

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Metodika nácviku vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro školní
TV na 1. stupni základní školy**

Bakalářská práce

Autor: Eliška Hegrová, Tělesná výchova a přírodopis se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Eliška Hegrová

Název bakalářské práce: Metodika nácviku vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro školní TV na 1. stupni základní školy

Pracoviště: Katedra sportu Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického souboru obsahujícího zásobník průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, zaměřených na zlepšování vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro školní TV na 1. stupni základní školy. Teoretická část je charakterizována základními basketbalovými pojmy.

Praktická část je věnována průpravným cvičením, herním cvičením a průpravným hrám graficky vytvořených v programu Easy sport graphic 2.0.

Klíčová slova: basketbal, herní cvičení, mladší školní věk, průpravná cvičení, průpravné hry

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Eliška Hegrová

Title of the bachelor thesis: Training methodology of chosen basketball skills for sports education in the first stage of primary school

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The aim of the bachelor's thesis is to create a methodological set, which contains a supply of preparatory exercises, game exercises and preparatory games, focusing on improving selected game activities of individuals in basketball for sports education in the first stage of primary school.

The theoretical part contains basic basketball expressions.

The practical part contains preparatory exercises, game exercises and preparatory games graphically created in the program Easy sport graphic 2.0.

Keywords: basketball, game exercises, younger school age, preparatory exercises, preparatory games

I have no objections to the BA thesis being borrowed and used for study purposes.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, s odbornou pomocí vedoucího práce Mgr. Petra Reicha, Ph.D., uvedla jsem všechny literární zdroje a odborné prameny.

V Olomouci dne 30.6. 2021

.....

Chtěla bych poděkovat vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Petru Reichovi, Ph.D. za cenné rady, konzultace, připomínky a profesionální přístup při zpracování této bakalářské práce.

Obsah

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Všeobecná charakteristika školní TV.....	9
2.1.1	Cíl školní TV	10
2.2	Vyučovací postupy	11
2.3	Didaktický systém učiva	12
2.4	Pojetí a cíle základního vzdělávání zaměřené na basketbal	13
2.4.1	Rámcový vzdělávací program	13
2.4.2	Školní vzdělávací program	15
2.5	Osobnost učitele	16
2.6	Motorické předpoklady	17
2.6.1	Motorické schopnosti	18
2.6.2	Motorické dovednosti	19
2.7	Věkové a vývojové zvláštnosti.....	21
2.7.1	Mladší školní věk.....	21
2.7.2	Starší školní věk.....	23
2.8	Charakteristika zatížení	24
2.9	Didaktické formy ve sportovních hrách, metodicko–organizační formy.....	26
2.10	Charakteristika basketbalu.....	28
2.11	Systematika basketbalu	28
2.11.1	Herní činnosti jednotlivce.....	28
2.11.2	Vybrané herní činnosti jednotlivce.....	31
2.11.3	Herní kombinace.....	33
2.11.4	Herní systémy	33
3	CÍLE PRÁCE	35
3.1	Hlavní cíl práce	35
3.2	Dílčí cíle práce	35
4	METODIKA	36
4.1	Analýza odborné literatury.....	36
4.2	Využití grafického softwaru Easy sport graphic 2.0.....	36
5	VÝSLEDKY	37
5.1	Soubor 30 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her zaměřených na zdokonalování přihrávání a střelby.....	37
5.1.1	Cvičení zaměřená na zdokonalování přihrávání	38

5.1.2	Cvičení zaměřená na zdokonalování střelby	53
6	ZÁVĚR	68
7	SOUHRN	69
8	SUMMARY	70
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	71

1 ÚVOD

Basketbal, lidově nazýván košíková. V současné době sport, který se zviditelnil na základě Mistrovství světa v Číně v roce 2019, kdy mužská reprezentace České republiky obsadila 6. místo. Tento úspěch motivuje stále více dětí zvolit si k využití volného času basketbal. Tento sport vyžaduje týmové smýšlení a individuální činnosti jednotlivce. V dnešní době je důležitý přístup i rodičů, aby byli při docházení na tréninky dětí důslední, protože současné děti ztrácí zájem o pohybovou činnost.

Téma mé bakalářské práce je Metodika nácviku vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro školní TV na 1. stupni základní školy. Basketbalu se věnuji 12 let a za tuto dobu jsem vystřídala dva hráčské posty (křídlo a rozehrávačka). Post rozehrávačky mě oslovil nejvíce, jelikož mě naplňuje tvořit, řídit a organizovat hru. V minulosti jsem trénovala žáky 1. stupně základní školy, kde jsem získala zkušenosti a znalosti k napsání této bakalářské práce. V profesním životě bych se chtěla věnovat učitelství tělesné výchovy a trenérství basketbalu, proto si myslím, že tato metodika mi bude velkým přínosem.

V bakalářské práci se v první části věnuji teoretickým aspektům, které vymezují pojmy související s basketbalem u žáků mladšího a staršího školního věku, dále specifikují školní tělesnou výchovu a v závěru této části se zaměřuji na basketbal obecně.

V druhé části mé bakalářské práce se věnuji praktické části, která obsahuje třicet průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, včetně grafického zpracování. Jsou zde doplněny informace o počet hráčů, délku trvání hry, pomůcky, metodicko-organizační formu, popis hry a video, aby cvičení a hry byly co nejefektivnější.

Dle mého názoru jsou herní činnosti jednotlivce součástí školní tělesné výchovy a tréninkových jednotek. Slouží k upevnění základních schopností a dovedností hráčů basketbalu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Všeobecná charakteristika školní TV

Pod pojmem tělesná výchova si představíme promyšlenou výchovnou a vzdělávací činnost, která působí na tělesný a pohybový vývoj jedince, utužování jeho zdraví, zvyšování tělesné dovednosti a pohybové výkonnosti, na osvojení základní teoretické a praktické tělovýchovné vzdělanosti, na formování stálého vztahu jedince k pohybové aktivitě.

Základní úkoly tělesné výchovy jsou:

- získávání, prohlubování a upevňování pohybových dovedností a návyků,
- podporování rozvoje koordinační a kondiční pohybové způsobilosti,
- osvojování znalostí z tělesné výchovy a sportu,
- formování pevného postoje lidí k pohybové aktivitě.

Tělesná výchova je důležitou součástí všestranné harmonické výchovy jedince, toto je zdokumentováno už v antice, kde vzorem vzdělání byla integrita tělesné krásy a duševní pohody jedince. Dále zmiňovali poslání tělesné výchovy slavné osobnosti, jako např. Komenský, Galenos (Vilímová, 2009).

Tělesná výchova je kromě sportu, pohybového sportu pro všechny, turistiky, pohybové dovednosti, jednou z hlavních součástí tělesné kultury.

Hlavní strukturu tělesné výchovy tvoří:

- základní tělesná výchova,
- rekreační tělesná výchova,
- zdravotní tělesná výchova,
- specializovaná tělesná výchova (zařazována ojediněle).

Základní tělesná výchova se specializuje na nejvhodnější tělesný rozvoj, pohybový vývoj a hlavní tělovýchovné vzdělání každého člověka. Uskutečňuje se hlavně na základních a středních školách. Ojediněle se nazývá jako školní tělesná výchova.

Rekreační tělesná výchova přispívá k optimální tělesné dovednosti a pohybové efektivitě, umožňuje činný odpočinek, zálibu i rozptýlení hlavně dospělým lidem. Realizuje se především v zájmových podobách tělesné výchovy žáků na škole i mimo školu a v odlišných podobách pohybové činnosti dospělých.

Zdravotní tělesná výchova kromě plnění základního poslání tělesné výchovy má vliv na odstraňování zdravotních problémů nebo přinejmenším omezovat jejich záporné dopady. Realizuje se především ve vyučovacím předmětu zdravotní tělesná výchova. Specializovaná tělesná výchova používá způsoby individuálních druhů sportu k naplnění cílů tělesné výchovy. Uskutečňuje se pomocí výběrového učiva v základní tělesné výchově, v odlišných sportovních a tělovýchovných kroužcích (Vilímová, 2002).

2.1.1 Cíl školní TV

Basketbal v systému školní tělesné výchovy je sportovní hrou, která uskutečňuje vize o možnostech k motorickým aktivitám, kde je jednoznačně a srozumitelně definován motiv hry, z toho vyplývající herní úkoly, které jsou prováděny pomocí herních situací. Proces utkání je zahrnut řadou problémů na odlišných úrovních a různé spolupráci, které je nutné řešit. To s sebou nese množství komplikovaných úkolů do vyučovacího procesu jak pro kantory, tak i pro žáky. Žáci si přejí, co nejpohotověji zúčastnit se zápasu, prostě chtějí hrát. Obyčejný podnět přispívá k zamyšlení nad všemi faktory vyučovacího procesu spějícího k jeho efektivnímu výsledku. Efektivním vyučováním rozumíme účinný, prosperující dopad působení všech vlivů a okolností vyučovacího procesu (Adamus, 1997).

Podle Adamuse (1997) byla koncepce cíle vyučování nedávno znehodnocena formálním postojem k deklarácím jeho významu do úrovně obecných, někdy politických a ideologických definicí. Vrhne se na otázky cíle v určité činnosti učitele a žáků ve vyučování.

Cíl vyučování si uvědomujeme jako zamýšlený a očekávaný výsledek snažení učitele ve spolupráci s žáky. Definice cíle vyučování nemůže mít profil administrativního úkolu učitele vůči nadřízeným, ale musí být po náležitých rozborech zdrojem učiva, které je obsahem oprávněných řídicích manipulací v procesu vyučování.

Didaktické rozbory se koncentrují jednak na cíle konečné, na celek, i na cíle dílčí, na individuální části celku. Někdy jsou pojmenovány tematickými okruhy. Tyto rozbory provádí kantor podle svých znalostí o ději zápasu.

Cílová orientace učitele ve výuce má vliv na jeho výsledky. Ve vyučovací jednotce neprosazujeme jen jediný cíl, ale jejich úplný systém. Cíl vyučovací jednotky zpravidla závisí na cíli perspektivním, posledním, který může postihnout i posloupnost vyučovacích jednotek. Dílčí cíle ve vyučovací jednotce jsou vyjádřeny jako nutné

předpoklady omezující průběžné zvládnutí cíle hodiny. Tyto dílčí cíle mají vliv na volbu didaktických forem směřujících k efektivnímu studiu. Kategorie cíle představuje významnou roli v učební činnosti žáků. Vědění cíle vyučování žáky usměrňuje a motivuje. Je však nutné chápat, že formulace cíle je svým profilem zobecňující a nepopisující specifickou činnost nebo problém.

2.2 Vyučovací postupy

Učitel vyučuje, žák se učí, to vše probíhá v rámci vyučovacího procesu. Žák se seznamuje s množstvím vědomostí a dovedností, které aplikuje ve hře jak v podmínkách zápasu, tak i v podmínkách při jejich výuce. Ve vyučovacím procesu je usměrňován rozvoj souhrnného herního výkonu jeho předpokladů, jak fyzických, tak psychických, motivačních a aktivačních faktorů. Jedná se o rozvoj hráčské osobnosti, způsobilé podávat herní výkon.

Proces je orientován k specifickému cíli, překypuje problémy, a to očekává využívání odlišných metod, druhů a způsobů jejich řešení. Řešení těchto záležitostí má pravděpodobnostní profil s heuristickými postupy na principu tvůrčí činnosti. Žák účelně, cílevědomě a aktivně dosahuje poznatků a operací, které přispívají k řešení problémů. Učitel hledá odpovídající problémové úlohy a patřičnými nástroji řízení ovlivňuje postup jejich řešení.

Základem pro konstrukci efektivních vyučovacích postupů je pro nás problémové učení kvůli přijatému postoji na jevy basketbalového zápasu jako na jevy vybavující mnoho problémů a z nich plynoucích problémových úloh, jak pro hráče vytvářející a řešící herní situaci, tak i pro učitele vytvářející případy didaktické.

Tvoří se tak atmosféra, kde se podporuje rozvoj samostatného produktivního myšlení všech zainteresovaných, jejich tvořivá činnost. Učitel objevuje nové problémy, uspořádá je vzhledem k úrovni žáků, pracuje s informacemi z průběhu učení a vytváří nejvhodnější situační podmínky. Žák vyhledává efektivní postupy při řešení těchto problémů. Z cíle učení, v našem případě hrát basketbal, vyplývá učivo, které jsme označili ve formě problémových případů hlavních a dílčích a z toho rozebíráme problémové úlohy, problémy (Adamus, 1997).

V efektivním problémovém učení použitém na basketbal je tedy klíčové najít problémové situace, které svou komplikovaností jsou přiměřené pro řešení specifickou skupinou žáků. Komplikovanost vyplývá už z formulace problému, z nadbytečných

objasňujících informací, z novosti problému a ze znalostí hráčů. Z důvodu složitosti problému aplikujeme tyto postupy řešení didaktických problémů:

- algoritmické postupy – užíváme při řešení problémových úloh, u kterých je tato metoda účinná vzhledem k dosažení cíle. Třeba při nácviu dovedností je vhodné postupovat podle povědomých a předepsaných operací, protože profil úlohy není tvůrčí, jde zde o postup provedení činnosti, o její technické hledisko,
- heuristické postupy – hráč hledá a objevuje řešení problémů, osvojuje si nezbytné poznatky individuálně a tvořivě. Ve specifickém časovém období řešení případu některé procesy dostávají algoritmický profil jako dílčí nutné zkušenosti pro konečné řešení problému. V souvislosti s komplikovaností problémových situací se jejich řešení realizuje postupy, v nichž žák operuje skutečně, prosazuje se zde dynamický vztah heuristických i algoritmických složek (Adamus, 1997).

2.3 Didaktický systém učiva

Výběr učiva úzce souvisí s tvorbou didaktického systému. Obsah basketbalu, představující oblasti herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů, je ale velmi rozsáhlý a může vyvolávat rozpaky ve významu přednosti i vhodnosti prosazování v učebním procesu. Pro lehčí orientaci tudíž doporučujeme rozeznávat dva druhy učiva: základní a rozšiřující (Psotta & Velenský, 2009).

V základním učivu spatřujeme takové aktivity, které žákům umožní chápat jejich obsah z hlediska uplatnění v herním ději a z hlediska uspořádání vztahů vyplývajících ze základu a typu sportovní hry. Připomínáme, že se nejedná jen o skutečné základy, za které jsou v teorii basketbalu považovány herní činnosti jednotlivce. Jde spíše o poměrně rozsáhlý soubor herních činností, jejichž didaktické opodstatnění je třeba vidět v souvislosti obeznámení žáků se sportovní hrou a s jejich porozuměním základů sportovní hry vůbec. Takové učivo, hodící se zejména pro úplné začátky výuky basketbalu a uspořádané do formy přiměřené možnostem nováčků, proto zařazuje jak herní činnosti jednotlivce, tak určité herní kombinace a určité herní systémy (Psotta & Velenský, 2009).

Rozšiřující učivo zahrnuje činnosti, které zachovávají očekávaný rozvoj herního výkonu. V této situaci přemýšlíme v tendenci provedení sportovní hry v didaktickém procesu. Takové učivo, pokračující pochopitelně na jeho základní charakter přináší

v učebních podmínkách již účinnější poplatnost, nejen výhradně osvojování nebo opakování hlavních dovedností, ale rovněž jejich zdokonalování a rozšiřování. Jeho použití a realizace je však velmi závislá na výsledcích diagnostiky současně výkonových předpokladů žáků nebo družstev a potom na učebních cílech. Obecně lze konstatovat, že se tyto cíle mohou větší měrou ubírat buď ve směru rozvoje osobitého herního výkonu nebo cestou rozvoje týmového herního výkonu. V prvním případě bude volba klást nárok spíše na techniku a taktiku herních činností jednotlivce, v druhé situaci spíš technicko taktická hlediska spolupráce v rámci herních kombinací a herních systémů (Psotta & Velenský, 2009).

2.4 Pojetí a cíle základního vzdělávání zaměřené na basketbal

Základní vzdělávání pokračuje z předškolního vzdělávání a z výchovy v rodině. Je jediné období vzdělávání, které závazně vystuduje celá populace žáků, a to ve dvou organizačně, obsahově a didakticky navazujících stupních (Jeřábek, Tupý & Balada, 2005).

Během základního vzdělávání žáci pomalu dosáhnou hodnoty jedince, které jim umožní jít dále v učení a zlepšit se ve zvoleném povolání. V průběhu celého života se dále vzdělávat a podílet se aktivně na životě společnosti (Jeřábek et al., 2005).

Základní vzdělávání na 1. stupni umožňuje svým pojetím přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné starostlivosti do nedobrovolného, pravidelného a stálého vzdělávání. Opírá se o respektování, poznávání a rozvíjení osobitých požadavků, schopností a zájmů každého žáka, počítaje s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, žáky nadanými a mimořádně výjimečnými. Vzdělávání svým aktivním a praktickým profilem a prosazením přiměřených postupů motivuje žáky k dalšímu učení. Přispívá k učební aktivitě a k poznání, že je možné vyhledat, nalézt, vytvořit a objevovat výstižnou cestu řešení problémů (Jeřábek et al., 2005).

2.4.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcově vzdělávací programy definují závazné rámce vzdělávání pro dílčí etapy předškolního, základního a středního vzdělávání.

Rámcové vzdělávací programy:

- jsou aplikovány z nového programu vzdělávání, který klade důraz na klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a využití nabytých vědomostí a dovedností v praxi,
- jsou aplikovány z pojetí celoživotního učení,
- definují předpokládanou úroveň vzdělání předepsanou pro všechny, kteří splnili podmínky dokončení školy,
- podporují pedagogickou samostatnost škol a profesní odpovědnost kantorů za výsledky edukace (Jeřábek et al., 2005).

Učivo vzdělávacího oboru tělesná výchova v rámci vzdělávacího programu pro základní vzdělávání – 1. stupeň:

„Činnosti ovlivňující zdraví:

- *význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu,*
- *příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení,*
- *zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití,*
- *rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu*
- *hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity,*
- *bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.*

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- *pohybové hry – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení, pohybová tvořivost,*
- *základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů.*

Činnosti podporující pohybové učení:

- *komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,*

- *organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,*
- *zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly,*
- *pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží,*
- *měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy,*
- *zdroje informací o pohybových činnostech“ (MŠMT, 2013).*

2.4.2 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program (dále ŠVP) je školský dokument, který v souladu se školským zákonem zpracovávají podle Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) všechny školy realizující základní vzdělávání. ŠVP vychází ze skutečných vzdělávacích cílů školy, bere v úvahu požadavky a možnosti žáků, věcné podmínky a příležitosti školy i opodstatněné nároky zákonných zástupců žáků. Zohledňuje hledisko postavení školy v kraji i sociální prostředí, ve kterém bude vzdělávání realizováno. Vzdělávací postup na určité školy se pak naplňuje podle ŠVP, který si škola vypracovala (Jeřábek et al., 2005).

