

NETRADIČNÉ POHYBOVÉ, ŠPORTOVÉ HRY A ÚLOHY SO ZAMERANÍM NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

Andrej Hubinák – Miroslav Ondrejka - Ladislav Potočný – Ľuboslav Šiška

učebné texty



2021

© VERBUM – vydavateľstvo KU

© PaedDr. Andrej Hubinák, PhD., Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.,

© Mgr. Miroslav Ondrejka, Mgr. Ladislav Potočný

Autori:

PaedDr. Andrej Hubinák, PhD.

Mgr. Ľuboslav Šiška, PhD.

Mgr. Miroslav Ondrejka

Mgr. Ladislav Potočný

Recenzenti:

PaedDr. Peter Krška, PhD.

Mgr. Michal Marko, PhD.

Za jazykovú úpravu zodpovedajú autori učebných textov.

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku

Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok

verbum@ku.sk

ISBN 978-80-561-0877-2

PRÍHOVOR

Výchovno-vzdelávací proces na základnej škole v oblasti telesnej a zdravotnej má byť v optimálnom prípade individuálny vo vzťahu k žiakovi, motivujúci k pohybovej činnosti a účinný vo vzťahu k výsledkom práce. Výber správnych vyučovacích metód, dodržiavanie didaktických zásad, použitie pestrej palety didaktickej techniky a pomôcok je dôležitou stránkou prípravy na vyučovanie. V učebných textoch sa nachádzajú netradičné pohybové hry a úlohy s prednostným zameraním na rozvoj koordinačných schopností. Ich vykonávanie súčasne prispieva na zvyšovanie úrovne kondičných schopností, pozitívne ovplyvňuje držanie tela a kultivovanosť pohybového prejavu žiakov.

Učebné texty sú venované pedagógom prednostne druhého stupňa základnej školy, ktorí vyučujú predmety telesnej a športovej výchovy, pohybovej prípravy, rovnako aj vedúcim pohybových krúžkov a trénerom žiakov tejto vekovej kategórie. Športové hry v učebných materiáloch sú určené i pre žiakov stredných a vysokých škôl ako i pre dospelú populáciu. Autori pôsobia vo funkciách riaditeľa ZŠ v Liptovskej Teplej, učiteľa telesnej a športovej výchovy na ZŠ Spojenej škole vo Svite, vedúceho katedry telesnej výchovy a športu na PF KU v Ružomberku a člena KTVŠ na PF KU v súčasnosti na funkčnom mieste docenta. Veríme, že uplatnenie našich poznatkov prispeje ku skvalitneniu výučby telesnej a športovej výchovy na spomínaných školách ako i v tréningovom procese mladých športovcov.

Autori

OBSAH

ÚVOD	6
1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ	7
1.1 Pohybové schopnosti	7
1.1.1 Koordinačné schopnosti	8
1.2 Pohybové hry	12
1.2.1 Taxonómia pohybových hier	12
1.2.2 Pohybové hry v školskej telesnej výchove a legislatíve	13
1.2.3 Pohybové hry v štruktúre vyučovacej hodiny	15
1.3 Vyučovacie zásady a metódy, formy skúšania a hodnotenia	16
1.4 Materiálne pomôcky a didaktická technika	18
1.5 Identifikácia problematiky, cieľ práce a hypotézy	19
2 BATÉRIA POHYBOVÝCH HIER A ÚLOH.....	21
2.1 Pohybové hry a úlohy na rozvoj rovnováhy	21
2.2 Hry na rozvoj orientácie a presnosti pohybu	24
2.3 Pohybové hry a úlohy na rozvoj reakčných schopností	27
2.4 Pohybové hry a úlohy na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností	30
2.5 Pohybové hry a úlohy na rozvoj rytmických schopností.....	33
3 VPLYV NETRADIČNÝCH HIER	
NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ.....	36
3.1 Vstupné merania	36
3.2 Reflexia odučených hodín	40
3.3 Výstupné merania a analýza dát	41
4 NETRADIČNÉ ŠPORTOVÉ HRY	48
4.1 Športová hra Rugbybasketbal	48
4.1.1 Rugby	48
4.1.2 Basketbal	51

4.1.3	Rugbybasketbal	56
4.2	Športová hra Ringo Ultimate	65
4.2.1	Frisbee ultimate	66
4.2.2	Ringo	70
4.2.3	Ringo ultimate	73
POUŽITÁ LITERATÚRA.....		79

ÚVOD

Moderná doba ponúka pre deti viaceré „nepohybové“ možnosti na vyplnenie voľného času (počítačové hry, mobilná technológia, internet a pod.). Spoločnosť založená na výkone (v práci i škole), nedostatok času rodičov, ktorý venujú svojim deťom, stres a v neposlednom rade aj finančná nedostupnosť posúvajú šport na „druhú koľaj“ a tým úroveň pohybových schopností a ich kvalita u žiakov klesá. Vizuálna kultivovanosť ich pohybového prejavu je často zarážajúca. Po psychickej aj fyzickej stránke ľahko ovplyvniteľné deti sú náchylnejšie na rôzne choroby a zranenia, v poslednej dobe najmä v oblasti pohybového aparátu (rozmáha sa výskyt skoliózy a iných druhov nesprávneho zakrivenia chrbtice). Tento problém sa často u rodičov podceňuje, neraz sa spoliehajú na to, že to napraví činnosť na telesnej výchove v škole, prípadne nejaký športový krúžok.

Tu zohráva veľmi dôležitú úlohu motivovaný učiteľ telesnej a športovej výchovy. Priamo ovplyvňuje život a vývoj dieťaťa po zdravotnej stránke a pri vhodnom osobnom pôsobení formuje aj jeho charakter. Práve tento fakt bol východiskom pre výber témy tejto práce, pretože správnym prístupom učiteľa a vhodným výberom cvičení, hier a úloh podporuje motiváciu žiakov k pohybovej aktivite a napráva chyby, ktoré sú odpozorované z predošlej praxe. Individuálny prístup, rozvoj pohybových schopností žiakov, okamžitá spätná väzba, pochvala a povzbudenie sú želanou cestou, ako u žiakov dosiahnuť aktivitu a záujem o pohyb, zvlášť pri použití pohybových hier a úloh.

V tejto práci sa venujeme pohybovým hrám a úlohám, ktoré rozvíjajú pohybové, zvlášť koordinačné schopnosti žiakov. Hlavným cieľom práce bolo overiť možnosť uplatnenia inovovaných pohybových hier a úloh ako prostriedkov rozvoja koordinačných schopností žiakov 2. stupňa základnej školy. Na základe dlhoročných skúseností z vyučovania a tiež pozorovania žiakov sme navrhli, upravili a použili niekoľko pohybových hier a úloh, ktoré sú uvedené v praktickej časti.

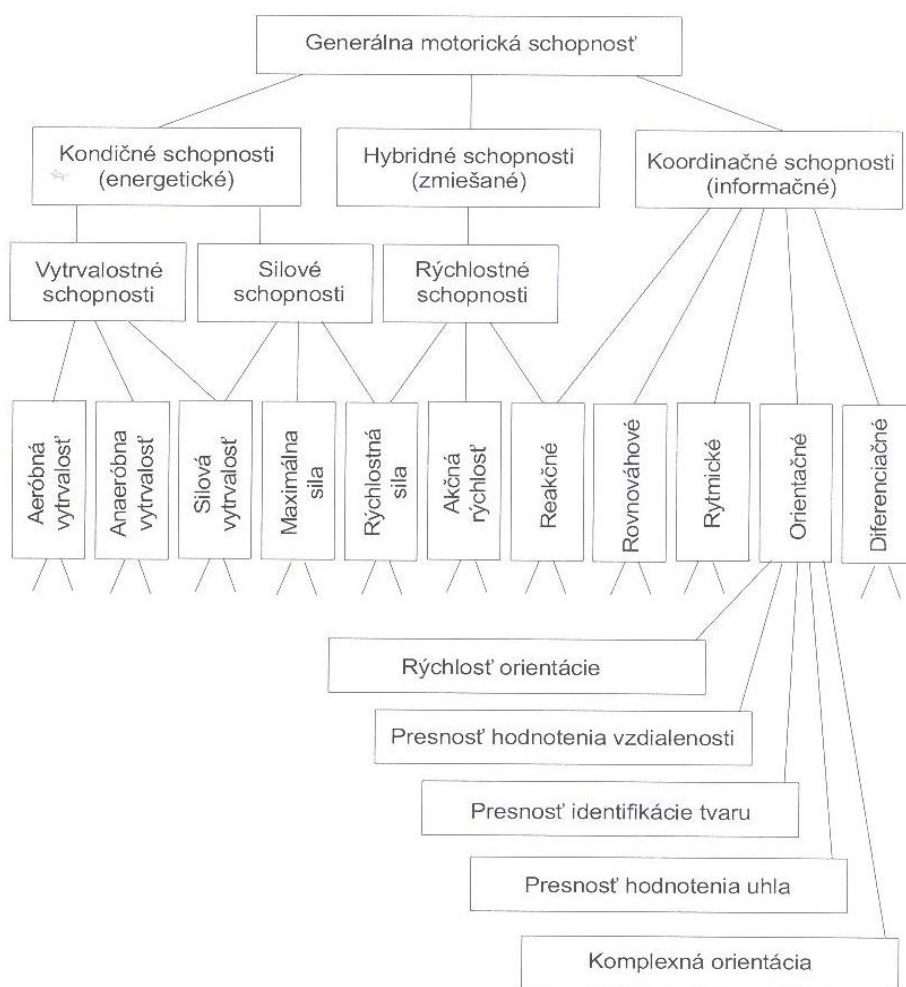
Práca je rozdelená na teoretickú časť (zhrnutie poznatkov o pohybových schopnostiach a pohybových hrách) a praktickú časť, kde identifikujeme problematiku, uvádzame cieľ práce a hypotézy, sumarizujeme materiálne vybavenie, charakterizujeme navrhnuté a použité pohybové hry a úlohy, vyhodnocujeme výsledky vstupného a výstupného testu koordinačných schopností žiakov a uvádzame odporúčania do ďalšej praxe.

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

1.1 Pohybové schopnosti

Pre účelné, optimálne a energeticky úsporné plnenie pohybových úloh nielen žiakov na základnej škole, ale i bežného človeka či profesionálnych športovcov je nutné mať prehľad o svojich pohybových schopnostiach, poznať ich štruktúru, možnosť rozvoja a limitujúce faktory.

Na účely ďalšej časti tejto práce uvádzame jedno zo základných delení pohybových schopností, pričom bližšie sa budeme venovať koordinačným schopnostiam:



Obrázok č. 1: Model hierarchie štruktúry pohybových schopností

(Zdroj: Moravec a kol., 2004, s. 78 podľa Měkotu, 2000)

Niektoré z prameňov poznatkov o pohybových schopnostiach ich vysvetľujú ako rozsiahlu a členitú triedu schopností podmienujúcich pohybovú činnosť, či už v športe alebo v bežnom živote, kde je pohyb dominantný (Čuňočková, 2014, s. 8), či súbor integrovaných vnútorných, ale relatívne samostatných predpokladov na plnenie pohybových úloh (Moravec a kol., 2004, s. 77). Pohybové schopnosti je možné kategorizovať, pričom sa predpokladá (a z reálnej skúsenosti aj vyplýva), že predstavujú určitú hranicu, ktorú je síce možné rozvíjať, ale určitým spôsobom limituje výkon človeka (žiaka). Tiež je možné ich diagnostikovať prostredníctvom rozličných indikátorov, napr. motorických testov.

1.1.1 Koordinačné schopnosti

V odbornej literatúre je možné nájsť viacero definícií koordinačných schopností, napr. Perič (2012, s. 69) ich charakterizuje ako schopnosť usmerňovať pohyby podľa nutnej potreby, prispôbovať alebo vytvárať nové pohyby v konkrétnej situácii a taktiež ich uskutočňovať v nových a odlišných podmienkach za predpokladu, že sa bude jednať o rýchle motorické pohyby.

Moravec a kol. (2004, s. 136) uvádza, že koordinačné schopnosti sú komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybových činností, ktoré sa utvárajú a rozvíjajú v pohybových činnostiach na základe dominantne zdedených, ale ovplyvniteľných neurofyziologických funkčných mechanizmov a preto ich možno systematicky tréningom rozvíjať.

Henešová (2014, s. 18) vo svojej práci píše, že pri rôznych pohybových činnostiach rozlišujeme rôzne stupne zvládania tempa, rýchlosti, presnosti atď. Zdokonalenie týchto činností ovplyvňuje funkčnosť centrálnej nervovej sústavy a funkcie analyzátorov, ako je zrakový, vestibulárny, kinestetický. Centrálna nervová sústava tieto procesy reguluje a riadi. Koordinačné schopnosti pôsobia buď komplexne alebo v určitej harmónii s kondičnými schopnosťami. Podporujú zvládnutie športovej techniky a slúžia na zosúladenie jednotlivých prvkov pohybu pri konkrétnych pohybových úlohách. Podmieňujú aj rýchlosť a efektivitu osvojovania pohybových návykov.

Pri koordinačných schopnostiach nie sú nároky na energetické zásobovanie tak dôležité, ako sú dôležité nároky na riadenie pohybovej činnosti. Tieto činnosti sú uskutočňované pomocou centrálnej nervovej sústavy, ktorá riadi oblasti potrebné pre uskutočňovanie určitého pohybu. Medzi kľúčové patrí:

- a) činnosť analyzátorov – patrí tu sluchový, zrakový analyzátor, proprioreceptory vo svaloch atď.,
- b) činnosť jednotlivých funkčných systémov – zabezpečujú dodávanie energetických zdrojov svalom a bunkám, ktoré sú pri určitom pohybe zapojené (napr. obehový, dýchací systém),
- c) nervovo-svalová koordinácia – zabezpečuje predávanie informácií z mozgu do svalov (ako dlho sa majú kontrahovať, akou silou apod.),
- d) psychologické procesy – zahrňujú motiváciu, pozornosť, vôľu potrebnú pre uskutočnenie pohybu.

Z hľadiska svojej štruktúry je koordinácia zložitá pohybová činnosť a tým pádom sa delí na viacero, ako keby samostatných (čiastkových) schopností. Tieto jednotlivé schopnosti sa samostatne neprejavujú, ale každá z týchto schopností má svoje špecifiká, ktorými sa odlišuje od ostatných. Tieto čiastkové schopnosti sú predpokladom osvojenia rád pohybových činností, ktoré vo vybranom športe hrajú významnú rolu (Perič, 2012, p. 69-70).

V úrovni koordinačných schopností u žiakov základnej školy sú badateľné tiež intersexuálne rozdiely hlavne v závislosti na type pohybovej úlohy. Z vlastných skúseností uvádzame, že dievčatá vynikajú najmä v rytmickej oblasti, ich pohyby sú plynulejšie a ladnejšie, chlapci dominujú v orientačnej a reakčnej oblasti s dôrazom na akceleráciu a silu. Pri činnostiach zameraných na jemnú motoriku z dlhodobého pozorovania môžeme uviesť, že u mladších žiakov sa rozdiely stierajú, väčšia diferenciácia je u starších žiakov v prospech dievčat.

1.1.1.1 Taxonómia koordinačných schopností

V zdrojoch poznatkov venovaných koordinačným schopnostiam je uvedených viacero typov, základné delenie koordinačných schopností uvádza napr. Moravec a kol. (2004, s. 136):

- **reakčné schopnosti** – schopnosti rýchlo reagovať štandardnou alebo neštandardnou pohybovou činnosťou na určitý jednoduchý akustický, vizuálny, taktilný či kinetický podnet alebo zložitú zmenu situácie,
- **rovnováhové schopnosti** – schopnosti udržať telo v relatívne pokojnom postoji, obnoviť rovnováhu po rýchlych a nečakaných zmenách polohy tela, balansovať s predmetmi,
- **orientačné schopnosti** – schopnosti adekvátne meniť polohu a pohyby tela v priestore a čase, vzhľadom na zadané postavenie alebo pohybujúci sa objekt a inú situáciu, schopnosť rýchlejšie sa učiť,

- **(kinesteticko) diferenciačné schopnosti** – schopnosti jemne rozlišovať a nastavovať parametre pri riadení pohybovej činnosti jednotlivé silové, priestorové a časové parametre; schopnosti prejavujúce sa i v špecifických pocitoch „vody, lopty, snehu, pohybu“, ktoré sú zatiaľ málo preskúmané ale v značnej miere podmieňujú športový výkon v niektorých športových odvetviach,
- **rytmické schopnosti** – schopnosti vystihnúť, napodobniť časové a dynamické členenie priebehu pohybu, realizovať vhodný rytmus pohybu zvnútornený vo vlastných predstavách.

1.1.1.2 Význam koordinačných schopností

Dobre rozvinuté koordinačné schopnosti môžu urýchliť a zefektívniť procesy osvojovania nových zručností a návykov. Ďalej pozitívne vplývajú na skôr osvojené zručnosti, pretože dochádza k ich stabilizácii a zjemňovaniu, čo má za následok ich správne využívanie v konkrétnych situáciách. Koordinácia schopností určujú aj stupeň využívania kondičných schopností (napr. vynakladanie síl pri športe, rytmická súhra horných a dolných končatín apod.). Taktiež vo veľkej miere ovplyvňujú estetické pocity a uspokojenie z pohybu, keď je pohyb dobre riadený, plynulý a pôsobí harmonicky. Praktický rozvoj koordinačných schopností sa spája so zmenami podmienok, v ktorých sa uskutočňuje daná pohybová činnosť. Ak si jedinec nejakú činnosť osvojí, tak jej ďalšie opakovanie vedie k stabilizácii a automatizácii, ale už tu nie je dostatočný stimul na to, aby sa rozvíjala koordinácia. Z tohto dôvodu je potrebné nepretržite meniť podmienky, čo by malo viesť k prispôbovaniu sa pohybového správania vzniknutým okolnostiam. Koordinácia schopností sú úzko spojené s rýchlostnými, rýchlostno-silovými schopnosťami, ale aj pohybovými (hernými) zručnosťami. Stimulovanie koordinačných schopností vymedzenými prostriedkami a metódami je vhodné a možné na primeranom psychickom a kondičnom základe. Predpokladá sa, že vyššia úroveň koordinačných schopností dáva športovcovi možnosť efektívnejšie využívať svoj celkový pohybový potenciál a chráni ho pred zraneniami. Koordinácia schopností majú význam pri činnostiach tvorivého charakteru, urýchľujú a zefektívňujú procesy učenia atď. Taktiež ich úroveň a zlepšovanie tejto úrovne môže v niektorých prípadoch napomôcť aj pri „preučovaní“ vopred získanej zručnosti a „preučovanie“ môže byť jednoduchšie. Pri rozvíjaní koordinačných schopností je nutná zmena podmienok, v ktorých sa pohybová činnosť odohráva, aby to bolo pre jedinca podnetné a aby sa mohol stále zdokonaľovať. Ak dôjde k osvojeniu činnosti, je potrebné túto činnosť zmeniť aby sa pokračovalo v rozvoji koordinačných schopností ďalej.

Koordináčne schopnosti ale nie sú jediný faktor pre podávanie vrcholového výkonu (Čuňočková, 2014, s. 12-14).

1.1.1.3 Rozvoj koordinačných schopností

Je nevyvrátiteľné, že ak na úrovni základnej školy chceme žiakov rozvíjať v oblasti športových hier, je predtým nutné zdokonaľiť aj pohybové schopnosti žiakov, ktoré ich výkony v športových hrách ovplyvňujú. Keďže koordinácia hrá významnú úlohu v mnohých športových hrách a tvorí vhodné predpoklady pre rozvoj techniky v športe, tiež je potrebné ju systematicky rozvíjať. Z bežnej pedagogickej praxe vyplýva potreba mať pripravený „arsenál“ špecifických aj nešpecifických cvičení, ktoré by mali byť pravidelne využívané v hodinách telesnej a športovej výchovy zameraných práve na rozvoj pohybových, konkrétne koordinačných schopností. Aktivitu je vhodné triediť a voliť podľa pohybovej úrovne žiakov tak, aby ich na jednej strane zvládli a na druhej strane by mali byť dostatočne náročné, aby dochádzalo k progresu úrovne koordinačných schopností a motivačné, aby žiakov nabádali aktívne sa zapojiť a nemyslieť na pohyb ako nutnosť. Ako píše Kampmiller a kol. (2012, s. 255), cvičenia, ktoré jedinec zvládne automaticky, už ďalej nie sú prostriedkom rozvoja koordinačných schopností. Preto je potrebné používať množstvo variabilných tréningových prostriedkov, aby sa cvičenia mohli stále meniť.

Pri rozvoji koordinačných schopností sa využívajú rôzne metódy a formy (súťaživá, hrová, skupinovú) ako pri motorickom učení. Medzi metódy tréningovej praxe patrí:

a) metóda zmeny výberu cvičení, ktorá závisí na zmene podmienok alebo na spôsobe uskutočňovania pohybu – cvičenia v náročnejších podmienkach, stupňovanie rýchlosti atď.,
b) kontrastná metóda, ktorá je založená na získavaní protichodných pohybových skúseností (napr. striedanie rýchlych a pomalých úderov), c) metóda spojeného účinku spolu so zdokonaľovaním športovej techniky, kondičných schopností a taktiky (Kampmiller, 2012, s. 225-226).

Vychádzajúc z overenej pedagogickej skúsenosti, v ďalšej časti práce budeme ako prostriedky pre rozvoj koordinačných schopností žiakov používať inovované pohybové hry a úlohy, napr. rovnovážne cvičenia, prekážkové dráhy, cvičenia na odbúranie strachu, cvičenia na presnosť, cvičenia v sťažených a meniacich sa podmienkach, zmeny polôh tela, kooperatívne akrobatické a výdržové cvičenia.

1.2 Pohybové hry

V širšom ponímaní môžeme hru chápať ako neoddeliteľnú súčasť života, ktorá jednak poskytuje zábavu a odbúrava napätie, jednak nás pripravuje na reálnu záťaž a ďalšiu pohybovú skúsenosť. Tiež je určitým spoločenským javom, ktorý má výrazný vplyv na činnosť človeka v rôznych oblastiach od folklóru až po obchodné a ekonomické sféry.

Pohybové hry sú vynikajúcou možnosťou rozvíjať pohybové schopnosti, „vstúpiť“ do sveta športových hier v školskej telesnej výchove, pochopiť ich systém a princípy. Pripravujú žiakov na taktiku a herné činnosti v športových hrách, pomáhajú kolektívnemu duchu, dávajú možnosť vyniknúť, zábavnou a hravou formou zapájajú aj menej zdatných žiakov. Úlohou učiteľa je, okrem iného, využiť pohybové hry ako významný motivačný činiteľ pre ďalšiu, možno celoživotnú pohybovú aktivitu žiakov.

I keď definícií pohybových hier je v literatúre viacero, všeobecne by sme mohli pohybovú hru charakterizovať ako „rôznorodú súťaživú pohybovú činnosť prevádzanú zábavnou a hernou formou, v ktorej je možné meniť pravidlá - prispôbovať ich prostrediu, podmienkam, vekovým a motorickým osobitostiam cvičencov“ (Pavel, 2014, s. 10).

Ako uvádza daný autor citujúc Sussa (2005), hlavným rozdielom medzi pohybovými a športovými hrami je existencia či neexistencia oficiálnej organizácie, ktorá zabezpečuje súťaže a pravidlá pre danú pohybovú činnosť. Pohybové hry sú nadradeným pojmom športovým hram.

