Jaromír Votík a kolektiv

SPORTOVNÍ HRY V TEORII A PRAXI



- PRAKTICKÁ CVIČENÍ
- TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY
- MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA
- FYZIOLOGIE
- DIDAKTIKA

GRADA

Jaromír Votík a kolektiv

SPORTOVNÍ HRY

V TEORII A PRAXI

Grada Publishing

Jaromír Votík a kolektiv

Sportovní hry v teorii a praxi

Autorský kolektiv:
Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.,
PhDr. Radka Peřinová, Ph.D.,
Mgr. Matěj Sůva,
Mgr. Petra Špottová, Ph.D.,
Mgr. Karel Švátora, Ph.D.,
prof. PhDr. Hana Válková, CSc.,
doc. PaedDr, Jaromír Votík, CSc. – vedoucí autorského kolektivu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 10 529. publikaci

Recenzenti:
doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.
prof. PaedDr. Miroslav Holienka, Ph.D.
doc. Mgr. Jiří Nykodým, Ph.D.

Kniha je společnou monografií. Vydání odborné knihy schválila
vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing , a.s.

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Návrh obálky a sazba Jaroslav Kolman
Fotografie Petra Suchá
Schémata Petr Goth
Počet stran 224
První vydání, Praha 2026
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.
© Grada Publishing, a.s., 2026

ISBN 978-80-271-6490-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-5517-0 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány. Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Obsah

Předmluva 7

1 Úvod 9

2 Hra jako sociokulturní fenomén 10

2.1 Hra jako symbol života – vznik a vývoj sportovních her 10

2.2 Hra jako základní lidská činnost – podstata a vývoj hry 13

2.3 Co to je, když se řekne HRA 15

2.4 Třídění pohybových a sportovních her 18

2.5 Úvodem k ontogenezi hry 20

3 Pedagogické, psychické a psychosociální aspekty sportovních her 27

3.1 Sportovní hry jako prostředek výchovy a rozvoje osobnosti 28

3.2 Psychické aspekty herního výkonu 30

4 Fyziologické aspekty herního výkonu 41

4.1 Zdroje energie pro pohybovou zátěž 41

4.2 Bioenergetické charakteristiky spojené s pohybovým zatížením ve sportovních hrách 46

4.3 Charakteristika a význam ideomotorických funkcí ve sportovních hrách 50

5 Motoricko-funkční příprava ve sportovních hrách 59

5.1 Cíl a význam motoricko-funkční přípravy ve sportovních hrách 59

5.2 Obsah a členění motoricko-funkční přípravy 61

5.3 Zásobník cvičení motoricko-funkční přípravy 64

5.4 Ukázky využití kruhových provozů v praxi 88

6 Didaktické styly, herně orientovaný přístup a dril ve sportovních hrách 96

6.1 Didaktické styly 96

6.2 Herně orientovaný přístup a dril 112

7 Přehled vybraných sportovních her 120

7.1 Fotbal 121

7.2 Lední hokej 134

7.3 Florbal 146

7.4 Volejbal 158

7.5 Házená 167

7.6 Basketbal 176

7.7 Senzomotorické učení ve sportovních hrách 185

8 Didaktický manuál ... 188
8.1 Herní výkon ... 188
8.2 Struktura a obsah děje utkání ... 191
8.3 Didaktický proces ve sportovních hrách ... 193
8.4 Diagnostika ve sportovních hrách ... 198

9 Hry v aplikovaných pohybových a sportovních hrách ... 200
9.1 Úvodní kapitola pro orientaci v šíři tématu ... 200
9.2 Sportovní soutěže s akcentem na sportovní hry ... 202
9.3 Sportovní hry ve spektru federací pro sport osob s mentálním (intelektovým) postižením ... 205
9.4 Role fotbalu v aplikovaných pohybových aktivitách a sportu ... 208
9.5 Sjednocené sporty a sportovní hry ... 209
9.6 Závěrem zamyšlení k možnostem a principům rozvoje ... 212

Závěrečné zamyšlení ... 214

Použitá a doporučená literatura ... 215

Předmluva

...až poněkud netradiční.
Věříme, že čtenáři vnímající „moment hry" v širším kontextu lidského bytí i „kouzlo míče" poznané v užším kontextu vlastní hráčské praxe filozofickému nadhledu porozumí.

K fenoménu hry
Význam fenoménu hry překračuje hranice biologických důvodů, ale i pedagogických cílů. Hra je základem celého života, protože pohyb na cestě, jenž jest vyvstáváním pohybových figur do neskrytosti ze skrytosti je vlastně vyhmatáváním a herním vyhledáváním té nejsprávnější polohy, reakce, té nejkrásnější životní figury. Všichni jsme hráči na velkém jevišti světa, by možná připomenul Komenský, proto si „hra" zasluhuje i filosofický nadhled. Život se nejvíce podobá hře, jen ve hře se člověk může setkat se sebou v tom nejhlubším a nejvlastnějším. (Hogenová, 2008)

