



# Využití gymnastických her v přípravném období basketbalu

## Bakalářská práce

*Studijní program:*

B7401 Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:*

Rekreologie

*Autor práce:*

**Michaela Holíková**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





## Zadání bakalářské práce

# Využití gymnastických her v přípravném období basketbalu

*Jméno a příjmení:* **Michaela Holíková**  
*Osobní číslo:* P15000681  
*Studijní program:* B7401 Tělesná výchova a sport  
*Studijní obor:* Rekreatologie  
*Zadávací katedra:* Katedra tělesné výchovy a sportu  
*Akademický rok:* **2019/2020**

### Zásady pro vypracování:

Cílem práce je vybrat gymnastické hry vhodné pro přípravné období mládeže v basketbalu.  
Provést rešerši odborné literatury.  
Vybrat vhodné hry.  
Aplikovat vybrané hry v tréninkové jednotce mládeže.  
Anketní šetření.  
Vyhodnotit závěr.

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická  
Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

POKORNÝ, I. Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností. Praha: Grada Publishing, 2019. Děti a sport. ISBN 978-80-271-2064-2.

SKOPOVÁ, M. a ZÍTKO, M. Základní gymnastika. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

VELENSKÝ, M. Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.

*Vedoucí práce:*

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.  
Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

27. dubna 2020

*Předpokládaný termín odevzdání:* 23. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

27. listopadu 2020

Michaela Holíková

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala paní PhDr. Pavlíně Vrchovské, Ph.D. za odborné rady, cenné připomínky a její vstřícnost při tvorbě této práce. Dále děkuji za ochotu a pomoc členům Basket Poděbrady z.s.

## **Anotace**

Cílem bakalářské práce je vybrat gymnastické hry, které jsou vhodné pro přípravné období v basketbalu dětí mladšího školního věku. Zjistit, které hry jsou vzhledem k tomuto věkovému období nejvhodnější, které mohou být v basketbale využívány a k jakému účelu slouží. V teoretické části je popsán význam basketbalu, přípravné období a věkové období dětí mladšího školního věku. Jsou zde charakterizovány hry, gymnastické hry, jejich význam, dělení a zaměření. V praktické části je prostřednictvím anketního šetření zjišťováno, jak jsou jednotlivé gymnastické hry v basketbale využívány, jak je děti vnímají, co jim přinášejí a jaký účel splňují. Na základě anketního šetření jsou navrženy vhodné gymnastické hry pro přípravné období dětí v basketbalu. Tato práce může být pomocným materiálem pro trenéry, cvičitele a učitele tělesné výchovy, jako inspirace pro možné využití gymnastických her v přípravném období basketbalu.

**Klíčová slova:** gymnastické hry, basketbal, přípravné období, mladší školní věk.

## **Annotation**

The purpose of this thesis is to select gymnastic games suitable for the pre-season period in basketball for children of younger school age. Specifically, to find out which games are the most suitable for this age group, which of them can be used in basketball and for what purpose. The theoretical part describes basketball, the pre-season period and the period of younger school age. Games, gymnastic games, their meaning and focus are characterized here. In the practical part, a survey is used to find out how the individual gymnastic games in basketball are used, how children perceive them, what they bring to them and what purpose they fulfil. Based on this survey, suitable gymnastic games for the pre-season period of children in basketball are proposed. This thesis can be used by coaches, trainers and physical education teachers as an inspiration for the possible use of gymnastic games in the pre-season period of basketball.

**Key Words:** gymnastic games, basketball, pre-season period, younger school age.

## Obsah

Úvod.....	11
<b>1 Cíle .....</b>	<b>12</b>
<b>2 Basketbal .....</b>	<b>13</b>
2.1 Historie a vznik basketbalu .....	16
2.2 Základní pravidla basketbalu.....	17
2.3 Přípravné období .....	19
<b>3 Charakteristika mladšího školního věku .....</b>	<b>23</b>
<b>4 Hra .....</b>	<b>25</b>
4.1 Gymnastické hry.....	27
4.2 Význam gymnastických her .....	28
4.3 Dělení gymnastických her .....	29
4.4 Zaměření gymnastický her .....	31
<b>5 Metodika práce .....</b>	<b>32</b>
5.1 Charakteristika souboru.....	33
5.2 Metody práce.....	33
<b>6 Soubor vybraných her.....</b>	<b>35</b>
6.1 Chobotnice.....	36
6.2 Čertovská honička .....	37
6.3 Indická honička .....	38
6.4 Den a noc.....	39
6.5 Dotyková honička.....	40
6.6 Gorily a paviání .....	41
6.7 Lavina .....	42
6.8 Kruhová honička .....	43
6.9 Vyvolávaná čísel .....	44