1.2.1 Taxonómia pohybových hier

Problematike pohybových hier sa odborne venujú hlavne Argaj G. a Adamčák Š., Novotná N., v Čechách Mazal F. Keďže existujú viaceré delenia pohybových hier, nie je optimálne držať sa jedného kritéria, pretože vychádzajú z potrieb toho, kto dané delenie bude používať. Na účely tejto práce sme si zvolili delenie podľa Mazala (in Argaj, 2001), ktoré je najkomplexnejšie:

- a) - pohybové hry vhodné do úvodnej časti hodiny,
 - pohybové hry vhodné do hlavnej časti hodiny,
 - pohybové hry vhodné do záverečnej časti hodiny,
- b) - pohybové hry s vysokou intenzitou zaťaženia,
 - pohybové hry, v ktorých sú žiaci v prevažnej miere aktívne zapojení do cvičenia,
 - pohybové hry s primeraným časom výkladu (žiak sleduje vysvetlenie pravidiel, ukážky),

- pohybové hry s veľkým stratovým časom žiakov (žiak je vyradený z hry a necvičí),
- c) - pohybové hry vhodné do telocvične,
 - pohybové hry bez pomôcok,
- d) - pohybové hry s neobmedzenou dĺžkou trvania (hra môže byť ukončená kedykoľvek),
 - pohybové hry s jasnými, ľahko realizovateľnými pravidlami,
- e) - pohybové hry loptového charakteru,
 - pohybové hry úpolového charakteru,
 - pohybové hry na rozvoj rýchlosti,
 - pohybové hry na rozvoj vytrvalosti,
 - pohybové hry na rozvoj poradových cvikov,
- f) - pohybové hry so zapojením žiakov počas celej hry,
 - pohybové hry, ktoré sa odporúča zaradiť až po zvládnutí všetkých činností, ktoré sú v hre potrebné,
 - pohybové hry, ktoré sú podľa skúseností najlepšie (s vysokou aktivitou žiakov).

1.2.2 Pohybové hry v školskej telesnej výchove a legislatíve

Štátny vzdelávací program (ďalej ŠVP) vymedzuje všeobecné ciele edukácie. Predstavuje východisko na vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu školy a zohľadňuje špecifické regionálne podmienky a potreby. Obsahuje názov vzdelávacieho programu, ciele výchovy a vzdelávania, stupeň podľa medzinárodnej štandardnej kvalifikácie vzdelávania (ISCED 0, 1, 2, 3...), profil absolventa a pod. Vymedzuje aj jednotlivé vzdelávacie oblasti, vyučovacie predmety, moduly, tematické celky a štandardy.

Telesná a športová výchova sa nachádza v ŠVP v rámci vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. „Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb.“ (ŠVP, 2009).

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je umožniť žiakom:

- osvojiť si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni,
- zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti,
- zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť,
- prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie,

- vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na záujmy žiakov, ich predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému rozvoju osobnosti s dôrazom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

V ŠVP sa uvádza, že jedným z cieľov modulu Zdatnosť a pohybová výkonnosť je „vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností“. Základné okruhy činností realizovaných na hodinách telesnej a športovej výchovy tvoria „významnú súčasť prípravy žiaka na zvládnutie náročných úloh v škole i živote“ a predstavujú:

1. základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti,
2. manipulačné, pohybové a prípravné športové hry,
3. kreatívne a estetické pohybové činnosti,
4. psychomotorické cvičenia a hry,
5. aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.

Koordináčne cvičenia môže škola implementovať do ranných cvičení a telovýchovných chvíľok počas vyučovacích hodín, cez veľké prestávky, vyučovacie hodiny telesnej a športovej výchovy, ale aj integrovanú telesnú výchovu so spoluúčasťou zdravých a zdravotne oslabených žiakov, cez pohybové aktivity v školskom klube detí, záujmových krúžkoch aj v škole v prírode.

Školský vzdelávací program (ďalej ŠkVP) je základný dokument školy, podľa ktorého sa uskutočňuje výchova a vzdelávanie. V ZŠ s MŠ Liptovská Teplá sa v ŠkVP s názvom „Tvorivá škola plná života“ uvádza, že absolvent nižšieho stredného vzdelania má mať v oblasti športovej a zdravotnej osvojené tieto kľúčové kompetencie:

- rozvíja svoj talent v športe,
- pozná význam zdravého životného štýlu, zdravej výživy, pitného režimu,
- pozná význam pravidelného pohybu a relaxácie,
- vie pochopiť škodlivosť fajčenia, alkoholu a drog.

Hlavne v prvom bode je možné spozorovať, že prostriedky vedúce k cieľu nie sú pevne stanovené a otvárajú cestu aj použitiu pohybových hier a úloh.

1.2.3 Pohybové hry v štruktúre vyučovacej hodiny

Ako uvádza Argaj (2001), pohybové hry je možné včleniť do každej časti vyučovacej hodiny telesnej výchovy:

- V úvodnej časti vyučovacej hodiny, kde sa pohybové hry najčastejšie i využívajú. Tu je ich úlohou pripraviť žiakov na zaťaženie v hlavnej časti. Využívame tu pohybové hry s nižšou intenzitou zaťaženia, rôzne naháňačky, ktoré však netrvajú dlhšie ako 1,5 až 3 minúty a intenzita zaťaženia by sa mala pohybovať v rozmedzí 140 až 170 pulzov za minútu. Samotná voľba pohybových hier by mala byť taká, aby umožňovala hru všetkým žiakom, bez vylučovania.
- V hlavnej časti sa najčastejšie pohybové hry využívajú pri rozvoji pohybových schopností (umožňujú vysokú intenzitu zaťaženia - 160 a i 200 pulzov za minútu) a zručností najmä zo športových hier a atletiky.
- V záverečnej časti vyučovacej hodiny, kde vyberáme pohybové hry s nižším zaťažením, na upokojenie. Tu by pulzová frekvencia mala byť nižšia ako 140 pulzov za minútu.

Osobnosť učiteľa môže pri pohybových hrách kladne i záporne ovplyvniť žiaka. Aby sa hra vydarila, musí sa učiteľ na ňu pripraviť. Dôležitým faktorom je, aby si premyslel didaktický prístup, organizačné i materiálne zabezpečenie. Pri vysvetľovaní hry môžeme postupovať od názvu hry, prípadne začneme motivačným rozhovorom. Prejdeme k druhu hry, vysvetlíme postavenie a úlohy hráčov, vytýčime hraciu plochu, určíme základné pravidlá, cieľ a zameranie. Nácvik jednotlivých pohybov začína od najjednoduchších prvkov k zložitejším. Pre názornú ukážku vyberie šikovných žiakov, alebo ju predvedieme sami. Správna organizácia pohybových hier je dôležitým predpokladom jej úspešnosti (Pavel, 2014, s. 16).

Zapletal (in Adamčák - Novotná, 2009) určil základy organizácie hier, ktoré by mali pomôcť učiteľovi telesnej výchovy. Uvádza tieto zásady:

- majte stále po ruke zásobník hier pre každú príležitosť,
- vyberte správnu hru pre správny čas a vhodné prostredie,
- vysvetlite jasne a zrozumiteľne pravidlá,
- spravodlivo rozdeľujte úlohy vyplývajúce z charakteru hry (učiteľ nesmie mať svojich obľúbencov, nakoľko by stratil dôveru ostatných žiakov),
- pri súťaživých hrách majú byť sily na oboch stranách vyrovnané,
- ukončite hru v najlepšom,
- po hre je dôležité uskutočniť vyhodnotenie,

- nedajte sa odradiť prvým neúspechom,
- nebojte sa opakovať známe a overené hry.

1.3 Vyučovacie zásady a metódy, formy skúšania a hodnotenia

Aj pri využívaní pohybových hier a úloh vo vyučovaní treba dodržiavať všeobecne známe zásady a metódy práce, zachovať objektívne formy skúšania a hodnotenia, využívať relevantné pomôcky a organizačné formy. Základné charakteristiky vyučovacieho procesu pri využívaní pohybových hier a úloh sú nasledovné (Antala a kol., 2001):

Vyučovacie zásady:

1. Zásada názornosti

Je nesporné, že neposkytnúť žiakovi praktický opis (ukážku) pohybovej činnosti pri vyučovaní telesnej výchovy, je veľmi neefektívny spôsob, ako si žiak danú zručnosť osvojí. Dôležitý je aj opis a praktické prevedenie chybných prvkov pohybovej hry alebo úlohy.

2. Zásada sústavnosti a postupnosti

Proces zlepšovania pohybových schopností žiakov je dlhodobý, potrebuje kvalitný systém a postupovanie od ľahšieho k ťažšiemu, od jednoduchého k zložitému. V prípade používania pohybových hier a úloh ide o implementáciu prvkov (cvičení) vykonávaných samostatne bez náčinia, s náčiním, vo dvojici bez náčinia a s náčiním, v skupine, v normálnych podmienkach a v sťažených podmienkach. Netreba zabúdať na prispôsobenie metód a foriem práce úrovni pripravenosti žiakov. Používanie pohybových hier a úloh v tejto súvislosti má charakter zdokonaľovania herných činností jednotlivca.

3. Zásada uvedomelosti a aktivity

Ide o snahu oboznámiť žiaka s cieľom vyučovacej hodiny, dôraz na jeho myšlienkovú aktivitu v súvislosti s už preberaným aj novým učivom. Žiaci majú priestor, aby svoje doterajšie vedomosti využili v konkrétnych úlohách.

4. Zásada primeranosti

Na základne odlišného somatotypu žiakov, ich úrovne trénovanosti (pripravenosti), odlišného veku, pohlavia, podmienok, požiadaviek, temperamentu a niekedy aj momentálneho citového rozpoloženia musí pohybová činnosť vyžadovaná od žiakov zodpovedať vymenovaných skutočnostiam. Tiež je optimálne striedať cvičenia tak, aby

nedochádzalo k podporovaniu jednostrannej lateralita a zapájaniu tých istých svalových skupín.

5. *Zásada trvácnosti*

Optimálne výsledky práce pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy z hľadiska trvácnosti sú také, keď je žiak schopný preniesť nadobudnuté zručnosti do bežného života. Trvácnosť sa v tomto prípade dá dosiahnuť vhodnou motiváciou a v tomto ponímaní sú pohybové hry a úlohy nezastupiteľné. Pritom netreba zabúdať ani na pozitívnu klímu v triede a vytvorenie vzťahu založeného na dôvere medzi žiakom a učiteľom.

Vyučovacie metódy:

1. *Metóda rozhovoru* (sprístupňovanie a upevňovanie teoretických vedomostí).
2. *Vysvetľovanie* (praktické predvedenie pohybu je doplnené o slovné vysvetľovanie techniky).
3. *Praktická metóda* (napodobňovanie pohybu, následné overenie v cvičeniach).
4. *Reproduktívna metóda* (učiteľ žiakom predvedie ukážku pohybovej činnosti a následne ju žiaci opakujú v podobnej situácii).

Ako **metodický postup** sa odporúča štandardná schéma, overená dlhoročnou praxou:

- Oboznámenie žiakov s cieľom práce, organizáciou, podmienkami, rozcvičenie.
- Nácvik herných činností jednotlivca (športové hry) prostredníctvom rôznych prípravných cvičení a rozvoja pohybových schopností alebo zameranie sa na štruktúru (techniku) činnosti (atletické a gymnastické disciplíny) a na rozvoj špeciálnych pohybových schopností.
- Zdokonaľovanie vyššie uvedených činností. Rozvoj taktiky. Typická je prítomnosť aktívneho súpera, spoluhráčov, časové a priestorové obmedzenie. Pri športových hrách ďalej nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií, prípravná a vlastná hra. Hodnotenie výkonov.
- Vyhodnotenie práce a výsledkov žiakov (dôležitý bod, spätná väzba determinuje ďalší postup práce, motiváciu žiakov a do určitej miery aj ďalší pokrok žiakov).

Formy skúšania a hodnotenia:

1. *Ústne frontálne skúšanie* (metóda otázok a odpovedí, teoretické vedomosti).
2. *Formatívne hodnotenie* (okamžitá spätná väzba, napr. pri oprave chybné vykonávaných prvkov).

3. *Praktické skúšanie* (aplikácia teoretických vedomostí a spájanie ich s pohybovými činnosťami).

4. *Záverečné hodnotenie* (zhrnutie práce žiakov, pozitíva, negatíva, analýza chýb).

Klasifikácia žiakov zohľadňuje okrem vyššie uvedených častí aj hodnotenie snahy žiakov pri rešpektovaní ich individuálnych podmienok a obmedzení, prípadne úroveň hygieny, aktivity, mimoškolskej športovej činnosti a pod.

1.4 Materiálne pomôcky a didaktická technika

Pri výučbe pohybových hier a aplikácii pohybových úloh na hodinách telesnej a športovej výchovy je nevyhnutné mať vytvorené adekvátne podmienky, či už priestorové, alebo materiálne. Uvedomujeme si, že nie všetky školy túto podmienku spĺňajú, preto na základe praktických skúseností najprv uvedieme zoznam **odporúčaného základného vybavenia** pre výučbu pohybových hier, ktorý je doplnený o využitie bežných predmetov:

- *lopty* (basketbalové, futbalové, volejbalové, hádzanárske – podľa počtu žiakov, minimálne pre každú dvojicu). Alternácie: papierové gule rôznych veľkostí oblepené páskou, balóny,
- *vytyčovací méty/kužele* (minimálne o jeden kus menej ako počet žiakov v najväčšej skupine). Alternácie: šatky – môžu slúžiť aj na zaviazanie očí, školské dresy rovnakej farby, tričká a iné oblečenie, pri vonkajších činnostiach snehové gule, kamene (s dodržaním bezpečnosti), konáre, pneumatiky, školské tašky, vrecká od cvičebných úborov a pod.,
- *mäkké cvičebné podložky* (pri cvičení akrobatických prvkov v telocvični poslúžia žinenky aj gymnastické koberce, pri cvičeniach vonku je ideálnym podkladom trávnik s dostatočne vlhkou pôdou, aby tlmila nárazy),
- *závažia* (mäkké činky, medicinbaly). Alternácie: plné školské tašky, pri niektorých cvičeniach a hrách sa dá použiť hmotnosť samotných žiakov,
- *pomôcky na preskakovanie* (švihadlá jednoduché a veľké). Alternácie: špagáty rôznej hrúbky, čistá hadica na vodu, sťahovacia guma z oblečenia,
- *stopky, píšťalka, pomôcky na zapisovanie, páska* (papierová, lepiaca a pod.).

S uvedeným základným zoznamom, ktorý nie je nijako materiálne náročný (okrem žineniek), sa dá v praxi realizovať veľká časť pohybových hier a úloh.

Inšpiráciou a rozšírením môže byť **odporúčané rozšírené vybavenie**, ktoré však už potrebuje dodatočný kapitál, ale ponúka aj motivujúce obohatenie pohybovej činnosti:

- *športové náradie* (švédske debny – aspoň dve, kruhy gymnastické kozy, odrazové mostíky – pri vhodnej organizácii stačí jedno náradie na celú skupinu),
- *lavičky* (minimálny počet 4, ideálne s klzkým povrchom, napr. lakované drevo),
- *vysoké dopadové žinenky* (určené napr. na skok do výšky),
- *rebríky a rebriny* (bezpečne ukotvené),
- *fitness zariadenia* (rôzne druhy balančných dosiek, odrazová trampolínka, kettlebally, oficiálne závažia, steppery, expandery, fitlopty a pod.),
- *frekvenčný rebrík, hula hop kruhy*,
- *gymnastické tyče* rôznych dĺžok. Alternácia: porisko z metly, stará garniža, dlhý dáždňik (pozor na bezpečnosť),
- *vozíky* (zhotovené z preglejky rozmerov cca 50 x 35 cm a štyroch otočných koliesok). Alternácia: možnosť použiť skateboard alebo longboard (pri cvičení sa na nich sedí alebo leží),
- *zariadenie na reprodukciu hudby* (prenosné rádio alebo reproduktor s pripojením na USB s možnosťou ozvučenia cez mikrofón, prípadne iná moderná alternácia). (zdroj autor: Ondrejka, M. 2020)

Vyučovacie zásady a metódy, formy skúšania a hodnotenia, charakteristiky metodických pomôcok a didaktickej techniky tvoria úvodnú tému praktickej časti práce. Ďalej tu uvádzame (vychádzajúc z vlastných pedagogických skúseností a pozorovania žiakov) návrh inovovaných pohybových hier a úloh, ich popis, pravidlá a reflexie z pedagogickej praxe. Všetky uvádzané pohybové hry a úlohy sme odskúšali na hodinách telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy v Liptovskej Teplej a počas krúžku športovej prípravy. Neoddeliteľnú časť tvorí porovnanie vstupných a výstupných meraní na vzorke žiakov využívajúcich inovované pohybové hry a úlohy ako prostriedky rozvoja koordinačných schopností a analýza výsledkov. (zdroj autor: Ondrejka, M. 2020)

1.5 Identifikácia problematiky, cieľ práce a hypotézy

Pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy sa zaraďujeme k učiteľom, ktorí dávajú dôraz na odovzdávanie informácií a sprostredkovanie „všetkého, čo vieme“. Žiaci sú na našich hodinách v roli „prijímajúcich pokyny“, sú väčšinou aktívni, ale badateľne „nestíhajú“

prejaviť svoj potenciál, hlavne pri školských športových súťažiach. Priebeh vyučovania a učebné plány sú prispôsobené časovému sledu súťaží, no v posledných rokoch stúpa množstvo „nepostupových“ výsledkov žiakov tak v individuálnych, ako aj kolektívnych športoch. V určitom význame k tomu prispieva aj slabé využitie mimoškolskej športovej prípravy žiakov (účasť na športových krúžkoch) a ich účasť v rôznych športových kluboch a súťažiach. Moderná doba ponúka pre žiakov iné možnosti na vyplnenie voľného času, šport sa dostáva na „druhú koľaj“ a tým úroveň pohybových schopností žiakov klesá. Ich pohybový prejav väčšinou tiež nie je dostatočne vizuálne kultivovaný.

Z praxe po analýzach odpovedí žiakov vieme, že telesná a športová výchova patrí k ich najobľúbenejším predmetom. Dominantnú rolu hrajú znalosti techniky herných činností jednotlivca pri loptových hrách, presnosť pohybov tela pri cvičeniach v gymnastike, vytrvalosť (fyzické i psychické zvládanie dlhších behov a štafetových cvičení) a fair-play prístup k súperovi. Medzi subjektívne recesívne oblasti našej výučby však patria individuálne pohybové schopnosti, momentálne možnosti a potreby žiakov a ich následné využitie v jednotlivých športoch. Používame stále rovnaké, praxou overené metódy. Situáciu na svojom vyučovaní si uvedomujeme a chceme ju zmeniť. Tieto učebné texty slúžia ako jeden z možných pohľadov na pedagogicko-didaktickú inováciu vyučovania. Vidieť v nej zmenu prípravy žiakov zameranej na ich individuálne pohybové schopnosti, konkrétne koordinačné schopnosti použitím - pre žiakov obľúbených - pohybových hier a úloh.

Ako sledovanú tému sme si zvolili využitie pohybových hier a úloh vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy a následne sme stanovili aj **hlavný cieľ práce**, ktorým bolo overiť možnosť uplatnenia inovovaných pohybových hier a úloh ako prostriedkov rozvoja koordinačných schopností žiakov 2. stupňa základnej školy. V súvislosti s hlavným cieľom sme sformulovali tieto čiastkové ciele:

- Zistiť úroveň koordinačných schopností žiakov.
- Navrhnuť batériu inovovaných pohybových hier a úloh rozvíjajúcich koordinačné schopnosti žiakov.
- Zistiť vplyv inovovaných pohybových hier a úloh na koordinačné schopnosti žiakov.

Na základe stanoveného hlavného cieľa a čiastkových cieľov sme v súlade s pravidlami inferenčnej (analytickej) štatistiky sformulovali nasledovnú **hypotézu**:

H: Použitie inovovaných pohybových hier a úloh v priemere zlepši úroveň koordinačných schopností v súbore probandov

$$(H: \mu_1 = \mu_0)$$

2 BATÉRIA POHYBOVÝCH HIER A ÚLOH

V kapitole 2 charakterizujeme batériu pohybových hier a úloh, ktoré sme navrhli, realizovali, po praktických skúsenostiach upravili a vyhodnotili počas vyučovania telesnej a športovej výchovy v triedach 5. - 9. ročníka a krúžku športovej prípravy v ZŠ s MŠ Liptovská Teplá v dobe sedem mesiacov v školskom roku 2018/2019.

2.1 Pohybové hry a úlohy na rozvoj rovnováhy

1. „Labilný most“

Pomôcky: Veľká žinenka, malé žinenky, dve lavičky, dve drevené tyče, dve švihadlá.

Príprava: Veľkú žinenku umiestnime pod spustené kruhy, obkolesíme malými žinenkami. Do kruhov na šírku dvoch lavičiek umiestnime a švihadlami upevníme dve drevené tyče, na ktoré hákovými koncami zachytíme lavičky umiestnené šikmo do tvaru mosta.

Zadanie: Žiaci sa snažia prejsť cez labilný most z lavičiek z jednej strany na druhú, nesmú sa pritom dotknúť rukami lavičiek ani kruhov, nohou zeme a padnúť na žinenku.

Alternatívy: Pre ľahšiu alebo ťažšiu variantu upravíme výšku kruhov. Úloha sa môže vykonávať ako hra, pričom sa žiaci rozdelia na družstvá, striedavo prechádzajú cez „most“ a snažia sa nezískať trestné body za nepovolené dotyky alebo pád, prípadne sa môže zadať časový limit.

Využitie: Posilnenie svalstva hlbokého stabilizačného systému – v gymnastike, volejbale, pri hode kriketovou loptičkou a pod.



Obrázok č. 2: „Labilný most“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2. „Opatrný rak“

Pomôcky: Veľká žinenka alebo malé žinenky, lavička, plastové méty, dve švédske debny.

Príprava: Veľkú žinenku alebo malé žinenky umiestnime medzi švédske debny, na ktoré umiestnime otočené lavičky. Na hornú, užšiu časť lavičky poukladáme na šírku dvoch chodidiel plastové méty.

Zadanie: Žiaci sa snažia prejsť chôdzou vzad po otočenej lavičke, pričom musia prekračovať rozmiestnené méty, ktoré nesmú zhodiť.

Alternatívy: Pre ľahšiu alebo ťažšiu variantu upravíme výšku švédskej debny (odporúčame po maximálne piaty stupeň), vzdialenosť medzi métami alebo ich umiestnenie na širšiu či užšiu stranu. Úloha sa môže vykonávať ako hra, pričom sa žiaci rozdelia na družstvá, striedavo prechádzajú cez lavičku a snažia sa nezískať trestné body za zhodenie méty, prípadne sa môže zadať časový limit.

Využitie: Posilnenie svalstva hlbokého stabilizačného systému – v gymnastike, volejbale, pri hode kriketovou loptičkou a pod. V navrhnutej úlohe sa posilňuje schopnosť prekonávať strach z výšky, výška umiestnenia lavičky priamo ovplyvňuje rýchlosť pohybu.



Obrázok č. 3: „Opatrný rak“ (autor: Ondrejka M. 2020)

3. „Surfovanie“

Pomôcky: Lavička, plastové méty, drevené tyče.

Príprava: Lavičku otočíme a umiestnime na 5-6 drevených tyčí. Okolo lavičky vytvoríme z plastových mét obdĺžnik, v ktorom sa môže žiak s lavičkou pohybovať.

Zadanie: Žiaci sa snažia prejsť po otočenej lavičke, pričom lavička nesmie vyjsť z vymedzeného územia. Úloha je zavadzajúca, zdá sa byť ľahká, no pri našliapnutí na lavičku sa táto hýbe pomerne rýchlo vpred a následne je ťažké zastaviť jej pohyb vo vymedzenom území.

