

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU  
UNIVERZITA KOMENSKÉHO



Využitie pohybových hier v študijnom programe trénerstvo  
a učiteľstvo telesnej výchovy  
seminárna práca

**Vyučujúci:** PaedDr. Gustáv Argaj, PhD.

**Vypracovala:** Timea Gajdošová

**Študijný program:** 3TUT3ž

**Školský rok:** 2018/2019

**Dátum odovzdania:** 24.10. 2018

# Obsah

1. Význam a využitie pohybových hier
2. Čo je tenis
3. Príklady pohybových hier
4. Použitá literatúra

# 1) Význam a využitie pohybových hier

V súčasnosti existujú dva základné prístupy k definovaniu pojmu pohybová hra:

1. V prvom je východiskom na určenie pohybovej hry spojenie všeobecných herných charakteristík s pohybovou činnosťou hráčov. K tomuto ponímaniu pohybových hier môžeme v súčasnosti zaradiť autorov Rovný a Zdeněk (1979), Zapletal (1987), Döbler a Döbler (1992), Argaj (1994, 2001, 2009), Mazal (2000, 2007), Moosmann (2009) a ďalších.
2. V druhom sa k herným a pohybovým charakteristikám pohybovej hry pridáva aj ovládanie spoločného predmetu hry. Tým sa charakteristika pohybových hier do určitej miery zužuje. Tento prístup uvádzajú autori Tomajko (1998), Tomajko a Dobrý (2002).

Pri definovaní pojmu pohybová hra sú východiskom práce Rovného (1958, 1979). Ten uvádza, že pohybová hra sa uskutočňuje výrazným pohybom hráčov.

Na rozdiel od iných prostriedkov telesnej výchovy má pohybová hra dej naplnený menlivými nepravidelnými situáciami. Je vždy určitou súťažou, vyplývajúcou z námetu hry, regulovaného stálymi alebo dohodnutými pravidlami. Väčšina pohybových hier sa hráva kolektívne.

Pohybové hry pestujú u hráčov najmä pohotovosť, obratnosť, ale rovnako aj vytrvalosť, pevnú vôľu a morálku. Pohybová hra je kľúčovým prostriedkom prípravy detí do života, rozvíjania vzácnych pohybových schopností a osobnostných vlastností u mládeže. Pre dospelých je zas prítlačivým prostriedkom pohybovej aktivity.

Podobne Adamčák a Nemeč (2010) charakterizujú pohybovú hru ako rôznorodú súťaživú pohybovú činnosť prevádzanú zábavnou a hernou formou, v ktorej je možné meniť pravidlá – prispôsobovať ich prostrediu, podmienkam, vekovým a motorickým osobitostiam cvičencov.

V súčasnosti pohybovú hru definujeme ako pravidlami upravenú hru a súťaživú činnosť súperiacich strán, v ktorej prevažuje pohybová činnosť hráčov. Základné znaky pohybových hier:

- prevažuje pohybová činnosť hráčov
- súťaživý charakter vyplývajúci z námetu pohybovej hry regulovaného stálymi alebo upravenými pravidlami hry

- záujmový, zábavný a emocionálny charakter činností hráčov
- dej pohybovej hry tvoria premenlivé herné situácie

Pohybové hry delia (Rovný a Čechvalová, 1966) na:

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. lokomočné hry | 8. triafacie hry   |
| 2. hudobné hry   | 9. pálkovacie hry  |
| 3. skokanské hry | 10. prekážkové hry |
| 4. hry nosičov   | 11. úpolové hry    |
| 5. hry vrhačov   | 12. terénne hry    |
| 6. chytacie hry  | 13. bojové hry     |
| 7. odrážacie hry |                    |

Neskôr (Rovný- Zdeňek, 1979) sa pri triedení pohybových hier vychádza z rozhodujúcej činnosti, ktorá skupinu hier charakterizuje a na základe dohody s Jazykovedným ústavom L. Štúra SAV sa menia ich názvy.

Pri charakterizovaní pohybovej hry uvádza Rovný (1981), že jej hlavným znakom je rýchla alternatívna činnosť podľa určitých pravidiel. Táto základná charakteristika sa dopĺňa ďalšími prídavnými znakmi. Je to činnosť zábavná a záujmová, ktorá neprináša priamy ekonomický osoh. Na konci hry sa pointa prejaví vo výsledku.

