

UNIVERZITA KOMENSKÉHO BRATISLAVA  
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU



VYUŽITIE POHYBOVÝCH HIER V ŠTUDIJNOM ODBORE  
TRÉNERSTVO

(seminárna práca)

Autor: Natália Lengyelová

Študijný program: Trénerstvo – kondičný tréner

Dátum odovzdania: 2. 11. 2022

## **Obsah**

Využitie pohybových hier v študijnom programe trénerstvo so špecializáciou kondičné trénerstvo .....	3
Príklady pohybových hier .....	4
Pohybové hry zamerané na silu .....	4
Pohybové hry zamerané na rýchlosť .....	5
Pohybové hry zamerané na vytrvalosť .....	6
Použitá literatúra.....	9

## Využitie pohybových hier v študijnom programe trénerstvo so špecializáciou kondičné trénerstvo

Pavel 2014 charakterizuje pohybovú hru ako rôznorodú súťaživú pohybovú činnosť prevádzanú zábavnou a hernou formou, v ktorej je možné meniť pravidlá, respektíve ich prispôbovať prostrediu, podmienkam, vekovým a motorickým osobnostiam cvičencov.

Za klasifikačné kritériá pohybových hier Argaj (2001) považuje:

- prevažujúcu pohybovú činnosť hráčov
- súťaživý charakter vyplývajúci z námetu hry, ktorý sa riadi dohodnutými alebo stálymi pravidlami
- zaujímavý a zábavný charakter činnosti hráčov

Argaj et al. 1994 uvádzajú, že pohybové hry v športovom tréningu môžeme využívať vo viacerých súvislostiach. Predovšetkým v športovom tréningu detí a mládeže je veľmi účinné využívanie rozličných pohybových hier z hľadiska ich somatického, fyziologického, psychologického a sociálneho vývoja. Hubinák et al. taktiež hovoria, že pohybové hry sú vynikajúcou možnosťou rozvíjať pohybové schopnosti a vstúpiť do sveta športových hier, pochopiť ich systém a princípy. Hubinák et al. (2021), Pavel (2014) a Argaj et al. (1994) sa zhodujú, že pohybové hry sa môžu uplatňovať predovšetkým ako všeobecne a špeciálne rozvíjajúce cvičenia. Pre každé športové odvetvie sú vhodné iné pohybové hry, ale pohybové hry zamerané na rozvoj rýchlosti, teda naháňačky, využívajú prakticky všetky športy. Pre športové hry sú špecifické pohybové hry na nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca. Využívajú sa aj pohybové hry, ktoré sú svojím obsahom určitou zjednodušenou formou športovej hry, umožňujú teda začiatčikom, ktorí ešte neovládajú všetky herné činnosti na primeranej úrovni hrať ale taktiež pri nich môžu pohybovo nadaní žiaci vyniknúť. Je to dôležité hlavne z emocionálneho hľadiska.

Pohybové hry majú svoje uplatnenie aj pri športovom tréningu dospelých. Pri takomto type tréningu sa využívajú pohybové hry predovšetkým ako kompenzačný faktor k pomerne jednostrannému zaťaženiu, ktoré vyplýva z danej športovej špecializácie (Argaj et al. 1994)

V rámci radenia pohybových hier do tréningového procesu si ich vieme rozdeliť do troch skupín (Argaj et al. 1994):

1. Zaradovanie pohybových hier do jednotlivých častí tréningových jednotiek:
  - a. V prípravnej časti TJ na prípravu pohybového aparátu športovcov na tréningové zaťaženie.
  - b. V hlavnej časti TJ sa využívajú predovšetkým v športových hrách, pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností jednotlivca.
  - c. V záverečnej časti TJ vyberáme pohybové hry, ktoré umožňujú prechod od vysokého tréningového zaťaženia k postupnému upokojovaniu.
2. Zaradovanie pohybových hier v jednotlivých obdobiach ročných tréningových cyklov:
  - a. V prípravnom období, ktoré je charakteristické zameraním na kondičnú a technickú prípravu vyberáme pohybové hry na rozvoj pohybových schopností.
  - b. V hlavnom období je využívanie pohybových hier limitované športovou špecializáciou a preto sa využívajú predovšetkým v úvodných častiach TJ.
  - c. V prechodnom období sa pohybové hry využívajú vo veľkom rozsahu.
3. Zaradovanie pohybových hier v športovej predpríprave:
  - a. Zabezpečenie optimálneho telesného a psychického rozvoja
  - b. Upevňovanie zdravia a zvyšovanie odolnosti
  - c. Zaistenie všestranného pohybového a funkčného rozvoja
  - d. Výchova v oblasti kladných morálnych a vôľových oblastí
  - e. Vytvorenie a upevnenie návyku pravidelného cvičenia a kladného vzťahu k tréningu

