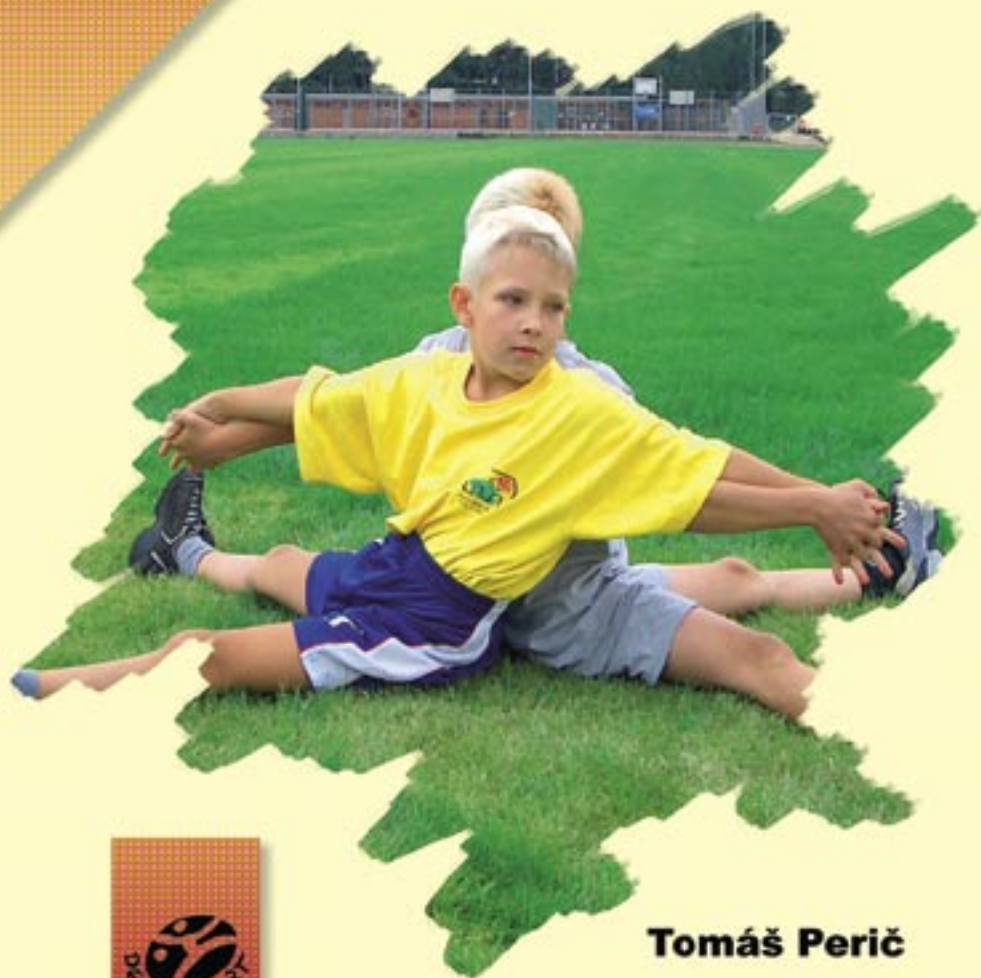


Hry ve sportovní přípravě dětí



Tomáš Perič

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.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Tomáš Perič
Hry ve sportovní přípravě dětí

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 1995. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004



Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Martin Košťál
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Fotografie na obálce Tomáš Perič
Počet stran 100
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0908-2 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6446-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 7 |
| Hry a děti, děti a hry | 8 |
| Herní princip | 9 |
| Král vybírá své vojsko | 10 |
| Každé dítě musí být alespoň pět minut králem | 12 |
| Každý musí mít možnost hrát | 13 |
| Malé děti potřebují malý prostor | 15 |
| Hry a jejich organizace | 17 |
| Jednotlivé typy her | 18 |
| Hry zaměřené na rozvoj koordinace | 23 |
| Hry bez míče | 23 |
| Štafetové soutěže s překážkami | 26 |
| Hry s míčem | 28 |
| Hry zaměřené na rozvoj rychlosti | 36 |
| Hry závodivé | 36 |
| Hry štafetové | 40 |
| Hry skokanské | 43 |
| Honičky | 44 |
| Hry s míčem | 48 |
| Hry zaměřené na rozvoj síly | 52 |
| Hry ve dvojicích | 52 |
| Hry ve skupinách | 58 |
| Hry bojové | 62 |
| Hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti | 65 |
| Hry na hřišti nebo v tělocvičně | 65 |
| Hry v terénu | 70 |
| Sezonní hry | 76 |
| Hry ve vodě | 76 |
| Hry na sněhu | 80 |
| Hry na ledě | 84 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Kooperativní hry | 89 |
| Závěr | 92 |
| Abecední seznamy her | 93 |
| Rozvoj koordinace | 93 |
| Rozvoj rychlosti | 94 |
| Rozvoj síly | 95 |
| Rozvoj vytrvalosti | 96 |
| Sezonní hry | 96 |
| Kooperativní hry | 97 |
| Literatura | 98 |