6.10	Běžecský souboj.....	45
6.11	Klokani .....	46
6.12	Policajti a zloději .....	47
6.13	Skokanská štafeta .....	48
6.14	Čárová honička.....	49
6.15	Žonglérská štafeta.....	50
<b>7</b>	<b>Výsledky .....</b>	<b>51</b>
<b>8</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>55</b>
<b>9</b>	<b>Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>57</b>

## Seznam obrázků

Obrázek 1 – Rozměry basketbalového hřiště ( <i>Zdroj: www.cbfl.cz</i> ).....	17
Obrázek 2 – Harmonogram tvorby BP ( <i>Zdroj: vlastní</i> ) .....	32
Obrázek 3 – Grafické znázornění hry Chobotnice ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	36
Obrázek 4 – Grafické znázornění hry Čertovská honička ( <i>Argaj, 2018</i> ).....	37
Obrázek 5 – Grafické znázornění hry Indická honička ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	38
Obrázek 6 – Grafické znázornění hry Den a noc ( <i>Argaj, 2018</i> ).....	39
Obrázek 7 – Grafické znázornění hry Dotyková honička ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	40
Obrázek 8 – Grafické znázornění hry Gorily a paviáni ( <i>Argaj, 2018</i> ).....	41
Obrázek 9 – Grafické znázornění hry Lavina ( <i>Argaj, 2018</i> ).....	42
Obrázek 10 – Grafické znázornění hry Kruhová honička ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	43
Obrázek 11 – Grafické znázornění hry Vyvolávaná čísel ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	44
Obrázek 12 – Grafické znázornění hry Běžecký souboj ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	45
Obrázek 13 – Grafické znázornění hry Klokani ( <i>Argaj, 2018</i> ).....	46
Obrázek 14 – Grafické znázornění hry Policajti a zloději ( <i>Argaj, 2018</i> ).....	47
Obrázek 15 – Grafické znázornění hry Skokanská štafeta ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	48
Obrázek 16 – Grafické znázornění hry Čárová honička ( <i>Argaj, 2018</i> ).....	49
Obrázek 17 – Grafické znázornění hry Žonglérská štafeta ( <i>Argaj, 2018</i> ) .....	50

## Seznam tabulek

Tabulka 1 – Počet a rozdělení pohlaví hráčů v jednotlivých skup. ( <i>Zdroj: vlastní</i> ) .....	33
Tabulka 2 – Dotazník ( <i>Zdroj: vlastní</i> ).....	34
Tabulka 3 – Výsledky hodnocení her ( <i>Zdroj: vlastní</i> ) .....	54

## Úvod

V současné době klesá pohybová aktivita nejen u dospělých jedinců, ale i u dětí, pro které je pohyb velmi důležitý a měl by být v přiměřené míře nezbytnou součástí denního života. Pohybová aktivita přispívá ke zdravému vývoji člověka, má velmi dobrý vliv na naše zdraví a dokáže snížit riziko vzniku některých onemocnění.

V dnešní době je čím dál více dětí, kteří trpí obezitou a jejich kondice a zdravotní stav se značně zhoršuje. Mnoho odborníků tento problém připisuje právě nedostatku pohybu. Děti dnes svůj volný čas tráví raději v pohodlí domova, a to převážně hraním her na počítači, brouzdáním po internetu a sledováním televize.

Děti se s pohybem setkávají ve škole v hodinách tělesné výchovy, kde bývá jejich zájem o pohyb rozvíjen. Dále se s pohybem jako takovým mohou setkávat ve svém volném čase prostřednictvím volnočasových aktivit zaměřených na sport. Součástí pohybových aktivit jsou pohybové hry, které v dětech probouzí soutěživost a zároveň je možnost výhry motivuje k pohybu. Slovo hra většinou v dětech evokuje pocit radosti, vzrušení, zábavy a napětí. Je důležité tohoto nadšení pro hru využít a aplikovat pohybové hry do tréninkové jednotky, aby byl pro děti trénink zábavnější a jejich nasazení maximální.

