

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODIKA NÁRODNÍ HÁZENÉ  
V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**RADKA ŽIŽKOVÁ**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

**Plzeň 2020**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 31. července 2020

.....  
vlastnoruční podpis

Poděkování patří vedoucí mé práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph. D. za odborné vedení, za vstřícný přístup při konzultacích, cenné rady a trpělivost.



## OBSAH

Úvod .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
1.1 CÍL PRÁCE .....	4
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	4
2 METODIKA PRÁCE .....	5
2.1 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ .....	5
2.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ .....	5
3 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	6
3.1 TĚLESNÝ VÝVOJ.....	6
3.2 VÝVOJ POHYBU.....	6
3.3 VÝVOJ JEMNÉ A HRUBÉ MOTORIKY .....	7
3.3.1 Hrubá motorika .....	7
3.3.2 Jemná motorika .....	8
3.4 EMOČNÍ VÝVOJ .....	9
3.5 SOCIALIZACE .....	10
3.6 HRA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	12
3.6.1 Vlastnosti a znaky hry .....	12
3.6.2 Význam motivace ve hře .....	13
3.6.3 Vývojové etapy hry .....	13
3.6.4 Typy her .....	14
3.6.5 Pravidla .....	15
4 NÁRODNÍ HÁZENÁ .....	16
4.1 PRAVIDLA NÁRODNÍ HÁZENÉ .....	16
4.1.1 Pravidla národní házené přípravek.....	17
5 METODIKA NÁRODNÍ HÁZENÉ .....	18
5.1 NÁCVIK HERNÍCH DOVEDNOSTÍ .....	18
5.1.1 Aktivity k herním dovednostem .....	19
6 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ .....	20
6.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ S MÍČEM .....	20
6.1.1 Kutálení míče kolem těla v sedu.....	20
6.1.2 Předávání míče kolem hlavy .....	21
6.1.3 Předávání míče kolem pasu.....	21
6.1.4 Předávání míče kolem nohou .....	22
6.1.5 Předávání míče kolem pravé/levé nohy .....	22
6.1.6 Házení pravou rukou .....	23
6.1.7 Házení levou rukou .....	24
6.1.8 Autové házení.....	24
6.1.9 Házení trčením.....	25
6.1.10 Přihrávání ve dvojici.....	26
6.1.11 Přihrávání míčem o zem .....	26
6.1.12 Dribling na místě.....	27
6.1.13 Náhodit míč a chytit ho .....	27
6.1.14 Házení míčem o zeď a chytání .....	28
6.2 HRY S MÍČEM .....	29
6.2.1 Mravenci .....	29
6.2.2 Paleček a obr .....	29

6.2.3	Tajtrlík.....	29
6.2.4	Zlatá rybka .....	30
6.2.5	Na jelena.....	30
6.2.6	Slepička a vajíčka .....	30
6.2.7	Polévka se vaří .....	31
6.2.8	Bago.....	31
6.2.9	Vybíjená – pamatovaná .....	31
6.2.10	Na hlídače .....	31
6.2.11	Na ludvíka .....	32
6.2.12	Koulovaná .....	32
6.3	POHYBOVÉ HRY .....	33
6.3.1	Na auta .....	33
6.3.2	Ovečky .....	33
6.3.3	Kocour a myš .....	34
6.3.4	Mrazík.....	34
6.3.5	Na kominíky .....	34
6.3.6	Čertí honěná .....	34
6.3.7	Kapky deště .....	34
6.3.8	Hadí honička .....	35
6.3.9	Ovoce.....	35
6.3.10	Hajný a divoká zvěř.....	35
6.3.11	Na knedlíky .....	35
6.3.12	Medvěd.....	35
6.3.13	Hroch .....	36
6.3.14	Král sedí na trůnu .....	36
7	VÝSLEDKY A DISKUSE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	37
7.1	OTÁZKA Č. 1 – JSTE MUŽ/ŽENA .....	37
7.2	OTÁZKA Č. 2 – VÁŠ VĚK.....	38
7.3	OTÁZKA Č. 3 – VE KTERÉM ODDÍLE PŘÍPRAVKU TRÉNUJETE .....	38
7.4	OTÁZKA Č. 4 – JAK DLOUHO TRÉNUJETE DĚTI V PŘÍPRAVCE.....	39
7.5	OTÁZKA Č. 5 – JAKÉ JE VĚKOVÉ ROZMEZÍ DĚTÍ .....	40
7.6	OTÁZKA Č. 6 - KOLIK DĚTÍ NAVŠTĚVUJE PŘÍPRAVKU (KOLIK DĚVČAT A KOLIK CHLAPCŮ) .....	41
7.7	OTÁZKA Č. 7 - KOLIKRÁT TÝDNĚ TRÉNUJETE A JAK DLOUHO VÁŠ TRÉNINK TRVÁ .....	42
7.8	OTÁZKA Č. 8 – HRAJETE PŘI TRÉNINKU NĚJAKÉ POHYBOVÉ HRY .....	44
7.9	OTÁZKA Č. 9 - POKUD ANO, TAK JAKÉ HRY DĚTI NEJRADĚJI HRAJÍ .....	44
7.10	OTÁZKA Č. 11 - JAK S DĚTI NACVIČUJETE MÍČOVOU TECHNIKU .....	44
7.11	OTÁZKA Č. 12 - JAKÝM ZPŮSOBEM TRÉNUJETE S DĚTI FYZICKOU PŘÍPRAVU.....	45
7.12	OTÁZKA Č. 13 - JAKOU MÁTE ZKUŠENOST SE SPOLUPRACÍ S RODIČI.....	45
7.13	OTÁZKA Č. 14 - ZÚČASTNIL SE VÁŠ TÝM NĚJAKÉHO TURNAJE V LETOŠNÍ SEZÓNĚ.....	46
7.14	OTÁZKA Č. 15 - POKUD ANO, JAK DĚTI ZVLÁDALY PRAVIDLA PŘI HŘE .....	47
7.15	OTÁZKA Č. 16 - JAKÝM ZPŮSOBEM DĚTI PŘI TRÉNINKU MOTIVUJETE .....	47
8	DISKUSE .....	48
9	ZÁVĚR.....	49
10	RESUMÉ.....	50
11	SUMMARY .....	51
	SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	52
	SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ.....	54
	PŘÍLOHY .....	I

## ÚVOD

„Veškeré učení má být pro děti hrou a sportem.“

John Lock

Téma bakalářské práce jsem si zvolila na základě vlastních zkušeností s hraním národní házené. Národní házenou hraji již 16. rokem a má velký význam v mém životě. V této době se již o národní házené moc nemluví, proto jsem chtěla zvýšit povědomí o tomto, v dnešní době, již méně známém sportu. Roli trenérky jsem si vyzkoušela u mladších žákyň v našem sokolském družstvu, Sokolu Krčín v Novém Městě nad Metují, kde má národní házená dlouholetou tradici.

V teoretických východiscích své bakalářské práce přiblížím vývoj předškolního dítěte, hru v předškolním období, pravidla národní házené pro starší ročníky i pravidla pro přípravky. Praktická část bude zaměřena na vytvoření zásobníku pohybových her, průpravných cvičení i her s míčem. Tuto část ještě rozšířím o dotazníkové šetření, které bude určeno trenérům, kteří děti v předškolním věku trénují. V dotazníku bylo položeno celkem 16 otázek, které byly zaměřeny na dobu a způsob trénování, počet dětí v přípravce, využití pohybových her v rámci tréninku a zvládnutí pravidel při turnajích.

## 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cvičení a pohybových her pro trenéry národní házené, kteří trénují děti v předškolním věku.

### 1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Vybrat a vytvořit vhodná cvičení a pohybové hry pro děti, které navštěvují přípravku národní házené.
- Jednotlivá cvičení a pohybové hry seřadit do skupin dle obsahu a zaměření, popsat je a vytvořit k nim fotodokumentaci.
- Pomocí dotazníkového šetření určeného trenérům přípravek národní házené zjistit, kolik předškolních dětí přípravku navštěvuje, jak často děti v týdnu trénují, jak probíhají jejich tréninky a jak zvládají pravidla na turnajích a zápasech.



## 2 METODIKA PRÁCE

### 2.1 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ

Zásobník cvičení obsahuje pohybové hry, které jsou vhodné jako rušná část při tréninkové jednotce, hry s míčem, díky kterým se děti předškolního věku seznamují s míčem a hravou technikou se ho snaží ovládat. Poslední částí zásobníku cvičení jsou průpravná cvičení s míčem, která jsou vhodná nejen pro děti předškolního věku, ale i pro děti starší.

Při vytváření zásobníku cvičení jsem se nejvíce inspirovala cviky a hrami, se kterými mám osobní zkušenost a mám vyzkoušeno, že děti baví. Některé aktivity mám převzaté od svých trenérů, kteří mě v tomto období trénovali. Aktivity jsou doplněny o fotografie, které jsem pořídila při trénování na našem házenkářském hřišti v Krčíně.

### 2.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Doplňkově pro dokreslení dané problematiky v národní házené, týkající se tréninkové přípravy předškolních dětí, jsem zrealizovala dotazníkové šetření. Dotazník, který byl zcela anonymní, jsem vytvořila ve formuláři Google. Dotazník byl vytvořen pro trenéry přípravek národní házené a obsahoval 16 otázek, které byly zaměřeny na dobu a způsob trénování, počet dětí v přípravce, využití pohybových her v rámci tréninku a zvládnutí pravidel při turnajích. Dotazníky vyplnilo celkem 12 trenérů z České republiky. Výsledky jsem zpracovala do grafů pomocí Microsoft Office.

### 3 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Podle Vágnerové (2012) trvá předškolní období od tří do šesti, až sedmi let. Nástup do školy značí konec předškolního období, kdy je dítě sociálně zralé. Matějček (2005) popisuje předškolní období jako období před školou, které je vnímáno jako příprava na budoucí věci. Dítě předškolního věku si lehce osvojuje pracovní, hygienické a společenské návyky v prostředí, ve kterém vyrůstá. Je tedy jisté, že děti v tomto období mohou být rozdílné, protože každé dítě vyrůstá v jiném prostředí. Dítě může bohužel vyrůst v prostředí, kde se objevují rodinné konflikty, psychické či fyzické týrání, a proto se u něho mohou objevit vývojové odchylky.

Šulová (2001) popisuje předškolní období jako období hry, protože v tomto období u dětí převažují herní aktivity.

#### 3.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

V předškolním věku se dětem výrazně zrychlí růst a změní se jejich tělesná konstrukce. Výrazně roste svalová hmota, dlouhé kosti a mezi růstem končetin, trupu a hlavy vznikají disproporce. Na konci předškolního roku se prodlužují horní a dolní končetiny, rozvíjí se příčná i podélná klenba nohy. U mléčných zubů se dokončuje jejich prořezávání a pokračuje osifikace kostry. V předškolním věku je ohrožena dětská páteř a děti si osvojují špatné pohybové stereotypy. Zdravá a pestrá strava je velmi důležitá, protože dodává dětem potřebné živiny a učí se správné stravovací návyky ([www.raabe.cz](http://www.raabe.cz)).

Předškolní období ve věku 3 až 5 let se vyznačuje významnými změnami výšky, zvýšení síly silou a tělesné hmotnosti, což umožňuje se dětem pohybovat daleko více koordinovanými a složitějšími pohyby. (Casby, 2008).

#### 3.2 VÝVOJ POHYBU

Woolfson (2001) uvádí, že dítě ve třech letech dokáže jezdit po rovném terénu na šlapacích hračkách, dokáže stát na špičkách, ale i po nich udělá pár kroků vpřed, snaží se běhat, co nejrychleji umí, a po schodech se sebejistě pohybuje nahoru i dolů. Od čtyř let se děti začínají zajímat o hry s míčem, které pro ně již nejsou tolik složité jako v předchozích letech. Snaží se skákat po jedné noze, chodit po úzké čáře. Ve věku pěti let se dítě snaží účastnit již všech pohybových aktivit, avšak jen do jisté míry.

### 3.3 VÝVOJ JEMNÉ A HRUBÉ MOTORIKY

Důležitým faktorem pro vývoj psychických funkcí, jako jsou například funkce kognitivní a sociálně emoční, je podle Šulové (2001) vývoj jemné a hrubé motoriky. V tomto období jsou pohyby těla výrazně přesnější. Pohyby, které vidí u svých vrstevníků či dospělých, se následně snaží napodobovat. Při rozvoji jemné motoriky je důležitým faktorem osifikace ruky, která trvá až do 7 let. Celkový vývoj jemné a hrubé motoriky úzce souvisí s podmínkami, které dítě pro svůj rozvoj má. Je důležité, aby dítě v tomto období mělo dostatek podnětů a pohybu, aby se mohlo co nejvíce rozvíjet.

#### 3.3.1 HRUBÁ MOTORIKA

*„Hrubá motorika představuje celkový pohybový vývoj (chůze, běh, skoky, seskoky, přeskoky, lezení, přelézání, podlézání, chytání, házení, udržování rovnováhy, koordinace, zapamatování a napodobování pohybů). Jedná se o tělesnou zdatnost organismu“* (Dvořáková, 2014, s. 83).

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) začíná průměrné dítě samostatně chodit mezi třináctým a patnáctým měsícem. V těchto měsících ujde několik kroků, umí se zastavit bez přidržení a dokáže se rozejít z volného postoje. Ze začátku je chůze trochu nejistá. Dítě ve dvou letech již zvládá utíkat, téměř nepadá a zvládá chůzi na nerovném terénu. V tomto věku dokáže většina dětí jít do schodů i bez přidržení. Chodí tím stylem, že přisunuje nohu na každém schůdku. Nohy střídá až kolem dvou let a půl. Chůze ze schodů je složitější, a proto ji zvládá dítě až kolem tří let. Kolem třetího roku dítě obvykle zvládne i dovednost jízdy na tříkolce.

