní pojetí aktivit v přírodě

Pokusíme se shrnout do několika málo odstavců základní pojetí aktivit v přírodě u nás a v zahraničí. Je to těžký úkol. Pokusíme se však s touto výzvou nějak vypořádat. Ostatně, „výzva“ – to je i typická a základní myšlenka pro provozování a vedení aktivit v přírodě. Příroda před nás postaví nějakou překážku – výzvu, se kterou se musíme poprat a vyrovnat, což vede k osobnostnímu růstu každého jedince.

Již od pradávna byla výzvoivá cvičení součástí lidské kultury. Připomeňme například iniciační zkoušky, které doprovázely vstup jinochů do dospělosti. V antice byl respektován ideál kalokaghatie – harmonie těla a ducha. Ve středověku patřila tělesná cvičení v přírodě k jedné ze součástí přípravy rytířů. Dalším výrazným milníkem je období renesance, kdy byla cvičení v přírodě zdůrazňována tehdejšími významnými filozofy, humanisty i pedagogy (Komenský, Petrarca, Locke, Rousseau a další). Výrazný podíl na prosazení aktivit v přírodě do výchovy mají filantropisté (Basedow, Salzmann, Guts-Muts a další), přirozenou metodu tělesných cvičení rozvíjí Hebert. Významnou osobností z hlediska výchovy a aktivit v přírodě je E. T. Seton, který založil v roce 1902 Woodkraft Indians, instituci, kde využíval k výchově moudrost lesních indiánů a nacházel výchovné možnosti života v přírodě. Z tohoto hnutí vycházel i britský generál R. Boden-Powel. Tento zakladatel **skautingu** (1908) uplatnil přitažlivé formy práce a cvičení v přírodě při výchově dětí. Hnutí mělo vojenský podtext a vychovávalo zejména chlapce k domobraně. Myšlenky skautingu použil a českým poměrům přizpůsobil A. B. Svojsík ve své knize *Základy junáctví*. Vzniklo tak světově ojedinělé hnutí, kde byl potlačen militaristický podtext a zdůrazněn výchovný potenciál. Nelze opomenout ani významné přispění organizací Sokol a Orel.

**Tramping** je další světově ojedinělé hnutí, které má kořeny u nás. Tramp znamená tulák. Trampové jsou lidé, které přestalo bavit být svázáni pravidly různých organizací, chtěli volnost a sepětí s přírodou. Začali proto



putovat, zejména z Prahy, proti proudu velkých řek. Nejdříve proti proudu Velké řeky (Vltava), kde nejdříve volně stanovali, poté začali zakládat i chatové osady, z nichž nejstarší je legendární Ztracená naděje (Ztracenka). Jejich pozornosti neušla ani Zlatá řeka (Sázava) a Hadí řeka (Kocába). V těchto osadách se pěstoval sport nejen ve vrcholovém provedení, ale i sport pro všechny. V tomto prostředí také vzniká světově ojedinělá trampská a folková hudba.

Na základě myšlenek německého pedagoga Kurta Hahna vzniká světové hnutí **Outward Bound**, které má dnes několik desítek poboček po celém světě. Zabývá se především výchovným a terapeutickým využitím dobrodružných aktivit a aktivit v přírodě. V roce 1953 vzniká ITVS – Institut tělesné výchovy a sportu (později **FTVS**) a v jeho rámci katedra sportů v přírodě. V sedmdesátých letech minulého století vzniká při SSM Prázdňinová škola Lipnice (PŠL). V rámci programů, které připravovala, kladla velký důraz na dramaturgickou složku při sestavování svých programů. Po revoluci vzniká při této organizaci česká pobočka Outward Boundu. V dnešní době existuje celá řada organizací, které aplikují sportovní výchovné programy v přírodě.