## **Využitie pohybových hier v študijnom programe trénerstvo**

Pohybové hry sú zamerané na komplexné poňatie a rozvoj pohybových zručností dieťaťa – juniora, ktoré následne bude využívať nielen pri tréningu tenisu, ale akéhokoľvek iného športu.

Dôkaz kladieme u detí a juniorov na základný rozvoj koordinácie, motorických vlastností a základné pohybové zručnosti, ktoré sú bezpodmienečné, a bez ktorých nejde získať budúce úspechy pri samotnej výučbe a zdokonaľovaní sa v tenise a v iných športoch.

Pohybové hry sú vhodnou súčasťou športovej prípravy v tenise. U začiatočníkov ich využívanie so zameraním na oboznámenie sa s vlastnosťami tenisovej rakety, drevenej pátky, strunového výpletu, s letom tenisovej loptičky a najmä s jej odrazom od rakety a od povrchu tenisového dvorca.

## 2) Čo je tenis?

Tenis je šport, označovaný ako aj biely šport. Je to loptová hra pre 2 alebo 4 hráčov. Variant s 2 hráčmi je dvojhra , variant so 4 hráčmi je štvorhra.

Existuje klasická a zmiešaná štvorhra, pri klasickej proti sebe hrajú dva páry mužov alebo žien, pri zmiešanej je v každom páre jeden muž a jedna žena.

Súperi stoja proti sebe na sieťou rozdelenom hráčskom poli (kurte) a pokúšajú sa odraziť tenisovú loptičku tenisovou raketou tak, aby súperi neboli schopní ju v rámci pravidiel vrátiť.

Tenis sa môže hrať na antuke, tráve alebo na umelom povrchu.



### 3) Príklady pohybových hier

#### 1. Pohybové hry na stimuláciu pohybových schopností

a) **Názov:** Beh s kladením a zbieraním lôpt

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na koordinačné schopnosti

**Pomôcky:** škatuľa, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Súťaž medzi dvoma družstvami. Každé stojí v zástupe v strede za základnou čiarou na svojej polovici tenisového ihriska. Každá polovica má rovnaké méty. Koľko je mét, toľko má loptičiek každé družstvo v škatuli, ktorú drží prvý cvičenec. Na znamenie vybehnú prví z každého družstva a na každú métu položia jednu loptu a odovzdajú pri základnej čiare (štart – cieľ) prázdnu škatuľu druhému v poradí, ktorý zase lopty pozbiera. Takto sa vystriedajú všetci členovia družstva.

**Varianty hry:** každý žiak si lopty položí a pri behu späť aj pozbiera, cvičencov v zástupe môžeme očíslovať a vyvolávané číslo súťaží

**Autor hry:** Argaj (2001)

b) **Názov:** Vyhráva rýchlejší

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na rýchlosť

**Pomôcky:** tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Na čiaru podania sa rovnomerne rozmiestni o jednu loptičku menej ako je súťažiacich hráčov. Napr. pri počte 7, je loptičiek 6. Na znamenie žiaci štartujú od základnej čiary a snažia sa získať niektorú z lôpt. Ten, ktorý ju nezíska vypadáva. Ďalej sa pokračuje tak, že sa rozmiestni vždy o jednu loptu menej. Nakoniec o poslednú loptu súťažia dvaja hráči. Loptičky je potrebné rozmiestniť tak, aby všetci súťažiaci mali relatívne rovnaké podmienky.

**Varianty hry:** zmenšiť počet loptičiek, dlhšia vzdialenosť k loptám

**Autor hry:** Argaj (2001)

c) **Názov:** Tenisová naháňačka

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na rýchlosť, koordináciu, vytrvalosť

**Pomôcky:** tenisová raketa, tenisová loptička

**Pravidlá hry:** Veľkosť hracej plochy volíme podľa počtu hráčov (pre 6 hráčov zadná polovica ihriska pre dvojhru). Určený hráč naháňa súperov: každý hráč si položí loptičku na raketu a každý ju musí udržať v určenej polohe. Súper sa chytá voľnou rukou, komu padne loptička je chytený aj bez dotyku.

