

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**Metodika nácviku vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro školní  
tělesnou výchovu na 2. stupni základní školy**

Bakalářská práce

Autor: Karin Šimíčková, Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Olomouc 2021

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Karin Šimíčková

**Název bakalářské práce:** Metodika nácviku vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro školní tělesnou výchovu na 2. stupni základní školy

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí práce:** Mgr. Petr Reich, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2021

**Abstrakt:** Cílem mé bakalářské práce byla tvorba metodického souboru cvičení, který obsahuje zásobník cvičení a her zaměřených na osvojení si a zdokonalení vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro TV na 2. stupni základní školy. Teoretická část se zaměřuje na objasňování pojmů, které souvisejí s problematikou basketbalu u dětí ve starším školním věku. V praktické části práce jsou průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné a pohybové hry doplněny o obrázky, které byly vytvořeny v programu Easy sport graphic 2.0.

**Klíčová slova:** basketbal, průpravné hry, herní cvičení, průpravná cvičení, starší školní věk, didaktické formy

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

V Olomouci dne 30.6. 2021

## **Bibliographic identification**

**Author's first name and surname:** Karin Šimíčková

**Title of the thesis:** Training methodology of chosen basketball skills for the Physical Education classes in basic schools

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Petr Reich, Ph.D.

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** The objective of my bachelor's thesis was to create methodological set of exercises with a collection of drills, exercises and games focused on the individual learning and improvement of selected game skills that would be suitable for the Physical Education classes in basic schools, grades 5 to 9. The theoretical part explains concepts and terms related to the subject of basketball training for children of the mentioned age group. The practical application part contains drills, game-based exercises and drill-based and movement games. They are accompanied by visuals created in Easy sport graphic 2.0.

**Keywords:** basketball, preparatory games, game exercises, training exercises, older school age, didactic forms

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením  
Mgr. Petra Reicha, Ph.D. a že všechny použité literární zdroje jsem správně a úplně citovala.



Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Petru Reichovi, Ph.D. za jeho podporu, odborné vedení a vstřícnost při vypracování této práce.

# OBSAH

1	ÚVOD .....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	10
2.1	Všeobecná charakteristika školní TV, cíl školní TV .....	10
2.1.1	Charakteristika .....	10
2.1.2	Cíle školní TV .....	11
2.2	Vyučovací postupy .....	12
2.3	Učivo ve školních osnovách TV zaměřené na basketbal .....	13
2.4	Osobnost učitele TV .....	16
2.5	Motorické předpoklady .....	18
2.5.1	Motorické schopnosti .....	18
2.5.2	Motorické dovednosti .....	22
2.6	Věkové a vývojové zvláštnosti .....	25
2.6.1	Tělesný vývoj ve starším školním věku .....	26
2.6.2	Psychický vývoj .....	26
2.6.3	Pohybový vývoj .....	26
2.6.4	Sociální vývoj .....	27
2.7	Charakteristika zatížení z fyziologického hlediska .....	27
2.8	Didaktické formy ve sportovních hrách .....	30
2.8.1	Metodicko-organizační formy .....	31
2.8.2	Sociálně interakční – formy .....	32
2.8.3	Organizační formy .....	33
2.9	Basketbal .....	34
2.9.1	Teoretický rozbor basketbalu .....	34
2.10	Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy .....	35
2.10.1	Herní činnosti jednotlivce .....	35

2.10.2	Herní kombinace .....	36
2.10.3	Herní systémy.....	36
2.11	Vybrané herní činnosti jednotlivce .....	36
2.11.1	Uvolnění bez míče.....	37
2.11.2	Uvolňování hráče s míčem .....	37
2.11.3	Driblink .....	38
3	CÍLE A ÚKOLY .....	39
3.1	Hlavní cíl práce.....	39
3.2	Dílčí cíle .....	39
4	Metodika.....	40
4.1	Analýza odborné literatury .....	40
4.2	Grafické zpracování výsledků .....	40
4.2.1	Práce s grafickým softwarem Easy sport graphic 2.0 .....	40
4.3	Vytvoření zásobníků videosekvence .....	40
5	VÝSLEDKY A DISKUZE .....	41
5.1	Vysvětlivky.....	41
5.2	Nácvik driblinku .....	42
5.2.1	Průpravná cvičení 1. typu.....	42
5.2.2	Průpravná cvičení 2. typu.....	43
5.2.3	Herní cvičení 1. typu .....	46
5.2.4	Herní cvičení 2. typu .....	49
5.3	Pohybové hry .....	52
5.4	Nácvik uvolnění bez míče .....	55
5.4.1	Průpravná cvičení 1. typu.....	55
5.4.2	Průpravná cvičení 2. typu.....	57
5.4.3	Herní cvičení 1. typu .....	59
5.4.4	Herní cvičení 2. typu .....	61

5.4.5	Průpravné hry a pohybové hry .....	62
5.5	Nácvik uvolnění s míčem .....	64
5.5.1	Průpravná cvičení 1. typu.....	64
5.5.2	Průpravná cvičení 2.typu.....	66
5.5.3	Herní cvičení 1. typu .....	68
5.5.4	Herní cvičení 2. typu .....	69
5.5.5	Průpravné hry a pohybové hry .....	70
6	ZÁVĚR.....	71
7	SOUHRN .....	72
8	SUMMARY .....	73
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	74

# 1 ÚVOD

Basketbal je v dnešní době jedním z nejpobulárnějších sportů nejen v zahraničí, ale i v České republice. Za vznik současné podoby basketbalu si zaslouží uznání doktor James Naismith, který upravil pravidla hry tak, aby vyhovovala všem studentům a zároveň je udržovala v kondici i během zimního období.

Jedná se o kolektivní sport, který nachází svou oblíbenost u všech věkových kategorií. Zájem a poptávka po basketbalu v Čechách neustále roste hlavně proto, že se objevuje čím dál více českých talentů působících v zahraničních soutěžích, přičemž začínající mladí sportovci v nich vidí jistý vzor a motivaci k tomuto sportu. Velkou zásluhu na tom má také přístupnost basketbalových hřišť veřejnosti a nenáročnost materiálního vybavení.

Hlavní důvod pro výběr tématu mé bakalářské práce je aktivní několikaleté působení v oblasti tohoto sportu. Díky zkušenostem z hráčského i trenérského prostředí vím, že se některým individuálním činnostem hráče nevěnuje dostatečná pozornost v tréninkovém procesu, což se následně odráží na celkové kvalitě výkonu.

V české literatuře se vyskytuje poměrně málo autorů, kteří se zabývají podstatou herních činností jednotlivce v basketbalu. Tento fakt může být hlavním důvodem, proč se učitelé vyhýbají zařazení basketbalu do výuky na základních školách, čímž právě ochuzují žáky o potěšení z rozmanitosti, kterou tento sport přináší.

Podstatou první části mé bakalářské práce je zaměření se na objasnění teoretických pojmů, které souvisí s problematikou basketbalu u dětí ve starším školním věku, dále s tělesnou výchovou na základních školách a v neposlední řadě s basketbalem z obecného i specifického úhlu pohledu.

V druhé části svou pozornost směřuji na praktickou část, která obsahuje 40 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, které napomáhají rozvoji vybraných herních činností jednotlivce (uvolňování s míčem/bez míče, driblink). Všechna cvičení jsou doplněná o popis, obrázek nebo video.

Uvedená cvičení slouží k rozvoji schopností a dovedností hráčů, přičemž se podílí i na jejich socializaci a vštěpování základů fair-play. Věřím, že moje práce bude přinejmenším sloužit jako inspirace pro zařazení nácviku uvolňování s míčem/bez míče a driblinku do hodin tělesné výchovy, popřípadě nebo do tréninkového procesu.

## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Všeobecná charakteristika školní TV, cíl školní TV**

V této kapitole je hlavním úkolem co nejpřesněji vystihnou všeobecnou charakteristiku tělesné výchovy a jejich cílů na kterých stojí celý průběh vyučování.

#### **2.1.1 Charakteristika**

Pod tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost, kde jako hlavní prostředek uplatňujeme tělesná cvičení, která napomáhají k upevnění zdraví, rozvoji motoriky, všestrannému zdokonalení člověka a mají příznivý vliv i na vývoj sociálních vztahů. Tělesná výchova je považována za významnou složku harmonické výchovy člověka. Už v Antice se drželi ideálu vzdělání, kdy základem byla jednota tělesné krásy a duševní pohody člověka. Důvodem zpomalení rozkvětu tělesné výchovy mládeže byl především dlouhodobý konzervativní přístup ze strany škol, pedagogů i rodičů. Z toho vyplývaly určité komplikace při praktikování tělesné výchovy, a to v podobě nedostatku materiálního zabezpečení a nedostatečného vzdělání učitelstva (Vilímová, 2009).

Vývoj školní tělesné výchovy probíhal jako nepřetržitý otevřený proces, ve kterém se nové i staré podněty a vlivy prolínaly. Doplňovaly se, nahrazovaly, avšak někdy se vzájemně negovaly. S ohledem na ekonomické, politické, sociální a kulturní poměry můžeme říct, že školní tělesná výchova je ovlivňována změnami v jednotlivých obdobích vývoje lidské společnosti. Školní tělesná výchova je organickou součástí vzdělávání na školách v českých zemích a jejím cílem je kultivace a socializace člověka. Předpoklady a podněty k jejímu vzniku, vytyčení cílů, obsahu, tvorbě vyučovacích metod a organizačních forem se objevovaly již mnohem dříve. Mimo jiné se tento předmět řadí mezi jednu z nejrozšířenějších forem organizované tělovýchovné a sportovní činnosti. Přece jen pro vysoké procento studentů je školní tělesná výchova prvním významným setkáním s pohybem. Do budoucna však zůstává pro mnohé opravdu jen jediným kontaktem s aktivním sportováním (Rychtecký & Fialová, 2004).

Školní tělesnou výchovu charakterizují různé skutečnosti, mezi něž patří například vysoký výskyt žáků, kteří se liší svou výkonností. Předmět je povinný a vyučuje se v rozsahu dvou až tří hodin týdně, přičemž tato skutečnost představuje nízkou dotaci vyučovacích hodin na zvládnutí daného učiva. Nedostatečné materiální vybavení školy se také stává překážkou v hodinách tělesné výchovy. Velmi často se u žáků projevuje

nezájem o pohybovou aktivitu. Za zmínku stojí také skutečnost, že ne vždy má učitel dostatečné vzdělání v dané oblasti, což značně ovlivňuje kvalitu a průběh hodiny (Dobry & Velenský, 1987).

Školní tělesná výchova na základní i střední škole se podílí na plnění výchovně vzdělávacích cílů, které mají určitá specifika podle věkových zvláštností žáků. Klade se důraz na její podstatu vzhledem k tomu, že pro nejednoho žáka s koncem povinné školní docházky výrazně klesá vnější motivace k tělesné aktivitě. Pokud se u dětí ve školním věku nezformuje a dostatečně neupevní pozitivní přístup k pravidelnému pohybu, může se stát, že s ním v pozdějším věku úplně skončí (Paulík, 2006).

### **2.1.2 Cíle školní TV**

Cíle školní tělesné výchovy byly nejprve poněkud skromné. Jejich úroveň snižovala nouze o kvalifikované učitele a nedostatečné materiální zabezpečení školy. Šlo především o to, aby mládež zvládala základní pohybové návyky (Nováček et al., 2001).

Ideálem školní tělesné výchovy je stimulovat a ve spojitosti s vývojovými zvláštnostmi podporovat rozvoj zdravotní prevence, pohybových schopností, dovedností a vědomostí. Dále také rozvoj osobního charakteru a v neposlední řadě mentálně pozitivní nastavení žáků k pohybové činnosti. Obsah učiva v každé vyučovací jednotce byl nastaven tak, aby rozvíjel vhodně zvolenými postupy pohybové schopnosti a dovednosti žáků. Tím se u nich vytvářel pozitivní postoj k tělesné výchově a sportu dle jejich fyzických možností. Postupně se cíle rozvíjely a specifikovaly na různé úrovně lidských dovedností, především obratnosti, síly, odvahy, samostatnosti, vytrvalosti, kolektivnosti a odpovědnosti. Po druhé světové válce se v rozvoji vzdělávacího systému projevovaly další vlivy, díky kterým se ve školní tělesné výchově stanovily cíle, z nichž vyplývají zdravotní, vzdělávací a výchovné úkoly. Plnění předpokladů školní tělesné výchovy obohacuje žáky o tělovýchovné vzdělání, které je základem zdravého aktivního přístupu k životu. V rámci tělovýchovy není možné oddělit realizaci vzdělávacích, výchovných a zdravotních cílů, neboť se navzájem prolínají a kombinují v každé vyučovací jednotce (Rychtecký & Fialová, 2004).

Zdravotní úkol tělesné výchovy se vyznačuje tím, že napomáhá harmonickému růstu i všestrannému rozvoji tělesných orgánů a také rozvoji pohybových a oběhových funkcí. Za přítomnosti přírodních činitelů, slunce, vzduchu a vody, posiluje imunitní systém a zvyšuje celkovou odolnost organismu proti vnějším vlivům a nemocem. V tělovýchovném procesu jsme schopni zcela přirozeně rozvíjet a zdokonalovat potřebné

osobní návyky i společenskou hygienu žáků. Společně pracujeme na jejich správném držení těla, učí se základním návykům péče o své zdraví, jelikož se jedná o povinnost každého z nás (Berdychová, 1978).

Vzdělávací úkol tělesné výchovy je založen na pohybovém rozvoji studentů. Dále na zvládnutí příslušných poznatků, na zlepšení a osvojení si pohybových dovedností a návyků, které jsou nezbytné pro všestranný rozvoj člověka. Učení dětí těmto návykům slouží jako příprava k pracovnímu uplatnění, sociálnímu a kulturnímu začlenění do budoucna. Funkčnost tělovýchovného procesu a snadnější plnění vzdělávacího úkolu spočívá v soustavnosti a cílevědomosti pohybové činnosti (Berdychová, 1978).

Výchovný úkol vyplývá z komplexního působení tělovýchovného procesu na morální a volní vlastnosti dítěte. Má vliv i na jeho citovou stránku, která vede k chování úcty k ostatním jedincům a následné ochotě pomoci slabším spolužákům. Podporuje u dětí aktivitu a vlastní iniciativu k rozvoji mravních vlastností, jako je spolehlivost, cílevědomost, poctivost, samostatnost a kolektivnost (Berdychová, 1978).

## **2.2 Vyučovací postupy**

Přirazujeme je k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. Na základě vyučovacích postupů jsme schopni stanovit kritéria pro použití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací. Teorie v rámci vyučování tělesné výchovy poskytuje užití třech základních vyučovacích postupů, a to komplexního, analyticko-syntetického, synteticko-analytického (Rychtecký & Fialová, 2004).

Komplexní postup se uplatňuje při nácviku cvičení, která se vyznačují především svou jednoduchostí. Mají přirozený charakter a není nezbytně nutné je dále rozkládat. Pokud zohledňujeme spojitost ve vztahu k věku, je komplexní postup zásadní pro děti v předškolním věku, protože vnímají globálně a je pro ně těžké přijmout učivo jinak než v komplexní podobě (Rychtecký & Fialová, 2004). Prakticky lze říct, že komplexní postup je typický pro nácvik pohybu a jeho provedení ve finální podobě při snaze vykonávanou činnost maximálně zjednodušit (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Analyticko-syntetický postup má využití u starších žáků, kde předpokládáme, že jsou schopni zvládnout analytickou formu učiva. Tato forma přináší kladné výsledky v nácviku složitých a náročných pohybových sestav. Žáci nejsou schopni tyto sestavy zvládnout najednou, musí proto pozvolna stupňovat obtížnost. Konkrétně se jedná o pohybové činnosti ve sportovní gymnastice, atletice apod (Rychtecký & Fialová, 2004). Uvedený postup představuje opačnou metodu při nácviku nové dovednosti, než tomu bylo



u postupu komplexního. To je důvod, proč tento postup vyžaduje větší pohybové zkušenosti (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Synteticko-analytický postup se odvíjí od rovnocennosti obou předchozích struktur, což znamená, že kombinuje komplexní pohybová cvičení s analytickými substrukturami. Tento kombinovaný přístup se uplatňuje v rámci pohybové činnosti, například ve sportovních hrách. Pokud se příliš dlouho budeme v nácviku zabývat analytickým postupem, je možné, že se syntéza stane složitější a následné praktické využití během utkání bude obtížnější. Není ani možné preferovat komplexní postupy, protože se jedná o příliš složité činnosti, které si zaslouží alespoň malou pozornost analytického přístupu (Rychtecký & Fialová, 2004).

Postup, který zvolíme pro aplikaci v konkrétním nácviku, závisí podle Rychteckého & Fialové (2004) na následujících kritériích:

- vyučováním obsahu, cíli vyučování, konkrétním úkolu a na nárocích na hloubku osvojení dovednosti, činnosti
- věku žáků, jejich pohybových zkušenostech a schopnostech
- spolupůsobících podmínkách

### **2.3 Učivo ve školních osnovách TV zaměřené na basketbal**

Ve vzdělávacím programu Základní škola je učivo povinného předmětu tělesná výchova členěno do samostatných, na sebe navazujících etap. Žáci 1. a 2. ročníku základní školy musí nejprve zvládat vstup do školy i adaptaci na pracovní režim a zátěž. Dále je u nich kladen důraz na utváření elementárních pohybových dovedností, základních pohybových, hygienických a organizačních návyků. Učivo je předáváno zábavnou formou jejímž základem je prožitok a zdravotní účinek pohybových činností. U studentů 3. až 5. ročníku se předpokládá bouřlivý rozvoj nových pohybových dovedností, proto je v tomto věku nutné podpořit obratnostní a rychlostní předpoklady jedince. Výsledkem je nárůst zájmu o pohybovou aktivitu, postupný návyk na efektivní didaktické metody, avšak zvýšené nebezpečí svalového oslabení s tím spojené. Na druhém stupni prochází žáci 6. až 9. ročníků postupně pubertou. V tomto období se zvyšují silové a vytrvalostní předpoklady jednotlivců. Dochází k výraznému členění dívčích a chlapeckých zájmů, jejich individualizaci, soutěživosti, větší samostatnosti a možnosti zapojení se do řízení výuky (MŠMT, 1996).

Basketbal se v České republice systematicky začleňuje do programů školní tělesné výchovy až na druhém stupni základních škol a na středních školách. V tělesné

výchově se běžně setkáváme s žáky, kteří jsou na úrovni začátečníků nebo mírně pokročilých (Psotta & Velenský, 2009).

Na základě rozvrženého učiva ve vzdělávacím programu Základní škola si žáci 6. až 9. ročníků osvojují význam sportovních her. Dále rozvíjí herní dovednosti, myšlení a improvizaci ve vybraných sportovních odvětvích. Naučí se také působit v herních rolích, které jsou specifické pro konkrétní sport. Učí se plnit funkci jednotlivých pozic, a to vše v duchu fair play. Ke zvládnutí těchto pokynů je důležité, aby se žák orientoval alespoň v základních pravidlech sportovních her, jak osvojených, tak i jemu doposud neznámých. V neposlední řadě jsou dětem vštěpována důležitá specifika v oblasti bezpečnosti a správné návyky hygieny. Žáci si vyzkoušejí přípravu i organizaci utkání a následnou úpravu povrchů hřišť (MŠMT, 1996).

Dle učebních osnov, které vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy si konkrétně přiblížíme basketbalové učivo na základní škole. Činnosti, které učitelé v hodinách tělesné výchovy s žáky vykonávají, vychází z basketbalového utkání a jeho nácvik může probíhat za pomoci průpravných her. Ve školních osnovách jsou základy herních systémů obsahem učiva basketbalu. Studenti se zabývají obrannými a útočnými systémy, ve kterých je definováno rozestavení útočníků a obránců. V rámci hodin tělesné výchovy mohou být na program také herní kombinace zahrnující obranu s proklouzáváním, útok v početní převaze útočníků nebo akce "hod' a běž". Učitelé se ve výuce věnují také herním činnostem jednotlivce, do kterých spadá uvolňování bez míče a s míčem, přihrávky, střelba, rozeskok a vhadzování. Mezi obtížnější cvičení řadíme krytí útočníka s míčem nebo bez míče v prostoru. Rozšířené basketbalové učivo dále zahrnuje nácvik střelby po pohybu, ve výskoku a přes hlavu, další způsoby přihrávek anebo doskakování odražených míčů. Záleží však na učiteli, kolik hodin vymezí primárně na basketbalové učivo ve výuce, přičemž důležitou roli hraje také zájem žáků a jejich výkonost (MŠMT, 1996).