## Hry a cvičení v přírodě

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

U cvičení v přírodě se jedná o fyzicky náročnější aktivity, než jsou hry. Můžeme mezi ně zahrnout lezení na stromy, přelézání kamenů či malých skalek, přecházení klád... Tyto aktivity můžeme pojmut soutěživě, tím získají na atraktivitě. Např. přelézání skalek je něco, s čím se člověk běžně nesetká. Zkušenost získaná prováděním neobvyklé činnosti přináší nové nepoznané dimenze, nové obzory, prožitky a zkušenosti. Je-li činnost zvládána, jsou tyto prožitky většinou pozitivní.

Historické kořeny využití masových tělovýchovných programů pro rozvoj kondice dětí můžeme nalézt nejen ve světě, ale i u nás. Někteří z nás se ve škole účastnili plnění odznaku zdatnosti, kondičního programu Fit rodina či akce 12×12, v jejichž rámci byly některé aktivity situovány do přírody.

Větší pozornost však byla věnována koncepci kondičních programů pro dospělé, zřejmě z toho důvodu, že je větším problémem rozpohybovat dospělou populaci než populaci dětskou, jejíž pohyb je spontánnější a je přirozenou součástí dětského života. V poslední době, s rozvojem techniky a počítačů, se podíl pohybu v denním režimu mládeže snižuje, což přináší svá rizika.

## Základní pojmy vztahující se ke kondičním hrám

**Kondiční příprava** je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro dobrou sportovní výkonnost (konditio = podmínka, předpoklad). Vysoká úroveň sportovních výkonů může vyrůst jen z širokého všestranného základu, který nachází své vyjádření v trénovanosti sportovce. V rámci kondiční přípravy se řeší následující úkoly:

1. Zdokonalování všestranného pohybového základu:
  - a) rozšiřováním počtu osvojených pohybových dovedností a návyků;
  - b) rozvojem pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách jeho projevu.
2. Rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti na základě příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů.
3. Rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení.

Kondiční příprava tedy patří v systému sportovního tréninku k nejdůležitějším složkám, neboť je pro všechny sportovní činnosti rozhodující.

**Obecná kondiční příprava** je zaměřena především na rozvoj funkčních možností organismu na základě všestranného pohybového rozvoje. Je nejdůležitějším předpokladem zvyšování výkonnosti sportovce.

**Speciální kondiční příprava** je zaměřena na maximální rozvoj pohybových schopností, které jsou pro daný sportovní výkon specifické.

Obecná i specifická kondiční příprava tvoří jednotu, a proto i obecná příprava musí mít vztah k danému sportovnímu odvětví. Obsah kondiční přípravy je vždy charakterem sportovního výkonu.

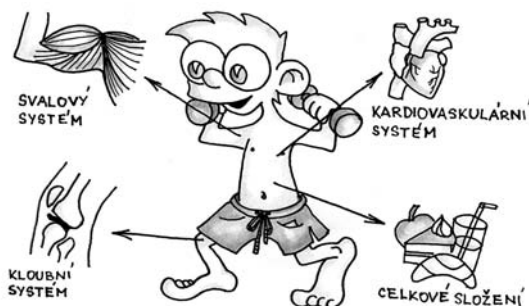
**Kondiční programy** jsou takové specifické programy, které rozvíjejí naši zdatnost a přispívají tak ke zvýšení výkonnosti a odolnosti organismu,

a to jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Kondiční program by měl být zaměřen i na snižování rizika zdravotních problémů, především problémů spojených s nedostatkem pohybu, které vyplývají ze současného způsobu života. Měl by vytvářet předpoklady pro bezproblémové fungování organismu v dospělém věku. Víme, že řada zdravotních komplikací vychází právě z nedostatku pohybu a naše i zahraniční výzkumy to potvrzují. Na tento problém upozorňuje i Světová zdravotnická organizace. Pouze 16–18 % jedinců z dospělé populace se podle statistik věnuje pohybovým aktivitám pravidelně. Co je příčinou tohoto stavu? Většina odborníků se shoduje na tom, že důvodem je nevhodná nabídka přiměřených pohybových aktivit jak z pohledu formy, tak i z hlediska časové nabídky, i tím, že lidé jsou o nich málo informováni.