## Príklady pohybových hier

### Pohybové hry zamerané na silu

1. **Názov:** Pretlač súpera

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na silu

**Pomôcky:** krieda, prípadne využijeme kužele alebo hocijaký materiál pomocou ktorého si vieme označiť 3 rovnobežné čiary

**Pravidlá hry:** Na zemi vyznačíme tri rovnobežné čiary dlhé tri metre. Dvaja hráči sa postavia na strednú čiaru čelom proti sebe, ruky si vzájomne oprú o boky a pokúšajú sa jeden druhého vytlačiť za koncovú čiaru. Čím kratší časový limit zvolíme, tým väčšia bude aktivita hráčov.

**Varianty hry:** zmenšiť územie, skrátiť čas, pridať aj postranné čiary a nechať hráčom voľnosť pohybu do všetkých strán.

**Autor hry:** Argaj et al. (2001)

2. **Názov:** Kone

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na silu a koordináciu

**Pomôcky:** mäkká plocha

**Pravidlá hry:** Vytvoríme si dvojice hráčov, jeden bude kôň a druhý bude jazdec. Tieto dvojice hráčov sa postavia proti sebe a cieľom hry je zhodiť čo najviac jazdcov z koňov. Aktívne zhadzuje ostatných jazdcov len jazdec, kôň sa nezapája do zhadzovania, jazdcovi môže pomáhať len pohybom. Jazdcove nohy sa nemôžu dotýkať zeme. Údery a kopy sú zakázané. Vyhráva dvojica, ktorá ostane bez pádu.

**Varianty hry:** časové variácie (menej času väčšia intenzita). Rozdelíme hráčov len do dvojíc a súperiť proti sebe budú všetky dvojice súčasne (vyhráva posledná dvojica ktorá ostane bez pádu).

**Autor hry:** Zagorov

3. **Názov:** Na fúriky

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na silu

**Pomôcky:** pomôcky na vymedzenie hracieho územia (kužele, krieda,...)

**Pravidlá hry:** Hráči vytvoria dvojice a postavia sa za štartovú čiaru. Jeden urobí podpor ležmo a druhý ho chytí za členky a zodvihne. Na znamenie hráči-fúriky vyškartujú smerom k oblátkovej čiare. Tam si vymenia úlohy a idú naspäť. Víťazí dvojica, ktorá príde prvá do cieľa.

**Varianty hry:** zmením dĺžku trasy

**Autor hry:** Argaj et al. (2001)

4. **Názov:** Potiahnutie súperovej paže

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na silu a koordináciu

**Pomôcky:** žinenka alebo iná mäkká plocha

**Pravidlá hry:** Cvičenie začína vo vzpore ležmo, hlavami oproti sebe. Cieľom cvičenia je potiahnuť súperovi pri zápästí tak, aby súper padol na brucho. Obaja cvičiaci útočia a sú aktívny. Je zakázané chytanie za odev. Cvičenie sa hrá na body. Po každej sérii sa mení partner.

**Varianty hry:** variablita času (kratší čas väčšia snaha)

**Autor hry:** Štefanovský a Kraček ()

## Pohybové hry zamerané na rýchlosť

### 1. *Názov:* Jeden na druhého

*Zameranie:* pohybová hra zameraná na rýchlosť

*Pomôcky:* žiadne

*Pravidlá hry:* Hráčov rozdelíme do dvojíc. Na znamenie jeden z dvojice naháňa druhého, ktorý sa snaží uniknúť chyteniu. Keď ho chyť do vymedzeného časového úseku získava bod. Po oddychu si vymenia hráči úlohy. Veľkosť plochy, na ktorej sa hráči môžu pohybovať, volíme podľa počtu hráčov. Vhodné je hráčov rozdeliť do skupín, ktoré sa postupne zapájajú do hry (striedanie zaťaženia a oddychu keďže ide o vysokú intenzitu).