Podle Fialové (2010) je Rámcový vzdělávací program kurikulární dokument státní úrovně, který vymezeně stanoví rozsah pro obecný rámec závazných požadavků pro jednotlivé stupně a obory vzdělání. Definiuje rámec pro návrh učebních plánů a popisuje pravidla pro tvorbu školních vzdělávacích programů. Primárně je kladen důraz na získání klíčových kompetencí. Jedná se tedy hlavně o kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní kompetence, sociální, personální atd.

Důležitou a nedílnou součástí základního vzdělání jsou i oblasti reprezentující soudobé problémy světa. Ty jsou představovány jako „průřezová témata“ utvářející zejména postoje a hodnoty žáků. Tematické okruhy průřezových témat jsou jednotné a prolínají se napříč vzdělávacími okruhy, kde umožňují propojení vzdělávacích obsahů jednotlivých oborů. Tento proces vede ke kompletnímu ucelení vzdělání žáků a pozitivně ovlivňuje průběh utváření a rozvíjení jejich klíčových kompetencí (Fialová, 2010).

Škola vytváří Školní vzdělávací program pro „své“ žáky v důvěrně známých podmínkách. Tento vzdělávací program si stanovuje sama a postupně ho dále rozvíjí na základě toho, co dobře zvládá. Pro zvýšení efektivity vzdělání žáků si učitelé mohou společně radit, pomáhat si, hledat nové možnosti vzdělávání i nejvhodnější způsoby jeho vymezení v dokumentu. V tomto programu mají možnost vyřadit nebo upravit vše, co se jim bude zdát nepodstatné, náročné nebo nevyhovující. Škola si tímto způsobem vytváří vlastní dokument, na kterém se podílí pedagogové a společně ho obhajují i realizují ve výuce. V některých případech školy považují tyto novinky za další administrativní zátěž, a proto nevyužívají všech progresivních možností. Může se také stát, že pro učitele bude vlastní tvorba učebních osnov spíše odrazující krok od jejich profese než přínosem ve výuce (Fialová, 2010).

Školní vzdělávací program je nezbytnou součástí dokumentace školy a řídí se požadavky Rámcového vzdělávacího programu. Představuje podmínky pro osvojení určeného obsahu a zvládnutí klíčových kompetencí. Součástí je i celková prezentace školy, profil absolventa a postavení školy v regionu. Při tvorbě školního vzdělávacího programu mohou učitelé využít svou příležitost k tomu, výrazně ovlivnit, co se na škole bude učit, jakým způsobem se to bude učit, podle jakých kritérií budou své žáky hodnotit a jaké výsledky vzdělání od žáků budou očekávat. Tento program se tak stává reálným prostorem pro zdokonalení určitých oblastí ve školním vzdělání. Z velké části tento proces závisí na zodpovědnosti učitelů a ředitelů daných škol (Fialová, 2010).

U tělesné výchovy je důležitá identifikace tohoto předmětu v učebních plánech, jejich plánovaná hodinová dotace v rámci předmětu povinných, nepovinných, zájmových atd. Tím jsou stanoveny nejen rámcové, ale i konkrétní podmínky pro vypracování učebních osnov (Vilímová, 2009).

Průcha (2013) uvádí učební osnovy jako normativní pedagogické dokumenty stanovující cíle, vymezující obsah, rozsah, posloupnost a distribuci učiva vyučovacích předmětů do jednotlivých ročníků a časových úseků. Popisují také základní vyučovací

metody a organizační formy. Jsou vypracovány k jednotlivým předmětům zvláště a slouží jako program vyučování určený pro učitele. V současné době jsou v zahraničí i v ČR učební osnovy nahrazovány vzdělávacími programy, které stanovují cíle pro žáky, širší obsahové oblasti a průřezová témata pro daný stupeň nebo typ vzdělání jako celek.

Učební osnovy vychází z učebního plánu a rovněž je vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Tyto osnovy jsou pro školy i učitele závazným dokumentem. Za důležitou část učebních osnov se považuje obsah učiva, který slouží jako prostředek k dosažení cílů předmětu. V tělesné výchově se jedná především o poznatky vycházející z pohybové činnosti a situace vedoucí k osvojení vědomostí v této oblasti. Dále k rozvoji pohybových, komunikačních, diagnostických, organizačních schopností, bezpečnostních a hygienických návyků (Vilímová, 2009).

## **2.4 Osobnost učitele TV**

Člověk, který vykonává profesi učitele tělesné výchovy by měl být vždy spravedlivý, chovat se k dětem přátelsky a snažit se, aby jim během vyučovacích hodin předal to nejlepší pro jejich osobní rozvoj (Fialová, 2010). Ať už se jedná o učitele tělesné výchovy nebo učitele jiných předmětů, měli by se snažit o neustálý osobní i profesní rozvoj, neboť vše má vliv na úspěch studentů (Kim, Jörg, & Klassen, 2019). Učitel by neměl žáky zesměšňovat a dělat jim naschvály. Měl by být přiměřeně dominantní a vystupovat sebevědomě, aby si u žáků získal respekt a tím zajistil adekvátní kázeň, pořádek a klid v hodinách. V této profesi jsou právě nejžádanějšími požadavky přísnost, láskyplný přístup a zajímavá výuka (Fialová, 2010). Role učitele vyžaduje spíše extrovertní povahu, jelikož je nutná otevřenost k lidem, která pozitivně koreluje s efektivitou učitele (Kim et al., 2019) nebo pracovní spokojeností (Ranasinghe, & Kottawatta, 2016). Velkou roli hraje také jeho smysl pro humor a zábavné pojetí hodin, kdy navozuje příjemnou atmosféru. Je důležité umět děti pochválit a zároveň namotivovat k rozvinutí jejich schopností a charakterové zralosti. Dále je potřeba, aby byl schopný organizovat kolektiv, uměl ho stmelit a nadchnout při plnění pohybových úkolů. Učitel by měl být trpělivý a případné chyby a nedokonalosti u žáků opravovat taktně a bez nervozity (Fialová, 2010).

Učitel tělesné výchovy by měl mít vědomosti v oblasti anatomie, fyziologie, ale také v psychologii. Na základě těchto znalostí je schopen vytvořit podklad, který využije ke zvolení správné intenzity zatížení u dětí. Dětem v prepubertálním věku by se mělo věnovat více pozornosti, aby u nich cvičení nebyla doprovázena přetížením a v horším

případě zraněním. Na druhou stranu by se také mohlo stát, že děti nebudou zatěžovány dostatečně. Pokud mluvíme o fyzické zdatnosti vyučujícího, měli bychom mít na paměti, že bude pro své svěřence vzorem v pohybové kultuře. Fyzická kondice učitele je podmíněná tím, že bude zdravý, zdatný, otužilý, neboť hodiny tělesné výchovy se odehrávají nejen v tělocvičnách, ale i ve venkovním prostředí. Podmínky výuky ve venkovních prostorách v různých ročních obdobích nejsou vždy ideální a trpí hlasový orgán, který je hlavním pracovním nástrojem učitele. S ohledem na tyto skutečnosti by se měl pedagog naučit šetřit své zdraví a se svým hlasovým fondem hospodařit. K dalším vlastnostem učitele patří zájem o potřeby dětí, sledování jejich motorických dovedností a v co největším rozsahu umožnění zájmové tělovýchovy i v mimoškolním čase. Měl by klást důraz na individuální péči a pozornost u dětí, které mají určitý hendikep, nadváhu anebo pohybově zaostávají. To souvisí se schopností empatie, uměním se do dětí vcítit a porozumět jim (Berdychová, 1978). Nutná je také svědomitost, která se kladně váže k retencí učitelů (Bastian, McCord, Marks & Carpenter, 2017). Odbornost pedagoga vyplývá primárně ze studia na vysoké škole a z dalšího permanentního vzdělávání (Berdychová, 1978).

Člověk, v roli učitele tělesné výchovy, by měl také disponovat tvůrčí pedagogickou schopností, která se vyhýbá jakékoli šablonovitosti a stereotypu. Náplň vyučovací hodiny by měla dětem přinášet radost a rozmanitost v pohybu. Právě z tohoto důvodu je potřeba, aby byl pedagog dobrým organizátorem, což se projeví v jeho dokonalé přípravě vyučovací hodiny. Kromě plánování vlastního tělocvičného obsahu jednotlivých částí hodiny, by měl také myslet na zvolení vhodných vyučovacích a výchovných metod. To se týká rozmístění nářadí, organizace dopomoci a záchrany nebo také uplatnění samostatnosti žáků. Pro úspěšnost učitelské profese je ideální orientovat se alespoň v jednom sportovním odvětví, které ho doprovází po celý čas odborného studia. Odbornost a dostatečná znalost problematiky jednoho úseku se podílí na celkovém zkvalitnění tělovýchovného procesu. Odborná příprava zahrnuje i praktickou část, proto je velmi důležité, aby měl učitel alespoň základní pohybovou zdatnost a vyspělost. Jeho aktivní či profesionální sportovní působení může být v tomto případě považováno za velké plus, neboť kladně ovlivňuje zájem žáků o tělesnou činnost (Pávek, 1971).

Na osobnost pedagoga se ve výchovně vzdělávacím procesu, ale i mimo něj, kladou vysoké nároky, protože objektivně i subjektivně ovlivňuje žáky svým vystupováním, kvalifikací, dovednostmi, zkušenostmi a psychickými vlastnostmi. Tyto

dispozice představují jednu z příčin, které vedou k navýšení efektivity ve všech činnostech, funkcích i rolích, jež učitel ve výchovně vzdělávacím procesu přímo či nepřímo plní. Chování učitele ve vyučovací hodině je často podmíněné spolupůsobícími faktory. Konkrétně se jedná o počet a vyspělost žáků, jejich věk, pohybovou zdatnost nebo také učební program, na který musí přiměřeně a včas reagovat. Záměr výchovně vzdělávacího procesu v krátkodobém i dlouhodobém výhledu podstatně ovlivňují žáci, a to svou motivací, orientací, tělesnou zdatností a psychologickými vlastnostmi. Mezi další faktory, které mohou mít vliv na průběh procesu, patří působení materiálních, sociálních nebo právních podmínek, v neposlední řadě zvolené učivo (Rychtecký & Fialová, 2004).

Výše nastíněný popis osobnosti učitele by se měl stát cílem snažení každého, kdo vykonává tuto profesi. Aby se pokusili zdokonalovat svou osobnost a předávali ze sebe to nejlepší dětem, ke kterým mají jakožto učitelé tělesné výchovy mnohdy nejbliž a tráví s nimi spoustu času. Někdy více než jejich vlastní rodiče.

## **2.5 Motorické předpoklady**

Motorické schopnosti a motorické dovednosti jsou označovány souhrnným pojmem motorické předpoklady a jsou považovány především za rozhodující činitele motorického (sportovního) výkonu.

### **2.5.1 Motorické schopnosti**

Schopnost je chápána jako systém, přičemž vlastnosti organismu jsou považovány za subsystémy. Tyto subsystémy zahrnují jak funkce receptorické, kosterně-svalové, oběhové, metabolické, termoregulační, tak i další funkce. Návaznost a zapojení těchto funkcí (prvků) do činnosti odpovídá pohybovému úkolu. Schopnosti se vyvíjí na základě vrozených a vlohami podmíněných zvláštností jedince. V tomto procesu je nutností klást důraz na vykonávání praxe, bez níž by se schopnost nevyvinula (Měkota & Novosad, 2005).

Motorické schopnosti jsou obecné vlastnosti, které podporují výkonnost v řadě pohybových dovedností. Významnou pozici zauímají právě v tělesné výchově, sportu, pohybové rekreaci a také rehabilitaci. Definice motorických (pohybových) schopností se postupem času stále vyvíjí a ani v dnešní době nejsou zcela jednotné (Měkota & Novosad, 2005).

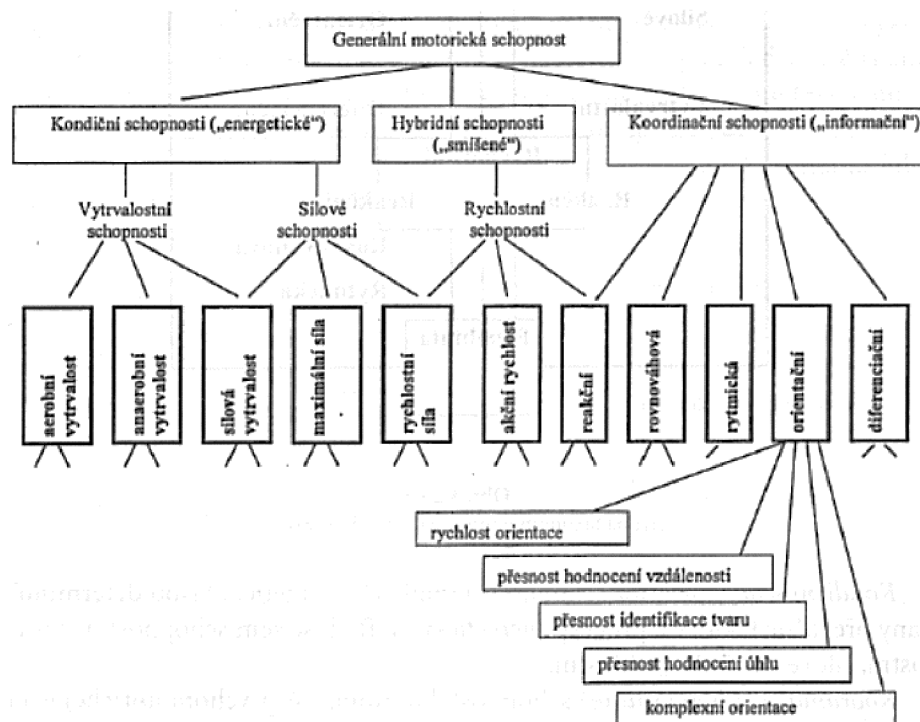
Burton a Miller (1998) akceptují názory odborníků z USA a vymezují motorické schopnosti jako obecné rysy či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností. Předpokládá se, že nejsou snadno modifikovatelné praxí a zkušeností, proto jsou relativně stálé během individuálního života jedince.

Podle profesora Čelikovského (1990) se pod pojmem pohybová schopnost rozumí dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění. Pohybové schopnosti mají podle něj charakteristické rysy, které definují skutečnosti, že jsou vrozenými předpoklady a prostředím jsou ovlivňovány jen částečně. Nejsou specifické pro jednu specializovanou činnost a jsou poměrně stálé v čase.

Jak již bylo naznačeno výše, motorické schopnosti jsou obecné kapacity jednotlivce projevující se ve výsledcích pohybové činnosti, jinak jsou skryté, latentní. V jistém ohledu lze předpokládat, že limitují výkonné možnosti jedince a ve svém komplexu představují i určitý „strop“, který překročit nelze (Měkota & Novosad, 2005).

### 2.5.1.1 Dělení motorických schopností

Pohybové schopnosti se podle autorů Měkoty a Novosada (2005) rozdělují do třech základních skupin, a to na kondiční, koordinační a hybridní. Na obrázku 1 lze vidět hierarchickou strukturu a detailnější rozklíčeni jednotlivých schopností.



**Obrázek 1:** Rozdělení motorických schopností (Měkota, 2000)

## **Kondiční schopnosti**

Kondiční schopnosti jsou v jisté míře ovlivňovány metabolickými procesy. Provádění jednotlivých pohybů je podmíněné způsobem získávání a využívání energie. Úroveň kondičních schopností je považována za výsledek složitých vazeb a funkcí různých systémů organismu. Tedy zjednodušeně řečeno jako výsledek procesu morfologicko-funkční adaptace (Měkota & Novosad, 2005).

Pojmem kondice se rozumí všestranná fyzická a psychická připravenost k motorickému, a především sportovnímu výkonu. Úroveň této připravenosti má vliv na kvalitu a realizaci pohybu. Pohybovými schopnostmi, u kterých je nutná funkční připravenost bioenergetického systému, jsou schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní (Měkota & Novosad, 2005).

Silové schopnosti lze pro zjednodušení označit termínem síla, tvoří tak významnou část fyzické zdatnosti. Je nutné rozlišovat sílu jako fyzikální veličinu a sílu jako pohybovou schopnost. V případě síly, jako pohybové schopnosti jedince, se jedná o souhrn vnitřních předpokladů pro její vynaložení. Je úzce spjatá s činností svalů a definujeme ji jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí, za pomoci svalového úsilí. Další rozdělení je podle činnosti zapojených svalových skupin, tedy druhu svalové kontrakce, kdy sílu dělíme na statickou a dynamickou. V případě rozdělení podle vnějších projevů se silové schopnosti dělí na sílu maximální, rychlou, reaktivní a vytrvalostní (Měkota & Novosad, 2005).

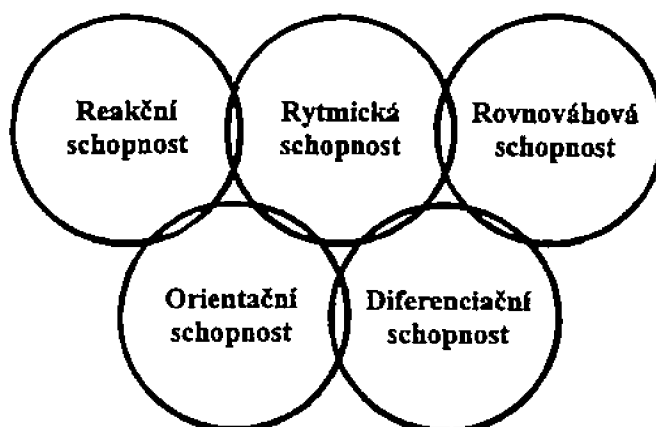
Rychlostní schopnosti jsou popisovány jako schopnost provádět pohybovou aktivitu s maximální intenzitou, v co nejkratším časovém intervalu (do 20 s), a to bez úplného odporu nebo jen s malým odporem. Zde je charakteristické zapojení ATP-CP zóny. Při trénování rychlostních schopností je důležité se zaměřit na delší odpočinek, aby se podpořilo zotavení funkce CP a maximální výkon sportovce nebyl omezen únavou. I v případě rychlostních schopností se setkáváme s dělením, a to na rychlost cyklickou a acyklickou (Perič a Dovalil, 2010).

Obecně lze vytrvalostní schopnosti chápat jako odolnost vůči únavě, což závisí na úrovni fyziologických funkcí. Mezi nejdůležitější řadíme funkce okysličovací, transportní procesy ve svalech a oběhově-dýchací systémy. Svě místo zde mají i psychické procesy, především morálně-volní. Vytrvalostní schopnosti vytvářejí v organismu podmínky k tomu, aby byl sportovec způsobilý zvládnout soutěž v plném nasazení po celou dobu závodu či utkání (Perič a Dovalil, 2010).



## Koordinační schopnosti

Pod pojmem koordinační schopnosti je možné si představit třídu motorických schopností, které jsou podmíněné především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Jsou zároveň i výkonostními předpoklady pro činnosti, které jsou charakterizovány svými vysokými nároky na koordinaci. Mezi základní koordinační schopnosti se řadí schopnost diferenciatní, orientační, reakční, rovnováhová a rytmická. Základní dělení znázorňuje obrázek 2. Kromě již zmíněných schopností se v literatuře uvádí také schopnost přestavby a sdružování (Zimmermann, Schnabel & Blume, 2002).



Obrázek 2: Základní koordinační schopnosti (Hirtz 1997, s. 132)

## Flexibilita

Pohyblivostní schopnost neboli flexibilita se týká rozsahu pohybu v určitém kloubu nebo kloubním spojení systému. Pod pojmem flexibilita si je možné představit také velikost prostoru, ve kterém může být kloubní pohyb realizován. V dnešní době většina autorů řadí flexibilitu mezi základní kondiční schopnosti, přičemž zdůrazňují její heterogenní charakter. To znamená, že se na flexibilitě podílí jak silové schopnosti, tak složka koordinačních schopností. V neposlední řadě také zvládnutí techniky pohybu (Lehnert, 2010).

Lze říct, že flexibilita je schopnost člověka lehce pohybovat určitou částí či částmi těla, a to v rozsahu dostatečné velikosti a požadovanou rychlostí (Alter, 1996). U flexibility se rozlišují dva druhy dělení. V prvním základním rozdělení se jedná o flexibilitu statickou a dynamickou (Měkota & Novosad, 2005).