**Varianty hry:** loptička sa odráža o zem, loptička sa odráža nad raketu, zväčšenie ihriska, naháňať môžu napr. 2 hráči

**Autor hry:** Argaj (2016)

**d) Názov:** Boj o lopty

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na rýchlosť

**Pomôcky:** tenisová raketa, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Hráči sa postaví na základnú čiaru a každý si položí pred seba tenisovú raketu. Učiteľ je za nimi s väčším počtom loptičiek. Na začiatku hry vhodí do ihriska niekoľko lôpt. Úlohou hráčov je nazbierať čo najviac loptičiek a položiť ich na svoju raketu. Každý môže zobrať len jednu loptičku a keď si ju odloží na svoju raketu môže bežať po ďalšiu. Učiteľ postupne vhodí do hry všetky loptičky. Hrá sa dovtedy, kým nie sú vyzbierané všetky loptičky. Vyhráva ten hráč, ktorý získal najviac loptičiek.

**Varianty hry:** zmenšenie ihriska, zväčšenie ihriska

**Autor hry:** Argaj (2016)



## 2. Pohybové hry na rozvoj pohybových zručnosti v danej špecializácii (tenis)

### a) **Názov:** Na strelca

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na presnosť forehandu

**Pomôcky:** cvičná stena/ plot, tenisová raketa, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Na cvičnú stenu alebo plot sa zavesí tenisová raketa.

Každý súťažiaci má určitý počet pokusov o zásahu výpletu tenisovej rakety z určitej vzdialenosti. „Strelcom“ sa stáva cvičenec s najväčším počtom zásahov. Terč sa zasahuje hádzaním lopty alebo forehandovým úderom po vlastnom nadhode.

**Varianty hry:** dlhšia vzdialenosť, kratšia vzdialenosť

**Autor hry:** Argaj (2016)

### b) **Názov:** Na zásahy

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na presnosť úderov

**Pomôcky:** tenisová stena, kruhy, tenisová raketa, tenisová loptička

**Pravidlá hry:** Na tenisovej stene nakreslíme 3 kruhy, o polomeroch 20 cm (3 body), 50 cm (2 body) a 1 m (1 bod) a jedným stredom a farebne ich rozlíšime. Žiaci súťažia v presnosti zásahu týchto terčov z určitej vzdialenosti. Každý má k dispozícii určitý počet pokusov, alebo sa snaží získať čo najviac bodov zasahovaním terčov za určitý čas (napr. za 30 sekúnd).

Súťažiteľ môžu dvaja, ale ja viacerí cvičenci v presnosti zásahu forehandom, backhandom, volejom, podaním, halfvolejom, alebo rôznymi kombináciami týchto úderov. Daný počet pokusov hrá jeden žiak plynule za sebou, alebo sa striedajú všetci súťažiaci po jednom, dvoch, troch úderoch. Veľkosť terčov a vzdialenosť od steny prispôbujeme vospelosti cvičencov.

**Varianty hry:** dlhšia vzdialenosť, kratšia vzdialenosť, veľkosť polomerov kruhu

**Autor hry:** Argaj (2016)

### c) **Názov:** Vylučovacia

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na presnosť podania

**Pomôcky:** tenisová raketa, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Túto hru môžu hrať viacerí cvičenci. V príslušnom poli sa podaním zasahuje určitý terč. Hráči majú len jedno podanie a pravidelne sa striedajú. Z hry vypadne súťažiaci ak nezasiahne terč v tom prípade, ak hráč pred ním terč zasiahol. Víťaz získava 1 bod a právo umiestniť terč. Hrá sa napr. do 10 bodov.

**Varianty hry:** veľkosť terča (menšia/ väčšia)

**Autor hry:** Argaj (2001)

**d) Názov:** Kolotoč

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na zdokonaľovanie forehandu, backhandu

**Pomôcky:** tenisové loptičky, tenisová raketa

**Pravidlá hry:** Územie pre túto hru je vymedzené od siete po čiaru podania na oboch stranách tenisového dvorca. Je vhodné ak ju hrá väčší počet cvičencov. Hrá sa podľa tenisových pravidiel, ale podáva sa zdola za čiarou podania. Podanie musí smerovať naproti stojaceho hráča. Ostatné údery súľaziaci umiestňujú ľubovoľne, ale musia sa hrať len po odskoku lopty od zeme. Voleje sú zakázané. Každý hráč po údere prebieha určeným smerom na opačnú stranu, kde sa zaradí na koniec zástupu. Hráči si nesmú navzájom prekážať. Kto spraví chybu vypadne z hry. Súťaž pokračuje týmto spôsobom až zostanú štyria hráči, ktorí sa potom striedajú v úderoch len na svojej polovici. Víťaz získava 2 body, finalista 1 bod. Hrá sa do 10 bodov.