K fenoménu míče
… i pohled na nepohnutý míč má svůj účinek, uchvacuje skrytou stranou, vzbuzuje naši představivost, má elasticitu, vyslovenou labilitu – jakousi „všepohyblivost", jež je dána již ve vjemu jeho nepatrného dotyku s plochou hřiště. Jeho kulatost vyvolává i náš pohyb k jeho uchopení a míč je charakterizován tím, „že nás překvapuje". Vytvoří-li se dynamická vazba s hráčem, pak jsou v jeho uchopování, házení, kopání, očekávání a dobíhání momenty, jež odpovídají pocitům rozkoše. (Černý, 1968)

1 Úvod

Řada výzkumů poskytuje výsledky analýz preferencí a oblíbenosti pohybových aktivit ve výuce školní tělesné výchovy i ve volnočasových aktivitách dětí školního věku. Z výsledků těchto studií (např. Frömel et al., 2022; Špírková, 2021; Valach et al., 2017 a jiní) lze vyvodit, že sportovní hry jako emocionálně silně nasycená sociomotorická pohybová činnost dokážou díky své atraktivitě zaujmout i v době zřetelných tendencí k neochotě opustit komfortní zónu či pracovat v diskomfortu. Rovněž mají nezanedbatelný výchovný potenciál nejen ve školní tělesné výchově, ale i v mimoškolních pohybových aktivitách.

V kontextu výkonnostní úrovně se hráči učí překonávat vnější i vnitřní překážky, být psychicky, případně i fyzicky odolní. Hra vyžaduje schopnost vyrovnat se s nepříznivým vývojem utkání či s porážkou. Požadavek respektovat pravidla, rozhodčího, protihráče, trenéra a fair play je nositelem významného výchovného účinku.

Záměrem týmu autorů bylo zpracovat publikaci se zřejmým přesahem a transferem do učitelské či trenérské praxe. Věříme, že každá níže uvedená cílová skupina si najde svoji „parketu" v některé z osmi následujících kapitol. Byli bychom rádi, kdyby předložená publikace pomohla při studiu sportovních her studentům různých forem bakalářských či magisterských studijních programů s tělesnou výchovou i ve výuce učitelům základních a středních škol. V obecné rovině způsob zpracování publikace může oslovit nejen trenéry sportovních her, ale i rodiče a odbornou veřejnost, včetně organizátorů školení či doškolení trenérů sportovních her. Šíři tématu sportovních her v aplikovaných pohybových a sportovních aktivitách populace s handicapem přibližuje závěrečná kapitola.

Budeme rádi, když obsah, struktura a pojetí zpracování publikace přispějí ke zkvalitnění výuky a tréninku sportovních her.

Za zpracování jednotlivých kapitol děkuji členům týmu spoluautorů a v neposlední řadě patří poděkování za trpělivost a konstruktivní vstřícnost redaktorce knihy Ivaně Kočí.

Za autorský kolektiv Jaromír Votík

2 Hra jako sociokulturní fenomén

2.1 Hra jako symbol života – vznik a vývoj sportovních her

Historie sportovních her je obdivuhodným příběhem o proměnách herních pohybových aktivit, které se během tisíciletí staly neodmyslitelnou součástí lidské kultury a společenského života. Sportovní hry nejen reflektují vývoj civilizace, ale také přispívají k formování hodnot, normativních pravidel a vzorců chování, které utvářejí společnost. Od starověkých pohybových her a jednoduchých herních činností jako přípravy na lov, přes boj o přežití a rozptýlení až po organizované, globalizované a komercializované sportovní hry dneška sledujeme složitý vývoj, který odráží kulturní, sociální a v poslední době technologické změny. Hry sloužily nejen k zábavě, ale měly také důležitý kulturní význam, často byly součástí náboženských a společenských obřadů.

Hry mají bohatou historii a jejich vznik datujeme od začátku vývoje lidské společnosti, jsou součástí lidského bytí. Nepřímá svědectví o hrách našich předků z období pravěku dokumentují, že tyto činnosti měly charakter instinktivních a spontánních her a náboženských rituálů. Různé formy her jsou doloženy i z doby před naším letopočtem např. z přední Asie, Číny, Japonska, Střední Ameriky a Brazílie. Mezi nejstarší prameny patří písemné dokumenty z Číny, kde se v roce 2697 př. n. l. hrávala hra ***cu-ťu-cu***, která se považuje za předchůdce dnešního fotbalu. K této hře se používal kožený míč vycpaný peřím, pravidla této hry se nedochovala.

Ve starověkém Egyptě, Mezopotámii a Číně existovaly hry, které vykazovaly charakteristické rysy organizovaného soutěžení a týmové spolupráce. Avšak skutečný rozmach sportovních her lze zaznamenat **v antickém Řecku, kde se sport stal nedílnou součástí společenského života.** Starověké olympijské hry, poprvé zaznamenané roku 776 př. n. l., jsou dokladem toho, jak důležitou roli hrál sport ve formování kultury a identity řeckých městských států.

Olympijské hry však zahrnovaly převážně individuální disciplíny jako běh, hod diskem či zápas. Hry, připomínající dnešní sportovní hry, se vyvíjely spíše jako součást každodenního života než velkých rituálních událostí. Jednou z prvních byla například hra ***episkyros*** hraná s míčem, která byla populární zejména mezi spartskými vojáky a připomínala rané formy fotbalu. Hry byly součástí spartské a athénské výchovy mládeže, což dokládá jejich vysoký společenský význam jako nástroje nejen tělesné, ale i morální výchovy.

