

Kin-ball – kolektivní sportovní hra 21. století

Martin Paur
Český svaz kin-ballu

Kin-ball je kolektivní sportovní hra. Označení „kolektivní“ je zcela namístě, neboť neustálá spolupráce všech členů týmu je dána samotnými pravidly hry – je základní podmínkou a smyslem celé této hry. To je něco, s čím se při jiných, zatím ještě populárnějších sportovních hrách často nesetkáváme. Kin-ball je hra bez hvězd, sólistů a primadon, hra rovných šancí a příležitostí, která ovšem nepostrádá nic z toho, co činí sportovní hry přitažlivými pro všechny generace, tedy zábavu, napětí, emocionální náboj, rychlé změny herních situací, otevřený výsledek, silný prvek soutěživosti.

Hra vznikla v Kanadě na univerzitě v Quebecu a nejprve se začala používat jako terapie pro děti, které mají potíže se sebezpůsobováním v kolektivu. První kin-ballová mužstva v Kanadě začala vznikat v léčebných centrech, která se zabývají alergiemi, bolestmi hlavy, obezitou, závislostmi či pomáhají při odstraňování neproduktivních reakcí a vad řeči, jako je například koktavost.

Dnes se kin-ball šíří z Kanady do celého světa, organizují se soutěže, hraje se na různých výkonnostních úrovních včetně vrcholné úrovně mistrovství Evropy a mistrovství světa. Stále však v sobě nese původní myšlenky fair-play a neomezené, nutné a nezastupitelné spolupráce.

PRAVIDLA, HRACÍ PLOCHA

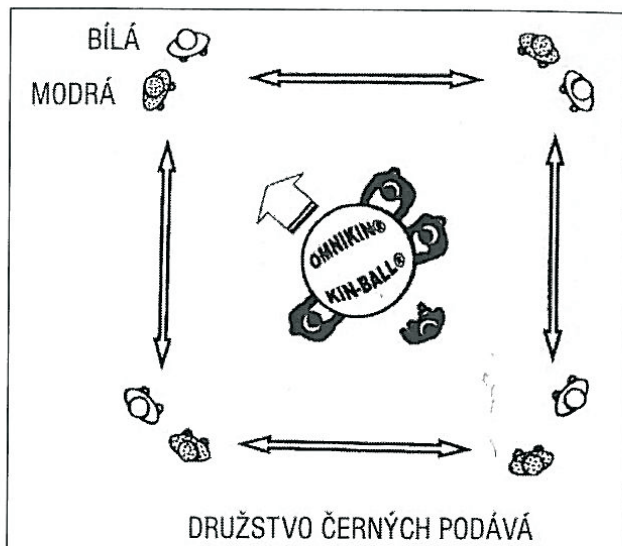
Na hřišti proti sobě hrají tři týmy, z nichž každý má 4 hráče. Týmy jsou barevně odlišeny. Oficiální barvy kin-ballu jsou černá, modrá a šedá (v Česku používáme místo označení šedá slovo bílá kvůli lepší srozumitelnosti). Pro hru je potřebný dostatečný prostor (pro mezinárodní soutěže 21,4 × 21,4 m) a míč Omnikin, který má neobvyklý rozměr – průměr 1,22 m.

Hra začíná tak, že jeden z týmů je podávající (což určí los), zbývající dva týmy jsou připraveny v obranné pozici, aniž tuší, který z nich se stane

aktivním účastníkem následující herní situace. Předtím, než podávající hráč míč odpálí (podá), musí nahlas zavolat slovo Omnikin, které má stejnou funkci jako například volání „hra“ ve volejbalu nebo hvizd píšťalky. Je to způsob zahájení hry. Pak musí pojmenovat barvu týmu, na který útočí. Ten se stává pro daný herní úsek aktivním soupeřem útočícího týmu. Tým, který byl vyvolán, musí míč chytit. Pokud se mu to podaří, snaží se opět co nejdříve výše popsaným způsobem odehrát míč na některý ze dvou týmů, které jsou připraveny k obraně. Pokud se mu to nepodaří a míč spadne na zem, získává každý ze zbylých týmů po jednom bodu.



Základní situaci před začátkem hry ukazuje následující obrázek:



Tým černých (s černými rozlišovacími dresy) útočí na jeden ze zbylých týmů. Podávající volá: „Omnikin modrá!“ a odpálí míč libovolným směrem. Pravidla stanovují, že dráha míče při podání nesmí směřovat k zemi a musí být dlouhá nejméně 1,8 m. Hráči dvou ostatních týmů (bílých a modrých) jsou rozestaveni ve čtyřech rozích pomyslného čtverce kolem míče, zpravidla 3–4 metry od míče.