Alternatívy: Pre ľahšiu alebo ťažšiu variantu upravíme veľkosť vymedzeného územia, stanovíme podmienku vykonania úlohy vo dvojici, prípadne zadáme časový limit. Úloha sa môže vykonávať ako hra, pričom sa žiaci rozdelia na družstvá, striedavo prechádzajú cez lavičku a snažia sa nezískať trestné body za pád alebo vybočenie lavičky z územia.

Využitie: Posilnenie svalstva hlbokého stabilizačného systému – v gymnastike, volejbale, pri hode kriketovou loptičkou a pod., eventuálne pri surfovaní a snowboardingu.



Obrázok č. 4: „Surfovanie“ (autor: Ondrejka M. 2020)

4. „Vodná posteľ“

Pomôcky: Dve lavičky, 5 stredných fitlôpt, dve švihadlá.

Príprava: Lavičky otočíme na zemi a na koncoch zviažeme dokopy švihadlami tak, aby sa medzi ne dalo umiestniť 5 kusov stredných fitlôpt.

Zadanie: Žiaci sa snažia prejsť po fitloptách z jednej strany na druhú, pričom sa nesmú dotknúť zeme, švihadiel ani lavičiek.

Alternatívy: Pre zmenu náročnosti úlohy upravíme množstvo lavičiek a fitlôpt umiestnených za sebou, prípadne zadáme časový limit. Úloha sa tiež môže vykonávať ako hra, pričom sa žiaci rozdelia na družstvá, štafetovo prechádzajú cez fitlopty a snažia sa nezískať trestné body za pád alebo dotyk, prípadne vykonať úlohu skôr.

Využitie: Posilnenie svalstva hlbokého stabilizačného systému – v gymnastike, volejbale, pri hode kriketovou loptičkou a pod.



Obrázok č. 5: „Vodná postel“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2.2 Hry na rozvoj orientácie a presnosti pohybu

1. „Čistý rajón“

Pomôcky: Štyri lavičky, 15 volejbalových lôpt, stopky.

Príprava: Lavičky otočíme na zemi na bok a utvoríme z nich štvorec. Do štvorca dáme volejbalové (alebo iné) lopty.

Zadanie: Družstvo vo vnútri štvorca (vnútorné družstvo) z lavičiek sa v určenom časovom limite snaží „vyčistiť“ svoj rajón a povyhadzovať z neho všetky lopty, ktoré im tam druhé (vonkajšie) družstvo vhadzuje. Odporúčaný časový limit je tri minúty.

Alternatívy: Pre zmenu náročnosti hry upravíme počet hráčov v družstvách, počet lôpt, časový limit alebo celkovú hraciu plochu (aby vonkajšie družstvo malo čo najmenej práce). Hra je výborná ako variant rozcvičenia, osvedčili sa 3-4 členné družstvá.

Využitie: Zdokonaľovanie všeobecnej orientácie pohybu, vnímanie priestoru, periférne videnie, spolupráca v tíme – loptové hry, bedminton, tenis a pod.



Obrázok č. 6: „Čistý rajón“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2. „Futbalový biliard“

Pomôcky: Šesť lavičiek, 10 volejbalových lôpt alebo 2 kg medicinbalov, basketbalová lopta alebo 3 kg medicinbal.

Príprava: Lavičky otočíme na zemi na bok a utvoríme z nich obdĺžnik s medzerami medzi lavičkami (cca 60-80 cm). Do obdĺžnika umiestnime v jednej tretine volejbalové lopty alebo medicinbaly do tvaru trojuholníka podobne ako pri klasickom stolnom biliarde, v tretej tretine umiestnime basketbalovú loptu alebo väčší medicinbal podobne ako bielu guľu.

Zadanie: Hra sa hrá bez časového limitu (preto ju odporúčame ako vyplnenie ostatnej časti hodiny, prípadne ako účelovú hru pri menšom počte žiakov). Pravidlá preberáme z biliardu, hrá jeden hráč proti jednému, prípadne v družstvách na striedačku. Úlohou je presnými kopmi a odrazmi od lavičiek dostať viac lôpt (medicinbalov) von z priestoru a nevykopnúť basketbalovú loptu (väčší medicinbal).

Alternatívy: Hra je pomerne zdĺhavá, pretože lopty majú tendenciu dlho sa kotúľať do zastavenia a je pomerne zložité kopnúť presne na dĺžku dvoch lavičiek. Pre zrýchlenie hry zmenšíme počet lôpt vo východiacom trojuholníku, pri sťažení hry zmenšíme medzery medzi lavičkami. Ak chceme hru obmeniť v podmienkach základnej školy, použijeme florbalové hokejky a loptičky.

Využitie: Zdokonaľovanie presnosti pohybu a presnosti prihrávky vo futbale/florbale.



Obrázok č. 7: „Futbalový biliard“ (autor: Ondrejka M. 2020)

3. „Bežecké piškvorky“

Pomôcky: Deväť hula hop kruhov, tri a tri rozlišovacie vesty odlišných farieb.

Príprava: Hula hop kruhy umiestnime na zemi do štvorca so stranou tri kruhy. Rozlišovacie vesty jednej farby dáme jednému družstvu, druhej farby druhému družstvu. Družstvá postavíme proti sebe do rovnakej vzdialenosti od kruhov.

Zadanie: Úlohou hráčov je štafetovým spôsobom umiestniť svoje rozlišovacie vesty do hula hop kruhov tak, aby vytvorili líniu alebo diagonálu, podobne ako pri hre piškvorky. Navzájom sa môžu blokovať, no v jednom kruhu môže byť iba jedna vesta. Ak sú vhodené do kruhu súčasne, ďalší hráč musí danú vestu priniesť späť a odovzdať na ďalšie umiestnenie. Víťazí družstvo, ktoré skôr položí líniu alebo diagonálu. Pri porušení umiestnenia kruhov je družstvo penalizované alebo diskvalifikované.

Alternatívy: Pre sťaženie hry použijeme raster hula hop kruhov 4 x 4 a po štyri vesty, pričom navýšime počet hráčov v družstve. Pre žiakov, ktorí nepoznajú hru piškvorky, ponecháme určitý čas na rozmyslenie umiestnení viest, prípadne každému družstvu poradíme možnosti pred začiatkom hry.

Využitie: Výborná hra na spoluprácu hráčov, rozvoj taktiky a stratégie. Posilňuje momentálne rozhodovanie sa podľa akcie súpera, čo je vhodnou prípravou pri herných činnostiach jednotlivca v loptových hrách.



Obrázok č. 8: „Bežecské piškvorky“ (autor: Ondrejka M. 2020)

4. „Nočný lovec“

Pomôcky: Štyri lavičky, 15-20 plastových kužeľov, 2 šatky na zaviazanie očí.

Príprava: Lavičky obrátíme na bok a umiestnime do štvorca. Vnútri štvorca rozmiestnime plastové kužele. Žiakov rozdelíme do dvoch skupín, v každej určíme jedného „lovca“, ktorému zaviažeme šatkou oči (skontrolujeme nepriesvitnosť) a postavíme ho k protiľahlým lavičkám.

Zadanie: Úlohou „lovcov“ je po signáli píšťalky získať čo najviac kužeľov. Ostatní žiaci v družstve ich navigujú kričaním smeru, prípadne klepaním na lavičky. Vnútri štvorca sú len „lovci“, dnu nesmie nik iný vstúpiť.

Alternatívy: Hra môže byť limitovaná časom alebo podmienkou vyzbierania všetkých kužeľov (osvedčila sa druhá možnosť). Náročnosť hry je v samotnej realizácii, pretože naraz musí žiak spracovať množstvo podnetov a obmedzení – zvukov, tmy, neistoty v priestore, možnosť kolízie s protihráčom. Pre zapojenie väčšej skupiny žiakov zväčšíme hraciu plochu a pridáme kužele. Pred vykonávaním hry najprv obmedzíme zrak „lovcov“, až potom rozmiestnime kužele.

Využitie: Výborná hra na spoluprácu hráčov, rozvoj taktiky a stratégie. Rozvíja schopnosť orientovať sa v priestore pri obmedzených podmienkach. Posilňuje momentálne rozhodovanie sa podľa akcie súpera, čo je vhodnou prípravou pri herných činnostiach jednotlivca v loptových hrách.



Obrázok č. 9: „Nočný lovec“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2.3 Pohybové hry a úlohy na rozvoj reakčných schopností

1. „Air hockey“

Pomôcky: Dve lavičky, 4 malé žinenky, 4 plastové kužele, florbalová loptička.

Príprava: Lavičky obrátíme na bok a umiestnime paralelne vedľa seba na vzdialenosť dvoch žineniek s medzerou cca 50 cm. Žinenky umiestnime k lavičkám tak, aby medzi nimi vznikla spomínaná medzera a aby sa rohom dotýkali lavičiek.

Zadanie: Dvojice žiakov si ľahnú proti sebe na žinenky tak, aby mimo žinenky mali maximálne horné končatiny. Každý žiak má ruke plastový kužeľ, prípadne iný vhodný predmet, ktorým odbíjajú loptičku. Cieľom je dať súperovi „gól“, čiže trafiť medzeru medzi žinenkami.

Alternatívy: Hra môže byť limitovaná časom alebo skóre, prípadne sa po „góle“ vymenia dvojice hráčov.

Využitie: Výborná hra na reakciu horných končatín po zrkovom signáli, rozvoj taktického myslenia a spolupráce, čo je vhodnou prípravou pri herných činnostiach jednotlivca v loptových a sieťových hrách.



Obrázok č. 10: „Air hockey“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2. „Takeših hrad“

Pomôcky: Dve lavičky, dve švédske debny, gymnastická koza, príp. malé žinenky, 15-20 fitlôpt, méta (alebo rozlišovacia vesta).

Príprava: Lavičky obrátíme na bok a umiestnime vedľa seba na základovú čiaru ihriska – budú tvoriť hranicu územia. Náradie umiestnime v priestore volejbalového ihriska tak, aby tvorili prekážky, za ktoré sa dá skryť pri postupnom presune k lavičkám. Fitlopty sú prichystané pre „obrancov“ za lavičkami. Métu (alebo vestu) umiestnime cca 3 metre pred lavičky.

Zadanie: Hrá sa systémom všetci proti jednému. Vybraný hráč odíde na opačný koniec ihriska, jeho úlohou je dostať sa k méte bez toho, aby bol zasiahnutý fitloptou. Môže sa pritom ukrývať za prekážky, prípadne vyčkávať. Ostatní hráči za lavičkami sú pripravení hádzať po ňom fitlopty tak, aby obránili métu (vestu). Aby sa predišlo využívaniu „čakacej“ metódy (kým „obrancovia“ neminú fitlopty), hru obmedzíme časom napr. 30 sekúnd.

Alternatívy: Priestor môžeme doplniť bezpečnými prekážkami podľa možností školy, prípadne doplníme fitlopty volejbalovými loptami alebo pre sťaženie rozmiestnime „obrancov“ aj na boky volejbalového ihriska.

Využitie: Hra rozvíja individuálne rozhodovanie sa hráča podľa aktuálnej potreby a vonkajších podmienok. Viaceré podnety sú spracovávané na rozličnej úrovni a nútia žiaka vyberať a uprednostňovať relevantné (hrozba trafenia, snaha nájsť úkryt, snaha nalákať protivníka na hod a pod.). Využitie hlavne vo vybíjanej a iných loptových hrách.



Obrázok č. 11: „Takeših hrad“ (autor: Ondrejka M. 2020)

3. „Hviezda“

Pomôcky: Lano (aspoň 10-12 metrov dlhé), méty (pre každého žiaka).

Príprava: Lano umiestnime na zem po obvodu stredového kruhu telocvične. Vo vzdialenosti cca 4 metre od lana umiestnime do kruhu méty (za každého žiaka).

Zadanie: Na zvukový signál žiaci zo začiatočného postavenia rýchlo uchopia lano a držiak ho sa snažia dostať k „svojej“ méte. Keďže každý žiak ťahá lano iným smerom, musia zapojiť okrem rýchlej reakcie aj silu.

Alternatívy: Ak sa žiaci nahustia na kope (bez pravidelných rozstupov) vzniká nevýhoda pre žiakov oproti, preto je dôležité rozmiestniť žiakov pravidelne a striedajúc silnejšieho so slabším. Pre modifikácie hry môžeme regulovať dĺžku lana (viac žiakov – dlhšie lano), prípadne obmedziť použitie dvoch rúk či vzdialiť méty od lana.

Využitie: Hra rozvíja reakciu na zvukový signál v kombinácii so silou a rýchlosťou (rôzne druhy štartov v atletike, futbal, basketbal a pod.).



Obrázok č. 12: „Hviezda“ (autor: Ondrejka M. 2020)

4. „Chyť holuba“

Pomôcky: Štyri lavičky, dve basketbalové lopty.

Príprava: Lavičky umiestnime za základovú čiaru volejbalového ihriska paralelne na vzdialenosť približne 10-15 cm od seba tak, aby sa po nich dala kotúľať lopta. Utvoríme dve dvojice lavičiek približne 3-4 metre od seba. Lopty prichystáme ku koncu lavičiek tak, aby ich smer pohybu smeroval do ihriska.

Zadanie: Hra simuluje streľbu na „holuby“, kde sa má športovec rozhodnúť, ktorého holuba strelí najskôr. Hra je určená pre jedného hráča s tým, že ostatní žiaci pomáhajú a sťažujú mu podmienky. Vybraný hráč stojí na čiare medzi lavičkami, iný žiak mu drží zatvorené oči. Na zvukový signál pustia družstvá loptu po naklonených a nasmerovaných lavičkách, vybranému hráčovi je uvoľnený zrak a jeho úlohou je chytiť obe lopty pred prechodom útočnej volejbalovej čiary.

Alternatívy: Regulovať môžeme náklon lavičiek a rýchlosť kotúľania lopty, veľkosť hracej plochy, príp. zvýšime počet lôpt o jednu.

Využitie: Hra rozvíja reakciu na zrakový signál v kombinácii s rýchlosťou (loptové a sieťové hry).



Obrázok č. 13: „Chyť holuba“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2.4 Pohybové hry a úlohy na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností

1. „Tunel“

Pomôcky: Dve lavičky, dve malé žienky, vozík.

Príprava: Lavičky otočíme na zemi na bočnú stranu, približne meter od seba. Do medzier vložíme ohnuté malé žienky tak, aby vytvorili tunel.

Zadanie: Žiaci sa snažia prejsť na vozíku popod tunel, pričom sa posúvajú rukami. Nesmú sa chytiť lavičiek ani dotknúť žineniek. Keďže „tunel“ je pomerne nízky, pozície žiakov na vozíku sú obmedzené.

Alternatívy: Pre zmenu náročnosti úlohy upravíme dĺžku „tunela“ - množstvo lavičiek žineniek za sebou, prípadne zadáme časový limit. Úloha sa tiež môže vykonávať ako hra klasickým štafetovým spôsobom, pričom sa žiaci rozdelia na družstvá, štafetovo prechádzajú cez „tunel“ a snažia sa nezískať trestné body za dotyk, prípadne vykonať úlohu skôr.

Využitie: Komplexné posilnenie systému svalstva, výbušné pohyby viacerými smermi – vo futbale, bojových športoch, pri lezení, skokoch a pod.



Obrázok č. 14: „Tunel“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2. „Nepokojný terč“

Pomôcky: Veľký dáždník, kruhy, florbalové loptičky podľa počtu žiakov.

Príprava: Kruhy spustíme do výšky približne 2 metre a zavesíme na ne otvorený dáždník na rúčku. Loptičky pravidelne rozdelíme žiakom alebo družstvám žiakov.

Zadanie: Rozdelíme žiakov a určíme čiaru, spoza ktorej majú hádzať loptičky do dáždника. Úloha nie je jednoduchá, pretože dáždník pred každým hodom rozkývame náhodným smerom a rýchlosťou. Žiaci sa spoza určenej čiary snažia vhodiť čo najviac loptičiek do dáždника tak, aby z neho nevypadli.

Alternatívy: Pre zmenu náročnosti úlohy upravíme vzdialenosť čiary odhodu, prípadne stanovíme podmienku odrazu od steny alebo náradia/žinenky. Pri veľmi náročnom variante použijeme florbalové hokejky, pričom dáždník spustíme tesne k zemi. Úloha je pomerne

rýchla, osvedčil sa variant zapojiť individuálne každého žiaka v družstve, pričom žiaci z nehádžuceho družstva kývajú dáždnikom.

Využitie: Pri športoch, kde je potrebné v premenlivých podmienkach citlivo rozlišovať a nastavovať silové, priestorové a časové parametre pri riadení pohybovej činnosti s loptou, napr. vybíjaná, hádzaná, volejbal a pod.



Obrázok č. 15: „Nepokojný terč“ (autor: Ondrejka M. 2020)

3. „Vozíkový bowling“

Pomôcky: Vozík, 10 pevných predmetov, ktoré sa dajú ľahko zhodiť (napr. steppery).

Príprava: Steppery umiestnime vo vymedzenom priestore do tvaru trojuholníka podobne ako pri bowlingu tak, aby bolo možné ich zhodiť pri vzájomnom náraze. Vozík majú družstvá na striedačku k dispozícii na umiestnenie hráča a posunutie.

Zadanie: Rozdelíme žiakov na družstvá, umiestnime steppery do trojuholníka a stanovíme čiaru, za ktorú žiaci nesmú ísť pri posunutí vozíka. Tlačením do žiaka, ktorý sedí na vozíku a jeho nasmerovaním (pri neprekročení čiary) sa snažia zhodiť čo najviac stepperov, pričom žiak na vozíku nesmie použiť žiadnu časť tela (vozík narazí do stepperov bočnou časťou). Body počítame podobne ako pri bowlingu (dva „hody“ v jednom kole, dvojnásobné zápočty bodov a pod.). Necvičiaci žiaci postavlia zhodené steppery.

Alternatívy: Pre elimináciu možnosti, že žiaci pohybom častí tela zhodia steppery, použijeme namiesto sediaceho žiaka vhodný ťažký predmet (napr. závažia z posilňovne, kettleball a pod.), prípadne namiesto vozíka použijeme 2 kg medicinbal.

Využitie: Pri športoch, kde je potrebné rozvíjať cit pre loptu, jemne nastavovať silu v priestore a čase, napr. futbal, basketbal a pod.



Obrázok č.16: „Vozíkový bowling“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2.5 Pohybové hry a úlohy na rozvoj rytmických schopností

1. „Obrie švihadlo“

Pomôcky: Veľké švihadlo.

Príprava: Pripravíme voľný priestor v telocvični alebo v prírode, približne 6 x 6 metrov.

Zadanie: Určíme dvojicu, ktorá bude točiť švihadlom (žiaci sa striedajú tak, aby každý točil aj skákal). Neľahkou úlohou žiakov je postupne vojsť do točiaceho sa švihadla a preskočiť ho vo dvojici (trojici, štvorici,...) aspoň trikrát (štyrikrát, päťkrát,...).

Alternatívy: Odporúčame vyskúšať najprv s jedným žiakom a vysvetliť princíp pohybovej činnosti. Úloha je veľmi náročná ani nie tak pre neobratnosť detí, ale kvôli zladeniu sa s rytmom krútiaceho sa švihadla aj ostatných skáčucich žiakov. Preto obmedzíme (určíme) rýchlosť točenia švihadla na najnižšiu možnú (učiteľ ukáže príklad). Ak sú žiaci šikovní, určíme im spôsob preskokov, prípadne im k tomu pustíme hudbu, do ktorej rytmu sa majú trafiť tak skákaním ako točením švihadla.

Využitie: Všeobecný rozvoj rytmu pohybovej činnosti – aerobik, tanec, dribling v basketbale, skoky v atletike a pod.



Obrázok č.17: „Obrie švihadlo“ (autor: Ondrejka M. 2020)

2. „Dribling v kruhoch“

Pomôcky: 10 hula hop kruhov, dve basketbalové lopty.

Príprava: Hula hop kruhy položíme na zem do radu po 5. Žiakov rozdelíme na dve družstvá k radom kruhov, každému dáme basketbalovú loptu.

Zadanie: Žiakom vysvetlíme princíp štafetovej hry – určitým spôsob driblovať loptou v kruhoch tam aj späť, odovzdať loptu ďalšiemu žiakovi.

Alternatívy: Odporúčame pracovať aspoň v troch štyroch obmenách činnosti, od najjednoduchšieho (klasický dribling do každého kruhu s možnosťou striedať ruky) po najzložitejšie (striedavý dribling s vkročením do kruhov, striedavý dribling s otáčaním sa vpred a vzad a pod.). Neodporúčame vytvoriť viac ako tri skupiny, inak učiteľ nestíha kontrolovať dodržiavanie pravidiel.

Využitie: Všeobecný rozvoj rytmu pohybovej činnosti – najmä dribling v basketbale.



Obrázok č. 18: „Dribling v kruhoch“ (autor: Ondrejka M. 2020)

3. „Škôlka s tlesknutím“

Pomôcky: Frekvenčný rebrík.

Príprava: Frekvenčný rebrík rozprestrieme na čiaru v telocvični, žiakov rozmiestnime do radu po stranách rebríka.

Zadanie: Žiakom vysvetlíme a ukážeme postup pri preskakovaní rebríka a úlohou – skočiť treba do každého štvorca, pričom sa strieda postavenie chodidiel priame s bočným a súčasne pri bočnom postavení si tleskne skákajúci žiak so súhlasne otočeným žiakom.

Alternatívy: Meníme náročnosť spôsobov skákania – doplníme po skoku do štvorca skok von, určíme jednonožné skákanie, stanovíme tlesknutie striedavo pravou a ľavou rukou a pod. Podobne ako pri preskakovaní obrie švihadla netreba očakávať rýchle pochopenie úlohy ani stopercentné splnenie požiadaviek.

Využitie: Všeobecný rozvoj rytmu pohybovej činnosti – skoky v atletike, tanec, aerobik.



Obrázok č. 19: „Škôlka s tlesknutím“ (autor: Ondrejka M. 2020)

3 VPLYV NETRADIČNÝCH HIER NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

Vplyv uskutočnených netradičných hier dokumentujeme v tejto časti učebných textov, pričom vstupné a výstupné merania sú komparované a štatisticky analyzované. Ich významnosť a interpretácia výsledkov predchádzala podrobnému skúmaniu daných premenných. Ďalej hodnotíme reflexiou odučených hier na hodinách TŠV.