Opatřilová (2003) popisuje hrubou motoriku jako pohybové schopnosti dětí, koordinaci dolních a horních končetin, držení těla a rytmizaci pohybů. Je opatřována velkými svalovými skupinami. Práce těchto svalů umožňuje lokomoční a nelokomoční pohyby. Mezi lokomoční pohyby patří například chůze, skákání a plavání. Jako lokomoční pohyby jsou považovány například sezení, tahání a strkání. Genetické podmínky a způsob výživy jak v prenatálním, tak v postnatálním období mají velký vliv na vývoj hrubé motoriky. Důležitá je také výchova k pohybu, kdy se dítě učí mít k pohybu kladný vztah.

Když se dítě narodí, jsou pro něho typické reflexní plazivé pohyby. V prvním měsíci dokáže při ležení na břišku držet krátce hlavu. Ve třech měsících se dítě opírá v leže na břiše o předloktí a snaží se zvedat hlavu. V půl roce se dítě obrací z bříška na záda a snaží se zvedat do stoje. První koordinaci ruky a nohy si můžeme všimnout v sedmém měsíci, kdy si dítě hraje s nožkami. Na konci tohoto měsíce dokáže několik sekund sedět. V prvním roce u dítěte pozorujeme chůzi kolem nábytku a chůzi s naší pomocí za jednu ruku. Ve třech letech se dítě začíná postupně zlepšovat v koordinaci jeho pohybů.

Již dítě ve dvou letech se podle Borové (2001) může s míčem seznamovat, a to pomocí uchopování, koulení a odhazování. Ve třech letech již s míčem dokáže koulet a snaží, dokáže chytit středně velký míč, který je hozen přímo do jeho rukou. Zkušenosti s manipulací s míčem získávají děti předškolního věku pomocí míčových her. Jejich zdokonalování ale závisí na vrozených dispozicích, protože vývoj je velice individuální proces. Před vstupem do školy by mělo dítě dokázat házet i chytat míč, házet předměty na cíl, přihrát druhému, uhýbat před střelou a zkoušet driblovat. Záleží ale, jestli mělo dítě možnost si s míčem hrát.

### 3.3.2 JEMNÁ MOTORIKA

*„Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů a napomáhá postupnému zdokonalování jemných pohybů rukou, uchopování a manipulaci s drobnými předměty. Zahrnuje kromě pohybů prstů také pohyby mimického svalstva, pohyby mluvidel (oromotoriku) a grafomotoriku“ (Dvořáková, 2014, s. 83).*

Langmeier a Krejčířová (2006) tvrdí, že jemná motorika se rychle zdokonaluje. Kolem dvou let dokáže dítě bez problémů manipulovat s kostkami. Napodobí řazení kostek vodorovně i svisle. V tomto věku dítě také zvládne přiřadit geometrické tvary k daným otvorům. Ve třech letech dokáže navlékat korálky a začíná se učit oblékat a svlékat. Při oblékání rozvíjí svou jemnou motoriku např. u zapínání knoflíků či rozepínání zipu. V té době se také začíná zdokonalovat ve stolování.

Vítková (2004) popisuje pohyb jako přirozený projev, který je potřebou každého člověka. Dítě v kojeneckém věku, z pravidla od čtvrtého měsíce, začíná záměrně uchopovat předměty. Předměty, kterých se snaží dotknout, vyhledává zrakem, avšak uchopování se většinou nedaří. V šestém měsíci dítě používá k uchopování čtyři prsty bez palce, uchopuje tzv. dlaňovým úchopem. Samo začíná dítě předměty uchopovat okolo 7. měsíce. Předměty uchopuje nadhmatem mezi ukazováček a napjatý palec.

V kojeneckém věku má velký význam hra. Dítě si s hračkami manipuluje, pouští je na zem či s nimi hází. V období batolete je koordinace rukou přesnější. V tomto období se objevuje konstruktivní hra. Dítě staví kostky na sebe, vedle sebe. Konstruktivní hry postupně nahrazují hry manipulační. Dítě staví kostky dle své fantazie či napodobuje stavby ostatních.

### 3.4 EMOČNÍ VÝVOJ

Vágnerová (2012) popisuje prožívání emocí u předškolního dítěte jako stabilnější, než jaké mělo v batolecím věku. Některé prožitky jsou v tomto věku spojeny s aktuální situací. Rozvíjí se též emoční paměť, díky které si děti dokážou vzpomenout na pocity, které prožívaly v minulosti. Zlost či vztek se v předškolním věku neobjevují tolik jako ve věku batolecím, a to kvůli tomu, že děti již většinou chápou, proč se dané nepříjemné situace dějí a chápou jejich nezbytnost. Děje se to díky zrání centrální nervové soustavy. Vývoj dětské představivosti je spojen i s projevem strachu, protože dítě je schopno si vytvářet různé strašidelné bytosti, které mají za následek, že se dítě bojí. Děti předškolního věku mají smysl pro humor, který je spojen s rozvojem jazykových kompetencí. Vtipy bývají jednoduché. To, že se děti navzájem baví různými žerty, je považováno za projev důvěrného kamarádství. Rozvíjí se emoční inteligence, děti začínají lépe chápat své pocity, ale i pocity druhých. V předškolním věku začíná být zřejmé, jaké děti budou mít problémy s porozuměním emocím či jejich ovládním a jaké děti se budou v emocích orientovat dobře. Děti, které se v pocitech jiných lidí nedokážou orientovat, jsou méně oblíbené než děti, které to dokážou.

### 3.5 SOCIALIZACE

Dle Vágnerové (2012) probíhá socializace nejen v rodině, ale i v nejbližším okolí, u příbuzných a známých. Období předškolního věku je popisováno jako období, ve kterém se dítě připravuje na život ve společnosti. Vztahy s jinými lidmi, než s rodinou umožňují získávání nových zkušeností, které jsou nezbytné pro osobní vývoj a rozvoj komunikace. Děti předškolního věku se učí novým rolím, které se učí zvládat. Všechny role, které dítě získává, mají své znaky. Mohou to být role například dítěte, které umí jezdit na kole, či dítěte, které se umí postarat o svého domácího mazlíčka. Děti by měly být schopny uvážit své chování podle konkrétní situace.

Za významnou autoritu pro předškolní dítě jsou považováni rodiče. Děti vidí své rodiče jako životní vzory a v jejich očích jsou to ti, kteří vždy vše zvládnou a se vším si poradí. Pokud jsou děti o tomto přesvědčeny, cítí pocity jistoty a bezpečí. Ztotožnění s rodiči uplatňují především ve hře, ve které si hrají na dospělé a imitují jejich chování.

K socializaci předškolního dítěte také přispívá kontakt s vrstevníky, kteří ovlivňují kognitivní a emotivní oblasti. Děti se mezi sebou učí vzájemné kritice, vyjádření názorů, ale i oplácení emoční opory. Mezi dětskými vrstevníky se také vyskytuje soupeření a sebeprosazování, ale i spolupráce a počátky kamarádství. Pokud se chce dítě v kolektivu prosadit, mělo by si zvolit způsob, který bude pro ostatní přijatelný a nepovede k odmítnutí. Tím se učí se ve skupině prosazovat a také uplatňovat své schopnosti. Prosadit se dokáže pouze ve skupině stejně starých dětí, jelikož se staršími dětmi či dospělými nelze soupeřit. Ve skupině s vrstevníky mají děti stejné či podobné schopnosti, které se mohou lišit svou individualitami a specifickými zkušenostmi. Soupeření je mnohem jednodušší než spolupráce, spolupráce totiž vyžaduje sebeovládání, které je v tomto věku obtížnější. Dítě totiž musí potlačit svou touhu uspokojit vlastní potřeby. Navzdory těmto faktorům vznikají v předškolním věku kamarádské vztahy, které mají velký význam ve vývoji. Vrstevníka, který je dítěti sympatický, zve k sobě domů, vyhledává jeho společnost a hraje si s ním. Kamaráda si na rozdíl od sourozence dítě vybírá samo a též se může samo rozhodnout, že jeho kamarádství odmítne. Kamarádství mezi předškolními dětmi ovlivňuje několik faktorů.

Jedním z faktorů je fyzická blízkost, jako například pokud bydlí vedle sebe, navštěvují stejné kroužky či si hrají na stejném hřišti. Druhým faktorem je podobný věk, protože stejně staré děti mívají stejné či podobné zájmy a schopnosti při hrách. Dalším a důležitým faktorem je zevnějšek dítěte. Dítě, které je nějakým způsobem atraktivní, je dětmi i dospělými přijímáno lépe než dítě, o které se nedbá. Každé dítě má totiž představu o tom, jak má jeho kamarád vypadat, a pokud se jeho představě liší, nejsou pro ně tolik atraktivní. Chování je dalším faktorem, který kamarádství ovlivňuje. Oblíbené děti jsou většinou ve všem úspěšné, přátelské, dokážou dodržovat pravidla her a jsou schopné iniciovat kontakt.

V socializaci u dětí tedy nezáleží pouze na osobnosti dítěte, ale také na jeho zevnějšku a okolí, ve kterém dítě vyrůstá.

### 3.6 HRA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Hře připisují Langmeier a Krejčířová (2006) důležitou roli v socializačním procesu dítěte. Předškolní věk je tedy považován za věk hry, jelikož děti si v tomto období hrají nejvíce. Hra je popisována jako činnost, kterou děti vykonávají ze své libosti a přináší dítěti uspokojení.

Hra podle Suchánkové (2014) dítě všestranně rozvíjí a uspokojuje jeho touhy a sny. Do hry dítě promítá svá přání a myšlenky a svět zobrazuje tak, jak mu rozumí. Hra dětem přináší klid a pohodu a ukazuje, jaké dosáhlo dítě úrovně ve svém rozvoji. Hry rozvíjí nejen schopnosti a dovednosti, ale i vědomosti a znalosti, které se týkají každodenního života, např. prostředí, ve kterém dítě žije, rostliny, zvířata, tradice, roční období a další.

Koťátková (2005) charakterizuje předškolní období jako věk hry, protože v tomto období je dítě ve hře velmi soustředěné a angažované. Při hraní dítě uplatňuje svoje zkušenosti z okolí, ve kterém vyrůstá, ať už se jedná o rodinu či televizi.

#### 3.6.1 VLASTNOSTI A ZNAKY HRY

Hru popisuje Suchánková (2014) jako spontánní činnost. Její spontánnost se nejvíce projevuje ve volné hře, kde si dítě ve všem rozhoduje samo a není nijak řízeno. Důležitým faktorem, který dělá hru hrou, je pocit svobody. Ve své hře si dítě vymýšlí vlastní pravidla, chová se během hry, jak chce, a dělá si, co chce. Hru, která se mu nelíbí, může kdykoliv opustit. Pokud děti hra baví, hluboce se soustředí a nedokážou vnímat okolí, můžeme hovořit o dalším znaku hry, což je zaujetí. Ve hře by se měla dodržovat určitá pravidla. Nejen pravidla, která už jsou dána, ale také pravidla, která si děti při hře samy vytváří. Většinou jsou to pravidla duševní, bez kterých by hra nebyla hrou. Při hraní her přijímá každý hráč svou roli, což je další faktorem. Díky fantazii si hru děti více užívají, protože bez fantazie by například nemohly přeskakovat lávu po kamenech. Tráva na zahradě se díky pravidlům stává horkou lávou, přes kterou se dostanou pouze přes kameny, které mohou představovat cokoli na zahradě, co stojí na trávě. Další faktor úzce souvisí s fantazií a je to tvořivost. Pokud děti hra baví, vrací se k ní, hovoříme o dalším faktoru, kterým je opakování. Děti díky opakování hru prožívají znovu a znovu a mohou je v jistých dovednostech zlepšovat. Velmi důležitým faktorem je radost a uspokojení, které jsou odpovědí pozitivních emocí. Hra nemůže probíhat ve stresujícím prostředí a v prostředí, kde se dítě bojí, že neuspěje.



### 3.6.2 VÝZNAM MOTIVACE VE HŘE

Motivaci popisuje Suchánková (2014) jako hnací motor, který s námi pohne, když máme něco udělat. Je členěna na dvě kategorie, a to na vnitřní a vnější. Díky vnitřní motivaci nejvíce formujeme naši osobnost, jelikož se zaměřuje na potřeby každého člověka zvlášť. Pokud děláme něco na plno a děláme to na své maximum, vychází to z vnitřní motivace. Jestliže nějakou činnost nepovažujeme za smysluplnou a děláme ji jen z přesvědčení, mluvíme o motivaci vnější. Tyto činnosti neuspokojují naše potřeby a jsou dělány jen proto, abychom dostali pochvalu, odměnu či abychom nebyli trestáni. Obě tyto motivace spolu mohou být provázané. Ne vždy musíme totiž dělat vše, co se nám líbí a co nás baví. Při aktivitách je důležité děti správně motivovat, aby se na následující činnost těšily a chtěly ji samy dělat a nedělaly to jen z donucení.