**Varianty hry:** hrať sa môžu aj voleje, vymedzenie územia od podávacej čiary po základnú čiaru, celý tenisový dvorec

**Autor hry:** Argaj (2001)

### 3. Pohybové hry zamerané na intelektové schopnosti

#### a) **Názov:** Štvorhra na malé

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na taktické myslenie, kreativitu, spoluprácu hráčov

**Pomôcky:** tenisové rakety, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Dvaja a dvaja hráči hrajú proti sebe na území po čiaru podania. V hre sú zakázané voleje, každá lopta sa teda, musí hrať po odskoku lopty od zeme. Hráči na jednej strane sa pravidelne musia striedať v odrážaní lopty. Každý bod začína podaním, podáva sa vždy z pravej strany diagonálne a zdola tak, že lopta musí dopadnúť na vlastnú polovicu až potom preletí ponad sieť (ako pri stolnom tenise). Jedna strana podáva 5x po sebe, všetci štyria hráči sa v podaní pravidelne striedajú. Jeden set sa hrá do 21 bodov, pri stave 20:20 musí byť dvojbodový rozdiel. Hrá sa na dva vyhraté sety. Túto hru môžeme hrať aj podľa „volejbalových“ pravidiel. Hra sa začína podaním tej dvojice, ktorá vyhrala žreb. Jeden set sa hrá do 15 bodov a bod môže získať len podávajúca strana, inak je strata podania. Hráči si môžu medzi sebou 1x vymeniť loptu (po odskoku) a až potom ju zahrať na súperovu stranu.

**Varianty hry:** môžu používať voleje

**Autor hry:** Argaj (2001)

#### b) **Názov:** Malý tenis

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na hernú kreativitu, tvorivosť, taktické myslenie

**Pomôcky:** tenisová raketa, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Ihrisko pre túto hru má rozmery 6x12m, výška siete je 80 cm. Plocha sa podanie je vo vzdialenosti 4 m od siete rozdelená na pravú a ľavú polovicu. Malý tenis je najvhodnejší pre začiatočníkov, ktorí hrajú s pálkou. Hrá sa podľa platných pravidiel s tenisovým počítaním dvojhra a štvorhra. Body sa môžu počítat ako pri volejbale do 15 v jednom sete alebo pri stolnom tenise do 21. Vtedy hráč podáva 5x za sebou.

**Varianty hry:** zväčšenie ihriska, vyššia sieť

**Autor hry:** Argaj (2001)

#### c) **Názov:** Klamaná

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na taktické myslenie, tvorivosť

**Pomôcky:** tenisové rakety, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** Ihrisko vymedzené pre túto hru je od siete po podávaciu čiaru. Na každú stranu sa postaví dvaja hráči. Každý hráč má jeden obdĺžnik. Jeden zo 4 hráčov položí loptu na sieť, pokotúľa ju do jedného štvorca a ten hráč do ktorého štvorca lopta padne ju môže zahrať cez sieť alebo vedľa seba do štvorca. Hráči hrajú loptu po dopade. Nehrajú voleje.

Hráč, ktorý pokazí loptu (out, sieť) má bod. Hrá sa do 5 bodov. Hráč, ktorý má najmenej bodov (najmenej pokazí) je víťaz.

**Varianty hry:** môžu používať voleje, hrať len cez sieť

**Autor hry:** Radoslav Francisty

**d) Názov:** Kolotoč o stenu

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na taktické myslenie

**Pomôcky:** tenisová stena, tenisové rakety, tenisové loptičky

**Pravidlá hry:** V ohraničenom území a s vyznačenou výškou siete sa striedajú v hre dvaja alebo viacerí cvičenci. Pri väčšom počte súťažiacich musíme presne stanoviť pravidlá tak, aby si hráči čo najmenej navzájom prekážali.

**Autor hry:** Argaj (2001)

## **4) Použitá literatúra**

PaedDr. Gustáv Argaj a kolektív 2001. Pohybové hry. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava , ISBN: 80-223-1658-X.

ARGAJ, G, 2016. Pohybové hry teória a didaktika. Univerzita Komenského, Bratislava.2016. ISBN 978-80-223-4022-9.

### **Internetové zdroje:**

<https://www.rakety-online.cz/download/tenisova-akademie/sportovni-pohybove-hry-01.pdf>