Ředitel školy zodpovídá za vypracování ŠVP v souladu s RVP ZV, jeho vyhodnocování a potenciální úpravy. Koordinuje práci na tvorbě ŠVP nebo pověří jako koordinátora svého zástupce nebo učitele pedagogického sboru. Příprava ŠVP, jeho následné vyhodnocování a uspořádání jsou projevem pedagogické autonomie i odpovědnosti celé školy za způsob a výsledky vzdělávání. Je žádoucí, aby se na vypracování ŠVP, na vyhodnocování jeho dílčích úseků a případných opravách podíleli všichni kantoři příslušné školy, kteří jsou odpovědní za realizaci dílčích úseků ŠVP v podmínkách určité školy. Ředitel školy vydává ŠVP. K návrhu ŠVP i k následujícímu uskutečňování vzdělávání podle tohoto plánu se vyjadřuje školská rada. ŠVP je jednou z částí povinné dokumentace školy. Musí být k nahlédnutí veřejnosti, aby se jakýkoli zájemce měl příležitost obeznámit s jeho obsahem, aby do něj mohli všichni zájemci nahlížet a v případě potřeby si pořídit z něj opisy a výpisy, popřípadě okopírovat si, co je zaujalo (Jeřábek et al., 2005).

V rámci inspekční činnosti Česká školní inspekce hodnotí a zjišťuje naplnění ŠVP a jeho soulad s RVP ZV a právními předpisy (Jeřábek et al., 2005).

Zásady stanovené pro zpracování školního vzdělávacího programu:

Školní vzdělávací program:

- je vytvořen v souladu s RVP ZV, podle předepsané struktury pro celou etapu základního vzdělávání nebo pro ročníky, ve kterých škola uskutečňuje základní vzdělávání,
- podporuje rovnoprávný postoj k základnímu vzdělávání pro veškeré žáky, kteří musí splnit školní docházku a respektuje jejich vzdělávací požadavky a schopnosti,
- realizuje odlišné a osobité vyučování pro žáky se speciálními vzdělávacími požadavky i pro žáky talentované a mimořádně talentované, pokud je toto vzdělání u žáků žádoucí,
- tvoří podmínky pro uskutečnění vzdělávacího obsahu se zřetelem na věkové specifity žáků a jejich vlastní podmínky, a tím následné utváření a podporování rozvoje klíčových kompetencí,
- přispívá k uskutečňování cílů základního vzdělávání, vytyčením výchovných a vzdělávacích plánů na úrovni školy, a k naplňování cílového oboru vzdělávacích okruhů, určením výchovných a vzdělávacích plánů na úrovni vyučovacích témat,
- je vytvořen tak, aby umožňoval učitelům rozvoj tvůrčího stylu práce a nebránil jim při prosazení možných časových a metodických rozdílností, které vznikají ze skutečných požadavků žáků a z praxe kantorů s účinnými prostředky výuky (Jeřábek et al., 2005).

2.5 Osobnost učitele

Pod pojmem učitel si představíme osobnost, která vzdělává a vychovává od nejmenších dětí v mateřské škole, přes žáky v základní škole, studenty na střední škole a vysoké škole, až po vzdělávání dospělých. Učitel je jednou z nejdůležitějších složek ve výchovném procesu. Svou výuku musí umět řídit a organizovat z důvodu předávání vědomostí, dovedností a návyků. Učitel nesmí opomenout, že se podílí na výchově žáků a rozvoji jejich osobnosti. Jeho nelehkým úkolem je připravit žáky na progresivnější změny ve společnosti a vypořádání se s nimi. Musí pečovat o všechny stránky jedince a rozvíjet je, tzn. rozumové, morální, citové a volní rozvoj (Kantorová et al., 2008).

Tak jako každá osobnost, tak i osobnost učitele prochází celoživotním vývojem. Na začátku je ovlivněn rodinnou výchovou, která mu přináší základ do života, spočívající v lásce k ostatním, dětem a plánování náplně dne. Po rodinném zázemí formování osobnosti učitele ovlivňuje jeho vzdělávání na základní, střední a vysoké škole, kdy na základě oblíbeného učitele si může zvolit předmět, který ho oslovil. Nejvýznamnější pro formování osobnosti učitele je jeho vlastní praxe. Nejdříve absolvuje náslechy v rámci studia na vysoké škole a po ukončení studia se věnuje pedagogické činnosti. V rámci svého sebevzdělávání si učitel vytváří učební plán, přípravu vyučovací jednotky, kde se zaměřuje na praktické pedagogické a didaktické dovednosti a návyky, které mu umožňují aplikovat teorii do praxe (Kantorová et al., 2008).

Učitel je ve své profesi vázán rámcově vzdělávacími programy, školními vzdělávacími programy, učebními plány, osnovami, učebnicemi, klasifikačním řádem, pracovním řádem a dalšími normami. Většina učitelů jsou kreativní osobnosti, které potřebují volnost při své práci ve stále se měnících podmínkách (Kantorová et al., 2008).

Učitel tělesné výchovy musí být tělesně zdatný a výkonný, jelikož je na něj kladena vysoká tělesná zátěž, spočívající v rozsahu vyučovací činnosti, všestranně zvládnutými pohybovými dovednostmi a podmínkami práce. Některé dny v týdnu má učitel tělesné výchovy pět až šest vyučovacích jednotek, kde musí žákům předvádět cviky, kdy nemá časový prostor k rozcvičení a může si způsobit zranění. Učitelé jiných předmětů nejsou tolik na nohou, jako učitel tělesné výchovy. Musí se neustále udržovat ve skvělé tělesné kondici, i když s přibývajícím věkem je to někdy nad lidské síly. Učitel tělesné výchovy musí ustát tělesný a psychický nápor, který je doprovázen i exogenními vlivy. Jedná se o povětrnostní podmínky, chlad a hlavně hluk provázející vyučovací hodiny tělesné výchovy, kdy hladina hluku může být 60 – 70 dB (Fialová & Rychtecký, 2002).

2.6 Motorické předpoklady

Motorické schopnosti jsou základem pro zvládnutí motorických dovedností a v opačném případě platí, že v průběhu zvládnutí dovedností se rozvíjejí schopnosti. Účinek pohybové aktivity vymezují schopnosti i dovednosti dohromady, jejich procenta na výkonu nicméně mohou být odlišná a určují se poměrně obtížně. Rozlišení mezi

oběma skupinami je v úrovni obecnosti. Dovednosti jsou úkolově specifické a schopnosti jsou generalizované. Schopnosti jsou zřetelně geneticky podmíněny, dovednosti se získávají. Dovednosti se týkají vhodného a účinného užívání kapacit, představující schopnosti. Schopnosti jsou poměrně ustálené, trvalé, dovednosti jsou lépe přizpůsobitelné do praxe. Množství schopností je ohraničené, množství dovedností je neomezené (Měkota & Cuberek, 2007).

2.6.1 Motorické schopnosti

„Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pro některé z nich můžeme nalézt biologický základ (např. některé anatomické odlišnosti u mimořádně schopných jedinců), jiné se projevují ve fyziologických funkcích, především však ve výsledcích pohybové činnosti“ (Měkota & Blahuš, 1983, s. 97).

Pohybové schopnosti jsou obecné kapacity jedince, ukazují se ve výsledcích motorické aktivity nebo jsou skryté, potenciální. Domníváme se, že určují výkonové možnosti jednotlivce a souhrnně ztělesňují jistý strop, který nelze přesáhnout. Potencialita se vyzdvihuje zpravidla u schopností. Jedná se pouze o možnosti, ne jistoty. Dále schopnosti ztělesňují vysokou míru podmínek pro zlepšování. Pohybové schopnosti a náležitě dovednosti tvoří podloží, ze kterého roste sportovní výkon (Měkota & Novosad, 2005).

Motorické schopnosti Měkota a Novosad (2005) rozděluje na kondiční a koordinační schopnosti. Kondiční schopnosti jsou určovány především činiteli a procesy energetickými. Patří sem schopnosti vytrvalostní, silové a částečně i rychlostní. Koordinační schopnosti jsou vyhrazeny činnostmi a procesy motorické koordinace, jsou spojovány převážně s regulací a řízením motorické činnosti. Patří sem schopnosti orientační, diferenciací, reakční, rovnováhové, rytmické atd.

Do komplexu koordinačních schopností řadíme obratnost, koordinaci a koordinační schopnosti. Obratnost lze formulovat jako schopnost realizovat koordinačně komplikované pohyby, rychle je zvládnout a na základě měnících se podmínek je upravovat. Při pohybové koordinaci jsou koordinovány převážně jednotlivé pohyby nebo pohybové etapy tak, aby byl vytvořen jednotný komplex pohybového výkonu. Dostatečně rozvinuté koordinační schopnosti zrychlují a zefektivňují průběh zvládnání nových dovedností (Měkota & Novosad, 2005).

Základními koordinačními schopnostmi jsou schopnosti: diferenciační, orientační, reakční, rovnováhová, rytmická, sdružování, přestavba. Diferenciační schopnost dává možnost lehkého doladění individuálních etap pohybu a jednotlivých pohybů, které se dávají najevo plynulostí, přesností a ekonomičností kompletního pohybu. Orientační schopnost vymezuje a mění místo a lokomoci těla v prostoru a době, a to pro určení herního pole nebo míče. U reakční schopnosti jde o odstartování pohybu na jakýkoliv impuls v krátké době. Rytická schopnost pojímá a pohybově vystihuje rytmus z venku, či v individuální motorické činnosti zahrnutý. Rovnováhová schopnost drží celé tělo v rovnováze. Schopnost sdružování vzájemně spojuje jednotlivé pohyby těla do časově, prostorově a dynamicky zharmonizovaného komplexního pohybu, který je orientován na splnění cíle motorického úkonu. Schopnost přestavby přizpůsobuje pohybovou aktivitu měnícím se podmínkám (Měkota & Novosad, 2005).

Mezi kondiční schopnosti Měkota a Novosad (2005) řadí silovou schopnost, rychlostní schopnost a vytrvalostní schopnost. Silové schopnosti, zkráceně síla, jsou formulovány jako schopnost zdolávat nebo udržovat vnější odpor svalovým stahem (Perič & Dovalil, 2010). Rychlostní schopnosti, obvykle nazývány rychlost, jsou pohybové činnosti, které musí být krátké do 20 s v určitých podmínkách a co nejrychlejší. Vytrvalostní schopnosti, krátce vytrvalost, jsou motorické schopnosti provádět daný výkon co nejdelší dobu (Měkota & Novosad, 2005).

2.6.2 Motorické dovednosti

„Motorická dovednost může být vymezena jako pohotovost k úspěšnému vykonání určité pohybové činnosti. Primárně je podmíněna koordinačně a získává se učením. Osvoji-li si žák určitou dovednost, znamená to, že je schopný řešit příslušný pohybový úkol vhodnou metodou a na jisté úrovni dokonalosti, tj. správně, dostatečně rychle a úsporně. Z toho pak plyne, že výkon je relativně vysoký a při činnosti nevzniká nadměrná únava“ (Měkota & Blahuš, 1983, s. 236, 237).

Úvodním charakteristickým rysem pohybové dovednosti je maximum jistoty při dosahování cíle. Pro patřičně zvládnutou dovednost platí, že cíl není získán náhodně, ale s vysokou mírou jistoty, s vysokou spolehlivostí. Dotyčnou jistotu, která je vlastností určující, docílí cvičenec zpravidla dlouholetým cvičením, praxí. Následujícím rysem je minimální výdej energie. Ve většině pohybových dovednostech je pravděpodobná úspora vydávané energie. Je nezbytná pro úspěšné provedení déletrvající aktivity, případně pro konečnou etapu této aktivity. Závěrečným rysem dovednosti je dosažení

cíle v minimálním čase. Redukce času nezbytného k dosažení cíle, eventuálně rychlost, se kterou je cíle dosahováno, je třetí hodnotou charakterizující zvládnutou motorickou dovednost (Měkota & Cuberek, 2007).

Měkota a Cuberek (2007) uvádí tři hlavní součásti dovednosti. Jako první jsou procesy percepčně-senzorické, kdy nejvýznamnějším zdrojem informací, které přicházejí z prostředí je vidění. Pohybující se objekt, v našem případě míč, je rozpoznán pomocí zraku. Funkce sluchu je méně důležitá, ale není nepodstatná. Druhou součástí jsou procesy kognitivní, které jsou důležité při rozhodování v situaci co dělat nebo nedělat, při výběru taktiky řešení lokomočního úkolu. Pokud je u některých typů dovedností zrovna tato složka převládající, poté se jedná o dovednost kognitivní. Poslední, třetí, součástí dovednosti jsou procesy motorické, kde v mnoha případech záleží úspěšné řešení lokomočního úkolu na kvalitě samotného pohybu, pohybové aktivity. I když bude rozhodování a vnímání vyhovující, cíl nebude dosažen, jestliže pohybový výkon bude nekvalitní, nebo se nezrealizuje.

Klasifikace pohybových dovedností:

- jemné pohybové dovednosti – jedná se o pohyby ruky, nebo jen prstů, někdy jiných součástí těla,
- hrubé pohybové dovednosti – využívají se při aktivitách rozlohově rozsáhlých, zajištěných velkými skupinami svalů. Můžeme zde zahrnout velkou kategorii sportovních dovedností,
- dovednost otevřená – aktivita se realizuje v prostředí které je různorodé a nepředvídatelné. Potřebuje pořad sledovat změny podmínek a pohybovou aktivitu měnícím se podmínkám uzpůsobit,
- dovednost zavřená – uskutečňuje se v podmínkách stabilních, předvídatelných. Provedení lokomočního výkonu je konstantní, zčásti zažité,
- diskrétní dovednost – je formulována začátkem i ukončením, většinou je krátká,
- kontinuální dovednost – nemá přímo formulovaný začátek a konec, jde o souvislý tok pohybové aktivity, přetrvávající mnoho minut,
- pracovní dovednost – motorická složka vyniká u většiny dovedností řemeslných, u kterých je zacházeno s nástroji a materiály,
- sportovní dovednosti – patří sem i dovednosti tělocvičné, které jsou součástí školní tělesné výchovy a fyzioterapie. Používají se jako tělesná cvičení pro fyzické zlepšování (Měkota & Cuberek, 2007).

2.7 Věkové a vývojové zvláštnosti

Podle Periče (2008) se člověk nevyvíjí stejnoměrně. Každý jedinec se vyvíjí individuálně, nerovnoměrně v závislosti na vnějším a vnitřním prostředí a pohlaví (Vilímová, 2009).

V každém věkovém období přichází změny, které jsou ohraničené jejich začátkem a koncem. Ve vývoji jsou signalizovány určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti jedince. Rozlišujeme několik oblastí, kde k nejdůležitějším patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Trenér musí zohledňovat v rámci pedagogické činnosti tyto oblasti ve vztahu ke svým hráčům (Perič, 2008).

2.7.1 Mladší školní věk

Mladší školní období se vyznačuje většinou jako doba, kdy dítě nastupuje do školy. V tomto období se můžeme domnívat, že se osobnost dítěte tolik nemění. K zásadnějším změnám dochází v raném, předškolním a školním věku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Tělesný vývoj definujeme jako rovnoměrný růst výšky a přibírání na váze. Následuje rozvoj vnitřních orgánů a krevního oběhu. Plíce a vitální kapacita plic zvětšují svůj objem. Stabilizuje se zakřivení páteře, zrychluje se osifikace kostí, kloubní spojení jsou pružná a měkká. Vývoj mozku, jako nejdůležitějšího orgánu centrální nervové soustavy, je dokončen už před začátkem období mladšího školního věku. Nervový systém je vyvinut po šestém roce života a je schopen i pro koordinačně složitější pohyby. Dětský školní věk nám umožňuje výborné podmínky k rozvoji rychlostních a koordinačních schopností, na základě velké plasticity nervového systému a mobility nervových procesů (Perič, 2012).

V psychickém vývoji rychle stoupá počet nových znalostí, podporuje se rozvoj paměti a fantazie. Dítě se upíná na myšlení a poznávání detailů, kontext mu utíká. Vyšší postřehnutelnost k okolí a vlivům odvádějící zájem zhoršuje provedení už zvládnutých dovedností. Dítě není ještě způsobilé k chápání neznámých pojmů. Mluví se o faktickém období nazírání, které je opřeno o názorové vlastnosti určitých jevů a předmětů. Co si může dítě osahat, tomu rozumí. Ještě nejsou stabilní znaky osobnosti, děti bývají zbrklé a z dobré nálady rychle přecházejí k zármutku a opačně. Děti se dokáží naplno soustředit jen krátký časový úsek, tj. 4–5 minut (Perič, 2008).

Z pohledu rozvoje lokomoce je pro tuto věkovou skupinu typická spontánní a vysoká motorická činnost. Nové pohybové dovednosti jsou snadno a obratem prováděny, ale mohou mít malou trvalost, v případě jen občasného cvičení se brzy vytratí z paměti. Ve výuce nových pohybových obratností se aplikují znalosti dětí z přirozené motoriky. Osobité vlastnosti dětské motoriky spočívají v tom, že jim chybí úspornost pohybu, která se ukazuje u dospělých. Rozvíjí se dynamika nervových procesů, převládají ovšem procesy podráždění nad procesy útlumu. Dítě provádí každé cvičení se spoustou přídavných pohybů. Potíže, které jsou na začátku mladšího školního věku ve vztahu sladění složitějších pohybů, relativně rychle odezní a v závěru tohoto období děti provádějí i koordinačně obtížné cviky (Perič, 2004).

Z hlediska sociálního vývoje dítěte se jedná o dvě důležité etapy – vstup do školy a období kritičnosti. Při nástupu do školy vzniká pro dítě nový kolektiv, který klade požadavky na zařazení se do něj. Je nutno podvolit se jeho pravidlům. Dítě zažívá postupnou etapu socializace, kde se začleňuje do kolektivu a uzpůsobuje se zvyklostem a normám. Dítě se setkává s vrstevníky, tvoří si k nim meziosobní vztahy a získává si svou pozici ve skupině. Navazuje první přátelské vztahy. V závěru tohoto období přichází stádium kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Dítě vyhledává idoly, kteří mohou být třeba jeho vrstevníci a být pro něj přirozenou autoritou (Perič, 2008).