### 3.6.3 VÝVOJOVÉ ETAPY HRY

Podle Suchánkové (2014) můžeme o první hře uvažovat již v 2. - 3. měsíci dítěte. Jedná se o tzv. sociální hry, mezi které patří hry s úsměvy, dívání z očí do očí. Díky těmto hrám dochází k výchově pozitivních lidských vlastností. Hra se v předškolním období dělí na několik stadií. Hra samostatná je typická pro kojenecké a batolecí období, ale objevuje se i v předškolním období, u dětí školního věku, ale i dospělých. U paralelní hry si děti hrají vedle sebe, mohou komunikovat, ale stále jsou to dvě samostatné jednotky, které se zajímají jen o svůj svět. Hra sdružující se objevuje ve 4. roku dítěte a jedná se o činnost tří až pěti dětí, které se sice domluví na společném námětu, ale poté je již hra individuální. Posledním stádiem u předškolního dítěte je tzv. kooperativní hra, která se objevuje až u dětí předškolního věku. U dětí dochází ke spolupráci a soupeření a uzavírání kompromisů s vrstevníky. Děti si tedy hrají dohromady.

### 3.6.4 TYPY HER

Typů jednotlivých her je v předškolním věku spousta a můžeme je členit z různých hledisek. Tato hlediska se mohou vzájemně prolínat a tím pádem lze hru řadit do více kategorií. První kategorie je členěna z **hlediska míry vedení** her a patří sem hry spontánní, navozené a vedené. Průběh, námět a s kým si budou děti hrát, si volí u spontánní hry samy. Určují si vlastní pravidla, místo, kde a jak dlouho si budou hrát a samy si volí pomůcky. Hru navozenou dětem nabízí učitel, který ji i vhodně namotivuje. Pokud učitelka dětem do hry zasahuje svým jednáním, jedná se o hru vedenou. Tyto hry bývají označovány také jako hry řízené, didaktické či edukační. Další typ her se dělí z **hlediska organizace**. Dělí se na hry tvořivé a na hry s pravidly.

U her tvořivých si stejně jako u spontánních her dítě samo volí námět i průběh. Součástí těchto námětových her jsou hry manipulační, např. manipulace s předměty, úlohové, u kterých děti napodobují činnosti dospělých, dramatizační, ve kterých si vytváří představy, a poslední jsou hry konstruktivní, které zahrnují manipulaci s předměty. Na hry tvořivé navazují hry s pravidly.

Třetí hledisko se nazývá **hledisko druhu aktivity** a ty se dále člení na hry napodobovací (děti zde napodobují příběhy ze svého okolí, své vrstevníky či rodiče), hry dramatizující (pomáhají řešit situace a vedou k prožívání příběhů), hry fiktivní (dokážou měnit skutečnost a rozvíjí fantazii), hry konstruktivní (výsledkem je nějaký výtvar), hry pohybové (umožňují upevnění vazeb tělesných dovedností) a hry sociální (vedou k touze po partnerovi při hře). Čtvrtým hlediskem je **hledisko příčiny hry**, které dělí hry na aleatorické (dítě zde může zažít pocit výhry, ale i pocit prohry, hru nemohou nijak ovlivnit), agonální (děti se zde snaží vyhrát z vlastní touhy a vlastními silami), mimikrické (zejména dramatické hry, kdy na sebe děti berou podobu někoho jiného) a vertigonální (objevují se tam, kde nemají děti pod kontrolou stabilitu svého děla či duše – houpání na houpačce, opičí dráhy). Další faktor, který je považován za typ hry, je **hledisko motivace**. Hry můžeme dělit na hry vnitřně motivované, u kterých si dítě volí způsob, záměr a s kým si bude hrát samo, a herní činnosti zvnějšku motivované, což jsou hry, které jsou řízené. **Hledisko věku vývoje osobnosti** je další kategorie vývoje her. Vývoj lze klasifikovat jako hry kojenců, batolat a předškoláků. Mezi typy her patří ještě **hledisko rozvíjené oblasti osobnosti**, **hledisko rozvíjeného typu inteligence**, **hledisko počtu hráčů**, **hledisko pohlaví**, **hledisko prostředí**, **hledisko využití hraček a pomůcek** a **hledisko času** (Suchánková, 2014).

### 3.6.5 PRAVIDLA

Kořátková (2005) popisuje pravidla jako důležitý faktor, který hru řídí a podle kterého se jednoduše hra hraje. Důležitou součástí pravidel je dohoda, která může platit pouze k aktuální hrané hře či může platit i na ostatní hry. Pravidla musí všichni hráči pochopit, přijmout je a používat. Při volné hře si děti předškolního věku vytváří vnitřní pravidla, která určují herní podstatu. Tato pravidla i mohou kdykoliv upravovat. Pravidla, která přichází zvenčí, např. od dospělého či vrstevníka, dítě nedokáže přijmout, a proto by tato pravidla měla být jednoduchá a přiměřená danému věku. Až v pěti letech dítě dokáže ve hrách obhajovat postupy a pravidla. Vytvořit a stanovit společná pravidla ve skupině dokážou děti v 6 letech, kdy je přijmou a sledují jejich dodržování. Pokud děti pravidlům rozumí, přijmou je a dodržují je i přes překážky.

## 4 NÁRODNÍ HÁZENÁ

Národní házená je míčový kolektivní sport jak pro muže, tak pro ženy. Je to kolektivní sport, při kterém se míč dopravuje do soupeřovy brány házením. V jednom družstvu hraje na hřišti sedm hráčů, z toho tři útočníci, dva záložníci, jeden bek a jeden brankář.

### 4.1 PRAVIDLA NÁRODNÍ HÁZENÉ

Národní házená se hraje na hřišti o rozměrech 45 x 30 m (*viz Obrázek 1*). Povrch na hřišti může být conipur, tartan a umělá tráva. Hřiště je rozděleno na tři třetiny, a to na obrannou, střední a útočnou třetinu. Brankoviště má tvar půlkruhu a jeho průměr je 6 metrů. Branky jsou veliké 2 x 2,4 metrů. Pro mladší žactvo jsou sníženy na 2 x 2,2 metrů. Rozdělovací čáry na hřišti by měly být vyznačeny dobře viditelnými a kontrastujícími barvami širokými 6-8 cm.

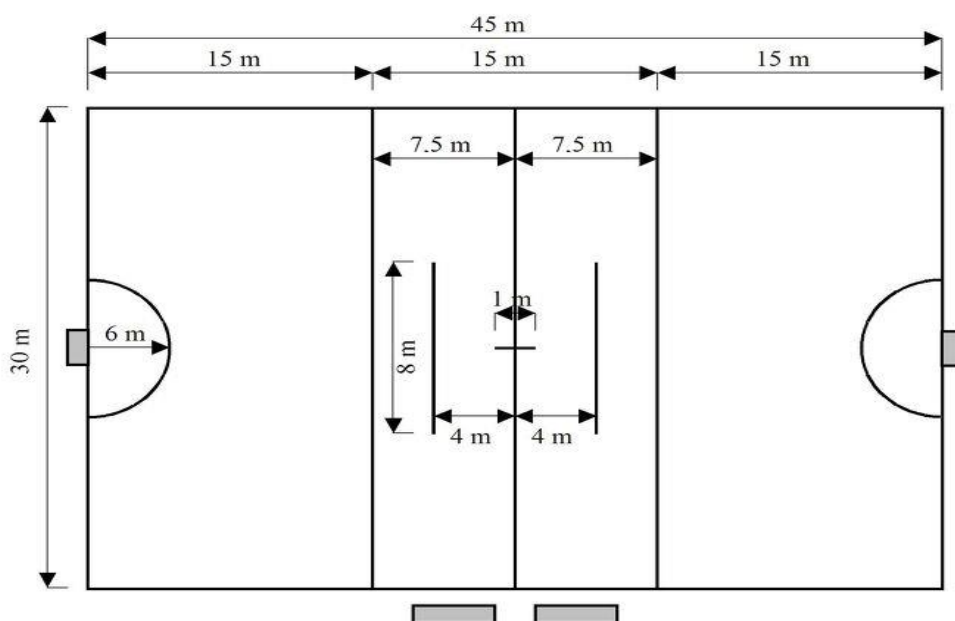
Hráči hrají s míčem, který je vyroben z kůže nebo umělých materiálů a jeho obvod nesmí být větší než 605 mm a menší než 580 mm. Na hřiště může v jednom týmu nastoupit až 15 hráčů, a sice 13 hráčů v poli a 2 brankáři. Hráči v poli musí mít dresy stejné barvy a na zádech musí mít každý jiné číslo. Brankáři by měli mít jinou barvu dresu, než jakou mají hráči v poli. Při hře je na hřišti z jednoho týmu sedm hráčů – tři útočníci, dva záložníci, jeden bek a jeden brankář. Hráči mají určené své území, kde se mohou pohybovat. Útočníci se mohou pohybovat v útočné a ve střední třetině a mohou vstoupit do soupeřova brankoviště. Pokud ale střelí na bránu, v brankovišti stát nesmí. Obránci, ti, se mohou pohybovat v obranné třetině a ve střední třetině. Na brankovišti se snaží zabránit útočnickům ve střelbě. Záložníci nesmí vstoupit do brankoviště. Jediný, kdo tam může vstoupit, je bek. Brankář se jako obránci může pohybovat v obranné a střední třetině, ale jako jediný může zasahovat míč nohou. Hráči se mohou střídát kdykoliv během zápasu, ale je to možné pouze na vlastní polovině střední třetiny.

Hrací doba se liší podle věkových kategorií. Dospělí a dorost hrají 2 x 30 minut. Žactvo 2 x 25 minut a přípravky 2 x 20 minut. Týmy přípravek mají pravidla upravená dle schopností dětí ([www.svaznarodnihazene.cz](http://www.svaznarodnihazene.cz)).

#### 4.1.1 PRAVIDLA NÁRODNÍ HÁZENÉ PŘÍPRAVEK

„Následující ustanovení pravidel sledují podporu spoluúčasti všech hrajících dětí. Zdůrazňují myšlenku, že prožitek ze hry by měl mít přednost před konečným brankovým výsledkem. Radost ze hry a výchovné působení stojí v popředí. Měli bychom mít vždy na paměti, že je třeba hrát hru pro její podstatu, ne pro zisk bodů za každou cenu“ (www.svaznarodnihazene.cz).

Děti ve věku od 4 do 9 let mají hřiště zmenšené. Hrají na šířku hřiště o velikosti 30 x 15 metrů. Čáry jsou na hřišti vyznačené pomocí křídly, lepicí pásky či lajnovačky. Záleží, na jakém povrchu hřiště se hraje. Brankoviště má tvar půlkruhu jako u velkého hřiště, ale je zmenšeno v poloměru na 5 metrů a branka je upravena na velikost 2 x 2 metry. Míč mají na rozdíl od starších věkových kategorií handbalový, č. 1. Je nejmenší, a proto je pro malé děti ideální. Hrací doba je 2 x 20 minut. Výhoz v prvním poločase má vždy domácí družstvo, a tím pádem volbu stran mají hosté. Zahajovací hod provádí střední rozehrávající útočník, který stojí na značce středu hřiště. Hod musí směřovat pouze na hráče v poli, nikoli na brankáře. Během zápasu je možné libovolně střídat brankáře do pole a zpět, ale musí to být pouze při přerušené hře. V jednom týmu může být na soupisce napsáno 8 hráčů. Na hřišti jsou poté 4 hráči. V přípravkách hrají všichni hráči všude. Všichni hráči střílí a všichni hráči útočí, vyjma brankáře, který nesmí překročit polovinu hřiště (www.svaznarodnihazene.cz).



Obrázek 1 - Hřiště národní házené (zdroj: www.svaznarodnihazene.cz)

## 5 METODIKA NÁRODNÍ HÁZENÉ

V národní házené trénují děti předškolního věku většinou 1-2 x týdně. Jejich tréninková jednotka obvykle trvá 1-1,5 hodiny a je rozdělena na 4 části: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. V úvodní části mají děti nástup a jsou seznámeny s průběhem tréninkové jednotky. V této části probíhá také rušná část, při které děti, nejčastěji během pohybových her, zahřejí svůj organismus před průpravou částí. Průpravná část obsahuje dechová a protahující cvičení. Protáhnout se musí celé tělo, aby nedošlo k natažení či přetrhnutí svalů. U házené se navíc klade větší důraz na protažení rukou a nohou. U dětí předškolního věku by mělo být protahování vhodně motivováno pomocí básniček a říkanek, aby se protáhly pořádně, ale aby je to i bavilo. Hlavní část je tvořena průpravným cvičením s míčem, nácvikem herních dovedností a aktivitami na rozvoj koordinačních a rychlostních schopností, které se trénují nejčastěji pomocí pohybových her a soutěží. V závěrečné části by mělo přijít celkové uvolnění těla a organismu a následné protažení všech svalových skupin. Důležité je všechny děti pochválit za jejich sportovní výkony při tréninku. Za odměnu je možné si zahrát nějakou klidnou hru, jako například Obr a paleček.

### 5.1 NÁCVIK HERNÍCH DOVEDNOSTÍ

V předškolním období je nejdůležitější vést děti k pozitivnímu vztahu k pohybu, proto je potřeba při tréninkové jednotce střídat jednotlivé činnosti, aby byl trénink pestrý. Dalším důležitým faktorem, který se děti při hře učí, je spolupráce, která je při hraní národní házené potřebná. Cílem tréninkové jednotky pro mladší děti v přípravce tedy není naučit se perfektně herní dovednosti, ale pouze se seznámovat s pravidly a s míčem, rozvíjet rychlost a koordinaci pomocí her, učit se respektovat autoritu a učit se spolupracovat ve skupině. Koordinaci lze trénovat např. pomocí překážkových („opičích“) drah s několika překážkami, které budou zaměřeny na koordinaci celého těla. Rychlost trénujeme pomocí pohybových her a štafet. Starší děti v přípravce se již mohou začít učit střelbu na cíl (na bránu), získávat míč a osobní obranu. Důležité je, aby se tyto herní dovednosti učily formou her.