Po provedení podání musí hráči z vyvolaného týmu zabránit pádu míče na zem, k čemuž mohou použít kteroukoliv část těla. Pokud se jim to podaří, připraví se rychle na další podání a odehrávají míč na další tým, který má deset vteřin na zpracování míče a jeho další odehrání.

Pokud však dojde k pádu míče na zem nebo míč opustí stanovenou plochu, jedná se o chybu a po jednom bodu získávají zbylé dva týmy. (V menších školních tělocvičnách jsou hranicemi hry podlaha, stěny a strop.)

Oficiální mezinárodní zápasy se hrají na sedm period po sedmi minutách s krátkými přestávkami mezi každou periodou. Při všech ostatních příležitostech je možné čas upravit, další obvyklé herní časy jsou 3 × 15 minut, 3 × 7 minut nebo 2 × 7 minut.

KIN-BALL JAKO PROSTŘEDEK INTEGRACE

Kin-ball je jako stvořený pro integraci, protože vyžaduje soustavnou tý-

movou spolupráci. Principy fair-play nejsou pouhou deklarací, ale jsou přímo určovány v pravidlech. Ze hry nelze nikoho strategicky vyloučit, nikdo nezíská výhodu odvozenou z fyzické stavby těla. Proto spolu mohou hrát chlapci i dívky, pohybově více či méně nadaní jedinci a také, což je s žádným jiným sportem nesrovnatelná přednost této hry, spolu snadno mohou hrát sportovci s různým stupněm postižení, včetně vozíčkářů. Přitom se nijak nemění dramaticčnost a smysl kin-ballu. Je to stejné jako u šachu, kde stejný zápal pro hru projevují mistři i začátečníci, kteří se právě naučili pravidla. Avšak tím zároveň podobnost končí. V šachu začátečník není rovnocenným partnerem pro mistra a to také platí pro všechny sportovní hry, které vyžadují dlouhou dobu na nácvik základních technik a dovedností, jako je tomu například u tenisu, volejbalu nebo basketbalu. I v tomto důležitém momentu je kin-ball zcela výjimečný a možnost zvítězit je všem otevřená.



KIN-BALL JAKO SPORTOVNÍ KOLEKTIVNÍ HRA

Metodička Českého svazu kin-ballu Mgr. Zdeňka Horčíčková shrnuje sportovní a kulturní hodnoty kin-ballu následujícími slovy: „Vliv této nové atraktivní sportovní hry na hráče je komplexní – zasahuje nejenom do oblasti fyzického rozvoje, ale výrazně ovlivňuje i osobnost každého hráče.“

Největším přínosem hry je, že základní pohybové vlastnosti a dovednosti rozvíjí zcela přirozeným, spontánním, nenásilným a zábavným způsobem, což z ní činí velmi přitažlivou, oblíbenou a vyhledávanou aktivitu, neboť má výrazný motivační charakter. Svou podstatou, rychle se střídajícími herními situacemi a vysokou mírou nasazení celého družstva nabízí kin-ball velký prožitek a v mnohém se vyrovná i adrenalínovým sportům. Jeho výhodou je vysoká míra bezpečnosti při jeho provádění.

V oblasti fyzického rozvoje působí kin-ball velmi výrazně na zlepšování rychlostních schopností (zejména dynamická síla dolních končetin – krátké rychlé přeběhy), masivně zvyšuje aerobní vytrvalost, obratnost (zpracování míče ve velmi se měnících podmínkách a situacích), pohybovou koordinaci a jemnou motoriku. Zlepšuje se rychlost reakce i startovní rychlost (neustálé změny směru v průběhu hry). Hra intenzivně zlepšuje i prostorovou orientaci a periferní vidění (neustále se měnící herní situace na ploše a přemísťování soupeřů, spoluhráčů i míče), což je výborná deviza pro všechny ostatní kolektivní sportovní hry. Rozvíjí také pozornost a schopnost soustředění. V neposlední řadě je velmi důležitý také pro rozvoj herního a taktického myšlení.

Za velmi důležitou složku tohoto sportu lze považovat naprostou nutnost kolektivní spolupráce, která není pouze žádoucí, ale je nezbytnou podmínkou hry. Je dána pravidly, kdy za výsledkem každé jednotlivé herní situace či získáním bodu je aktivní a tvůrčí spolupráce celého týmu. Hra vylučuje individualismus, pozice všech hráčů v týmu je na stejné úrovni.