Starověký Řím převzal mnoho sportovních prvků od Řeků, ale přizpůsobil je vlastním společenským podmínkám. Známé latinské úsloví „chléb a hry" (*panem et circenses*) charakterizovalo přístup císařů v pozdním úpadkovém období Římské říše, kdy byla za jídlo a hry získávána přízeň prostého lidu, kterou pak císař využíval k vlastním cílům. Nejen úsloví, ale i princip přetrvává do současnosti, přičemž nemusí být používán jenom k ovládání, ale i jako motivační stimul k činnosti a pohybu obecně.

Týmové hry se staly součástí veřejného života, často s důrazem na fyzickou zdatnost a vojenskou přípravu. Hry jako např. ***harpastum***, což byla drsná míčová hra, měly jasný sociální

a praktický rozměr, protože nejen zábavně stmelovaly účastníky, ale zároveň je připravovaly na válečné situace. Tyto hry však postrádaly strukturu a formálnost moderních sportovních her, hrály se bez pevných pravidel nebo hracích ploch, což se změnilo až s příchodem středověku.

Po pádu Římské říše došlo k úpadku organizovaných sportovních aktivit, což souviselo s celkovým poklesem zájmu o tělesnou kulturu ve středověké Evropě. Přesto existovaly pohybové aktivity, které lze považovat za předchůdce sportovních her. Turnaje a rytířské soutěže poskytovaly šlechtě možnost prokázat svou fyzickou zdatnost, zatímco prostí lidé se bavili tradičními hrami, jako byly různé druhy míčových her.

Středověk přinesl změnu v pojetí her. Mnohé hry, které se hrály ve vesnicích a městech, měly povahu soutěžních aktivit spojených s různými slavnostmi. Hry jako ***calcio storico*** v Itálii nebo různé formy lidových fotbalů, které se hrály ve Velké Británii, byly často velmi násilné a neorganizované. Konaly se především během velkých církevních svátků či výročních slavností a hrály se v otevřených prostorech, často za účasti desítek až stovek hráčů.

Calcio storico, které bylo obzvláště populární ve Florencii, představovalo formu hry, kdy se kombinovala kopaná s prvky zápasu a bojových umění. Hra ilustrovala středověký přístup k pohybové aktivitě, kde zábava, soutěž a brutalita šly ruku v ruce. Právě v této době se začínají objevovat i první pokusy o formalizaci herních pravidel, které byly potřeba ke kontrole chaosu a zajištění určité úrovně bezpečnosti. Hra přetrvává až do současnosti ve formě vysoce akceptovaného mistrovství (viz YouTube: *Calcio storico Fiorentino 2024: final Rossi vs Azzurri*).

Jednou z významných her, která se ve středověku rozvíjela, byla hra podobná fotbalu, známá v Anglii jako ***mob football,*** chaotická míčová hra bez pevných pravidel, hraná mezi vesnicemi s velkým počtem hráčů, zaměřená na dopravení míče na stanovené místo. Hra, která se hrála často bez pravidel a byla doprovázena značnou dávkou násilí, byla oblíbenou součástí lidových slavností. Podobné hry se objevovaly po celé Evropě, což svědčí o přetrvávající potřebě pohybové aktivity a soutěžení mezi lidmi.

S příchodem renesance a humanismu v 15. a 16. století se začal znovu objevovat zájem o fyzickou zdatnost a tělesnou kulturu. V tomto období se sportovní hry staly důležitou součástí výchovy mládeže, což vedlo k jejich větší systematizaci. Do dnešních dní se zachovaly lidové pohybové hry, většinou spojené s říkadly či s písněmi, a jsou žádanou součástí vystoupení folklorních souborů a tudíž i našeho kulturního dědictví. **S rozvojem evropských univerzit pak byly do vzdělávacích programů zařazeny i pohybové aktivity, včetně forem předcházejících dnešním sportovním hrám.**

S nástupem raného novověku a zejména v průběhu 18. století začíná být patrná změna ve vnímání a organizaci sportovních her. **Období osvícenství přineslo nové myšlenky týkající se tělesné výchovy a důležitosti pohybové aktivity jako součásti harmonického rozvoje člověka.** Pokud za jedno ze základních kritérií vzniku sportovních her považujeme datum oficiálního publikování pravidel, tak z tohoto pohledu je **nejstarší sportovní hrou kriket s pravidly kodifikovanými v roce 1727 v Anglii.** A právě Anglie se stala také „kolébkou" **fotbalu** (1863) a **tenisu** (1874), a to zejména díky rozvoji školství a rozmachu internátních škol, kde sport tvořil významnou součást vzdělávacího procesu. V USA vznikl v roce 1891 **basketbal** a v roce 1895 **volejbal**, v Kanadě v roce 1878 **lední hokej** a v Dánsku v roce 1898 **házená** o sedmi hráčích. Kodifikace pravidel se stala klíčovým momentem ve vývoji sportovních her, protože umožnila jejich standardizaci a šíření po celém světě. Tím se sportovní hry staly nejen zábavou, ale také důležitou součástí společenského života a národní identity. V této době se

také začaly objevovat první sportovní kluby, které se podílely na organizaci soutěží a zápasů, čímž přispěly k profesionalizaci sportu. Postupně vznikají mezinárodní federace, které začínají řídit příslušné sportovní hry z celosvětového hlediska, dotvářejí se pravidla a organizují se první kontinentální a celosvětová mistrovství. Chronologický přehled vzniku největších mezinárodních sportovních federací:

- 1904, fotbal – FIFA;
- 1908, lední hokej – IIHF;
- 1913, tenis – ILTF;
- 1932, basketbal – FIBA;
- 1947, volejbal – FIVB.