### 5.1.1 AKTIVITY K HERNÍM DOVEDNOSTEM

Následující aktivity je potřeba doplňovat o pohybové hry a hry s míčem z praktické části, aby byl trénink pestrý a aktivity se střídaly.

- **Získávání míče**

Všechny děti stojí v brankovišti a jsou rozděleny na dvě družstva. Jedno družstvo má míč a má za úkol si mezi sebou přihrát co nejvíc přihrávek. Druhé družstvo se jim snaží míč sebrat. Děti se zde učí získávat míč, ale i naopak, míč udržet.

- **Bránění míče**

Děti jsou rozděleny do dvojic a každá dvojice má jeden míč. Jeden z dvojice bude „obránce“ a druhý bude „útočník“. Obránce si míč položí za sebe na zem a snaží se ho ubránit svým tělem. Úkolem útočníka je míč získat. Zde se děti hravou formou učí, jak mají bránit protihráče.

- **Soupeření o míč**

Děti stojí ve dvou zástupech, trenér stojí mezi nimi a drží míč. Trenér může kdykoliv míč vhodit dopředu před danou dvojici a dvojice na to musí zareagovat. Po vyhození míče dvojice vybíhá a oba z dvojice se snaží míč získat pro sebe. Vhazování lze ztížit. Dvojice bude ležet na zádech, na břichu, sedět v tureckém sedu či bude otočena zády. V tomto cvičení děti trénují rychlost reakce a soupeření o míč.

## 6 ZÁSObNÍK CvičENÍ

Základním předpokladem účasti jedince jakékoliv formy hry je zvládnutí určitých herních dovedností a taktických zásad jejich využití. Hodit či chytit míč nebo do něj kopnout dokáže téměř každý člověk. Ale hodit ho přesně do určitého místa, přiměřenou silou a v pravý čas nebo umět jej chytit na místě či v pohybu vyžaduje určitou zručnost a dovednost, která se dá nacvičit. Jedná se však o záležitost dlouhodobou a svým způsobem i náročnou, proto je nezbytné s nácvikem začít už u dětí (Tůma, Tkadlec, 2010).

Proto jsem se ve své práci rozhodla vytvořit zásobník průpravných cvičení s míčem, pohybových her a her s míčem, který by pomohl trenérům přípravek národní házené v jejich práci s dětmi.

### 6.1 PRŮPRAVNÁ CvičENÍ S MÍČEM

Při manipulaci s míčem vždy postupujeme od nejjednodušších cviků po složitější a po malých krocích.

#### 6.1.1 KUTÁLENÍ MÍČE KOLEM TĚLA V SEDU

Dítě sedí v sedu (obrázek 2), nebo sedu roznožném či sedu zkřížném skrčmo a míč kutálí kolem svého těla. Nejdříve jedním směrem a poté druhým.



Obrázek 2 - Kutálení míče kolem těla v sedu



### 6.1.2 PŘEDÁVÁNÍ MÍČE KOLEM HLAVY

Děti stojí v úzkém stoji rozkročném. Míč si podávají z jedné ruky do druhé okolo své hlavy, nejdříve v jednom směru a poté v druhém (obrázek 3).



Obrázek 3 - Předávání míče kolem hlavy

### 6.1.3 PŘEDÁVÁNÍ MÍČE KOLEM PASU

Děti stojí v úzkém stoji rozkročném. Míč si podávají z jedné ruky do druhé okolo svého pasu, nejdříve v jednom směru a poté v druhém (obrázek 4).



Obrázek 4 - Předávání míče kolem pasu

#### 6.1.4 PŘEDÁVÁNÍ MÍČE KOLEM NOHOU

Děti stojí ve stoji spojném. Míč si podávají v předklonu kolem svých nohou, nejdříve na jednu stranu a poté na druhou (obrázek 5).



Obrázek 5 - Předávání míče kolem nohou

#### 6.1.5 PŘEDÁVÁNÍ MÍČE KOLEM PRAVÉ/LEVÉ NOHY

Děti stojí ve stoji rozkročném. Míč si v předklonu podávají kolem levé (obrázek 6) /pravé (obrázek 7) nohy z jedné ruky do druhé v obou směrech.



Obrázek 6 - Předávání míče kolem levé nohy



Obrázek 7 - Předávání míče kolem pravé nohy



### 6.1.6 HÁZENÍ PRAVOU RUKOU

Stoj rozkročný levou nohou vpřed. Levý bok je natočen ke směru házení. Pravá ruka směřuje do natažení vzad (obrázek 8).



Obrázek 8 - Házení pravou rukou

Technika házení: Pravá ruka je v natažení vzad. Poté míč hází tahem směrem na cíl.

Chyby: Nejčastějšími chybami při házení míčem jsou většinou špatná noha vpřed, či pouze stoj bez jedné nohy vpřed. Další chybou je, že paže nesměruje do zapažení a dítě míč pouze „vrhá“.

### 6.1.7 HÁZENÍ LEVOU RUKOU

Stoj rozkročný pravou nohou vpřed. Pravý bok je natočen ke směru házení. Levá ruka směřuje do natažení vzad (obrázek 9).



Obrázek 9 - Házení levou rukou

### 6.1.8 AUTOVÉ HÁZENÍ

Děti stojí v úzkém stoji rozkročném. Míč hází z mírného záklonu oběma rukama zpoza hlavy (obrázek 10).



Obrázek 10 - Autové házení

### 6.1.9 HÁZENÍ TRČENÍM

Děti stojí v úzkém stoji rozkročném. Míč drží oběma rukama na hrudní kosti. Z této pozice míč odhazují (trčí) vpřed (obrázek 11).

Technika házení trčením: Míč se odehrává prudkým vytrčením pokrčených paží vpřed.



Obrázek 11 - Házení trčením



### 6.1.10 PŘIHRÁVÁNÍ VE DVOJICI

Děti stojí naproti sobě na vzdálenost asi 2 metrů a přihrávají si jedním míčem (obrázek 12). Pokud zdatnější děti přihrávky na 2 metry zvládají bez problémů, mohou se od sebe postupně oddalovat. Postupně k přihrávkám přidáváme pohyb, nejprve chůzi, poté běh. Děti stojí ve dvou zástupech a postupně vybíhají dvojice, které si mezi sebou nejdříve v chůzi a potom v běhu přihrávají.



Obrázek 12 - Přihrávání ve dvojici

Technika chytání: Hráč se otáčí trupem do směru, odkud se pohybuje míč. Paže natahuje do směru, kterým přilétá míč, dlaněmi vpřed a s prsty roztaženými od sebe. V okamžiku, kdy se prsty dotknou míče, se paže pokrčí v loktech a ruce plynule stahují míč před prsa (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

### 6.1.11 PŘIHRÁVÁNÍ MÍČEM O ZEM

Děti stojí naproti sobě na vzdálenost asi 2 metrů a přihrávají si jedním míčem odrazem od země. Ideální je, pokud míč dopadne do 2/3 celkové vzdálenosti.

### 6.1.12 DRIBLING NA MÍSTĚ

Dítě stojí v mírném předklonu v úzkém stoji rozkročném. Míč opakovaně odráží pravou/levou rukou o zem. Dbáme na správný pohyb ruky a zápěstí. Postupně se děti snaží dribling propojit s chůzí a následně přejít do běhu.

Technika driblingu: Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou. Míče se dotýkat pouze konečky prstů, ne dlaněmi. Poté míč odrážet o zem blízko svého těla do výše boků.

Chyby: Mezi nejčastější chyby při driblování patří malý nebo naopak velký odraz míče, který poté znemožňuje správné chycení míče. Dále pak plácání do míče.

### 6.1.13 NADHODIT MÍČ A CHYTIT HO

Dítě stojí v úzkém stoji rozkročném. Oběma nebo jednou rukou si míč nadhodí co nejvýš nad sebe a následně ho chytá (obrázek 13). Tento cvik můžeme postupně ztížit vložением otočky nebo dřepu mezi výhoz a chycení míče.



Obrázek 13 - Nadhození míče

**6.1.14 HÁZENÍ MÍČEM O ZEĎ A CHYTÁNÍ**

Dítě stojí čelem ke zdi a míč odráží od zdi a následně ho chytá (obrázek 14). Přihrávky se mohou ztížit několika způsoby. Mezi odrazem a chycením dítě tleskne, udělá dřep či se otočí kolem své osy.



Obrázek 14 - Házení míčem o zeď



## 6.2 HRY S MÍČEM

### PODÁVACÍ HRY

#### 6.2.1 MRAVENCI

Děti se rozdělí na dvě družstva a postaví se do zástupu. První, který stojí v zástupu, drží míč. Děti mezi sebou soutěží v různých disciplínách. Podávání si míče nad hlavou, pod nohama, pravou stranou a levou stranou. Vyhrává to družstvo, které dopraví míč od prvního hráče k poslednímu, aniž by míč spadl. Hru můžeme ztížit tím, že se děti budou podlézat a poběží na druhou stranu zástupu, to znamená, že poslední, ke komu doputuje míč, podlézá celý zástup svého týmu i s míčem. Hra pokračuje tak dlouho, dokud se nevystřídá celé družstvo.

#### 6.2.2 PALEČEK A OBR

Děti sedí v kruhu a podávají si dva míče. Jeden velký – Obr a druhý malý – Paleček. Míče jsou u dětí, které sedí naproti sobě. Na povel si děti míče podávají jedním směrem. Obr se snaží dohonit Palečka a Paleček se mu snaží utéct.

#### 6.2.3 TAJTRLÍK

Děti stojí v kruhu a podávají si co nejrychleji míč. Uprostřed kruhu je položena kuželka. Když vedoucí hry vysloví slovo „TAJTRLÍK“, musí dítě, které právě drží míč, trefit kuželku a porazit ji. Jestliže kuželku dítě neporazí, podá se míč rychle do hry a hra dále pokračuje (Borová, 2001). Tato hra patří zároveň do her házecích.

#### 6.2.4 ZLATÁ RYBKA

Děti sedí v kruhu, v těsné blízkosti vedle sebe a mají nohy pokrčené s chodidly na zemi. Uprostřed kruhu stojí jedno dítě-hledač, který představuje zlatou rybku. Děti si pod skrčenýma nohama podávají do kola malý míček a říkají básničku:

„Čáry, máry, bič,

ztratil se nám míč.

Hledej si ho, zlatá rybo,

jestli o něm víš!“

Když se řekne poslední slovo básničky, míč už se dále nepodává. Úkolem zlaté rybky je, najít míč. U toho, u kterého se domnívá, že by míč mohl míč, řekne jméno. Pokud se u něho míč objeví, vymění si místo se zlatou rybkou. Jestliže neuhodne, zůstává zlatou rybkou další hru (Borová, 2001).

### HÁZECÍ HRY

#### 6.2.5 NA JELENA

Děti stojí v kruhu a určí jednoho – jelena, který stojí uprostřed kruhu. Děti, které stojí v kruhu, se snaží jelena zasáhnout míčem. Ten, který jelena zasáhne, jde na jeho místo. V kruhu je vždy pouze jeden jelen, který se snaží míče vyhýbat. Mířit se smí jelenovi pouze na nohy.

#### 6.2.6 SLEPIČKA A VAJÍČKA

Vajíčka (míče) jsou rozmístěny po celém hřišti. Děti představují slepičky, které běhají po dvoře. Na dané znamení si musí každá slepička najít vajíčko a zvednout ho nad hlavu. Pokud do vajíčka během běhání někdo kopne, vajíčko se tím rozbije a musí se dát ze hřiště pryč ([www.deti.mensa.cz](http://www.deti.mensa.cz)).

### 6.2.7 POLÉVKA SE VAŘÍ

Děti stojí v kruhu a uprostřed stojí jedno, které drží míč. Dítě, které je uprostřed, říká: „Polévka se vaří, maso na talíři, přijde na to, sežere to a bude to ...“ Vykřikne jedno jméno kamaráda a vyhodí míč do vzduchu. Děti stojící okolo vyhazujícího se rozeběhnou do stran. Ten, jehož jméno zaznělo má za úkol míč chytit a v okamžiku, kdy ho drží, zakřičet slovo „STOP“. Když zakřičí „STOP“ děti se musí zastavit a zůstat na tom místě, na kterém stojí. Hráč držící míč se snaží jiného hráče zasáhnout. Pokud se mu podaří někoho zasáhnout, vymění si spolu místo.

### 6.2.8 BAGO

Děti vytvoří veliký kruh. Určí se jeden, který bude stát uvnitř kruhu. Děti, které jsou v kruhu, si přihrávají mezi sebou míč a úkolem dítěte, které stojí uprostřed kruhu, je míč buď chytit, nebo se ho pouze dotknout. Pokud se míče dotkne, vymění se s tím, od kterého míč přilétl (Tůma, Tkadlec 2004).

### 6.2.9 VYBÍJENÁ – PAMATOVANÁ

Hráči se rozmístí po daném území. Vedoucí hry vhodí do území míč, kterého se snaží děti zmocnit. Dítě, které míč chytí jako první, se snaží ostatní děti trefit, tím je vybit a vyřadit ze hry. Vyřazené dítě si musí zapamatovat, kdo ho vybil, a v případě jeho vyřazení se do hry vrací. Velikost území se mění podle počtu dětí zbývajících ve hře.