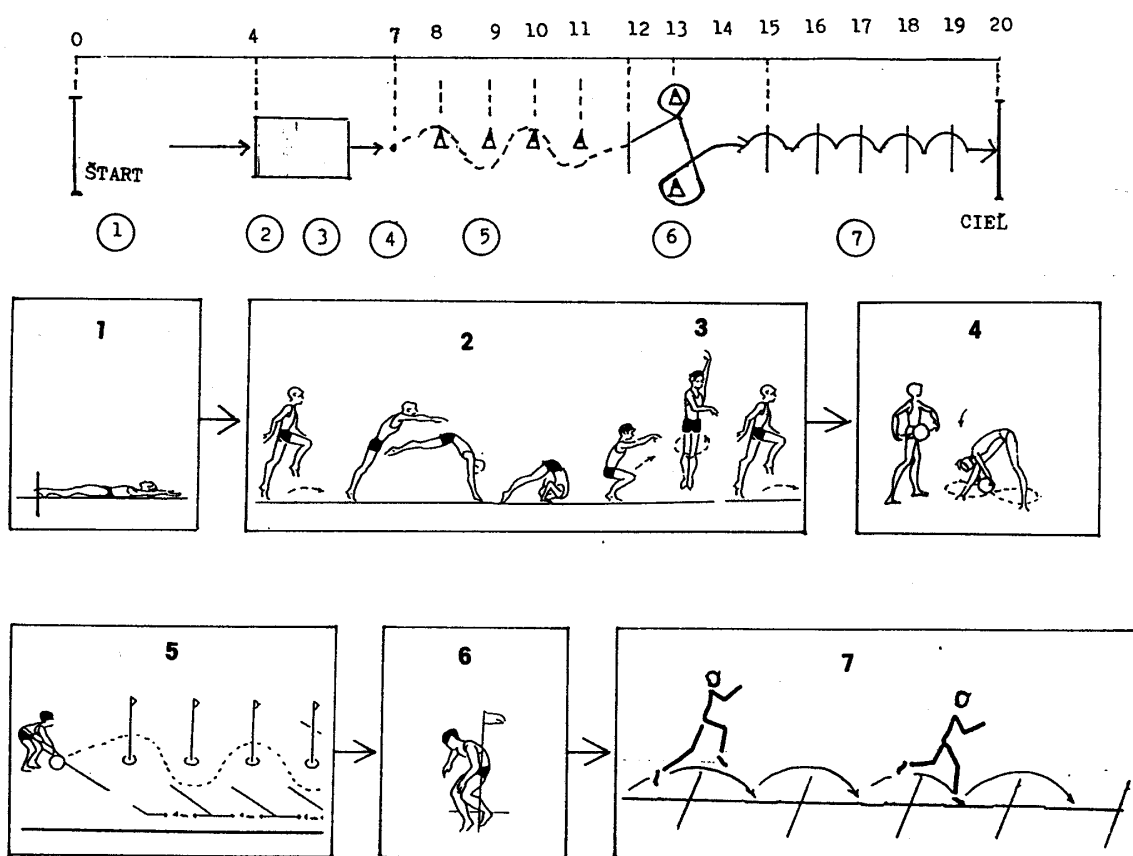
3.1 Vstupné merania

Experimentálny súbor vstupného merania tvorili žiaci a žiačky piateho až deviateho ročníka ZŠ s MŠ Liptovská Teplá. Ide o 25 žiakov, ktorí navštevujú okrem pravidelnej telesnej a športovej výchovy (dotácia dve hodiny týždenne) aj krúžok športovej prípravy (dve hodiny týždenne). Kondične sú to rovnocenní žiaci, využívajú rovnakú didaktickú techniku a pomôcky, pochádzajú z približne rovnakého sociálneho prostredia, počas výučby je používaná rovnaká metodika (jedného učiteľa), množstvo a druh cvičení. Vstupné merania prebehli v septembri 2018 na hodinách telesnej a športovej výchovy s využitím štandardného materiálneho vybavenia. Celkovo trval výskum 7 mesiacov. Hry a úlohy sme aplikovali v telocvični v rozsahu 16 vyučovacích hodín – v úvodnej aj hlavnej časti hodiny v rozsahu 10-15 minút, po dôkladnom rozcvičení organizmu (alebo ako formou rozcvičenia) a počas 8 hodín krúžku športovej prípravy. Viaceré sa v priebehu výskumu opakovali, ale na každej hodine sme použili minimálne 2 rôzne (vo fáze začiatku aplikácie cvičení ich bolo málo, pretože bolo potrebné vysvetliť princíp a pravidlá. Neskôr sa niektoré hry a úlohy opakovali, takže žiaci ich už poznali a stihli sme viac ako 2).

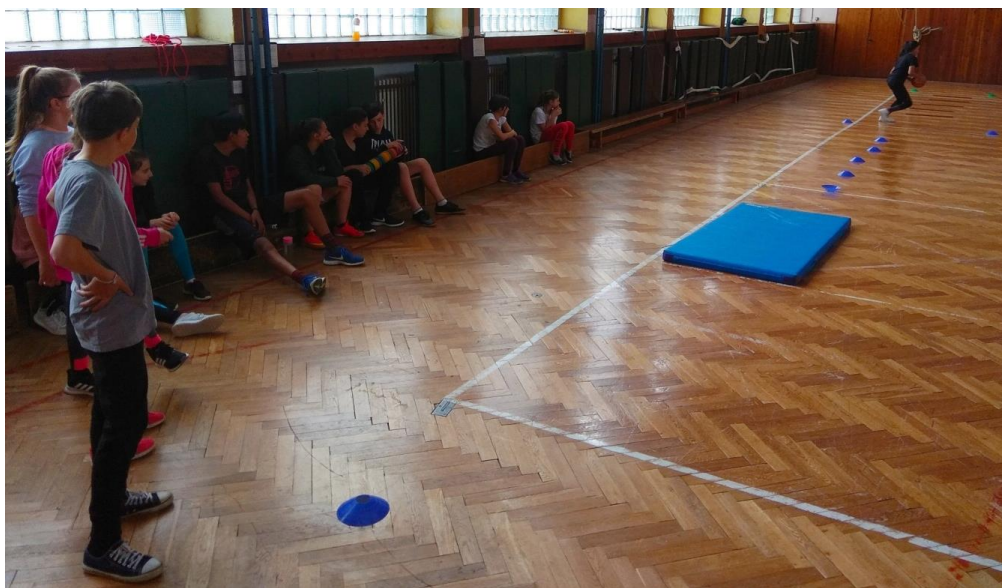
V odbornej literatúre (napr. Doležajová – Lednický, 2010 in Majherová (ed.), 2010) sa dozvedáme, že existuje veľké množstvo homogénnych testov koordinačných schopností žiakov a mnohé z nich nemajú požadované vlastnosti, ako jednotnosť pokusov, rozličnú metodiku a realizáciu. Kvôli zabezpečeniu testovania čo najväčšieho počtu schopností pre účely diagnostikovania koordinačných schopností žiakov sa v tejto práci preto prikláňame ku **komplexnému testu koordinačných schopností** spájania pohybov „B“, ktorý vo svojej práci rozpracovali Mikuš – Lafko – Mihalčín (2006):

Testovaná osoba (TO) vykoná postupne a v maximálnej rýchlosti tieto činnosti:

- (1) na zvukový signál štartuje z ľahu na chrbte – päty sa dotýkajú štartovej čiary,
- (2,3) potom beží k priestoru (4 m od štartovej čiary) na ktorom vykoná kotúľ vpred a vertikálny výskok s obratom o 360°,
- (4) pokračuje v behu smerom k položené lopte, zdvihne ju a na mieste vykoná tieto činnosti:
- (5) po vykonaní žonglovania s loptou TO ju zdvihne a kotúľa okolo štyroch stoličiek v smere podľa obrázku až na 1 m dlhú čiaru vo vzdialenosti 12 m,
- (6) zdvihne loptu a v ruke s ňou obieha v „osmičke“ medzi stoličkami v smere podľa obrázku,
- (7) prebehne medzi švihadlami až do cieľa vo vzdialenosti 20 m.



Obrázok č. 20: Komplexný test koordinačných schopností, Mikuš – Lafko – Mihalčín, 2006



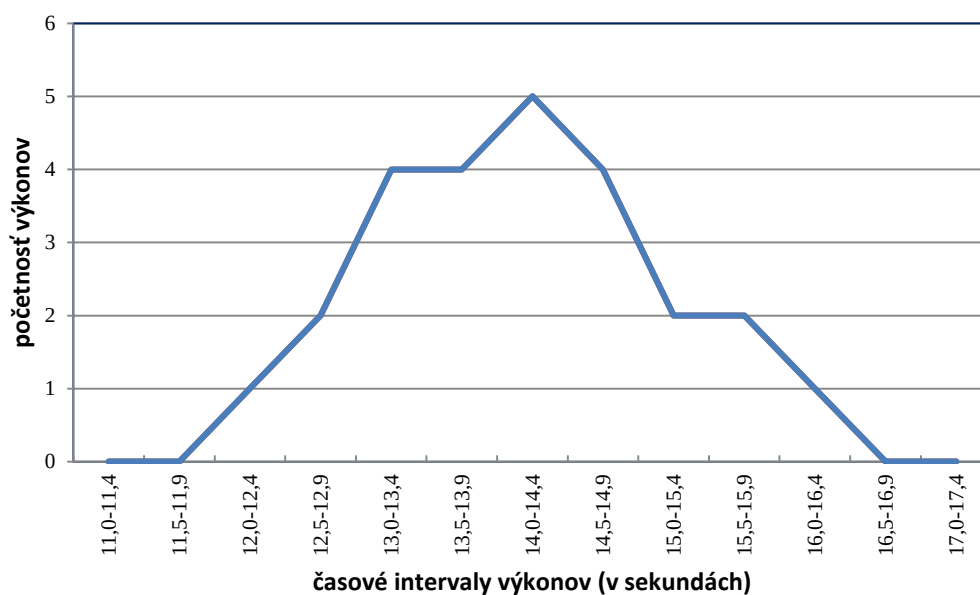
Obrázok č. 21: Realizácia vstupného testovania (autor: Ondrejka M. 2020)

Po charakteristike vstupného testu uvádzame namerané hodnoty – vstupné výsledky spolu s charakteristikou experimentálneho súboru a opisom krivky rozdelenia početnosti vstupných výkonov žiakov:

Tabuľka č. 1: Vstupné výsledky testu a charakteristika experimentálneho súboru

číslo	žiak	telesná hmotnosť (kg)	telesná výška (cm)	vek	pohlavie	výsledok vstupného testu (s)	číslo	žiak	telesná hmotnosť (kg)	telesná výška (cm)	vek	pohlavie	výsledok vstupného testu (s)
1.	M.L.	50	153	11	CH	13,5	14.	N.B.	58	162	14	D	14,3
2.	P.B.	48	152	11	CH	14,2	15.	S.Č.	63	160	13	D	13,8
3.	D.D.	75	162	12	CH	15,8	16.	A.D.	76	172	14	D	14,4
4.	M.F.	53	158	12	CH	14,1	17.	P.G.	74	180	14	CH	14,2
5.	S.R.	45	150	12	CH	13,1	18.	I.P.	80	176	13	CH	15,4
6.	P.B.	58	164	13	D	15,9	19.	D.Š.	81	185	14	CH	14,5
7.	T.B.	80	170	13	CH	14,9	20.	O.T.	73	179	14	CH	15,1
8.	S.F.	68	166	12	D	16,2	21.	D.J.	76	180	15	CH	12,4
9.	P.G.	53	160	13	D	14,5	22.	T.Ľ.	72	182	15	CH	13,1
10.	T.K.	59	168	13	CH	12,9	23.	A.L.	81	181	14	CH	13,1
11.	V.L.	47	159	12	D	14,6	24.	M.M.	82	184	15	CH	12,8
12.	A.S.	60	163	12	CH	13,6	25.	T.Ľ.	59	170	15	D	13,8
13.	P.B.	72	176	13	CH	13,0	priemer		65,72	168,48	13,16		14,128

Zdroj: autor: Ondrejka M. 2020



Obrázok č. 22: *Krivka rozdelenia početnosti vstupných výkonov* (Zdroj: autor: Ondrejka M. 2020)

Podľa štatistických pravidiel môžeme z grafu č. 1 a jednovrcholového priebehu krivky rozdelenia početnosti výkonov vyčítať, že rozdelenie experimentálneho súboru je pomerne homogénne (čo potvrdzuje aj vypočítaný variačný koeficient vstupných výsledkov žiakov na úrovni 7,16 % uvedený v tabuľke č. 3), t.j. zloženie súboru nie je výrazne ovplyvnené faktormi ako vek (v intervale 11 – 15 rokov) alebo pohlavie (ktoré by predpokladali zvýšenú početnosť výkonov v „lepších“ časových intervaloch u starších žiakov a chlapcov, naopak u mladších žiakov a dievčat a čo by sa ukázalo na dvoj- alebo viacvrcholovom priebehu krivky).

Výsledok vstupného testovania v určitom zmysle deklaruje vyrovnanosť výkonov žiakov v oblasti koordinačných schopností v danom vekovom intervale a v porovnaní pohlaví. Pre objektívnejšie výsledky (krivku s väčšou výpovednou hodnotou) by bolo vhodné urobiť výskum na oveľa väčšej vzorke s rozdelením žiakov podľa veku a pohlavia.

Uvedené vyhodnotenie vstupného testovania (v zmysle výsledkov výstupného testovania v tejto práci, ak budú výsledky navzájom porovnateľné) by mohlo byť podnetom na výskum do budúcnosti. Tým teda môže byť overenie predpokladu približne rovnakej úrovne rozvoja koordinačných schopností u žiakov na druhom stupni ZŠ bez ohľadu na vek a pohlavie, teda dokázanie toho, že v uvedenej oblasti sú si žiaci vyrovnaní a že prostriedky vedúce k rozvoju koordinačných schopností pre nich platia rovnako.

3.2 Reflexia odučených hodín

Z vlastnej pedagogickej skúsenosti uvedieme nasledovné fakty týkajúce sa rozvoja koordinačných schopností žiakov na základnej škole:

- Cvičenia je ideálne zaraďovať na začiatku vyučovacej hodiny, kedy žiak nie je ešte unavený. Niekedy je to v rámci rozcvičky, inokedy v hlavnej časti ako súbor aktivít v trvaní 10 – 15 minút s variantmi hier a úloh. Pritom je dôležité zohľadniť skutočnosť, že samotná príprava pomôcok, náradia a náčinia býva niekedy časovo náročná a preto je vhodné pri následných hodinách využiť tie isté zariadenia a relevantne zmeniť náročnosť cvičení.
- Pohybovú aktivitu je vhodné uskutočňovať s menším počtom opakovaní cvičení a s primerane kratšími intervalmi odpočinku medzi alebo počas kratšie trvajúcich hier a úloh.
- Je potrebné dodržať všeobecné didaktické princípy, osobitne od jednoduchšieho k zložitejšiemu a zároveň dbať na systematickosť a následné využitie osvojených zručností v športových hrách.
- Veľmi potrebné je mať prichystané pestré spektrum aktivít, hier a úloh, aby učiteľ mohol operatívne podľa aktuálnej situácie a podmienok (zranenia, disciplína, časový sklz, chýbajúce pomôcky a pod.) meniť výber pohybových prostriedkov a spôsob ich realizácie.
- Pri namotivovaných a aktívnych žiakoch sa môže vyskytnúť problém skončiť časť hodiny venovanej netradičným hrám alebo úlohám a venovať sa ďalším aktivitám v rámci hlavnej časti hodiny, zameranej napr. na herné činnosti jednotlivca v športových hrách. V praxi sa nám osvedčil postup využiť zaujatosť žiakov a nechať ich pokračovať v činnosti zameranej na rozvoj koordinačných schopností, a to aj na úkor hlavnej časti hodiny s následným upravením obsahu a časového rozdelenia ďalších hodín v prebiehajúcom tematickom celku.
- Viaceré činnosti zamerané na rozvoj koordinačných schopností možno pomerne ľahko realizovať vo forme súťaže medzi žiakmi s možnosťou hodnotenia a klasifikácie (aktivita) bez toho, aby boli žiaci na to vopred upozornení. V takomto prípade podajú žiaci autentický výkon a viac sa snažia.
- Pravidlá a varianty realizácie viacerých úloh a hier sú schopní modifikovať a upraviť samotní žiaci. Nechajte rozvinúť ich fantáziu!

- Hry a úlohy, ktoré majú tendenciu spôsobiť žiakom strach (lezenie na rebrík a rebriny, rôzne preskoky cez kozu, viaceré druhy pádov a nárazov a pod.) realizujeme po dôkladnom spoznaní individuálnych osobitostí a charakterov žiakov, najlepšie na konci školského roka. Žiakov do takýchto aktivít nenútime, radšej im ponúkneme možnosť ľahšej alternatívy.
- Dlhodobým zámerným pozorovaním sme zistili, že žiaci zapojení do mimoškolskej športovej činnosti (krúžky, tréningy, súťaže a pod.) sú paradoxne náchylnejší vykonávať pohybové úlohy ležérnejšie ako ostatní, zvlášť osobitne v prípadoch, ak v pracovnej skupine (zámerne uvádzame toto označenie, pretože rozvoj koordinačných schopností vykonávame v rozličných organizačných jednotkách počas vyučovacieho procesu) sú združení žiaci rozličného veku, pohlavia a kamarátskych vzťahov. Preto je dôležité dbať aj na korektné rozdelenie žiakov do skupín. Osvedčilo sa nám uplatnenie metódy náhodného rozdelenia (rozhodenie tenisiek, metóda čísel, farby úborov a pod.).

Pri rozvoji koordinačných schopností je potrebné mať na pamäti, že ich vyššia úroveň pomôže žiakom zvládnuť neočakávané situácie v priebehu športových hier, robí ich odolnejšími voči zraneniam, umožňuje im lepšie pochopiť a osvojiť si techniku daných športových disciplín a prispieva na zvýšenie ich obľúbenosti pri výbere do skupín. Preto je dôležité upraviť a modifikovať výber a podmienky realizácie cvičení, ako aj formy organizácie žiakov ich vekovým a pohlavným osobitostiam.

3.3 Výstupné merania a analýza dát

Výstupné testovanie prebehlo v apríli 2019 počas krúžku športovej výchovy, po dôkladnom rozcvičení žiakov. *Nie je adekvátne tvrdiť, že na základe intervencie by mali byť očakávanými výstupnými hodnotami len lepšie (nižšie) hodnoty ako pri vstupnom meraní. Dokázalo sa to napr. tým, že dvaja žiaci dosiahli rovnaký výkon, jeden žiak dokonca horší (príčiny nie sú predmetom skúmania tejto práce).*

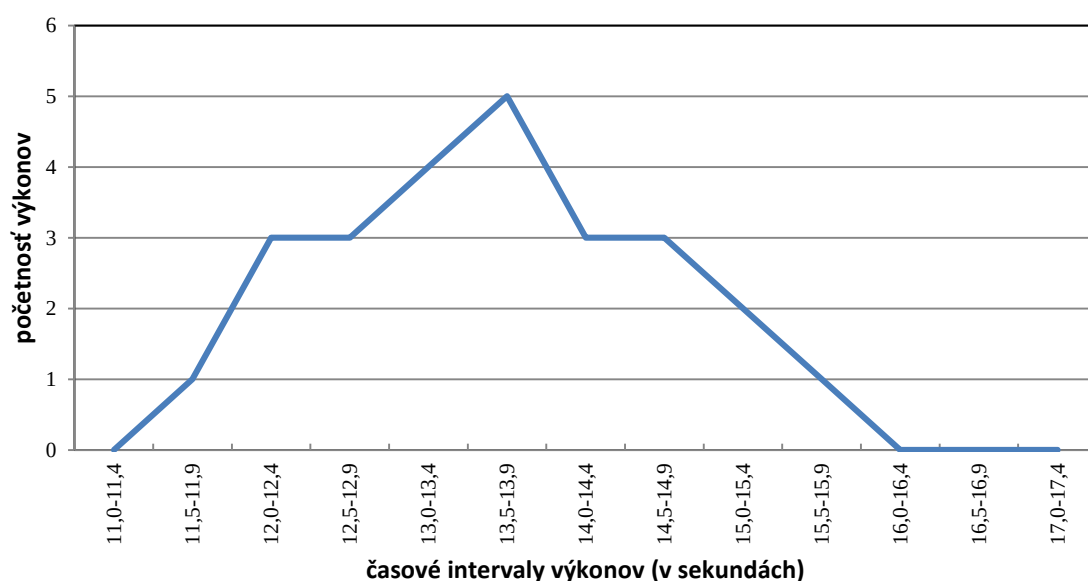
Výsledky výstupného testovania (tab. 2) sú použité na porovnanie s výkonnosťou žiakov pri vstupnom testovaní, pomocou inferenčnej štatistiky (párový *t*-test). Krivka rozdelenia početnosti výstupných výkonov žiakov, ktorá podobne ako v grafe č. 1, slúži na preukázanie normality rozdelenia výkonov žiakov. Tá je podmienkou na objektívne použitie nástrojov inferenčnej štatistiky.

Krivka rozdelenia početnosti výkonov má síce nepravidelný, ale opäť jednovrcholový priebeh. Variačný koeficient výstupných výsledkov žiakov na úrovni 7,03 % (tabuľka č.3) svedčí o nízkej variabilite súboru, teda o súbore homogénnom. Homogenita sa teda zopakovala aj pri výstupnom meraní, čím sa potvrdilo, že vek alebo pohlavie nemajú výrazný vplyv na zloženie súboru a v určitom zmysle to naznačuje, že výkonnosť žiakov v oblasti koordinačných schopností v danej vekovej kategórii je vyrovnaná, aj vzhľadom na rozdielnosť pohlaví.

Tabuľka č. 2: Výstupné výsledky testu a charakteristika experimentálneho súboru

číslo	žiak	telesná hmotnosť (kg)	telesná výška (cm)	vek	pohlavie	výsledok výstupného testu (s)	rozdiel	číslo	žiak	telesná hmotnosť (kg)	telesná výška (cm)	vek	pohlavie	výsledok výstupného testu (s)	rozdiel
1.	M.L.	51	153	12	CH	12,9	-0,6	14.	N.B.	60	163	14	D	13,7	-0,6
2.	P.B.	50	152	11	CH	13,4	-0,8	15.	S.Č.	64	160	14	D	13,2	-0,6
3.	D.D.	74	163	12	CH	15,8	0	16.	A.D.	76	172	14	D	14	-0,4
4.	M.F.	53	158	12	CH	13,8	-0,3	17.	P.G.	73	180	14	CH	13,9	-0,3
5.	S.R.	48	152	13	CH	12,4	-0,7	18.	I.P.	80	177	14	CH	15,1	-0,3
6.	P.B.	58	164	13	D	14,9	-1,0	19.	D.Š.	79	185	14	CH	14,1	0,4
7.	T.B.	81	170	13	CH	14,6	-0,3	20.	O.T.	75	179	14	CH	14,4	-0,7
8.	S.F.	69	168	13	D	15,4	-0,8	21.	D.J.	77	181	15	CH	11,9	-0,5
9.	P.G.	53	160	13	D	13,8	-0,7	22.	T.Ď.	73	182	15	CH	12,7	-0,4
10.	T.K.	59	168	13	CH	12,9	0	23.	A.L.	83	181	15	CH	13,4	+0,3
11.	V.L.	46	160	13	D	14,5	-0,1	24.	M.M.	83	184	16	CH	12,4	-0,4
12.	A.S.	59	165	13	CH	13,3	-0,3	25.	T.Ď.	59	171	15	D	13,6	-0,2
13.	P.B.	72	177	14	CH	12,4	-0,6	priemer		66,2	169	13,56		13,7	-0,428

Zdroj: autor: Ondrejka M. 2020



Obrázok č. 23: Krivka rozdelenia početnosti výstupných výkonov (Zdroj: autor: Ondrejka M. 2020)

Porovnaním vstupných a výstupných výkonov žiakov na základe hodnoty Pearsonovho koeficientu korelácie 0,958 (tabuľka č. 3) tvrdíme, že ide o veľmi silnú priamu lineárnu závislosť vstupných a výstupných údajov/výkonov – nárast jednej veličiny spôsobuje nárast druhej veličiny, pričom veličiny/výsledky majú síce vysoký koeficient, ale nemusia byť na sebe závislé – nielen že sa pri intervencii zlepšia, ale významnú úlohu môžu zohrávať faktory napr.: vysoká hladina adrenalínu počas aktivity, momentálne psychické rozpoloženie žiakov v danej situácii, sklamanie, túžba prekonať sa atď.