Já jsem si jako téma své bakalářské práce zvolila využití gymnastických her v přípravném období basketbalu, jelikož se basketbalu věnuji už od sedmi let. Gymnastika svým obsahem podporuje správný vývoj dítěte, napomáhá udržet a zvýšit tělesnou zdatnost a je skvělou průpravou pro ostatní sporty. V basketbale, stejně jako v mnoha dalších sportech jsou využívány průpravné hry, které rozvíjí naše pohybové schopnosti a dovednosti a zároveň jsou i jedním ze zábavných prvků tréninku.

Termín gymnastické hry není tak známý, oproti pohybovým nebo sportovním hrám, avšak je možné se s tímto termínem v literatuře setkat. Pro trénink basketbalu je vhodné využít hry, díky kterým bude pro děti trénink zábavný, zajímavý a zároveň ve spojení s gymnastickými prvky budou tyto hry dobrou průpravou k samotné hře basketbalu a pomohou jim rozvíjet jejich pohybové dovednosti. Jsem přesvědčena že hra je nedílnou součástí basketbalových tréninků mládeže a tato práce může být inspirací pro trenéry, cvičitele a učitele tělesné výchovy.

## 1 Cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je vybrat vhodné gymnastické hry pro děti mladšího školního věku využitelné v přípravném období basketbalu.

### Dílčí úkoly

Prostudování odborné literatury ke zvolenému tématu a následná charakteristika a rozbor jednotlivých pojmů týkající se zvoleného tématu.

Aplikace gymnastických her v tréninku dětí mladšího školního věku.

Na základě anketního šetření proběhne zpracování a vyhodnocení výsledků a budou vybrány vhodné hry pro přípravné období.

Závěry a doporučení pro praxi.

## 2 Basketbal

*„Basketbal je jedna z nejhezčích sportovních her vůbec. Je to snad jediná hra, která se vyznačuje vedle rychlosti, tvrdosti, bojovnosti, bystrosti postřehu a techniky ovládnutí míče, ještě krásou a elegancí pohybů celého těla“ (Hloušek, 1945).*

Basketbal je sportovní, míčová a kolektivní hra brankového typu, která je populární především v zahraničních zemích, nicméně své příznivce si našla i u nás v České republice. V této hře proti sobě soupeří dvě družstva po pěti hráčích, kteří mohou být svými spoluhráči v průběhu utkání střídání. Basketbal se od jiných sportů liší především umístěním branek (košů), které jsou připevněny na konstrukci nad zemí. V basketbalu, na rozdíl od jiných sportů, jsou všichni hráči zapojováni do hry jak v útoku, tak i v obraně (Velenský, 1998).

Basketbal můžeme využít jako prostředek pro rozvoj některých vlastností, jako je například bojovnost, rozvážnost, vytrvalost. Nedílnou součástí basketbalu je soutěživost, která se projevuje při vzájemném soupeření týmů a jednotlivých protihráčů. V basketbalu, jako v málokterém jiném sportu, je ve velké míře využita jak práce jednotlivce, tak kolektivní spolupráce týmu (Horáková, 2013).

Basketbal může hrát každý, kdo se chce zaměřit a rozvíjet směrem dané sportovní činnosti. Každý, komu bude tato hra přinášet radost, uspokojení a kdo bude schopen přizpůsobit své zájmy, zájmu skupiny. Tato hra bývá atraktivní především pro děti a mládež, pro které se stává příjemnou formou zábavy (Velenský, 1998).

Pojmy s kterými se v basketbale můžeme setkat při popisování různých pohybových činnostech jsou odvozeny od opozičních vztahů družstev v zápase a vztahů mezi hráči při jednotlivých herních situacích. Vytvořené pojmy vystihují účel herních pohybových činností a definovány jsou jako herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce. V basketbalu se všichni hráči zapojují jak do útoku, tak i do obrany. Družstvo, které má v držení míč se stává útočícím družstvem, který se snaží dosáhnout koše a druhé družstvo se stává družstvem obraným, jehož cílem je získat míč a zamezit soupeři, aby dosáhl koše (Klimtová, Klimt, Trtík, 1992).