Olympijské hry byly obnoveny v roce 1896 Pierrem de Coubertinem, což představovalo rozhodující moment v moderní historii sportovních her. Tento krok znamenal nejen návrat ke starořeckému ideálu *kalokagathie* – harmonie těla a ducha, ale také k vytvoření platformy pro mezinárodní spolupráci a porozumění prostřednictvím sportu.

Dvacáté století představuje období, kdy sportovní hry postupně získávaly globální charakter a staly se nedílnou součástí moderní společnosti. Průmyslová revoluce přinesla nejen technologický pokrok, ale také změny ve struktuře volného času a životního stylu obyvatel. Urbanizace a vznik nových společenských tříd vytvořily prostředí, ve kterém se sportovní hry mohly rozvíjet jako organizovaná činnost dostupná širokým vrstvám obyvatel. Tomu do velké míry napomohlo rozhlasové a televizní vysílání.

K dalšímu rozvoji sportovních her dochází díky jejich profesionalizaci a komercializaci. Staly se nejen prostředkem pro zábavu, ale také významným průmyslovým odvětvím. Vznikaly profesionální ligy v různých sportovních hrách, hráči byli najednou i celebritami a sportovní kluby se transformovaly v komerční subjekty. Sportovní hry se začaly využívat jako prostředek diplomacie a někdy i jako nástroj pro prosazování politických zájmů.

Ve 21. století se sportovní hry nadále vyvíjejí v kontextu nových technologií a sociálních změn a jsou globálním fenoménem, který ovlivňuje nejen oblast sportu, ale také ekonomiku, politiku a kulturu. Moderní technologie, internet a následný masivní rozvoj sociálních médií umožnily sportovním hrám dosáhnout nebývalé úrovně popularity a přístupnosti. Sportovní události, jako jsou mistrovství světa ve fotbalu nebo olympijské hry, sledují miliardy lidí po celém světě, což potvrzuje jejich význam jako globálního sociokulturního fenoménu. **Technologický pokrok se dotkl nejen sportovních zařízení, náčiní, oblečení a obutí. Digitální technologie přinesly nové možnosti pro sledování, analýzu a trénink sportovců.** Virtuální realita, senzory a pokročilé analytické nástroje umožňují přesnější měření výkonu a efektivnější tréninkové metody. S rozvojem digitálních technologií se také objevuje otázka související se vznikem e-sportu: *Splňuje vůbec e-sport kritéria sportovních her?*

Sportovní hry v současnosti čelí řadě výzev, včetně otázky dopingových skandálů, komercializace a problémů v souvislosti se sociokulturními trendy současné společnosti. Diskutovaným tématem je role transgender sportovců ve sportovních hrách, tato problematika zasahuje už nejen do oblasti sportu, ale také do oblastí etiky, vědy, politiky i kultury.

Dalším významným trendem současnosti je důraz na inkluzi a rovné příležitosti ve sportu. Různé formáty soutěží, jako např. ženské sportovní ligy, sportovní hry v paralympijských soutěžích či jiných typech soutěží sportovců s jinakostí, jsou příkladem toho, jak se sportovní hry

stávají nástrojem pro prosazování sociální rovnosti a diverzity. **Sportovní hry tak nejen odrážejí vývoj společnosti, ale aktivně přispívají k jejímu utváření.**

Historie sportovních her je příběhem neustálého vývoje a adaptace na měnící se společenské a kulturní podmínky. Od prvních her ve starověkém Řecku a Římě, přes středověké lidové hry, až po moderní globalizovaný sport sportovní hry vždy odrážely hodnoty a ideály dané doby. Jejich vývoj byl ovlivněn mnoha faktory, včetně technologických inovací, společenských změn a globalizace, a dnes jsou neoddělitelnou součástí moderního života a nadále hrají rozhodující roli při formování identity jednotlivců i komunit, přinášejí radost, napětí a pocit sounáležitosti. **Jejich historie ukazuje, jak sport dokáže spojovat lidi a inspirovat nás k překonávání vlastních hranic, a zároveň připomíná, že sportovní hry jsou více než jen soutěž – jsou důležitou součástí lidské kultury a generačního dědictví.**

2.2 Hra jako základní lidská činnost – podstata a vývoj hry

Vznik a vývoj her je součástí vývoje člověka, odehrává se v určitých etapách, které na sebe navazují a každá z nich se vyznačuje určitými specifickými zvláštnostmi. V souladu s tímto vývojem se mění charakter, obsah a funkce her. V tomto smyslu hry respektují vždy stupeň fyzického a psychického vývoje jedince. Největší vliv má působení her na vývoj dětí a adolescentů. Je tomu tak zejména proto, že v těchto věkových etapách dochází k nejdynamičtějším morfologickým a funkčním změnám organismu, které významně ovlivňují budoucí vývoj každého jedince.