Tabuľka č. 3: Štatistické vlastnosti dát

Porovnanie vstup - výstup	
variačný koeficient vstupných údajov	7,16 %
variačný koeficient výstupných údajov	7,03 %
Pearsonov koeficient korelácie	0,958
Párový t-test	
n	25
m_z	-0,428
s_z	0,295127091
$SE(m_z)$	0,059025418
hladina významnosti α	0,05
$t_{stat.}$	-7,251113379
$t_{krit.} (1-\frac{\alpha}{2}, n-1)$	-2,064
p -hodnota	0,00000017174

Zdroj: autor: Ondrejka M. 2020

Testovanie stanovenej hypotézy:

H: Použitie inovovaných pohybových hier a úloh v priemere zlepši úroveň koordinačných schopností v súbore probandov

$$(H: \mu_1 = \mu_0)$$

vykonáme metódou testového kritéria a pomocou p -hodnoty. Na základe získaných údajov (tabuľka č. 3) sme úroveň zmien výkonov v experimentálnej skupine žiakov vyhodnotili podľa štatistických pravidiel **párovým t-testom**. Postupovali sme podľa porovnania vstupných a výstupných údajov a nasledovného výpočtu testovacej štatistiky:

$$t_{stat.} = \frac{m_z - 0}{SE(m_z)} = \frac{m_z}{\frac{s_z}{\sqrt{n}}} = -7,251113379$$

kde $t_{stat.}$ = testovacia štatistika

m_z = priemer rozdielov medzi výstupnými a vstupnými údajmi

$SE(m_z)$ = smerodajná chyba priemeru rozdielov

s_z = smerodajná odchýlka priemerov

n = počet žiakov (pozorovaní)

Testovacia štatistika má zápornú hodnotu, pretože rozdiely medzi výkonmi boli väčšinou záporné (výstupná hodnota bola väčšinou lepšia – nižšia ako vstupná). Testovaciu štatistiku sme porovnali s kritickými hodnotami podľa tabuliek. Ako hladinu významnosti sme si stanovili najčastejšie používanú $\alpha = 0,05$ (95 %), pri ktorej má kritická hodnota $t_{\text{krit.}}$ podľa pravidiel párového t -testu pri stupňoch voľnosti $(n-1) = 24$ tabuľkovú hodnotu:

$$t_{\text{krit.}} (1-\frac{\alpha}{2}, n-1) = 2,064$$

Kritický obor W (obor zamietnutia nulovej hypotézy) má tvar:

$$W = (-\infty, t_{\alpha/2}] \cup [t_{1-\alpha/2}, \infty) = (-\infty, -2,064] \cup [2,064, \infty)$$

Vypočítaná testovacia štatistika $t_{\text{stat.}} = -7,251113379$ spadá do kritického oboru W , teda **hypotézu H_0 prijímame alternatívnu hypotézu H_1** na hladine významnosti 0,05

Rozhodnutie:

Empirické údaje rozdielu výkonu žiakov podporujú myšlienku zamietnutia nulovej hypotézy.

Záver:

Použitý nástroj inferenčnej štatistiky potvrdil signifikantné rozdiely výkonov žiakov medzi výstupným a vstupným testovaním pri použití komplexného testu koordinačných schopností spájania pohybov „B“. Z hľadiska štatistickej významnosti vypočítanej párovým t -testom môžeme tvrdiť, že dosiahnuté zmeny výkonov žiakov sú významné na hladine významnosti $p = 0,05$, teda na 95 % môžeme tvrdiť, že po aplikovaní pohybových hier a úloh ako prostriedkov rozvoja koordinačných schopností sa úroveň týchto schopností u žiakov štatisticky významne zmenila (zlepšila).

Odporúčania a prínosy pre pedagogickú prax

Výsledky nášho pozorovania a výskumného sledovania potvrdili, že pohybové hry sú nielen účinným prostriedkom prispievajúcim na všestranný rozvoj koordinačných a kondičných schopností žiakov, ale sú výborným motivačným prostriedkom pre zvýšenie záujmu žiakov vykonávať pohybovú aktivitu a šport samotný. V rámci vyučovania školskej telesnej a športovej výchovy a porovnaním so štátnym vzdelávacím programom (ŠVP)

konštatujeme, že pohybové hry a úlohy tvoria neoddeliteľnú, ale zároveň samostatnú časť obsahu vyučovania, sú flexibilnou a variabilnou súčasťou prípravy na vyučovanie športových hier i zložkou športového tréningu mládeže. Zvyšujú motiváciu žiakov, umožňujú zapájať do činnosti žiakov s rôznou úrovňou schopností a zručností, bez ohľadu na vek, pripravenosť, postoje a pozitívne ovplyvňujú úroveň ich pohybových schopností. Rozhovory so žiakmi a náhodne registrované reakcie žiakov na konci hodín umožnili konštatovať, že zaradenie pohybových hier a úloh do výučby prinieslo badateľné, pozitívne zmeny v postoji žiakov k športu a k hodinám telesnej a športovej výchovy, umožnilo „nenásilne“ zapojiť do činnosti všetkých žiakov, zvýšilo ich záujem porovnávať sa a pretekať sa.

Systematickým zaradením a využívaním pohybových hier a úloh vo vyučovaní športovej a telesnej výchovy sme pedagogickú prax obohatili o tieto prínosy:

- zostavenie zásobníka inovovaných pohybových hier a úloh so zameraním na rozvoj koordinačných schopností žiakov s možnosťou ich aktuálneho využitia pri následnom nácviku a zdokonaľovaní herných činností jednotlivca v športových hrách,
- vypracovanie a uplatnenie konkrétnych postupov výučby pohybových hier a úloh,
- návrh postupov, ako žiakov motivovať k vyššej pohybovej aktivite na hodinách telesnej a športovej výchovy,
- návrh využitia športového náčinia, náradia a bežných predmetov pri výučbe pohybových hier a úloh.

Odporúčaniami pre pedagogickú prax sú:

1. Systematicky zaraďovať vopred pripravený zásobník pohybových hier a úloh ako efektívny prostriedok rozvoja koordinačných a kondičných schopností žiakov vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. V súvislosti s tým, ak je to potrebné, revidovať tematické plány, a to individuálne podľa podmienok danej školy.
2. Pohybové hry a úlohy zamerané na rozvoj koordinačných schopností žiakov zaradiť do prípravnej alebo hlavnej časti hodiny najmenej v jednej štvrtine vyučovacích hodín z ročnej hodinovej dotácie predmetu telesná a športová výchova na základných školách.
3. Za účelom zvyšovania motivácie a „nenásilného“ vplyvu na formovanie postoja žiakov k športovaniu modifikovať obsah a podmienky realizácie pohybových hier v súvislosti s vekovou a pohlavnou štruktúrou žiakov a s rešpektovaním ich individuálnych osobitostí a potrieb. Podporovať fantáziu žiakov tvorením vlastných pravidiel pohybových hier a úloh a využívaním bežných predmetov pri činnosti.

4. Testovanie pohybových schopností vykonať v dlhšom časovom intervale medzi vstupným a výstupným testovaním (až niekoľko mesiacov, a to vždy po ukončení tematického celku), s jedným pokusom v každom teste, so zabezpečením kvalitnej ukážky a s niekoľkonásobným overením si pochopenia spôsobu vykonania testu žiakmi. Zabezpečí sa tým objektívne, autentické podanie výkonu žiakmi, bez rušivého vplyvu slabej, resp. nepresnej informovanosti o požadovanej aktivite pri realizácii pohybovej úlohy.

Záver

Moderná doba ponúka pre žiakov veľa možností na vyplnenie voľného času. Tým, že mnohé z aktivít sú spojené iba s minimálnym pohybovým prejavom sa telesná výchova a šport dostávajú na „druhú koľaj.“ Vo všeobecnosti platí konštatovanie, že úroveň pohybových schopností žiakov klesá a ani ich pohybový prejav nie je dostatočne kultivovaný. Pedagogicko-didaktickú inováciu nášho vyučovania vidíme v zmene zameranosti prípravy na individuálny pohybový rozvoj žiakov, na zvyšovanie úrovne pohybových, osobitne koordinačných schopností s uplatnením obľúbených pohybových hier a úloh.

Pre potvrdenie našich predpokladov sme zvolili pedagogický experiment. Výskumnou vzorkou boli žiaci a žiačky piateho až deviateho ročníka ZŠ s MŠ Liptovská Teplá (spolu 25 žiakov). Výskumné sledovanie na hodinách telesnej a športovej výchovy a počas krúžku športovej prípravy trvalo 7 mesiacov. Experimentálnym podnetom bolo využitie širokého zásobníka pohybových hier a úloh. S použitím komplexného testu koordinačných schopností spájania pohybov „B“ sme porovnávali a inferenčnou štatistikou analyzovali úroveň zmien koordinačných schopností žiakov. Na základe spracovania získaných údajov a pomocou verifikácie stanovených hypotéz výskumu sme sformulovali nasledovný záver:

„Z hľadiska štatistickej významnosti vypočítanej párovým t -testom môžeme s 95 % pravdepodobnosťou tvrdiť, že po aplikovaní inovovaných pohybových hier a úloh ako prostriedkov rozvoja koordinačných schopností žiakov sa ich úroveň, zistená s použitím komplexného testu koordinačných schopností spájania pohybov „B“, štatisticky významne zmenila – zlepšila.“

Uvedený záver však nie je možné adekvátne zovšeobecniť. Z hľadiska jeho väčšej výpovednej hodnoty je potrebné realizovať rozsiahlejšie a dlhšie trvajúce výskumné sledovanie.

Veríme, že táto publikácia prináša nový pohľad na vypracovanie zásobníka inovovaných netradičných pohybových hier a úloh a tiež odporúčanie konkrétnych postupov pre ich efektívne uplatnenie vo vyučovacom procese žiakov základných škôl. Súčasne poskytuje návrh postupov, ako žiakov motivovať k vyššej pohybovej aktivite na hodinách telesnej a športovej výchovy a upozorňuje na možnosti využitia športového náčinia, náradia a iných obvyklých predmetov pri výučbe pohybových hier a úloh.

4 NETRADIČNÉ ŠPORTOVÉ HRY

Nasledovné modifikované športové hry vznikli z vychádzajúcich potrieb školskej telesnej výchovy, ktorá v súčasnej dobe do istej miery prechádza renesanciou a populácia opäť prichádza na dôležitosť zvýšenej pohybovej aktivity včítane habituálnej v každodennom živote človeka. Dovoľujeme si vás s týmito hrami oboznámiť.

4.1 Športová hra Rugbybasketbal

Táto hra je eklektickým spojením dvoch vo svete známych a populárnych športových hier s pravidlami vhodne upravenými pre jej aplikáciu v školskej telesnej výchove. Hra je vhodná, ako pre chlapcov tak i pre dievčatá, má ambíciu zaujať žiakov svojou nenáročnosťou, ale zároveň aj atraktivitou. Podstatou hry je umožniť, aby sa v nej mohli realizovať všetci žiaci bez rozdielu telesnej, kondičnej alebo technickej úrovne vo svojom veku. Hra nevyžaduje nijaké špecifické zručnosti. Hranie športových hier vo všeobecnosti prináša zúčastneným rôzne druhy zážitkov. Sú spojené s emóciami, ktoré k športu samozrejme patria, pretože variabilita situácii vznikajúcich počas hry je veľmi pestrá. Ich prežívanie súvisí so samotnou podstatou hier všeobecne. Situácie vyvolávajúce pozitívne emócie – výhra družstva, obrat v zápase, nečakané získanie bodu alebo výhody, skórovanie v rozhodujúcej chvíli, skvele načasovaná prihrávka a iné. Situácie vyvolávajúce negatívne emócie – prehra družstva, vlastný gól, strata lopty v rozhodujúcej chvíli, neúspešný súboj o loptu, strata výhody a iné. Odnášajú si zážitky, ktoré sa učia spracovať a vyhodnotiť.

Za spoločné znaky hry a športu sa považujú: motivácia, dobrovoľnosť, priestorové a časové vymedzenie, pravidlá, súťažné poriadky a otvorenosť výsledku (Adamčák – Nemec, 2010). Argaj (2016) popisuje netradičné športové hry a ich delenie.

4.1.1 Rugby

Za zakladateľa ragby je najčastejšie označovaný William Webb Ellis, ktorý v roku 1823 počas školského futbalového zápasu v meste Rugby vzal loptu do rúk a utekal s ňou smerom k súperovej bráne. Udalosti dokazujúce túto skutočnosť sú ale sporné. V roku 1845 boli spísané prvé pravidlá ragby študentmi Rugby School. Medzi ďalšie významné udalosti v ranom období tohto športového odvetvia patrí rozhodnutie klubu Blackheath F.C. opustiť Futbalovú asociáciu v roku 1863. V roku 1871 sa anglické ragbyové družstvá organizovali

v novozaloženej Rugby Football Union. V roku 1895 sa od Rugby Football Union odštiepili niektoré severoanglické kluby a vznikol tak nový šport nazývaný Rugby League. Dlhé roky bolo ragby amatérskym športom. Zmena nastala v roku 1995, keď Medzinárodná ragbyová federácia (IRB) zrušila pravidlo o obmedzení platieb hráčov, takže na najvyššej úrovni sa hra stala profesionálnou. IRB je riadiacim orgánom ragby od svojho vzniku v roku 1886. Prvými členmi sa stali zväzy krajín Spojeného kráľovstva a Írska, ako aj viacero štátov Britského impéria. V ďalších rokoch sa stalo ragby v krajinách ako Austrália, Nový Zéland a Južná Afrika de facto národným športom. Podobné postavenie má aj vo Fidži, Gruzínsku, Samoe a Tonge. Ragby sa hrá vo vyše 100 krajinách na šiestich kontinentoch. IRB má v súčasnosti 189 členov (RUGBY 2017).

Pravidlá:

Hrajú dva tímy, každý má 15 hráčov. Hrá sa 2 x 40 minút (polohrubého času) na ihrisku veľkosti futbalového ihriska, na každom konci je bránkovo pásmo pre polozenie lopty a bránka v tvare písmena H (háčko). Rakovník (2017)

Cieľom hry je dostať loptu do protihráčovho bránkoviška, kde je nutné loptu pre získanie bodov položiť na zem, tzv. päťka/položenie. Je tiež možné loptu kopnúť pomedzi tyče háčka (do hornej polovice) a to buď priamo za hry (drop) alebo po úspešnom položení päťky, alebo z trestného kopu. Lopta sa prenáša v rukách a smie sa nahrávať iba dozadu/do strany nie však dopredu, inak dochádza k predohre a tým porušeniu pravidiel. Do lopty sa môže aj kopáť, avšak hráč stojací pred spoluhráčom ktorý kope nesmie hrať, pretože je v ofsajde. V prípade, že je lopta držaná súperom, hráč smie protihráča atakovať zložením protihráča na zem a tým zastaviť jeho posun k bránkovišku. Hráč smie protihráča zasiahnúť iba do výšky ramien inak je to nebezpečná hra (faul). Nie je povolené protihráča kopáť alebo podkopávať a ani ho zdvihnúť a pustiť na zem hlavou dole. Zápas rozhoduje rozhodca, a k dispozícii má dvoch asistentov na postranných čiarach a pri medzinárodných a iných dôležitých stretnutiach býva k dispozícii aj videorozhodca, ktorého môže rozhodca poprosiť o preskúmanie situácie na ihrisku týkajúce sa polozenia päťky. V ragby sa udeľujú červené karty za veľmi hrubé priestupky predovšetkým proti bezpečnosti hry a za násilie/hrubosť a znamenajú vylúčenie hráča po zvyšok zápasu; tým tak hrá v oslabení. Žltá karta sa udeľuje za hrubé priestupky proti pravidlám, a za opakované fauly. Hráč ide na 10 minút čistého času na trestnú lavicu a tým tak hrá v oslabení. Miesto druhej žltej karty sa rovnakému hráčovi udeľuje červená karta.

Bodovanie:

Päťka (Položenie) – 5 bodov:

Pokiaľ hráč položí loptu do súperovho bránkoviška, je dosiahnutá päťka.

Trestná päťka – 5 bodov:

Pokiaľ by hráč pravdepodobne dosiahol päťku, keby sa mužstvo súpera nedopustilo hry proti pravidlám, je priznaná trestná päťka.

Gól po päťke – 2 body:

Pokiaľ hráč položí päťku, má jeho mužstvo právo pokúsiť sa bodovať kopom na bránku. To platí tiež po priznaní trestnej päťky.

Gól z trestného kopu – 3 body:

Hráč strelí gól kopom na bránku z trestného kopu.

Gól kopom z odrazu (dropgoal) – 3 body:

Hráč strelí gól kopom z odrazu z hry. (Gól – Hráč dosiahne gól kopnutím lopty z hracej plochy ponad brvno súperovej bránky a medzi bránkové tyče kopom zo zeme alebo z odrazu.)

Niektoré ďalšie pojmy:

Mlyn – zoskupenie hráčov oboch mužstiev (tzv. roje, hráči s číslami 1 až 8). Slúži na znovu zahájenie hry po menšom priestupku. Loptu vhadzuje mužstvo, ktoré sa neprevinilo.

Aut, autové vhadzovanie – vhadzovanie z autu zahajuje hru potom, čo jedno mužstvo dostalo loptu za postrannú čiaru. Aut je v ragby taktickým prvkom, slúži k získaniu územia.

Trestný nebo voľný kop – tieto kopy sú priznané mužstvu, ktoré sa neprevinilo hrou proti pravidlám. Trestný kop je nariaďovaný za závažnejšie priestupky a smie sa kopat' na bránku.

Zloženie, skládka – dovolený spôsob zastavenia súpera nesúceho loptu (RAKOVNÍK 2017).

Ragby (Rugby Union) je šport, ktorý obsahuje fyzický kontakt. Ktorýkoľvek šport obsahujúci vzájomný fyzický kontakt hráčov predpokladá neodmysliteľné nebezpečenstvá zranenia. Je veľmi dôležité, aby hráči hrali hru v súlade s pravidlami a dbali na bezpečnosť svoju i ostatných. Rakovník (2017)

4.1.2 Basketbal

Basketbal patrí medzi najrozšírenejšie športové hry na svete a jeho pravidlá sa radia medzi najzložitejšie a najrozsiahlejšie. Pravidlá basketbalu sú najčastejšie sa meniace, čo súvisí s jeho vývojom a so snahou zatriť ho pre širokú verejnosť (Abcbasketball 2017):

- 1. pravidlo – hra:** Basketbal hrajú dve družstvá, každé s piatimi hráčmi. Úlohou každého družstva je vhodit' loptu do súperovho koša a súperovi zabrániť, aby získal loptu, alebo dosiahol koša. Lopta sa smie prihrávať, hádzať, odrážať, guľať, alebo sa s ňou môže driblovať v ľubovoľnom smere. Víťazom hry je to družstvo, ktoré dosiahlo väčší počet bodov na konci hracieho času po štvrtej štvrtine alebo, ak je to potrebné po akomkoľvek predĺžení.
- 2. pravidlo - rozmery a zariadenia:** Ihrisko - má obdĺžnikový tvar s rovným tvrdým povrchom bez prekážok, 28 x 15 metrov, (26 x 14 úprava národnej federácie). Výška stropu - najmenej 7 metrov. Čiary a rozmery: Šírka čiar - 5cm. Sú vyznačené rovnakou farbou. Musia byť dobre viditeľné. Hraničné čiar: Koncové - minimálne 2 metre od iného objektu. Postranné - minimálne 2 metre od divákov alebo akéhokoľvek iného objektu. Stredová čiara - je rovnobežná s koncovými čiarami, je predĺžená 15 cm za každú postrannú čiaru. Rozdeľuje ihrisko na prednú a zadnú časť. Stredový kruh - polomer 1,80 m. Začína sa v ňom zápas rozskokom. Čiara trestného hodu - jej vzdialenosť od koncovej čiar je 5,80 m a jej dĺžka je 3,60 m. Hráč realizuje trestný hod z miesta za čiarou trestného hodu. Vymedzené územie - územie ohraničené koncovou čiarou, čiarou trestného hodu a čiarami vychádzajúcimi z koncovej čiar a končiacom na vonkajšom okraji čiar trestného hodu. Trojbodové územie - územie z ktorého je možné dosiahnuť kôš z hry za tri body, 6,25 m z bodu, ktorý je priamo pod stredom dosky, celá plocha ihrisko za trojbodovou čiarou (mimo územia v blízkosti súperovho koša). Územie lavičky - územie, kde sa nachádzajú hráči, tréner alebo osoby sprevádzajúce družstvo. Zariadenie: doska - zhotovená z priehľadného materiálu, z jedného kusa alebo z tvrdého dreva silného 3 cm. Výška dosky 1,05 m a šírka dosky 1,80 m, výška spodného okraja od zeme 2,90 m, ohraničená čiarami šírky 5 cm. Farby čiar: biela ak je doska priehľadná, čierna v ostatných prípadoch. Koše - skladajú sa z obrúb a sieťok, horný okraj obruby 3,05 m nad povrchom ihriska, priemer obruče 45 cm, farba oranžová, hrúbka obruče min. 1,6 cm a max 2 cm. Dĺžka sieťky 40 – 45 cm, farba biela, 12 uchytení na obruč. Lopta - guľatá, odtieň oranžovej farby, povrch kožený, gumený alebo syntetický,

obvod 780 cm, hmotnosť 567 - 650 g. Lopta, spustená z výšky 1,8 m, by sa mala odraziť do výšky 1,2 m až 1,4 m (posudzuje rozhodca).

3. pravidlo - hráči, náhradníci, tréneri: Družstvá - skladajú sa z 10 - 12 hráčov (u nás na súpiske max 12), v priebehu hracieho času je na ihrisku 5 hráčov z každého družstva. Hráči - hráč je člen tímu na ihrisku, náhradník je člen tímu na lavičke. Hráči nesmú mať pri hre: predmety, ktoré môžu spôsobiť zranenie napr. retiazky, náušnice, ostré sponky vo vlasoch, prstene, dlhé nechty. Hráč môže mať: bandáže, ortézy (mäkké bez ostrých hrán), chránič nosa, okuliare, čelenky (nesmú byť z hrubého, abrazívneho materiálu). Kapitán - zastupuje na ihrisku družstvo, môže požiadať rozhodcu o informáciu, keď je lopta mŕtva a hodiny hry stoja. Tréner - vedie družstvo v priebehu zápasu, môže zostať stáť v priebehu zápasu a vyžaduje oddychové časy. Dresy - rovnakej farby, musia byť vždy zastrčené do trenírok počas zápasu, povolené sú aj kombinézy. Čísla na tričkách: na chrbte min. 20 cm, vpredu 10 cm, oboje 2 cm široké, čísla od 4 do 15. Tím musí mať aspoň dve sady dresov, domáci tím svetlé, hostujúci tmavej farby. Tímy sa môžu na použitie farby dresov dohodovať.