U statické jde o rozsah pohybu v kloubu, kterého můžeme dosáhnout pozvolným pohybem. Např. provedení hlubokého předklonu s dotykem země a v krátkém časovém intervalu setrvání v této krajní poloze. U dynamické flexibility se bavíme o využití kloubního rozsahu při pohybové činnosti, kterou provádíme zvýšenou rychlostí.

V druhém případě dělení, zejména u testování, je důležité rozlišovat flexibilitu aktivní a pasivní (Měkota & Novosad, 2005).

Aktivní pohyblivost charakterizuje odchylka dosažená výhradně silou příslušných svalů (např. při přednožení). Zatímco pasivní pohyblivost se vyznačuje odchylkou, která je způsobená spoluúčastí vnější síly (gravitace, terapeut) nebo vlastní síly cvičence. Sílu však musí cvičenec vyvinout svalstvem jiné částí těla. Je dáno, že rozsah pasivní flexibility je vždy větší než rozsah flexibility aktivní (Měkota & Novosad, 2005).

### **2.5.2 Motorické dovednosti**

Dovednost je považována za učení získaný předpoklad, který vede ke správnému provedení zadaného úkolu. Dovednosti vznikají na základě informací získaných o vnějším a vnitřním prostředí sportovce. Hlavní úlohu v tomto procesu mají smyslové orgány, které prostřednictvím získaných informací utváří ucelený obraz o situaci. Tyto soubory informací se pomocí dostředivých nervových drah přenášejí do CNS, kde dochází k jejich dalšímu zpracování (Perič a Dovalil, 2010).

Pod termínem motorické dovednosti si lze představit naučené sekvence pohybů, které jsou kombinovány tak, aby utvářely snadný a efektivní postup, který vede jedince k úspěšnému zvládnutí konkrétního pohybového úkolu (Davis, Pitchford, & Limback, 2011). Rozlišujeme různé kategorie motorických dovedností a je opravdu pozoruhodné, že kategorie nejsou výlučné, což znamená, že motorické dovednosti z jedné kategorie mohou obsahovat prvky i jiných kategorií (Van der Fels et al., 2015).

Motorické neboli pohybové dovednosti ve velké míře zefektivňují lidskou každodenní činnost. Jejich kombinace a přizpůsobení aktuálním potřebám napomáhá k úspěšnému řešení často i složitých úkolů. Jsou charakteristické svými znaky jako je stálost v čase, učenlivost, rychlost provedení a ekonomičnost. Při vysoké úrovni jejich nabytí se uvedené znaky projevují více. Na základě osvojených dovedností řeší sportovec pohybový úkol účelně, efektivně a úsporně. Z tohoto tvrzení zjednodušeně vyplývá, že motorické dovednosti nejsou nikoliv vrozené, ale naučené v rámci speciálního procesu, kterým je motorické učení (Perič a Dovalil, 2010).

Pohybová dovednost má tři základní charakteristické rysy: maximum jistoty při dosahování cíle, minimální výdej energie a dosažení cíle v minimálním čase. První rys, maximum jistoty u dosahování cíle, určuje, že u řádně osvojené dovednosti nedochází k dosažení cíle náhodou. Je k tomu zapotřebí vysoká míra jistoty a spolehlivosti, jako

třeba u hodů na koš. Zmíněnou jistotu však nejen sportovci, ale i lidé ve svých povoláních získávají dlouholetým cvikem nebo praxí (Měkota, Cuberek, 2007).

Druhým rysem je minimální výdej energie. Úspora vydané energie je důležitá při konání dlouhotrvající pohybové činnosti anebo v konečné fázi zatížení. V mnoha případech je sportovec schopen šetřit i mentální energii, neboť činnost vykonává do značné míry automaticky. To znamená, že jakmile má sportovec pohybovou činnost dostatečně osvojenou, není třeba k jejímu provedení už tolik pozornosti. Kognitivní procesy jsou poté plně k dispozici pro další důležité stránky aktivity a dovedná činnost je prováděna snadno a lehce (Měkota, Cuberek, 2007).

Třetím a posledním rysem je dosažení cíle v minimálním čase. Tento rys zahrnuje redukci času a rychlost, se kterou je cíle dosahováno. Při mnoha pohybových činnostech je efektivnější, když jsou prováděny ve větší rychlosti (např. boxerský úder). Nicméně v některých případech příliš velká rychlost pohybu může vést ke zranění nebo zvýšení energetické náročnosti (Měkota, Cuberek, 2007).

Mimo jiné existují také procesy, které jsou součástí dovedností. Mezi tři hlavní zahrnujeme percepčně-senzorické, kognitivní a motorické. Jejich interakce a kombinace napomáhají vnímat důležité informace z vnějšího prostředí nebo z prostředí „vlastního těla“, čímž přispívají k úspěšnému řešení pohybového zadání. Zmíněné informace jsou základem pro rozhodnutí co, kdy, kde a jak cvičenec udělá. Výsledek tohoto procesu je produkce svalové aktivity, která je žádoucí při pohybové činnosti (Měkota, Cuberek, 2007).

Procesy percepčně-senzorické představují nejdůležitější zdroj informací, které přicházejí z okolního prostředí pomocí vidění. V tomto procesu je rozhodujícím prostřednictvím zraku zachytit a identifikovat pohybující se objekty, zvolit jednu z možných alternativ a teprve pak danou pohybovou činnost uskutečnit. Další úlohu zde zastává sluch, který je nenahraditelným zdrojem informací u zrakově postižených. Významnou funkci má také propriorecepce, která zajišťuje informace o poloze těla a jeho částí v prostoru či směru, rychlosti pohybu atd (Měkota, Cuberek, 2007).

Kognitivní procesy jsou nezbytné pro rozhodování a volbu správné strategie během řešení pohybového úkolu. Podstata kognitivní složky se zvyšuje s proměnlivostí prostředí. Například při chůzi po zledovatělém povrchu (Měkota, Cuberek, 2007).

U motorických procesů se klade důraz na kvalitu provedení samotného pohybu. Následkem toho, že pohybový akt nebude proveden v dostatečné rychlosti či kvalitě,

může být neschopnost dosáhnout požadovaného cíle, popřípadě neuskutečnění pohybové činnosti. I za předpokladu správného vnímání a rozhodování samotného jedince (Měkota, Cuberek, 2007).

#### *2.5.2.1 Rozdělení pohybových dovedností*

Uspořádání klasifikačních systémů je celá řada, proto se využívají různá dělítka pohybových dovedností. Níže si uvedeme základní typy mezi, které patří dovednost jemná a hrubá, otevřená a zavřená (Měkota, Cuberek, 2007).

##### **Dovednost jemná a hrubá**

U tohoto rozdělení se pozornost soustředí na prostorový rozsah pohybu, s čímž souvisí i velikost angažovaných svalových skupin (Měkota, Cuberek, 2007).

Jemné pohybové dovednosti jsou zaměřeny především na pohyby rukou, případně prstů. Jen málokdy se vyskytují pohyby jiných částí těla. V procesu formování těchto dovedností jde o vytvoření jemných pohybových koordinací, jejichž osvojení je velmi důležité a nezbytné pro kulturu denního života (Měkota, Cuberek, 2007).

Hrubé pohybové dovednosti mají své uplatnění při koordinaci pohybů různých segmentů těla, což se využívá především ve sportovních dovednostech. Například u skoku vysokého nebo při plaveckém stylu motýlek. Tyto pohyby jsou přece jen prostorově náročné, proto jejich provedení a zvládnutí zabezpečují velké svalové skupiny (Měkota, Cuberek, 2007).

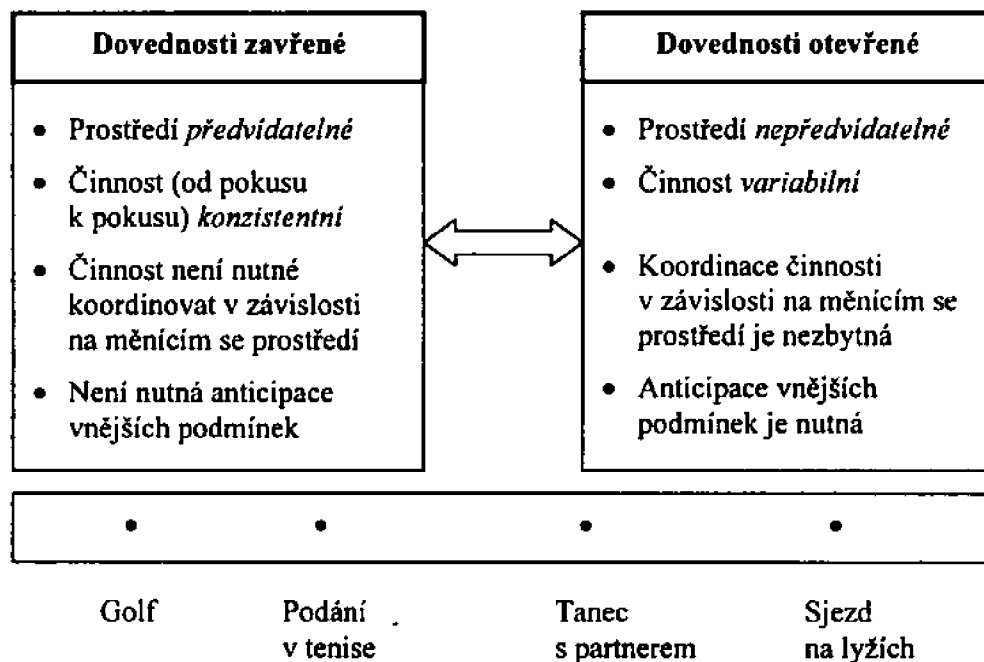
##### **Dovednost otevřená a zavřená**

Při rozdělování těchto dovedností je určujícím kritériem míra stálosti či nestálosti prostředí a zároveň také záleží na tom, zda je možné předpovídat průběh pohybové činnosti. Aby byl tedy cvičenec schopen správně splnit pohybové zadání, musí předpovídat, reagovat a svou pohybovou činnost přizpůsobit environmentálním podmínkám, což je poněkud složitý proces (Měkota, Cuberek, 2007).

U dovedností otevřených už napovídá jejich samotný název. Jedná se o dovednosti, které vyžadují nepřetržitou kontrolu měnících se podmínek. Vzhledem k tomu, že činnost probíhá v prostředí, které je proměnlivé a nepředvídatelné, je nutné na tyto změny rychle reagovat (Měkota, Cuberek, 2007).

Dovednost zavřenou můžeme do jisté míry považovat za opak dovednosti otevřené. V případě dovednosti zavřené probíhá činnost v podmínkách, které jsou stále a snadno předvídatelné. U těchto dovedností je člověk schopen zhodnotit nároky prostředí předem, čímž se vyhne časovému tlaku. V mnoha případech se jedná o pohyby, které

provádíme automaticky a jsou takřka návykové. Propojení otevřených a zavřených dovedností je zobrazeno na obrázku č.3 (Měkota, Cuberek, 2007).



*Obrázek 3: Vzájemné propojení otevřených a zavřených dovedností (Hoffman, Harris, 2000)*

## 2.6 Věkové a vývojové zvláštnosti

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. Je tedy důležité si uvědomit anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti i zákonitosti jednotlivých věkových období. Liší se od sebe hned v několika oblastech a mezi ty hlavní patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Každý učitel nebo trenér musí brát v potaz tyto skutečnosti při hodinách tělesné výchovy, resp. ve sportovním tréninku. Na základě toho pak zvolit správnou obtížnost zatížení a přístup k samotným cvičencům (Perič, 2012).

Starší školní věk je období druhého stupně základní školy, až do ukončení povinné školní docházky, která trvá zhruba do 15 let. Vymezení uvedeného vývojového období je poměrně snadné ve vztahu ke školskému systému, avšak co se týče průběhu pubescentních změn, je vymezení poněkud náročnější. Z biologického hlediska jde o období pubescence, které sahá až k adolescenci (Vilímová, 2009). V tomto období je vývoj dítěte silně ovlivňován pubertou, ať už po psychické či fyzické stránce. Dívky od dvanáctého roku prochází fází, kdy dokončují prepubertu a začíná jim puberta, kdežto u chlapců je vývoj o něco pomalejší a objevuje se u nich teprve prepuberta, jako první fáze puberty (Machová, 2016).

Starší školní věk je charakterizován výraznými biologickými a psychickými změnami. Rychlost a průběh těchto změn ve velké míře ovlivňuje činnost endokrinních žláz a produkce jejich hormonů. Nutno podotknout, že samotný průběh je u každého jedince velice individuální a specifický (Perič, 2012).

### **2.6.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku**

K vývoji tělesné výšky v období pubescence lze říct, že převládá rychlejší růst, který se současně s tělesnou hmotností mění více než v kterémkoliv jiném věkovém období. Je pravděpodobné, že u dětí po 13. roce budou mít rychlé změny růstu za následek negativní dopad na kvalitu pohybu. Proto je důležité v tomto období vytvářet návyky ke správnému držení těla. Jelikož celé tělo prochází opravdu velkou změnou, probíhají v organismu složité fyziologické pochody, které zasahují většinu orgánů. Dochází také k upevňování podmíněných reflexů. Na konci tohoto období jsou výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami, protože dochází k rozvoji hormonální činnosti. Ta má vliv na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Vzhledem k plasticitě nervového systému se v uvedeném věku vytváří dobré předpoklady pro rozvoj rychlostní schopnosti (Perič, 2012).

### **2.6.2 Psychický vývoj**

Období puberty je velmi náročné na vývoj psychiky. Během dospívání dochází v těle jedince k hormonální aktivitě, která výrazně ovlivňuje jeho emotivní projevy. Jedná se o vztah především k sobě samému, ale i ke svému okolí. Může se stát, že projevy nejsou vždy pozitivní. Pokud to vezmeme z rozumové stránky, začínají se u dětí v tomto věku objevovat náznaky logického a abstraktního chápání, dále se rozvíjí také jejich paměť. Děti jsou schopné soustředění po delší dobu, což znamená, že se zvyšuje i rychlost učení. Pro zmíněné období bývá u dětí typická také náladovost a jistá nevyrovnanost. Čím dál častěji se vyskytuje snaha si prosadit vlastní názor (Perič, 2012).

### **2.6.3 Pohybový vývoj**

Tělesná výkonnost u dětí v tomto věku ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, především z důvodu osifikace kostí, která představuje limitující faktor tréninku. Navzdory této skutečnosti začínají být pohyby jedince přesnější, a to i v rychlejším provedení. S tím souvisí schopnost předvídaní vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků nebo dalších sportovních předmětů, např. ve sportovních hrách. Schopnost učit se novým pohybovým dovednostem a rychlé chápání zadání patří mezi charakteristické

rysy pro věkové období pubescentů. Ke konci období staršího věku dochází u některých dětí ke zhoršení koordinace, neboť rychlý růst způsobuje větší disproporce mezi jednotlivými částmi těla (Perič, 2012).

#### **2.6.4 Sociální vývoj**

Změny, které nastávají v organismu během dospívání, vytváří novou sociální situaci. Jedinec intenzivněji pozoruje a zkoumá své tělo, což může vést k pocitu odlišnosti od svých vrstevníků a k následnému uzavření do sebe. Pro děti v tomto věkovém období je typické extrovertní, bezohledné chování a určitá touha po moci. Často se snaží skrývat svou slabost za odporem či násilím, přesto jsou hodně citlivé a vnímavé. Děti navazují nová přátelství, přičemž vznikají pevnější vazby v kolektivu, ve kterém se začínají objevovat vůdci (Perič, 2012).

### **2.7 Charakteristika zatížení z fyziologického hlediska**

Pod pojmem zatížení si lze představit pohybovou činnost, která je vykonávána tak, že vyvolává žádoucí změnu funkční aktivity člověka. V důsledku dlouhodobějšího provádění pohybové činnosti vznikají v organismu také strukturální, psychosociální a trvalejší funkční změny. Stresová reakce je považována za bezprostřední odpověď lidského těla na fyzické či psychické zatížení. Tím se dostáváme k dalšímu faktoru, kterým je stres. Jedná se o jakýkoliv podnět, který naruší vnitřní stálost organismu (Botek et al., 2017).

Ve sportu je možné zatížení rozlišit podle druhu zvolené pohybové činnosti. Z fyziologického hlediska je podstatná především intenzita zatížení, která vychází z intenzity metabolismu a doba trvání vykonávané aktivity. Vztah mezi dobou prováděné aktivity a intenzitou zatížení je charakterizován nepřímou úměrou. Tyto dva faktory společně určují způsob energetického hrazení, které v danou chvíli při zvolené aktivitě převažuje (Jansa et al., 2009).

Dostáváme se k pojmu metabolismus, který lze jednoduše charakterizovat jako chemickou přeměnu látek v organismu. Dělí se na dva opačně fungující děje, kterými jsou katabolismus a anabolismus. Katabolismus je možné popsat jako rozkladný proces, ve kterém ze složitějších látek vznikají látky jednodušší. Tento rozkladný proces je doprovázen získáním energie, ve formě dále využitelného ATP. V případě anabolismu se jedná o procesy skladné, kdy z jednodušších látek vznikají látky složitější. Z předchozího

tvrzení je pochopitelné, že při tomto procesu se energie neprodukuje, naopak spotřebovává (Botek et al., 2017).

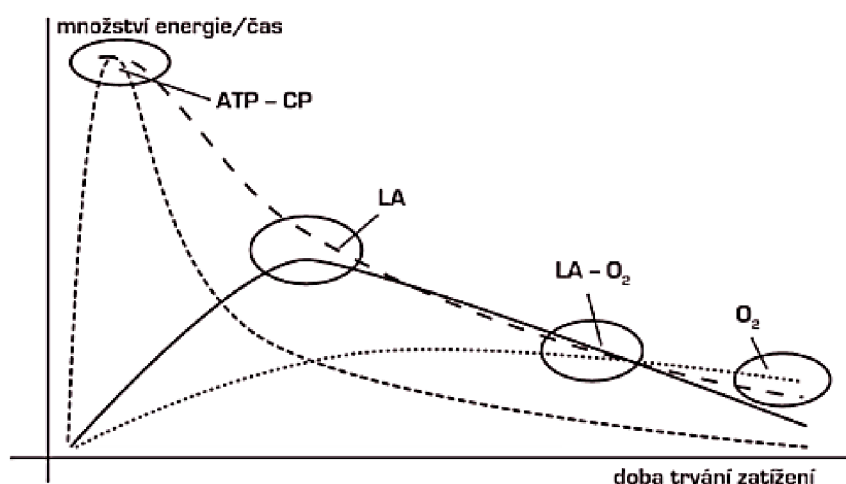
Existují tři základní energetické způsoby k zabezpečení pohybové činnosti. ATP-CP systém je energetický způsob, který se zapojuje v první fázi zatížení. Využívá makroerní fosfáty jako hlavní energetický zdroj a zajišťuje pohybovou činnost maximální intenzity po dobu 10–15 s (Perič a Dovalil, 2010). Adenosintrifosfát (ATP) je charakterizován jako buněčný přenašeč energie. Kreatinfosfát (CP) je makroerní fosfát, který se podílí na resyntéze spotřebovaného ATP při svalové kontrakci (Botek et al., 2017).

LA systém je druhý energetický způsob, který představuje reakci zvanou anaerobní glykolýza. Výsledným produktem této reakce je zvýšená hladina laktátu v krvi. Tím se vnitřní prostředí zakyselí, tedy vyvolá bolest a únavu ve svalech. Tento systém se zapojuje při pohybové činnosti, která trvá po dobu 2-3 minut (Perič a Dovalil, 2010). Anaerobní glykolýza je způsob získávání energie, při kterém organismus využívá sacharidy jako substrát pro tvorbu energie v podobě ATP. Tento děj se odehrává při vysoké intenzitě zatížení v krátkém časovém intervalu, kdy není zcela zajištěn dostatečný příjem kyslíku do pracujících svalů (Botek et al., 2017).

O<sub>2</sub> systém zajišťuje energii oxidativním štěpením sacharidů a lipidů. V prvních minutách činnosti nastává štěpení glykogenu a až kolem 12. minuty práce se začínají štěpit tuky. Celkový zisk energie tímto způsobem je vyšší než u dvou předchozích systémů, ale probíhá pomaleji (Perič a Dovalil, 2010).