Kin-ball v sobě skrývá prvky všech dosud známých sportovních her i individuálních sportů (atletika, akrobacie). Jeho efektivita je nebývale vysoká. **Všichni** hráči využívají 70–75 % herního času, neboť všichni společně musí řešit každou herní situaci. Tento fakt nebývale posiluje týmového ducha, přispívá zcela přirozeně k sociální interakci i méně zdatných či méně průbojných hráčů, zvyšuje hrá-

čům sebevědomí (jsem nedílnou součástí týmu), vytváří zdravé kolektivní vztahy, posiluje respekt k soupeři i ke spoluhráčům a velmi si zakládá na fair-play, neboť každé porušení čestného a slušného jednání je díky pravidlům sankcionováno.

Kin-ball je dramatickou akční hrou, která má vysoký emocionální náboj a v níž je velmi silně komponován prvek soutěživosti, což ji předurčuje k vysoké oblibě zejména u dětí, mládeže a dospělých sportovců mladšího věku. Lze ji hrát v rekreační podobě stejně jako na vysoké sportovní úrovni, výborně splňuje i všechny atributy doplňkové hry pro přípravu sportovců, zejména v kolektivních sportech.

ZÁVĚR

Kin-ball vznikl v Kanadě, což je, pokud jde o běžné nedomysly, jaké přináší civilizace, standardní země „západní civilizace“.

Je obecně známo, že mezi hlavní příčiny takzvaných civilizačních nemocí patří nevhodné stravovací návyky, nedostatek pohybu a všudypřítomný stres. Také proto je v moderních a vyspělých společnostech podporován sport, který nahrazuje obecný nedostatek pohybu a zároveň pomáhá v uvolňování stresu.

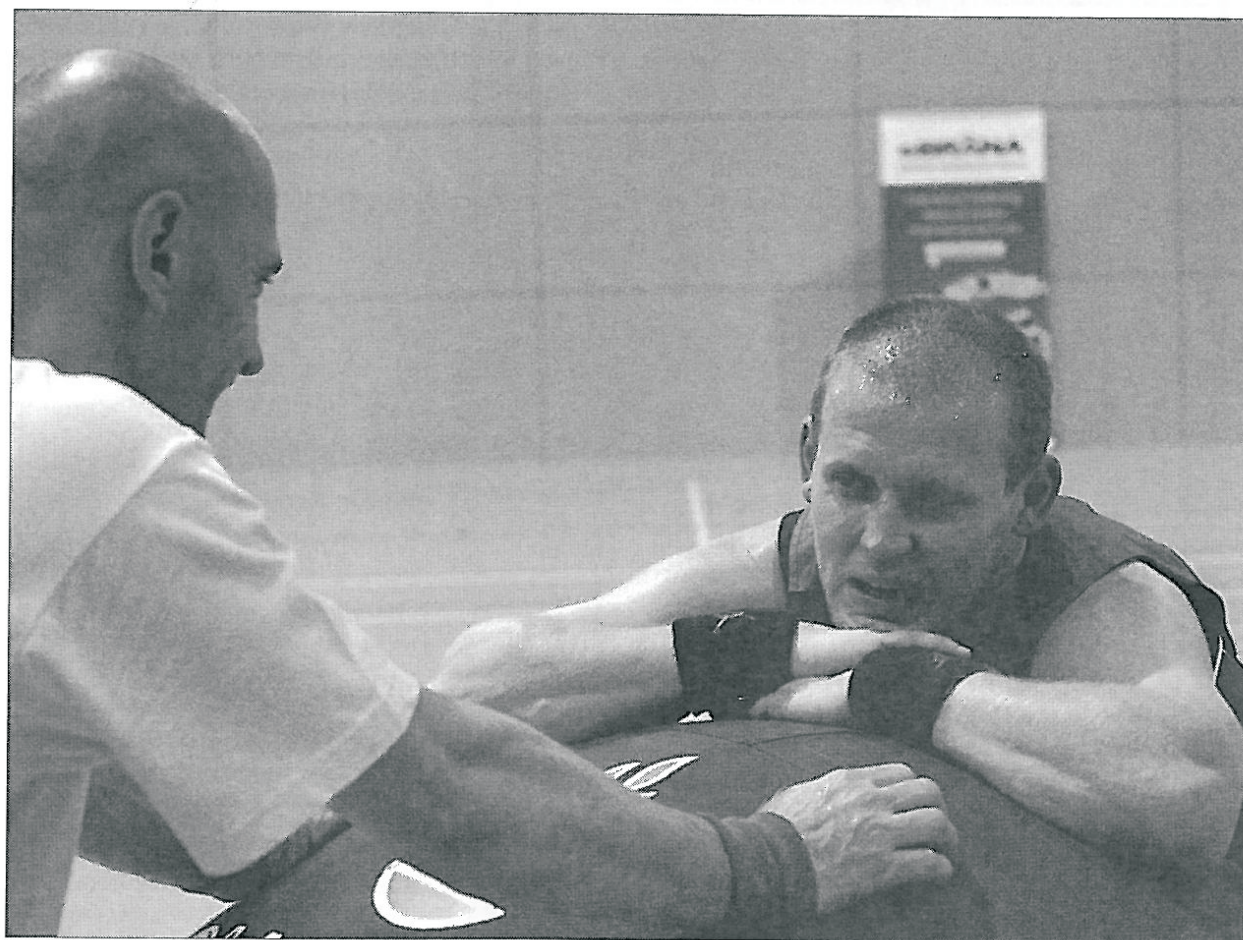
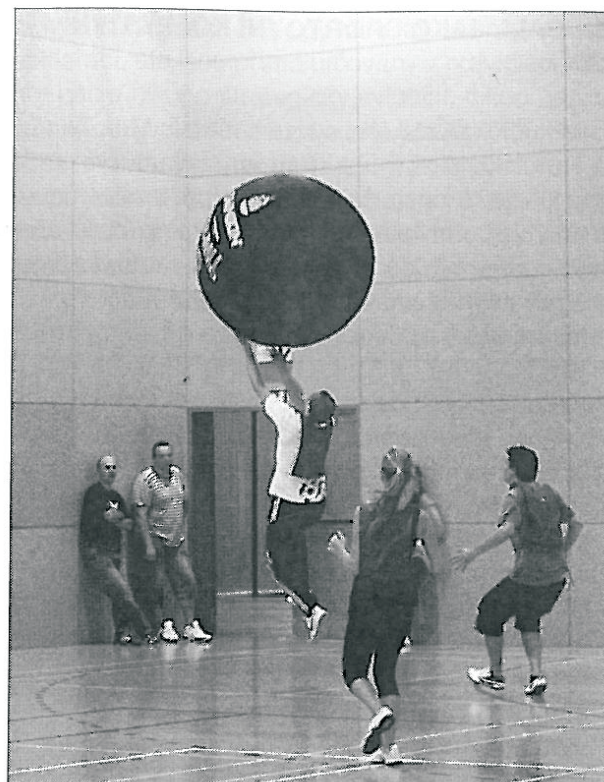
Kanadská vláda se nespokojila s pouhým konstatováním problému a nastartovala program, který trval třicet let a kromě jiného obsahoval investice do reklamy a marketingu sportu a pohybové aktivity. Cílem bylo odvrátit negativní trend nárůstu výše zmíněných civilizačních chorob, kde jednou z hlavních příčin je nedostatek pohybu. Dnes je Kanada jedinou zemí na západ od našich hranic, které se to daří. Ve všech ostatních zemích, včetně České republiky, vzrůstá počet pacientů trpících civilizačními chorobami a dochází trvale ke zhoršování zdravotního stavu mládeže, která se ve vysoké míře věnuje u počítačů sedavému způsobu života. Tento fakt výrazně přispívá ke snižování zdatnosti a odolnosti mladých lidí, k nárůstu výskytu celé řady závažných onemocnění a neustálému zvyšování nákladů našeho zdravotního systému.