Hrám jsou přiznávány kvalitativně různé funkce v různých situacích a větší či menší význam v chování a prožívání podle druhu hry, věkového, osobnostního a sociálního kontextu. Autoři Brklová et al. (1997); Rýdl (1997); Choutka a Rýdl (2001); Válková (1983, 2013a, 2013b) a jiní se shodují, **že hry byly ve všech dobách u všech národů nezbytnou potřebou jedinců v průběhu jejich ontogenetického vývoje a jsou ztotožňovány s lidskou tvůrčí činností.** Hry byly a jsou většinou vnímány jako náplň volného času, jako forma odpočinku a jako prostředek zotavení, ale i jako prostředek bezděčného učení. Jsou součástí života člověka, ale i vývojově nižších živočichů – zvířat. Jsou geneticky zakotveny v biologických mechanismech chování. Hra jako problém na sebe soustřeďovala a stále ještě soustřeďuje pozornost řady speciálních oborů. Vzhledem k velkému množství přístupů a **pro nekonečnou variabilitu pojmu hra nemůže existovat její jednoznačná definice** ani přesné určení její podstaty a cíle. V některých názorech se však většina autorů shoduje. Plná shoda například panuje v tom, že **hra je svou dynamickou aktivitou bytostně spjatá s pohybem.** Pohyb je při tom chápán v širokém smyslu jako změna v čase a prostoru, tedy jako vývoj či jakákoliv přeměna možnosti ve skutečnost. Shodují se také v tom, že jedině v tomto dynamickém projevu je hra pochopitelná a srozumitelná. V této podobě je chápána jako pohybový projev vnímajícího, jednajícího a prožívajícího člověka.

Vzhledem k tomu, že hra je výrazným projevem živých bytostí, je třeba její kořeny hledat v samotných zdrojích života. Mnozí autoři řeší tento problém tím, že srovnávají hry zvířat a lidí v jejich raném mládí, kdy péči o existenci (výživu, bezpečnost, ochranu) zajišťují rodiče. Tato pozorování ukazují na mnohé podobnosti v herních projevech, z čehož lze usuzovat, že **kořeny hry spočívají v biologických základech životních aktivit.** Ty mají povahu vrozených pudových a instinktivních mechanismů, zajišťujících přežití jedinců a zachování příslušného živočišného druhu.

Funkce her v těchto souvislostech směřuje k přizpůsobování jedinců k podmínkám vnějšího prostředí, tedy k adaptaci. Toto konstatování platí beze zbytku pro živočišné druhy, z nichž nejvyspělejší stabilizovaly svůj vývoj na této úrovni ve vztahu ke konkrétním podmínkám svého životního prostředí. Hry mláďat jsou tedy projevem bezprostředně souvisejícím s jejich biologickým vývojem. U člověka však tento vývoj pokračoval dále a díky řadě morfologických a funkčních přeměn, zejména však rozvoje mozku, dosáhl v interakci s měnícími se životními podmínkami kvalitativně zcela nové úrovně. Rozhodující podíl na těchto změnách měly psychické funkce mozku, které umožnily nejen životní prostředí lépe poznávat, orientovat se v něm, ale zejména nalézat nové účinné možnosti jeho přetváření k uspokojování vlastních potřeb. Vrozená nevědomá pudová aktivita člověka se rozvinula v uvědomělé, cílevědomé účelové jednání, které se stalo účinnou odpovědí na vnější podněty životního prostředí s ohledem na možnosti vlastního organismu.

Vývoj života jedince se stal procesem celoživotního učení, založeném na mechanismech adaptace. Zajišťování základních existenčních potřeb se rozšiřovalo o stále početnější paletu dovedností (pohybových, intelektových, sociálních), z nichž mnohé ztratily svou bezprostřední utilitární (existenční) funkci a staly se jakoby „nadbytečnými". **Veškerá pohybová výbava člověka (vrozená i v průběhu života získaná), která přestala být v čistě existenčním smyslu realizována, vyvolává u člověka určité napětí a neklid, který se projevuje biologickým nutkáním k pohybové aktivitě. I přes svou jakoby „nadbytečnost" a samoúčelnost se tyto aktivity stávají pro člověka přitažlivými, jsou hluboce prožívány a vnímány jako odměna ve formě funkční (herní) slasti.** Tyto projevy se označují jako **apetenční chování**.

Choutka a Rýdl (2001) **zdůrazňují, že apetence je základním mechanismem podstaty hry, jenž představuje vnitřní zdroj hry a projevuje se hlubokým prožíváním herních činností.** Je to jev, jenž postihuje celou sféru lidského života. V něm hrají stále významnější roli ty jeho stránky, které přírodní rozměr lidského života překonávají a obohacují. To se týká nejen procesů poznávacích (vědomostí, dovedností, schopností), ale i procesů emočních (prožívání), které tvoří podstatu hry a podílejí se na sebeuvědomování člověka. Jsou proto účinnou a nenahraditelnou součástí vývoje a zrání jedince.

Je zřejmé, že pojmy **apetence a prožitek jsou klíčové** k pochopení podstaty hry. **Apetence** vnímána jako žádostivost, chuť na něco, intuitivní sklon či pud představuje vnitřní zdroj hry, který se projevuje hlubokým prožíváním herních činností a je považována za základní mechanismus podstaty hry. Chuť provádět pohybovou činnost máme i bez ohledu na to, zda jí dosáhneme závěrečný cíl, k němuž má pohyb směřovat. Usilování o vítězství je prostředkem pro zvyšování napětí prožívání hry. Snaha o zvyšování herního napětí je i vnitřním zdrojem vývoje hry. **Prožitek** je chápán jako vlastní či nelhostejné uspokojování pudů a s nimi spojených apetencí, prožitek je cílem hry (překonávání překážek, abychom mohli prožívat).

Ve hrách nalézáme tři role prožitků:

1. **Roli tvořivou** – nejvíce odpovídá lidské svobodě – novotvorbě, kdy prožívám, vytvářím hru – herní situace, které se obecně nikde jinde nevyskytují také díky nekonečné variabilitě hry. Prožívám „v novém světě" s odlišnými zákony než v ostatním světě.
2. **Roli poznávací** – prožitek je podmínkou nejen poznávání, ale také učení, neboť poněkud obrazně řečeno „neprožitý poznatek není žádný poznatek". K poznání podstaty hry je nutné praktické prožívání.

3. **Roli společenskou** – prožitek nelze redukovat pouze na biologické aspekty, je také ovlivňován aspekty psychosociálními, historickými a společensky podmíněnými. Hra vedle „zábavné funkce" má pro současnou dobu stále významnější potenciál čelit dezintegraci člověka.

2.3 Co to je, když se řekne HRA

Hra patří vedle práce a učení mezi základní lidské činnosti, zaujímá v životě člověka významné místo a výrazně se přítomnost a úloha hry projevuje v ontogenezi. Není cílem naší publikace analyzovat přístupy různých autorů k pojmu hra, poněkud zjednodušeně lze říci, že autoři většinou charakterizují hru jako **svobodnou, spontánní činnost člověka, jejímž cílem je seberealizace a zážitek, tedy „hra pro hru"**. Z filozofického hlediska například Fink (1999) přistupuje ke hře jako k nezbytnému průvodci lidského bytí při uspokojování životních potřeb. Huizinga (1971, 33) definuje hru *„jako dobrovolnou činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím jiného bytí, než je všední život."*

Význam a obsah pojmů hra, pohybová hra a sportovní hra jako společenských jevů je nepřetržitě předmětem zkoumání mnoha vědeckých oborů a disciplín. Sociologové, pedagogové, psychologové, biologové, antropologové, filozofové a kinantropologové chápou tyto pojmy z nejrůznějších dílčích pohledů. Definovat je vyčerpávajícím způsobem při respektování komplexního přístupu postihujícího všechny znaky hry v kontextu s jejich funkcí (rolí) sociokulturního fenoménu je velmi složité, ne-li nemožné. Hra není něčím jednou provždy daným a neměnným. Každé definování by znamenalo vytrhávat z této nekonečnosti pouze určité stránky, redukovat ji a hra by tak ztratila svou živou komplexnost. Přes terminologickou nejednotnost a akademické diskuse, co je ještě HRA a co už HRA není, hra či herní (nebo hrové?) činnosti jsou vždy opřeny o motoriku (somatický a fyziologický podklad) a psychiku (podklad exekutivních funkcí). **Hra, mimo jiné typy činností, je pokládána za jeden ze stěžejních typů lidské činnosti (práce, učení, hra).** Charakteristikou lidských činností je specifické užití motoriky ve spojení s psychikou. Motorika člověka je značně rozmanitá vzhledem k:

a) lidským činnostem běžného denního života spojených s hygienou, oblékáním, přípravou jídla, dítě se jí musí naučit, dospělý ji později ovládá podvědomě;
b) lidským činnostem běžného denního života spojených s lokomocí a později s ovládáním přepravních prostředků, dále spojených s ovládáním nástrojů potřebných k zábavě či profesi nebo s jejich opravou či přetvářením;
c) lidským činnostem umělecko-výtvarných aktivit spojených s užíváním psacích potřeb, různých materiálů, později počítače, spojených s vyjádřením prožitků a emocí.

Práce, učení a hra jsou považovány za základní, typicky lidské činnosti, i když lidské činnosti je možné klasifikovat také z dalších hledisek.

PRÁCE vytváří hodnoty materiální, duchovní, je prostředkem k dosažení rozmanitých cílů: především obživy, dalších statků duchovních či hmotných. Prostředek a cíl jsou odlišeny. Je štěstím, když práce se stane nejen prostředkem obživy, ale i koníčkem.

UČENÍ sice nevytváří hodnoty materiální či duchovní, ovšem zprostředkovává potenciály pro začlenění do práce, do společnosti, pro zvládnutí životních situací. Je jakoby přemostěním mezi hrou a prací. Opět prostředek a cíl jsou odlišeny.

HRA v sobě skrývá prostředek i cíl současně. Proč si volíme hru? Protože si chceme hrát. Hra je součástí života, spontánně tráveného volného času či organizovaného v kroužcích, sportovních klubech, v povinném vzdělávání ve školní tělesné výchově. Je atraktivní součástí sportovních soutěží, kdy prvky práce, učení a hry se mísí. Přes profesionalizaci a komercionalizaci prvky hry zůstávají, a to jak ve vnímání hráčů, tak trenérů a veřejnosti.