Ani jeden z uvedených systému nepracuje při pohybové činnosti izolovaně. Záleží na době trvání, která současně určuje i intenzitu. Dochází tedy k postupné aktivaci všech zmíněných energetických krytí, avšak s různou mírou zapojení v jejich průběhu. Na obrázku č. 4 lze vidět postupné zapojení všech uvedených energetických krytí (Perič a Dovalil, 2010).





**Obrázek 4:** Energetické krytí při zatížení (Perič a Dovalil, 2010, str.34)

Intenzita zatížení představuje velikost úsilí, které je potřeba vynaložit k řešení daného pohybového zadání. Pojem intenzita zatížení se používá hlavně ve spojení s výdejem energie. To znamená, že pokud vykonáváme činnost vyšší intenzity zvýší se energetický výdej za určitou jednotku času. Tím se mění i způsob energetického zabezpečení (Perič a Dovalil, 2010).

Dle způsobu energetického krytí lze intenzitu zatížení rozdělit na maximální, submaximální, střední a mírnou. Zatížení maximální intenzity má podobu rychlostní nebo silové povahy. Tento typ zatížení trvá několik sekund a intenzita energetického metabolismu se výrazně navýší. Navýší se v porovnání se základní energetickou přeměnou, kterou představuje bazální metabolismus. energii, kterou tělo potřebuje v první fázi maximálního zatížení pokryje anaerobní metabolismus, který funguje bez přímého využití kyslíku. Konkrétně se jedná o energii v podobě adenosintrifosfátu (ATP) a kreatinfosfátu (CP), která slouží jako okamžitý zdroj energie ve svazech. Zmíněná zatížení se uplatňuje při jednorázových pohybech, které v basketbale představují například střelbu nebo smeč (Jansa et al., 2009).

Zatížení submaximální intenzity lze označit za jedno z nejnáročnějších jak po funkční, tak po metabolické stránce. Zatížení trvá opět je pár desítek sekund, proto se na jeho energetickém hrazení bude prvotně podílet anaerobní glykolýza. V tomto případě se do energetické úhrady mohou zapojit také pohotovostní zdroje či aerobní energetické procesy. Během zatížení je nejvíce vytížený oběhový a dýchací systém. Objevují se nejvyšší hodnoty kyslíkového dluhu i koncentrace laktátu v krvi. S tímto typem zatížení

se můžeme setkat při rychlostně-vytrvalostním, případně silově-vytrvalostním tréninku (Jansa et al., 2009).

U zatížení střední a mírné intenzity převažuje aerobní krytí neboli aerobní fosforylace. K resyntéze ATP se nejprve využívají cukry a později i tuky. Čím déle trvá pohybová aktivita, tím více klesá anaerobní energetické hrazení a snižují se nároky na práci oběhového a dýchacího systému. Limitující činitel je zde v podobě vyčerpání zásob energie (Jansa et al., 2009). Aerobní fosforylace je proces, při kterém je získávání energie pomalejší, ale efektivnější. Pro tuto energetickou cestu je však podmínkou dostatečný přísun kyslíku (Botek et al., 2017).

Intenzita zatížení hráčů v tréninkovém procesu musí být na takové úrovni, aby odpovídala podmínkám v utkání. Na výslednou intenzitu mají vliv jednotlivé pozice, při kterých hráči plní své úkoly na hřišti. V basketbale označujeme pozice rozehrávač, křídlo a pivot. Mezi další aspekty, které ovlivňují intenzitu zatížení v utkání, patří individuální specifika hráče nebo herní systémy družstva. Diagnostika herního zatížení je v basketbale důležitou součástí sportovního tréninku, a proto se jí zabývá většina trenérů (Süss & Tůma, 2011). Potřebné údaje k tomu, abychom zjistili zatížení jednotlivých hráčů v utkání, lze zaznamenat díky monitorování srdeční frekvence. Její úroveň je poměrně snadno dostupná v porovnání s ostatními fyziologickými ukazateli a zároveň je také velmi spolehlivou veličinou, která posuzuje intenzitu zatížení (Neumann et al., 2005).

Využití monitorů srdeční frekvence při basketbale poskytuje snadnější porozumění výše zmíněným intenzitám cvičení, kterými hráči prochází v průběhu tréninku (McInnes, Carlson, Jones, & McKenna, 1995). Monitorování odpovědi lidského organismu na zátěž během utkání v basketbale efektivněji umožňuje přizpůsobit tréninkové aktivity hráčům. Otázkou je, zda splňují nebo překračují vnitřní intenzitu během hry (Abdelkrim, Faza, & Ati, 2007). Tento přístup poskytuje optimální rozvoj herních činností při přípravě hráčů během tréninkových fází (Scanlan et al., 2015).

Je důležité si uvědomit, že existují také faktory, které ovlivňují výsledné hodnoty získané pomocí monitorů srdeční frekvence. Jedná se o faktory či související mechanismy, pod kterými je možné si představit interní, environmentální, technické nebo specifické aspekty pro danou činnost (Berkelmans et al., 2018).

## **2.8 Didaktické formy ve sportovních hrách**

Pod pojmem didaktické formy si lze představit vnitřní uspořádání a řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách (Nykodým, 2006). Mezi didaktické

formy patří metodicko – organizační formy, pod které spadají průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Dále sociálně interakční formy zahrnující hromadnou formu, skupinovou formu a individuální formu. V neposlední řadě patří k didaktickým formám také organizační formy, pod které spadá tréninková nebo vyučovací jednotka.

### **2.8.1 Metodicko-organizační formy**

Termín metodicko – organizační formy představuje běžné typy cvičení, která hráči provádějí v rámci tréninkových procesů. Typickými znaky pro odlišení jednotlivých forem cvičení jsou proměnlivost nebo naopak stálost herně situačních podmínek. Dále také přítomnost či nepřítomnost soupeře. V základním rozdělení lze tyto metodicko-organizační formy rozlišit pomocí jednoduché a stručné charakteristiky (Dobry & Semiginovský, 1988).

Průpravná cvičení obsahují zjednodušené podmínky, proto jsou vhodná pro osvojování taktických dovedností nebo nácvik herních činností. Dělí se na průpravná cvičení 1. a 2. typu. Průpravná cvičení 1. typu jsou charakteristická tím, že činnost probíhá v relativně stálých podmínkách bez přítomnosti soupeře. Pro průpravná cvičení 2. typu je specifické, že probíhají v náhodně proměnlivých podmínkách, avšak stále bez přítomnosti soupeře. U těchto cvičení jsou kladeny požadavky na zrakové vnímání a předvídání pohybu aktivních spoluhráčů (Psotta & Velenský, 2009).

Herní cvičení umožňují osvojování taktického řešení herních situací. U tohoto druhu cvičení je možné nacvičovat různé techniky k překonání soupeře, ať už v útočné či obranné fázi. Zde se také setkáváme s dělením na herní cvičení 1. a 2. typu. U herních cvičení 1. typu probíhá realizace činnosti v relativně stálých podmínkách za přítomnosti soupeře. Určitou stálost podmínek je možné zajistit limitovaným, záměrně omezeným výkonem jednoho či více soupeřů. Herní cvičení 2. typu jsou činnosti probíhající naopak v náhodně proměnlivých podmínkách, ale také za přítomnosti soupeře. Cvičení jsou zaměřená na imitaci a řešení situací, které nastávají v reálném utkání. Jsou to cvičení, u kterých je přesně stanovený začátek i konec jednoho provedení (Psotta & Velenský, 2009).

U průpravných her probíhá realizace činností za podmínek souvislého a proměnlivého herního děje. Hry mají určitá pravidla a výkon soupeřů je plně aktivní (Psotta & Velenský, 2009).

Do tréninkového procesu je možné zařadit i relativně náročnější metodické formy již od samého začátku, při jakékoli výkonové či dovednostní úrovni. Je však možné, že

s rostoucí náročností dochází k poklesu kvality provedení, hlavně u začátečníků nebo mírně pokročilých. Ale ani to, že jsou cvičení pro hráče zpočátku problematická, by nemělo snížit jejich význam v tréninku (Velenský, 2008).

### **2.8.2 Sociálně interakční – formy**

Základním kritériem sociálně interakčních forem je interakce mezi učitelem a žákem.

Rozlišujeme interakční formy:

- a) hromadné,
- b) skupinové,
- c) individuální.

Hromadná forma se uplatňuje ve chvíli, kdy všichni žáci vykonávají současně stejnou činnost pod dohledem učitele, který svým hlasem řídí průběh hodiny. Tato forma je velmi náročná na organizaci. Dochází také k tomu, že se zmenšuje prostor pro individuální přístup k žákům, a to jak z hlediska jejich učební činnosti, tak z hlediska jejich motivace. Nastává i větší komunikační vzdálenost (Psotta & Velenský, 2009).

V případě skupinové formy se jedná o poměrně bohatší interakci žáků s učitelem. Skupiny cvičí samostatně, a tím se zvětšuje prostor pro individuální přístup, chválu, vysvětlení detailů a také pro zpětnou vazbu. Tato forma opět vyžaduje vysoké nároky na organizaci a řízení vyučovací hodiny. Výhodou skupinové formy výuky je rozvoj samostatnosti a tvořivosti u dětí (Psotta & Velenský, 2009).

Individuální forma zapojuje žáky do didaktického procesu individuálně. Děti trénují buď samostatně nebo v jiné sociálně interakční formě. Postupně se zapojují do procesu řízeného učitelem, a to jeden po druhém. Tato forma umožňuje rozvíjet hráčské projevy a odstraňovat herní nedostatky. Nevýhodou je však to, že individuální forma neumožňuje stimulační vliv spoluhráčů. Ve školní tělesné výchově tato forma výuky nenachází uplatnění (Nykodým, 2006).

### 2.8.3 Organizační formy

Základní jednotkou organizační formy výchovně-vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově, nebo také ve sportovních hrách, je vyučovací hodina. Každá vyučovací hodina může mít různé podoby, z nichž vyplývá její obsah. Melišová (1995) rozeznává několik typů vyučovacích hodin právě dle jejich obsahu. Jedná se o průpravné hodiny, hodiny určené k nácviku herních činností a hodiny určené k zdokonalování.

Průpravné hodiny slouží k tomu, aby učitel nejprve zjistil výkonnost žáků a poté je připravil na vybranou pohybovou hru. Dopředu žáky seznámí s významem hry a pravidly, aby průběh probíhal hladce, bez přerušení. Expoziční hodiny, tedy hodiny určené k nácviku herních činností, jsou zaměřené, jak už název napovídá, přednostně na nácvik herních činností jednotlivce, herních kombinací nebo systémů ve zjednodušených podmínkách. Fixační hodiny jsou určené ke zdokonalování a konkrétně slouží ke stabilizaci techniky, ke které se postupně přidává také taktická kvalita. Nácvik těchto dovedností probíhá v rámci herních cvičení, případně pohybových her (Melišová, 1995).

Vyučovací hodina tělesné výchovy má svou specifickou strukturu a trvá 45 minut. Je tomu tak i při sportovních hrách, kdy se používá nejčastější rozdělení na 4 části. A to úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část (Nykodým, 2006).

V úvodní části je hlavním úkolem uvést a namotivovat žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny. Je důležité vytvořit předpoklady ke splnění všech požadovaných cílů vyučovací hodiny hned na jejím začátku. Následuje formální část, která trvá cca 3–5 minut. Začátek hodiny je věnován nástupu, evidenci, seznámení s obsahem a cílem hodiny. Následuje rušná část pohybové činnosti např. běžecká abeceda v různých směrech, zařazování náčiní, honičky, přesun během na signál atd. Je nutné, aby se žáci před uvedením do další tělocvičné aktivity pořádně rozcvičili a zahřáli svaly. Navazuje dynamická část, při které by měla srdeční frekvence stoupnout až k 160 tepům/min (Nykodým, 2006).

Průpravná část trvá přibližně 5–10 minut a jejím cílem je připravit žáky na zatížení v hlavní části hodiny. Dělí se na dvě části, kterými jsou všeobecné a speciální rozcvičení. V prvním případě se jedná o rozcvičení celého těla, avšak s ohledem na obsah hlavní části vyučovací hodiny. V druhém případě se jedná o rozcvičení, které je konkrétně směřováno k pohybové činnosti v hlavní části (Nykodým, 2006).

Základem vyučovací hodiny je hlavní část. Délka náplně hlavní části se pohybuje zhruba od 20 do 30 minut. Na začátek této části je vhodné zařadit nácvik nových

pohybových dovedností a poté pozvolna přejít do fáze rozvíjení koordinačních a rychlostních schopností. V další fázi by neměla chybět silová cvičení. Nakonec lze zařadit kondiční cvičení pro zvýšení aerobní či anaerobní kapacity (Nykodým, 2006).

Závěrečná část je v praxi velmi často podceňována. Je přitom stejně důležitá jako všechny ostatní části vyučovací hodiny. Závěrečná část by měla trvat minimálně 3 až 10 minut. Pro tuto část jsou vhodná kompenzační cvičení nebo různé strečinkové sestavy cviků v maximálních polohách, ve kterých žáci vydrží alespoň 15–20 sekund. V závěrečné fázi je možné rozlišit část uklidňující, která má relaxační, uklidňující, ale i soutěživý charakter. A část formální, která obsahuje nástup a hodnocení hodiny. Učitel by měl vyzdvihnout klady a nedostatky, pochválit a motivovat žáky pro další vyučovací hodiny (Nykodým, 2006).

## **2.9 Basketbal**

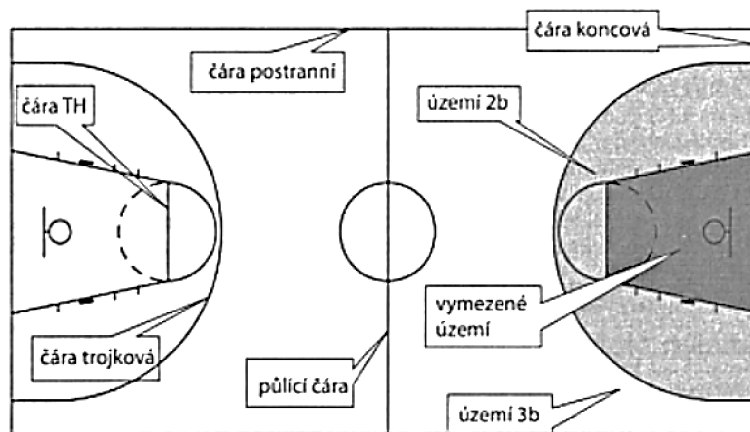
V současné době patří basketbal mezi nejrozšířenější a nejpobulárnější kolektivní sporty na světě. U nás, v České republice, zajišťuje organizační strukturu Česká národní basketbalová federace, která je zároveň členským svazem organizace FIBA.

### **2.9.1 Teoretický rozbor basketbalu**

Basketbal je sport, který je náročný po fyzické, psychické i mentální stránce. Rozmanitost všech herních činností, kombinací a systémů klade vysoké nároky na teoretické vědomosti hráčů. Primárně je však kladen důraz na rychlost reakce a volbu optimálního, co nejjednoduššího řešení situace. Basketbalové činnosti se dělí na: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, známé také jako skupinové činnosti a herní systémy neboli činnosti týmového typu (Janík, Pětivlas, & Drásalová, 2004).

V basketbalovém utkání hrají proti sobě 2 družstva o 5 hráčích s tím, že ostatní hráči sedí na střídačce. Maximální počet hráčů, který trenér před utkáním předloží rozhodčím na soupisce, je 12, tzn. vždy 5 hráčů na hřišti a dalších 7 možných na střídání. Vítězem utkání se stává družstvo, které ve čtyřech hracích obdobích nastřílí větší počet bodů. Je-li výsledek na konci čtvrtého hracího období nerozhodný, pokračuje utkání v prodloužení (Nykodým, 2006).

Na obrázku č. 5 jsou uvedeny základní pojmy basketbalového hřiště, které je nutné znát pro snadnější orientaci na hřišti.



**Obrázek 5:** *Basketbalové názvosloví (Nykodým, 2006, str.22)*

## **2.10 Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy**

Herní činnosti jednotlivce jsou cíleně zaměřené pohybové celky, které rozvíjí individuální herní výkon všech hráčů. Tyto činnosti obsahují tři základní složky, které napomáhají k řešení situace v podobě střetu mezi dvěma soupeři. Těmito složkami rozumíme cíl, motiv a způsob realizace pohybu. Herní činnosti jednotlivce považujeme za druh sportovních činností, které mají současně soutěživý i týmový charakter. Na realizaci herních činností jednotlivce má také vliv orientace v herní situaci. Znalost faktorů, které mohou ovlivnit průběh činnosti, je výhodou v procesu napodobování herních podmínek v herních cvičeních. Žádná z herních činností se v herních podmínkách neprojevuje samostatně, dochází k postupnému navazování jedné na druhou (Velenský, 2008).

### **2.10.1 Herní činnosti jednotlivce**

Herní činnosti jednotlivce se dělí na útočné a obranné činnosti (Velenský, 1998, 2008). Z didakticko-metodického hlediska se doporučuje rozdělit útočné činnosti do dvou následujících skupin. V prvním případě se jedná o útočné činnosti jednotlivce individuálního typu, které tvoří nejbližší nadřazený celek jednotlivým basketbalovým činnostem. Mezi tyto činnosti patří uvolňování s míčem na místě či v pohybu, střelba z místa/v pohybu a doskakování po vlastní neúspěšné střele. V druhém případě se jedná o útočné činnosti jednotlivce, ale vztahového typu. Do těchto činností se také zařazuje uvolňování s míčem na místě, ale z pohledu činnosti, kterou hráč vykonává před přihrávkou. Dále přihrávání a chytání míče, uvolňování bez míče, clonění a doskakování po neúspěšné střele spoluhráče. Útočné činnosti individuálního typu směřují k řešení

situace jeden proti jednomu. Pro smysluplné provedení útočných činností vztahového typu je nutná přítomnost minimálně dvou až tří spoluhráčů (Velenský, 2008).

Obranné činnosti jednotlivce jsou základem herních obranných kombinací. Napomáhají k vytvoření vhodných obranných systémů družstva, které následně hráči využívají při utkání. Tyto činnosti jsou daleko náročnější vzhledem k tomu, že nejsou přirozeně vyvinuty. Proto je při nich důležitá také motivace hráčů. V basketbale se od hráčů vyžaduje opravdu důrazné a zodpovědné pojetí individuální hry v obraně, protože jen takový přístup vede soupeře k tomu, aby udělal chybu, což je v tomto sportu zásadní (Nykodým, 2006).

Pokud přiřadíme obranné úkoly k útočným činnostem jednotlivce, vznikne skupina činností, do které můžeme zařadit krytí útočníka s míčem na místě/v pohybu a při driblinku. Dále lze zmínit opět krytí útočníka, ale v tomto případě to bude při střelbě či doskakování. Tyto činnosti jsou základem obranné agresivity z pohledu ryze individuálního krytí. Obránce při nich vynaloží maximálním úsilím a nekompromisně tak vyvíjí tlak na útočníka s míčem (Velenský, 2008).

### **2.10.2 Herní kombinace**

Herní kombinace lze chápat jako cílené jednání dvojice až pětice hráčů při řešení herních úkolů. Aby tyto kombinace vůbec vznikly a následně byly realizovány, je potřeba nejprve identifikovat herní úkol a zajistit komunikaci mezi zúčastněnými hráči. Klíčové je také sladění herních záměrů a časoprostorová orientace hráčů. Aby všichni byli ve správný čas na správném místě (Dobrá & Velenský, 1987).

### **2.10.3 Herní systémy**

V basketbale je systém hry postaven na herních činnostech jednotlivce, na herních kombinacích a zaměřuje se především na dosažení konečného cíle družstva v utkání. Může být však také zaměřen na plnění úkolů v útoku nebo v obraně během hry. Do útočných systémů řadíme systémy rychlého protiútoku a systémy postupného útoku. Pro obrannou činnost družstva rozlišujeme systémy osobní obrany, zónové systémy a kombinované systémy (Dobrá & Velenský, 1987).

## **2.11 Vybrané herní činnosti jednotlivce**

V mé bakalářské práci jsem se zaměřila na cvičení, která rozvíjí herní činnosti jednotlivce v basketbale. V konkrétním případě se jedná o uvolnění bez míče, s míčem a o driblink. Všechny tyto uvedené činnosti si v následujících odstavcích přiblížím.



### **2.11.1 Uvolnění bez míče**

Uvolňování hráče bez míče patří mezi herní činnosti jednotlivce. Cílem této činnosti je získat vhodné postavení či postoj, ve kterém bude hráč schopen chytit míč poté, co mu ho spoluhráč nebo trenér přihraje. Tato činnost má své zastoupení převážně v útoku a není až tak pohybově náročná. Hráč vykonává základní pohyb v podobě běhu. V tomto případě je nutné zapojit i rychlostně silové prvky, pod kterými si lze představit změny směru či rychlosti, obraty v pohybu, brzdění, náhlá zastavení atd. Vzhledem k tomu, že nácvik činnosti je poměrně jednoduchý, nejsou potřebná různá specifická cvičení. Tyto činnosti mají specifickou podobu až při spojení s dalšími akcemi. Např. s útočnou herní kombinací, která se nazývá „hod' a běž“. Chytání míče a zastavování s míčem jsou činnosti, které představují poslední fázi uvolnění bez míče. Převládající herní činností, která umožňuje útočnickům ve vnějším prostoru získat míč, je uvolňování pomocí „V“ úniku. Pro tento únik je charakteristický pohyb ke koši soupeře, resp. ke koncové čáře a náhlé prudké vyrazení zpět do hřiště (Nykodým, 2006; Velenský, 2008).

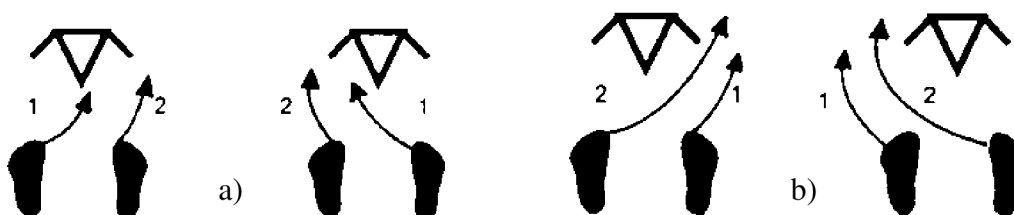
### **2.11.2 Uvolňování hráče s míčem**

Uvolňování hráče s míčem je úkon, jehož cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem. Nácvik se provádí s využitím obrátek a je důležité dodržovat správný snížený a stabilní postoj. Hráč si musí krýt míč a využívat různé klamavé pohyby. Při této činnosti je podstatné zvolit obrátkovou nohu. U začátečníků je vhodné tuto činnost nejprve provádět s navázáním do zastavení skokem, přičemž lze jako stojnou využít jednu z obou nohou (Velenský, 2008).

#### *2.11.2.1 Uvolňování hráče s míčem v pohybu*

Základem techniky je zahájení úniku s míčem z místa nebo s míčem v pohybu, kdy následuje driblíng pravou či levou rukou. Efektivita této činnosti je do jisté míry podmíněná postojem. Provedení činnosti v základech osvojování vychází z postoje útočníka směrem ke koši. Počítáme-li s provedením na obě strany, má hráč ve fázi zahájení úniku čtyři možnosti. V případě, že útočník zahájí únik výkrokem opačné nohy vzhledem ke směru pohybu – doprava levou, doleva pravou, jedná se o únik zavřený. Pokud však útočník zahájí únik výkrokem stejnostranné nohy se směrem pohybu –

doprava pravou, doleva levou, jde o únik otevřený. Jednotlivá postavení nohou hráče při zvoleném úniku je znázorněno na obrázku č. 6 (Velenský, 2008).



*Obrázek 6: Ukázka postavení nohou při zavřeném úniku (a) a otevřeném úniku (b) vpravo, vlevo (Velenský, 2008).*

### 2.11.3 Driblink

Driblink je činnost limitována pravidly. Hráč zaujme nízký a širší postoj na pokrčených nohou s trupem nachýleným vpřed. Návnik je nutné provádět nejprve na místě a v nízké rychlosti. Poté přecházíme k těžší variantě driblinku, a to v pohybu, kdy se snažíme přidávat i rychlost provedení. Je nutné dbát na správnou techniku. Jedná se o pohyb, který vychází z předloktí a plynule přechází do zápěstí. Důležité je si uvědomit, že v kontaktu s basketbalovým míčem jsou pouze prsty ruky. Paže jde proti míči po tom, co se odrazí od země a lehce ho přijme. Útočné uvolnění hráče s míčem v pohybu spočívá v tom, že se hráč snaží uvolnit pomocí přehazování míče před tělem, za tělem anebo v pokročilejším případě prohozením míče mezi nohama (Nykodým, 2006).

## **3 CÍLE A ÚKOLY**

### **3.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodický soubor cvičení pro nácvik a zdokonalení vybraných herních činností jednotlivce v basketbale ve školní tělesné výchově na základní škole.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Výběr vhodných cvičení na základě analýzy literatury
- Provedení syntézy poznatků
- Grafické znázornění zvolených cvičení a vytvoření zásobníků videosekvencí zaznamenávajících vybraná cvičení a hry

## 4 Metodika

### 4.1 Analýza odborné literatury

Všechny analyzované dokumenty, ze kterých jsem čerpala do své bakalářské práce, byly písemného charakteru (např. odborné knihy). Jednalo se hlavně o dokumenty sekundárního charakteru, tzn. knihy, internet aj.

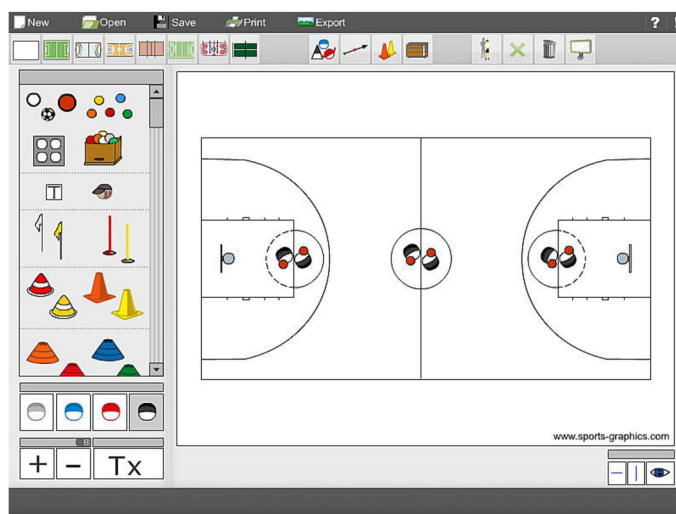
Potřebné informace k napsání teoretické i praktické části této bakalářské práce jsem získala z databázi knihoven Národní digitální knihovny (<https://www.ndk.cz/>).

Pro vyhledávání jsem zadávala tato klíčová slova v češtině a angličtině: basketbal, basketball, starší školní věk, older school age, didaktické formy, didactic forms, průpravná cvičení, preparatory games, herní cvičení, game exercises a další.

### 4.2 Grafické zpracování výsledků

#### 4.2.1 Práce s grafickým softwarem Easy sport graphic 2.0

Obrázky, které jsem použila v praktické části mé práce, jsem vytvořila v programu Easy sport graphic 2.0 od společnosti Easy Sports-Software (<http://easy-sports-software.com/en/>). Tento program je výborný a rychlý na grafické zpracování obrázků k různým sportům.



*Obrázek 7: Prostředí programu Easy Sport graphic 2.0*










### 4.3 Vytvoření zásobníků videosekvence

Mezi dílčí cíle mé bakalářské práce patří také vytvoření zásobníku videosekvencí zaznamenávajících vybraná cvičení a hry, proto ke své práci přikládám CD s 22 natočenými videi.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Tato kapitola je zaměřená na průpravná cvičení, herní cvičení a na průpravné a pohybové hry v basketbale. Aby se shodovaly informace uvedené v teoretická části s praktickou částí mé bakalářské práce, zahrnují obsažená cvičení a hry uvolňování s míčem/bez míče a driblink. Důraz je vždy kladen na uvedené herní činnosti, nikoliv však na ostatní, dosud existující. Pro snazší představu a pochopení každého cvičení slouží buď nákres nebo natočené video.

### 5.1 Vysvětlivky

Hráč/Útočník.....	
Útočník ve změněném postavení .....	
Další hráči/útočníci.....	
Obránce.....	
Trenér.....	
Přihra.....	
Pohyb hráče bez míče.....	
Střelba.....	
Zakončení v pohybu/dvojtakt.....	

## 5.2 Nácvik driblinku

### 5.2.1 Průpravná cvičení 1. typu

#### 1. Střídání vysokého a nízkého driblinku

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: napnutá kolena, slabý tlak na míč, kulatá záda

Hráč provádí impulsivní vysoký driblink zhruba do výše ramen a střídá ho s nízkým driblinkem, kdy se snaží míč ovládat do výše kolen. U vysokého driblinku musí být míč neustále pod kontrolou hráče. Po třech nebo čtyřech úderech mění hráč výšku driblinku a v průběhu cvičení střídá obě ruce.

#### 2. Driblink před tělem

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: napnutá kolena, kulatá záda

Hráč stojí na místě ve stoji rozkročném s mírně pokrčenými koleny a v lehkém předklonu. Úkolem hráče je dosáhnout co největšího rozsahu driblinku.

#### 3. Driblink vedle těla

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: napnutá kolena, úchop a tlak na míč shora, kulatá záda

Hráč zaujme stejné základní postavení jako při cvičení driblink před tělem. S rozdílem, že podstata cvičení není zaměřená na driblink před tělem, ale vedle těla. To znamená, že směr driblinku není zprava doleva, ale zepředu dozadu.

#### 4. Prohození míče pod nohou

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: napnutá kolena, úzký stoj rozkročný,

Při tomto cvičení hráč zaujme pozici ve stoji rozkročném pravou vpřed. Sníží své těžiště natolik, aby mu míč při přehození pod nohou prošel bez problému do druhé ruky. Hráč během cvičení střídá postavení nohou. V lehčím případě úplně zastaví driblink a vrátí se zpět do základního postoje a pokračuje dále v driblinku pod nohou. Existuje i těžší varianta, kdy hráč nezastavuje driblink, ale přeskočí tak, aby měl levou nohu vpřed (Čikić, 2019a).

## 5. Driblink se dvěma míči (současně, střídavě)

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: napnutá kolena, nestejný tlak na míč

V tomto cvičení hráč stojí na místě, má mírně pokrčená kolena a chodidla zhruba na šířku ramen. Zahájí driblink se dvěma míči současně. Podstatou cvičení je vyvíjet stejný tlak na oba míče zároveň a tím zajistit to, že se míče odrazí do stejné výšky. Trenér oznámí změnu a hráči přechází ze současného driblinku na střídavý driblink se dvěma míči (Čikić, 2019a).

### 5.2.2 Průpravná cvičení 2. typu

#### 1. Driblink při změně poloh

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: oční kontrola míče

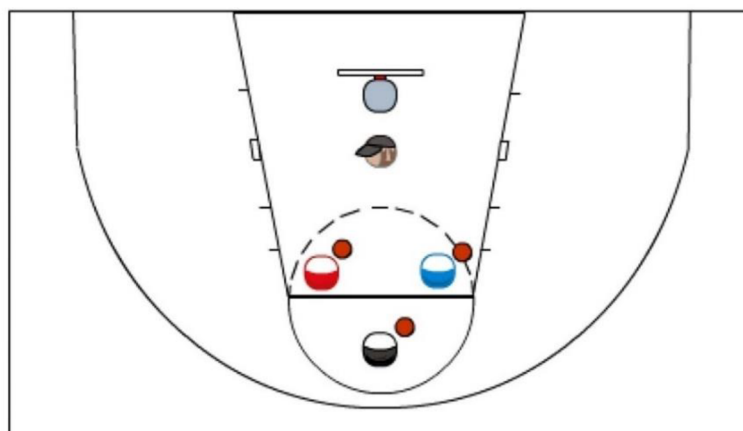
Trenér stojí čelem k hráčům a na prstech jim ukazuje čísla, která musí nahlas vyslovovat. Hráči driblují v různých polohách, např. v tureckém sedu, vkleče, vleže na zádech apod. Hráči mění polohy na pokyn trenéra.

#### 2. Driblink ve směru

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: oční kontrola míče

Trenér stojí čelem k hráčům, kteří driblují a rukou ukazuje směr jejich pohybu s míčem. Hráči musí rychle reagovat na změny směru. Trenér volí základní směry a to dopředu, dozadu, vpravo, vlevo.



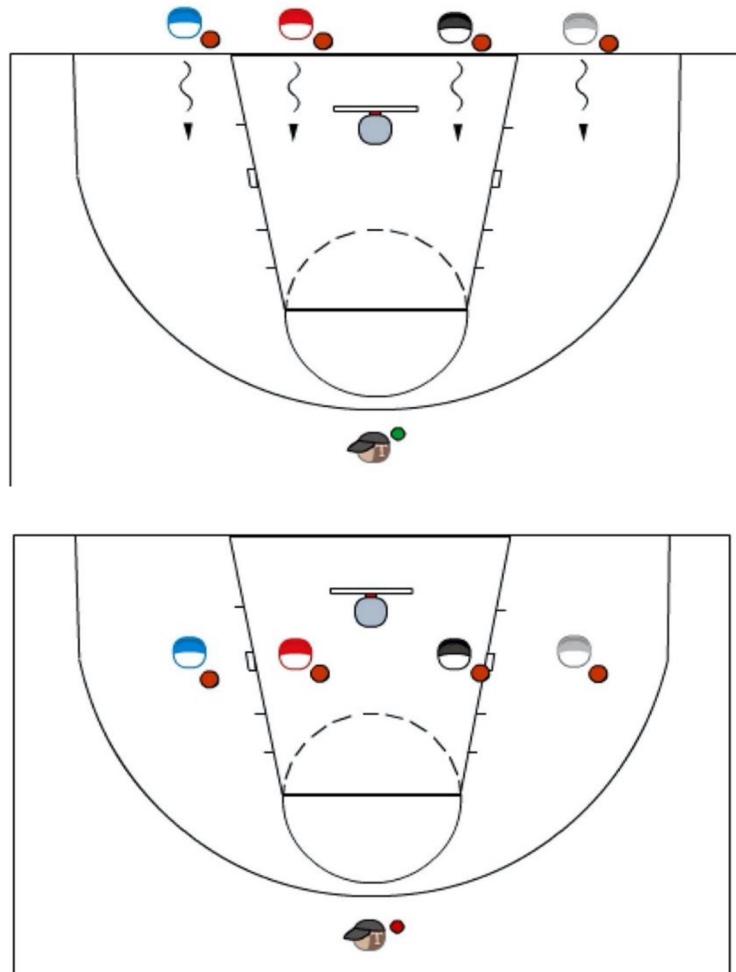
*Obrázek 8: Driblink ve směru*

### 3. Semafor

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: pozdní reakce na povely trenéra

U tohoto cvičení hráči reagují na povely trenéra. Na povel červená musí hráči okamžitě zastavit na místě, kdežto na povel zelená vybíhají vpřed. Cílem hráčů je co nejrychleji překonat určenou vzdálenost.



*Obrázek 9: Semafor*



#### 4. Napodobování spoluhráče

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: pozdní reakce hráče, který napodobuje

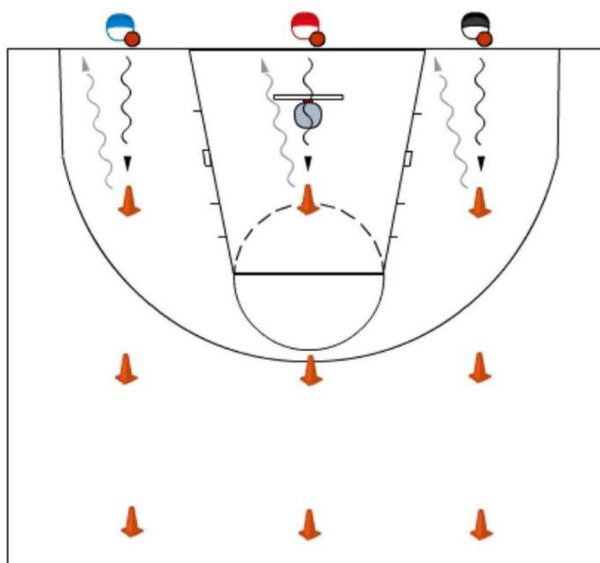
Při tomto cvičení si hráči vytvoří dvojice. První hráč provádí různé změny směru, při kterých může např. vyskočit, sednout si apod. Druhý hráč se snaží co nejpřesněji napodobit prvního hráče.

#### 5. Driblink ke kuželu

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink

Hráči se rozdělí do tří zástupů a postaví se na koncovou čáru. Trenér rozmístí kužely do prostoru a poté určuje čísla kužely, ke kterým hráči poběží. Hráč přibíhá ke kuželu, dotkne se ho a při cestě zpátky dribluje pozadu do zástupu, přičemž směřuje lehce do strany a chrání si míč. Vše provádí s maximálním nasazením. Cvičení je zaměřeno především na ovládání míče v co nejvyšší rychlosti (Čikić, 2019b).



*Obrázek 10: Driblink ke kuželu*

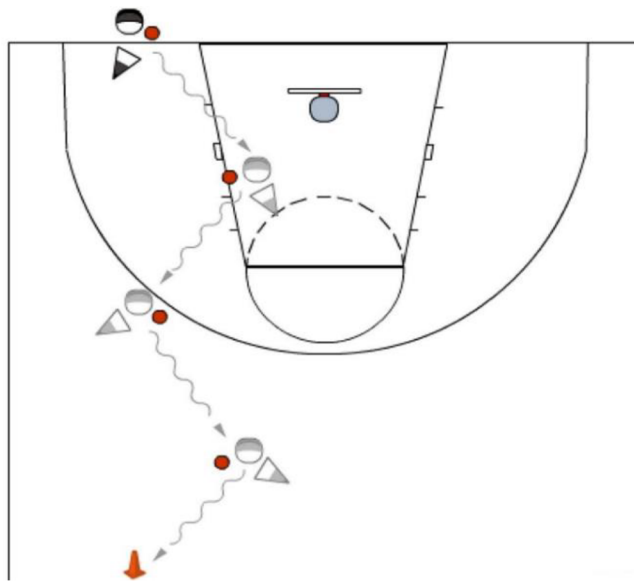
### 5.2.3 Herní cvičení 1. typu

#### 1. Vodič a obránce

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: nechránění si míče

Cvičení spočívá v tom, že jeden hráč má míč (útočník) a druhý hráč je bez míče (obránce). Cílem útočníka je to, aby se pomocí různých změn směru či prohození dostal za polovinu basketbalového hřiště. Obránce se snaží ztížit cestu útočníkovi tím, že kopíruje jeho pohyb a brání mu v cestě, ale nevypichuje mu míč.



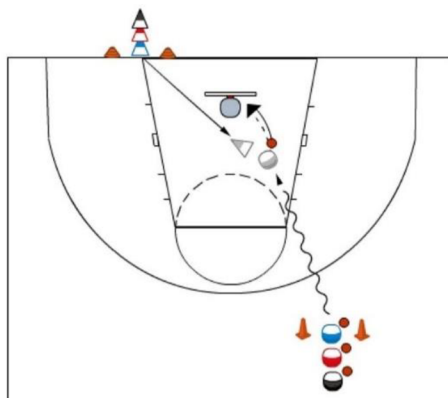
*Obrázek 11: Vodič a obránce*

## 2. Driblink do koše

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: pozdní reakce obránce, zdlouhavé zakončování útočníka

Hráči si vytvoří dva zástupy. První zástup tvoří útočníci na půlce hřiště a druhý zástup tvoří obránci pod košem, kteří mají za úkol hráči s míčem ztížit zakončení. Na pokyn trenéra vyběhá útočník, který má za úkol překonat obránce pomocí různých změn směru. Obránce vyběhá v okamžiku, kdy útočník začne driblovat.



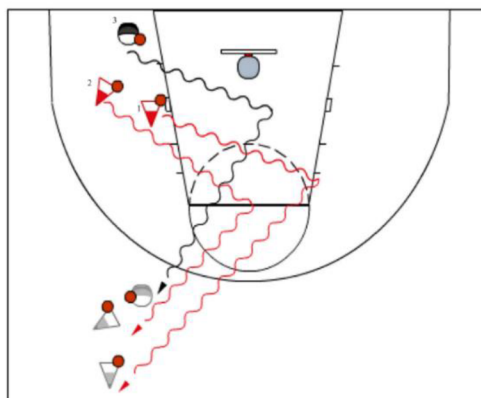
*Obrázek 12: Driblink do koše*

## 3. Kryj si záda

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, pomalý pohyb obránců

Hráči si vytvoří trojice a všichni mají míč. Cvičení zahajuje hráč č. 3 na koncové čáře, který se snaží uniknout pomocí různých změn směru a rychlosti driblujícím hráčům s č. 1 a 2. Hráči 1 a 2 driblují tak, aby se hráč 3 nedostal za jejich záda, nesmí ho pustit ani mezi sebe. Jakmile se hráč 3 dostane za záda hráčů 1, 2 zastaví a počká na návrat. Poté cvičení pokračuje dál ([www.4basket.cz](http://www.4basket.cz)).