Herními systémy chápeme jako organizovanou souhru hráčů jednoho družstva a souhru jejich činnosti proti soupeři. Tyto systémy jsou využívány pro splnění předem daných úkolů v obraně a v útoku a pro dosažení cílů družstva (Klimtová, Klimt, Trtík, 1992).

Herní situace představují vzájemné postavení spoluhráčů a protihráčů v útočném nebo obraném úseku hry a jejich činnost v dané situaci. Každá herní situace nemusí mít jen jedno, ale může mít hned několik řešení. Stejně tak nemusí být herní situace řešena jen jedním hráčem, ale několika hráči, kteří spolu navzájem spolupracují (Klimtová, Klimt, Trtík, 1992).

Herní činnosti jednotlivce jsou popisovány jako pohybové výkony individuálního charakteru, které jsou vytvářeny v průběhu zápasu. Pomocí nich jsou řešeny zejména situace, kdy dojde ke střetu mezi dvěma protihráči. Cílem je zdolat protihráče a získat na svou stranu převahu (Horáková, 2013).

Aby družstvo fungovalo jako celek, jsou herní činnosti jednotlivce jedním z nejdůležitějších úkolů všech hráčů. Pro herní kombinace jsou podstatným a nevyhnutelným prvkem. Správné provedení a jejich účinnost je závislá na jednotlivých hráčích a je jejich zodpovědností vůči družstvu (Velenský, Karger, 2002).

Herní činnosti jednotlivce dělíme na útočné a obranné. Mezi útočné herní činnosti můžeme zařadit uvolnění hráče bez míče nebo s míčem, střelba z místa nebo z výskoku, přihrávání, doskakování a clonění. Naproti tomu mezi obranné herní činnosti můžeme zařadit krytí hráče s míčem nebo bez míče, krytí hráče po vystřelení na koš, obrana při početní převaze útočníků a také blokování (Horáková, 2013).

Při obraných herních činnostech je základem obrany správné postavení neboli takzvaný obraný postoj. Vyznačuje se nízkým podřepem, kdy jsou nohy od sebe vzdáleny na šířku, která je větší než šíře ramen hráče a kolena jsou mírně pokrčena, aby měl hráč dobrou stabilitu, možnost rychlého pohybu a aby byl připraven na každou změnu směru. Ruce jsou zdviženy nad kolena, mírně pokrčené v loktech, dlaně směřují směrem k útočícímu hráči nebo směrem k bráněnému prostoru a pohybují se podle toho, jak se pohybuje míč. Těžiště v tomto obraném postavení je spíše lehce na špičkách. V případě, že útočící hráč zakončuje útok střelbou, má obránce za úkol mu ve střelbě zabránit a střelbu krýt, tak aby nemohl vystřelit. Obránce však nesmí hráče útočícího hráče faulovat a musí se vyhnout společnému kontaktu. Posledním prvkem obraného postoje, který je důležité zmínit je vzdálenost správná obránce od útočníka. Obránce by měl být od útočníka vzdálen tak daleko, aby byl schopen včas reagovat na útočnickovy pohyby. Cílem obraných činností je přinutit útočícího hráče udělat chybu, aby získala míč obrana (Velenský, Karger, 2002).

Základním a velmi důležitým prvkem útočných herních činnostech je střelba. Svým správným provedením s cílem proměnit koš a skórovat je jednou z nejsložitějších pohybových struktur herní činnosti jednotlivce. Úspěšná střelba vychází ze správného střeleckého postavení, kdy jsou chodidla, kolena a míč v jedné kolmé ose. Hlava se nedívá na míč, ale je vzhůru a pohled směřuje na desku koše. Míč je uchopen oběma rukama do dlaní, prsty jsou rovnoměrně roztažené. Dalším důležitým krokem úspěšné střelby je správná práce zápěstí. V počáteční fázi je zvráceno dozadu, míč je položen na dlani a druhá ruka ho ze strany přidrží. Následuje pohyb zápěstí zezadu dopředu, směrem ke koši. Celý pohyb začíná z pokrčených nohou, které se postupně napínají, poté se napínají pokrčené lokty, míč v dlaních směřuje před obličej, ruce se vytahují směrem vzhůru až do pozice, kdy je celé tělo natažené, stoj je na špičkách, ruce jsou propnuté a po poslední fázi, kdy pracuje zápěstí, prsty zůstávají viset po hodu dolů. Součástí střelby může, ale nemusí být výskok (Velenský, Karger, 2002).