Úvod

Homo ludus – člověk hrající si. Nejedná se o žádný nový objev z prehistorie člověka, ale o pohled na současné lidi. Hry patří k člověku nerozlučně již desetitisíce let. Mají mnoho podob, ale asi nejvíce si je vybavujeme v souvislosti s dětmi. Hry prostě k dětem patří. Ve hrách děti mohou prožít to, po čem touží, co se jim líbí a co si vysní. Ale prostřednictvím her se mohou i učit a rozvíjet se. A jednu z těchto možností poskytuje i sport. Hry se proto stávají důležitou součástí sportovní přípravy dětí, protože se jejich pomocí děti mohou učit techniku pohybu, mohou si dále rozvíjet schopnosti a dovednosti a nacvičovat řešení soutěžních situací. A to vše nenásilnou formou, která odpovídá jejich věku a mentalitě.

Knížka, kterou berete do rukou, navazuje na publikaci *Sportovní příprava dětí* vydanou nakladatelstvím Grada. Přirozeně ji doplňuje, ale zároveň je samostatná, nevyžaduje tedy od čtenáře znalost problémů, které jsou probírány v předchozí knize. Je určena všem, kteří pracují s dětmi, tedy nejen trenérům a cvičitelům, jistě najde své místo v knihovničce vedoucích kroužků skautů, učitelů tělesné výchovy, vychovatelů ve školních družinách apod. Tedy všech těch, kteří si chtějí s dětmi hrát.

Hry a děti, děti a hry

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

Hra provází člověka opravdu celý život. Již jako nejmenší človíček si hraje s dřevěnými a gumovými zvířátky, potom s kostičkami, stavebnicemi a dalšími hračkami. Hry slouží k osvojování mnoha dovedností, ať již pohybových, nebo sociálních, které se později uplatňují ve vážnější podobě hledání profesionálního uplatnění, životního partnera či náplni volného času. V seniorském věku hry umožňují velmi důležitý sociální kontakt s ostatními lidmi a pomáhají překonávat samotu či určitá zdravotní omezení. Hraní si však spojujeme nejvíce s dětským věkem.



Nedílnou součástí všech her dětí jsou různé formy pohybových her. Kdo doběhne rychleji, kdo vyleze výše, kdo skočí dál apod. Potřeba hrát si je velmi silná a čím jsou děti mladší, tím je silnější. Jistý rozdíl tu však přece jen je. Zatímco děti, které jsou opravdu malé (ve sportu se jedná o děti ve věku 5–9 let), si chtějí hrát, starší děti již chtějí hrát. Na první pohled tu není rozdíl – ale bystrý čtenář si jistě všiml – hrát si a hrát. Rozdíl v termínu je jen minimální, ale ve významu již význačnější. Malé děti **si hrají** – jejich hry jsou většinou nesoutěžního charakteru, bez pevnějších pravidel, ta jsou vytvářena až v průběhu vlastní akce a děti nepotřebují srovnání vítěz – poražený. Podstatou je vlastní hraní si – tvůrčím způsobem rozvinout určitý motiv.



U starších dětí přechází potřeba hrát si do potřeby **hry** – ta má většinou jasně vymezená pravidla, je zde určitý pevný průběh a hra končí vítězstvím či prohrou. Cílem není vlastní hraní si, ale určitý výkon (v našem případě většinou pohybový), který ukazuje na schopnosti, dovednosti a psychické vlastnosti jedince či skupiny. Hra může u dětí někdy přerůst v něco, co dnes nazýváme **sportem**. Dochází k významné modifikaci hry, a to tak, že vlastní prožitek bývá sekundární a primárním cílem se stává dosažený či předvedený výkon.

Podstata sportovní přípravy v dětském věku by však měla vždy vycházet z první oblasti – z toho, že děti si chtějí hrát. Jen tak, pro radost, pro pocit ze hry. A vítězství, prohra či výkon jsou vlastně nepodstatné. To jsou kategorie dospělých.

Herní princip

Jedním ze zásadních východisek sportovní přípravy dětí je tzv. **herní princip**. Jedná se vlastně o „filozofii trenéra“, která říká, že téměř vše ve sportovní přípravě může být řešeno formou her. A proč vlastně formou her? Na tuto otázku není možné odpovědět jednou větou. Vychází totiž z mnoha biologických, psychologických, pedagogických a jiných zákonitostí vývoje dětí. Velmi stručně bychom mohli říci, že děti potřebují ke svému vývoji mnoho různých podnětů, které si mohou samy „osahávat“, zkoušet, prozkoumávat a řešit. Přitom však není vhodný psychický tlak typu „musíš, nesmíš“ apod., při kterém děti velmi rychle ztrácejí zájem a motivaci. Nejlepší cestu k zájmu vytváří zvědavost, touha něco si zkusit, určitá výzva, zda to či ono dokážu. Tím jsou vytvořeny základy pro zaujetí danou činností.