*Varianty hry:* časové rozmedzie (čím je čas kratší tým je väčšie úsilie), veľkosť hracej plochy (väčšia plocha – väčšia intenzita)

*Autor hry:* Argaj et al.

### 2. *Názov:* Vylučovací beh

*Zameranie:* pohybová hra zameraná na rýchlosť

*Pomôcky:* lopty (počet závisí od veľkosti skupiny)

*Pravidlá hry:* Hráči sa postavia na čiaru tak, aby mali rovnaké rozostupy. Oproti nim vo vzdialenosti približne 20 metrov rozostavíme lopty, ktorých počet je o jednu menší ako počet hráčov. Na signál všetci hráči vybehnú a snažia sa chytiť jednu z lôpt. Komu sa to nepodarí je z hry vyradený. Po každom kole jednu loptu odoberieme a hráči sa znovu postavia na štart. Vo finále sa stretnú dvaja hráči v súboji o jednu loptu.

*Varianty hry:* Vzdialenosť od lôpt, štartovacia poloha (chrptom, sed, ľah,..)

*Autor hry:* Argaj et al. (1994)

### 3. *Názov:* Červení a biely

*Zameranie:* pohybová hra zameraná na rýchlosť (akcelerácia a rýchlosť reakcie)

*Pomôcky:* kužele/méty

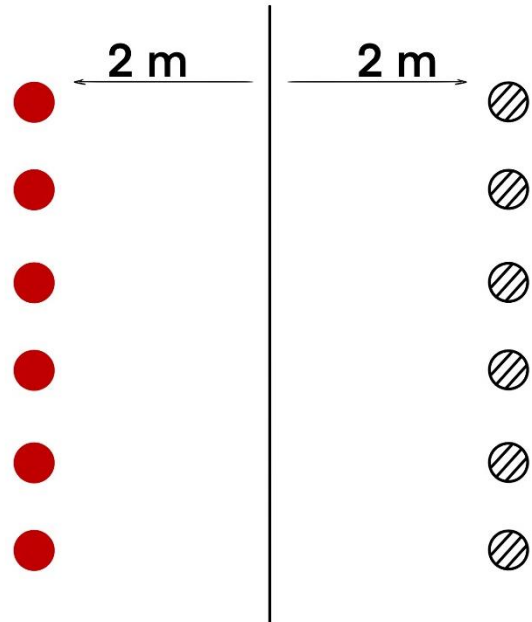
*Pravidlá hry:* Žiaci vytvoria dvojice, ktoré stoja oproti sebe vo vzdialenosti 1 až 2 metre od

stredovej čiary. Jedni z dvojíc predstavujú červených a druhí bielych. Učiteľ stojí pri stredovej čiare a vysloví nahlas jednu zo zvolených farieb. Ten z dvojice, ktorého farba bola

vyvolaná, prenasleduje druhého z dvojice, ktorý sa otočí a beží za vyznačenú hranicu. Ak je hráč chytený ešte pred vyznačenou hranicou získava bod jeho súper.

*Varianty hry:* Žiaci stojaci na jednej strane predstavujú tím červených a hráči stojaci na druhej strane predstavujú tím bielych. Tím, ktorého farba je vyvolaná učiteľom prenasleduje druhý tím, ktorý sa otočí a beží za vyznačenú hranicu. Hráč z tímu, ktorého chytia pred určenou hranicou je z hry vyradený. Víťazí tím, ktorý má po stanovenom čase menej vyradených hráčov. Žiaci môžu začínať cvičenie v rôznych štartových polohách – v sede, v stojí oproti sebe a chrptom k sebe atď.