PROČ je hra tak atraktivní už sama o sobě a proč může být i nástrojem motivace pro činnosti méně záživné? Protože (z hlediska fungování lidské psychiky) má zásadní znaky:

- má neznámý konec: skrývá v sobě tajemno, očekávání, napětí;
- obvykle má nenulový konec: existuje výhra – prohra, v jakém odstupu, pořadí;
- má proměnlivost: střídají se situace dílčích úspěchů a neúspěchů, střídají se role i pozice účastníků, samostatnost či kooperace;
- je emocionální, a to z výše uvedených důvodů;
- odehrává se v sociálním kontextu: hraje se s někým, proti někomu s různým počtem osob. Může být i o samotě, kdy jedinec je sám sobě partnerem či soupeřem.

Protože u hry jsou prostředek a cíl totožné, existuje radost ze hry. Ale musí mít pravidla, byť rámcová. **Musí být rozumově, dovednostně i fyzicky adekvátní věku či dané skupině.** Musí být uzpůsobena tak, aby každý mohl nalézt svou roli. Musí mít začátek i konec a zhodnocení pro skupinu i individuální přínos. Už zde si může rodič, vychovatel, trenér uvědomit paralelu s hrami v domácím, školním nebo tréninkovém prostředí. Obecně má hra příběh, ať už zarámovaný předem, nebo se spontánně tvořící, je zde neustálé hodnocení a sebehodnocení (na bázi zpětnovazebního systému), tudíž má aktivizační účinek. Toto vše (motivace, zpětná vazba a opakování) je principem učení, které se tak posiluje (Linhart, 1976). Ale na toto vše už v podstatě přišel Komenský.

Podle Nusky (2006) hra plní nejen funkci výcviku a přípravy z hlediska fyzických aktivit a činností (herních pohybových činností), ale i **přípravy k sociálním rolím a sociálnímu chování.** Význam hry u dětí jako cesty k poznání světa, k napodobování vzorů a jako nedílné součásti socializace akcentuje Jirásek (2005) **vnímající hru jako možnost sociální existence.** V širším kontextu v souvislosti s výše uvedeným Válková (1980) konstatuje, že **podstatou „rané sportovní socializace"** není jen zvládání elementárních dovedností, ale především vytvoření **základu hodnotových orientací, postojů k pohybu, k únavě, úspěchu, neúspěchu, k utváření individuální výkonové motivace.** Účast ve hře má značný vliv na rozvoj osobnosti a socializaci. Hra poskytuje nesčetně příležitostí pro exhibici společensky žádoucího, stejně jako nežádoucího cíle jednání.

2.3.1 Co to je, když se řekne pohybová hra a sportovní hra

Na téma **pohybová hra a sportovní hra** proběhlo na akademické půdě mnoho diskusí. Například Dobrý (1988, 2000); Tomajko (1997, 1999); Tomajko a Dobrý (2002); Argaj (2001); Süs (2006); Táborský (2004), Táborský et al. (2007) a jiní. V naší publikaci při vymezení pojmů pohybová hra a sportovní hra vycházíme z tzv. tradičního pojetí a z potřeb pedagogické praxe vyžadující od učitelů a trenérů přehled a orientaci v různých typech herních pohybových ak-

tivit i v jejich odlišném edukačním potenciálu. Na pojetí těchto pojmů, jak už bylo naznačeno, existují různé názory a vysvětlení. **Obvykle se charakterizují podle svých vnějších znaků, i když jde v podstatě o různé úrovně jediného fenoménu – hry.**

Z výše uvedených důvodů členíme strukturu herních pohybových aktivit následujícím způsobem:

1. **Pohybové hry ve formátu s převažujícím všestranně (všeobecně) rozvíjejícím pohybovým potenciálem převážně kompetenčního charakteru.** Tento typ pohybové hry chápeme v širším kontextu jako jakoukoli kreativní pohybovou činnost, jejímž společným znakem je, že se nebojuje o jeden společný předmět. Takto chápané pohybové hry zahrnují poměrně velkou šíři pohybových činností od různých pohybových závodů, při kterých se využívají rozličné způsoby lokomoce, k soutěžím štafetového charakteru, honičkám až k soutěživé činnosti úpolového charakteru. Většinou se provozují ve spektru dětských her, přípravných her. *Příklady: hra na Peška, na kočku a na myš či na třetího, rybičky a rybáři, hry napodobivého charakteru „na něco", školky s míčem, švihadlem, gumou apod.*
2. **Pohybové hry ve formátu s převažujícím speciálně rozvíjejícím pohybovým potenciálem převážně kooperačního a kompetenčního charakteru.** Tento typ pohybových her vnímáme v užším kontextu jako současnou soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží prokázat převahu lepším ovládáním společného předmětu hry za neustále se měnící herní situace, která vyžaduje okamžitou reakci na akci soupeře. Utkání je řízeno pravidly, která mohou platit pouze v daném okamžiku a po skončení se mohou měnit. Pro tuto úroveň pohybové hry je charakteristickým vnějším znakem soupeření dvou stran v boji o společný předmět. Tento typ pohybových her je vztahován ke sportovním hrám. *Příklady: boj o nejmenší počet míčů na svém hřišti, vybíjená, ale i stolní fotbal či boj o vlajku v terénu.*
3. **Sportovní hry** jsou formálně strukturované herní pohybové aktivity, jejichž pravidla jsou oficiálně definována a účast v soutěžích řízena mezinárodní nebo celostátní institucí. Mají tedy strukturu se specifickými pravidly, která určují, jaké chování je v rámci hry povoleno, což přispívá k rozvoji taktického myšlení a rozhodovacích schopností účastníků. Většina soutěžních her klade důraz na spolupráci a komunikaci v týmu (sociomotorická činnost – vztahová dimenze), rozvoj kondičních schopností a zdokonalování herních dovedností a zejména na soutěžení, což vede k rozvoji mentální a fyzické odolnosti a schopnosti zvládat stres. Sportovní hry jsou nejčastěji definovány ***„jako soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládáním společného předmětu."*** (Táborský et al. 2007). Historicky jsou za hlavní mezníky vzniku každé ze sportovních her považovány první písemné základy pravidel, vznik prvních klubů, jejich asociací a organizace pravidelných národních, respektive mezinárodních soutěží. *Příklady: hry brankové - limitem je čas, hry síťové – limitem je počet bodů bez ohledu na čas.*