Éra trenérského přístupu je obvykle vyznačována jako šťastná. Děti se po všech stránkách vyvíjí rovnoměrně, jsou snadno ovladatelné, mají zájem o vše skutečné, jsou optimistické, dokáže-li se jejich temperament vhodně regulovat. Pohyb dělá dětem potěšení, nemusí se jim vnucovat. Závodí rády a se zápalem. Podstatou jejich konání je hra. Z tohoto důvodu je nutné, aby v tréninku a v soutěžení převažoval herní princip. Jedná se o příjemný charakter veškeré aktivity, který je doprovázen radostnými prožitky z chtěného pohybu. Prohry by neměly být impulsem k zápornému hodnocení rodičem nebo trenérem, které by děti zarmoutilo. Vlohy k soustředění nejsou ještě vyvinuty na přijatelné úrovni, proto aktivita musí být občas pozměňována a pestrá. Trenér by měl být pro děti vzorem. Na jednu stranu je to velká výhoda, na druhou stranu i odpovědnost trenéra. Trenér může učinit pro budoucí vývoj dítěte ve výchovné, ale i výkonové oblasti velice mnoho kladného, může ale také hodně zkazit (Perič, 2012).

2.7.2 Starší školní věk

Starší školní věk je doba přechodu od dětství k dospělosti. Je příznačná biologickými a psychickými změnami. Je to etapa značně nerovnoměrného vývoje. Toto období je možné rozvrhnout do dvou rozdílných úseků. Jako první je neklidná fáze prepubescence, kulminuje okolo třináctého roku a jako druhé je poklidné období puberty, zakončené patnáctým rokem dítěte (Perič, 2012).

U tělesného vývoje můžeme tvrdit, že se jedná o stále rychlejší růst tělesné výšky. Proměňuje se společně s váhou více, než kdykoliv v ostatním věku. Po třináctém roce růstové změny mohou mít záporný vliv na kvalitu pohybů u dítěte. Růst se projevuje nerovnoměrně. Končetiny rostou rychleji jak trup a růst do výšky je pronikavější, než do šířky. V období puberty růst pohybového ústrojí předstihuje vývoj vnitřních orgánů. V této době je klíčový návyk správného držení těla. Plasticita nervového systému tvoří dostatečné předpoklady k vývoji rychlostních schopností. Zřetelný rozvoj hormonální činnosti ovlivňuje vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků (Perič, 2008).

V psychickém vývoji doba puberty spadá mezi důležité období ve vývoji psychiky. Hormonální činnost ovlivňuje prožitkové vztahy a projevy dětí k sobě samým, k opačnému pohlaví, ke svému okolí a může mít vliv na jejich vystupování ve sportovní aktivitě i v dalších okruzích lidského působení. U dětí dochází k rozvoji paměti a dokáží se soustředit delší dobu. Stoupá tempo učení a omezuje se počet nezbytných opakování. Citový život se zřetelně prohlubuje. Dítě se snaží o samostatnost a vlastní postoj. V tomto období vývoje se objevují hluboké zájmy, které mohou být východiskem pro volbu profese. Prohlubuje se přístup ke sportu (Perič, 2004).

Pohybový vývoj u tělesné výkonnosti je vzdálen svému vrcholu. Na pohybové možnosti má vliv nerovnoměrnost vývoje. Pokračuje stále vývoj i růst. Osifikace kostí limituje výkonnost a setrvává jako omezující faktor cvičení. Těkavost lokomoce a pohybový luxus ustupuje jasné potřebnosti a úspornosti, přesnosti a zpravidla i hbitosti provedení. Nejtypičtějším znakem je rychlé pochopení a talent učit se dalším motorickým dovednostem s rozsáhlou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby získané v tomto období jsou vesměs stabilnější oproti těm, které se jedinec naučí v dospělosti. V období puberty u některých dětí dochází k velkému narušení koordinace. Dále se zhoršuje zejména schopnost přesnosti a ladnosti pohybů (Perič, 2008).

Během sociálního vývoje dochází ke změnám v organismu, které vytváří i nový sociální stav. Někdy jsou provázeny dojem odlišnosti od vrstevníků, zahledění se do sebe, uzavírání se do sebe a straní se sociálním stykům. Zřetelně se prohlubuje citová oblast, děti jsou bystřejší a citlivější, hledají hluboké city. Zároveň uzavírají kamarádství, vytvářejí si postoje k opačnému pohlaví. Nastává období společenské existence a navazování i nových společenských vztahů. Děti kopírují a obdivují své vzory, které mohou být i negativní a tím dochází k riziku sociálně záporných projevů (Perič, 2008).

Trenérský přístup si žádá výborné zkušenosti a znalosti. Trenér by měl vystupovat spíše jako zkušenější starší kamarád, být upřímný a chápavý. Děti mají vydatnou potřebu kopírovat dospělé, proto je velice klíčové, aby trenér fungoval jako vzor. Trenér by měl utužovat zájem o sport, ale na druhou stranu by neměl své hráče ujišťovat v tom, že mimo sport nic dalšího neexistuje. Je žádoucí, aby trenér schvaloval i ostatní sféry – kulturu, společenské dění a hlavně vykonávání školních povinností. Měl by se starat o denní režim svých hráčů, navigovat je k účelnějšímu využívání času (Perič, 2012).

2.8 Charakteristika zatížení

Zatížením ve sportu se rozumí motorická činnost prováděna tak, že navodí přítomnou změnu funkční činnosti člověka a ve svém důsledku stálejší funkční, strukturální i psycho-sociální změny. Značí v širším smyslu potřeby jak fyzické, tak psychické, jež jsou na sportovce kladeny v tréninkové jednotce i soutěžích. Zároveň ukazuje očekávaný a předpokládaný rozsah tréninkových vlivů, daný tím, co jednostranně žádané vykonání aktivity subjektivně stojí a jaké změny způsobí. Cílem zatížení je ve výsledném důsledku ovlivnit kladně trénovanost a podpořit tak růst sportovní efektivity (Jansa, Dovalil, Rychtecký & Krauskopf, 2007).

Objem zatížení je vyčíslitelnou hodnotou zatížení, odpovídající kvantitě tréninkové aktivity. V principu je dán dobou cvičení nebo kvantitou opakování. Objem zatížení lze vystihnout prostřednictvím obecných a specifických ukazatelů. Obecné jsou pro veškeré sportovní sektory společné. Specifické se zajímají o příslušné sportovní zaměření (Perič & Dovalil, 2010).

Intenzita zatížení vystihuje míry úsilí, se kterým sportovec provádí tréninkové cvičení. Při tréninkové jednotce se aplikuje podle potřeby cvičení odlišné intenzity, většinou se přemýšlí např. o maximální, střední nebo nízké intenzitě. Stádium úsilí je

spíše psychické hledisko provádění cvičení. Motorická činnost při tom má přirozeně základní prvek ve svém energetickém zabezpečení. Název intenzita zatížení se tak prvotně váže s výdejem energie (Perič & Dovalil, 2010).

Parametry velikosti zatížení – doba trvání cvičení, množství opakování cvičení, intenzita cvičení, doba odpočinku a styl odpočinku - realizují při tréninku manipulaci se zatížením, tj. plánovat i monitorovat velikost zatížení se zřetelem na požadované i získané adaptační změny (Perič & Dovalil, 2010).

Velikost zatížení stanovuje ve svém důsledku účinek tréninkové jednotky. Nejedná se výhradně o žádoucí rozvoj sportovce, ale i o ostatní cíle. V tréninku je nutné kalkulovat se stabilizací výkonnosti s ohledem k jejímu zamýšlenému snížení. Trenér nesmí do tréninkové jednotky zařazovat jen zatížení pro rozvoj, neboť by u sportovce vyvolal v průběhu dlouhodobého tréninku nežádoucí procesy, které by se záporně odrazily na jeho sportovní výkonnosti.

Rozlišujeme rozdílné funkce zaměření tréninkového zatížení:

- funkce rozvoje – docílení vzestupného vylepšení trénovanosti nebo jejich jednotlivých úseků až do maxima,
- funkce stabilizace – zvládnutí dosaženého stavu výkonosti a trénovanosti,
- funkce renovace – obnovení výkonosti a trénovanosti,
- funkce regenerace – záměrem je aktivní odpočinek (Perič & Dovalil, 2010).

Rozsah tréninkového snažení je každým sportovcem vnímán osobitě. Můžeme ho měřit prostřednictvím jednostranných nebo faktických prostředků. Fáze úsilí ve sportovní tréninkové jednotce představuje jeden z klíčových faktorů velikosti tréninkového zatížení, jenž je jeho intenzita. Při tréninku je možné si intenzitu zatížení vybavit třeba na rychlosti běhu, frekvenci lokomocí nebo na překonávaném odporu břemene. Z faktických kritérií se intenzita zatížení třeba u vytrvalostního tréninku nejběžněji měří pomocí srdeční frekvence (Botek, Neuls, Klímešová, & Vyhnánek, 2017).

2.9 Didaktické formy ve sportovních hrách, metodicko–organizační formy

V současné době se didaktika sportovních her zaměřuje také na požadavek spočívající v praktickém využití základních a cílových způsobů k realizaci finální podoby herních utkání. Velmi důležitá je motivace hráčů a hráček k tréninkovému procesu, kde se aplikují herní činnosti (Velenský, 2005).

Metodicko-organizační formy (dále MOF) nám slouží jako návod a struktura pro průběh a vedení tréninkového procesu. Součástí MOF jsou různé typy individuálních cvičení a průpravných her. MOF se rozlišují podle různých herních situačních faktorů, které mohou nastat při herních utkáních. Základním kritériem je přítomnost nebo nepřítomnost soupeře (Velenský, 2005).

Díky MOF rozdělujeme cvičení na:

- průpravná cvičení,
- herní cvičení,
- průpravné hry.

1a) průpravná cvičení I. typu – průběh činnosti se odehrává v neměnných stálých podmínkách a bez přítomnosti soupeře (díky stálým podmínkám se žáci dokáží věnovat a koncentrovat na provedení zadané činnosti) (Velenský, 2005).

1b) průpravná cvičení II. typu – průběh činnosti se odehrává v proměnlivých podmínkách a bez přítomnosti soupeře (žáci se při tomto typu průpravného cvičení soustředí na více podnětů z okolního prostředí, proto musí svoji pozornost rozdělit) (Velenský, 2005).

2a) herní cvičení I. typu – průběh činnosti se odehrává v neměnných relativně stálých podmínkách a za přítomnosti soupeře, stálost podmínek můžeme limitovat, úmyslně omezovat výkon obranného působení jednoho obránce nebo limitováním výkonů obou soupeřů (žáci se dokáží soustředit na provedení svého výkonu a zároveň si zvykají na přítomnost soupeře) (Velenský, 2005).

2b) herní cvičení II. typu – průběh činnosti se odehrává v měnných podmínkách a za přítomnosti soupeře. Cvičení, která řeší situace tak, jak se odehrávají v utkáních, výstižným vytyčením úvodu a závěru jednoho provedení (žáci se aktivně a opakovaně podílí na konkrétním herním ději, na jeho úvodu a závěru) (Velenský, 2005).

3) průpravné hry – průběh činnosti se odehrává za souvislého a proměnlivého herního děje koncentrovaným výkonem soupeřů, daných pravidel a zaznamenávání

bodů (v kontextu vzdělávacího procesu se žáci podílí na koncentrovaném herním výkonu v daných podmínkách realizace sportovní hry (Velenský, 2005).

Pokud se snažíme o souhrn pozitivního přínosu MOF, můžeme uvést prostředky tréninkového procesu, ve kterém je důležité postupné začleňování MOF struktury ve sportovních hrách a základní složky pro efektivní rozvoj herního výkonu. Použití MOF nám umožňuje především utvářet podmínky pro dovednostní učení hráčů a jsou nám nápomocny pro nácvik a aplikaci herních situací do cílových utkání (Velenský, 2005).

Pro zdokonalování hráčů a hráček k nacvičovaným a trénovaným činnostem lze veškerá cvičení zpracovat formou soutěží. V průpravných hrách je každý soutěživý a chce zvítězit. Jedná se o podobu utkání s náhodně proměnlivými herními podmínkami, odvozenými pravidly a zaznamenáváním bodů (Velenský, 2005).

V teorii vyučování sportovních her můžeme průpravné hry přiblížit slovy např. učení, osvojování, zdokonalování a začleňování do činností spojených s hrou. Tímto pojetím her je souvisle naplňováno sportovně herní učivo a systém MOF. Použití průpravných her plyne z nároku na průběh tréninku (Velenský, 2005).

Průpravné hry jsou jednou ze základních článků MOF spolu s průpravnými a herními cvičeními. Zaujímají svoji důležitou pozici v didaktickém procesu basketbalu a jsou platné napříč všemi věkovými kategoriemi v tréninku, ale i na všech stupních tělesné výchovy. Průpravné hry mají podíl na rozvoji herního myšlení, vytváří hráčům rozhled a lepší postřehy v herních situacích. Vyznačují se přítomností obránce, plynulým herním procesem a nestálostí herních podmínek. Hráči si zvykají na sčítání bodů (Velenský, 1994).

V didaktickém procesu vytváříme průpravné hry více možnostmi. Uvádí se změny v pravidlech basketbalu nebo sloučení pravidel pohybových her a herních cvičení. Snažíme se o lehce pochopitelné a zřetelné hry, dostupné pro široké spektrum žáků i mladších hráčů, na začátku své kariéry. Ve ztížených prostorových podmínkách volíme možnost průpravných her, které dokáží hodnotně nahradit samotné zápasy. Poskytují nám zapojení menšího nebo naopak většího počtu hráčů, ale i zmenšení herní plochy hřiště. Učitelé mohou hodnotit žáky v proměnlivých podmínkách, jak jsou schopni předat a prosadit naučené činnosti. Určují jejich schopnosti a nedostatky, na kterých je potřeba soustavně pracovat (Velenský, 1994).

Průpravné hry řadíme k souhrnně působící MOF, které pomáhají rozvoji taktického vědění hráčů. Zaměřujeme se na věkovou kategorii hráčů. Přizpůsobujeme

a zjednodušujeme pravidla, herní tok hry a snažíme se o pochopení a kooperaci mezi sebou (Velenský, 1994).

2.10 Charakteristika basketbalu

V basketbalu musíme v první řadě rozlišit výkon družstva jako celku a výkon jednotlivce jako dvě různé hodnoty. Výkon družstva lze vystihnout jako výkon kolektivu speciální sorty, který je závislý na herních dokonalostech hráčů, podvolovat se herním postům. Je určen přesně k sociálně psychologickým zákonitostem a rolím ve skupině. Zakočení zápasu je posuzováno jako výsledek dosažený proti nastoupenému týmu. Tým má své dané uspořádání, spočívající v systému herních postů a rolí jednotlivých hráčů. Herní post je pozice, která je přidělena každému hráči individuálně, vzhledem k ostatním. Role znázorňuje očekávaný výstup chování každého hráče, spočívající v jeho pozici v týmu, za konkrétní situace. (Velenský, 1987)

Osobitý výkon považujeme jako vyjádření dovednostní složky hráče k účasti v utkání, uskutečňující se v celku herních činností, které jsou součástí hry kompletního družstva. (Velenský, 1987).

2.11 Systematika basketbalu

2.11.1 Herní činnosti jednotlivce

Ve sportovní činnosti se uplatňují herní činnosti jednotlivce, které mají soutěživý a spolupracující charakter. Sociálně psychologickou částí herních činností se zabývá kompetitivní část. Kooperativní část se zabývá individualitou jednotlivých hráčů a následné seskládání jednotlivců do jednotného systému za společným cílem celého týmu (Janík, Pětivlas & Funková, 2005).

Basketbalové činnosti se mohou klasifikovat a poté dávat do sportovních statistik. Tyto klasifikace a statistiky dále pomáhají dohlížet trenérům a lékařskému týmu na fyzickou zdatnost sportovců, která je klíčová pro vylepšení výkonů sportovců. Mezi basketbalové činnosti se řadí střelba a přihrávky (Hu et al., 2020).

Herní činnost se skládá z technické stránky (styl vykonání herní činnosti) a taktické stránky (myšlenkový průběh se zvolením východiska). Uskutečnění herních činností každého hráče se odvíjí od herní situace, která nastane. Díky situačním faktorům máme možnost tyto situace pojmenovat a tvořit typové situace. Jejich

pochopení nám dokáže navodit herní podmínky v herních cvičeních (Janík, Pětivlas & Funková, 2005).

Útočné činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce se dělí na útočné a obranné. Rozdělení plyne z principu sportovní hry a z teoretického definování jejího obsahu (Velenský, 2008). Velenský (2008) rozděluje útočné činnosti jednotlivce z didakticko-metodického hlediska do dvou kategorií:

- útočné činnosti jednotlivce individuálního typu,
- útočné činnosti jednotlivce vztahového typu.

Útočné činnosti jednotlivce individuálního typu:

- uvolnění s míčem na místě,
- uvolnění s míčem v pohybu neboli driblink,
- střelba z místa, střelba v pohybu,
- doskok po vlastní neúspěšné střelbě.

S ohledem na řešení situace jeden útočník proti jednomu obránci se jedná v tomto případě o nejjednodušší prostředek herní realizace, který může sportovní hra poskytnout.

V učebních osnovách mají útočné činnosti jednotlivce individuálního typu velmi důležitý význam. Hráči jsou na základě podmínek učení a motivace vedeni k nezávislému uplatňování se v rámci individuální herní tvořivosti (Velenský, 2008).

Velenský (2008) rozděluje útočné činnosti jednotlivce vztahového typu na:

- uvolnění s míčem na místě,
- přihrávka a chycení míče na místě i v pohybu,
- uvolnění bez míče,
- clona,
- doskok po neúspěšné střelbě spoluhráče.

Uskutečnění útočných činností jednotlivce vztahového typu lze za předpokladu minimálně dvou nebo tří spoluhráčů. V běžných herních podmínkách se tyto aktivity objevují v situacích dvou proti dvěma nebo tří proti třem. Trochu zvláštním typem činnosti je doskok po střelbě spoluhráče. Množství útočníků, nabádané typem útočných činností jednotlivce vztahového typu, tvoří předpoklad i změnu vědomé spolupráce dvou i více hráčů v herních kombinacích, a tím i přesné uspořádání činnostních vztahů

mezi všemi hráči družstva. Dáme-li dohromady oba didaktické komplexy, které jsou tvořeny útočnými činnostmi jednotlivce, jak individuálního typu, tak vztahového typu, vytvoří se vyšší celek. Tento vyšší celek poskytuje vnímat spolupráci v souvislosti komunikační interakce všech těchto aktivit. V základních herních podmínkách se nejvíce prosadí při řešení situací dvou proti dvěma nebo tři proti třem (Velenský, 2008).