*Autor hry:* Kačúr et al. (2018)



#### 4. *Názov:* Autá

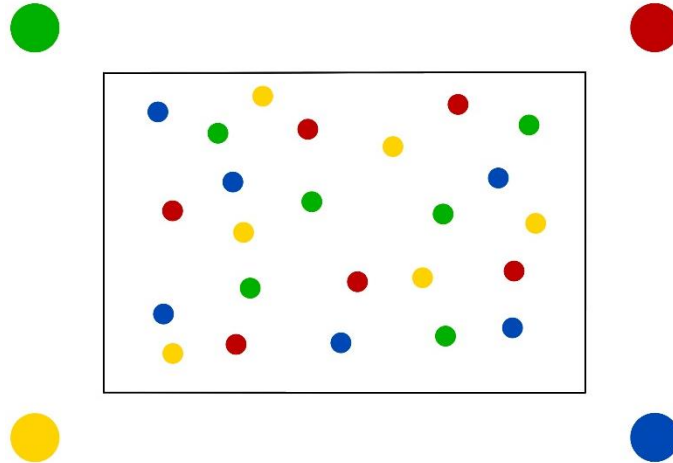
**Zameranie:** pohybová hra zameraná na rýchlosť a orientáciu v priestore

**Pomôcky:** veľké kužele, malé kužele (rôzne farby)

**Pravidlá hry:** žiaci sa pohybujú vo vyznačenom území (po parkovisku). Na znamenie zbierajú zo zeme kužele (autá) a snažia sa ich čo najskôr priniesť do farebného domčeka (do garáže) podľa farby kužela, ktorý držia v ruke.

**Varianty hry:** výmena kužeľov medzi sebou, zaparkovať do domčeka inej farby akú mám v ruke, zaparkovať do domčeka inej farby akú mám v diagonálnom smere od môjho kužela (napr. ak na znamenie zodvihnem modrý kužeľ, tak bežím k žltému kuželu).

**Autor hry:** Novotný 2021



#### Pohybové hry zamerané na vytrvalosť

##### 1. *Názov:* Naháňačka družstiev

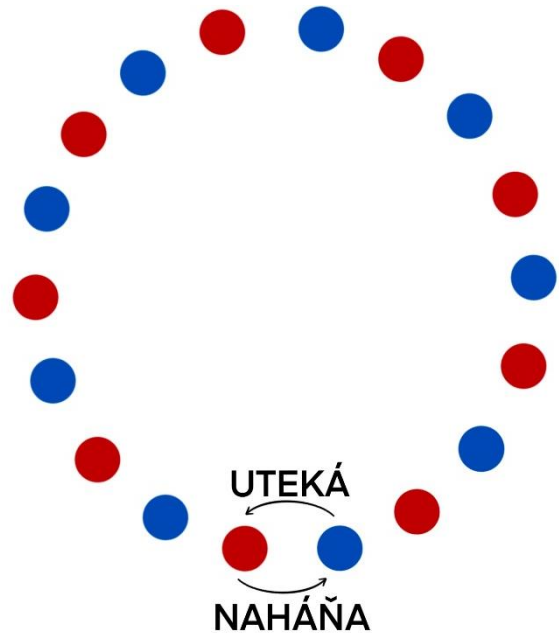
**Zameranie:** pohybová hra zameraná na vytrvalosť a rýchlosť

**Pomôcky:** hracia plocha o veľkosti 50x50 metrov, dresy dvoch farieb

**Pravidlá hry:** Vyznačíme si územie o veľkosti 50x50 metrov alebo využijeme futbalové ihrisko. Hráčov rozdelíme do družstiev s rovnakým počtom hráčov a pomocou dresov ich odlíšime. Pred začatím hry sa hráči postavia do kruhu, v ktorom stoja vedľa seba striedavo hráči prvého a druhého družstva. Každý hráč sa pozrie na suseda po ľavej ruke – pred týmto hráčom uteká a po pravej ruke - tohto hráča bude naháňať. Na znamenie sa začína naháňačka, v ktorej každý hráč niekoho naháňa a súčasne je naháňaný. Koho chytia odchádza za čiaru a ďalej sa do hry nezapája. Víťazí družstvo, ktoré má po uplynutí vymedzeného času viac hráčov, alebo družstvo, ktoré skôr vychytá všetkých hráčov súpera.