### 6.2.10 NA HLÍDAČE

Ohraničené území představuje hráškové pole. Uprostřed stojí jeden hráč – hlídač, který má zavřené oči a předstírá, že spí. Vedle sebe má položený míč. Ostatní děti chodí okolo něj a říkají básničku:

*„Trháme, trháme lusky,*

*do zelené tašky.*

*Až ty lusky natrháme,*

*na hlídače zavoláme:*

*Hlídači, vstávej!“*

Poté hlídač otevře oči a míčem se snaží nějaké dítě zasáhnout. Nesmí se ale hnout z místa. Pokud někoho trefí, zvolí jiného hlídače (Borová, 2001).

### 6.2.11 NA LUDVÍKA

Děti stojí v řadě a naproti nim stojí nadhazovač, který jim postupně přihrává a říká jejich jména. Pokud ale řekne jméno Ludvík, dítě, na které přihrávka šla, nesmí míč chytit a musí ho nechat spadnout na zem.

### 6.2.12 KOULOVANÁ

Děti rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Každé družstvo stojí na jedné straně hřiště a mezi nimi je položen provaz, který dělí jejich území. Každé družstvo má na začátku hry 30 papírových koulí. Na povel všichni hází své papírové koule na území svých protihráčů. Po časovém limitu se hra stopne a spočítají se koule v každém družstvu. Vyhrává to družstvo, které má na svém území méně koulí.

### 6.3 POHYBOVÉ HRY

Pomocí pohybových her si děti vytváří pozitivní návyky a vztah k pohybu a ke sportu. V předškolním věku je důležitá motivace, která by měla být vedena hravou formou. Při hraní her se děti učí dodržovat vytyčená a předem domluvená pravidla. Všechny dále zmíněné hry lze opakovat dle zájmu dětí. Tyto pohybové hry u dětí rozvíjí několik faktorů, a to spolupráci, hbitost, rychlost a obratnost, které jsou velmi důležité při hraní národní házené. Velmi důležitá je právě spolupráce, protože se jedná o týmový sport.

#### 6.3.1 NA AUTA

Každé dítě má v rukách kroužek, který představuje volant a běhá po prostoru. Uprostřed prostoru stojí vedoucí, jenž auta řídí pomocí barevných praporek. Pokud ukazuje zelený praporek, auta (dětí) mohou jezdit. Pokud je ukázán červený praporek, znamená to, že se auta musí zastavit. Trénuje se zde hlavně reakce dětí na daný podnět.

#### 6.3.2 OVEČKY

Určí se vlk a ostatní děti budou ovečky. Vlk je na jedné straně území a ovečky jsou na druhé. Na signál si obě strany začnou odpovídat.

Vlk: „Ovečky, ovečky, pojd'te domů.“

Ovečky: „Nepůjdeme“.

Vlk: „Pro koho?“.

Ovečky: „Pro vlka“

Vlk: „Kde je vlk?“

Ovečky: „V lese“

Vlk: „Co tam dělá“?

Ovečky: „Houby sbírá“

Vlk: „Ovečky, ovečky, pojd'te domů“

Po poslední větě se vlk a ovečky proti sobě rozebíhají a úkolem vlka je chytit ovečky. Pokud nějakou ovečku chytí, přidává se k němu.

Tato hra u dětí rozvíjí reakci na signál, rychlost a hbitost.

### 6.3.3 KOCOUR A MYŠ

Děti sedí na zemi v kruhu. Určí se jeden kocour, který stojí vně kruhu a jedna myš, která stojí uvnitř. Kocour povídá myšce: „Myšičko myš, pojd' ke mně blíž.“ A myška odpovídá: „Nepůjdu kocourku nebo mě sníš.“ Myš vyběhne z kruhu a úkolem kocoura je myš chytit. Myš má za úkol oběhnout celé kolo a vrátit se zpět dovnitř stejnou cestou, kterou jej opustila. Hra je zaměřena na rychlost.

### 6.3.4 MRAZÍK

Tato hra jde namotivovat na několik způsobů, ale nejvíce je známá jako hra „Na Mrazíka“. Určí se jedno dítě, které bude představovat Mrazíka. Mrazík má za úkol honit ostatní děti. Chytí je tak, že se jich dotkne (může mít v ruce míč, kterým se děti dotýká). Pokud mrazík nějaké dítě chytí, to se musí zastavit, protože „zmrzlo.“ Zamrzlé dítě stojí na místě s rozkročenýma nohama (může být i ve vysazeném vzporu ležmo) a čeká, dokud jej jiné dítě nepodleze. Pokud se tak stane, je tím dítě zachráněno a může dál utíkat před Mrazíkem a zachraňovat ostatní. Tato hra je zaměřena na rychlost a rychlost reakce.

### 6.3.5 NA KOMINÍKY

Podle počtu dětí vytvoříme jeden nebo dva zástupy. Ten, který stojí v zástupu první, volá na toho posledního: „Kominíku, kominíku, jsou komíny čisté?“ Poslední odpovídá: „Podívám se, podívám, není to tak jisté.“ A dítě, které je polední, podlézá pod všemi dětmi až dopředu, aby mohl komín pořádně vymést. A hra pokračuje stále dokola. Tato hra je zaměřena na hbitost a celkovou pohyblivost těla.

### 6.3.6 ČERTÍ HONĚNÁ

Určí se jeden Lucifer – honič a ostatní děti jsou čerti. Čerti budou mít jako ocásek kus krepového papíru nebo provázek, který si zastrčí vzadu za kalhoty. Provázek musí být dostatečně dlouhý, aby bylo možné ho vytáhnout. Úkolem Lucifera je všem čertům sebrat ocasy. Čerti si však svůj ocas nesmí držet ani ho nijak schovávat. Tato hra je zaměřena na rychlost.

### 6.3.7 KAPKY DEŠTĚ

Děti budou pobíhat v daném území a budou představovat kapky deště. Vedoucí během hry bude ukazovat na rukou čísla a děti mají za úkol vytvořit kaluž o stejném počtu, co vedoucí ukazuje. Kapky se samy spočítají, a pokud číslo odpovídá zadání, mohou běhat dál. Děti musí dávat pozor a reagovat na zvednutí ruky. Tato hra je zaměřena na reakci na podnět a rozvoj matematických dovedností.

### 6.3.8 HADÍ HONIČKA

Určí se jeden honič, který představuje hlavu hada. Úkolem hada je pochytat co nejvíce dětí, které se budou postupně přidávat k hadovi tak, že se chytanou za ruce. Hra končí tím, když je had utvořen všemi dětmi. Chytat mohou děti představující hlavu i tělo, avšak se nesmí roztrhnout. Tato hra je zaměřena na spolupráci a rychlost.

### 6.3.9 OVOCE

Děti stojí v kruhu, představují ovoce a jsou rozpočítány na jablka, hrušky, švestky. Uprostřed kruhu stojí babička, která chce ovoce vyhodit do kompostu. Chytat je bude tak, že bude vyvolávat názvy ovocí. Pokud vyvolá např. jablka, musí si všechny děti, které představují jablka, vyměnit své pozice. Pokud babička někoho chytne, vymění si s ním místo.

### 6.3.10 HAJNÝ A DIVOKÁ ZVĚŘ

Děti se rozdělí na zvěř a hajného. Zvěř stojí na jedné straně hřiště a hajný uprostřed. Vytyčené hřiště představuje les, kterým se zvěř snaží proběhnout. Zvěř smí vybíhat vždy jen po jednom a snaží se dostat přes les na druhou stranu. Úkolem hajného je zvěř chytit. Pokud zvěř hajného překoná a doběhne na druhou stranu hřiště, může vybíhat další. Jestliže hajný zvěř chytí, ze zvířete se stává hajný a z hajného se stává zvěř, která ještě neproběhla lesem ([www.zabav-deti.cz](http://www.zabav-deti.cz)).

### 6.3.11 NA KNEDLÍKY

Děti stojí v kruhu a uprostřed kruhu leží dvě děti, které představují knedlíky. Jedno dítě je ovocný knedlík, druhé bramborový. Děti v kruhu chodí okolo nich a říkají říkanku: „Máme hrnec veliký, vaříme v něm knedlíky. Až ten hrnec upadne, knedlík z něho vypadne.“ Po skončení básně vybíhá ovocný knedlík a utíká před bramborovým knedlíkem po obvodu kruhu.

### 6.3.12 MEDVĚD

Jedno dítě představuje spícího medvěda a ostatní děti se k němu pomaloučku přibližují, přičemž říkají říkanku: "Vstávej, méďo, vstávej už, ty tak dlouho spíš, že nás nechytíš?" Medvěd se probouzí a honí děti, které se běží schovat do vyznačeného domečku. Dítě, které medvěd chytí před domečkem, si s ním vymění roli. Do domečku za dětmi medvěd nemůže.

**6.3.13 HROCH**

Děti stojí uvnitř kruhu vytvořeného z lana, který znázorňuje jezero. Uprostřed je vybrané dítě – HROCH a děti plavou okolo něj, a přitom říkají básničku: „Děti plavou po jezeře, každý rychle pospíchá, koho stačíš, náš hrošíku, ve vodičce nachytat?“ Při posledním slově se děti snaží dostat co nejrychleji z jezera ven a hroch se snaží někoho chytit. Koho chytí, ten se pak stává hrochem.

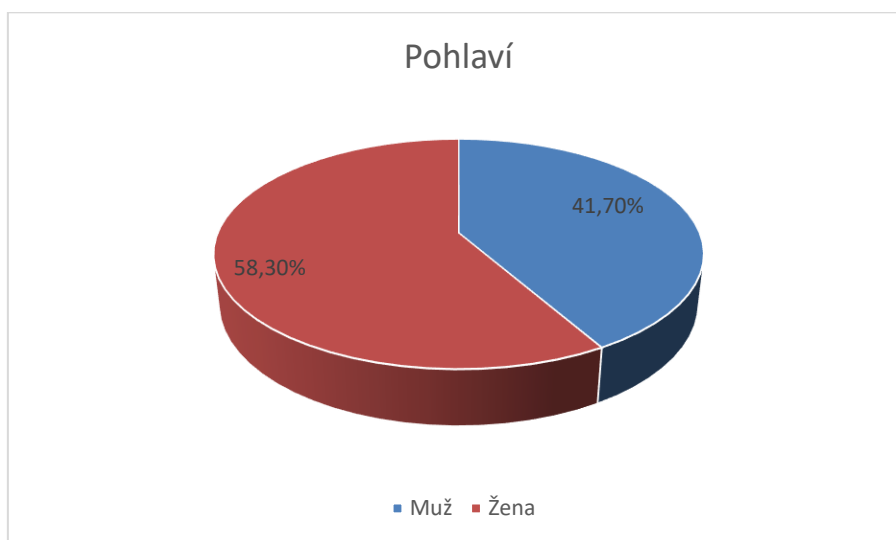
**6.3.14 KRÁL SEDÍ NA TRŮNU**

Uprostřed kruhu stojících dětí sedí na židličce král a má na hlavě papírovou korunu. Během říkanky „Král sedí na trůnu, na hlavě má korunu. Kdo korunu z hlavy sejme, na královský trůn si sedne“, děti chodí dokola kolem krále a jedno z dětí, na které ukáže vedoucí hry, sebere králi korunu. Král musí co nejrychleji chytit toho, kdo mu korunu sebral. Úkolem prchajícího je posadit se na trůn. Pokud se mu to podaří, sám se stává králem.



## 7 VÝSLEDKY A DISKUSE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

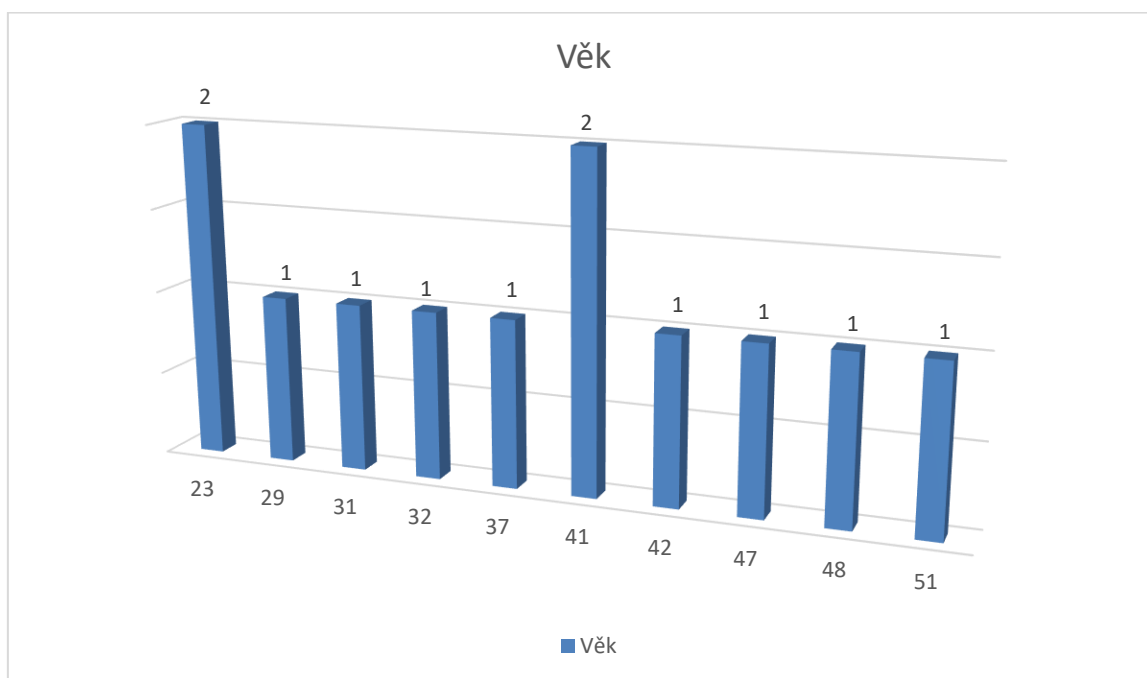
### 7.1 OTÁZKA Č. 1 – JSTE MUŽ/ŽENA



Graf 1 - Pohlaví trenérů

První otázka byla zaměřena na to, zda děti trénuje muž či žena. Z grafu č. 1 je patrné, že z 12 respondentů bylo 5 mužů a 7 žen. Z osobních zkušeností, jak z dětských kategorií, tak z kategorií dospělých, jsem se setkala spíše s trenéry mužského pohlaví, a proto mě tento výsledek překvapil. Ale na druhou stranu, práci s předškolními dětmi vykonávají spíše ženy než muži, takže tento fakt odpovídá výsledku, který jsem očekávala.