Obranné činnosti jednotlivce

Rozčlenění útočných činností jednotlivce do dvou didaktických skupin poskytne také reálnou charakteristiku skupinám obranných činností jednotlivce. Určením obranných úkolů je možné k útočným činnostem jednotlivce individuálního typu přiřadit:

- krytí útočníka s míčem na místě (před driblinkem nebo po jeho zastavení),
- krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku),
- krytí útočníka při jeho střelbě a doskoku.

Tyto aktivity zasahují do základů obranné útočnosti za cílem vyvíjení tlaku na útočníka s míčem. Jsou zřetelné hlavně při řešení akcí jeden proti jednomu (Velenský, 2008).

Opačnými obrannými činnostmi k útočným činnostem jednotlivce vztahového typu jsou:

- krytí útočníka s míčem na místě (nemožnost zahájení driblinku),
- krytí útočníka bez míče,
- krytí útočníků při clonění.

Přesným výkladem vyjadřují tyto obranné činnosti situace herních podmínek, kdy útočníci nepoužívají střelbu na koš ani driblink. Je kladen důraz na osobitou aktivitu obránců při krytí útočníka na místě s míčem, a především na zodpovědnost osobité útočnosti při krytí útočníka, který nemá míč. Připojíme-li k útočným činnostem střelbu, nalezneme ve skupině těchto obranných činností ještě krytí útočníka po střelbě a doskoku.

Spojíme-li obě skupiny obranných činností s útočností jednotlivce, nalezneme začátky skupinové součinnosti (Velenský, 2008).

2.11.2 Vybrané herní činnosti jednotlivce

Střelba

Při nacvičování střelby musíme vynaložit velké úsilí. V počátcích tréninku střelby se zaměřujeme na její techniku. Pokud se naučíme špatné provedení střelby, těžce se chyby odstraňují. Většinu času trénujeme střelbu v neměnných podmínkách. Pokud máme vysokou úspěšnost střelby v neměnných podmínkách, můžeme v herních cvičeních nebo v samotné hře uplatnit již zažitý pohyb. Každá chyba v proměnlivých podmínkách se projevuje na úspěšnosti střelby hráče (Velenský, 1987).

V tréninkovém procesu se zaměřujeme na hmotnost míče, aby nepřesahovala silové schopnosti hráčů. Při zvolení těžké hmotnosti míče hráči zapojují nevhodné skupiny svalů. Nejmladší kategorie hráčů mohou využívat značně menší a hmotnostně lehčí velikosti míčů. Dále trenéři nacvičují střelbu s volejbalovými nebo molitanovými míči, avšak velikostně odpovídají basketbalovým míčům. Další variantou je snižování výšky koše. Silové možnosti hráčů určují maximální odstup od koše při trénování střelby. Při změně techniky střelby zkracujeme vzdálenost od koše, aby byl hráč schopen dohodit míč (Velenský, 1987).

Základní typ střelby je vrchní střelba jednoruč z místa. Při provedení této střelby se odrážíme oběma nohama (výskok), nebo se můžeme odrazit jednou nohou při dvojtaktovém kroku. Zaměřujeme se na správné držení míče, při kterém zahajujeme střelbu, přihrávku nebo driblink. Basketbalový střeh pro hráče střelujícího pravou rukou provádíme na pevných nohou. Nohy jsou ve vzdálenosti na šířku ramen, chodidla souběžně, pravé chodidlo půl stopy před levým. Pokrčené kolena, hlava vzpřímeně, oči se soustředí na koš. Míč držíme v úrovni pasu v obou rukách před sebou. Hráč má postoj s pokrčenými koleny a míč putuje kolem obličeje nad hlavu. Pravou ruku držíme pod míčem a levá ruka z boční části drží míč. Míč je rovnoměrně rozložen na konečkách prstů. Mezi míčem a dlaní se nachází malý otvor. Na koš se díváme pod uchopeným míčem nad hlavou. Při střelbě je loket ruky rovně pod míčem, nevystupuje do stran. Váha těla je přenesena na obě nohy, postavení hráče je mírně na špičkách. Zároveň s napínáním střelecké ruky se hráč začíná narovnávat. Levá paže opouští míč, pravá paže se napíná a pravé zápěstí se sklopí v trajektorii míče. Při střelbě na koš míč rotuje přes pravý prostředníček a tím mu udává zpětnou rotaci. Konec pohybu hráčů končí ve výponu na špičkách (Velenský, 1987).

Střelbu rozdělujeme na:

- střelba z bližší vzdálenosti,
- střelba z delší vzdálenosti.

Basketbal postupem času prochází vývojem jako většina sportů. S příchodem střelby za tři body stále platí zachovaný princip větší pravděpodobnosti vstřelení koše za dva body. Při podrobném zkoumání statistik se můžeme přesvědčit, že statistiky nejlepších basketbalových střelců za tři body se pohybují okolo 40–45%. Nejvyšší procenta střel jsou z blízké vzdálenosti od koše. Basketbaloví hráči, kteří střílí z bližší vzdálenosti (střelba z pole) na koš, mají většinou největší úspěšnost 55–60%.

Druhy střelby:

- the Lay-Up (dvojtakt, střelba po odrazu z jedné nohy)
- hook Shot (střelba jednoruč nad hlavou ze strany (přes hlavu) (Oliver, 2004).

Přihrávání

Při nácviu herní činnosti přihrávání můžeme od začátku trénovat s obránci. Obránce při nácviu tvoří podmínky, do kterých se hráč dostává ve hře. Hráč trénuje správný výběr a provedení přihrávky podle postavení bránícího hráče. Na krátkou vzdálenost je nejčastějším typem přihrávka jednoruč trčením kolem obránce nebo přihrávka vrchem obouruč. Na dlouhou vzdálenost využíváme přihrávku jednoruč vrchem, bokem nebo stranou. Jestliže obránce není v naší těsné blízkosti, volíme přihrávku obouruč trčením. Během přihrávky pravou rukou provedeme krok levou nohou dopředu a přesuneme na ni váhu. Míč se snažíme chránit tělem nebo v bezpečné vzdálenosti od obránce. Razance přihrávky závisí na zapojení více částí těla jako je paže, trup. Nejdůležitější část obstarává stejně jako u střelby zápěstí. Při tréninku střelby se zaměřujeme na bezprostřední blízkost obránce a útočníka. V okamžiku, kdy obránce ustoupí od útočníka je velice těžké přihrát kolem obránce. Z této situace pramení chyba nepřesné přihrávky a následné ztráty míče. Úkolem útočníka je zkrátit vzdálenost pomocí driblinku nebo přilákat obránce do těsné blízkosti ukončením driblinku a naznačením střelecké pozice. Velmi platnou součástí přihrávání je klamné naznačení paži (směr přihrávky), hlavou (periferní vidění) a obrátkový pohyb nohou (Velenský, 1987).

2.11.3 Herní kombinace

V teorii basketbalu jsou herní kombinace formulovány jako časově a prostorově zharmonizovaná činnost dvou až pěti hráčů v útoku nebo obraně. Kombinace, na nichž se podílí minimálně přijatelný počet hráčů, obvykle dva nebo tři, se vyznačují jako základní. V předpokladech herního úkonu tohoto počtu hráčů lze také spolupráci klasifikovat a popsat.

Pro útok rozeznáváme kombinace založené na:

- akci „hod“ a běž“,
- početní převaze útočníků,
- clonění,
- využití útočných činností jednotlivce.

Pro obranu se vymezují kombinace se zaměřením:

- proti clonění soupeře,
- na zesilování krytí,
- proti početní převaze útočníků.

Herní kombinace představují přechod od individuálních herních činností k herním systémům. Podstatu a předpoklady výkonnosti však hledíme v dovednostních kapacitách jednotlivců. Zásadním cílem útočných kombinací je tvořit a řešit přesilové situace. Obranné kombinace jsou naopak postaveny proti takovému snažení útočníků (Velenský, 2008).

2.11.4 Herní systémy

Herní systémy ztělesňují spolupráci celého družstva v útoku nebo v obraně. Dobrý a Velenský (1987) formulují herní systém jako uspořádání vztahů mezi hráči jednoho družstva a uspořádání jejich činností při předpokládané opozici soupeře. I když se jedná o starší formulaci, pohlížíme na ni s ohledem na vývoj sportovní hry v jejím výkonovém pojetí za přílehlavé, dosud aktuální a svým způsobem předbíhající dobu.

Obdobně jako u ostatních herních činností dělíme herní systémy na systémy útočné a systémy obranné (Velenský, 2008).

Útočné systémy rozděluje Velenský (2008) podle:

- stupně organizovanosti obranných systémů – na základě tohoto hlediska se útočné systémy rozdělují na systémy rychlého protiútoky a systémy postupného útoku,

- stupně organizovanosti vztahů mezi hráči a jejich činností v útoku – podle tohoto hlediska rozeznáváme volné útočné systémy a kontrolované útočné systémy.

Obranné systémy rozděluje Velenský (2008) podle:

- systému osobní obrany,
- systému zónové obrany,
- systému kombinované obrany.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického souboru pro zdokonalování vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro školní TV na 1. stupni základní školy.

3.2 Dílčí cíle práce

- analyzovat odbornou literaturu,
- vybrat vhodná průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry,
- graficky znázornit cvičení a hry pomocí programu Easy sport graphic 2.0,
- vytvořit soubor videí obsahující cvičení a hry.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Veškeré informace, které jsem využila k napsání vlastní bakalářské práce byly čerpány z databází dostupných knihoven v Olomouci v písemné podobě.

- Ústřední knihovna ÚP Zbrojnice:
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna fakulty tělesné kultury:
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>

K analýze poznatků byla do vyhledávačů knihoven zadávána klíčová slova z obsahu bakalářské práce – vyučovací postupy, motorické předpoklady, mladší školní věk, didaktické formy, basketbal, herní činnosti jednotlivce atd.











Na základě rozboru odborné literatury a zčásti vlastní sportovní zkušenosti jsem zvolila třicet průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her. Společnými znaky při výběru výše uvedených cvičení a her byly střelba a přihrávka.

4.2 Využití grafického softwaru Easy sport graphic 2.0

Ke zpracování třiceti průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her v praktické části bakalářské práce mi sloužil program Easy sport graphic 2.0 od společnosti Easy Sports-Software (<http://easy-sportssoftware.com/en/>). Graficky zpracovaná cvičení a hry slouží k lepšímu vnímání a názornějšímu přehledu. Program nám poskytuje zpracování obrázků k různým sportům a jejich konkrétní sportovní cvičení a hry. Pro grafické znázornění mých cvičení a her jsem zvolila prostředí pro basketbal. Program nám umožňuje vybrat hráče v různých úhlech postavení a rolích obránce nebo útočníka. V nabídce můžeme najít sportovní vybavení (kužely, míče, lavičky, atd.). Pro znázornění pohybu, přihrávky a driblinku hráče můžeme zvolit jednotlivé čáry. Aplikace programu nebyla složitá, grafické symboly byly srozumitelně popsány.

5 VÝSLEDKY

5.1 Soubor 30 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her zaměřených na zdokonalování přihrávání a střelby

Útočník.....	
Útočník ve změněném postavení.....	
Další útočníci.....	
Obránce.....	
Doskakující hráč.....	
Přihrávka.....	
Pohyb bez míče.....	
Střelba.....	
Zakončení v pohybu.....	
Clona.....	

5.1.1 Cvičení zaměřená na zdokonalování přihrávání

Hra 1: Přihrávka obouruč trčením

Pomůcky: míče, kužely

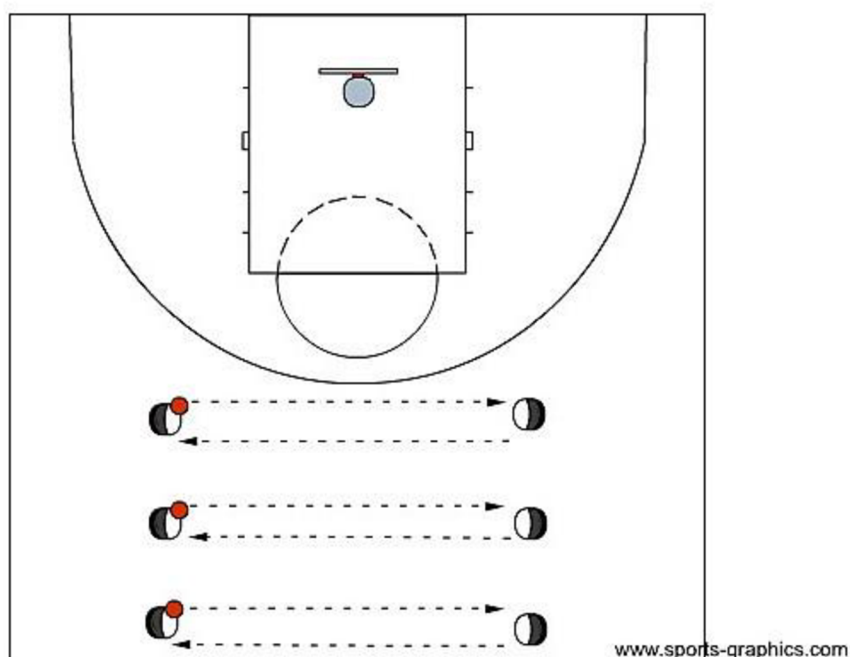
Počet hráčů: 6-12

Rozvoj: přihrávání, chytání míče, rychlosti reakce

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 8 minut

Popis hry: Hráči jsou ve dvojicích ve dvou řadách 4-5 m od sebe, přihrávají si. Tuto hru lze aplikovat i jako přihrávku obouruč vrchem – nad hlavou, chytat míč, hráči však prodlouží vzdálenost (Velenský, 1994).



Obrázek 1. Přihrávka obouruč trčením

Hra 2: Přihrávání určeným způsobem, chytání míče, zastavování

Pomůcky: míče

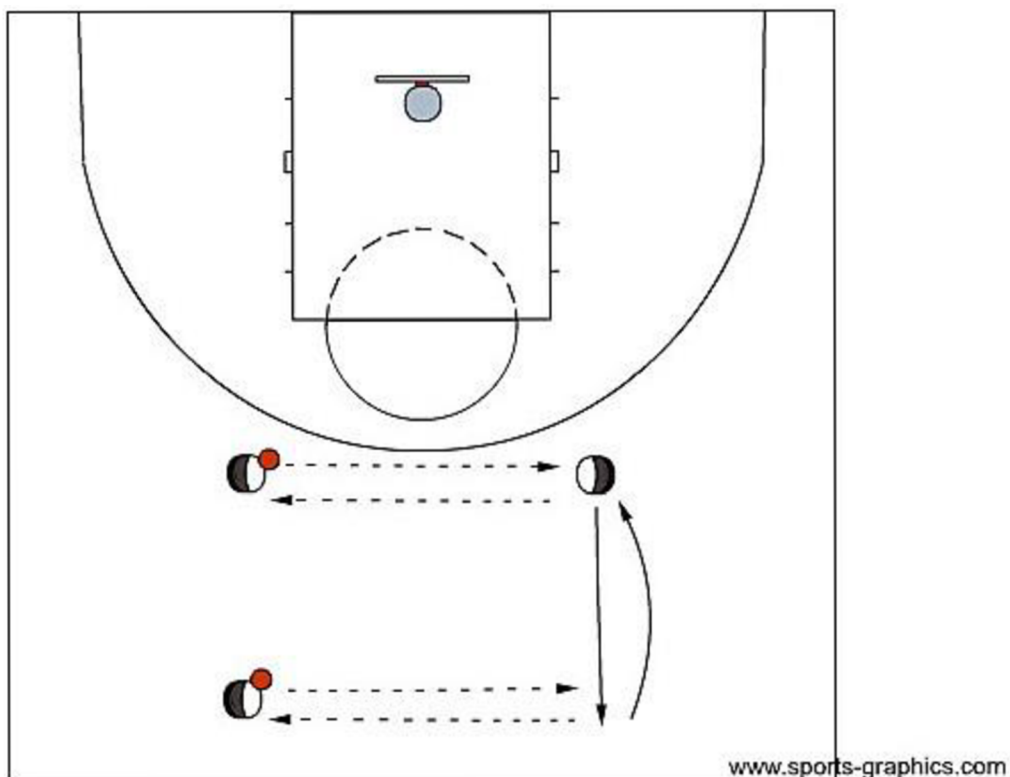
Počet hráčů: 9

Rozvoj: přihrávání, koordinace

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Hráči ve trojici mají dva míče. Hráč bez míče běhá ve vzdálenosti 4–5m od spoluhráčů s míčem a na úroveň jejich postavení. Chytá míč v pohybu, zastavuje a přihravá zpět. Cvičení lze dávkovat počtem přeběhů, počtem přihrávek nebo časovým limitem (Velenský, 1994).