**Varianty hry:** Zmena veľkosti hracej plochy.

**Autor hry:** Argaj et al. (1994)



2. **Názov:** Stíhací beh

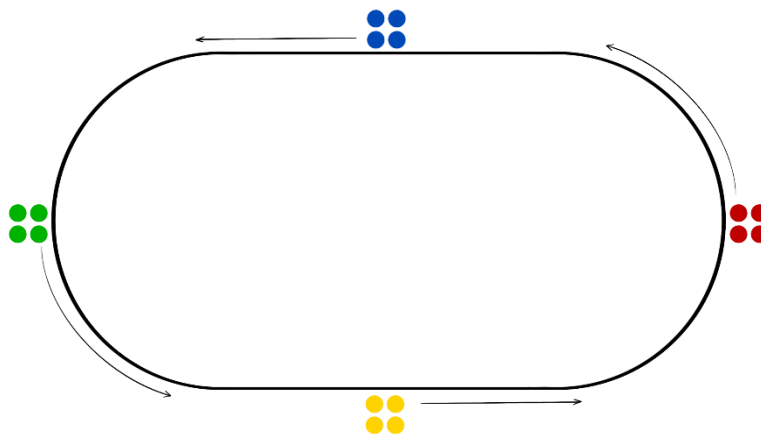
**Zameranie:** pohybová hra zameraná na vytrvalosť

**Pomôcky:** trať dlhá 200 – 400 metrov

**Pravidlá hry:** Hráčov rozdelíme do troch až šiestich družstiev, Podľa vyspelosti hráčov vytvoríme dráhu dlhú 200 až 400 metrov. Rozostavíme družstvá na trati tak, aby boli medzi nimi rovnaké rozostupy. Každé družstvo si zvolí kapitána – bude určovať taktiku, predovšetkým bežca, ktorý bude preberať štafetu. Na znamenie vyštartujú prví bežci zo všetkých družstiev. Keď prebehnú jeden okruh, odovzdajú štafetu ďalšiemu členovi svojho družstva. Snahou každého bežca je prebehnúť súpera, a tým vyradiť z pretekov celé jeho družstvo. Kapitán sleduje vývoj situácie, a keď sa k ich bežcovi blíži štafeta súperov vysielajú na trať najrýchlejšieho bežca, aby odvrátil vyradenie. Dobrá taktika a spolupráca je dôležitá. Vyhráva družstvo, ktoré ostane v hre ako posledné.

**Varianty hry:** variabilita počtu skupín, variabilita veľkosti trate

**Autor hry:** Argaj et al. (1994)



3. **Názov:** Kradnutie chvostov

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na vytrvalosť

**Pomôcky:** chvosty (dresy, šatky a podobne), kužele, čiary alebo krieda na vymedzenie hracieho priestoru

**Pravidlá hry:** Každý hráč dostane svoj chvost, ktorý si uchyťí vzadu za pásom, tak aby dostatočný kus vyčnieval a dal sa ľahko vytrhnúť. Každý hráč sa vo vymedzený čas snaží získať čo najviac chvostov ale zároveň neprísť o svoj. Hráč, ktorý príde o svoj chvost vypadáva a odchádza mimo hracie pole. Pokiaľ ale hráč, ktorý príde o chvost má ešte iný skôr získaný chvost od súpera môže si ho prichytiť a pokračovať v hre. Hra končí po uplnutí časového limitu alebo keď väčšina hráčov príde o svoj chvost.

**Varianty hry:** vypadávajú všetci hráči, ktorý prídu o svoj vlastný chvost. Naopak, môžu pokračovať v hre aj tí ktorý bez chvostov a môžu stále oberať súperov. Ďalšie variácie sú veľkosť hracej plochy a časový úsek.