## 7.2 OTÁZKA Č. 2 – VÁŠ VĚK



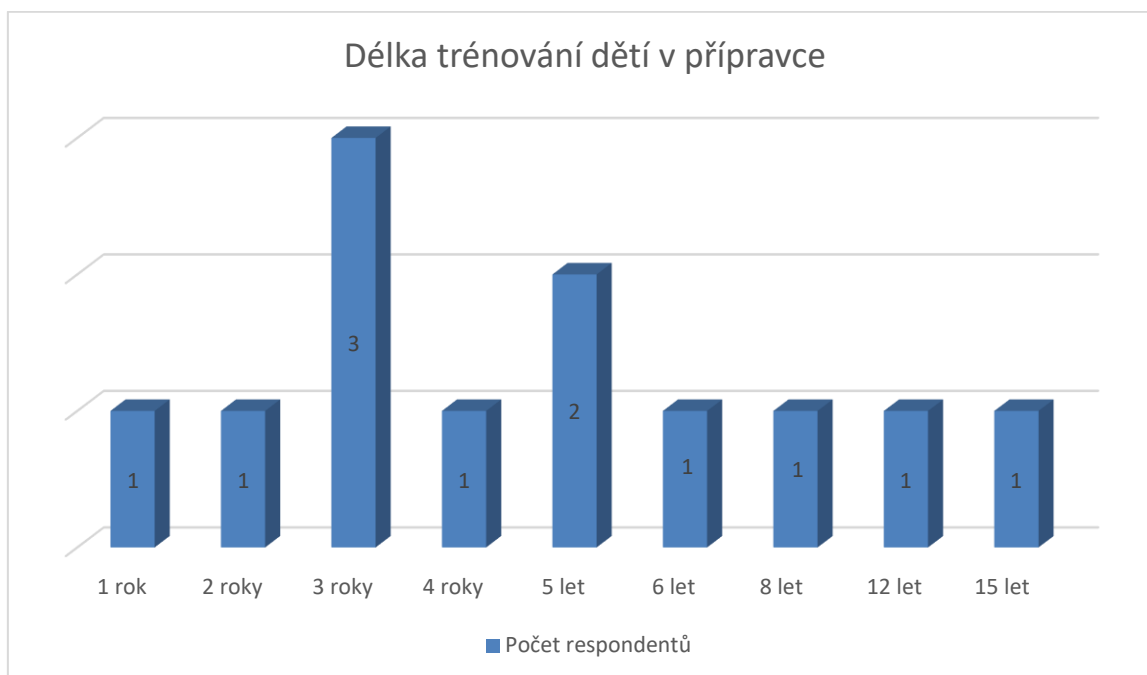
Graf 2 - Věk trenérů

Ve druhé otázce (viz graf č. 2) jsem se dozvěděla, že nejmladšímu trenérovi je 23 let a nejstaršímu z nich 51. Ostatní trenéři se pohybují ve věku 29-48 let. Mě osobně trénovali trenéři ve věku 40 let a výše. Když jsem začínala trénovat mladší žákyně, bylo mi 19 let. V tomto věku jsem měla bohaté osobní zkušenosti s hrou, avšak ne s trénováním. Trénovat jsem se postupně učila od starších trenérů, kteří mě k tomu vedli.

## 7.3 OTÁZKA Č. 3 – VE KTERÉM ODDÍLE PŘÍPRAVKU TRÉNUJETE

Na 3. otázku mi odpovědělo 12 trenérů z 10 oddílů z České republiky, a to z týmů TJ Sokol Ostopovice, TJ Příchovice, SSK Vítkovice, Baník Most NH, TJ Plzeň Újezd, TJ Vřeskovice, TJ Spartak Modřany, KNH Litvínov a 2 trenéři z TJ Sokol Tymákov a TJ Lázně Bělohrad. V České republice je celkem 72 oddílů národní házené, z toho třetina trénuje děti v předškolním věku.

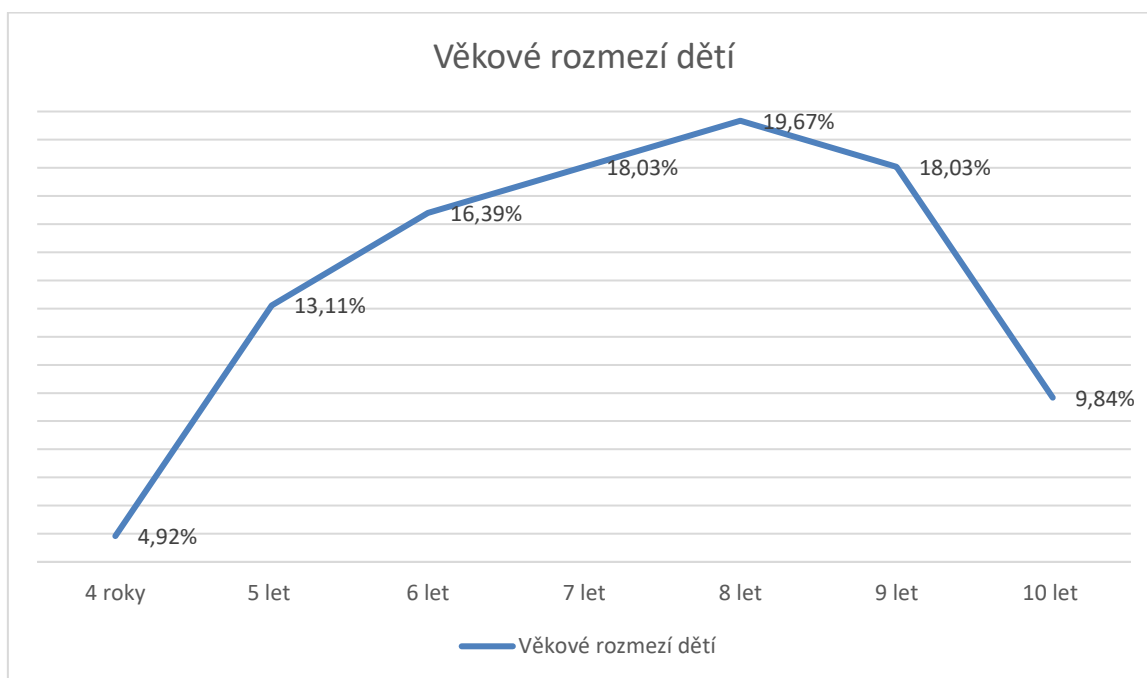
## 7.4 OTÁZKA Č. 4 – JAK DLOUHO TRÉNUJETE DĚTI V PŘÍPRAVCE



Graf 3 - Doba trénování přípravek

U otázky, jak dlouho trenéři přípravku trénují, se odpovědi pohybovaly v rozmezí 1-15 let (viz graf č. 3). Doba trénování je určitě důležitá a poskytuje trenérovi patřičné zkušenosti, ale myslím si, že nejdůležitější je trenérův vztah k dětem. Pokud trenér děti vede k pozitivnímu vztahu k pohybu a prohlubuje jejich schopnosti a dovednosti správnou motivací, může z něho být mnohem lepší trenér než z člověka, který trénuje již mnoho let, ale má např. zkušenosti pouze s trénováním dospělých.

## 7.5 OTÁZKA Č. 5 – JAKÉ JE VĚKOVÉ ROZMEZÍ DĚTÍ

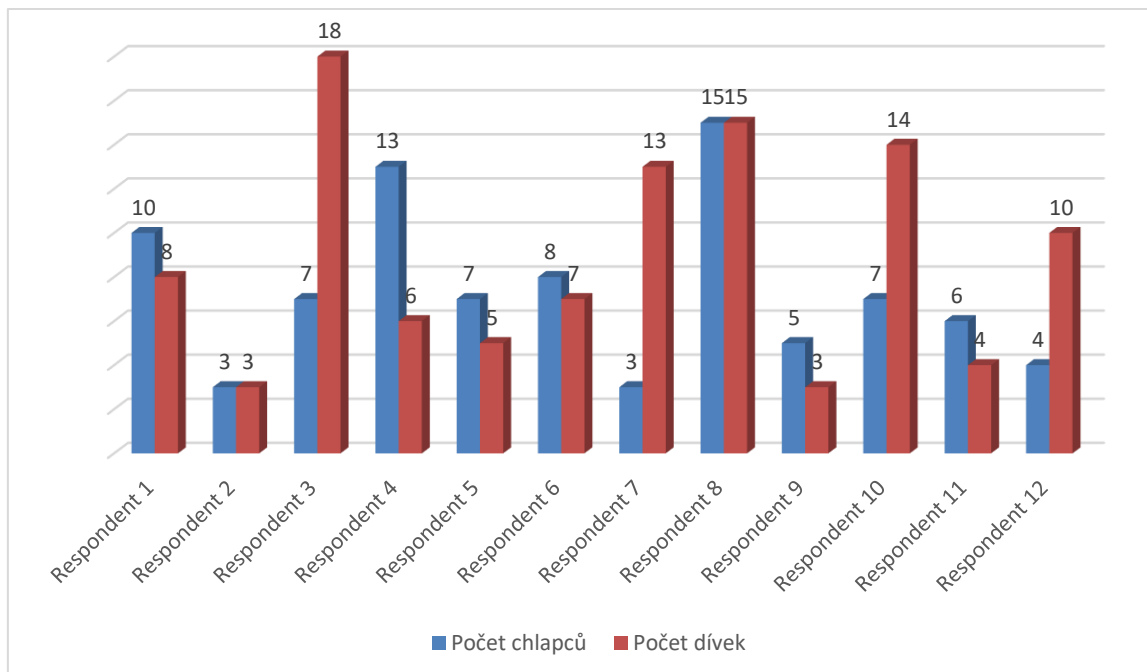


Graf 4 - Věkové rozmezí trénovaných dětí

Věkové rozmezí dětí je (viz graf č. 4) mezi 4-10 lety, z čehož je nejvíce dětí ve věku 8 let. V oddíle Sokol Krčín v Novém Městě nad Metují máme děti v přípravce také ve věku od 4 do 10 let a největší počet dětí dosahuje věku 7 let.

Věkové rozpětí 4-10 let je poměrně velké, děti jsou na různém stupni vývoje, mají různě rozvinuté pohybové schopnosti i jinou úroveň pohybových dovedností. Ale pořád jsou to začátečníci v národní házené. Je jistě obtížné připravit obsah tréninkových jednotek tak, aby vyhovoval všem dětem v uvedeném věku, ale starší děti mohou pomáhat mladším a tím se učí spolupráci, což je v týmovém sportu, jako je národní házená, velmi důležité.

## 7.6 OTÁZKA Č. 6 - KOLIK DĚTÍ NAVŠTĚVUJE PŘÍPRAVKU (KOLIK DĚVČAT A KOLIK CHLAPCŮ)



Graf 5 - Počet dětí v přípravce

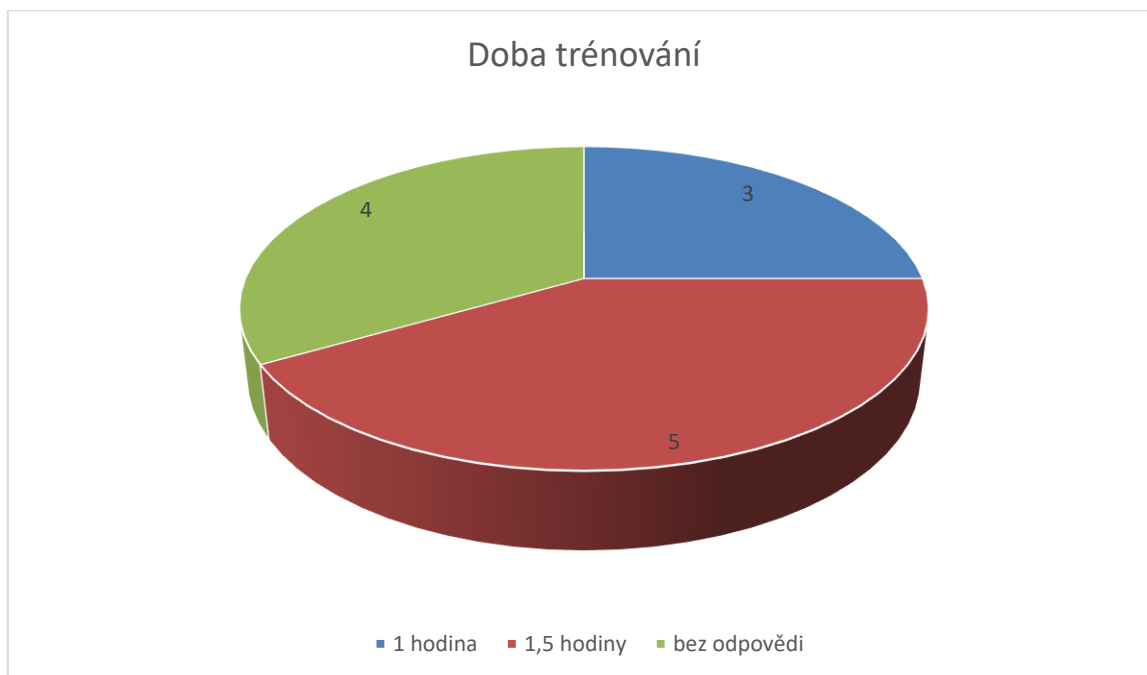
Počty v této otázce se velmi lišily, avšak z celkového počtu dětí přípravku navštěvuje více děvčat než chlapců. Při vyhodnocování této otázky jsem byla poměrně překvapená, protože jsem si myslela, že bude více chlapců než děvčat, jelikož u nás v družstvu Krčín navštěvuje přípravku více chlapců než děvčat. Sportovní hry jsou, dle mého názoru, doménou spíše chlapců. Děvčata se věnují často gymnastice, tanci a podobným esteticko-koordinacním aktivitám. Na druhou stranu na vesnicích a v menších městech má národní házená tradici a děti ji stále hrají. Je ale možné, že chlapci dávají přednost fotbalu a dívky raději chodí na házenou.