Plán, který zvolila Kanada, je jednoduchý a srozumitelný, znamená však zásadní přehodnocení významu sportu pro moderní společnost. Chceme mít mistry světa a olympijské vítěze? Ano, jistě – chceme, ale ještě více musíme chtít, aby se

sportu věnovalo co nejvíce lidí. (Dnes také v Kanadě nejvíce státních peněz nedostávají ty sportovní svazy, které mají šanci na úspěchy v nejvyšších hodnocených mezinárodních soutěžích, jako jsou olympijské hry a mistrovství světa, ale ty, které mají nejvíce aktivních, pravidelně sportujících členů.)

Kin-ball vznikl v rámci programu kanadské vlády a je jedním z největších praktických úspěchů tohoto programu, není to jen běžná kolektivní sportovní hra, ale celý projekt boje s leností, nudou, stresem, neschopností komunikace a nezdravým životním stylem, které následně negativně ovlivňují život celé společnosti, individuální i veřejné zdraví. Jak dlouho bude trvat, než i naše společnost pochopí nutnost změn, které nastartují podmínky pro to, aby se mohla rozvíjet směrem, který je všeobecně zdravý a prospěšný?!

Kin-ball je první sportovní kolektivní hra 21. století, sport, který dokáže spojit jinak nesrovnatelné talenty a osobnosti. Český svaz kin-ballu vítá každou iniciativu, která povede k dalšímu rozšíření této jedinečné sportovní hry v České republice. ■



**Podrobná pravidla, metodiku a výuková videa naleznete
na stránkách Českého svazu kin-ballu
www.kin-ball.cz.**