**Autor hry:** Fosterová et al.

4. **Názov:** Lavína

**Zameranie:** pohybová hra zameraná na vytrvalosť

**Pomôcky:** méta (čiara kriedou alebo čiara v telocvični, môže byť aj kužeľ)

**Pravidlá hry:** Hráčov rozdelíme do štvorčlenných až šesťčlenných družstiev. Družstvá sa postavajú na štartovú čiaru a ich členom určíme poradové čísla. Pred družstvami, vo vzdialenosti 50 metrov označíme métu – čiaru rovnobežnú s postavením družstiev. Hráči s poradovým číslom 1 na povel vybehnú ako prvý, bežia k méte a naspäť, tlesknú si s druhým hráčom v poradí, ten beží k méte a naspäť a takto pokračujú až prebehne celé družstvo tam a späť. Víťazi družstvo, ktorého posledný člen sa vráti ako prvý na svoje pôvodné miesto.

Hráči družstva musia bežať v jednej línii. Vzdialenosť méty volíme podľa vyzpelosti a veku hráčov.

**Varianty hry:** vzdialenosť méty, v prípade, že nemáme dostatočne dlhý priestor môžeme určiť, že každý hráč musí prebehnúť na štart a k méte 2 alebo aj viac krát. Môžeme určiť, že každé družstvo musí celý proces zopakovať 2 alebo aj viackrát aby zvíťazilo (záleží od schopností a trénovanosti hráčov). Môžeme pridať štafetový kolík, ktorý si budú hráči predávať.

**Autor hry:** Argaj et al. (1994)



## Použitá literatúra

1. ARGAJ, G. et al. 2001. *Pohybové hry 2*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, ISBN: 80-223-1658-X
2. ARGAJ, G. et al. 1994. *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1994.
3. FOSTEROVÁ, E.R., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K.A., *85 her pro zlepšení kondice dětí*. 1. Vyd. Praha : Portál, 1997. 107 s. ISBN 80-7178-177-0
4. HUBINÁK, A., M. ONDREJKA, L. POTOČNÝ a E. ŠÍŠKA, 2021. *Netradičné pohybové, športové hry a úlohy so zameraním na rozvoj koordinačných schopností*. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku, 2021. 81 s. ISBN: 978-80-561-0877-2
5. KAČÚR, P., L. TLUČÁKOVÁ, P. ČECH, B. RUŽBARSKÁ, 2018. ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XI., č. 1/2018 Motivačné hry a cvičenia na rozvoj rýchlostných schopností detí: reakčná rýchlosť a akcelerácia
6. KARČEK, S. a M. ŠTEFANOVSKÝ, *Základné úpoly – odporové cvičenia a úpolové hry* [online]. Dostupné z: [https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/k\\_g/studijne\\_materialy/Prezentacie\\_Stefanovsky/Odporo\\_ve\\_cvicenia\\_a\\_upolove\\_hry.pdf](https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/k_g/studijne_materialy/Prezentacie_Stefanovsky/Odporo_ve_cvicenia_a_upolove_hry.pdf)
7. NOVOTNÝ, M. 2021. *Pohybová hra: Auta* [online]. Dostupné z: <https://www.predskolaci.cz/pohybova-hra-auta/11040>
8. PAVEL, M. 2014. *Aplikácia pohybových hier na hodinách telesnej a športovej výchovy. Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe*. [online] Bratislava : Metodickopedagogické centrum, 2014. 37 s. Dostupné z: [https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/9\\_ops\\_pavel\\_marek\\_-\\_aplikacia\\_pohybovych\\_hier\\_na\\_hodinach\\_telesnej\\_a\\_sportovej\\_vychovy.pdf](https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/9_ops_pavel_marek_-_aplikacia_pohybovych_hier_na_hodinach_telesnej_a_sportovej_vychovy.pdf)
9. ZAGOROV, L. 2009. *Cvičenia a hry v tréningu džudo pre deti a mládež*. [online] Záverečná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2009. Dostupné z: [https://www.judo.sk/wp-content/uploads/2020/05/07\\_Bakala%CC%81rska-pra%CC%81ca\\_L%CC%8Cubomi%CC%81r-Zagorov.pdf](https://www.judo.sk/wp-content/uploads/2020/05/07_Bakala%CC%81rska-pra%CC%81ca_L%CC%8Cubomi%CC%81r-Zagorov.pdf)