### 7.7 OTÁZKA Č. 7 - KOLIKRÁT TÝDNĚ TRÉNUJETE A JAK DLOUHO VÁŠ TRÉNINK TRVÁ



Graf 6 - Četnost tréninků

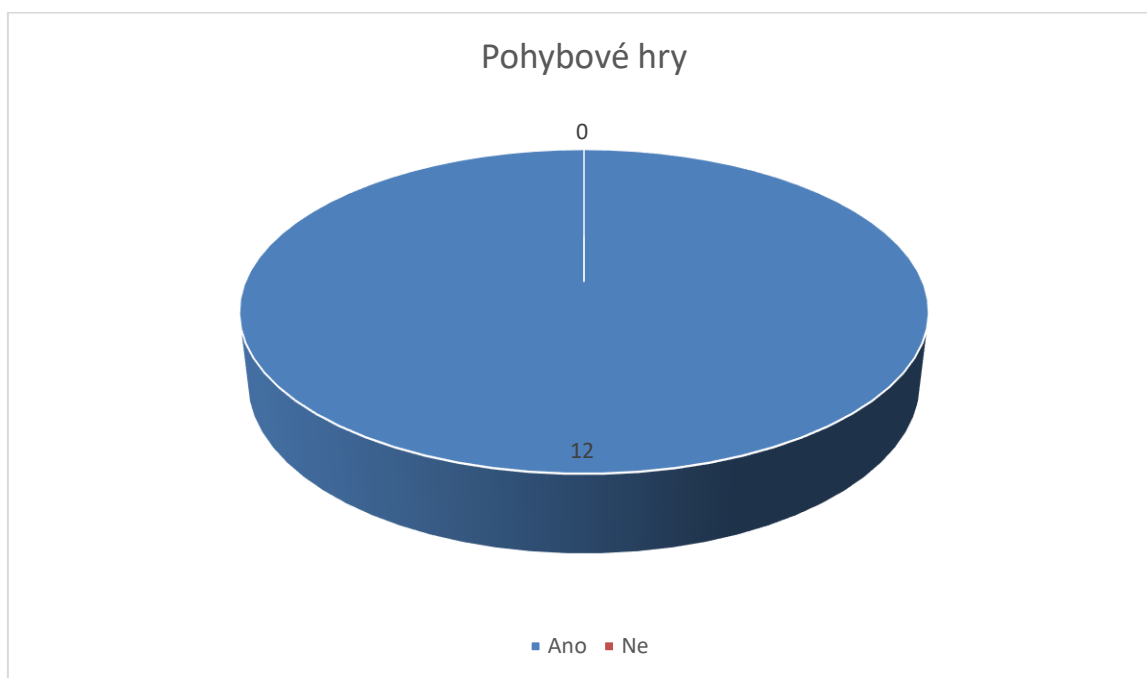
Většina oddílů, které dotazník vyplnily, má tréninky 2x v týdnu, což mi přijde pro děti předškolního věku vhodné. Děti nejsou tolik přetěžovány, ale i tak mají dostatek času k tomu, aby získaly potřebné návyky, naučily se základní pohybové dovednosti a rozvíjely pohybové schopnosti. Jedno družstvo trénuje 1x v týdnu a dva respondenti na tuto otázku neodpověděli.



Graf 7 - Délka tréninku

V druhé části otázky, která se zabývala délkou tréninkové jednotky, odpovědělo 5 družstev, že trénují 1,5 hodiny, 3 družstva trénují 1 hodinu a 4 družstva na tuto otázku neodpověděla. Já osobně si myslím, že ideální doba trénování dětí v předškolním věku je jedna hodina. Hodina a půl už mi přijde zbytečně moc dlouhá a děti ke konci již neudrží pozornost.

## 7.8 OTÁZKA Č. 8 – HRAJETE PŘI TRÉNINKU NĚJAKÉ POHYBOVÉ HRY



Graf 8 - Pohybové hry

V 8. otázce, ke které patří graf č. 8, odpověděli všichni trenéři kladně, a to, že při tréninkové jednotce hrají pohybové hry. Díky pohybovým hrám v tomto věku lze děti k tréninku vhodně namotivovat. Hry slouží k zahřátí organismu před samotným trénováním a lze je uplatnit i jako odměnu.

## 7.9 OTÁZKA Č. 9 - POKUD ANO, TAK JAKÉ HRY DĚTI NEJRADĚJI HRAJÍ

V odpovědích trenérů se nejvíce objevovaly hry, jako je vybíjená, hra na Mrazíka, Rybičky rybáři a na Jelena. Dále pak pokládání, shazování kloboučků, bacily, pavouček, piškvorcky a sestřelování míče na středové čáře. O některých vyjmenovaných hrách jsem slyšela poprvé, takže jsem si jejich pravidla zjistila a mohu je používat při dalším trénování.

## 7.10 OTÁZKA Č. 11 - JAK S DĚTMI NACVIČUJETE MÍČOVOU TECHNIKU

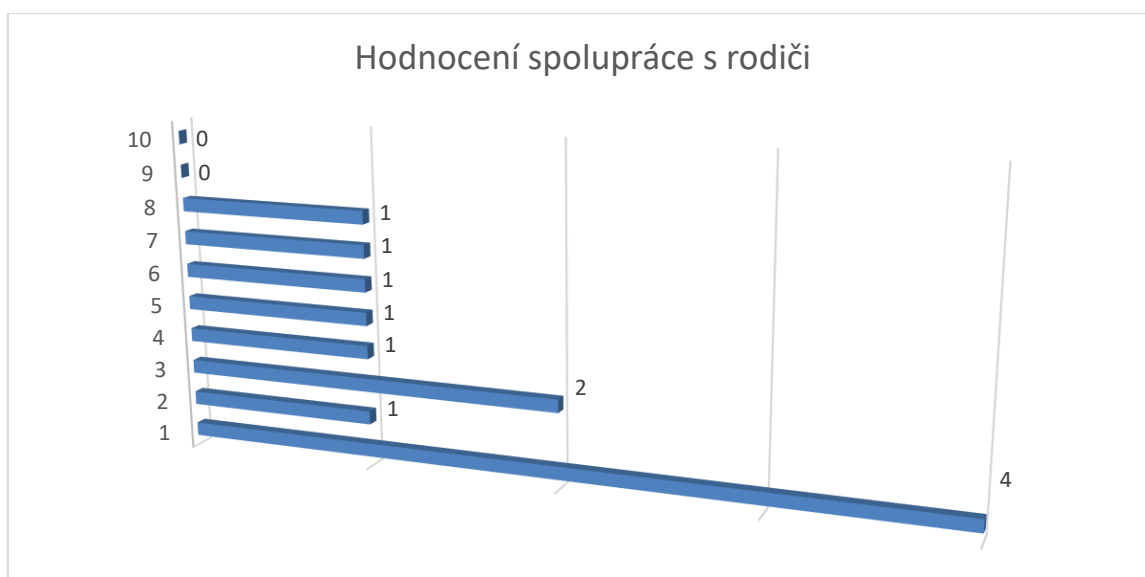
Míčovou techniku většina trenérů nacvičuje pomocí motivačních her s míčem. Starší děti míčovou techniku nacvičují pomocí přihrávek ve dvojici, o zeď a střelbou. K těmto aktivitám využívají různé kombinace míčů. Nejdůležitější je ale individuální přístup ke každému jedinci.



## 7.11 OTÁZKA Č. 12 - JAKÝM ZPŮSOBEM TRÉNUJETE S DĚTMI FYZICKOU PŘÍPRAVU

Fyzickou přípravu většina trenérů trénuje pomocí pohybových her. Dále např. běháním kolem hřiště, dřepy, sklapovačkami, pomocí švihadla, kruhovým tréninkem a soutěžemi. Osobně si myslím, že nejlepší způsob trénování fyzické přípravy jsou pohybové hry. Při pohybových hrách je cílená fyzická příprava „skryta“ a děti to baví mnohem více než klasické posilování.

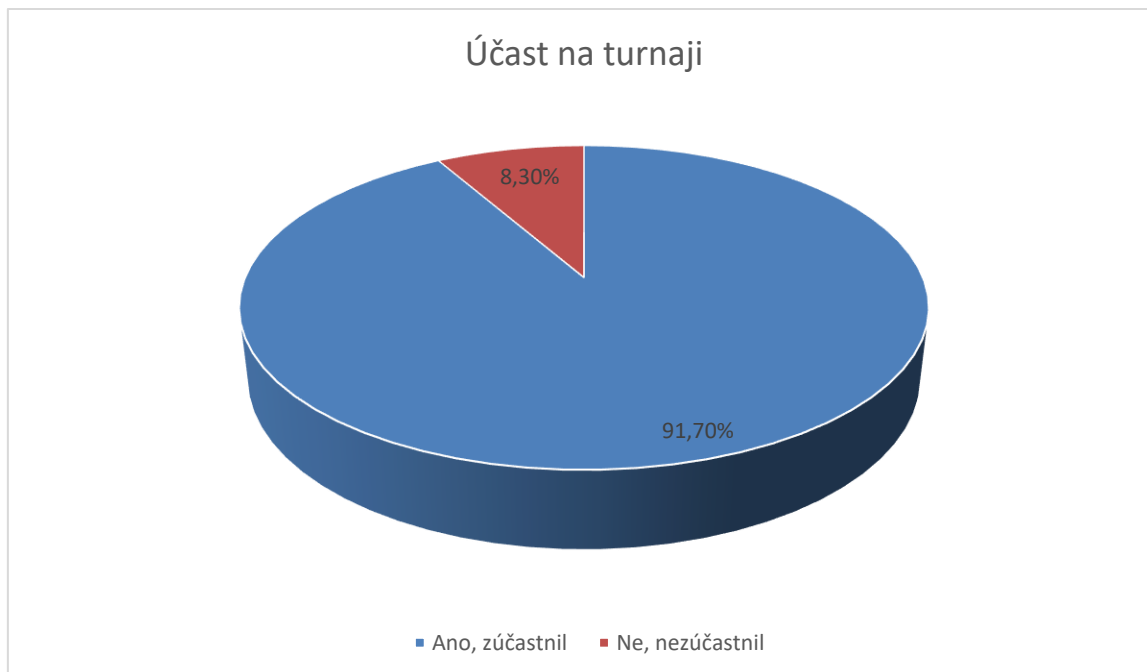
## 7.12 OTÁZKA Č. 13 - JAKOU MÁTE ZKUŠENOST SE SPOLUPRACÍ S RODIČI



Graf 9 - Hodnocení spolupráce s rodiči

9. otázka byla zaměřena na spokojenost trenérů se spoluprací rodičů. Odpovědi byly bodovány od 1 do 10 (viz graf č. 9). 1 byla velmi pozitivní zkušenost a 10 byla velmi negativní. Velmi spokojeni byli 4 trenéři. Já osobně jsem měla vždy pozitivní zkušenosti s rodiči, kdy rodiče pomáhali při rozvozu dětí na trénink či z tréninku, na zápas i z něj, ale i při vytváření společenských akcí.