Jako každý jiný sport, tak i basketbal je potřeba rozvíjet. V současné době hráčům chybí dostatek pohybových schopností, někteří talentovaní hráči jsou přetížení nebo hrají málo zápasů a slabší hráči se někdy vůbec nedostanou na hřiště. Jsou upřednostňovány potřeby týmu před potřebami jednotlivých hráčů. A proto je potřeba se zaměřit na dlouhodobý rozvoj hráčů a soustředit se na klíčové principy jako jsou pohybové schopnosti, herní činnosti jednotlivce, sebedůvěra, odevzdanost, fyzická zdatnost a koncentrace (Cada, 2012).



## 2.1 Historie a vznik basketbalu

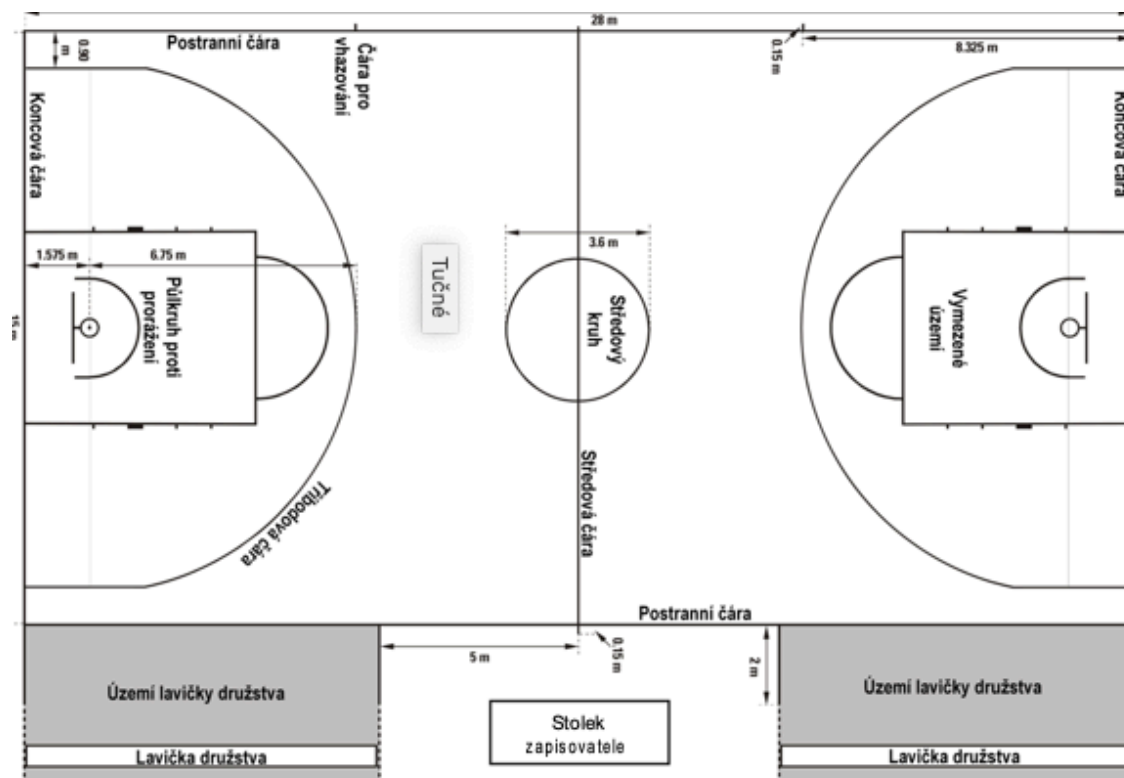
Počátek basketbalu, takový jaký ho známe v současnosti, je velmi úzce spojen se jménem James Naismith, který působil jako profesor na tělovýchovné springfieldské univerzitě ve Spojených státech. V roce 1891 se rozhodl zpestřit atletickému týmu zimní přípravu, a tak vzal dva koše na papíry a zavěsil je do výšky deseti stop na protilehlé strany ve školní tělocvičně. Žákům řekl, že jejich úkolem je se do nich trefovat (tenkrát fotbalovým míčem) a vysvětlil jim základní pravidla. A tak vznikli prvotní pilíře basketbalu. Zanedlouho se začal basketbal velmi rychle šířit. Nejprve to bylo mezi univerzitami NCAA (National College Amateur Association), poté mezi americký univerzitní basketbal a NFSHSA (National Federation Sport Hight School Amateur), díky nimž se basketbal dostal hluboko do podvědomí široké veřejnosti a stával se čím dál tím oblíbenější. Začaly vznikat různé ligy a amatérské týmy jak mezi chlapci, tak mezi dívkami (Legrand, Rat 2002, Janík, Pětivlas, Drásalová, 2003).