**Zdatnost** je schopnost organismu vykonávat jakoukoli práci (tělesnou, duševní). Vztahuje se vždy k danému jedinci, k jeho aktuálnímu stavu (tělesnému i duševnímu) ve smyslu zdravý–handicapovaný jedinec, starý–mladý jedinec atd. Zdatnost také znamená optimalizaci funkcí organismu při řešení vnějších úkolů. Jedná se například o schopnost zvládnutí stejného úseku trati s nižší srdeční frekvencí. Zdatnost tedy znamená i schopnost organismu odolávat vnějšímu stresu.

**Tělesná zdatnost** je součástí obecné zdatnosti člověka. Můžeme ji definovat jako aktuální stav tělesných mechanismů, produkujících tělesnou práci, vyjádřený stupněm rozvoje adaptačních schopností. Je to soubor předpokladů optimálně reagovat na podněty vnějšího prostředí a na fyzickou zátěž. Tělesná zdatnost je výjimečným produktem pohybových činností, kde se rozhodujícím prvkem stává míra fyziologických a psychologických adaptací jedince jako přímý důsledek pohybové činnosti. Tělesná zdatnost se vzhledem ke svému dopadu dělí na zdravotně orientovanou a výkonově orientovanou. **Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost** je stav dobrého bytí (well-being – celkově dobrý sociální, mentální, emocionální, duševní a tělesný stav organismu), který dovoluje vykonávat každodenní aktivity kvalitně a s vysokým nasazením, může redukovat výskyt některých zdravotních problémů a obecně přispívat k plnějšímu prožití života. Je definována také jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav nebo také vztahující se k dobrému zdravotnímu stavu a působící preventivně na problémy vzniklé v důsledku hypokineze, tj. nedostatku pohybu. Zdravotně orientovaná zdatnost působí na zdravotní stav jedince, orientuje se zejména na stav kardiovaskulárního systému člověka, stav svalového systému, kloubní pohyblivost a celkové složení těla.

**Výkonově orientovaná tělesná zdatnost** je zdatnost podmiňující určitý pohybový výkon. Vede ke zvýšení tělesné výkonnosti a z toho vychází i kondiční příprava.



**Tělesná kondice** je vždy účelově vázána na způsob provedení pohybové činnosti. Hovoříme o běžecké kondici, kondici skokanské atd. Z tohoto pohledu se kondice jeví jako součást obecnějšího pojmu zdatnosti.

V oblasti **sportovního tréninku** cíleně kultivujeme určité dovednosti (například běh, skok, plavání atd.), zde bude přesněji mluvit o **tělesné kondici**. Naopak **tělesný trénink** má ovlivňovat spíše zdravotní stav jedince a přispívat tak k jeho průceschopnosti, zde bude přesněji používat pojem **tělesná zdatnost**. Tělesná kondice má 4 složky: kardiovaskulární, svalovou, kloubní a celkové složení těla.

## Struktura akcí a možnosti využití her

### Krátkodobé jednorázové aktivity

Hry a aktivity v rámci hodiny tělesné výchovy, tréninkové jednotky nebo aktivity v rámci zájmového kroužku jsou jednorázové akce krátkodobého charakteru (45–90 minut). Příprava těchto hodin je většinou jednoduchá a nezabere mnoho času. Nejdéle trvá přesun ze školy či města do přírodního prostředí. Jedná se tedy spíše o kratší hry, u kterých známe dobu trvání. Můžeme využít i formu tzv. fartleku – jednotlivé hry a cvičení mezi sebou spojíme přeběhy.

### Polodenní program

Polodenní program využijeme v rámci různých kroužků, družin, školního vyučování a podobně. Od předchozí skupiny aktivit má polodenní program výhodu v tom, že na jeho realizaci máme více času. Můžeme si více pohrát s dramaturgií, s délkou her, se způsobem jejich uvádění.