### 7.13 OTÁZKA Č. 14 - ZÚČASTNIL SE VÁŠ TÝM NĚJAKÉHO TURNAJE V LETOŠNÍ SEZÓNĚ



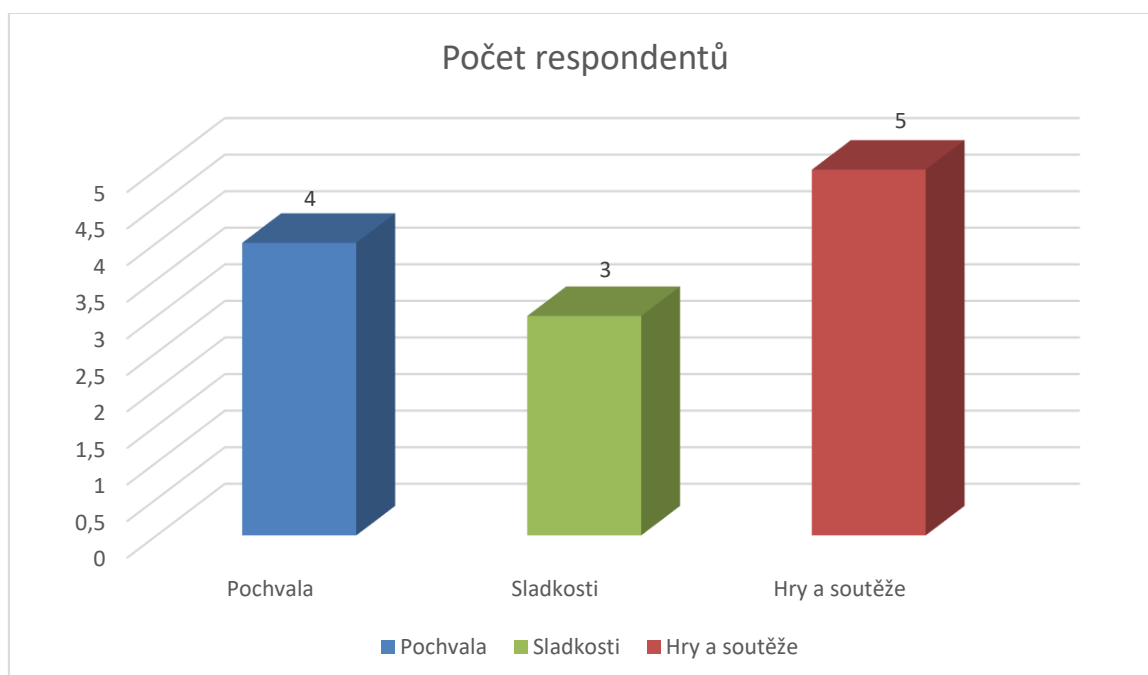
Graf 10 - Účast na turnajích

Z grafu č. 10 je vidět, že alespoň jednoho turnaje se zúčastnilo 11 družstev. Děti v předškolním věku se na turnaji seznamují se hřištěm, pravidly a se soupeři. Je důležité je naučit, aby nebyly zklamané z neúspěchu a hru si užívaly.

## 7.14 OTÁZKA Č. 15 - POKUD ANO, JAK DĚTI ZVLÁDALY PRAVIDLA PŘI HŘE

Starší děti v přípravce znají pravidla již velmi dobře, a tak mohou pomáhat mladším, které se s nimi zatím jen seznamují. Mladší děti se pravidla učí během zápasů a jsou jim postupně vysvětlována. Je důležité je často opakovat a připomínat, aby se jim vštípila do paměti a zvládaly je používat automaticky.

## 7.15 OTÁZKA Č. 16 - JAKÝM ZPŮSOBEM DĚTI PŘI TRÉNINKU MOTIVUJETE



Graf 11 - Motivace

Poslední otázka byla zaměřena na motivaci při tréninkové jednotce. Nejvíce trenérů motivuje děti pomocí her a soutěží, naopak nejméně trenéru používá jako motivaci sladkosti (viz graf č. 11). Já si myslím, že největší motivací pro děti jsou hry a samozřejmě pochvala. Pokud jsou děti často chváleny za správně odvedenou práci, vede je to k lepším osobním výsledkům.

## 8 DISKUSE

V této bakalářské práci jsem se zaměřila na vytvoření sborníku cvičení pro děti předškolního věku, které navštěvují přípravku národní házené. Sborník byl rozdělen na 3 části – pohybové hry, hry s míčem a průpravná cvičení s míčem. Se všemi těmito cviky a hrami mám osobní zkušenost, jako dítě i jako trenérka, takže si jsem jistá, že by měly pozitivní ohlas i u ostatních dětí. Fotografie, které jsou součástí praktické části, jsem tvořila na házenkářském hřišti s dvěma děvčaty, která jsou věkově rozdílná, avšak obě navštěvují oddíl přípravy. Na fotografiích je tedy vidět, že starší děvče cviky provádí pečlivěji, jelikož má více zkušeností. K sepsání herních aktivit jsem použila pouze aktivity ze svých zkušeností, protože neexistuje mnoho zdrojů, které by vysvětlovaly postup trénování herních dovedností v národní házené. Existuje ale metodika nácviku herních dovedností v české házené, která by se dala na národní házenou modifikovat. Jelikož jsem trénovala mladší žákyně, mám povědomí o tom, jaké aktivity děti baví a jaké naopak ne a do tohoto sborníku jsem použila pouze aktivity oblíbené.

## 9 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení a pohybových her pro trenéry národní házené, kteří trénují děti v předškolním věku. V teoretických východiscích jsem popsala celkový vývoj předškolního dítěte (tělesný, emoční i sociální), včetně vývoje jemné a hrubé motoriky. V další části jsem uvedla pravidla národní házené jak pro dospělé, tak pro děti předškolního věku.

Praktická část obsahovala metodiku herních dovedností, která je ale pro předškolní věk velmi specifická, jelikož v předškolním věku by se nácvičku herních dovedností neměla věnovat veškerá pozornost. Děti v tomto věku se spíše potřebují seznamovat s pohybem, získávat k němu kladný vztah a všechny aktivity dělat s radostí a se správnou motivací. Proto jsem dále vytvořila zásobník cvičení a her vhodných především pro děti předškolního věku, využít je však mohou i děti starší. Zásobník se skládá z průpravných cvičení s míčem, která byla seřazena od nejjednodušších cviků po ty nejobtížnější. Další částí jsou pohybové hry, které lze využít jako rušnou část tréninkové jednotky či jako trénink rychlostních schopností. Poslední část zásobníku tvoří hry s míčem. Hry s míčem jsou rozděleny na hry podávací a házečí. Díky těmto aktivitám si děti zlepšují míčovou techniku, která je motivována hrou, což je pro děti důležité a baví je to.

Doplňkovou částí bakalářské práce byl dotazník, který obsahoval 16 otázek a byl určen trenérům přípravků v celé České republice. Na dotazník odpovědělo celkem 12 trenérů z 10 družstev. Z odpovědí mimo jiné vyplynulo, že v přípravkách hraje národní házenou více děvčat než chlapců a věkové rozmezí dětí je mezi 4-10 děti trénují 2x týdně, 1,5 hodiny. Trenéři využívají v přípravě pohybové hry, které jsou v tomto období velmi oblíbené, i míčovou techniku a fyzickou přípravu trénují pomocí her a soutěží.

## 10 RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zabývá metodickou národní házené pro děti v předškolním věku. V teoretických východiscích je popsán psychický, motorický a sociální vývoj dítěte, hra v předškolním věku a pravidla národní házené.

Základem praktické části je sborník cvičení, jež jsou vhodná pro trénování národní házené s dětmi předškolního věku. Mezi ty patří pohybové hry, průpravná cvičení a hry s míčem. Praktickou část pak dále rozšiřuji o dotazníkové šetření, které bylo směřováno trenérům přípravy národní házené. Jeho cílem bylo obecně nastínit věkové a genderové rozložení dětí v přípravkách a dále též, jak se liší přístup jednotlivých trenérů a jaké používají metody motivace a odměňování.

## **11 SUMMARY**

This bachelor thesis deals with methodology of national handball (Czech handball) for preschool children. In the theoretical part of the thesis, physical, motor and social development of the child, is described. It is also focused on games in preschool age. Lastly, it summarizes rules of the national handball.

The practical part consists of the collection of exercises that are suitable for training national handball with preschool children. These include movement games, ball preparatory exercises and games. I also conducted the questionnaire survey which was addressed to coaches of national handball preps. Its goal was general outline of the age and gender distribution of children in preps and also how the individual approach of coaches differs and what methods of motivation and reward they use.

## SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-538-5.

CASBY. *The Development of Play in Infants, Toddlers, and Young Children* [online]. 2016 [cit. 2020-07-29]. Dostupné z: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.843.1801&rep=rep1&type=pdf>

Cvičení a hry s míčem na rozvoj akomodace oka [online]. 2020 [cit. 2020-07-29]. Dostupné z: <https://deti.mensa.cz/res/f/cviceni-a-hry-s-micem.pdf>

Drobek: Hry s míčem [online]. 2020 [cit. 2020-07-29]. Dostupné z: <http://drobek.mysteria.cz/deti/hry/mic.html>

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, 2014. ISBN 978-80-7496-162-5.

JANČÁLEK, Svatopluk, František TÁBORSKÝ a Jana ŠAFARŘÍKOVÁ. *Házená: teorie a didaktika: učebnice pro posluchače učitelství tělesné výchovy a trenérství*. 2., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1989.

KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. *Strečink*. Praha: Olympia, 1998. ISBN 80-7033-446-0.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

OPATRÍLOVÁ, Dagmar. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3242-1.

Pohybové hry – Zabav děti | Inspirace pro rodiče a vedoucí. [online]. Copyright ©2016 [cit. 2020-07-26]. Dostupné z: <https://zabav-deti.cz/kategorie/pohybove-hry?strana=3>

Pohybové hry s míčem. Metodický portál RVP – Modul Články [online]. 2009 [cit. 2020-07-26] Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/3170/POHYBOVE-HRY-S-MICEM.html/>

Strečink: Svaly, šíje [online]. 2020 [cit. 2020-07-29]. Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?navezclanku=strecink-svaly-sije-2&cislocclanku=2010080001>

SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.



Svaz národní házené: Princip hry a základní pravidla [online]. 2020 [cit. 2020-07-29].  
Dostupné z: <http://www.svaznarodnihazene.cz/20-princip-hry-a-zakladni-pravidla>

Svaz národní házené: Pravidla národní házené přípravek [online]. 2020 [cit. 2020-07-29].  
Dostupné z:  
<http://www.svaznarodnihazene.cz/data/images/original/Pravidla%20pripravek-1.pdf>

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3489-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VIETZOVÁ, Gabriela. *Zásobník drobných pohybových her pro žáky mladšího školního věku*. Jablonec nad Nisou, 2008. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Hana Janatová.

VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I. | Raabe.cz. Nakladatelství Dr. Josef Raabe | Raabe.cz [online]. Dostupné z: <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>

VÍTKOVÁ, Marie, ed. *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a speciální*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-071-9.

WOOLFSON, Richard C. *Bystré dítě*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. ISBN 80-7360-002-1.

**SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ**

Obrázek 1 - Hřiště národní házené (zdroj: [www.svaznarodnihazene.cz](http://www.svaznarodnihazene.cz))

Obrázek 2 - Kutálení míče kolem těla v sedu

Obrázek 3 - Předávání míče kolem hlavy

Obrázek 4 - Předávání míče kolem pasu

Obrázek 5 - Předávání míče kolem nohou

Obrázek 6 - Předávání míče kolem levé nohy

Obrázek 7 - Předávání míče kolem pravé nohy

Obrázek 8 - Házení pravou rukou

Obrázek 9 - Házení levou rukou

Obrázek 10 - Autové házení

Obrázek 11 - Házení trčením

Obrázek 12 - Přihrávání ve dvojici

Obrázek 13 - Nadhození míče

Obrázek 14 - Házení míčem o zeď

Graf 1 - Pohlaví trenérů

Graf 2 - Věk trenérů

Graf 3 - Doba trénování přípravek

Graf 4 - Věkové rozmezí trénovaných dětí

Graf 5 - Počet dětí v přípravce

Graf 6 - Četnost tréninků

Graf 7 - Délka tréninku

Graf 8 - Pohybové hry

Graf 9 - Hodnocení spolupráce s rodiči

Graf 10 - Účast na turnajích

Graf 11 - Motivace

## PŘÍLOHY

## Souhlas s pořízením a použitím fotografií

Já, níže podepsaná, stvrzuji, že souhlasím se zpracováním osobních údajů a fotografií za účelem vypracování bakalářské práce.

Údaje:Dítě:

JMÉNO: LUCIE

PŘÍJMENÍ: ŠEFCOVÁ

DATUM NAROZENÍ: 28.10.2014

Dítě:

JMÉNO: VERONIKA

PŘÍJMENÍ: ŠEFCOVÁ

DATUM NAROZENÍ: 5.9.2010

Zákonný zástupce:

JMÉNO: MARCELA

PŘÍJMENÍ: ŠEFCOVÁ

DATUM NAROZENÍ: 14.10.1984

27.7.2020

Datum



Podpis

29. 7. 2020

Metodika národní házené v předškolním věku

## Metodika národní házené v předškolním věku

Dobrý den, jmenuji se Radka Žižková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia, oboru Učitelství pro MŠ na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

Chtěla bych Vás, trenéry přípravek, poprosit o vyplnění dotazníku, který je anonymní a slouží ke zpracování mé bakalářské práce.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci při vyplnění dotazníku.

\*Povinné pole

1. Jste: \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Žena

Muž

2. Váš věk: \*

\_\_\_\_\_

3. Ve kterém oddíle přípravku trénujete: \*

\_\_\_\_\_

4. Jak dlouho trénujete děti v přípravce: \*

\_\_\_\_\_

5. Jaké je věkové rozmezí dětí: \*

\_\_\_\_\_

6. Kolik dětí navštěvuje přípravku (kolik děvčat a kolik chlapců): \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

29. 7. 2020

Metodika národní házené v předškolním věku

7. Kolikrát týdně trénujete a jak dlouho váš trénink trvá: \*

---

---

---

---

---

8. Hrajete při tréninku nějaké pohybové hry? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Ano

Ne

9. Pokud ano, tak jaké hry děti nejraději hrají:

---

---

---

---

---

10. Jak s dětmi nacvičujete míčovou techniku: \*

---

---

---

---

---

11. Jakým způsobem trénujete s dětmi fyzickou přípravu: \*

---

---

---

---

---

29. 7. 2020

Metodika národní házené v předškolním věku

12. Jakou máte zkušenost se spoluprací s rodiči? \*

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Velmi pozitivní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi negativní

13. Zúčastnil se váš tým nějakého turnaje v letošní sezóně? \*

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, zúčastnil  
 Ne, nezúčastnil

14. Pokud ano, jak děti zvládaly pravidla při hře?

---

---

---

---

---

15. Jakým způsobem děti při tréninku motivujete? \*

---

---

---

---

---

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře