

Pohybová hra a hraní pro trenéry dětí a mládeže: v tréninku i ve volnočasových aktivitách

Seminář pro trenéry mládeže basketbalu 5. 6. 2016, připravil a vedl F. Mazal

Tělovýchovné aktivity nejrůznějšího druhu i hry nás i naše blízké ovlivňují více, než se domníváme. Možná, že i to je důvod, proč bychom si nyní měli na malou chvíli spolu sednout a povídat si o hře a možnostech hry a hraní. Všichni jsme někdy hráči, někdy vedoucí hry. Byli jsme, jsme nebo budeme mezi těmi, kteří na děti a své okolí působí a vychovávají je, hrají si s nimi. Nyní jste trenéři (kdysi jsem byl trenér a to 20 let od trénování mládeže po dospělé ve volejbalu). Kdo víc by si měl umět hrát, vést hru, vnímat a chápat jednání ostatních, než trenér, který děti a mladé připravuje nejen na basketbal ale i na život. Jen v krátkém časovém úseku si spolu ukážeme a krátce zahrajeme pohybové hry vhodné nejen na trénink i do volnočasových aktivit.

Trochu nutného poznání

Pohybové hry jsou významný psychomotorický prostředek. Tvrdit ale, že pohybovou hrou rozvíjíme určitou pohybovou schopnost, že je to základní cvičení, je velmi odvážné. Sledovali jsme dlouhodobě fyziologické zatížení ve vybraných pohybových hrách. Rychlost, obratnost, vytrvalost i síla jsou v komplexní pohybové činnosti účastné, ale přesně dávkovat jejich změny či je přesně měřit zatím nedovedeme. Předpokládáme, že podle charakteru činnosti ovlivňují kvalitu pohybových dovedností. Souhlasíme s názory, že pohybové hry (ne drobné, to je špatný termín) představují také diagnostický až klasifikační prostředek prakticky všech věkových a výkonnostních skupin. Pohybové hry na nejrůznější úrovni umožňují řešení přirozených negativistických postojů. Komplexnější didaktický přístup, v němž hraje důležitou roli týmový herní výkon, tedy výkon družstva, a činnosti, které se k němu bezprostředně váží, si ukážeme v pohybových hrách bez míče i s míčem. Podíváme se na pohybové hry poněkud jinýma očima.

Rozdíl ve výkonu ve hře způsobuje rozdílná úroveň rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti v pohybových činnostech. Také taktická, řekněme vědomostní stránka spolu s volným úsilím, morálkou a motivací podat maximální výkon, je základem ke kvalitní činnosti v pohybové hře a současně příčinou rozdílů ve výkonu. Velmi často poskládají kooperující hráči své osobní výkony a možnosti a vzniká více než pouze prostý součet výkonů. Tým dosahuje mnohem většího výkonu a týmová motivace ovlivňuje velmi mnoho pocitů a postojů. Týmový výkon ovlivňuje výsledek soutěže v družstvech, výsledek hry se společným předmětem (míč v obrácené vybíjené) nebo úspěch v kreativně kooperačních hrách. Je velmi obtížné až nemožné vymežit podíl jednotlivce na výkonu, případně samostatně výkon hráče. A také to není nezbytně potřebné. Empiricky je pohybová činnost ohodnocena nejen trenérem, ale i hráči samými. Díky

zkušenostem v předcházejících hrách lze usoudit, kdo a jakým způsobem se do hry zapojí, a většinou lze předvídat i výsledek.

Má pohybová hra nějaké další znaky? Zajisté, někdo ji navrhuje, někdo ji řídí, většinou potřebujeme rozhodčího či alespoň kontrolora jednání druhých. Ne že by předem chtěli podvádět, ale člověk je nádoba hříšná. Pohybová hra má také cíl a obsah, na nějakém místě se koná a trvá určitou dobu, má určité normy, přesněji řečeno pravidla, která si předem domluví účastníci hry. Pravidla, která vymezi to, co se nesmí. Vždy se lépe stanovuje, co se nesmí, než taxativně vymezuje to, co se smí. Je to stručnější a lépe všichni porozumí. Kdo si chce hrát, musí předem vědět jak, kde, kdy a za jakých podmínek. Nastává domluva a spolupráce. Pokud chci a pokud to jde, pravidla hryčko trenér vždy dle potřeby ovlivním. Nikdo nemůže mít jiné podmínky a počítat s jinými pravidly než s těmi, která platí pro všechny. To je zásadní rozdíl mezi pravidly normálního života ve společnosti a pravidly pohybové hry. Při hře se pohybujeme ve světě hry, v čistém, nezkaleném světě, ve kterém vidíme všechny mantinely, překážky, soupeře a spoluhráče i sebe sama jasně a čistě. (I když se zrovna hraje nečistě).