4. pravidlo - meranie času: Hrací čas - 4 štvrtiny po 10 minútach (4x10 min.), prestávka medzi štvrtinami (1. a 2., 3. a 4.) a pred každým predĺžením je 2 minúty, prestávka medzi polčasmi je 15 minút. Meranie času hodinami hry - 1) hodiny hry sa spustia, keď sa lopty dotkne hráč na ihrisku: po vhadzovaní za koncovú alebo postranné čiary, po rozskoku, po neúspešnom trestnom hode. 2) hodiny hry sa zastavia, keď: rozhodca zapíska, na konci polčasu alebo obdobia hry, akonáhle uplynie čas, zaznie signál 24 sekúnd, je dosiahnutý kôš proti družstvu, ktoré požiadalo o započítavanie oddychového času, je úspešný hod na kôš z hry v posledných dvoch minútach štvrtej štvrtiny alebo v posledných dvoch minútach ktoréhokoľvek predĺženia. * Poznámka: Hodiny hry sa zastavia v momente, keď sa lopta stane mŕtvou, t.j. v momente, keď prepadne košom, alebo v ňom zostane. Pravidlo 24 sekúnd - hráči útočiaceho družstva, ktorí majú loptu pod kontrolou, musia ho do 24 sekúnd hodiť na kôš, ak sa tak nestane, ide o priestupok a družstvo stráca loptu. Merač 24 sekúnd zastaví zariadenie na meranie 24 sekúnd až vtedy, keď po hodu lopty na kôš sa lopta dotkne obruby, alebo prepadne košom. Akonáhle je lopta vo vzduchu pri hode na kôš a zaznie signál 24 sekúnd, kôš platí iba v prípade, že lopta padne do koša - či už priamo, alebo po odraze od obruby. Oddychový čas - je to čas na taktickú poradu družstva a trvá 1 minútu, družstvo má nárok na jeden oddychový čas v každej

z prvých troch štvrtín, dva oddychové časy v štvrtej štvrtine a po jednom oddychovom čase v každom predĺžení. Zranenia hráčov - rozhodca môže zastaviť hru vtedy, keď družstvo zraneného hráča má loptu v držaní, inak musia počkať, kým sa akcia nedokončí, t.j. dokiaľ družstvo, ktoré má loptu pod kontrolou, ju nehodí na kôš, nestratí kontrolu nad loptou, kým sa lopta nestane mŕtvou. Arbitri môžu hru prerušiť okamžite, ak je to potrebné vzhľadom na ochranu zraneného hráča. Zranený hráč, ktorý nemôže hrať, musí byť vystriedaný do 1 minúty, ak je to nemožné, tak čo najrýchlejšie. Nerozhodný stav a predĺženia: keď je stav zápasu po uplynutí druhého polčasu nerozhodný, v stretnutí sa pokračuje 5-minútovým predĺžením alebo 5-minútovým predĺženiami, kým nepadne rozhodnutie.

5. pravidlo - pravidlá hry: Rozhodnutie zápasu - zápas sa rozhodne dosiahnutím väčšieho počtu bodov v hracom čase. Začiatok zápasu - Obe dve družstvá musia mať na ihrisku po 5 hráčov. Začína sa rozskokom v stredovom kruhu. Lopta sa stáva živou: po dosiahnutí najvyššieho bodu pri rozskoku sa ho povoleným spôsobom dotkne skákajúci hráč, rozhodca ho odovzdá hráčovi na vykonanie trestného hodu, po vhadzovaní zo zázemia sa dotkne hráča na ihrisku. Lopta sa stáva mŕtvou keď: regulárne sa dosiahne kôš, rozhodca zapíska, pričom lopta bola v tom momente živá alebo v hre, skončí polčas alebo časti hry, zaznie signál merača 24 sekúnd, pričom lopta bola v tom momente živá. Rozskok - situácia, keď rozhodca vyhodí loptu medzi dvoch protihráčov. Vykoná sa, akonáhle sa odpíska držaná lopta, t.j. keď jeden alebo viac hráčov súperiacich družstiev majú jednu alebo obe ruky pevne na lopte tak, že žiadny z nich ju nemôže získať bez použitia neprimeranej sily. Ako sa hrá s loptou – v basketbale sa hrá s loptou rukami, hráč plynule vedie loptu driblovaním, kopat' do nej, alebo ju udrieť päťou je priestupok. Hráč sa dopustí priestupku, akonáhle úmyselne kopne alebo sa dotkne lopty ktoroukoľvek časťou nohy. Kontrola lopty - hráč má loptu pod kontrolou, keď drží živú loptu, alebo s ňou dribluje. Družstvo má loptu pod kontrolou, keď ju má pod kontrolou hráč tohto družstva, a aj keď si spoluhráči loptu prihrávajú. Hádzať loptu na kôš znamená držať loptu v jednej alebo v oboch rukách, a potom ju hodiť vzduchom smerom na kôš. Dosiahnutie koša a jeho hodnota - kôš sa dosiahne, keď lopta spadne zhora do koša a zostane v ňom, alebo ním prepadne. Kôš z trestného hodu sa počíta za jeden bod, kôš z poľa sa počíta za dva body, kôš z trojbodového územia sa počíta za tri body. Striedanie - výmeny hráčov je potrebné hlásiť stolíku. Striedajúci hráči musia byť pripravení na hru. Koniec časti hry a zápasu - zápas končí signálom času,

oznamujúceho koniec hracieho času. Akonáhle sa niekto dopustí chyby súčasne so signálom času skončí hra alebo akákoľvek časť hry, musí sa ešte vykonať trestný hod alebo hody, ak sú súčasťou trestu. Zrušenie zápasu - družstvo prehráva zrušením zápasu, keď: odmietne hrať aj po vyzvaní rozhodcom, svojim konaním bráni v hre, nie je schopné do 15 minút po čase určenom na začiatok zápasu postaviť päť hráčov. Trest - zápas vyhráva súper 20:0. Navyše, družstvo, ktoré prehralo dostane 0 bodov do klasifikácie. Nedohranie stretnutia - akonáhle sa v priebehu zápasu zníži počet hráčov niektorého družstva na menej ako dvoch, toto družstvo prehráva nedohraním stretnutia.

6. pravidlo - priestupky definícia: priestupok je porušenie pravidiel. Družstvo, ktoré sa dopustilo priestupku, sa trestá stratou lopty, lopta sa prizná súperovi, ktorý vhadzuje zo zázemia z miesta, čo najbližšie k miestu porušenia pravidiel. Hráč v zázemí - je vtedy, akonáhle sa akákoľvek časť jeho tela dotýka podlahy alebo objektu na, nad alebo za hraničnými čiarami. Lopta v zázemí - je vtedy, keď sa dotýka hráča, ktorý je v zázemí, alebo ktorejkoľvek osoby, podlahy, alebo niektorého predmetu na hraničnej čiare alebo za ňou, alebo konštrukcie, alebo zadnej plochy, alebo sa dotkne stropu. Dribling - hráč má loptu pod kontrolou, hádže ju, odráža alebo gúľa po podlahe a opäť sa jej dotkne prv, ako iný hráč. Obrátka - 1) obrátka vznikne vtedy, keď hráč drží loptu vykročí raz alebo viackrát v ľubovoľnom smere rovnakou nohou, zatiaľ čo druhá noha, nazývaná obrátková, zostáva v jednom mieste v styku s podlahou. 2) kroky alebo pohyb s loptou (na ihrisku) je pohyb jednou alebo dvoma nohami ľubovoľným smerom drží loptu, pričom dôjde k porušeniu obmedzení uvedených v tomto článku. Výber obrátkovej nohy - 1. hráč, ktorý zachytí loptu s obidvoma nohami na podlahe môže použiť ľubovoľnú nohu ako obrátkovú. 2. hráč, ktorý zachytí loptu v pohybe alebo driblingu, môže zastaviť a obrátková noha bude určená takto: a) keď sa jedna noha dotkne podlahy: - táto noha sa stáva obrátkovou akonáhle sa druhá noha dotkne podlahy, hráč sa môže z tejto nohy odraziť a súčasne dopadnúť na obidve nohy, v tomto prípade sa žiadna noha nemôže stať obrátkovou. b) keď sa obidve nohy nedotýkajú podlahy a hráč: dopadne súčasne na obe nohy, potom ktorákoľvek noha môže byť obrátková. V momente, keď pohne jednou nohou, druhá sa stáva obrátkovou. Ak dopadne najskôr na jednu nohu, a potom na druhú nohu, potom sa obrátkovou nohou stáva tá noha, ktorá sa prvá dotkla podlahy. Ak dopadne na jednu nohu, môže sa z tejto nohy odraziť a súčasne dopadnúť na obidve nohy; v tomto prípade žiadna noha sa nemôže stať obrátkovou. Pravidlo 3 sekúnd -

hráč nesmie zostať dlhšie ako tri sekundy v súperovom vymedzenom území, dokiaľ má jeho družstvo loptu pod kontrolou. Tesne bránený hráč - ak je lopta v držaní a zapíska sa, keď tesne bránené hráč drží loptu neprihrá, nevystrelí alebo nedribluje do 5 sekúnd. Pravidlo 8 sekúnd - družstvo, ktoré má loptu pod kontrolou vo svojej zadnej polovici, musí do 8 sekúnd od jej získania dostať loptu do svojej prednej polovice ihriska. Zahranie lopty do zadnej polovice ihriska - hráč družstva, ktoré má loptu pod kontrolou v prednej polovici ihriska, nesmie zahrať loptu späť do svojej zadnej polovice ihriska.

7. pravidlo - osobné chyby: chyba je porušenie pravidiel, pri ktorom dôjde k osobnému dotyku so súperom alebo k nešportovému správaniu. Osobná chyba - je chyba hráča, pri ktorej dochádza k dotyku so súperom bez ohľadu na to, či je lopta živá alebo mŕtva. Blokovanie - osobný dotyk, ktorý zabráňuje súperovi v pohybe. Obojstranná chyba - dvaja súper sa dopustia chyby navzájom v približne rovnakom čase. Nešportové chyby - osobné chyby na hráča s loptou alebo bez lopty, ktorých sa hráč dopustil úmyselne. Diskvalifikujúca chyba - hrubé nešportové porušenie pravidiel.

8. pravidlo - technické chyby: technická chyba hráča - nezahrňuje dotyk so súperom, zahŕňa nezdvorilé správanie alebo dotýkanie sa rozhodcu, urážlivé výroky alebo gestikuláciu, dráždenie súpera alebo prekážanie súperovi v rozhlade mávaním rukami blízko očí, zdržiavanie hry, výmenu hráčskeho čísla bez ohlásenia stolíku a prvému rozhodcovi, pevné uchopenie obruče, vstúpenie na ihrisko ako náhradník bez ohlásenia stolíku, alebo okamžitého hlásenia rozhodcovi. Nový je trest za technickú chybu hráčov - 1 trestný hod a lopta na vhadzovaní zo zázemia na stred za postrannou čiarou. Technická chyba trénerov, náhradníkov alebo osôb sprevádzajúcich družstvo - zahŕňa nezdvorilý spôsob obracanie sa na arbitrov, technického komisára, zapisovateľa času, a merača 24 sekúnd alebo na súpera.

9. pravidlo - všeobecné ustanovenia: päť chýb hráča - hráč, ktorý sa dopustil piatich chýb, musí byť s touto skutočnosťou oboznámený a musí automaticky opustiť hru. Chyby družstva - ak sa družstvo dopustí 4 chýb (osobných alebo technických) hráča v jednej štvrtine, každá nasledujúca chyba, ktorá by normálne mala byť potrestaná vhadzovaním zo zázemia, bude potrestaná dvomi trestnými hody. Trestné hody - trestný hod umožňuje hráčovi nerušene dosiahnuť jeden bod z miesta za čiarou trestného hodu.

4.1.3 Rugbybasketbal

Cieľ výskumu

Hlavným cieľom bolo vytvoriť modifikovanú netradičnú športovú hru, ukotviť jej pravidlá a zistiť platné herné koncepcie, základnú taktiku, určiť základný herný systém družstva a overiť ju v praxi.

Čiastkové ciele, ktoré nás nasmerovali k naplneniu hlavného cieľa:

- 1) Štúdium rugbyových pravidiel v kontexte vytvorenia novej športovej hry
- 2) Štúdium basketbalových pravidiel v kontexte vytvorenia novej športovej hry
 - naplnenie prvého a druhého čiastkového cieľa vytvorilo predpoklad pre konceptualizáciu teoreticko-metodologického rámca nami vytváranej hry. Pri štúdiu oboch hier sme sa zameriavali na spoločné a odlišné prvky a tie nás nasmerovali k vytvoreniu nových pravidiel pre hru rugbybasketbal.
 - pri prvých dvoch čiastkových cieľoch sme použili prevažne deduktívnu metódu vedeckého výskumu, čiže sme sa pokúsili z pravidiel oboch hier vyextrahovať pre nás podstatné informácie.
 - komparatívna metóda nám slúžila na porovnanie podobností v oboch hrách a tým aj k definovaniu ich hlavných odlišností.
- 3) Syntéza podstatných prvkov oboch hier smerujúca k vytvoreniu hry rugbybasketbal.

Metodika

Výskumný súbor tvorili žiaci základnej školy Spojená škola vo Svite. Mgr. Ladislav Potočný je tvorcom tejto modifikovanej hry, vytvoril a po pilotáži (predvýskum, testovanie) upravil nezrovnalosti v pravidlách tak, aby hra bola herná, vyvážená a spravodlivá. Za celú jeho prácu mu patrí veľká pochvala a vďaka.

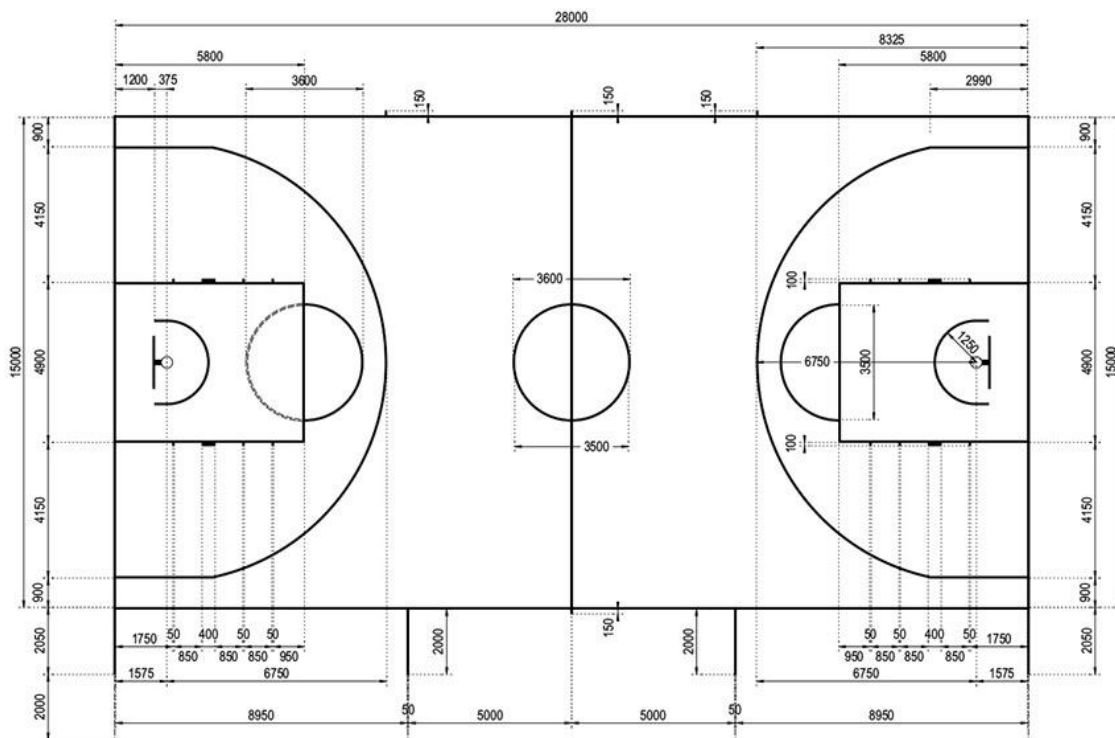
Pravidlá hry

Rugbybasketbal - kolektívna loptová športová hra, v ktorej hrajú proti sebe dve družstvá na basketbalovom ihrisku s rugbyovou loptou podľa upravených pravidiel.

Hra - rugbybasketbal hrajú dve družstvá, každé s piatimi hráčmi. Úlohou každého družstva je vhodiť rugbyovú loptu do súperovho koša, alebo trafiť loptou dosku basketbalového koša a súperovi zabrániť, aby získal loptu, dosiahol kôš, alebo trafil dosku.

Vít'azstvo v hre - družstvo, ktoré dosiahlo väčší počet bodov na konci hracieho času po štvrtej štvrtine, alebo, ak je to potrebné po akomkoľvek predĺžení sa stáva víťazom.

Ihrisko - je zhodné so štandardným basketbalovým ihriskom. Má obdĺžnikový tvar s rovným tvrdým povrchom bez prekážok, bežného rozmeru školskej telocvične 26 x 14 m, je možné hrať aj vonku na akomkoľvek basketbalovom ihrisku s osadenými košími. uchytení na obruč.



Obrázok č. 24: Basketbalové ihrisko (Basketbalovysvet, 2017)

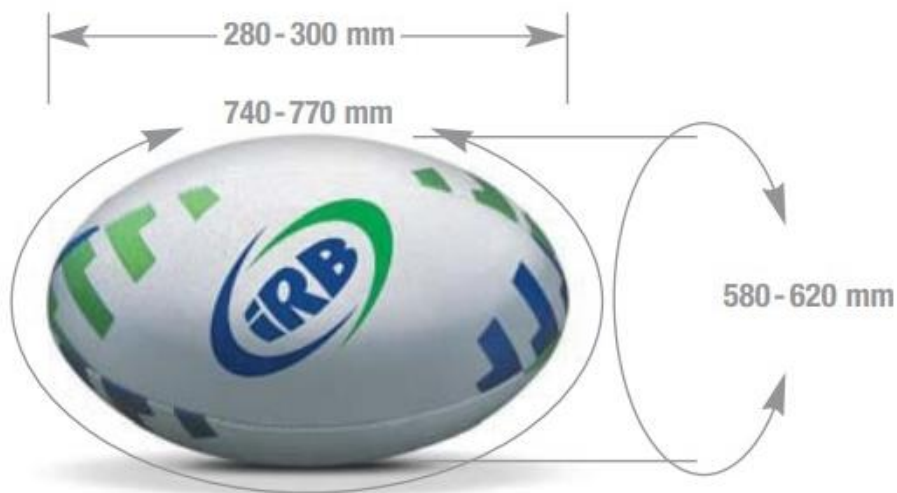
Čiary - sú vyznačené rovnakou farbou. Musia byť dobre viditeľné. Stredová čiara - je rovnobežná s koncovými čiarami, je predĺžená 15cm za každú postrannú čiaru a rozdeľuje ihrisko na prednú a zadnú časť. Stredový kruh - polomer 1,80 m. Začína sa v ňom zápas aj každá štvrtina rozskokom. Čiara trestného hodu - jej vzdialenosť od koncovej čiary je 5,80 m a jej dĺžka je 3,60 m. Hráč realizuje trestný hod z miesta za čiarou trestného hodu.

Vymedzené územie - územie ohraničené koncovou čiarou, čiarou trestného hodu a čiarami vychádzajúcimi z koncovej čiary a končiacim na vonkajšom okraji čiar trestného hodu

Doska - zhotovená z priehľadného materiálu, z jedného kusa alebo z tvrdého dreva silného 3 cm. Výška dosky 1,05 m a šírka dosky 1,80 m. Výška spodného okraja od zeme 2,90 m. Ohraničená čiarami šírky 5 cm. Farby čiar: biela ak je doska priehľadná, čierna v ostatných prípadoch.

Koše - skladajú sa z obrúb a sieťok. Horný okraj obruby 3,05m nad povrchom ihrisko. Priemer obruče 45 cm, farba oranžová, hrúbka obruče min. 1,6 cm a max 2 cm. Dĺžka sieťky 40 – 45 cm, farba biela, 12

Lopta - rugbyová, musí byť oválna a vyrobená zo 4 dielov. Povrch kožený, alebo syntetický, s obvodom po dĺžke 740 – 770 mm, a obvodom po šírke 580 – 620 mm, hmotnosťou 410 – 460 g.



Obrázok č. 25: *Rugbyová lopta* (Rakovník, 2017)

Hráči, náhradníci, družstvá - skladajú sa z 10-12 hráčov. V priebehu hracieho času je na ihrisku 5 hráčov z každého družstva.

Hráč - člen tímu na ihrisku, náhradník je člen tímu na lavičke. Hráči nesmú mať pri hre: predmety, ktoré môžu spôsobiť zranenie napr. retiazky, náušnice, ostré sponky vo vlasoch, prstene, dlhé nechty. Hráč môže mať: bandáže, ortézy (mäkké bez ostrých hrán), chránič nosa, okuliare, čelenky (nesmú byť z hrubého, abrazívneho materiálu.) Kapitán - zastupuje na ihrisku družstvo.

Tréner - vedie družstvo v priebehu zápasu, môže zostať stáť v priebehu zápasu a vyžaduje oddychové časy.

Dresy - rovnakej farby, musia byť vždy zastrčené do trenírok počas zápasu, povolené sú aj kombinézy. Čísla na tričkách - na chrbte min. 20 cm, vpredu 10 cm, oboje 2 cm široké, čísla od 4 do 15. Tím musí mať aspoň dve sady dresov, domáci tím svetlé, hostujúci tmavej. Tímy sa môžu na farbe dresov dohodovať.

Meranie času, hrací čas - 4 štvrtiny po 7 minút hrubého času (4x7 min.). Prestávka medzi všetkými štvrtinami a pred každým predĺžením je 2 minúty. Hodiny hry sa zastavia, keď rozhodca zapíska: na konci štvrtiny alebo obdobia hry, akonáhle uplynie čas, pri výbere oddychového času, pri zranení hráča.

Oddychový čas - čas na taktickú poradu družstva a trvá 1 minútu. Družstvo má nárok na jeden oddychový čas v každej zo štvrtín, v predĺžení nie je možné vybrať oddychový čas.

Zranenia hráčov - rozhodca môže hru prerušiť okamžite, ak je to potrebné vzhľadom na ochranu zraneného hráča. Zranený hráč, ktorý nemôže hrať, musí byť vystriedaný do 1 minúty, ak je to nemožné, tak čo najrýchlejšie.

Nerozhodný stav a predĺženia - keď je stav zápasu po uplynutí poslednej štvrtiny nerozhodný, v stretnutí sa pokračuje dovtedy, kým jedno z družstiev, ako prvé nedosiahne ďalšie 3 body.

Rozhodnutie zápasu - zápas sa rozhodne dosiahnutím väčšieho počtu bodov v hracom čase.

Začiatok zápasu - obe dve družstvá musia mať na ihrisku po 5 hráčov. Hra sa začína rozskokom v stredovom kruhu. Lopta sa stáva živou po dosiahnutí najvyššieho bodu pri rozskoku, keď sa jej povoleným spôsobom dotkne skákajúci hráč. Do lopty sa musí udrieť rukou, prstami alebo päťou. Nie je dovolené pri rozskoku uchopiť loptu do držania. Lopta sa stáva mŕtvou, keď sa regulárne dosiahne kôš, rozhodca zapíska, pričom lopta bola v tom momente živá alebo v hre, skončí sa štvrtina hry.

Rozskok - situácia, keď rozhodca vyhodí loptu medzi dvoch protihráčov. Vykoná sa, akonáhle sa odpíska držaná lopta, t.j. keď jeden, alebo viac hráčov súperiacich družstiev majú jednu alebo obe ruky pevne na lopte tak, že žiadny z nich ju nemôže získať bez použitia neprimeranej sily. O loptu môžu súper vo vzájomnom držaní bojovať maximálne 3 sekundy. Ak po uplynutí tohto času nezíska loptu ani jeden z nich, rozhodca nariadi rozskok na mieste súboja o loptu. Ostatní hráči musia dodržať odstup minimálne 2m. Ak sa lopty nedotkne žiadny zo skáčucich hráčov, rozskok sa opakuje.

Hra s loptou - v rugbybasketbale sa hrá s loptou rukami. Lopta sa smie prihrávať, hádzať, odrážať, guľať. Hráč drží loptu jednou, alebo aj oboma rukami súčasne. Hráč sa s loptou môže pohybovať v ľubovoľnom smere. Udrieť do lopty päťou nie je priestupok. Je zakázané hrať nohami. Hráč sa dopustí priestupku, akonáhle úmyselne kopne, alebo na hru vedome použije ktorúkoľvek časť nohy. Hráč má loptu pod kontrolou, keď drží živú loptu. Družstvo má loptu pod kontrolou, keď ju má pod kontrolou hráč tohto družstva, a aj keď si spoluhráči loptu prihrávajú. Hádzať loptu na kôš znamená držať loptu v jednej alebo v oboch rukách, a potom ju hodiť vzduchom smerom na kôš.