## Celodenní a víkendový program

Školní výlet, víkendová akce skautského či pionýrského oddílu, víkendové soustředění. To vše bychom mohli zařadit do této skupiny. V tomto případě můžeme již využít motivační příběh nebo legendu, která se potáhne celou akcí jako nit. Můžeme připravit různé hry nejenom v průběhu dne, ale i v noci. Právě noční hry mívají pro děti nezapomenutelný náboj, získají při nich nezapomenutelné zážitky.

## Vícedenní program

Vícedenní programy zařazujeme v rámci táborových aktivit, škol v přírodě a tréninkových soustředění. Musíme mít vše velice dobře a do detailů připravené. Program musí být také přizpůsoben základním zásadám zatěžování dětského organismu. Musí zde být tedy prostor nejen pro zatížení, ale i pro regeneraci, která probíhá u dětí mnohem rychleji než u dospělých. Není jednoduché takovou akci dobře připravit, vyžaduje to dostatečný časový předstih. Při vícedenních programech bychom měli klást důraz na dramaturgii, používání legendy. Výzkumy ukazují, že právě takové dlouhodobější akce jsou neefektivnější při vytváření dobře fungujícího kolektivu, protože máme dostatek času na skupinu působit a nalézt k jednotlivým členům bližší vztah.

## Skupinová dynamika

Skupinová dynamika je významným činitelem, se kterým se můžeme setkat u každé skupinové činnosti. Jedná se o změny, které se dějí v rámci skupiny pod vlivem prostředí a vztahů mezi jednotlivými členy. Jako důležitý faktor vývoje skupinové dynamiky a její katalyzátor mohou působit právě hry a cvičení, které skupina provádí. Vítězství, prohry, chování jednotlivců a jejich výkony v průběhu hry, překonávání překážek, které přináší hra, vzájemná pomoc a další skutečnosti výrazně ovlivňují skupinovou dynamiku. Jsme-li dobří pozorovatelé, můžeme právě v herních a vyhocenějších situacích poznat pravé chování jednotlivců ve skupině. Ve vyhocených situacích totiž lidé nestihnou nastartovat své naučené chování a chovají se přirozeně. V návaznosti na dění ve skupině může také dojít ke změně naplánovaného. Někdy je pro náš výchovný záměr lepší, abychom důkladněji rozebrali to, co se v průběhu poslední hry stalo, než abychom ihned navázali hrou či cvičením, kterou máme v plánu. Bude to sice na úkor rozvoje kondice, ale výchovný potenciál bude větším přínosem.

## Rozdělení her v této knize

Možností rozdělení her a cvičení je celá řada. Můžeme je členit podle místa konání, podle účelu, pro který se provádějí, podle ročních období, podle denní doby, podle toho, co rozvíjejí. Kondiční hry a cvičení v přírodě jsme se rozhodli členit v závislosti na teorii sportovního tréninku. Hry jsou tedy rozděleny podle pohybových schopností, které rozvíjejí **rychlost, vytrvalost, sílu a koordinaci**. Můžeme je členit také podle toho, v jakém přírodním prostředí hry provádíme – zda jsou cvičení vhodná pro rovná prostranství, louku, les nebo prostředí s nějakými stromy, zimní přírodu, či jedná-li se o hry a cvičení ve vodě, na vodě, pod vodou a u vody.

Samozřejmě, že jsme se rozhodovali, které z těchto rozdělení má být nadřazeno tomu druhému. Vycházeli jsme ze dvou okolností: jednak jsme upřednostnili to, že kniha se jmenuje *Kondiční hry a cvičení v přírodě*, proto jsme zvolili členění v první řadě podle **pohybových schopností** na hry a cvičení pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly a koordinace. Na druhém místě je dělení podle **prostředí**, ve kterém se hry provádějí (louka, les, voda, zimní příroda).

## Základní motorické schopnosti

### Rychlost

Rychlostní schopností rozumíme schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku. Rychlostní schopnosti jsou významným činitelem v různých druzích tělocvičné činnosti, např. ve sportovních hrách, v atletice a ve všech cvičeních. Rychlostní schopnosti mají dvě kvalitativně odlišné formy projevu, a to:

- **Reakční** rychlostní schopnost – schopnost reagovat v co nejkratším okamžiku na podnět.
- **Akční** (realizační) rychlostní schopnost – schopnost provést určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku od zahájení pohybu, popř. s maximální frekvencí.

Nejvhodnější období pro rozvoj rychlosti je 7–14 rok. Ke zlepšování rychlostních schopností dochází i v pozdějším věku, ale již na základě rozvoje jiných podpůrných faktorů, např. silových schopností.



## Koordinace

Koordinační schopnosti (někdy jsou také nazývány obratnostními) znamenají provedení pohybové činnosti takovým způsobem, aby se její průběh vyznačoval co nejrychlejší časovou, prostorovou a dynamickou strukturou. Z tohoto hlediska se tedy koordinační schopnosti projevují v přesnosti provedení pohybu, v jeho koordinační náročnosti a v čase, potřebném k provedení, resp. k osvojení požadované přesnosti, nových pohybových dovedností a činností. Obratnostní schopnosti se projevují v pohybových činnostech (technice) a dovednostech, jejichž prostřednictvím se současně i rozvíjejí, mají k nim tedy přímý vztah. Vhodné období pro rozvoj koordinace je u děvčat 7–11 let, u chlapců 7–12 let.





## Síla

Síla se považuje za základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti projevit. V antropomotorice je síla definována jako schopnost překonávat vnější odpor nebo sílu podle zadaného pohybového úkolu. Silové schopnosti se mohou dělit na dvě skupiny a jejich následné formy:

- **Statické** silové schopnosti – jednorázová a vytrvalostní forma.
- **Dynamické** silové schopnosti – explozivně-silová forma, rychlostně-silová forma, vytrvalostně-silová forma.

Explozivně-silovou schopností rozumíme schopnost udělit tělu nebo jeho částem zrychlení podle zadaného pohybového úkolu. Chápeme ji jako schopnost člověka vyvinout velké svalové úsilí v počátečním okamžiku motorické činnosti. Explozivně-silová schopnost je jednou z nejméně uplatňovaných silových schopností vůbec. Často se projevuje jako odrazová schopnost a klade se do těsného vztahu ke sprintu, skoku a mnohým užitým cvičením.

Rychlostně-silová schopnost je schopnost překonávat odpor s vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu. Jedná se o vlastnost nervosvalového systému překonávat submaximální odpory s vysokou rychlostí – acyklické a cyklické pohybové činnosti, jako jsou skoky, vrhy, hody a běhy. Pro praxi je důležitý fakt, že rychlost pohybu nepřímo závisí na hodnotách odporu.



Silová vytrvalost je schopnost udržet motorickou intenzitu při silové činnosti. Tato schopnost je charakterizována relativně vysokou úrovní silové složky spojené s vytrvalostí. Uplatňuje se v těch případech, kdy jedinec překonává odpory po delší dobu.

**Nejvhodnější období pro rozvoj** silových schopností je u dívek mezi 10.–13. rokem, u chlapců mezi 13.–15. rokem. U nesportujících žen končí silový rozvoj v 17–18 letech, u mužů v 18–20 letech.

## Vytrvalost

Vytrvalost je charakterizována jako schopnost odolávat únavě. Za vytrvalost je možno všeobecně pokládat pohybovou schopnost člověka vykonávat dlouhotrvající tělesnou činnost. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou dobu danou délkou cvičení. Vytrvalost je závislá na funkčních předpokladech organismu, k nimž patří výkonnostní kapacita srdce a oběhového systému, výkonnostní kapacita plic, látková výměna a biomechanické změny na buněčné úrovni. Dále vytrvalost závisí na anaerobní a aerobní kapacitě organismu, dokonalé koordinaci pohybových struktur a psychických předpokladech, jejichž jádrem je vůle.

Senzitivní období pro rozvoj vytrvalosti se pohybuje do 15 let věku. Jestliže netrénujeme, dochází k její stagnaci až poklesu. Věnujeme-li se tréninku vytrvalostních schopností, mohou se nadále rozvíjet.





## Zařazení her a cvičení do programu akcí

Při zařazování her a cvičení v přírodě do programu akcí vycházíme z jejich zaměření, z našich možností, bereme ohled na možnosti použití pomůcek, konkrétní prostředí a podobně.

Nejprve se musíme zamyslet, co je z hlediska našich cílů důležitější, zda výkon, či prožitek – podle našeho názoru by se měly nacházet v rovnováze. Při návrhu programu vycházíme z prožitkového obsahu, ale současně se snažíme ovlivňovat i rozhodující složky zdatnosti. Někdy je přínosnější, když si děti odnesou z aktivit pozitivní vztah k pohybu a ke sportu a budou ve svém životě i nadále vyhledávat pravidelný pohyb, než abychom je odradili od sportu tím, že budeme prosazovat výkon i za cenu jejich znechucení a odrazení od pohybové aktivity. Hry by měly být zařazovány promyšleně tak, abychom s jejich pomocí mohli realizovat námi stanovené cíle.

## Pravidla kondiční přípravy dětí

Před každou jednotkou by mělo být zařazeno **zahřátí** organismu, to můžeme provést i hravou formou, různými druhy honiček apod. **Protážení** hlavních svalových skupin je také na místě. V přírodě lze využít jako opory stromy, skalní zídky, lavičky apod.

Následuje **hlavní cíl** a zaměření celé jednotky. Rychlost, koordinace i síla se mohou snadno doplňovat. Problém nastává, jestliže chceme kombinovat vytrvalost se silou či rychlostí. Jsou to pohybové schopnosti, které se vedle sebe moc nesnesou. Proto je lepší zvolit kombinaci vytrvalost – koordinace.



Na **závěr** by měla následovat kompenzace či regenerace, kterým se věnujeme podrobněji dále v knížce. Někdy je můžeme zařadit i v průběhu dne, nemusí být součástí cvičební jednotky či aktivity.

## Prostředí a dramaturgie her

Na volbě **prostředí** závisí to, jaký náboj bude hra mít. Děti mají velkou fantazii, dokážou si vysnit své vlastní světy. My jim v tom můžeme pomoci volbou vhodného zajímavého prostředí, do kterého hry situjeme. Jestliže je poblíž nějaká zřícenina, zajímavý objekt, rozhledna, pěkné přírodní zákoutí, jeskyně, romantický rybníček a podobně, můžeme hry umístit právě tam. Získají tak nový rozměr.

Co je to **dramaturgie** a proč se o ní v naší knize o kondičních hrách a cvičeních vůbec zmínujeme? Je to jednoduché. Jestliže dobře sestavíme program školy v přírodě, tréninkového soustředění, kurzu či bloku ve škole a vhodně a ve správný čas do něj zařadíme nějakou „obyčejnou, průměrnou“ hru, může být taková hra neopakovatelným zážitkem pro její účastníky.

Dramaturgie je naplánovanou cestou (*Hanuš a kol., 2005*). Cestou dlážděnou konkrétními programy a hrami, skrze které kráčíme k cíli projektu v dále na obzoru. Dramaturgie tedy zhmotňuje ideály, myšlenky, představy, přání a potřeby organizátorů projektu. Dramaturgie se při tomto procesu stává praktickou tvůrčí činností, která proniká do veškeré práce, podílí se nejen na koncepci programu, ale i na vytváření atmosféry akce. Vychází z výchovných cílů, časoprostorového určení, z prostředí, z finančních možností, kvality organizátorů a věkových zvláštností.