Jak chápat pohybovou hru a hraní?

Pokud to, co jsme si nyní řekli, platí, pak bychom také mohli říci, že **pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním pohybových her (PH) v tréninkových jednotkách mládeže zejména u sportovních her z pohledu fyziologického, motivačního, herního a metodického. Podstatný je motivační faktor a jeho využití v tréninku i v životě. Společně projdeme cca 20 až 30 pohybových her (PH), které lze realizovat v podstatě kdekoliv, v jakékoliv pohybové formě a s dětmi, mládeží i dospělými. Podstatný je motivační faktor a jeho využití. Cvičitelé i trenéři a další vychovatelé si někdy neuvědomují, jak důležitý a silný, upřímně řečeno, až nebezpečný nástroj mají k dispozici. Uvědomujeme si, že do světa hry můžeme pozvat dítě, které je ve stresu, které má „černý den“? Že můžeme vybrat hru a zařadit takové dítě do funkce, v níž vyhraje? A že je v naší moci prostřednictvím pohybové hry ten černý či šedý smutný den změnit v krásný (ač chvilkový) úspěch, pocit pohody a štěstí z vítězství a úspěchu? Prožitý pocit pohody nekončí s ukončením hry. Pocit pohody a štěstí zůstává dlouho v podvědomí hráče. Proč si děti některé pohybové hry stále hrají? Protože v nich jsou nebo byly úspěšné. Zrovna tak můžeme dlouhodobě pomoci dítěti, které je příliš sociálně jisté, terorizuje skupinu, domnívá se, že mu patří svět. Příznávám se, že jsem několikrát zcela nepedagogicky vybral hru a předem jsem věděl, že dítě vybrané do této funkce nemá šanci zvítězit. Jeho sebevědomí**

po prohře velmi pokleslo a skupina mu to přála. Po této zkušenosti se často začínou takovíto „mistři“ chovat jinak, skromněji. Jejich vrstevníci je začínou lépe akceptovat. Pomůže to všem účastníkům a je to důkaz vhodné „pedagogické terapie“ při uplatnění pohybové hry.

Špetka praxe

Máme cca 3 hodiny pro pohybové hry.

- Materiál potřebný ke hře: 2-3 plastová láhev jako meta a 3-5 pešků, na 20- 50 hráčů stejný počet *šátků*, špejle, izolepa nebo papírové pásky, 20 míčů ne volejbalových, 3-4 tyče 2,0 metry dlouhé skládací metry. V semináři prakticky realizujeme v bloku nejvhodnější pohybové hry pro *úvodní, hlavní i závěrečnou část* cvičení, pro všechny děti stejně nebo různě náročné. Ukážeme si pohybové hry různě náročné, které rozvíjí všechny pohybové dovednosti potřebné v různých sportech. Budou různé dlouhé, podle potřeb hráčů i cvičitelů. Náročnost bude odpovídat požadavkům na úvodní, hlavní či závěrečnou část tréninku;