Staré pedagogické moudro říká: „Prvním a předposledním úkolem pedagoga (a tedy i trenéra) je vyvolat zájem.“ Jeho podstata spočívá v tom, že trenér může být ten největší odborník v daném sportu, ale pokud se mu děti nepodaří zaujmout, jen velmi obtížně dosáhne úspěchu. Druhé pedagogické moudro tvrdí: „Trénink není pracovní tábor.“ Děti by měly chodit na trénink rády, nikoliv jenom proto, že rodiče chtějí. Měly by vnímat atmosféru radosti a pohody na tréninku, která vytváří přátelské vztahy mezi dětmi i ve vztahu k trenérům. Měly by se těšit na to, co nového se naučí a jakou zábavu zase zažijí.

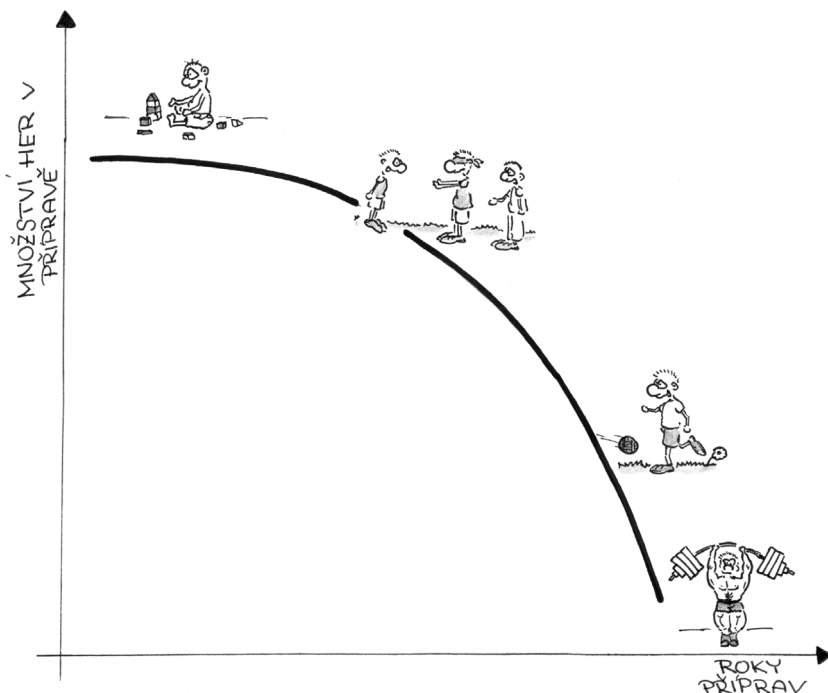
Obě výše uvedená moudra je možné v praxi realizovat prostřednictvím her, které umožňují dětem spontánní rozhodování na základě emocionálního prožitku. Trenér by také neměl dopustit, aby výkon ve hře byl důležitější než „hraní si“, alespoň u menších dětí. Hra vytváří předpoklady pro tvůrčí řešení situací a trenér by měl vždy podporovat toto „hračkovství“, protože jen při něm se děti mohou rozvíjet. Zásadní chybou by bylo děti omezovat v jejich spontaneitě a trvat na rigidním řešení situací. To je snad více kontraproduktivní, než kdyby děti vůbec nehrály. Děti se musí učit, jak být úspěšnými a sebevědomými a právě hry jsou nejlepší školou, kde se tyto znalosti a dovednosti dají získat.

Mnoho trenérů však může namítnout: „Ale pokud si děti budou jen hrát, nic se nenaučí.“ Ano, v dlouhodobé sportovní přípravě má vedle her své





místo i „seriózní“ tréninková činnost, na ní je však dost času v pozdějším věku. A její množství je potřeba přidávat spíše po kapkách. Dřiny si děti užijí ještě dost a není nutné ani žádoucí, aby jim trénink „bral dětství“. Trenér by si měl vždy uvědomovat, že dítě dojde na vrchol jenom tehdy, když v něm vzbudí veliký zájem a svým odhodláním překoná i zákonitě přicházející neúspěchy. Zájem ale málokdy vzbudí dril a monotónní dřina. Spíše naopak. A proto by měl podíl her v tréninku klesat s přibývajícím věkem pomalu (viz obrázek).