Obrázok č. 26: Zápasit' o loptu v hre je dovolené aj na zemi



Obrázok č. 27: Zápasit' o loptu v hre je dovolené

Bodovanie v hre - dosiahnutie koša a jeho hodnota - kôš alebo dosiahnutie bodu trafením dosky platí len pri streľbe na polovičke súpera.

- 1 bod** - je dosiahnutý, keď sa lopta dotkne akéhokoľvek miesta na ploche celej basketbalovej dosky, platí aj hrana okolo celej dosky
- ak sa lopta po dotyku obruče odrazí do dosky počíta sa to ako dosiahnutý 1 bod

3 body - ak lopta preletí celým svojim objemom cez basketbalový kôš

- ak lopta vletí celým svojim objemom do basketbalového koša, ale následne vyletí von a vzápätí sa dotkne dosky počíta sa to za 1 bod

5 bodov - ak lopta preletí celým svojim objemom cez basketbalový kôš po trestnom strieľaní z miesta trestného hodu

Striedanie - striedanie hráčov sa môže vykonávať kedykoľvek počas zápasu a bez obmedzenia počtu striedaní.

Koniec časti hry a zápasu - zápas sa končí signálom času, oznamujúceho koniec hracieho času. Akonáhle sa niekto dopustí chyby súčasne so signálom času skončí hra, alebo akákoľvek časť hry, musí sa ešte vykonať trestný hod ak je súčasťou trestu.

Priestupok - porušenie príslušných pravidiel. Družstvo, ktoré sa dopustilo priestupku, sa trestá stratou lopty a lopta sa prizná súperovi, ktorý vhadzuje zo zázemia z miesta, čo najbližšie k miestu porušenia pravidiel. Hráč musí rozohrať loptu do 3 sekúnd. Hráč v zázemí - je vtedy, akonáhle sa akákoľvek časť jeho tela dotýka podlahy alebo objektu na, nad alebo za hraničnými čiarami.

Lopta v zázemí - je vtedy, keď sa dotýka hráča, ktorý je v zázemí, alebo ktorejkoľvek osoby, podlahy, alebo niektorého predmetu na hraničnej čiare alebo za ňou, alebo konštrukcie, alebo zadnej plochy, alebo sa dotkne stropu.

Vedenie lopty - hráč má loptu pod kontrolou, hádže ju, odráža alebo gúľa po podlahe a opäť sa jej dotkne prv, ako iný hráč. Zahranie lopty do zadnej polovice ihriska nie je priestupok.

Pravidlo 3 sekúnd - hráč môže mať loptu v držaní pod kontrolou 3 sekundy, dovtedy musí loptu buď prihrať, vystreliť alebo vypustiť z rúk, po dopade lopty na zem ju môže znova uchopiť ten istý hráč a plynú mu ďalšie 3 sekundy.

Tesne bránený hráč - hráča je možné aktívne brániť, keď má loptu v držaní aj keď sa pohybuje bez nej. Je dovolené sa hráča, ktorý nemá loptu pod kontrolou dotýkať, avšak nie spôsobom, ktorý by ho obmedzoval v pohybe po ihrisku. Nie je povolené protihráča kopáť alebo podkopávať a ani ho zdvihnúť a hádzať na zem.

Clonenie - dovolené a nedovolené - clona je pokusom hráča zabrániť, alebo sťažiť dosiahnuť zamýšľané miesto na ihrisku súperovi, ktorý nemá loptu. Cloniaci hráč musí nechať súperovi dostatok miesta, aby sa clonený hráč mohol zastavením, alebo zmenou smeru vyhnúť clone.

Dotýkanie sa súpera rukou (rukami) alebo pažou (pažami) - dotýkať sa súpera rukou, alebo rukami nemusí byť bezpodmienečne chyba. Rozhodcovia musia rozhodnúť, či hráč, ktorý spôsobil dotyk, získal nešportovú výhodu. Ak dotyk spôsobený hráčom akýmkoľvek spôsobom obmedzuje voľnosť pohybu súpera, potom je tento dotyk chybou. Opakovaný

dotyk, alebo "pichnutie" súpera s loptou, alebo bez lopty môže spôsobiť stupňovanie hrubosti, a preto je chybou. Je zakázané súpera, ktorý má, alebo nemá loptu pod kontrolou skladať.

Útočiaci hráč s loptou sa dopustí chyby, ak:

- „Hákuje“, alebo drží ruku, alebo lakeť okolo brániaceho hráča, čím získal nešportovú výhodu.
- „Odstrčí“ brániaceho hráča a tým mu zabráni hrať loptou, alebo sa snažiť ňou hrať, alebo odstrčením chce získať viac priestoru medzi sebou a brániacim hráčom.
- Používa vysunutú ruku, alebo pažu počas vedenia lopty, aby zabránil obrancovi získať loptu pod kontrolu.

Útočiaci hráč bez lopty sa dopúšťa chyby, ak „odstrkuje“ za účelom:

- Uvoľniť sa a získať loptu.
- Zabrániť obrancovi hrať, alebo pokúšať sa hrať loptou.
- Vytvoriť viac priestoru medzi sebou a obrancom.

Nedovolené bránenie zozadu - osobný dotyk so súperom, ktorý spôsobí zozadu obranca nachádzajúci sa za súperom. Skutočnosť, že sa obranca pokúša hrať loptou, ho neopravňuje na osobný dotyk so súperom zozadu.



Obrázok č. 28: Nedovolené bránenie zozadu

Držanie - nedovolený osobný dotyk so súperom, ktorý obmedzuje voľnosť jeho pohybu. Môže ísť o dotyk (držanie) s ktoroukoľvek časťou tela.

Strkanie - neodvolený osobný dotyk s ľubovoľnou časťou tela, pri ktorom hráč násilne pohybuje, alebo sa pokúša pohybovať súperom, ktorý má, alebo nemá loptu pod kontrolou.



Obrázok č. 29: Strkanie

Násilné správanie - počas stretnutia sa môžu vyskytnúť prejavy násilného správania v rozpore so športovým duchom a fair play. Ak sa vyskytnú prejavy násilného správania medzi hráčmi rozhodca musí vykonať nevyhnutné opatrenia na ich zastavenie. Ak sa akákoľvek vyššie uvedená osoba dopustí hrubých agresívnych činov voči súperom, alebo rozhodcom, musí byť okamžite vylúčená, do konca príslušnej štvrtiny hrá družstvo v oslabení.

Trestné hody - umožňujú hráčovi nerušene dosiahnuť body z miesta za čiarou trestného hodu. Vykonávajú sa za faulovanie hráča ktorý má loptu pod kontrolou a chystá sa vystreliť, alebo v priebehu strelby vo vymedzenom území. Nariaďujú sa dve trestné strieľania za sebou z čiar trestného hodu. Pri trestnom strieľaní sa zastavuje hrací čas.

Hráč hádzuci trestné hody:

- Zaujme postavenie za čiarou trestného hodu a vnútri polkruhu.

- Môže použiť ľubovoľný spôsob výkonu trestného hodu, ale taký, aby lopta padla do koša zhora, alebo sa dotkla obruče či dosky.
- Musí hodiť loptu na kôš do 5 sekúnd od okamihu, keď mu rozhodca dal loptu k dispozícii.
- Do okamihu, kým lopta nepadne do koša, alebo sa nedotkne obruče či dosky, nesmie sa dotknúť čiary trestného hodu, ani vstúpiť do vymedzeného územia. Ak hráč nezíska pri trestných hodoch ani jeden bod, môžu po druhom neúspešnom hode hráči doskakovať a pokračovať v hre. Ak sa dosiahne aspoň jeden bod, ktorýkoľvek hráč družstva, ktoré dostalo kôš, vhadzuje loptu na ktoromkoľvek mieste na koncovej čiare, kde bol kôš dosiahnutý. Pri tejto rozohrávke nesmie hráč prihrať loptu spoluhráčovi stojacemu na súperovej polovici.

Riadenie hry - rugbybasketbal riadi rozhodca. Rozhodnutia rozhodcu sú konečné a nemenné.

Rugbybasketbal patrí medzi športy, ktorý obsahujú vzájomný fyzický kontakt medzi hráčmi. Akýkoľvek šport obsahujúci vzájomný fyzický kontakt hráčov predpokladá neodmysliteľné nebezpečenstvo zranenia. Je preto veľmi dôležité, aby hráči hrali hru v súlade s pravidlami a dbali na bezpečnosť svoju i ostatných zúčastnených.

Záver

Hra rugbybasketbal bola vytvorená tak, aby vzbudila záujem u žiakov o aktívny pohyb a hry všeobecne. Je podobná a predsa v určitých aspektoch iná, ako štandardné športové hry v rámci telesnej výchovy /futbal, hádzaná, basketbal, volejbal/. Poskytuje možnosť zapojenia každého žiaka bez ohľadu na úroveň jeho telesných schopností a technických zručností. Neobvyklý oválny tvar lopty je kľúčovým a rozhodujúcim prvkom v hre rugbybasketbal. Lopta sa pre svoj tvar na rozdiel od lôpt okrúhleho tvaru oveľa ťažšie chytá, nesie a prihráva. Manipulácia s ňou nie je jednoduchá. Často sa aj manuálne zručným hráčom vyšmykne z rúk a vypadne, čo by sa im s loptou okrúhleho tvaru za rovnakých okolností nemuselo stať. Pri dopade na zem pre svoj tvar lopta mení dráhu odrazu ťažko predvídateľným smerom. Nepredvídateľný odskok lopty je mimoriadne zábavným a zároveň pomerne frustrujúcim prvkom hry. Tým sa stáva jednou z podstat jej dynamiky, atraktivity, originalnosti. Následné spracovanie a zachytenie lopty si vyžaduje zvýšené reflexné reakcie hráčov, realizovanie neštandardných pohybových a herných činností. Vytvára tak opakovane ťažko predvídateľné herné situácie, ktoré sa každým okamihom v priebehu hry menia.

Dôležité je však povedať, že hra bola síce overená na základnej škole, ale vhodná je pre všetky typy škôl a všetky vekové kategórie bez rozdielu pohlavia.

Odporúčania pre hru rugbybasketbal v školskej telesnej výchove

Znižovanie koša pre nižšie ročníky - aj pre trénovaných hráčov basketbalu je náročné trafiť sa rugbyovou loptou do basketbalového koša. Je vhodné, pokiaľ disponuje ihrisko výškovo nastaviteľnými basketbalovými košmi, znížiť úroveň basketbalového koša čo najnižšie /až na 245 cm/, čo umožní hlavne žiakom 3. – 5. ročníka dosiahnuť 3 body trafením koša v hre z poľa alebo dosiahnuť až 10 bodov po dvoch úspešných trestných strieľaniach a tým zvyšuje motiváciu žiakov aktívne sa zapájať do hry. Pre žiakov 6. – 9. ročníka je vhodná v rámci zachovania náročnosti hry výška umiestnenia obruče koša tradične podľa basketbalových pravidiel /305 cm/.

Hra v dresoch rovnakej farby všetkých hráčov – považujeme ju za najťažšiu úroveň hry, kde sú hráči nútení orientovať sa pri prihrávaní hráčom vlastného družstva len na základe charakteristických znakov ich postáv, tváre, signálu, výhoda orientácie podľa farieb sa tak stráca.

Zakončenie útoku strelbou až po určenom počte prihrávok medzi spoluhráčmi – aby sme sa vyhli situácii že sa družstvo snaží po rozohrávke dosiahnuť body minimálnym počtom prihrávok (na 1 prihrávku), určíme konkrétny počet prihrávok medzi spoluhráčmi (minimálne 3,4,5, ... prihrávok), kedy je družstvo nútené udržať loptu pod kontrolou dlhší čas a strieľať na kôš je možné až po splnení požiadavky určeného počtu prihrávok.

4.2 Športová hra Ringo Ultimate

Hra ringo ultimate vznikla spojením a modifikáciou dvoch športových hier. Hry ringo a frisbee ultimate sú všeobecne známe kolektívne športové hry, ktoré patria v našich končinách stále do kategórie netradičných športových hier, hlavne z dôvodu etablovanosti tejto hry. Tieto hry realizujú na školách zväčša iba zaničení učitelia telovýchovného procesu, prípadne športové združenia alebo kluby. Na Slovensku existuje SAF Slovenská asociácia frisbee – ktorá organizuje väčšinou rôzne turnaje pre športové kluby, ktoré sú v nej zaregistrované. Zatiaľ liga neexistuje, pretože hra nie je celospoločensky rozšírená do všetkých kútov Slovenska. Čo sa týka hry Ringo tu nie sú vytvorené organizácie s príslušnými štruktúrami pre tento šport.

Netradičné športové hry

Cieľom netradičných športových hier nie je dokonalá technika, ale zážitok z vlastnej pohybovej a tvorivej činnosti. Výskum, ktorý realizoval Bc. Erik Rusnák vo svojej diplomovej práci, bol realizovaný prostredníctvom dotazníka v ôsmych a deviatich ročníkoch

troch základných škôl v okrese Veľký Krtíš. Počet celej skupiny bol 504 žiakov, pričom dievčat bolo 207 a chlapcov 297. Hry frisbee ultimate sa zúčastnilo 280 chlapcov a 201 dievčat. Pozitívne hodnotilo túto hru 97,10% chlapcov a 94,28% dievčat. Hra ringo mala taktiež u žiakov veľký úspech. Zúčastnilo sa jej 291 chlapcov a 195 dievčat. Podľa výskumu ju považovalo za zaujímavú 97,97% chlapcov a 86,96% dievčat.

Na základe tohto výskumu sa môžeme domnievať, že netradičné športové hry frisbee ultimate a ringo majú žiaci na rôznych typoch škôl v oblúbe.

4.2.1 Frisbee ultimate

História vzniku a základné informácie

Frisbee vznikol v 40.-50. rokoch minulého storočia v USA ako univerzálny šport. História lietajúceho disku siaha do roku 1871 k americkej pekárskej firme Frisbie Baking Company, ktorá sídlila v meste Bridgeport. Tato firma predávala koláče na guľatých formách, ktoré si začali študenti univerzity Yale pohadzovať, a tak vznikol dnešný lietajúci disk. Študenti si hádzali 75 rokov s formami od koláčov do doby, než Walter Frederick Morrison vymyslel a vyrobil prvé umelohmotné Frisbie. Toto Frisbie nazval Pluto Platter a lietalo ďalej a presnejšie. V roku 1955 kúpili Richard Kerr a A. K. Melin práva k disku Pluto Platter a v roku 1957 začali predávať disk Flying Saucer. O rok neskôr paradoxne zanikla pekárska firma Frisbe Baking Company. V tomto roku 1958 bol lietajúci disk patentovaný a je tento rok je považovaný za oficiálny vznik lietajúceho disku.

Frisbee je ľahký plastický disk (lietajúci disk), ktorý je slúži predovšetkým ako hračka.



Obrázok č. 30: Frisbee (zdroj: internet)

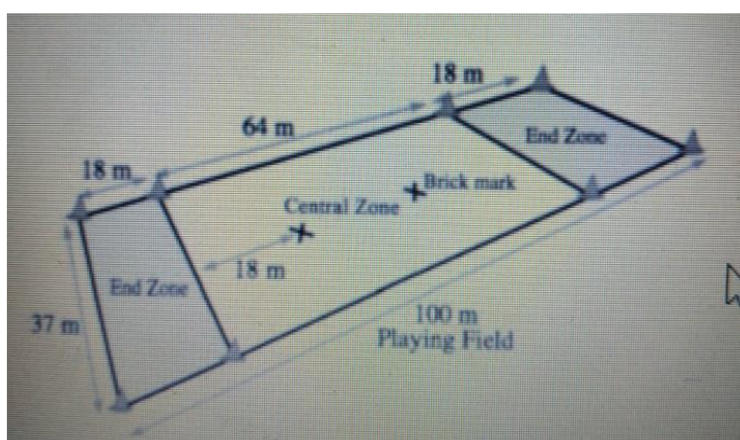
Jeho priemer je 27 cm a hmotnosť 175 g. Pohybové aktivity s lietajúcim diskom umožňujú veľké množstvo športového využitia. Postupne sa vytvorilo niekoľko športových aktivít, ktoré využívajú lietajúci disk a v súčasnosti sú mnohé veľmi rozšírené (najmä v USA a západnej Európe). Zároveň frisbee umožňuje realizáciu pohybových hier pre menšie i väčšie skupiny účastníkov, pričom množstvo týchto aktivít je založené na známych princípoch.

Frisbee je známe taktiež vďaka športovo – pohybovej hre frisbee-ultimate, ktorá vychádza z princípu iných známych hier.

Metodika hry frisbee ultimate

Ihrisko

Frisbee ultimate je tímový šport, kde proti sebe súperia dve sedemčlenné družstvá. Hrá sa na ihrisku v tvare obdĺžnika s rozmermi 100×37 m, na ktorom sú na oboch stranách vyznačené koncové zóny s rozmermi 18×37 m (obr. 31). Veľkosť ihriska sa môže upravovať podľa počtu hráčov, podmienok a taktiež podľa výkonnosti hráčov. Povrch ihriska môže byť rôzny, ale aj napriek tomu sa odporúča trávnatá plocha bez hrbolcov a dier.



Obrázok č. 31: Ihrisko pre frisbee ultimate (zdroj: internet)

Námet a pravidlá

Cieľom každého tímu je skórovať tak, že jeden z hráčov chytí lietajúci tanier po prihrávke od spoluhráča v koncovej zóne súpera. Po úspešnej prihrávke a chytení disku v koncovej zóne získava útočiacie družstvo bod.

Hra začína tým, že družstvá stoja na čiarach vymedzujúcich koncovú zónu, kapitáni oboch družstiev dvihnutím ruky signalizujú, že družstvo je pripravené hrať. Nasleduje dlhý hod smerom k súperovej koncovkej zóne – hráči oboch družstiev môžu opustiť koncovú zónu. Hráč, ktorý hádza disk, sa nazýva „thrower“ (ďalej len „hádzač“). Tento hráč nesmie s diskom behať, môže ho len prihrávať ktorýmkoľvek smerom. Po chytení disku môže hráč urobiť iba kroky potrebné na zastavenie pohybu, po zastavení je povolené pivotovanie ako v basketbale.

Brániace družstvo má za cieľ zachytiť letiaci disk, a súčasne zabrániť dosiahnutiu bodu súpera. Pri bránení nie je povolený žiaden kontakt medzi hráčmi (každý kontakt je považovaný za foul). Hádača môže vždy brániť len jeden obranca, ktorý sa k nemu môže priblížiť maximálne na šírku disku a počíta mu časový limit 10 sekúnd na odhodenie disku. Ak hráč do 10 sekúnd neuskutoční prihrávku, dochádza k strate disku – brániace družstvo bude útočiť.

K strate disku ďalej dochádza keď:

1. disk spadne na zem;
2. disk zachytí alebo zrazí na zem obranca;
3. disk opustí ihrisko (spadne na zem mimo ihriska, disk však počas letu môže letieť mimo ihriska);
4. hráč s diskom urobí kroky;
5. hráč s diskom sa dostane mimo ihriska.

Hra sa hrá na body – víťazí družstvo, ktoré ako prvé dosiahlo 17 bodov, pričom ale musí byť dvojbodový rozdiel. Po dosiahnutí 9 bodov nastáva polčas. Oddychový čas si môže družstvo zobrať dvakrát za polčas, a to len v tom prípade, že útočí. Striedanie hráčov môže byť buď po dosiahnutí bodu, alebo v prípade zranenia niektorého hráča. Frisbee ultimate sa hrá bez rozhodcov, čo znamená, že každý z hráčov by mal dokonale ovládať pravidlá, pretože si sami hlásia fauly, kroky a iné priestupky. Pri tejto hre je veľmi dôležité rešpektovať športového ducha, fair play a priateľstvo.

Základné herné činnosti

Pri tejto, ako aj pri všetkých pohybových hrách, kde sa využíva lietajúci disk, je podstatné naučiť sa základom hádzania a chytania disku.

Základným, ale aj najviac využívaným spôsobom hádzania, je „backhand“. Týmto spôsobom sa dajú dosiahnuť najdlhšie hody – u mužov cez 200 metrov.

Postoj a držanie disku pri backhande: „palec je zhora, ukazovák zboku a ostatné prsty zdola (obr. 32). Disk sa hádže zo stoja rozkročného v bočnom postavení vzhľadom na smer, kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu doľava a pokrčením paže s diskom. Pri odhode otáčame trup vpravo, pravá ruka s diskom sa vystiera a posledný rotačný impulz dáva disku zápästie“.



Obrázok č. 32: *Backhandový úchop* (zdroj: internet)

Druhý spôsob hádzania disku sa nazýva „forehand“, tento spôsob je ťažší a žiaci na druhom stupni základnej školy môžu mať veľké problémy s nácvikom, preto by sme ho do výuky nutne nezaradovali.

Postoj a držanie disku pri forehande: disk sa pri tomto spôsobe drží tak, že ukazovák a prostredník sú zdola a palec je zhora, ostatné prsty sú pokrčené (obr.33). Pri odhode forehandovým spôsobom je dôležité urobiť výkrok nohou do strany ruky, ktorá drží disk.



Obrázok č. 33: *Forehandový úchop* (zdroj: internet)

Chytenie disku sa uskutočňuje najčastejšie dvoma rukami: jedna ruka sa prikladá k letiacemu disku zhora a druhá zdola, ruky pri tom robia pohyb v smere letu, čím sa dosiahne jeho stlmenie a bezpečné chytenie (obr. 34). Pri chytaní je dôležitý strehový postoj, aby bol hráč pripravený reagovať na zmeny letu disku.



Obrázok č. 34: *Chytenie disku* (zdroj: internet)

Organizácia vyučovania frisbee ultimate na ZŠ

- 1. Úloha – rozdelenie žiakov do dvojíc** Prihrávky vo dvojiciach zamerané na techniku hodu (backhandový úchop, forehandový úchop) a chytania.
- 2. Úloha – hra na desať prihrávok** Prihrávky sa počítajú nahlas, hra je bez rozhodcu. Dvojica, ktorá si 10-krát prihrá bez pádu frisbee na zem vyhráva.

3. Úloha – hra s modifikovanými pravidlami Rozdelenie žiakov do tímov (3-5 hráčov na jeden tím). Každý hráč v tíme sa musí dotknúť frisbee. Nemôžu si po sebe dvakrát prihrať tí istí hráči. Chytať je možné len jednou rukou (alebo len dvomi rukami).

4. Úloha – hra frisbee ultimate podľa pravidiel

4.2.2 Ringo

História vzniku a základné informácie

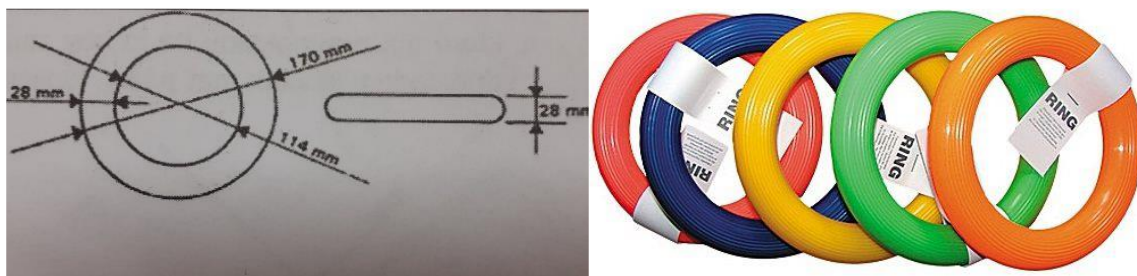
Ringo vzniklo ako doplnkový šport šermiarov v Poľsku v roku 1959. Bolo založené kapitánom poľského reprezentačného družstva šermiarov Włodzimierzom Strzyewskim, ktorý nechal túto hru patentovať. Pomocou ringa sa snažil nahradiť šerm, konkrétne útoky súpera, aby na ne nemusel šermiar bezprostredne reagovať. Ringo sa v Poľsku rozšírilo natoľko, že sa dostalo aj do osnov základných škôl.

Názov ringo však nebol pôvodným názvom. Názov vznikol v Mexiku na olympijských hrách v roku 1968. Pre Mexičanov bolo ťažké vyslovenie názvu Strzyzewski, preto mu začali hovoriť Mr. Ringo (ringo znamená kruh, krúžok).

Hra bola propagovaná na olympiáde v Mexiku v roku 1968. Potom bola hra zaradovaná na Festival mládeže a študentstva v Berlíne, Moskve a na Kube. Znovu sa ringo objavilo na olympiáde v roku 1980 v Moskve v rámci sprievodných akcií. Prvé majstrovstvá Európy sa konali v roku 1993 a v rovnakom roku bola založená Medzinárodná federácia ringa (International Ringo Federation). Prvé majstrovstvá sveta sa konali v roku 1997 v poľskom Rzeszow.

Ringo je kolektívna netradičná športová hra vhodná pre trávenie voľného času a odreagovanie sa. Cieľom tejto sieťovej hry je prehodiť krúžok ponad sieť tak, aby padol na zem na polovici súpera. Technika hry je nenáročná a aj materiálne nároky sú minimálne. Postačujú dva krúžky a volejbalové ihrisko. Proti sebe hrajú jednotlivci, dvojice alebo zmiešané trojice. V prípade, že hrá jeden hráč proti druhému, hrajú iba s jedným krúžkom. Pokiaľ však hrajú dvoj alebo viacčlenné družstvá hrá sa s dvomi gumovými krúžkami.

Krúžok je vyrobený z gumovej trubice širokej 28 mm. Vonkajší priemer krúžku je cca 170 mm, vnútorný priemer má cca 114 mm. Hmotnosť krúžku je 160 až 165 g. Krúžok musí mať kontrastnú farbu. (obr. 35)

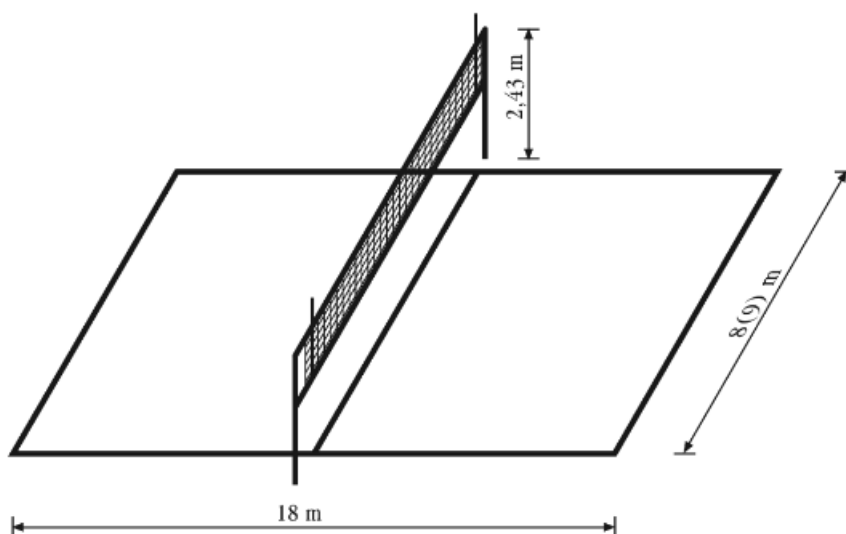


Obrázok č. 35: Rozmery a farebnosť ringo krúžku (zdroj: internet)

Metodika hry ringo

Ihrisko

Ringo sa môže hrať na akomkoľvek povrchu, či už na palubovke, tráve alebo antuke. Ihrisko má tvar obdĺžnika s rôznymi rozmermi podľa vekovej kategórie. Ihrisko rozdeľuje sieť, ktorej výška od zeme je taktiež závislá na vekovej kategórii hráčov. Deti do 12 rokov hrajú na ihrisku o veľkosti 6 x 12 metrov s výškou siete 200 cm. Mládež vo veku 12 až 15 rokov hrá na rozmeroch 8 x 16 metrov. Výška siete je 235 cm. Na ihrisku s rozmermi 9 x 18 metrov hrajú muži a ženy, či už jednotlivci alebo aj dvojice, či trojice. Sieť je pri hre dospelých vo výške 243 cm. (obr. 36)



Obrázok č. 36: Rozmery ihriska pre hru ringo (zdroj: internet)

Námet a priebeh hry

Cieľom hry je prehodiť krúžok ponad sieť na súperovu polovicu ihriska. Body sa získavajú za každú chybu. Chybou je dopad krúžku na zem, ale aj iné porušenie pravidiel o hraní s krúžkom. Hra končí, ak jedno družstvo získa 15 bodov s dvojbodovým rozdielom. V prípade, že je stav 15:14, pokračuje sa v hre do dvojbodového rozdielu alebo kým jedno z družstiev nezíska 17 bodov.

Hra začína podaním z ktoréhokoľvek miesta spoza zadnej čiary vlastnej polovice ihriska na signál. Ak hrajú proti sebe dvojice alebo trojice, podávajú obidve družstvá súčasne. Hráči sa na podanie striedajú, každý hráč však podáva až trikrát po sebe. K zmene strán dochádza vtedy, keď jeden zo súperov získa 8 bodov.

Pri hode musí mať hráč aspoň jednu nohu na zemi. Pokiaľ hráč zahrá teč o sieť a krúžok padne do poľa súpera, opakuje hráč podanie bez straty bodu. Krúžok musí letieť vždy nad

sieťou, ale hádzať a chytať krúžok môžu hráči aj mimo ihriska. Hráč, ktorý hodí krúžok do autu alebo siete, stráca bod. Keď krúžok spadne na čiaru, hod je dobrý.

Krúžok sa hádže tak, že musí rotovať okolo svojej osi a nesmie byť naklonený kolmo k zemi. Hádže sa z toho miesta, kde ho hráč chytil. Pri chytaní krúžku v pohybe môže hráč urobiť maximálne tri kroky. Krúžok sa chytá ľubovoľnou rukou. Spracovať a odhodiť sa však musí tou istou rukou, ktorou bol chytený. Nesmie sa prechytiť z ruky do ruky a ani nadhodiť v ruke. Chytenie krúžku je platné len v dotyku s prstami. Pokiaľ sa navlečie na ruku, chytenie platné nie je. Ak hráčovi vypadne krúžok z ruky, môže ho chytiť ešte raz alebo v prípade hry dvojíc a trojíc môže krúžok chytiť spoluhráč. V družstve však nesmie prebehnúť viac ako dva dotyky. Počas držania krúžku v ruke nie je dovolené dotýkať sa krúžkom akejkoľvek časti svojho tela, tela spoluhráča, ihriska, tyče napínajúcej sieť a ani časti svojho odevu. Klamať sa môže iba telom alebo voľnou rukou.

Návrh metodického postupu pri učení hry ringo

- 1. Úloha – podávanie krúžku** Vytvoríme dve družstvá, postavia sa do zástupu. Prvý hráč má krúžok v ruke. Na povel štart sa otočí okolo pivotovej nohy a podá krúžok hráčovi za ním. Takto pokračujú všetci hráči, až kým sa krúžok nedostane k poslednému. Vyhráva družstvo, ktoré si podá krúžok rýchlejšie.
- 2. Úloha – prihrávky vo dvojiciach** Prihrávky vo dvojiciach zamerané na techniku hodu (backhandový úchop orehandový úchop) a chytania.
- 3. Úloha – prehadzovanie ringa cez nižšiu sieť vo dvojiciach** Prihrávky vo dvojiciach ponad zníženú sieť.
- 4. Úloha – prehadzovanie ringa vo dvojiciach cez sieť vo výške určenej pravidlami** Prihrávky vo dvojiciach ponad sieť. Žiaci dbajú na to, aby ringo netečovalo sieť.
- 5. Úloha – hádzanie 2 krúžkov vo štvoriciach mimo siete** Prihrávky vo štvoriciach s dvomi krúžkami. Hádže sa mimo siete. Nácvik chytania a hádzania.
- 6. Úloha – hádzanie 2 krúžkov vo štvoriciach ponad sieť** Prihrávky vo štvoriciach s dvomi krúžkami. Hádže sa ponad sieť. Nácvik chytania a hádzania. Žiaci dbajú na to, aby ringo netečovalo sieť.
- 7. Úloha – hra ringo podľa pravidiel**

4.2.3 Ringo ultimate

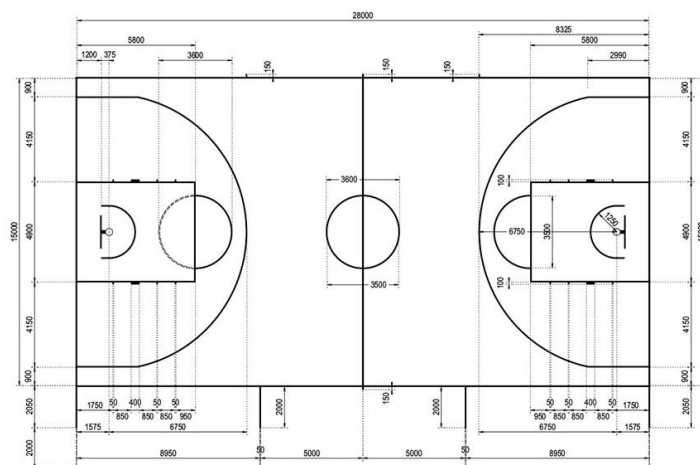
Táto hra vznikla na univerzitnej pôde Katolíckej univerzity v roku 2017. Vznik myšlienky modifikovať dve známe hry vychádzal z potrieb viacpočetných skupín už dospelých študentov, ktorí prejavovali veľkú potrebu pohybu. Hra je unikátna v tom, že je rýchla, aeróbna a napriek k uvedenému a faktu že je kolektívna, je minimálne kontaktná.



Metodika hry ringo ultimate

Ihrisko

Hra ringo ultimate sa hrá na basketbalovom ihrisku. Podstatné pre hru ringo ultimate sú územia pod košom, ktoré majú obdĺžnikový tvar, kedysi tvar lichobežníka. Ak čiary nie sú jasne viditeľné, alebo neexistujú, je potrebné tieto územia vytýčiť. Možností sa núka viacero napr. Zložením 3-4 žineniek dokopy v tvare obdĺžnika, plastovými kužeľmi, švihadlami, páskou, kriedou. Bočné čiary ihriska nemajú význam, pretože krúžok je stále v pohybe hrá sa aj po odraze od stien



Obrázok č. 36: Basketbalové ihrisko (Basketbalovysvet, 2017)

Námet hry a pravidiel

Ringo hrajú dve družstvá. Ideálny počet hráčov v jednom družstve je 11. Hru však v závislosti od veľkosti basketbalového ihriska môže hrať aj vyšší počet hráčov.

Cieľom hry je dostať krúžok do súperovho, čiže svojho útočného vyhradeného územia. Bod sa získava za chytenie krúžku hráčom v súperovom území. Na tento znak hráč v kľude stojaci oboma nohami v súperovom území vzpaží obe ruky aj s krúžkom.



Porušenia pravidiel:

- hráč nesmie chytiť krúžok dvoma rukami súčasne



- hráč odhadzuje krúžok rukou, ktorou ho aj chytil

- hráč nesmie prechytávať krúžok z ruky do ruky



- hráč s krúžkom musí stáť na zemi min. jednou nohou a pohybuje sa okolo tzv. „pivotovej nohy“



- hráč nesmie robiť kroky, musí iba dobrzdiť svoju kinetickú energiu po uchopení krúžku
- hráč nesmie zdržovať odhod, musí krúžok odhodiť do troch sekúnd od uchopenia
- subjektívne súčasné uchopenie krúžku oboma protihráčmi rozhoduje príslušná autorita, ktorá píská každé porušenie pravidiel– určí prvého hráča dotyku krúžku
- ak autorita vyhodnotí súčasné chytenie krúžku oboma hráčmi, nasleduje rozstrel gestikulačná hra kameň, papier, nožnice – víťaz rozstrelu pokračuje v hre

- hráč nesmie pristupovať krúžok ležiaci na zemi nohou, ani ho privaliť telom



- Ak urobí hráč chybu vo svojom bodovom území – súper rozohráva krúžok von z územia a snaží sa ho dostať späť dnu, pričom si krúžok so spoluhráčom nesmú podať, ale ho vždy hodiť.

Špecifiká hry a taktika

Hra začína podaním zo svojho bodového územia, pričom hod nesmie prejsť stredovou čiarou. To platí aj v samotnej hre, kde pri začiatku hry musí prísť aspoň k jednej prihrávke z vlastného bodového územia ku svojmu spoluhráčovi na vlastnej polovici ihriska. Je to z dôvodu, aby sa zamedzilo pasom cez celé ihrisko.



Technika hodu sa od klasického ringa líši tým, že sa krúžok môže hádzať akokoľvek, čiže aj zvisle.

Blokovanie hráča - Hráčov, ktorí čakajú na prijatie ringa je možné brániť. Hráča s krúžkom je možné brániť nasledovnými spôsobmi:

Pasívny blok: súper sa často ocitne pred hráčom s krúžkom, vtedy má možnosť zahájiť pasívne blokovanie kde vzpaží obe paže a nevytvára pohyb do strán

Aktívny blok: znížený streh a aktívna práca paží môže byť uplatnená po odstúpení súpera na dva veľké kroky vzad (cca 1,5 - 2m) od hráča s krúžkom



Postavenie hráča v území – je ľubovoľné. Spravidla je správne, keď je v bodovacom území hráč vysoký, prípadne zručný hráč s vysokým výskokom. Počet hráčov i súperov v území je ľubovoľný – je možné ho obmedziť z hľadiska bezpečnosti – rozhoduje autorita

Hráč medzi bodovými územiami je spravidla nižší hráč, ktorý je bežecky dobre disponovaný, snaží sa uvoľňovať sa, prípadne si obsadzovať súperovho hráča s cieľom získať krúžok

Návrh metodického postupu pri učení hry ringo ultimate

Metodický postup učenia hry ringo ultimate môže byť totožný s postupom výučby hry ringo. Hra ringo ultimate sa môže využiť ako prípravná športová hra pre hru ringo.

Okrem športovej hry ringo ultimate poznáme ďalšie hry, pri ktorých je možné využiť ringo krúžok. Sú to napríklad ringet alebo ringtenis. Tieto hry, ako aj ringo ultimate, sú

modifikáciou hry ringo a je možné využiť ich na oživenie vyučovania ringa v predmete telesnej a športovej výchovy.

Záver

Táto športová hra má významný prínos pre spoločnosť ako takú. Zvyšuje vysoko chuť po víťazstve. Má markantný podiel na zvyšovaní kondičných a koordinačných schopností u športujúcich hráčov. Zvyšuje telesnú zdatnosť organizmu, má teda vysoko ozdravujúci efekt. Zapája do hry všetkých, aj tých menej zdatných jedincov. Kolektivizuje a socializuje – všetci sú jeden! Hra nemá časové prestoje. Spravidla sa hráva na 10 víťazných bodov – čomu zodpovedá pri vyrovnaných tímoch cirka 45 minút pohybovej aktivity vo vyššom pulzovom pásme. Hra je strhujúca a preto pocitovo pri nej rýchle beží čas, pričom hra je zároveň veľmi rýchlo meniac sa situácia. Je možné obmedziť ju časom a je možné hrať ju i v outdoorových podmienkach, kdekoľvek v prírode. Hru odporúčame všetkým žiakom a študentom od druhého stupňa vyššie. Prajeme príjemný zážitok všetkým, ktorí ju vyskúšajú.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š. - NEMEC, M. 2010. Pohybové hry a školská telesná a športová výchova. Vyd. 1. - Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied. s. 207. ISBN 978-80-557-0099-1.
- ANTALA B. A kol.: 2001. Didaktika školskej telesnej výchovy. Fakulta telesnej výchovy a športu : slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 2001, 235 s. ISBN 8096825259, 9788096825257.
- ARGAJ G. 2016. Pohybové hry. Sekcia: šport. Vydavateľ: Univerzita Komenského v Bratislave, Vydavateľstvo UK. Rok: 2016. 210s. ISBN 978-80-223-4022-1.
- ARGAJ, G. 1994. Pohybové hry. Bratislava : Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 1994. 103 s. ISBN 80-223-0787-4.
- ARGAJ, G. 2006. Využitie lietajúcich diskov pri vyučovaní telesnej výchovy, In Metodická príručka pre učiteľov telesnej výchovy na školách Katedry hier FTVŠ UK č. 2. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2006. ISBN 80 – 89197- 50- 7.
- ARGAJ, G. 2009. Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu. Tretie prepracované vydanie. Bratislava : Univerzita Komenského, 2009. 83 s. ISBN 978-223-2602-5.
- ARGAJ, G. a kol. 2001. Pohybové hry. 2 vydanie. Bratislava : Univerzita Komenského. 2001. 95 s. ISBN: 80-223-1658-X.
- BLÁHA, L. Velké pohybové hry – Sportovní hry s různým zaměřením. [online]. [cit. 04.12.2019]. Dostupné na internete:
<https://pf.ujep.cz/~blaha/vphsopuv.htm?fbclid=IwAR01aek9XJKfEvnyq1msQktkJ30aUU8Nn3pJdN2QJqx8WiZY1L0LZ1Pc9w#_Frisbee>.
- ČUŇOČKOVÁ, V. 2014. Rozvoj koordinačných schopností mládeže vo volejbale. Diplomová práca. Brno : Fakulta sportovních studií, 2014. 93 s.
- GREGOROVÁ, G. – FILLOVÁ, V. 2004. Štatistické metódy v geografii. 1. vydanie. Bratislava : Geo-grafika, 2004. 117 s. ISBN 80-968146-6-4.
- HENEŠOVÁ, J. 2014. Rozvoj koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní. 1. vydanie. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2014. 60 s. ISBN 978-80-8052-608-5.
- HRBÁČEK, M. 2013, Netradiční hry a méně známé sportovní hry na základních a středních školách a jejich využití : diplomová práce. Brno : Masarykova Univerzita, 2013.

- KAMPMILLER, T. a kol. 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. 1. vydanie. Bratislava : ICM Agency, 2012. 353 s. ISBN: 978-80-89257-48-5.
- MORAVEC, R. a kol. 2004. Teória a didaktika športu. Dotlač. Bratislava : Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu v spolupráci so Slovenskou vedeckou spoločnosťou pre telesnú výchovu a šport, 2004. 216 s. ISBN 80-89075-22-3.
- MOTÁŇOVÁ, E. 2015. Netradiční hry : bakalárska práca. Brno : Masarykova univerzita, 2015. 63 s.
- PAVEL, M. 2014. Aplikácia pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy. Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2014. 37 s.
- PERIČ, T. 2012. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualizované vydanie. Praha : GRADA, 2012. 176 s. ISBN: 978-80-247-4218-2.
- RUSNÁK, E. 2012. Názory žiakov základných škôl na vybrané netradičné športové hry realizované na hodinách telesnej výchovy : diplomová práca. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2012. 78 s.
- THURGOOD, G. – PATERNOSTER, M. 2013. Core tréning. 1. vydanie. Bratislava : SLOVART, 2014. 224 s. ISBN 978-80-556-1183-9.

Zborníky:

- DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A., 2010. Ako ďalej v diagnostike koordinačných schopností. In MAJHEROVÁ, M. (ed.). Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov: Pohybová aktivita v živote človeka: pohyb detí. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2010. ISBN 978-80-555-0301-1, s. 140-146.

Elektronické zdroje:

- Abcbasketball, 2017. Basketbal. In: abcbasketball.estranky.sk [online][cit.15.10.2017]. Dostupné na internete: <http://www.abcbasketball.estranky.sk/clanky/pravidla.html.cz/pojmy>.
- Basketball36, 2017. História basketbalu. In: basketball36.webnode.sk [online].[cit. 11.10.2017]. Dostupné na internete: <http://basketball36.webnode.sk/historia-basketbalu>.
- Basketbalovysvet, 2017. Pravidlá basketbalu. In basketbalovysvet.estranky.sk [online]. [cit. 11.10.2017] Dostupné internete na: <http://www.basketbalovysvet.estranky.sk/clanky/pravidla-basketbalu.html>.

- Basketbalovysvet, 2017. Pravidlá basketbalu. In: basketbalovysvet.estranky.sk [online].
http://www.ragby.cz/common/download/pravidla_ragby_2012.pdf.
- http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaciprogram/telesna_vychova_isced2.pdf [citované 19.04.2019]. KOLEKTÍV AUTOROV. 2009. Štátny vzdelávací program, telesná a športová výchova – príloha ISCED 2.
- <https://mathstat.econ.muni.cz/media/12565/pairedtest.pdf> [citované 08.05.2019]. KOLEKTÍV AUTOROV. 2019. Párový t-test.
- <https://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwieg4S0mOjhAhUAwsQBHaEMCM8QFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.dok.rwan.sk%2Findex.php%3Fdir%3DSport%2F%26file%3DKA%2520-%2520Komplexny%2520test%2520koordinacnych%2520schopnosti.doc&usg=AOvVaw0r82BglrmaY4VDMnzTiGoX> [citované 24.04.2019]. MIKUŠ, M. – LAFKO, V. – MIHALČÍN, J. 2006. Komplexný test koordinačných schopností.
- RAKOVNÍK. 2017. Pravidla a pojmy. In: rakovnik.rugby.cz [online]. [cit. 15.10.2017]. Dostupné na internete: <http://rakovnik.rugby>.
- RUGBY. 2017. Rugby (Rugby Union). In: sk.wikipedia.org [online]. [cit. 15.10.2017]. Dostupné na internete: [https://sk.wikipedia.org/wiki/Rugby_\(Rugby_Union\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/Rugby_(Rugby_Union)).
- Štátny vzdelávací program – Metodická príručka – Zavádzanie inovovaných štátnych vzdelávacích programov pre vzdelávaciu oblasť Zdravie a pohyb na základnej škole. [online]. Štátny pedagogický ústav, 2015. [cit. 04.12.2019]. Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/images/sk/svp/zavadzanie-isvp-ms-zs-gym/zakladna-sola/metodiky/zdravie-pohyb_metodika.pdf>.
- TÁBORSKÝ, F. 2004. Sportovní hry. Sporty známé i neznámé. [online]. Grada Publishing, 2004. [cit. 08.12.2019]. Dostupné na internete: <https://books.google.sk/books?id=nKhaAgAAQBAJ&pg=PA71&lpg=PA71&dq=ringo+ultimate+hra&source=bl&ots=_B0JINYkR0&sig=ACfU3U0yE9cUxE16wVtGkyZjnnsXbj1hug&hl=sk&sa=X&ved=2ahUKEwj70azhh4DmAhW86KYKHaofDeYQ6AEwCXoE CAsQAQ#v=onepage&q=ringo%20ultimate%20hra&f=false>. ISBN 80-247-0875.
- TŮMA, T. HAITMAN, M. 2012. Česká verze Pravidel ragby 2012. In: RUGBY.CZ [online]. [cit. 15.10.2017]. SRR ČSRU. CZ-2012-1. Dostupné na internete.