V praxi pro trenéry a hráče výběr *zahřátí na začátek tréninku*

- *Icebroker-Kreativita: rozcvičení špejle*, /spolupráce, vnímání sebe a druhého, pokud mlčky tak vnímání pohybem a vciťováním, tvořivost dvou i s obraty, skupin, hraní Zlatá brána, ... hudba; strana 330
- *Individuální i týmová spolupráce a stress, výměna rolí: rozvíčka Honič v nebezpečí (viz Hry a hraní pohledem ŠVP) opak, Honič se záchranou – obejmou se dva nebo tři, honiči dva i tři? Honička dvou, honička dvojic, čtveřic OBMĚNY. Honičky 159, totální 175,*
- *Blbárna – hráči v kruhu: Rozvíčka: Opička v kruhu- rozvíčí se aktivně a sami určují jak a výběr cviků;*
- *Spolupráce a tvořivost: Písmena, čísla, zvířata a ,358,další .*
- *Kreativita, spolupráce, komunikace, řešení pohybového problému: Na vytvořeném hřišti dvojice napodobovat proti sobě ,*
- *Spolupráce: Dvoumetr 329, Položte v dvoustupu tyč asi 2,5 m dlouhou na zem, dotýká se každý pouze jedním prstem stále a lehce! 335, Jiná úloha (lze na ukončení tréninku ne v soutěžním období) - běhají mezi sebou a na povel zavřou oči a seřadit se podle výšky, výšky v ramenou, délky bot atd; Gordický uzel 336*
-
- *Hlavní část tréninku rozvoj rychlosti, síly výbušné, postřehu, obratnosti:*
- *Červení bílí s.179,- matika $3 \times 3 = 9 \times 9 = 36$ apod.... Dvojníci s. 185, Seber triko Matěji,*
- *Vybíjená jinak na 2 míče a 1 míč a 2 družstva. Obrácená vybíjená 247,*
- *Myslivci a zajáci 198, Veverky a kuny 188, Gorilí basketbal 257, Křížová přehazovaná 260, Chyť, když hodím 258, znáte jistě LIKVIDACE v kruhu čtyři hráči a jeden okolo honí určeného.*

- Na závěr lze **Kuba řekl** 192, lze hry s pohádkou a zmírnění agresivity u hráčů; tady se dostaneme k rozvoji dovedností, rychlosti, obratnosti, síly i vytrvalosti tak, aby každý byl připraven na své úrovni;
- **Úpolové hraní** 277 je další trochu specifický blok pohybových her a hraní. Nabízíme zde více jak 40 ukázek úpolových aktivit ve dvojicích a několik honiček (ocásky) a pohybových her (**Jestřáb a slepice** 207) s úrovní mírné agrese a zápolení. Samozřejmě při dodržení všech pravidel bezpečnosti a úcty hráčů k sobě navzájem;
- **Soutěže v družstvech** 298, je blok mnoha pohybových her, kde podstatně změním přístup v soutěžení v družstvech. Hráče více zapojíme, motivujeme a budeme si hrát s gymnastikou, atletikou, míči a to vše se snahou zvítězit za družstvo. A zařídíme to tak aby byla soutěž co nejvyrovnanější pro všechny hráče;

Východiskem je věta :

Jak **dlouho** si ještě můžeme dovolit připravovat **dnešní** děti ve včerejších školách s **předvčerejšími metodami** na **zítrější** problémy? (K. Rýdl). Podotýkám nejen metodami, ale i znalostmi. A nemyslím PŘÍTOMNÉ, TEDY Vás, ale spíš Ty co většinou nejsou na žádném doškolovacím semináři, myslím Ty „co nic nepotřebují a vše znají“. Asi neví, že za posledních 8 let se obměnilo 40% pracovní síly, a 80% veškerého technického vybavení a přístrojů pro tyto pracovní činnosti včetně technologických postupů. Tedy to, co se používalo před několika lety, je dnes stále častěji bez změn nepoužitelné. Platí to také pro oblast výživy, výchovy, zdravého životního stylu, tréninku, cvičení, regenerace, získávání vztahu k pohybovým aktivitám, podpory rozvoje kooperace a kreativity a zejména socializace. Tedy vzdělávání i výchově. Množství informací se každých několik měsíců znásobuje a dnes nejsme schopni nejen poznávat všechny změny, ale ani je rychle akceptovat a zařadit do tréninku. Je to umění se učit, tvořit, řešit problémy, účinně komunikovat, spolupracovat a současně respektovat a tolerovat druhé.

To vše umíte, zejména Vy, kteří máte zájem a doplňujete poznatky.

To vše co jsem vyjmenoval je pozitivní a jistě potřebné, ale jak to vše máme předat? Existuje mnoho způsobů, výborný je způsob kdy si vše co je důležité člověk naučí, vyvodí, vyzkouší, diskutuje a pře se a vysvětluje.

Hezký den nabízí i přeje Ferda Mazal.

Olomouc, L.P. 2016