Obrázek 2. Přihrávání určeným způsobem, chytání míče, zastavování

Hra 3: Přihrávání v pohybu, chytání míče v pohybu

Pomůcky: míče

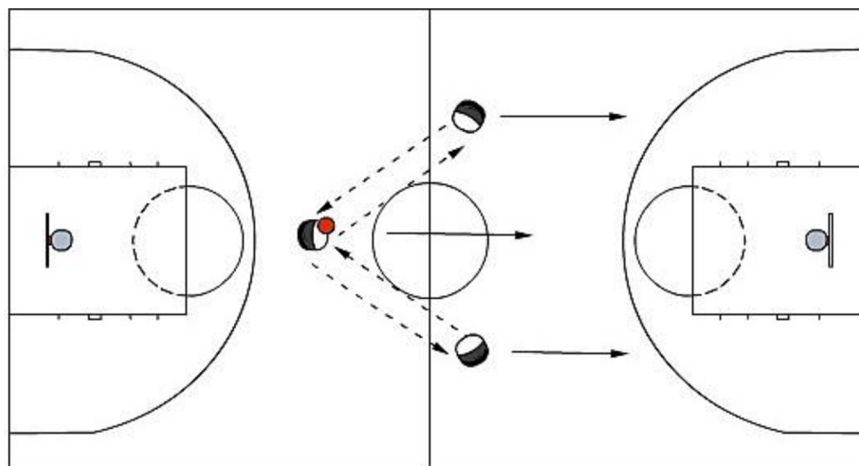
Počet hráčů: 12

Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči běží ve trojicích (dvojicích) od jednoho koše ke druhému, jsou přibližně na stejné úrovni ve vzdálenosti 3–4 m. Všechny přihrávky směřují na hráče, který je ve středu a který střídavě přihravá vlevo a vpravo. Činnost končí u koncové čáry za protilehlým košem, hráči se zpět vrací podél postranních čar (Velenský, 1994).



www.sports-graphics.com

Obrázek 3. Přihrávání v pohybu, chytání míče v pohybu

Hra 4: Přihrávání ve dvojicích

Pomůcky: míče, koš

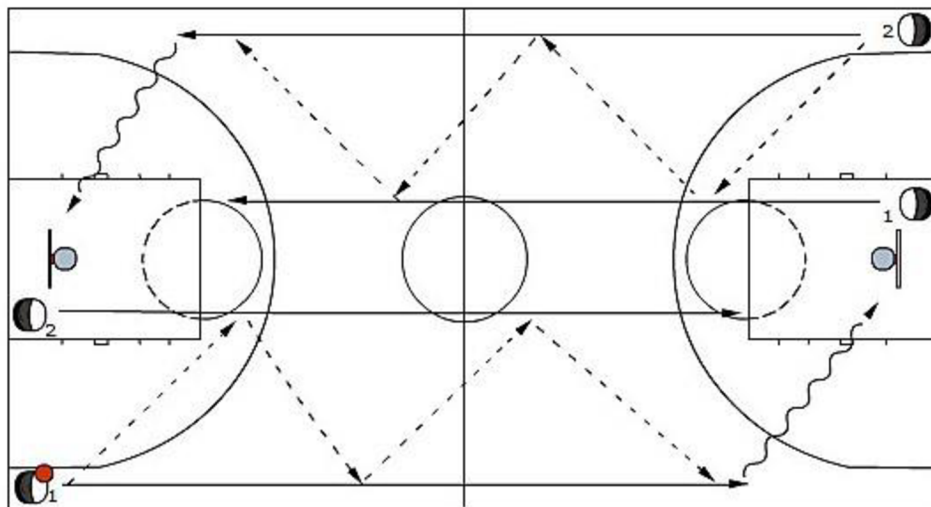
Počet hráčů: 12

Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnost, koordinace těla

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči stojí ve dvou zástupech za koncovou čarou. Jeden hráč z dvojice má míč a cvičení zahajuje přihrávkou na spoluhráče. Každý hráč se drží ve své přímce směrem na opačnou stranu hřiště a přitom si přihrávají. Po poslední přihrávce hráč zakončuje dvojtaktem na koš. Po doskočení míče se cvičení opakuje na druhé části hřiště (Čikić, 2019).



www.sports-graphics.com

Obrázek 4. Přihrávání ve dvojicích

Hra 5: Přihrávání z bedny na perimetr

Pomůcky: míče

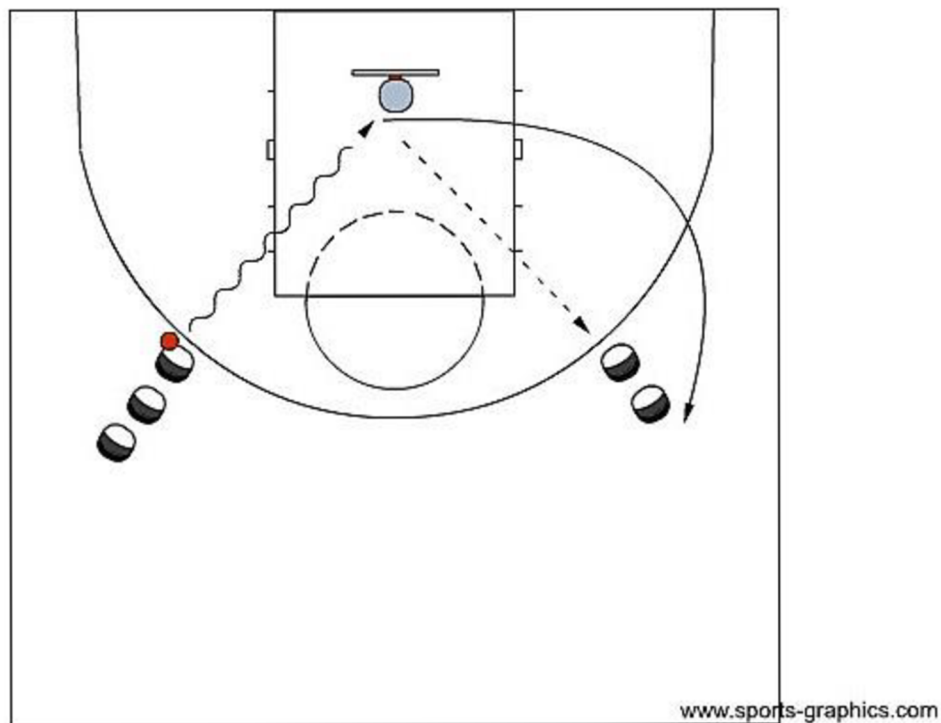
Počet hráčů: 6

Rozvoj: přihrávání, přesnost, vedení míče

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Dva zástupy na perimetru. První hráč jednoho zástupu má míč. Dribluje pod koš a přihravá hráči opačného zástupu. Po odehrání přihrávky se zařadí do druhého zástupu (Čikić, 2019).



Obrázek 5. Přihrávání z bedny na perimetr

Hra 6: Přihrávání, chytání míče, pohybování se bez míče

Pomůcky: míče, kužely

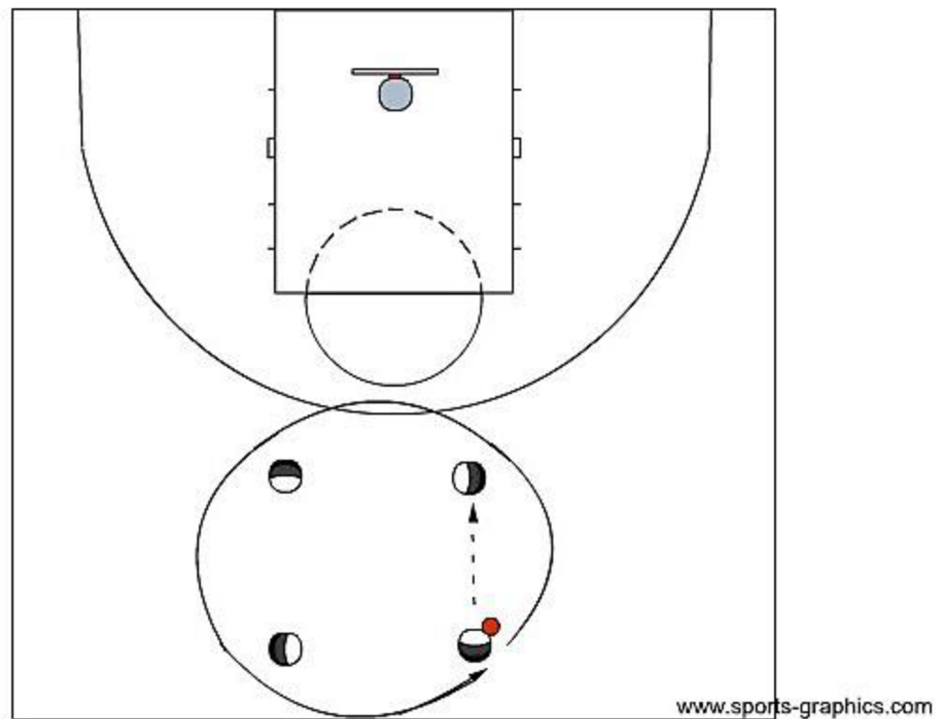
Počet hráčů: 8

Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Hráči ve čtveřicích stojí na vrcholech čtverce se stranou 4–5 m. Přihrávají si určeným způsobem a směrem. Hráč po přihrávce oběhne rozestavení spoluhráčů a vrátí se na původní místo. Běží ve směru přihrávek (Velenský, 1994).



Obrázek 6. Přihrávání, chytání míče, pohybování se bez míče

Hra 7: Přihrávání a chytání míče ve ztížených podmínkách

Pomůcky: míče, kužely

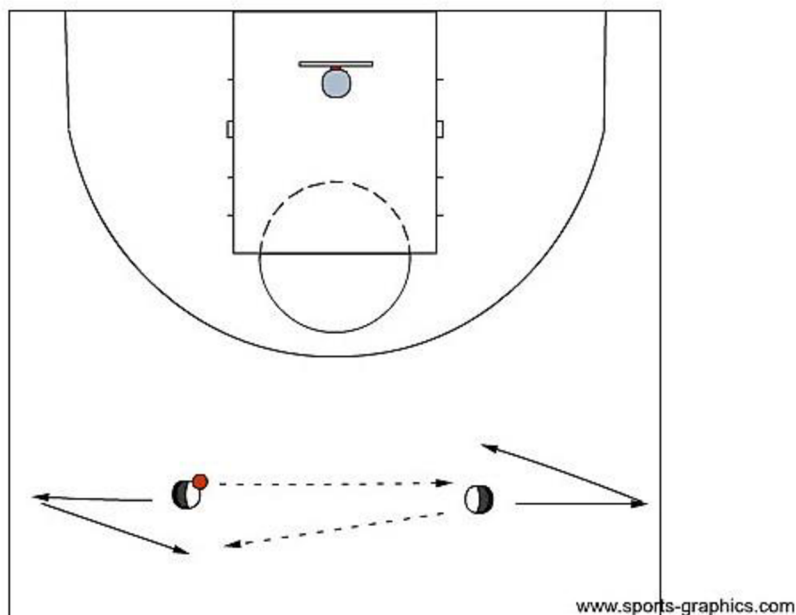
Počet hráčů: 6-12

Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, obratnosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení II. typu

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Hráč bez míče (hráč, který chytá míč) pohybem paže a ruky naznačí směr a cíl přihrávky. Hráč bez míče naznačuje střídavě buď levou, nebo pravou rukou směr a cíl přihrávky. Hráč po přihrávce provede obrat o 180°, prudce vyrazí, dotkne se stanovené mety (např. čáry, kužely) a vrátí se zpět na své původní místo. Hráč s míčem čeká, až se spoluhráč zastaví. Hráč provede po odhození míče nějaký cvik (sed, dřep, leh, vzpor ležmo, klik ležmo, apod.). Hráč s míčem čeká, až se jeho spoluhráč postaví a až jeho rukou naznačí cíl přihrávky. Stejná činnost, ale hráči se snaží přihrávat si co nejrychleji. To znamená, že hráč provádějící přihrávku nečeká, až spoluhráč zaujme správný postoj. Hráči během přihrávání zkracují a prodlužují vzdálenost. Jakmile však chytnou míč, nesmějí s ním dělat kroky (Velenský, 1994).



Obrázek 7. Přihrávání a chytání míče ve ztížených podmínkách

Hra 8: Přihrávání a chytání míče ve trojici

Pomůcky: míče

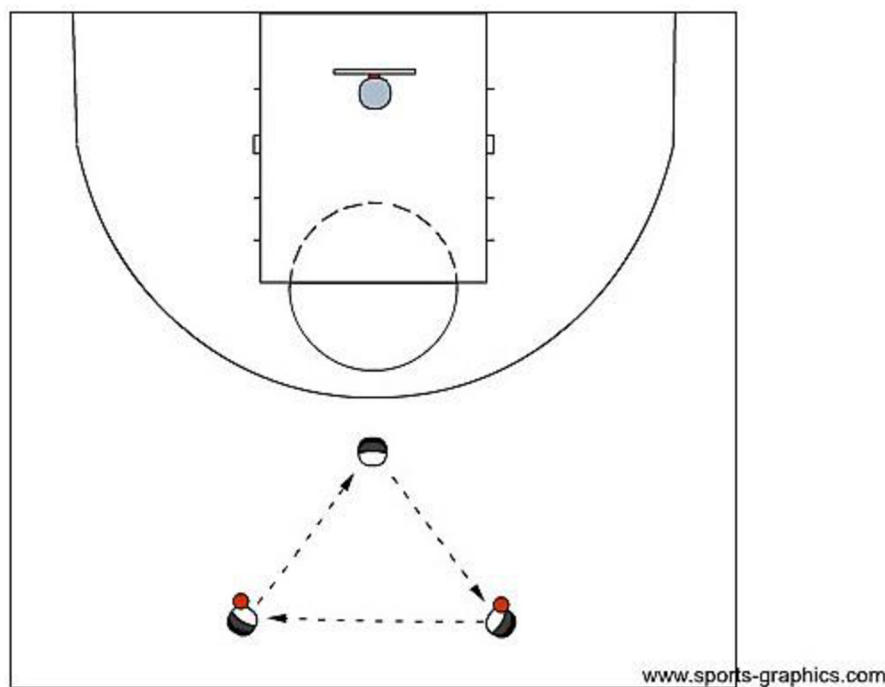
Počet hráčů: 9

Rozvoj: přihrávání, pozornosti, přesnosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení II. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči jsou ve trojici a každý stojí na vrcholu rovnostranného trojúhelníku 4-5 m. Přihrávají si určeným způsobem a stále stejným směrem. Přihrávají si a na signál (tlesknutí, písknutí) mění směr přihrávky. Přihrávají si dvěma míči a na signál mění směr přihrávky. Dva hráči mají míč a střídavě přihrávají na třetího (Velenský, 1994).



Obrázek 8. Přihrávání a chytání míče ve trojici

Hra 9: Přihrávání v pohybu nebo po zastavení, chytání míče, zastavování

Pomůcky: míče

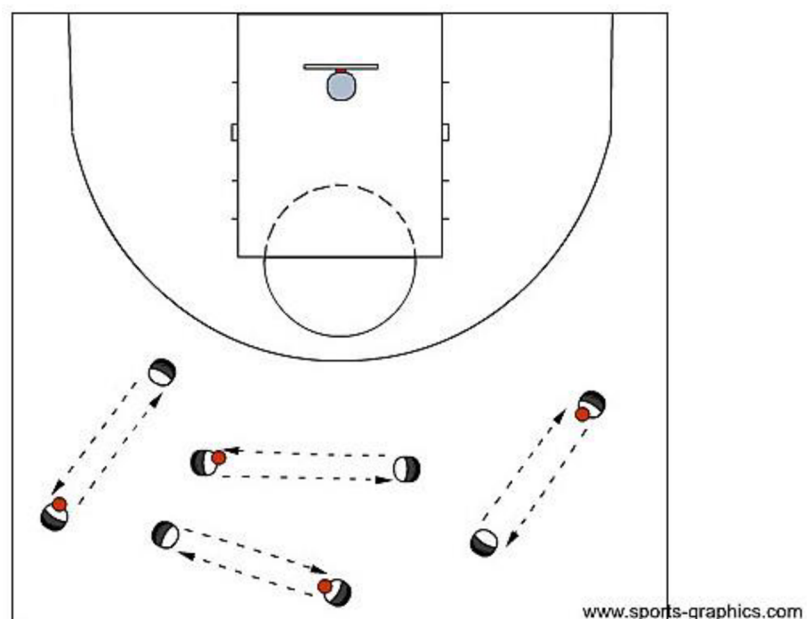
Počet hráčů: 12

Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení II. typu

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Hráči ve dvojici mají jeden míč. Pohybují se libovolně po hřišti a přihravají si. S míčem nedělají kroky. Podle pokynů učitele plní různé úkoly. Přihravají si a chytají míč v pohybu. Chytají míč, zastavují a přihravají z místa. Přihravají z místa a čekají, až spoluhráč rukou v upažení naznačí směr a cíl přihrávky (Velenský, 1994).



Obrázek 9. Přihrávání v pohybu nebo po zastavení, chytání míče, zastavování

Hra 10: Přihrávání kolem obránce

Pomůcky: míče

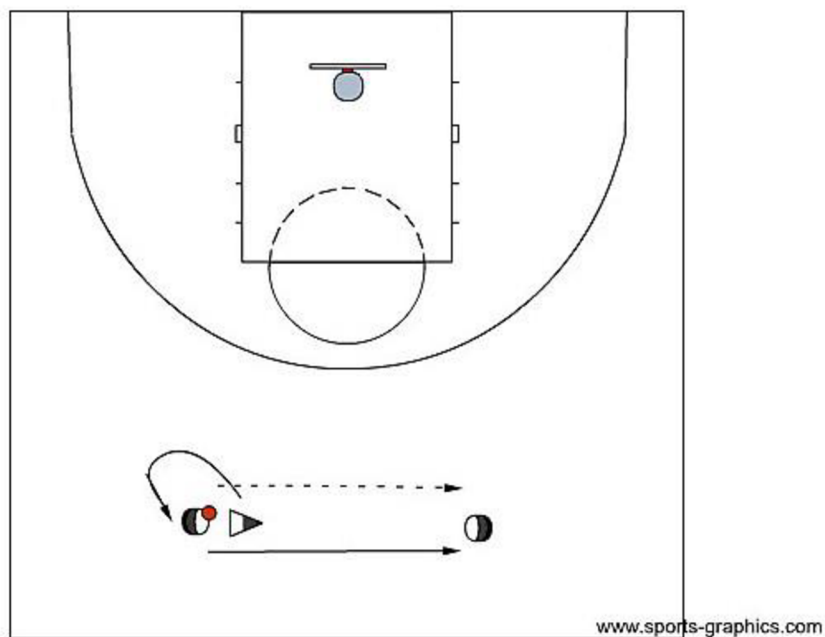
Počet hráčů: 12

Rozvoj: přihrávání, myšlení, pozornosti

Metodicko-organizační forma: herní cvičení I. typu

Délka trvání: 8 minut

Popis hry: Hráči jsou ve trojici. Prostřední přihraje míč a běží za ním bránit přihrávce na třetího. Úkolem útočníka je přihrát kolem nebo přes bránícího hráče, který se snaží svoji činnost provádět v souladu s pravidly. Po přihrávce se z útočníka, který přihrál, stává obránce a okamžitě jde bránit útočníka s míčem. Hráč s míčem vždy čeká, až k němu obránce přiběhne na určenou vzdálenost (Velenský, 1994).