Král vybírá své vojsko

Trenér často bezděky řeší množství situací, které mohou ovlivnit děti v negativním slova smyslu. A to i při hrách. Nejde jen o dodržování zásady fair play – ta musí být automatickou součástí celého tréninkového procesu – ale s prvními problémy se můžeme setkat již na samém počátku her. Řeč bude o tvorbě družstev.

Podstatou her ve sportovní přípravě dětí je v největší míře soupeření družstev, skupinek (dvojice, trojice) nebo jednotlivců mezi sebou. U jednotlivců je to relativně jednoduché – každý hraje sám za sebe, ale u skupinek či družstev je to složitější. Vysvětleme si celou podstatu na příkladu

jedné z nejběžnějších variant dělení do družstev – na kapitány. Situace je na první pohled jednoduchá – mezi dětmi se vybere několik kapitánů a ti si v určitém pořadí vybírají hráče do svého družstva. Celý proces je prostý a vypadá bezproblémově. Opak je však pravdou. Jednoduché to sice je, ale nikoliv pro většinu dětí. Dochází totiž následující situaci: kapitáni si vždy vybírají jako první ty děti, které v dané hře vynikají, nebo jsou jejich kamarády. Tím se postupně všichni šikovní a oblíbení zařadí a nyní už zbývají jen ti méně šikovní, o které se svádí vcelku nepříjemné (pro ony nevybrané) licitace. „Vyber Frantu,“ radí kapitánovi první spoluhráč. „Ne, Frantu neber, ten je hrozný, vezmi Karla, ten není tak strašný,“ radí druhý atd. Takže nevybrané děti se mohou ocitnout v pozici nechtěných, o které vlastně nikdo nestojí a kteří jsou zbyteční. A to rozhodně není dobrý vklad pro jejich pohled na svět. Proto by trenér neměl tento „ostrakizmus“ nikdy připustit.

Pokud trenér rozděluje děti do družstev prostřednictvím kapitánů, je vhodné nechat proběhnout pouze několik kol, která „vytěží“ elitní hráče. Zbytek nevybraných dětí (v praxi se většinou jedná o více než třetinu celkového počtu) rozdělí do družstev trenér sám, a to tak, že čistě náhodně určí, kam se děti zapojí. Varianta dělení do družstev podle volby kapitánů však patří mezi nejhorší, pokud je to jen trochu možné, raději zvolíme jinou.

K jednoduchým variantám dělení dětí do družstev patří:

- **světlí proti tmavým** – děti jsou oblečeny do triček či mikin a družstva volíme podle převažující barvy oblečení,
- **první proti druhým** – děti jsou rozpočítané (ať již samy, nebo trenérem) na první a druhé (nebo do tolika skupin, kolik je potřeba),
- **velcí proti malým** – děti jsou rozděleny podle výšky (pozor – nevhodné u her s fyzickým kontaktem, jako je zápasení, souboje apod.),
- **krajní proti středním** – obdoba předchozího rozdělení – děti rozdělíme podle výšky na čtyři skupiny: vysocí, nadprůměrní, podprůměrní a malí; pak hrají vysocí a malí proti nadprůměrným a podprůměrným,
- **na „svalovce a hezouny“** – nejedná se o rozdělení v pravém slova smyslu – v každé skupině je jeden z trenérů a děti se samy rozhodují, ke komu se přidají – jestli ke „svalovcům“ (trenér A), nebo k „hezounům“ (trenér B).

Existují i další možnosti rozdělování dětí do družstev, jako je losování, „stříhání“ apod., které však nejsou v tréninkové praxi až tak časté.

Důležitým momentem při rozdělování do skupin je také rychlost. Přednost by mělo mít takové dělení, které je co nejrychlejší. Není nic horšího, než když se děti 10 minut dohadují, kdo s kým bude hrát.

Při dělení se také může díky náhodě stát to, že jedno družstvo bude výrazně silnější než druhé. Potom má trenér v podstatě tři základní možnosti, jak tuto situaci řešit:

1. **Nechat tento stav** – není příliš vhodné, protože při velké převaze jednoho družstva začnou obě strany ztrácet motivaci a chuť do hry; slabší z důvodu frustrace a silnější z nudy.
2. **Vyměnit několik dětí z družstev** – vhodná varianta při současném vysvětlení těm, kterých se výměna týká; např.: „Běž pomoci druhým, oni potřebují takového šikovného hráče, jako jsi ty.“ apod.
3. **Zapojení dospělých do slabšího družstva** – pozor však na vychýlení poměru sil na druhou stranu; cílem je vyrovnaná hra a nikoliv ukázka toho, jak dospělý rozhodne hru dětí.

Družstva dětí se vždy snažíme nazývat pozitivně a motivujícím jménem – draci, hvězdy, tygři, borci apod. Vyvarujeme se negativních či dokonce hanlivých jmen – slaboši, nazdárkové, smradoši či jiné. Podstatou her je radost a prožitek a nikoliv frustrace a ponižení.

Každé dítě musí být alespoň pět minut králem

V současné době děti tráví daleko více času u počítačů a televize než na hřišti. O negativních důsledcích tohoto trendu snad není třeba ani hovořit, je všeobecně znám. Jinou otázkou je to, jak jej můžeme zvrátit. Jednou z možností je nechat děti vyniknout. Proto se důležitým úkolem trenéra stává motivace dětí pro sport.

Každý člověk je rád úspěšný. Touha některých lidí prosadit se a stát se známými je tak velká, že jsou ochotni pro pomíjivou chvíli slávy udělat doslova cokoliv. U dětí je to obdobné jako u dospělých – moc rády slyší, jak jsou šikovné, jakou má trenér radost, že jim cvik jde apod. Pro pochvalu jsou ochotny udělat moc a proto je pozitivní motivace u dětí silným hnacím faktorem.



Problém ale může nastat v případě, kdy trenér nevidí onu věc, která si zaslouží pochvalu, nebo ještě hůře, pokud ji vidět nechce. Zde pomůže následující rada – **dbáme na to, aby každé dítě bylo v tréninku alespoň pět minut králem!** Co to znamená v praxi? U dětí, které jsou šikovné, není problém najít pozitivní momenty. Ty přicházejí samy už třeba jenom tím, že dítě vyhraje závod, nejlépe splní určitý úkol apod. Ale co s těmi, které nepatří mezi „hvězdy“? Trenér by měl cíleně vytvářet situace, kdy

mohou být tyto děti úspěšné a neměl by se bát je přede všemi pochválit a vyzdvihnout jejich zdařilý pokus. Mohou být např. pomocníky trenéra při předvádění cviků, kapitány, okolo kterých se staví družstva, trenér je může i jen jednoduše pochválit za cvik, který se jim povedl.

Samozřejmě, že důležitá je i důvěra v děti. Trenér by nikdy neměl připustit pochyby o dětech, a to jak ze strany ostatních členů družstva, tak především svojí. Vždy by si měl uvědomovat, že stojí před malými človíčky, kteří mají celý život před sebou a kteří se, na rozdíl od některých vrcholových sportovců, skutečně snaží zvládnout danou hru či jinou činnost co možná nejlépe. A že chtějí často tak moc, až jim to svazuje ruce i nohy. I když neuspějí, měl by je trenér pochválit a povzbudit už jen z toho důvodu, aby příště neměly ještě větší trému. A nikdy by se neměl snížít k ponižování či nadávkám. Tím jen ukazuje, že je sám ještě nezralým člověkem.



Každý musí mít možnost hrát

Jedním z důležitých východisek her je zapojení (participace) dětí ve hře. Jednoduše řečeno, pokud má být hra úspěšná, každý její člen si při ní musí hrát. A čím je větší toto zapojení, tím lépe. Ve sportovní přípravě se často setkáváme s několika chybami, kterých se trenéři dopouštějí vzhledem k dětem a jejich účasti ve hrách.

Jedním ze základních nedostatků je malý počet herních prostředků. Tímto termínem chápeme určité předměty, které jsou nezbytné pro vlastní realizaci hry. Chceme-li např. hrát fotbal (o tom ale v pozdějším textu nebude řeč), potřebujeme míč. Ale představme si, jak by vypadala

hra za normální situace – hrají proti sobě dvě družstva dětí po 11 členech a s míčem pracují jen nejlepší hráči. Celou hru tedy ovládá pouze např. 6–8 dětí a dalších 14–16 je v pozici přihlížejících a zahraje si jen minimálně. To samozřejmě vede velmi rychle k tomu, že děti o hru ztratí zájem a nebaví je. Trenéři se pak často rozčilují na svoje svěřence, že se nezapojují, že stojí okolo nebo že si najdou jinou náhradní činnost. A neuvědomují si, že dětem v této situaci nic jiného nezbyvá. Komu by se chtělo dívat na to, jak si ostatní hrají a on jen běhá okolo a zapojí se např. jednou za 5 minut? A tak trenér přenáší **vlastní nevhodnou organizaci na děti** a vyčítá jim, že se jí nechtějí přizpůsobit.

Celý problém má relativně jednoduché řešení – mít dostatečný počet herních prostředků. Ten můžeme zajistit dvěma způsoby:

1. **Snižít počet dětí v aktuální hře** – toto řešení spočívá ve vytvoření menších skupin, ve kterých děti hrají např. jen tři proti třem.
2. **Zvýšit počet herních prostředků** – hra se hraje např. s větším počtem míčů apod., děti pak mohou hrát v družstvech po 11 hráčích, ale ve hře jsou 2–3 míče.