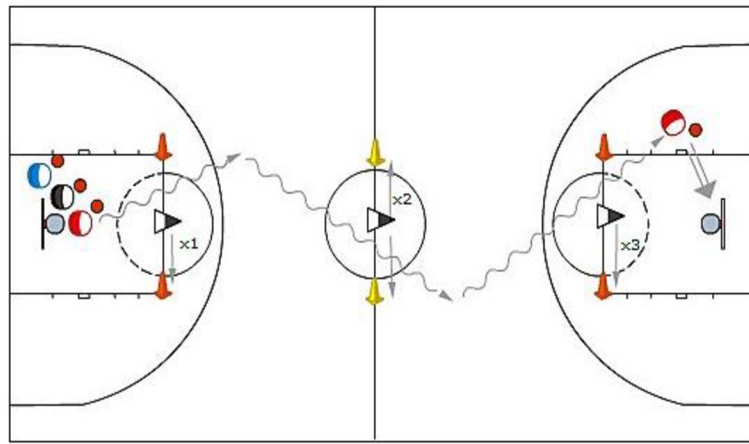
*Obrázek 13: Kryj si záda*

#### 4. Nácvik vedení míče

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, nepozornost obránců

Na území trestného hodu a středového kruhu trenér rozmístí kužely, aby vymezil oblast, ve které se obránci budou pohybovat. Útočník se s míčem snaží co nejrychleji dostat na druhou stranu a zakončit střelbou. Obránci mají za úkol vypíchnout míč útočníkům. Útočníci zahajují driblink ve vymezeném území a po zakončení se vrací zpět kolem postranní čáry (Čikić, 2019b).



*Obrázek 14: Nácvik vedení míče*

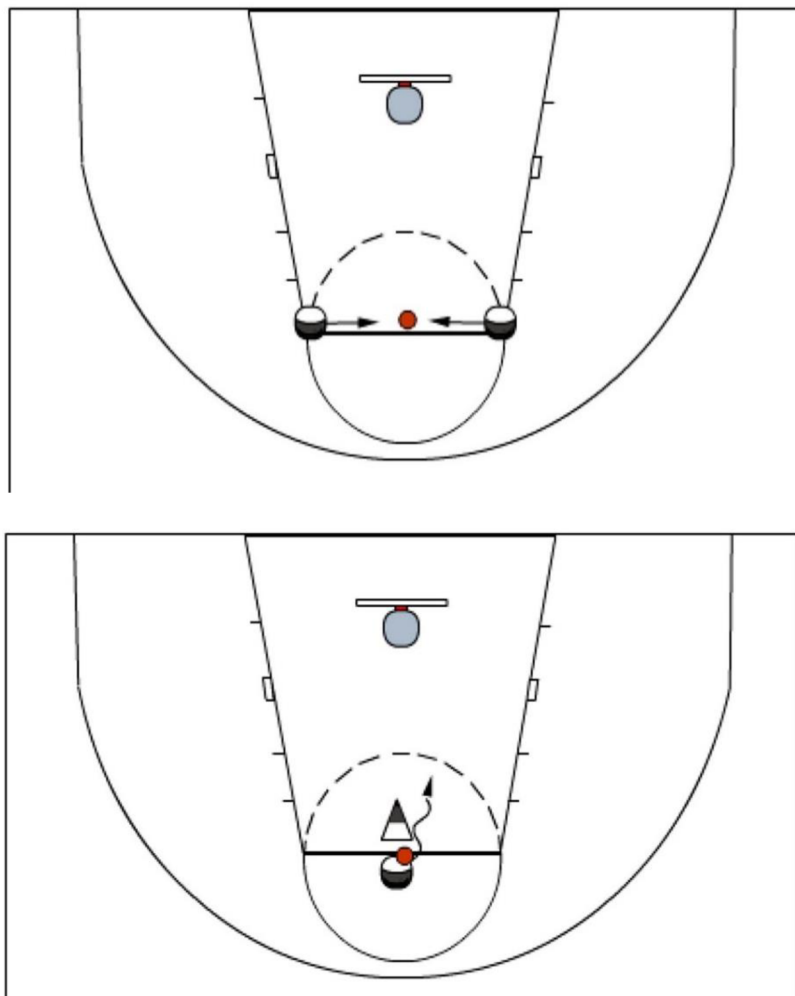
## 5.2.4 Herní cvičení 2. typu

### 1. Cvičení 1 na 1

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: nechránění si míče, nepozornost hráčů

Dva hráči stojí na rohu vymezeného území čelem k sobě a míč je položen mezi nimi. Na pokyn trenéra hráči vyběhají a snaží se získat míč. Hráč, který je u míče první je útočník a druhý obránce. Po zisku míče zahajuje dvojice cvičení jeden na jednoho. Cvičení končí proměněním koše, nebo ztrátou míče útočícího hráče.



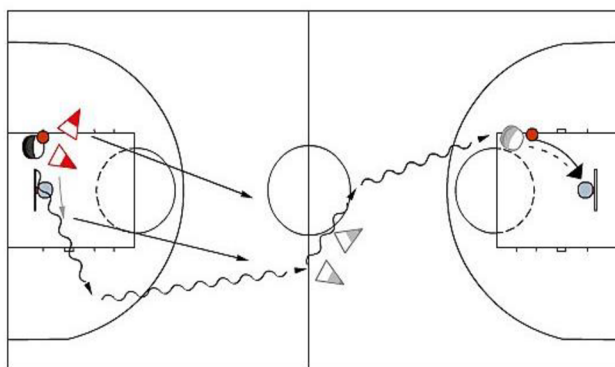
*Obrázek 15: Cvičení 1 na 1*

## 2. Driblinkové cvičení

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, nechránění si míče

Tři hráči a jeden míč. Dva obránci brání v driblinku hráči s míčem, který se snaží zakončit dvojtaktem v jeho útočné polovině. Trenér může stanovit omezení i pro obránce např. bez vypichování míče, obranu s rukama za zády apod. V případě zisku míče se obránci stávají útočníky a řeší situaci hrou dva na jednoho (Janík et al., 2005).



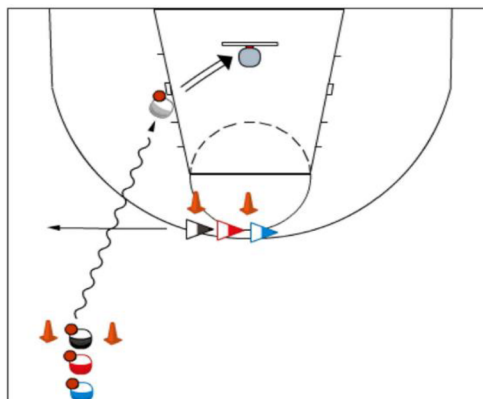
*Obrázek 16: Driblinkové cvičení*

## 3. Dva hráči a jeden míč

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, nepozornost obránce

Útočník s míčem se snaží vést míč driblinkem směrem ke koši co nejrychlejším způsobem, ale pouze ve vymezeném pásmu kolem postranní čáry. Obránce má možnost útočníka zastavit pohybem k postranní čáře nebo vypíchnutím míče. Cílem cvičení je to, aby útočník neztratil míč a libovolně zakončil dvojtaktem nebo střelbou (Janík et al., 2005).



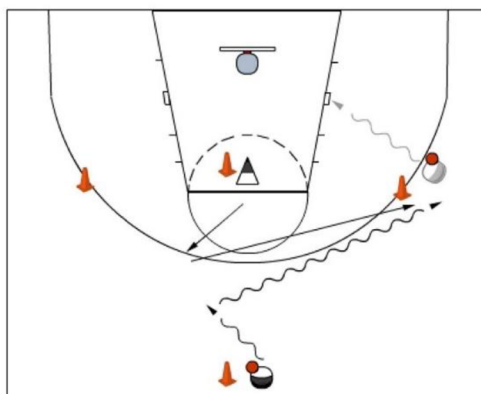
*Obrázek 17: Dva hráči a jeden míč*

#### 4. Bud' rychlejší

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, pomalá reakce obránce

Útočící hráč začíná driblovat na půlící čáře. Jeho úkolem je proběhnout mezi kuželem a postranní čarou co nejrychleji a zakončit dvojtaktem. Obránce musí pronásledovat útočícího hráče a pokud ho dostihne dříve než proběhne vytyčeným územím, vymění si role. Cvičení je zaměřeno především na rychlé změny směru s míčem (Čikić, 2019b).



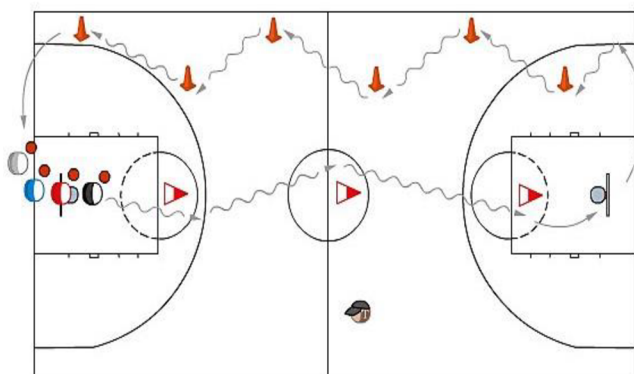
*Obrázek 18: Bud' rychlejší*

#### 5. Ohnivé kruhy

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, pomalý proběh místem s obráncem

Hráči se v plné rychlosti snaží prodriblovat kruhy, ve kterých se pohybují obránci s cílem vypíchnout jim míč. Útočníci mají za úkol neztratit míč při přeběhu na druhou stranu hřiště a zakončit dvojtaktem. Po zakončení se vrací kolem kuželů a u každého provádí změnu směru. Výměnu obránců pak řídí trenér (Janík et al., 2005).



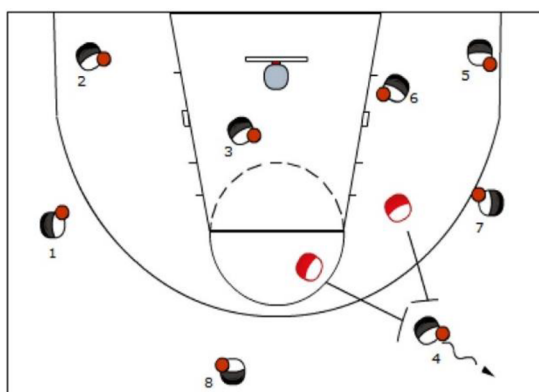
*Obrázek 19: Ohnivé kruhy*

## 6. Ovečky a dva lovci

Část tréninkové jednotky: úvodní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, nechránění si míče

Hráči driblují ve vymezeném prostoru (na polovině hřiště) a každý má míč. Dva hráči bez míče jsou obránci, jejichž cílem je donutit ostatní hráče přestat driblovat či vystoupit z vymezeného území. V okamžiku, kdy hráč přestane driblovat, vymění si role s obráncem, který ho přinutil udělat chybu. Cílem cvičení je vydržet driblovat co nejdéle bez přerušení (Čikić, 2019b).



*Obrázek 20: Ovečky a dva lovci*

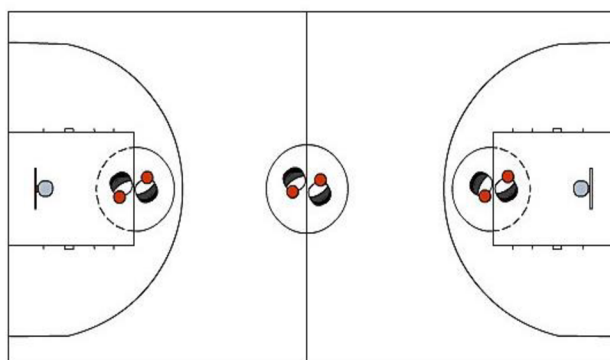
## 5.3 Pohybové hry

### 1. Vypichovaná

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: slabý důraz na soupeře, nechránění si míče

Hráči si udělají dvojice a každý má míč. Trenér vymezí území, ve kterém se hráči budou pohybovat a soupeřit proti sobě. Cílem hry je vypíchnout míč protihráči (Janík et al., 2005).



*Obrázek 21: Vypichovaná*



## 2. Liščí tlupa

Část tréninkové jednotky: úvodní

Nejčastější chyby: špatně zastřený ocásek, vysoký driblink, nepozornost hráčů

V této hře má každý hráč míč a ocásek v podobě rozlišovacího dresu. Hráč si zastrčí ocásek za trenýrky tak, aby šel dobře vidět a lehce vytáhnout. Cílem hry je nepřestat driblovat a vytáhnout co nejvíce ocásku soupeřům. Hráč, který přijde o svůj ocásek, odchází za trenérem a ten mu dá úkol (Bělka, 2018).

## 3. Rozlišková štafeta

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: vysoký driblink, zastavení driblinku

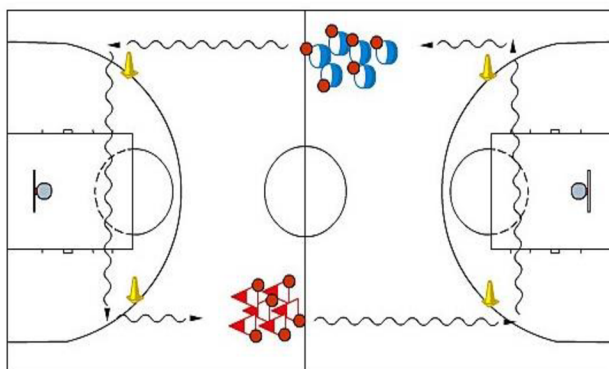
Trenér rozestaví kužely a ke každému položí rozlišovací dres. Hráči stojí v zástupech a vždy první ze zástupu má míč. Úkolem hráčů je dodriblovat ke kuželu a během nepřerušovaného driblinku si obléknout rozlišovací dres. Aby se hráč mohl přesunout k dalšímu kuželu, musí si dres také sundat. Poté obíhá poslední kužel a vrací se do zástupu, kde předá míč dalšímu spoluhráči (Bělka, 2018).

## 4. Dobíhaná

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: vysoký driblink, zkracování si vymezené území hráči

Nejprve rozdělíme hráče do dvou družstev. Všichni hráči mají míč. Kužely vymežíme oblast, kudy hráči poběží. Zástupci jednoho družstva se postaví za středovou čaru hřiště na jedné straně, hráči druhého družstva na straně druhé. Na daný signál trenéra vyráží driblinkem pravou rukou obě družstva vpřed kolem kuželů a snaží se dohonit družstvo před ním. Po ukončení vyměníme směr běhu tak, abychom využili u driblinku i levou ruku (Pětivlas et al., 2013).



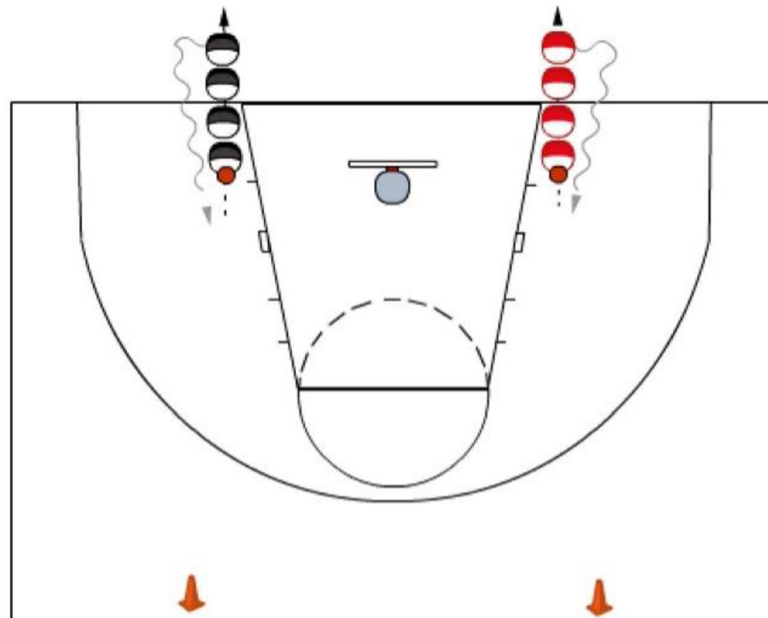
**Obrázek 22:** Dobíhaná

## 5. Předávaná

Část tréninkové jednotky: závěrečná

Nejčastější chyby: nepřesné předávání míče mezi hráči

Nejprve hráče rozdělíme do družstev. Hráči družstva stojí v zástupech a kapitáni s míčem jsou připraveni na startovní čáře. Před každým družstvem je v určité vzdálenosti postavený kužel, který představuje cílovou metu. Na písknutí trenéra pošle kapitán míč nad hlavou dalšímu hráči v zástupu. Míč takto přejde nad hlavami všech hráčů v družstvu až k poslednímu hráči, který dribluje před družstvo a opět podává míč nad hlavou. Takto se celé družstvo posunuje vpřed, až k cílové metě. Vyhrává družstvo, které jako první dosáhne cílové mety.



*Obrázek 23: Předávaná*

## 5.4 Návuk uvolnění bez míče

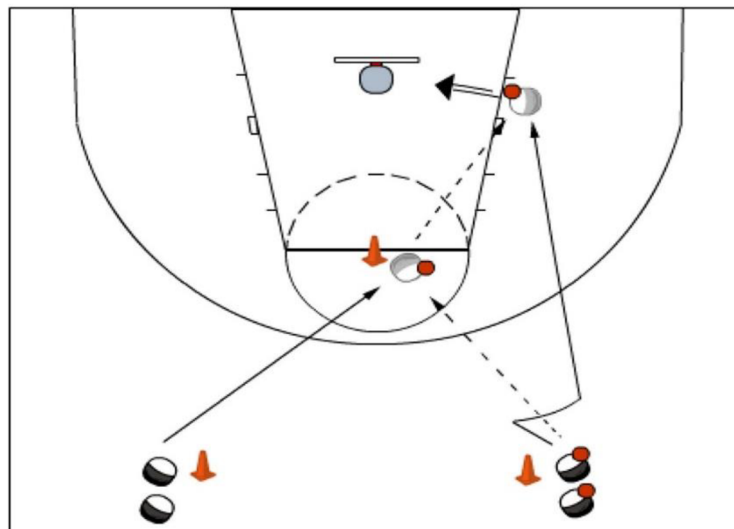
### 5.4.1 Průpravná cvičení 1. typu

#### 1. Hod' a běž

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: nepřesná přihrávka mezi hráči

Hráči si vytvoří dva zástupy na půlící čáře. V zástupu na pravé straně mají všichni hráči míč, kdežto na levé straně hráči v zástupu míč nemají. Cvičení vypadá tak, že hráč bez míče vybíhá na úroveň trestného hodu a čeká přihrávku od hráče s míčem. Hráč s míčem se po přihrávce uvolňuje a nabíhá si ke koši pro přihrávku. Dostává míč a zakončuje střelbou (Velenský, 2008).



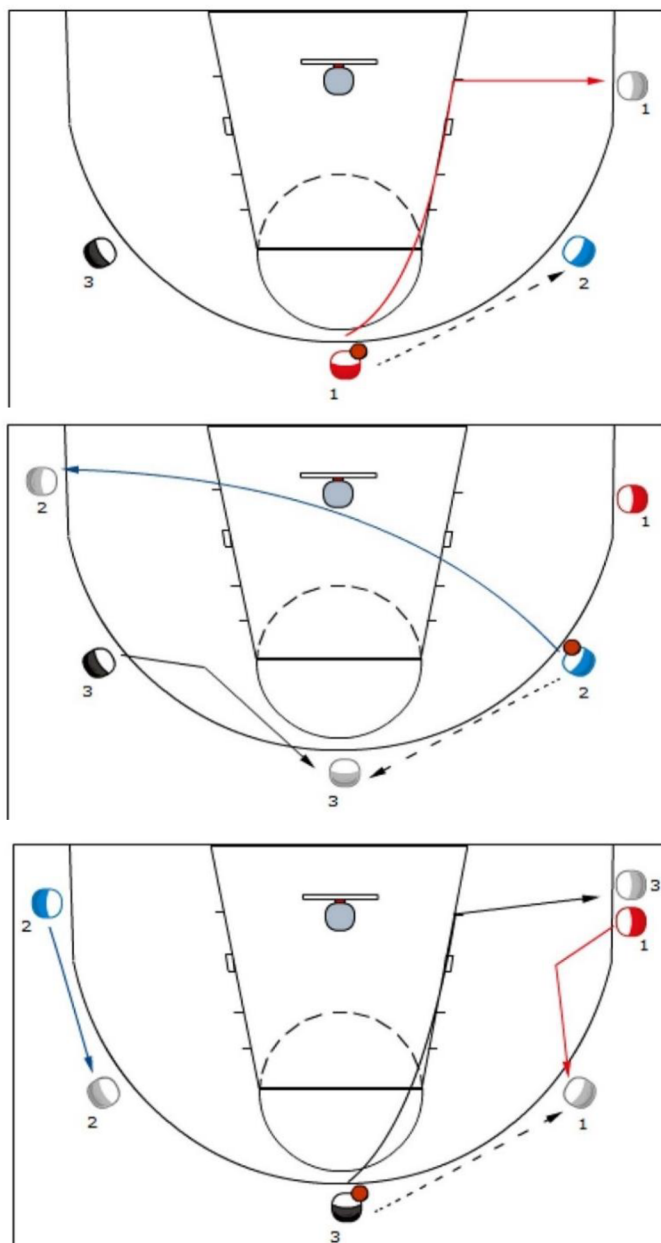
*Obrázek 24: Hod' a běž*

## 2. Tři na nula

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: nepřesné provedení pohybu bez míče, nepozornost

Hráč č.1 začíná na středu, přihrává míč hráči č. 2 (doprava na 45 stupňů), odbíhá do rohu basketbalového hřiště a hráč č. 3, který stojí na 45 stupních vlevo, nabíhá na střed a dostává přihrávku od hráče č. 2. Hráč č. 1 se posouvá na místo, odkud vybíhal hráč č. 2, stejně tak hráč č. 2 nahradí pozici hráče č. 3, respektive hráč č. 3 ze své pozice zahajuje hru. Cvičení je zaměřeno především na pohyb hráčů bez míče, což znamená, že každý hráč po přihrávce provádí změnu směru i rychlosti a odbíhá na své místo (Čikić, 2019b).



*Obrázek 25: Tři na nula*

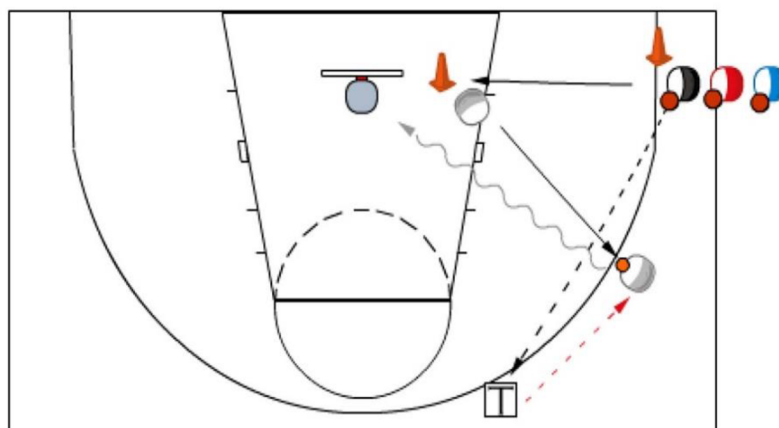
## 5.4.2 Průpravná cvičení 2. typu

### 1. Uvolnění ke koncové čáře

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: nepřesné přihrávky, pomalé provedení pohybu bez míče

Cvičení začíná přihrávkou hráče z rohu hřiště trenérovi, který čeká na oblouku čáry tříbodového území. Po přihrávce se hráč uvolňuje podél koncové čáry (ke koši), prudce mění směr a vyráží k postranní čáře směrem do hřiště. Ukáže si pro míč a v okamžiku chycení zpětné přihrávky zastavuje doskokem na obě nohy do trojnásobně nebezpečného postoje čelem ke koši. Pokračuje nájездem do koše a zakončuje dvojtaktem.



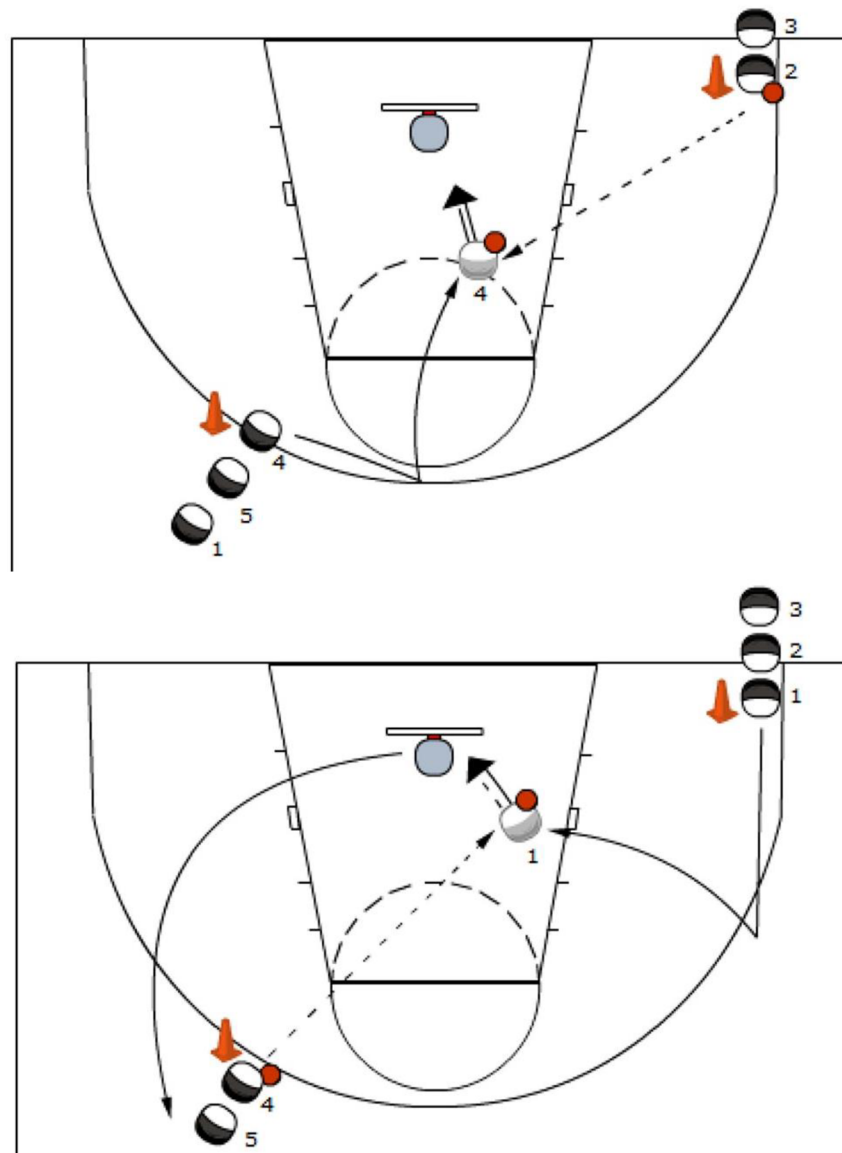
*Obrázek 26: Uvolnění ke koncové čáře*

## 2. Nájezd do koše nebo střelba

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: nepřesné a opožděné přihrávky na nabíhající hráče

Hráči stojí ve dvou zástupech, na křídle a v rohu. První hráč z rohového zástupu je bez míče. Vybíhá na území tříbodové čáry, naznačuje únik do vymezeného území pod košem, dostává přihrávku a zakončuje. Hráči z druhého zástupu vybíhají na střed, naznačují otevřený únik do vymezeného území, kdy dostávají přihrávku a střílí. Cvičení se provádí nepřetržitě. Trenér může každé kolo měnit formu zakončení (Čikić, 2019b).



*Obrázek 27: Nájezd do koše nebo střelba*

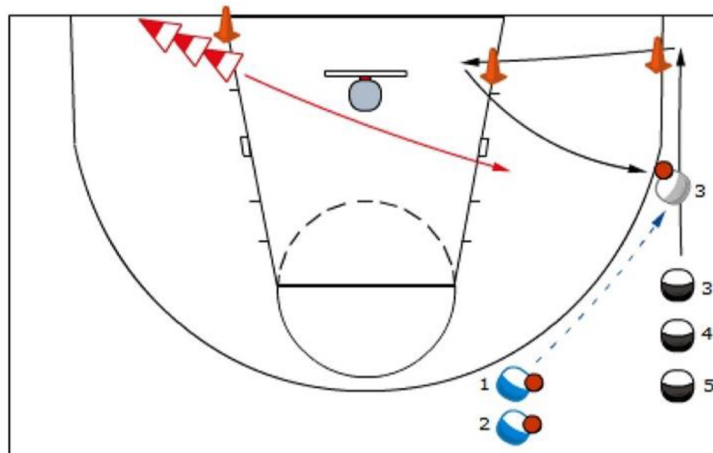
### 5.4.3 Herní cvičení 1. typu

#### 1. Nácvik uvolnění bez míče pomocí kuželů

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: zkracování vymezeného území, dřívější vyběhnutí obránců

Hráči vytvoří tři zástupy, přičemž jeden z toho tvoří útočníci. Druhý zástup tvoří přihrávající hráči, kde má každý míč. Třetí zástup jsou obránci, kteří se snaží ztížit zakončení útočníkům. Útočník bez míče se uvolňuje kolem kuželů směrem ke koši a dostává přihrávku až za čárou tříbodového území, kde může zahájit únik do koše nebo střelbu. Moment přihrávky je impulsem pro zahájení činnosti obránce. Trenér určuje rotaci zástupů (Janík et al., 2005).



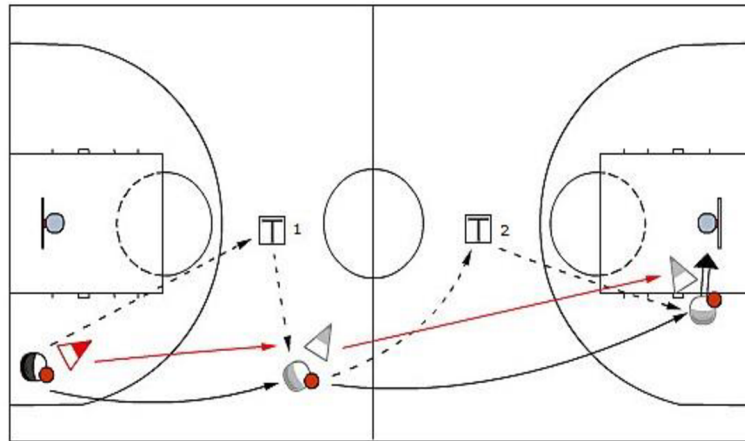
*Obrázek 28: Nácvik uvolnění bez míče pomocí kuželů*

## 2. Uvolnění hráče v prostoru

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: pomalé provedení změn směru pro uvolnění se bez míče

Hráči si vytvoří dvojice. První hráč má míč, což znamená, že je útočník a druhý hráč se automaticky stává obráncem. Útočník zahajuje cvičení přihrávkou na prvního trenéra. Vyráží směrem dopředu a pomocí různých změn směru a rychlosti se uvolňuje pro zpětnou přihrávku od trenéra. Jakmile dostane přihrávku, přihrává druhému trenérovi a uvolňuje se směrem ke koši do volného prostoru. Po zpracování přihrávky se snaží zakončit. Cílem cvičení je uniknout obránci (Janík et al., 2005).



*Obrázek 29: Uvolnění hráče v prostoru*



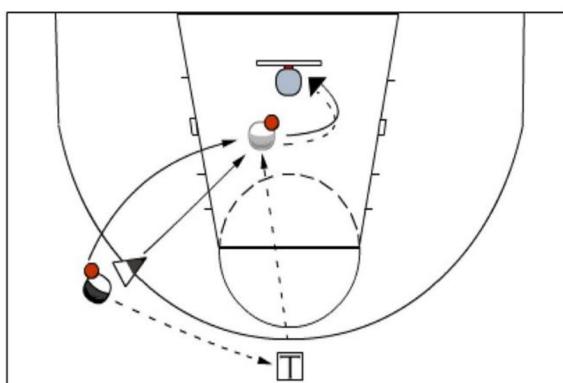
## 5.4.4 Herní cvičení 2. typu

### 1. Uvolnění hráče po přihrávce

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: nedostatečné uvolnění hráče po přihrávce

Hráči jsou ve dvojicích jako útočník a obránce. Cvičení probíhá tak, že trenér stojí na středu tříbodového území a čeká na přihrávku od útočníka. Útočník se po přihrávce trenérovi uvolňuje bez míče a snaží se najít si co nejvýhodnější pozici k přijetí přihrávky a následnému útoku 1 na 1 do koše. Záleží pouze na trenérovi, kdy hráči přihraje míč (Janík et al., 2005).



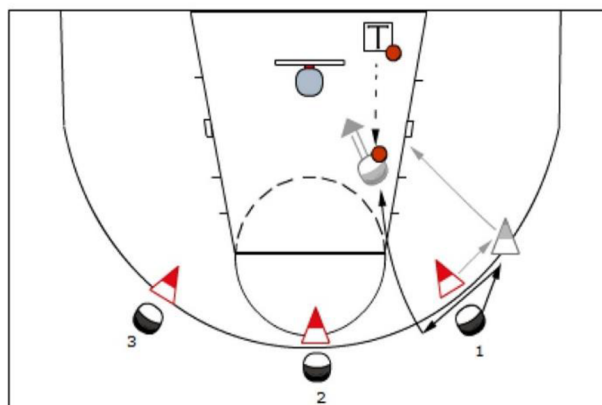
*Obrázek 30: Uvolnění hráče po přihrávce*

### 2. Dvojice

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: pomalá změna směru při uvolnění bez míče

Dvojice hráčů kolem koše mají přidělená čísla (1, 2, 3). Trenér s míčem stojí pod košem a zavolá číslo hráče, který se uvolňuje do vnitřního prostoru a po přihrávce od trenéra zakončuje na koš. Cílem útočníků je se uvolnit tak, aby jim trenér mohl přihrát do výhodného postavení (www.4basket.cz).



*Obrázek 31: Dvojice*

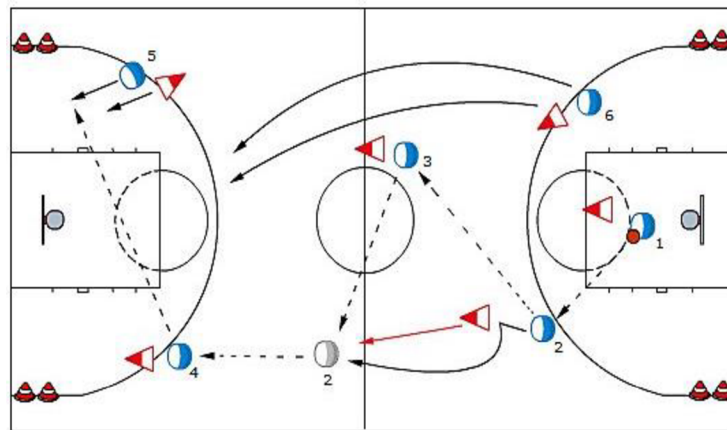
## 5.4.5 Průpravné hry a pohybové hry

### 1. Pokládání

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: nepřesné přihrávky mezi spoluhráči, pomalé uvolnění bez míče

Na začátku hry rozdělíme hráče do dvou družstev. Hra probíhá na basketbalovém hřišti, kde proti sobě nastoupí dvě družstva, která mají za cíl položit míč na koncovou čáru hřiště. Hráči se mohou pohybovat vpřed pouze pomocí přihrávek. Je možné hrát do určitého počtu bodů či na předem určený čas. Tým obdrží bod při každém položení míče na koncovou čáru hřiště neboli do vymezeného území. Hra začíná rozskokem (Pětivlas et al., 2013).



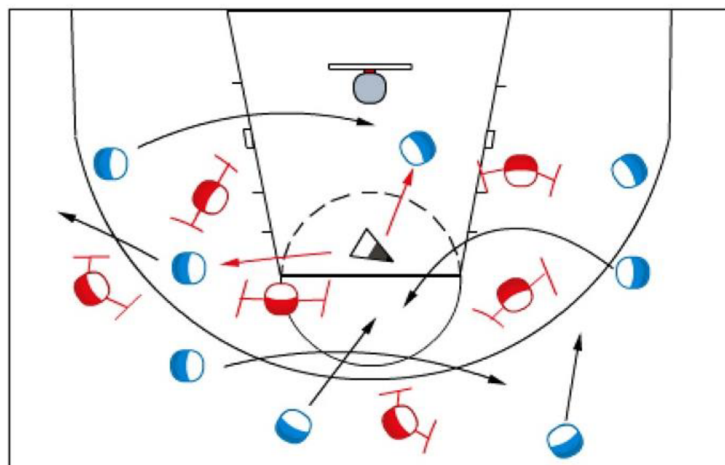
*Obrázek 32: Pokládání*

## 2. Stromy a větve

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: nepozornost, pomalá reakce na danou situaci v prostoru

Na počátku hry vybereme jednoho hráče, který bude honič a předem určíme velikost hracího pole. Honič pronásleduje ostatní hráče a snaží se je chytit. Pokud se tak stane, stává se v té chvíli z chyceného hráče strom. To znamená, že nohy jako kořeny stromu přirostou do země a z rukou se stanou větve stromu. Větve pomáhají chytit dosud pobíhající hráče a usnadňují tím činnost honiče (Pětivlas et al., 2013).



*Obrázek 33: Stromy a větve*

## 5.5 Návuk uvolnění s míčem

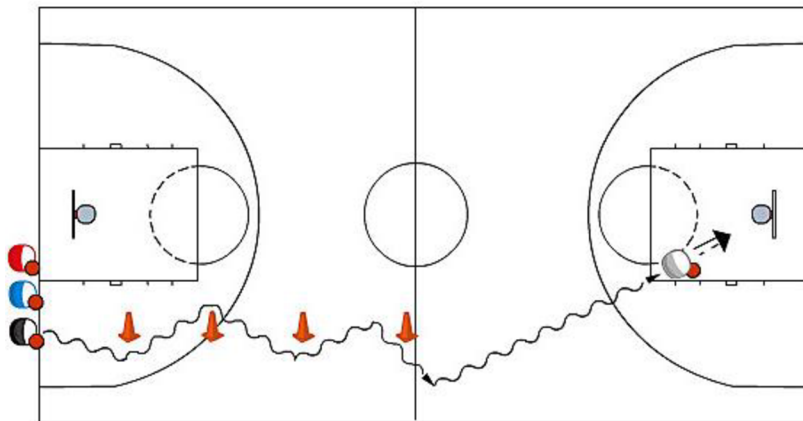
### 5.5.1 Průpravná cvičení 1. typu

#### 1. Nízký a vysoký driblink

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: oční kontrola míče, zastavení driblinku

Hráč s míčem v tomto cvičení nejprve probíhá kolem kuželu, přičemž se snaží driblovat co nejniž, aby měl lepší kontrolu nad míčem. Jakmile hráč přeběhne půlící čáru, zvýší driblink do úrovně pasu a sprintuje ke koši se snahou zakončit. Cílem cvičení je mít neustále míč pod kontrolou ([www.4basket.cz](http://www.4basket.cz)).



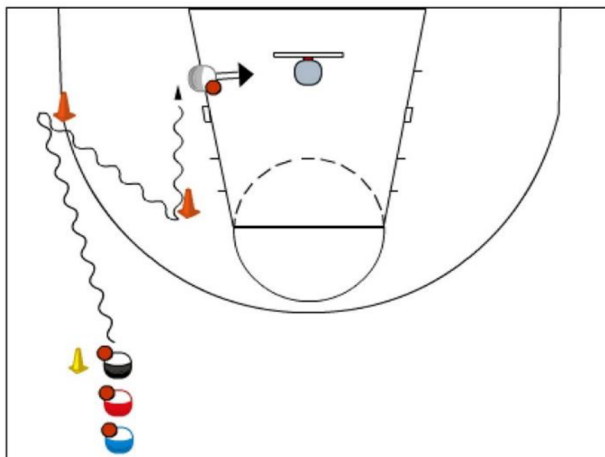
*Obrázek 34: Nízký a vysoký driblink*

## 2. Uvolnění s míčem od kužele ke kuželi

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: zkracování vymezeného území, vysoký driblíng

Všichni hráči si stoupnou do zástupu k postranní čáře s míčem. Hráč začne driblovat směrem k prvnímu kuželi, u kterého provádí změnu směru a pokračuje k druhému kuželi, kde provádí prohození před tělem a následně zakončuje střelbou (Čikić, 2019a).



*Obrázek 35: Uvolnění od kužele ke kuželi*

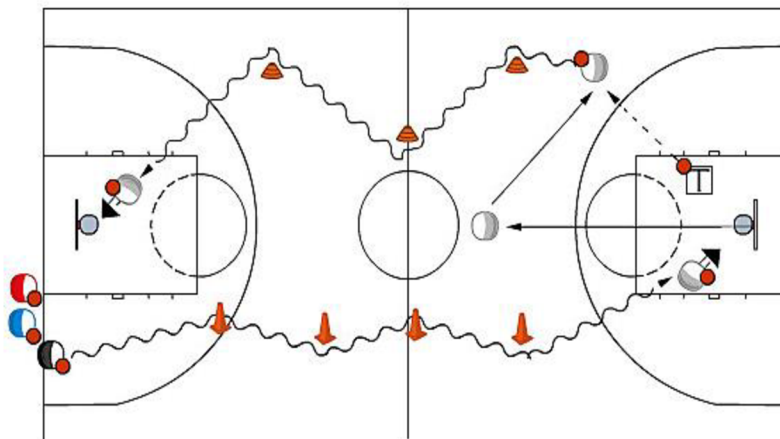
## 5.5.2 Průpravná cvičení 2.typu

### 1. Slalom

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: oční kontrola míče, opakované změny směru

Zástup hráčů stojí na koncové čáře a každý má míč. Kužely jsou rozestavené podél postranní čáry v podobě slalomu. Hráč u každého kužele musí udělat změnu směru nebo prohození před tělem (za tělem). Po zvládnutí slalomu běží a zakončuje dvojtaktem. Pokud dá koš (o míč se nestará), dostává se obranným pohybem na středový kruh, který zašlápne. Pod košem stojí trenér, který míč doskočí a po splnění úkolu přihrává míč hráči. Pokud koš nepromění, dělá obranný pohyb na středový kruh a v něm si udělá dva výskoky. Poté se vrací k trenérovi, dostává přihrávku a pokračuje v plnění dalšího slalomu. U každého kužele provádí prohození míče před tělem či za tělem, dle svého uvážení, a opět zakončuje dvojtaktem.



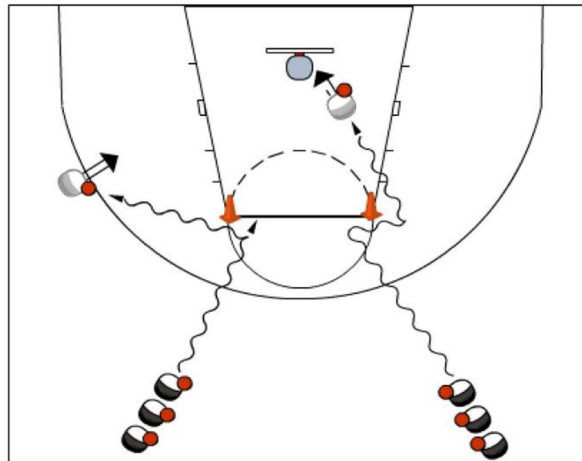
*Obrázek 36: Slalom*

## 2. Uvolnění s míčem na roh trestného hodu

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: vysoký driblínek při změně směru kolem kuželu

Hráči stojí ve dvou řadách uprostřed hřiště. Začínají driblínekem ke kuželi, který stojí na rohu trestného hodu. Provádí prohození pod nohou, čímž se uvolňují a na pravé straně zakončují dvojtaktem. Na levé straně se uvolňují stejně, akorát musí zakončit střelou ze střední vzdálenosti anebo z tříbodového území (Čikić, 2019b).



*Obrázek 37: Uvolnění s míčem na roh trestného hodu*

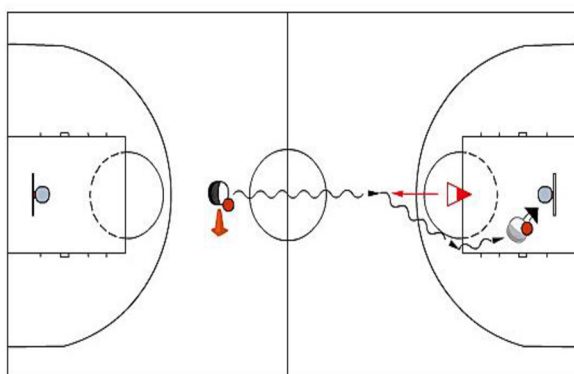
### 5.5.3 Herní cvičení 1. typu

#### 1. 1 na 1 přes celé hřiště

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: pomalé provedení změny směru před obráncem

Útočník dribluje z obranné poloviny na útočnou, zatímco obránce je připraven na čáře TH. Zpočátku obránce pouze vyrazí proti útočníkovi, později však brání na 100 %, aby zabránil útočníkovi ve skórování. Podstatou cvičení je to, aby se útočník pomocí rychlé změny směru či prohození míče před tělem uvolnil do zakončení (Velenský, 1999).



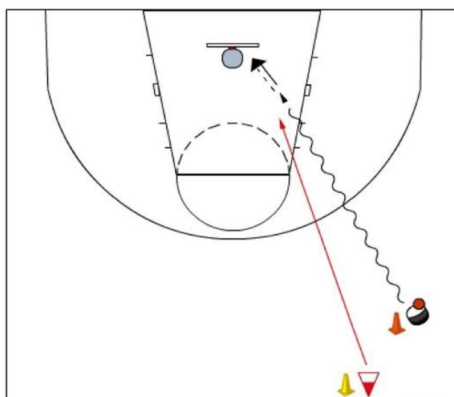
Obrázek 38: 1 na 1 přes celé hřiště

#### 2. Chyt' mě, jestli to dokážeš

Část tréninkové jednotky: průpravná

Nejčastější chyby: malý rozestup mezi útočníkem a obráncem, podvádění obránce

Útočník s míčem stojí na půlící čáře čelem ke koši. Ve vzdálenosti zhruba jednoho metru je za útočníkem připraven obránce. Útočník se uvolňuje driblinkem do koše tak, aby jej obránce nedostihl. Obránce se snaží doběhnout útočníka a zabránit mu v dosažení koše. Trenér určí, kdy si hráči vymění role (Velenský, 1999).



Obrázek 39: Chyt' mě, jestli to dokážeš



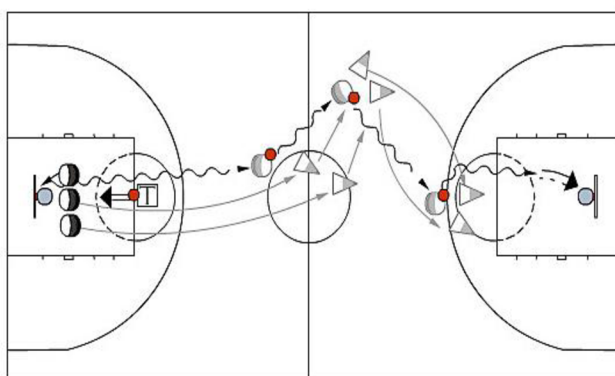
## 5.5.4 Herní cvičení 2. typu

### 1. Tři hráči a jeden míč

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: pomalá reakce na nahození míče, vysoký driblink, nechránění si míče

Trenér nahazuje míč o desku koše. V ten moment se tři hráči snaží doskočit odražený míč. Hráč, který míč doskočí, se automaticky stává útočníkem a zahajuje únik do koše na druhé straně hřiště. Zbylí dva hráči jsou obránci a vzniká herní situace 1 na 2. V případě, že útočník ztratí míč, stává se z něj obránce v herní situaci 2 na 1.



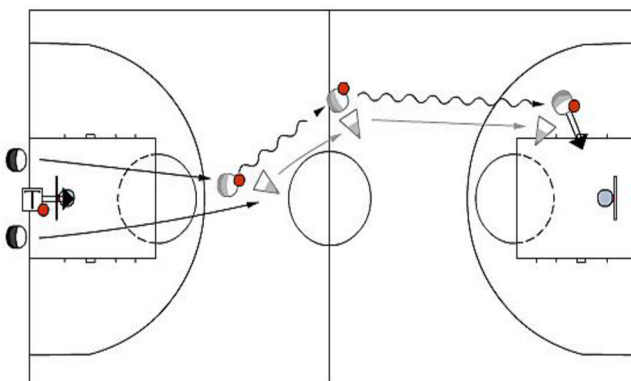
Obrázek 40: 3 hráči a jeden míč

### 2. Nahozený míč

Část tréninkové jednotky: hlavní

Nejčastější chyby: slabý důraz v boji o míč, pomalá reakce

Na základní čáře stojí dvojice hráčů, kteří proti sobě soupeří. Trenér stojí mezi nimi a nahazuje míč do hřiště. Hráč, který doběhne míč jako první, se stává útočníkem, jehož úkolem je zakončit střelbou ze střední vzdálenosti i přes obranu soupeře (Velenský, 1999).



Obrázek 41: Nahozený míč

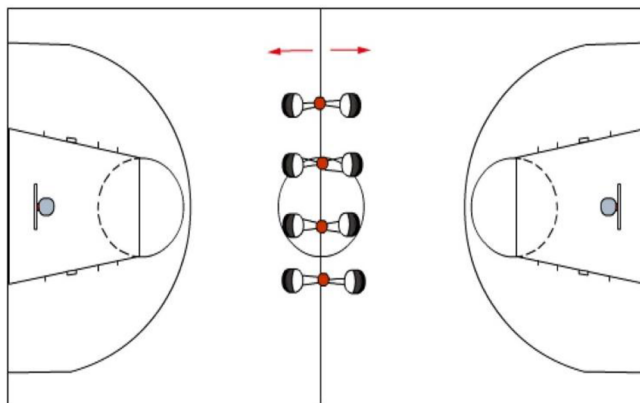
## 5.5.5 Průpravné hry a pohybové hry

### 1. Přetahovaná

Část tréninkové jednotky: úvodní, průpravná

Nejčastější chyby: zdlouhavý boj o míč, slabý důraz na míč

Dvojice hráčů s jedním míčem se postaví naproti sobě na vzdálenost napnutých paží. Přičemž jeden z hráčů drží míč z boku a druhý hráč má jednu ruku položenou na míči a druhou ho přidržuje zespod. Na povel trenéra se hráči snaží vytrhnout míč protihráči. Po zisku míče se hráč snaží zakončit a druhý jej brání (Pětivlas et al., 2013).



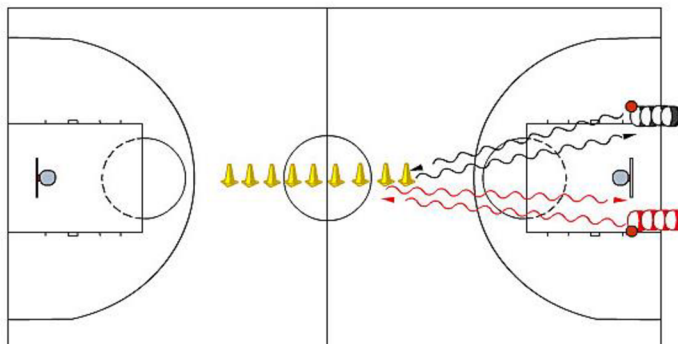
Obrázek 42: Přetahovaná

### 2. Sběr kuželů

Část tréninkové jednotky: závěrečná

Nejčastější chyby: nerozvážnost ve výběru kužele, podvádění při předání štafety

Hráči vytvoří dvě družstva na základní čáře. Uprostřed tělocvičny je poskládaná řada kuželů. První hráči mají míč a driblují. Na písknutí trenéra hráči vyběhají (po jednom) ze svých zástupů směrem ke kuželům. Každý hráč může přinést zpět do zástupu jen jeden kužel. Cíl hry je posbírat co nejvíc kuželů jako družstvo (Pětivlas et al., 2013).



Obrázek 43: Sběr kuželů

## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit metodický soubor cvičení, který obsahuje zásobník průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných a pohybových her se zaměřením na vybrané herní činnosti jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na základní škole.

Bylo vytvořeno čtyřicet průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, u kterých byla hlavní pozornost směřována na uvolňování s míčem/bez míče a driblink. Všechna cvičení a hry jsou nejen podrobně popsány, ale také graficky zpracovány v programu Easy sport graphic 2.0 nebo natočeny.

Uvedené hry a cvičení byly vypracovány na základě odborné literatury, zkušeností z praxe v daném sportu a také z nabytých vědomostí během studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Vytvořené hry a cvičení jsou součástí tréninkových jednotek v basketbalu i tělesné výchově. Na jejich základě se u jedinců rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti, proto by neměly být opomíjeny.

Tento soubor metodicko-organizačních forem by měl sloužit hlavně jako inspirace pro učitele tělesné výchovy na základních školách nebo pro trenéry basketbalu. Na své si zde přijdou i trenéři ostatních sportů či vedoucí volnočasových aktivit.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit metodický soubor cvičení, který obsahuje zásobník cvičení a her zaměřených na osvojení si a zdokonalení vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na základní škole.

- Výběr vhodných cvičení na základě analýzy literatury
- Provedení syntézy poznatků
- Grafické znázornění zvolených cvičení a vytvoření zásobníků videosekvencí zaznamenávajících vybraná cvičení a hry

Vytvořila jsem zásobník čtyřiceti průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných a pohybových her se zaměřením na uvolňování s míčem/bez míče a driblíng v basketbale. Všechna uvedená cvičení a hry je možné využít v hodinách tělesné výchovy i v tréninkových jednotkách. U všech her i cvičení jsem buď graficky zpracovala obrázek, nebo natočila video, které poslouží k jednodušší představě cvičení a provedení herní situace. Grafické obrázky jsem vytvářela v softwaru Easy sport graphic 2.0. Ke všem cvičením a hrám jsem dále doplnila slovní popis sloužící k snadnějšímu pochopení.

## 8 SUMMARY

The main objective of my bachelor's thesis was to create methodological sets with a collection of drills, exercises and games focused on the individual learning and improvement of selected basketball skills that would be suitable for the Physical Education classes in basic schools.

- Creation of suitable exercises based on the literature search
- Performing a synthesis of knowledge
- Creation of a set of video recordings with selected drills, exercises and games

I have created a collection of forty drills, game-based exercises and drill-based and movement games focused on getting open with or without the ball and on dribbling in basketball. All the provided drills, exercises and games can be integrated into the Physical Education lessons and training units. I created visuals and videos to accompany all drills, exercises and games that should help to get clearer idea of the way to perform the particular exercise or game situation. The visuals are created using the Easy sport graphic 2.0 software. I have also added text descriptions to the drills, exercises and games to ensure their better understanding.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alter, M. J. (1996). *Science of flexibility* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- Bastian, K. C., McCord, D. M., Marks, J. T., & Carpenter, D. (2017). *A temperament for teaching? Associations between personality traits and beginning teacher performance and retention*. *aera Open*, 3(1), 2332858416684764.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ben Abdelkrim, N., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2007). *Time-motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition*. *British journal of sports medicine*, 41(2), 69–75.  
<https://doi.org/10.1136/bjism.2006.032318>
- Berdychová, J. (1978). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy: (1. stupeň): učební text*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Berkelmans, D. M., Dalbo, V. J., Kean, C. O., Milanović, Z., Stojanović, E., Stojiljković, N., & Scanlan, A. T. (2018). *Heart Rate Monitoring in Basketball: Applications, Player Responses, and Practical Recommendations*. *Journal of strength and conditioning research*, 32(8), 2383–2399.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002194>
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory: (vybrané kapitoly)*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Burton, A. W., Miller, D. A. (1998). *Movement skill assessment*. (1st. ed., 416 p.) Champaign: Human Kinetics.
- Cada, T. (2011). *Basketbalová cvičení*. Retrieved 5.4. 2013 from the World Wide Web:  
<https://sites.google.com/a/4basket.cz/4basket/zasobnik-cviceni/driblink>
- Čelíkovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. (3., přeprac. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.
- Čikić, D. (2019a). *Basketball drills from A to Z: 500 basketball drills for better practices*. Ljubljana: birografika Bori d.o.o.
- Čikić, D. (2019b). *Basketball drills from A to Z: 501-1000 basketball drills for better practices*. Ljubljana: birografika Bori d.o.o.
- Davis, E. E., Pitchford, N. J., & Limback, E. (2011). *The interrelation between cognitive and motor development in typically developing children aged 4–11 years is*

- underpinned by visual processing and fine manual control*. British Journal of Psychology, 102(3), 569-584.
- Dobrý, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: výkon a trénink* (ilustroval Zdeňka Marvanová). Olympia.
- Dobrý, L., & Velenský, E. (1987). *Košiková: (teorie a didaktika): učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport* (2., přeprac. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Hirtz, P. (1997). Psychomotorisch-koordinative Fähigkeiten. In P. Hirtz, G. Kirchner & R. Pöhlman, (Eds.), *Sportmotorik. Grundlagen, Anwendungen und Grenzgebiete* (2nd ed., pp. 124–136). Kassel: Universität Gesamthochschule.
- Hoffman, S.J. & Harris, J.C. (2000). *Discovering the field of physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Drásalová, L. (2004). *Basketbal – nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Wiednerová, V. (2005). *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních: sborník herních cvičení*. MU FSpS.
- Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (Rozš. 2. vyd). Q-art.
- Kim, L. E., Jörg, V., & Klassen, R. M. (2019). *A meta-analysis of the effects of teacher personality on teacher effectiveness and burnout*.
- Lehnert, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Univerzita Palackého v Olomouci
- Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele* (Druhé vydání). Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- McInnes, S. E., Carlson, J. S., Jones, C. J., & McKenna, M. J. (1995). *The physiological load imposed on basketball players during competition*. Journal of sports sciences, 13(5), 387–397. <https://doi.org/10.1080/02640419508732254>
- Měkota, K. (2000 in Měkota 2005). *Definice a struktura motorických schopností*.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.
- Melišová, L. *Plánovanie výučby športových hier na základných a stredných školách*. In Teória a didaktika športových hier: UK 1995.

- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR *Vzdělávací program ZÁKLADNÍ ŠKOLA*. 1. vyd. Praha: FORTUNA, 1996.
- Neumann, G., Pfützner, A., & Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Grada.
- Nováček, V., Kopřivová, J., & Mužík, V. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Masarykova univerzita.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Pávek, F. (1971). *Metodika tělesné výchovy jedenáctileté až patnáctileté mládeže* (3. vyd). SPN.
- Peráček, P. *Teória a didaktika športových hier*. Vyd. 2. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2004. 184 s.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Pětivlas, T., Wiednerová, V., & Wiedner, J. (2013). *Závodivé pohybové aktivity a činnosti pro zdokonalení herních činností jednotlivce v basketbalu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník* (7., aktualiz. a rozš. vyd). Portál.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Karolinum.
- Ranasinghe, V. R., & Kottawatta, H. K. (2016). *Big five personality on job satisfaction: perspective of Sri Lankan male and female school teachers*. Imperial Journal of Interdisciplinary Research (IJIR), 2(12), 825-835.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2. přeprac. vyd). Karolinum.
- Scanlan, A. T., Tucker, P. S., Dascombe, B. J., Berkemans, D. M., Hiskens, M. I., & Dalbo, V. J. (2015). *Fluctuations in Activity Demands Across Game Quarters in Professional and Semiprofessional Male Basketball*. Journal of strength and conditioning research, 29(11), 3006–3015.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000967>
- Süss, V., & Tůma, M. (2011). *Zatížení hráče v utkání*. Karolinum.



- Van der Fels, I. M., Te Wierike, S. C., Hartman, E., Elferink-Gemser, M. T., Smith, J., & Visscher, C. (2015). *The relationship between motor skills and cognitive skills in 4–16 year old typically developing children: A systematic review*. *Journal of science and medicine in sport*, 18(6), 697-703
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností*. Svoboda.
- Velenský, M. (1999). *Basketbal: herní trénink; kondiční trénink; technika; taktika*. Grada.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy* (Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Masarykova univerzita.
- Zimmermann, K., Schnabel, G. & Blume, D. (2002). Koordinative Fähigkeiten. In G. Ludwig & B. Ludwig (Eds.), *Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz* (pp. 25-33). Kassel: Universität Kassel.