Obrázek 10. Přihrávání kolem obránce

Hra 11: Přihrávání na místě s obranou

Pomůcky: míče

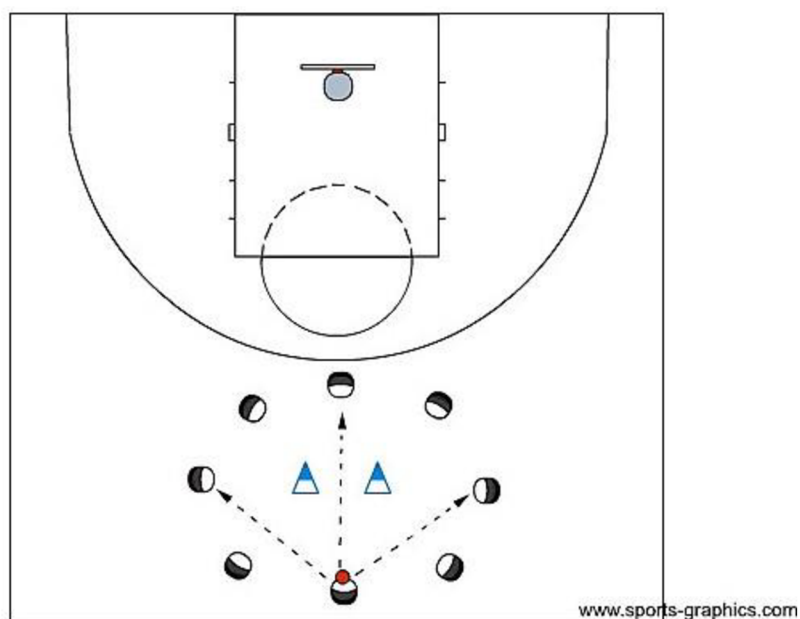
Počet hráčů: 10

Rozvoj: přihrávání, týmová spolupráce

Metodicko-organizační forma: herní cvičení II. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Čtyři až osm hráčů je rozestavěno do kruhu o průměru zhruba 4 m. Uvnitř kruhu se pohybuje jeden až dva obránci. Útočníci na obvodu si přihrávají, obránci se snaží míč chytit nebo alespoň tečovat. Pokud k tomu dojde, střídá obránce ten útočník, který přihrával jako poslední (Velenský, 1994).



Obrázek 11. Přihrávání na místě s obranou

Hra 12: Hod' a běž

Pomůcky: koš, míče

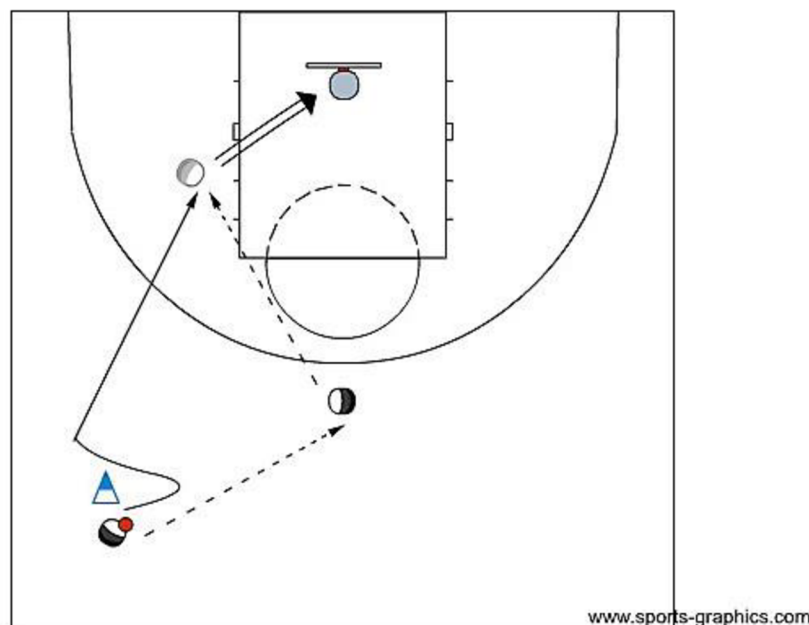
Počet hráčů: 8

Rozvoj: přihrávání, týmová spolupráce, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: herní cvičení II. typu

Délka trvání: 12 min

Popis hry: Přihrávající hráč posílá míč spoluhráči, který se právě odpoutal od obránce. Hráč vyrazí směrem ke koši a pokusí se uvolnit od soupeře, který ho střeží. Když příjemce přihrávky chytí míč, rychle provede obrátku do směru na koš. Jeho spoluhráč oklame obránce předstíraným pohybem doleva. Když se obránce pokusí vykrýt jeho pohyb, hráč bleskurychle změni směr. Hráč, který přihrál, překonává svého obránce a vyráží ke koši. Hráč s míčem mu přihrává okamžitě, jakmile je zřejmé, že se jeho spoluhráč již odpoutal od obránce. Přihrávka letí s předstihem, aby ji hráč zachytil v běhu. Hráč, který znovu drží míč, je již tak blízko koše, že zakončuje dvojtaktem na koš (Mullin & Coleman, 1996).



Obrázek 12. Hod' a běž

Hra 13: Basketbalová baba

Pomůcky: míče, kužely

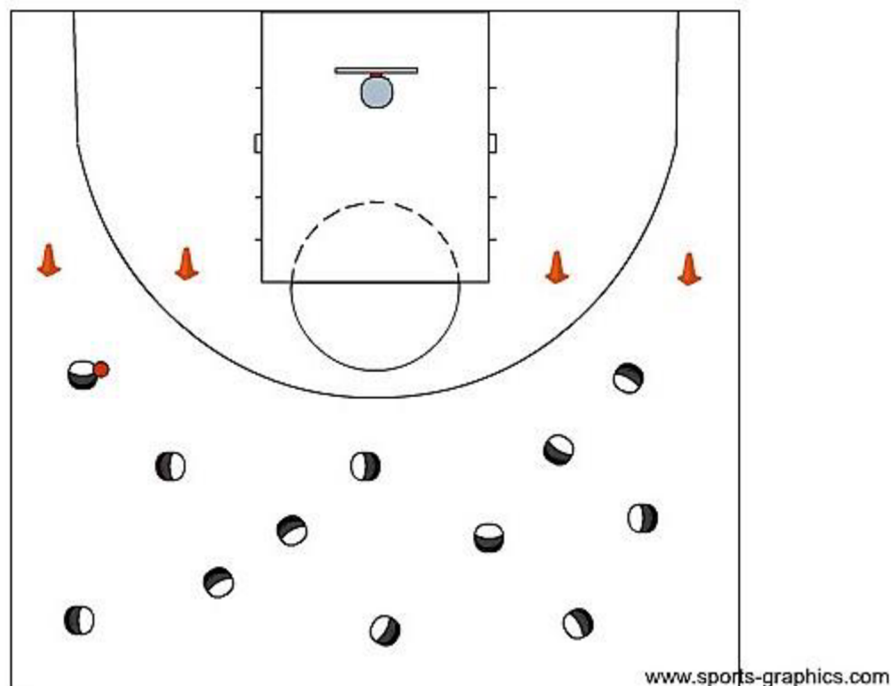
Počet hráčů: 9

Rozvoj: přihrávání, střelby

Metodicko-organizační forma: herní cvičení II. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči nejsou rozděleni do družstev, ale každý hraje sám za sebe. Ve vzájemném vztahu jsou si všichni hráči soupeři. Trenér vhodí míč do hrací plochy. Hráč s míčem musí driblovat a snaží se zasáhnout hozením nebo dotykem míče kteréhokoli ze soupeřů. Zasažený hráč buď odstupuje ze hry, nebo si připočítá jeden trestný bod. Vyhrává poslední hráč v poli. V druhém případě hráč s nejméně trestnými body (Velenský, 1998).



Obrázek 13. Basketbalová baba

Hra 14: Přihrávaná

Pomůcky: míč

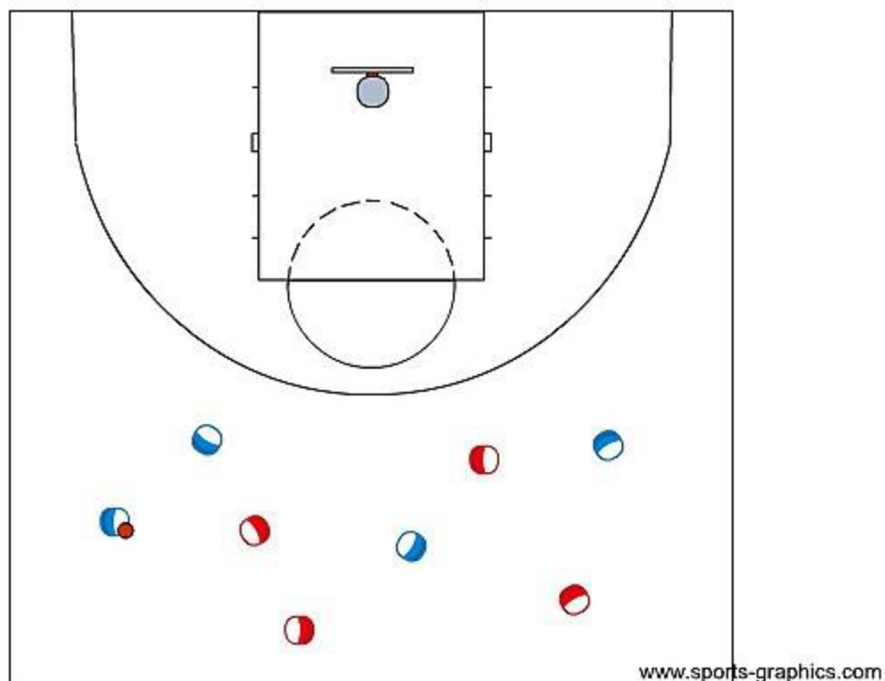
Počet hráčů: 10

Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnosti

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: 4-4 nebo 5-5, na polovině hřiště si hráči jednoho družstva přihrávají míč bez možnosti driblovat (uvolňují se s míčem na místě, zdokonalují chytání míče skokem). Snahou bránícího družstva je získat míč a pak si přihrávat. Brání se osobně v postavení mezi hráčem a míčem tak, aby v zorném poli obránce byli oba, je třeba předvídat směr pohybu útočníka a včas se přemístit do nového postavení. To zajišťuje dostatečné „odstoupení“ obránce od soupeře směrem k míči (Adamus, 1997).



Obrázek 14. Přihrávaná

Hra 15: Horká brambora

Pomůcky: míč, kužely

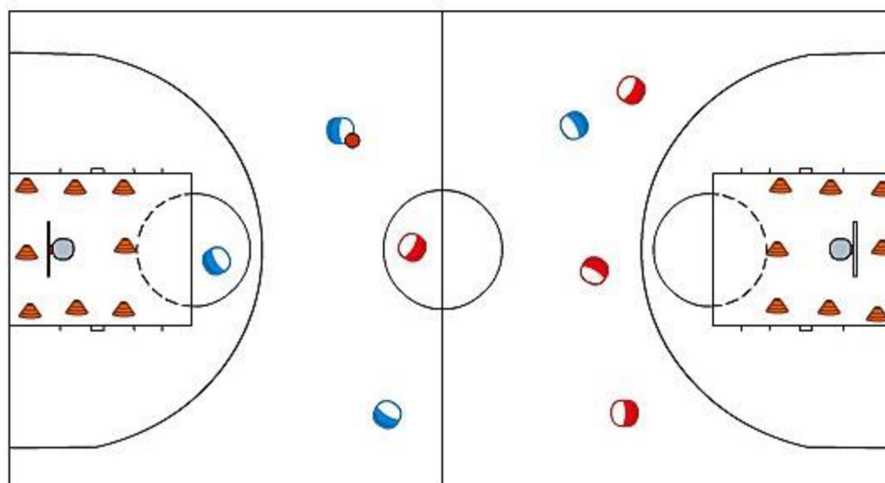
Počet hráčů: 10

Rozvoj: přihrávání, orientace v prostoru, přesnosti

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Hru hrají proti sobě dvě družstva o 4-7 hráčích. Na obou koncích basketbalového hřiště jsou podél koncových čar vyznačena cílová (bodovací) území široká 2-3m směrem do hřiště. Úkolem každého družstva je přihrát míč spoluhráči do tohoto území tak, aby jej chytil. Tímto hráčem však může být kdokoli, tzn. že není pevně určen (Velenský, 2005).



www.sports-graphics.com

Obrázek 15. Horká brambora

5.1.2 Cvičení zaměřená na zdokonalování střelby

Hra 16: Vrchní střelba jednoruč z místa (obouruč z místa)

Pomůcky: míče

Počet hráčů: 10

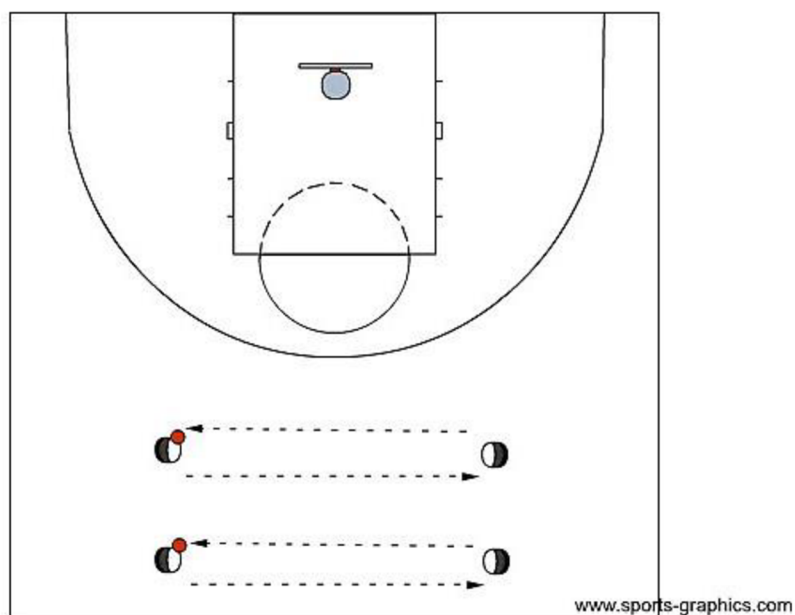
Rozvoj: střelby, pozornosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 5 minut

Popis hry: Hráči jsou ve dvojicích, stojí proti sobě na vzdálenost 3–4m, dvojice má jeden míč. Střílejí vysvětleným způsobem jeden na druhého, míří přitom na hlavu spoluhráče a soustředují se na správné provedení. (Velenský, 1994).

Modifikace hry: Stejně cvičení, ale před vystřelením hráč krátce zadribluje (rukou, kterou střílí) na místě. Spojuje tak driblink na místě, chycení míče a jeho přenesení do správné polohy nad hlavou.



Obrázek 16. Vrchní střelba jednoruč z místa (obouruč z místa)

Hra 17: Vrchní střelba jednoruč z místa (obouruč z místa) na koš

Pomůcky: míče, koš

Počet hráčů: 10

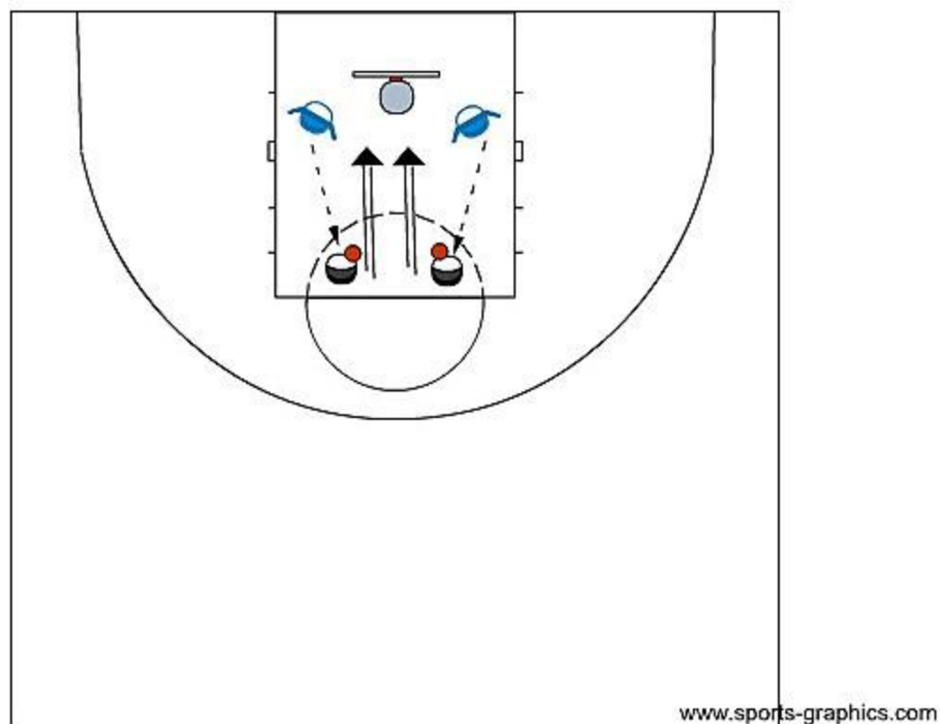
Rozvoj: střelby, přesnosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Hráči jsou ve dvojicích, jeden stojí pod košem, druhý asi ve vzdálenosti 3m od koše má míč. Hráč střílí z krátké vzdálenosti, druhý doskakuje a vrací míč střílejícímu. Po několika pokusech se vystřídají (Velenský, 1994).

Modifikace hry: Stejně cvičení, ale před střelbou na koš hráč použije krátkého, několika úderového driblinku na místě.



Obrázek 17. Vrchní střelba jednoruč z místa (obouruč z místa) na koš

Hra 18: Střílení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa, doskočení míče, přihrávka

Pomůcky: míče, koš

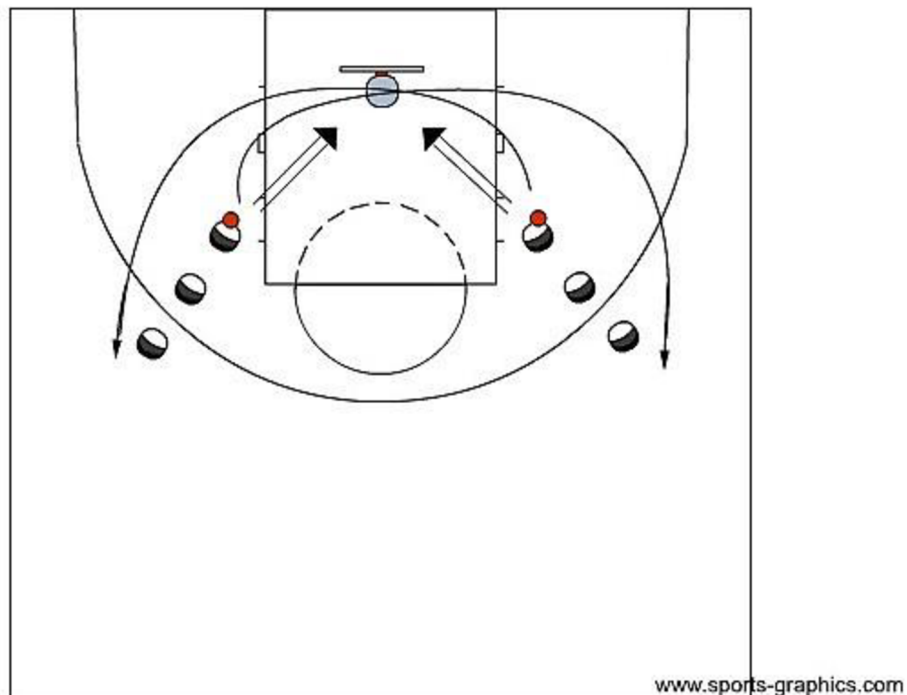
Počet hráčů: 10

Rozvoj: střelby, přihrávání, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 8 minut

Popis hry: Hráči jsou v zástupech, první hráč v zástupu 3m od koše má míč. Hráč vystřelí, okamžitě po střelbě běží ke koši, doskočí odražený míč a přihraje ho zpět do zástupu. Po přihrávce se zařadí na konec opačného zástupu (Velenský, 1994).



Obrázek 18. Střílení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa, doskočení míče, přihrávka

Hra 19: Nácvik střelby z pohybu

Pomůcky: míče, koš, kužely

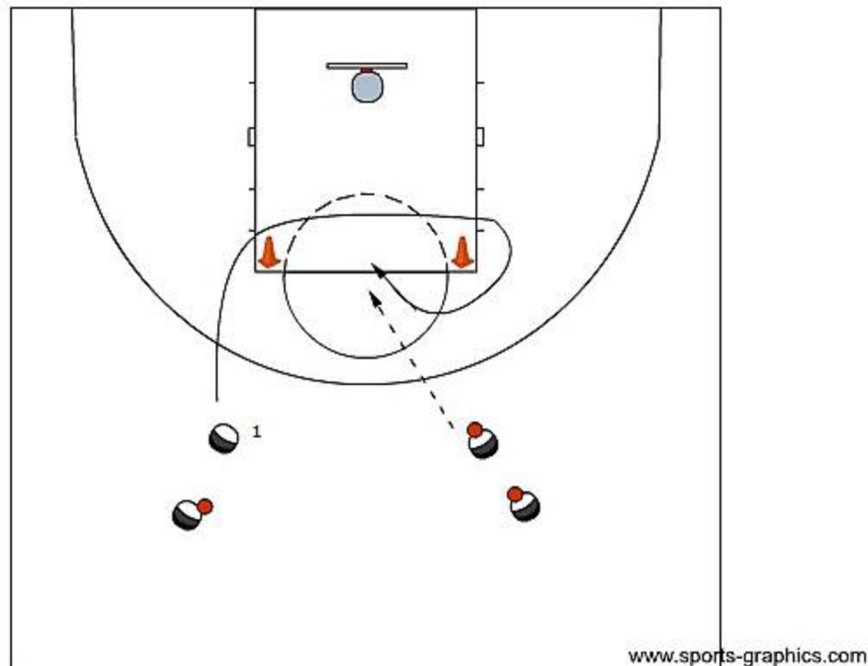
Počet hráčů: 6

Rozvoj: střelby, přihrávání, orientace v prostoru, přesnost

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči stojí ve dvou zástupech čelem ke koši. První hráč (bez míče) běží kolem dvou kuželů a dostává přihrávkou míč na úrovni šestkové čáry od prvního hráče z druhého zástupu. Po chycení míče si hráč srovná basketbalový postoj a střílí. Hráč, který odehrál míč, provádí stejné cvičení na druhou stranu (Čikić, 2019).



Obrázek 19. Nácvik střelby z pohybu

Hra 20: Střelení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa, po chycení míče a zastavení

Pomůcky: míče, koš

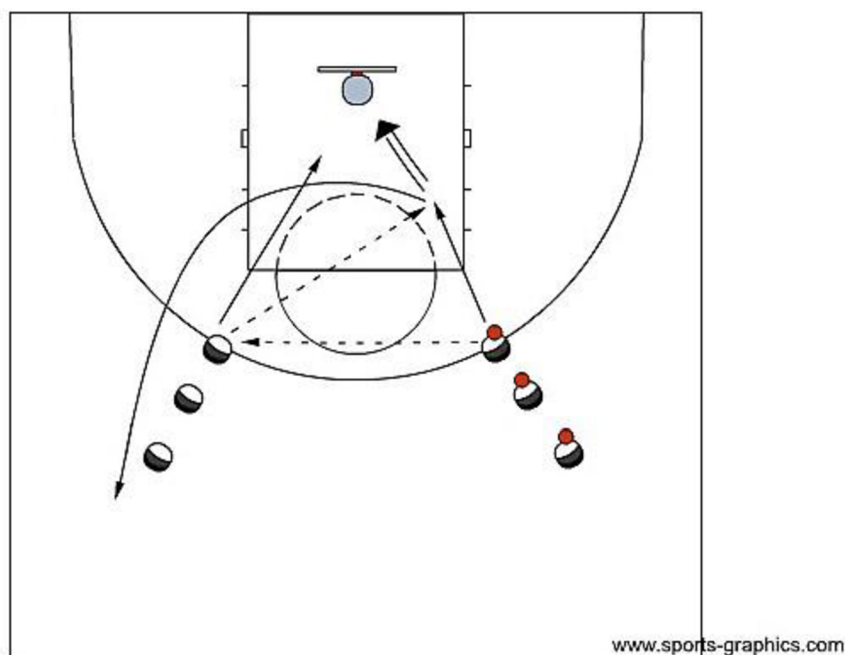
Počet hráčů: 8

Rozvoj: střelby, přihrávání, orientace v prostoru, přesnosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči jsou ve dvou zástupech 4–5m od sebe. První v zástupech stojí zhruba na úrovni oblouku trestného území nebo ještě za ním, hráč pravého zástupu má míč. Přihraje ho prvému v levém zástupu a po přihrávce vyrazí k vymezenému území. Chytá míč zpětně přihraný spoluhráčem, zastaví a po upravení postojе střílí na koš. Po střelbě se zařadí na konec opačného zástupu. Hráč levého zástupu běží po přihrávce ke koši, doskakuje míč, přihraje ho do pravého zástupu, kam se také zařadí. (Velenský, 1994).



Obrázek 20. Střelení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa, po chycení míče a zastavení

Hra 21: Střelba na koš

Pomůcky: míče, koš

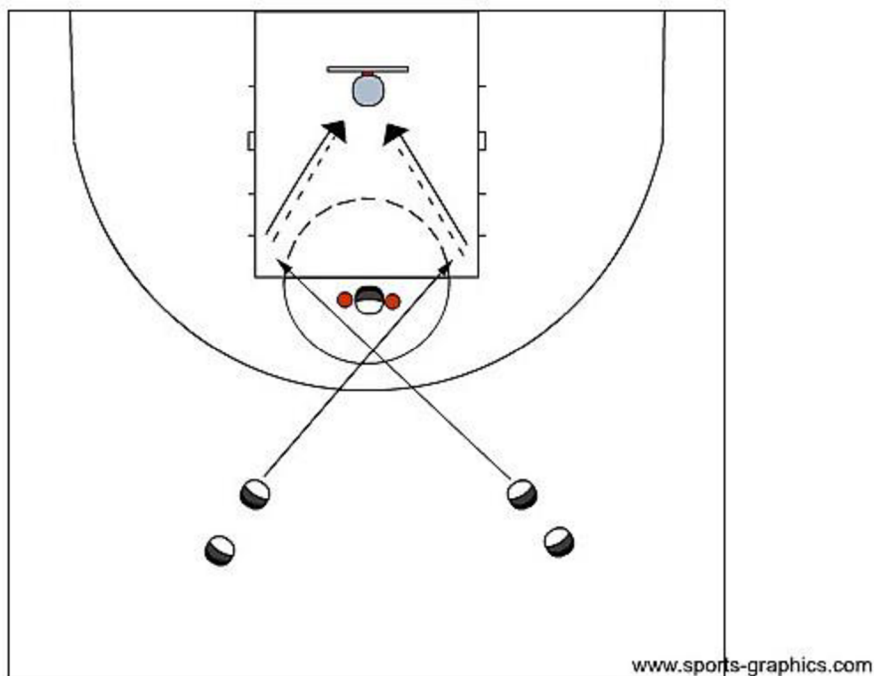
Počet hráčů: 10

Rozvoj: střelby, rychlosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 8 minut

Popis hry: Hráč s míčem stojí na místě uprostřed vzdálenosti mezi postranními čarami, míč má položen na ruce v natažené paži. Hráč bez míče se rozbíhá, při skoku míč sbírá a provede dvojtakt na koš (Adamus, 1997).



Obrázek 21. Střelba na koš

Hra 22: Střelení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa po driblinku a zastavení

Pomůcky: míče, koš, kužely

Počet hráčů: 10

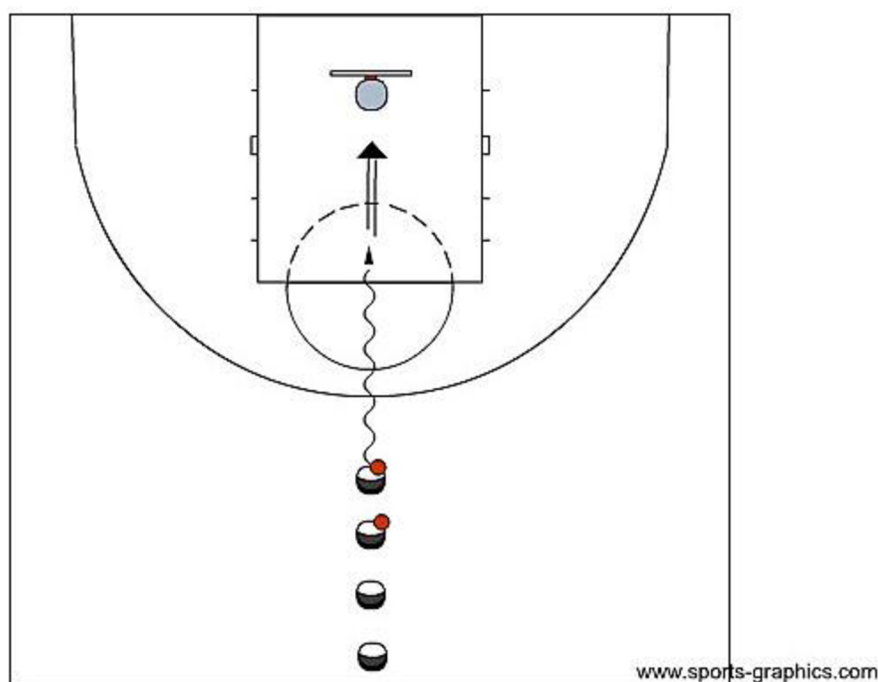
Rozvoj: střelby, vedení míče, přesnosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 8 minut

Popis hry: Hráči jsou v zástupu, popř. v několik zástupech, první stojí zhruba 3m za obloukem trestného území čelem ke koši a má míč. Hráč dribluje do vymezeného území, asi 3m před košem zastavuje dvojtaktem a po upravení postoje střílí na koš. Po střelbě doskočí a přihraje míč zpět do zástupu (Velenský, 1994).

Modifikace hry: Stejně cvičení, ale hráčům omezíme počet úderů míče o zem při driblinku.



Obrázek 22. Střelení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa po driblinku a zastavení

Hra 23: Střílení z krátké vzdálenosti po přímém uvolnění bez míče a po dvojtaktu

Pomůcky: míče, koš, kužely

Počet hráčů: 12

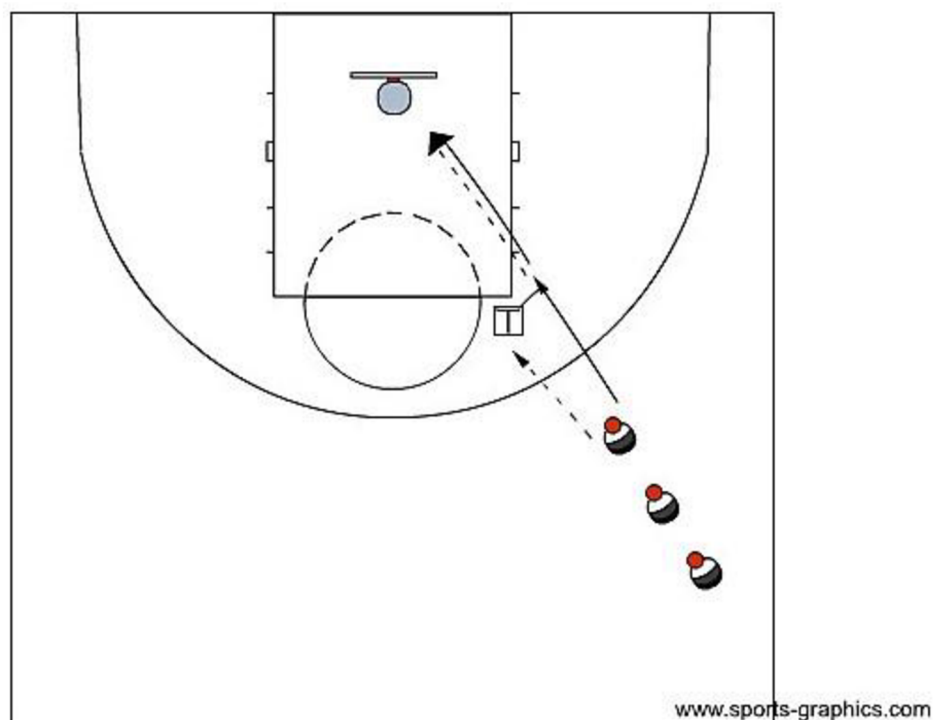
Rozvoj: střelby, rychlosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení I. typu

Délka trvání: 6 minut

Popis hry: Hráči jsou v zástupu na pravé straně čelem ke koši a ve větší vzdálenosti od něho. Jeden z hráčů – pomocník – stojí proti zástupu u čáry trestného hodů. První hráč v zástupu přihraje míč pomocníkovi a okamžitě vybíhá směrem k němu. Před pomocníkem se odrazí, ve výskoku uchopí míč z natažené paže, provede plynule dvojtakt a vystřelí na koš z krátké vzdálenosti (Velenský, 1994).

Modifikace hry: Stejně cvičení, ale pomocník míč nadhazuje obloučkem před sebe tak, aby běžící hráč míč pohodlně chytil.



Obrázek 23. Střílení z krátké vzdálenosti po přímém uvolnění bez míče a po dvojtaktu

Hra 24: Střílení z krátké vzdálenosti po jednoúderovém driblinku a dvojtaktu

Pomůcky: míče, koš, kužely

Počet hráčů: 6

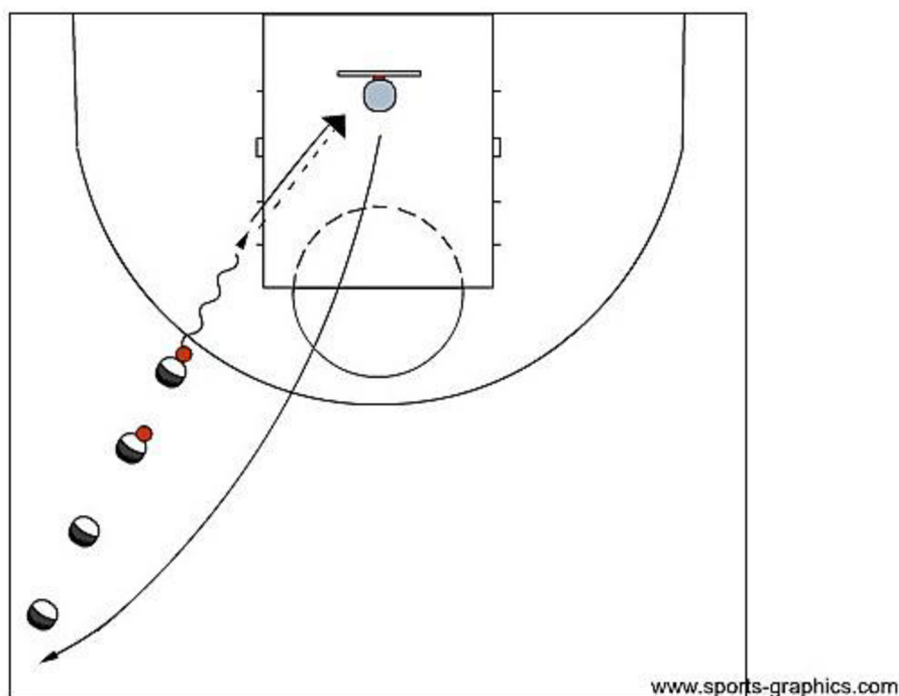
Rozvoj: střelby, přihrávání, orientace v prostoru

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení II. typu

Délka trvání: 8 minut

Popis hry: Hráči jsou v zástupu, první asi 3–4m od koše u postranní čáry vymezeného území – má míč. Hráč střílí z krátké vzdálenosti po jednoúderovém driblinku a po dvojtaktu. Sám doskočí míč a přihraje jej zpět do zástupu. Zařadí se na konec (Velenský, 1994).

Modifikace hry: Stejně cvičení, ale hráči jsou ve dvou zástupech. Hráči pravého zástupu provádějí střelbu po jednoúderovém driblinku a po dvojtaktu. Z levého zástupu po střelbě vybíhají, doskakují míč a přihrávají jej do zástupu provádějícího střelbu. Po provedení činnosti se hráči řadí na konec opačných zástupů, a tím si mění úlohy.



Obrázek 24. Střílení z krátké vzdálenosti po jednoúderovém driblinku a dvojtaktu

Hra 25: Střelecké cvičení trojic

Pomůcky: míče, koš

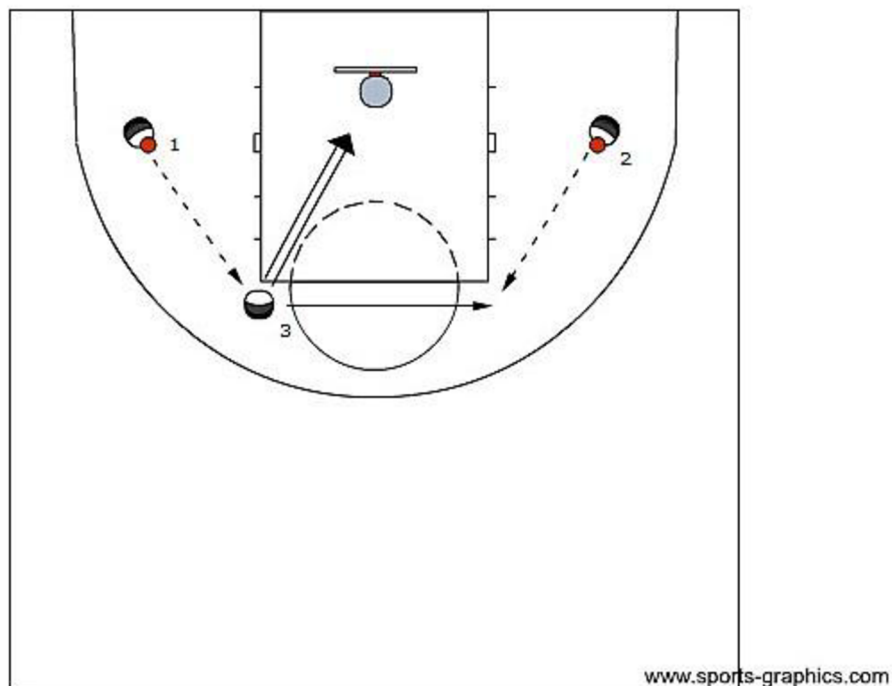
Počet hráčů: 9

Rozvoj: střelby, přihrávání

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení II. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Jeden střelující hráč (č. 3) a dva přihrávající hráči (č. 1,2). Hráč 3 dostává přihrávku od hráče 1 a střílí z místa na koš. Po střelbě přebíhá na druhý konec vymezeného území. Hráč 1 doskakuje míč. Hráč 3 dostává přihrávku od hráče 2 a opět střílí s oporou na koš. Hráč 2 doskakuje míč (Janík, Pětivlas & Drásalová, 2003).