Celkový počet herních prostředků je samozřejmě ovlivněn jak věkem, tak dovednostmi dětí. U menších dětí s minimálními dovednostmi zařazujeme více herních prostředků (např. ve věku 6–8 let jeden míč na 4–6 dětí), později tento počet můžeme snižovat. Trenér by měl vždy sledovat, jak často se děti zapojují do hry a kolik herního času si opravdu hrají.

Druhým důležitým momentem při hrách je problematika vypadávání dětí z her. Může se jednat např. o hru „na babu“, kde každé chyčené dítě odchází mimo hru. Tato varianta je velmi nešťastná a trenér by se měl hrám s vypadáváním pokud možno vyhýbat. Dochází totiž k tomu, že děti, které vypadnou hned na začátku hry, musí pouze sledovat ostatní, jak si hrají. Přitom by si chtěly hrát také. Trenér má opět dvě varianty řešení:

1. **Umožnit návrat dětí do hry** – děti, které vypadnou, se např. po splnění určitého úkolu (dva kotouly, tři hody na basketbalový koš, výmyk na hrazdě apod.) do hry vracejí.
2. **Náhradní program pro děti, které vypadly** – jedná se o náhradní činnost, které se děti věnují poté, co byly vyřazeny ze hry; může jí být např. jiná hra (často se stává, že náhradní hra zaujme děti více, než hra původní).



Samozřejmě existují i další varianty, např. nevypadávat a hrát na trestné body. Nikdy by se však nemělo stát, že děti sedí i několik desítek minut v rohu tělocvičny nebo hřiště a sledují svoje kamarády, jak si hrají bez toho, aby se mohly zapojit.

Malé děti potřebují malý prostor

Hry ve sportovní přípravě dětí plní vždy jeden základní úkol – slouží k rozvoji schopností a dovedností. Tento úkol však může trenér plnit pouze tehdy, když hra vytváří takové podmínky, které stimulaci umožňují. To však není běžné. Existuje mnoho studií (našich i zahraničních), které poukazují na to, že efektivita her je nízká. Znamená to tedy, že hry nebudeme zařazovat? Nikoliv! Ukazuje to pouze na to, že je neumíme vhodně organizovat!

Představme si modelovou situaci z kopané. Na velkém hřišti hrají dvě družstva po 10 hráčích v poli. Dětem je kolem 6–7 let a jejich dovednosti jsou malé. Délka utkání je 2x 30 minut, pokud by každé dítě mělo míč v držení rovnoměrnou dobu, celkový čas by byl 3 minuty. Odeberme však dobu, při které není míč ve hře – např. 40 % času a jsme již na délce 1,2 minuty. A od tohoto času odečteme ještě další dobu, kdy je míč ve hře, ale nemá ho nikdo z hráčů v držení – např. 20 %. A dostáváme se k přibližně k 55 sekundám. A to za hodinu hry! A to ještě za předpokladu,

že všechny děti hrají rovnoměrně, což je v praxi nereálné. Proto můžeme s poměrně minimální chybou říci, že herně lepší děti mají míč v držení maximálně několik minut a horší pouze několik sekund. Což opravdu není mnoho. Jak z tohoto začarovaného kruhu ven? Je třeba hrát **na malém prostoru, který odpovídá „rozměrům“ a výkonnostní úrovni dětí.**

Hra na malém prostoru přináší několik pozitiv – děti jsou v častějším kontaktu jak mezi sebou, tak s případným herním předmětem. Na hřišti je všude blízko, a tak nedochází ke zbytečným prostojeům a neproduktivním časovým prodlevám.

Výhodou malého herního prostoru je to, že se dá vytvořit v podstatě kdekoliv. Za „tradiční situace“ se hraje v tělocvičně jedna hra, zatímco s využitím malého prostoru rozdělíme stejnou tělocvičnu na tři malá alternativní hřiště, na kterých mohou současně probíhat tři různé hry tří skupin.



Pokud budeme v tréninkové jednotce zařazovat různé hry, je vhodné, aby se střídaly hry se zaměřením na různé pohybové dovednosti. V jedné skupině je možné zařadit hry s házením míče (zaměřené na ruce), v druhé běžecké hry (zaměřené na nohy) a ve třetí skupině hry koordináční (zaměřené na celé tělo).

Malé hřiště ale může být využito i netradičně. Dosti neobvyklým, ale velmi zajímavým způsobem je křížení hřišť. Jedna skupina hraje např. na délku hřiště basketbal, druhá na jedné polovině na šířku kopanou a třetí na druhé polovině na šířku florbal. Děti se tím učí hledat svoje spoluhráče, reagovat na pohyb nejen soupeře, ale i jiných osob na hřišti a zůstávat neustále ve střehu a reagovat na hru. Samozřejmě, že tento systém organizace malých hřišť vyžaduje dodržování bezpečnostních zásad, aby nedošlo ke srážce dětí či k úrazu při hře.

Hry ve sportovní přípravě dětí jsou velmi vhodným tréninkovým prostředkem. Vyžadují však jedno – chuť trenéra je zařazovat a vhodně organizovat.

Hry a jejich organizace

Pokud bude trenér zařazovat do tréninku hry, velmi rychle se dostane do situace, kdy začne přemýšlet o hrách nových a ještě lepších, než jsou ty, které používal dosud. Samozřejmě, že spektrum her je téměř nevyčerpitelné a každý trenér má svůj „zlatý fond“ her, které jsou ověřené, oblíbené – prostě v praxi fungují. Na druhou stranu není v tréninku nic horšího než rutina a monotónní obsah. Změna je život a v přípravě dětí to platí dvojnásob.

Při využití osvědčených a důkladně známých her to má trenér jednoduché. Většinou velmi dobře ví, jak fungují, kde mají problematické momenty a jaké v nich mohou nastat konfliktní situace. U nových her je toto vše neznámé. Trenér se dostává nejen do role rádce, jak „to“ dělat, ale i rozhodčího a někdy i umířovatele emocí, které mohou vzniknout při nejasném a ne úplně jednoduchém výkladu pravidel. U jednoduchých (drobných) her většinou k žádným zásadním neshodám nedochází, ty se častěji týkají složitějších a časově rozsáhlejších her. Asi největší problémy přinášejí méně rozšířené sportovní hry (namátkou ringette, frisbee, faustball apod.). V nich musí trenér buď podrobně prostudovat pravidla a seznámit se se základní technikou, anebo celou hru modifikovat na možnosti tréninku.

Nové hry mají svůj nezanedbatelný přínos v nových dovednostech, které se děti učí, v nové atmosféře či jen v napětí, které každá novinka vyvolává. Podstatou nových her by měl vždy být prožitek z výkonu a zábavy.

Organizace her může mít mnoho podob. Ve sportovní přípravě patří k nejčastěji využívaným drobné hry, závody, turnaje, terénní hry, bojové hry apod. Rozdíly mezi jednotlivými typy her nejsou ostré a mohou se navzájem překrývat, jejich vymezení má charakter spíše orientační. Již méně jsou využívány hry kooperativní (někdy také nazývané komunikační) a hry etapové. Tyto druhy her využíváme obvykle v situaci, kdy máme možnost delšího časového pobytu s dětmi – např. na výcvikových táborech (soustředěních). Nyní si ale pojďme stručně probrat základy organizace jednotlivých typů her.

Jednotlivé typy her

Drobné hry

Drobné hry většinou trvají krátkou dobu a zaměřují se na splnění určitého úkolu (kdo z deseti hodů zasáhne cíl, kdo dokáže kopnout míč tak, aby srazil z lavičky kuželku apod.). Jejich další možností jsou různé formy honiček, manipulací (s míčem, tyčí, obručí apod.) a velkou oblastí jsou i hry na zásah (např. vybíjená). Drobné hry obvykle nemívají přímo charakter soutěžení (jedno družstvo proti druhému), ale i to může být obsahem. Tyto hry asi nejlépe naplňují podstatu her, tedy „hrát si“.

Závody

Závody jsou charakteristické základním požadavkem „kdo dřív“. Nemusí se jednat pouze o princip, kdo bude dřív v cíli, ale může jít i o modifikace – kdo dál, déle, častěji apod. U některých závodů může být určitým problémem jejich jednodušší obsah a délka trvání, např. delší běžecké nebo plavecké závody, které mají charakter monotónního pohybu. Tím může u dětí dojít ke ztrátě motivace, nudě a nezájmu o pokračování. Zde se vytváří velký prostor pro trenéra, který může děti správně motivovat, především s ohledem na správnou délku závodu – tak, aby děti musely překonávat určitý stupeň nepohodlí a únavy, ale aby zároveň závod dokončily. Opravdu náročné závody nejsou pro děti příliš vhodné. Závody je možné rozdělit na:

- **Závody jednotlivců**

Závody jednotlivců jsou vhodné tehdy, když se pokoušíme simulovat reálný sport (například orientační běh nebo atletiku). Důležité je snažit se co nejdříve napodobit atmosféru reálného závodu.

- **Závody několikačlenných skupin (dvojice, trojice)**

V případě několikačlenných skupin je třeba, aby byly pokud možno vyrovnané z hlediska možností jejich členů (v jedné dvojici silnější a slabší, rychlejší a pomalejší apod.). Pokud je družstvo koedukované, snažíme se do skupin rovnoměrně rozdělit chlapce a děvčata.

- **Závody družstev**

Závody v družstvech jsou asi nejzákladnějším modelem. Atmosféra týmu zvyšuje motivaci, děti soutěží nejen za sebe, ale za celé družstvo. Z pohledu realizace máme i zde více možností. Družstvo se během celého závodu pohybuje buď společně, nebo může závodit štafetovou formou. V případě štafet pak může jít o homogenní štafetu, kdy se všichni členové družstva vydávají postupně na stejnou trať, nebo o štafetu heterogenní, kdy každý člen plní jiný úkol.

Turnaje

Turnaje mohou mít opět množství variant. Jejich obsah je buď homogenní (např. turnaj ve volejbalu), nebo heterogenní (táborová olympiáda – soutěží se postupně v několika disciplínách). Náplní turnaje jsou většinou drobné hry nebo závody – obvykle nezařazujeme turnajovým způsobem terénní a bojové hry. Pokud zařazujeme turnaje heterogenní, je důležité stanovit systém hodnocení jednotlivých disciplín (bodový systém), který umožní na konci turnaje vyhlásit výsledky. Nejjednodušší, ale nejméně přesný, je součet pořadí (kdo má nejmenší součet je vítězem), ale existují i jiné bodovací systémy.

V souvislosti s organizací turnaje musí trenér zvolit i **herní systém**. Mezi nejjednodušší možnosti patří:

- **každý s každým** – vhodné jen pro malý počet družstev či jednotlivců,
- **vyřazovací na jednu prohru** – klasický pavouk (play-off), jehož nevýhodou je, že ti, kteří vypadnou v prvním kole, si moc nezahrají (*viz předchozí kapitola*),
- **vyřazovací na dvě prohry** – komplikovanější verze předchozího systému,
- **kombinované** – ve skupinách hraje každý s každým, dále se postupuje systémem play-off.

U vyřazovacích systémů musí trenér zajistit náhradní činnost pro vyřazené hráče. Nejhorší variantou je nečinnost dětí. Tu by trenér neměl nikdy připustit.

Terénní hry

Do této kategorie řadíme hry, které probíhají na rozsáhlejších členitých územích (nejčastěji v lese) a hráči při nich navzájem přímo nesoupeří. Tento typ her je vhodný zejména pro mladší děti. Jejich přínosem je rozvoj rychlosti, obratnosti a pozornosti dětí. Hry bývají uvedeny nejčastěji dobrodružnou nebo tajuplnou legendou a právě dobrá legenda tvoří jádro velmi oblíbených her.

● Bytosti

Ve většině terénních her se objevují různé bytosti. Obvykle se jedná o nadpřirozené nebo pohádkové bytosti, či jiné „známé osoby“, které souvisejí s legendou (Široko, mumie, samurajové apod.). Tyto bytosti jsou většinou trenéři či jiní dospělí, kteří se pohybují v terénu, honí hráče a komplikují jim plnění úkolů hry. Úkolem některých terénních

her je chytání těchto bytostí. Zejména pro mladší děti jsou bytosti často základním motivačním prvkem terénních her. Úspěch hry může výrazně ovlivnit i maskování bytostí (Tarzan – kůže přes tělo a paruka, Indián – namalovaný obličej a čelenka apod.).

● **Překonávání překážek**

Terénní hry s překonáváním překážek jsou častým obsahem dětských her v přírodě. Jejich hlubšímu rozboru se však věnují jiné publikace nakladatelství Grada, a proto se o nich zmíníme pouze velmi stručně. Jedná se o hry, kdy jednotlivec či družstvo překonává náročnou trať s překážkami a úkoly. Podstata hry je většinou také spojena s určitým příběhem – legendou, která dotváří rámec hry a ze které vychází podstata překážek (např. Spartakovo povstání, přechod pouště, výstup na Mount Everest apod.). Úkoly jsou však většinou nezávislé na konkrétní hře, mezi nejčastěji užívané patří:

- přechod klády;
- pavučina z tenkých provázků, kterou je potřeba projít bez dotyku;
- pavučina z velkých lan, každým okem pavučiny smí projít jeden člen družstva;
- elektrický plot – vysoký plot (symbolizovaný lanem) je třeba překonat, aniž by se ho někdo dotkl;
- lanová překážka;
- lezení;
- překonání vytyčeného území bez dotyku;
- stromy – např. vylézt na strom, překonat určitý úsek po stromech;
- plížení, podlézání překážek;
- přírodní překážky (postup po pařezech, vis na větvi,...);
- střelba na cíl (další postup je dovolen jen po určitém počtu zásahů);
- nepříjemný terén (houštiny, sníh).

Úkoly nejsou známy dopředu a hráči se je dozvídají většinou až na trati. Každý úkol má svou drobnou motivaci. Při přípravě hry je potřeba promyslet překážky tak, aby v jejím průběhu nevznikaly na některé z nich fronty čekajících dětí. Náročnější překážky je vhodné zdvojit. Zásadní je také dodržování všech bezpečnostních pravidel, tak, aby nemohlo dojít ke zranění dětí.