V širším kontextu není pojem „sportovní hra" omezen pouze na vlastní děj utkání, ale představuje složitě strukturovaný sociokulturní fenomén s nepřetržitě pokračujícím vývojem, vznikají nové sportovní hry i nové řídící instituce. V souvislosti s výše uvedeným považujeme za vhodné připomenout vztah pojmů sportovní hra a sport. Sport zahrnuje různé druhy pohybových aktivit, které mají soutěžní nebo rekreační charakter, může být chápán jako širší pojem než sportovní hra. Sportovní hru pak považujeme za specifickou formu sportu.

Na základě analýzy nejdůležitějších historických i současných relevantních pramenů uvádíme souhrn charakteristik, respektive znaků charakterizujících herní děj, které současně chápeme jako **zdroje její zajímavosti a přitažlivosti přinášející hráčům hluboké (motivující) prožitky.** Prožitek ze hry považujeme za prožitek zvláštního druhu a vnímáme jako komplexní schopnost „umět si hrát", „umět hrát hru" či „umět číst hru".

- Hra je jedinečný a neopakovatelný herní děj.
- Ve hře není co do jejího výsledku nic předem dáno, rozhodnuto.
- Z jednoho úspěchu ve hře stejně jako z jednoho neúspěchu neplyne, že tomu bude příště stejně.
- Pro hru není podstatná jen sama herní skutečnost, charakterizuje ji a důležitý je především vnitřní postoj hráče.
- Záleží na tom, jaký poměr k herní pohybové činnosti máme my sami, a tento vnitřní postoj, který je vlastně způsobem prožívání realizované činnosti, je druhému nesdělitelný.
- V obecné rovině tutéž činnost můžeme sami provádět i jako činnost herní i jako činnost neherní (např. mytí nádobí, štípání dříví) – tzv. moment hry.
- Formu pohybu ve hrách zvládnutou do nejvyšší dokonalosti lze označit jako funkční (herní) slast, pro kterou je charakteristická nepředvídatelnost.
- Hra není ničím jednou pro vždy daným, neměnným, neboť obsahuje nekonečné množství v ní obsažených časových a prostorových možností.
- Hra v sobě nese řetězec střídání dílčích úspěchů a neúspěchů.
- Hra v sobě nese moment rizika a náhody.

Množství nečekaných herních variant a reakcí spojených s dovednostmi hráčů činí hru překvapivou, emotivní, a tudíž přitažlivou a podmaňující, neboť trávíme jiný čas, čas vymezený hrou, ať jde o hráče, či diváka.

2.4 Třídění pohybových a sportovních her

Variabilita, složitost a množství pohybových a sportovních her přirozeně podporovaly snahy o vytváření různých klasifikací, respektive způsobů jejich třídění podle určitých kritérií.

Jedno z prvních třídění uvádí Stibitz (1952) jako hry individuální a kolektivní, v roce 1982 stejný autor prezentuje klasifikaci her podle „charakteru činností" na brankové, síťové, s odrážením o stěnu, pálkovací. Hry v širším kontextu představil ve Velké encyklopedii Zapletal (1985–1988), který za rozhodující kritérium dělení považuje prostředí, ve kterém se pohybové hry hrají: v přírodě, v klubovně, na hřišti a v tělocvičně, ve městě a na vesnici. Z pojetí Stibitze (1982) a ze struktury Hughese a Barletta (2002) vychází Tomajko a Dobrý (2002). Z řady dalších autorů nelze opomenout přístup a členění Táborského (2004) podle způsobu manipulace se společným předmětem a Süse (2006) na hry invazní a neinvazní. Holienka et al. (2020) věnuje pozornost kromě vzniku a vývoje pohybových a sportovních her také jejich charakteristice a třídění. Problematiku pohybových her a jejich využití v didaktické praxi „v tělocvičně i na louce" řeší Bělka (2025).

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Sportovní hry v teorii a praxi*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.