Obrázek 25. Střelecké cvičení trojic

Hra 26: Střelecké cvičení šestic

Pomůcky: míče, koš

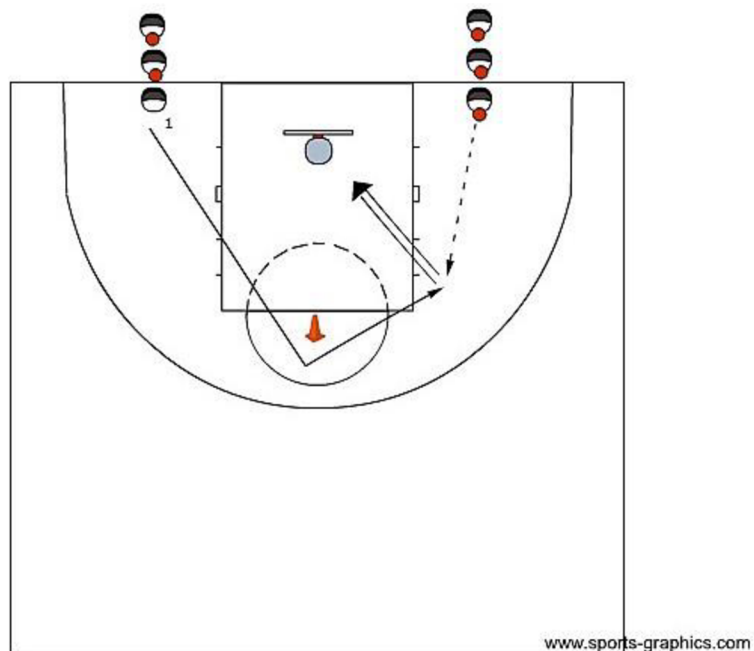
Počet hráčů: 12

Rozvoj: střelby, orientace v prostoru, pozornosti

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení II. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči stojí ve dvou zástupech za koncovou čarou, hráči 1 a 5 mají míče. Hráč 4 vybíhá na úroveň čáry trestného hoďu a po zastavení jednodobým rytmem mění směr pohybu, dostává přihrávku od hráče 1 a střílí bez opory na koš (Janík et al., 2003).



Obrázek 26. Střelecké cvičení šestic

Hra 27: Střelba po uvolnění

Pomůcky: míče, koš, kužely

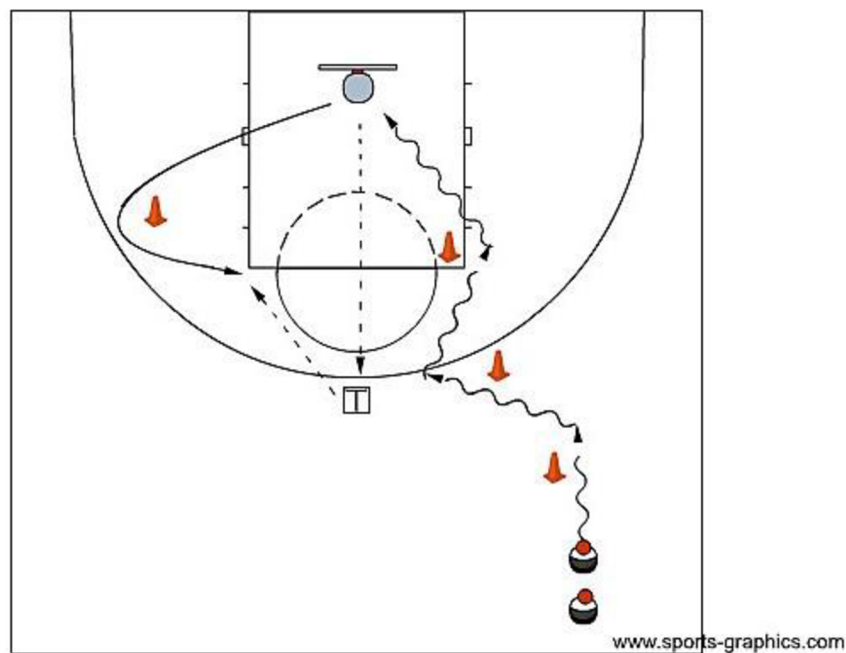
Počet hráčů: 10

Rozvoj: střelby, přihrávání, koordinace těla

Metodicko-organizační forma: průpravné cvičení II. typu

Délka trvání: 8 minut

Popis hry: Hráči driblují kolem tří kuželů. Jakmile přejdou přes poslední kužel, vedou míč směrem ke koši. Naznačí střelbu a přihrávají míč trenérovi na trojčkovou čáru. Po odhodu míče se rozbíhají oběhnout kužel na druhé straně hřiště. Hráči přijímají míč od trenéra a provádí střelbu (Čikić, 2019).



Obrázek 27. Střelba po uvolnění

Hra 28: Střílení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa přes obránce

Pomůcky: míče, kužely

Počet hráčů: 10

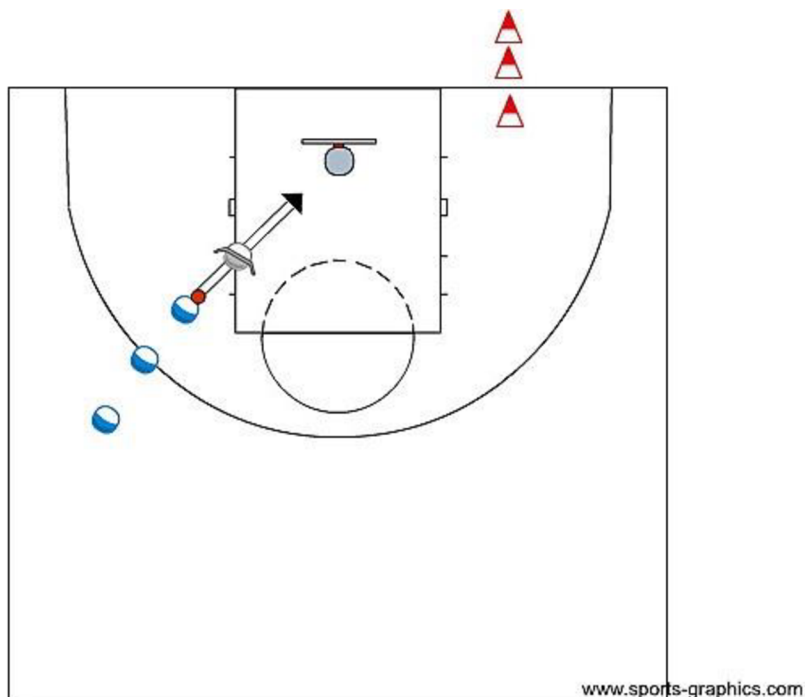
Rozvoj: střelby, pozornosti, přesnosti

Metodicko-organizační forma: herní cvičení I. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Hráči jsou v zástupech, jeden tvoří útočníci, druhý obránce. Zástup útočníků může být umístěn např. u vymezeného území, zástup obránců za koncovou čarou. První útočník v zástupu má míč. Obránce vyběhne a postaví se asi metr před útočníka s míčem čelem k němu, vzpaží. Útočník střílí přes obránce na koš. Po střelbě obránce doskakuje a přihrává míč do zástupu útočníků. Po skončení činnosti si oba vymění místo tak, že se zařadí do opačných zástupů (Velenský, 1994).

Modifikace hry: Obdobné cvičení, ale útočník se před střelbou nejprve uvolní jedno nebo dvouúderovým driblinkem kolem stojícího obránce vlevo nebo vpravo a střílí z místa po zastavení dvoudobým rytmem.



Obrázek 28. Střílení vrchní střelbou jednoruč (obouruč) z místa přes obránce

Hra 29: Situace 2-2

Pomůcky: míče, koš

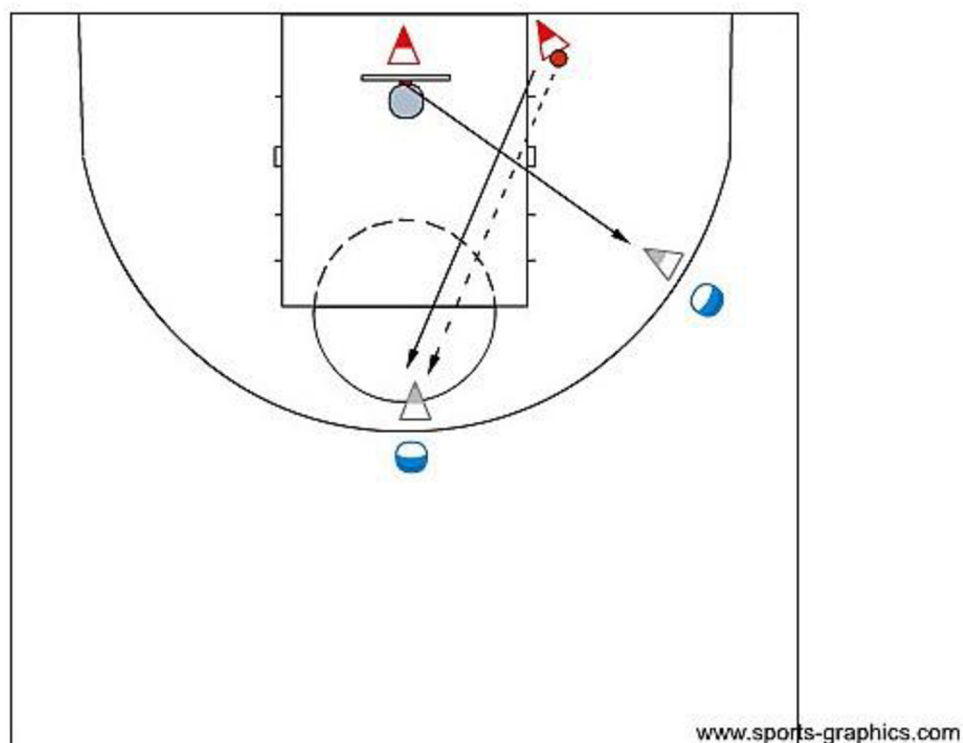
Počet hráčů: 12

Rozvoj: střelby, přihrávání, týmová spolupráce

Metodicko-organizační forma: herní cvičení I. typu

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Útočící hráči stojí na trojčlém oblouku čelem ke koši. Bránící hráči stojí pod košem. Bránící hráč přihrává míč útočníkovi a běží ho bránit. Bránící hráči běží za přihrávkou plnit obrannou činnost. Zakončení provádíme dvojtaktem nebo střelbou z místa (Krause, Meyer & Meyer, 1999).



Obrázek 29. Situace 2-2

Hra 30: 3-3 na jeden koš

Pomůcky: míč, koš, rozlišovací dresy

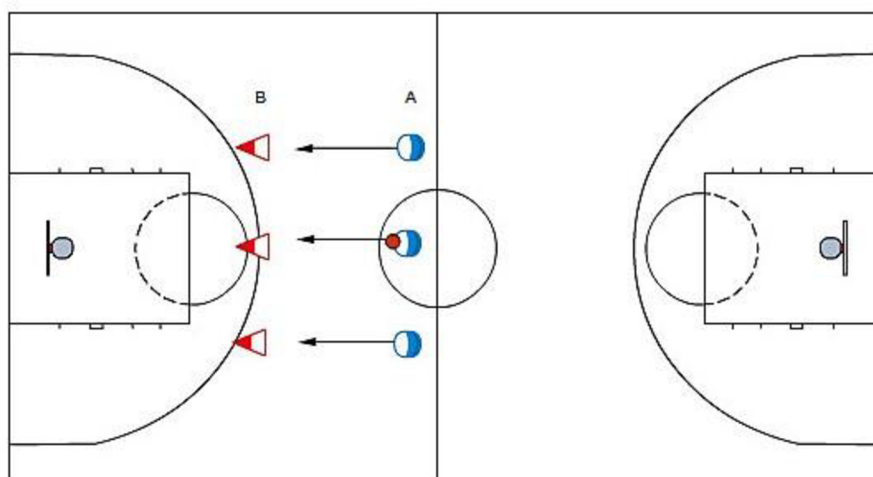
Počet hráčů: 12

Rozvoj: střelby, orientace v prostoru, týmové spolupráce

Metodicko-organizační forma: průpravná hra

Délka trvání: 10 minut

Popis hry: Družstvo A začíná útočit od půlící čáry, družstvo B začíná bránit osobně před trojkovou čarou. Obranná trojice po získání míče i po koši běží k půlící čáře (hráč s míčem dribluje, soupeř nebrání – simulujeme rychlý protiútok) a pak teprve zahajujeme útočnou fázi na tentýž koš (Adamus, 1997).



www.sports-graphics.com

Obrázek 30. 3-3 na jeden koš

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického souboru průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her se zaměřením na vybrané herní činnosti jednotlivce v basketbale pro školní TV na 1. stupni základní školy. Při jeho tvorbě byla využita odborná literatura a zčásti vlastní zkušenosti ze studia tělesné výchovy a sportu Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Byl vytvořen soubor třiceti průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her s informacemi o počtech hráčů, délce trvání hry, pomůckách, metodicko-organizačních formách a popisu hry, včetně grafického zpracování, aby jejich provedení bylo co nejefektivnější, a aby se vyloučily chyby při realizaci tréninkové procesu sportovců a v rámci školní tělesné výchovy.

Tento metodický soubor by měl být přínosem učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, kteří zde mohou nalézt inspiraci pro zpestření výuky tělesné výchovy. Taktéž trenérům basketbalu pro rozvoj základních herních dovedností a schopností hráčů.

7 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodický soubor průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her se zaměřením na vybrané herní činnosti jednotlivce v basketbale pro školní TV na 1. stupni základní školy.

Dílčí cíle:

- analyzovat odbornou literaturu,
- vybrat vhodná průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry,
- graficky znázornit cvičení a hry pomocí programu Easy sport graphic 2.0,
- vytvořit soubor videí obsahující cvičení a hry.

Všechny průpravné cvičení, herní cvičení a průpravné hry byly sestaveny zčásti ze zkušeností ze studia tělesné výchovy a sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci a za použití odborné literatury. Vytvořené cvičení a hry jsou popsány tak, aby rozvíjely základní herní dovednosti a schopnosti hráčů basketbalu. Grafické znázornění cvičení a her bylo vytvořeno pomocí softwaru Easy sport graphic 2.0, včetně informací o počtech hráčů, délce trvání hry, pomůckách, metodicko-organizačních formách a popisu hry. Ke všem cvičením a hrám je natočeno video.

8 SUMMARY

The main goal of the bachelor's thesis is to create a methodical set of preparatory exercises, game exercises and preparatory games, which focus on selected game activities of individuals in basketball for sports education in the first stage of primary school.

Sub-objectives:

- to analyze professional literature,
- to select suitable preparatory exercises, game exercises and preparatory games,
- graphically represent exercises and games using the program Easy sport graphic 2.0,
- create a set of videos focused on chosen exercise.

All preparatory exercises, game exercises and preparatory games are compiled partly from the experience of studying sports education at the Faculty of Physical Education, Palacky University in Olomouc and partly from the study of professional literature. The created exercises and games are described in such a way to develop the basic game skills and abilities of basketball players. The graphical representation of exercises and games is created by using Easy sport graphic 2.0 software, including information on the number of players, game duration, tools, methodological and organizational forms and game description. A video is made of all exercises.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamus, M. (1997). *Aplikace problémového vyučování při nácviku basketbalu ve školní tělesné výchově*. Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory: (vybrané kapitoly) (Část I.)*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Čikić, D. (2019a). *Basketball drills from A to Z: 500 basketball drills for better practices*. Ljubljana: BIROGRAFIKA Bori d.o.o.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2. vyd). Karolinum.
- Hu, X., Mo, S., & Qu, X. (2020). Basketball Activity Classification Based on Upper Body Kinematics and Dynamic Time Warping. *International Journal of Sports Medicine*, 41(04), 255–263. <https://doi.org/10.1055/a-1065-2044>.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Drásalová, L. (2003). *Basketbal: nácvik herních činností jednotlivce*. Paido.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Wiednerová, V. (2005). *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních: sborník herních cvičení*. Masarykova univerzita.
- Jansa, P., Dovalil, J., Rychtecký, A., & Krauskopf, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Q-art.
- Jeřábek, J., Tupý, J., & Balada, J. (2005). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. Výzkumný ústav pedagogický.
- Kantorová, J., & Grecmanová, H. (2008). *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Hanex.
- Krause, J., Meyer, D., & Meyer, J. (c1999). *Basketball skills & drills* (2nd ed). Human Kinetics.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualizované vydání). Grada.

- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.
- MŠMT. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2013. 142 s. [cit. 2021-02-05]. Dostupné na <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>.
- Mullin, C., & Coleman, B. (1996). *Abeceda basketbalu*. Ikar.
- Oliver, J. (2004). *Basketball fundamentals*. Human Kinetics.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2., dopl. vyd). Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualizované vydání). Grada Publishing.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Karolinum.
- Velenský, E. (1987). *Basketbal*. Olympia.
- Velenský, M. (1994). *Basketbal: praktická cvičení pro školní TV*. Karolinum.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností* (ilustroval Zdeňka MARVANOVA, ilustroval Miroslav LIBRA). Svoboda.
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry* (ilustroval Zdeňka MARVANOVA). Karolinum.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Nakladatelství Karolinum.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Paido.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy* (Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Masarykova univerzita.