Časem se basketbal dostal i k nám do Evropy a ostatních kontinentů. Popularita basketbalu se šířila velkou rychlostí, což vedlo ke sjednocení pravidel. V září roku 1932 vznikla mezinárodní basketbalová federace FIBA. International basketball federation se stala řídicím centrem pro rozvoj basketbalu po celém světě. Jejím hlavním úkolem je pořádání mezinárodních utkání, mezi které patří i pořádání olympijských turnajů (1936 basketbal zařazen do programu olympijských her) mužů a žen. Ženský basketbal byl do olympijských her zařazen později, až roku 1976. Mimo jiné pořádají i mistrovství světa v basketbalu mužů a žen. Mezinárodní basketbalová federace sdružuje 213 basketbalových federací z celého světa (FIBA, 2020), mezi které patří i Česká republika (ČBF). Jedním z dalších důležitých mezníků v historii basketbalu je rok 1946, kdy vznikla BAA (Basketball Association of America), kterou od roku 1949 známe jako NBA. National Basketball Association se stala nejvyšší, profesionální basketbalovou ligou v severní Americe. Tato soutěž je považována za nejprestižnější basketbalovou soutěž na světě. Mluvíme-li o popularitě basketbalu, tak právě tato soutěž má na popularitě tohoto sportu obrovskou zásluhu a ukazuje jeho atraktivitu dodnes (Legrand, Rat, 2002, Janík, Pětivlas, Drásalová, 2003).

## 2.2 Základní pravidla basketbalu

Basketbal je sportovní hrou, která má svá platná pravidla a probíhá formou sportovního boje. Navzájem proti sobě soupeří dvě družstva a cílem každého z nich je dostat míč do koše soupeře a zabránit, aby soupeř získal míč nebo dal koš (Horáková, 2013).

Basketbalové hřiště (viz Obrázek 1) má tvar obdélníku o velikosti 28 m na délku a 15 m na šířku a jeho povrch musí mít vždy hladký povrch. Na hřišti jsou vyznačeny koncové čáry, postranní čáry a středová čára, která rozděluje hřiště na dvě poloviny. Na středové čáře je vyznačen kruh, který slouží při zahájení zápasu, kdy rozhodčí vhadzuje míč mezi dva hráče soupeřících týmů a zbytek hráčů stojí kolem kruhu. Dále je na hřišti vyznačeno u každého koše vymezené území, které slouží pro doskakování při střelbě trestných hodů a ve kterém se útočník nesmí zdržovat déle než tři vteřiny. Na vrcholku vyznačeného území je znázorněna čára, ze které se hází trestné hody. Poslední čarou na hřišti je tříbodová čára neboli trojkový oblouk, který rozděluje bodovou hranici hodů.



Obrázek 1 – Rozměry basketbalového hřiště (Zdroj: [www.cbfl.cz](http://www.cbfl.cz))

Na každé straně hřiště je umístěn jeden koše ve výšce 3,05 m od země. Koše jsou připevněny na dřevěných nebo plexisklových deskách a skládají se z obroučky a sítě. Aby byl hod úspěšný, musí míč propadnout košem zpravidla směrem dolů. Basketbalový míč má kulatý tvar, může být vyroben pouze z kůže, gumy nebo umělé hmoty, jeho hmotnost je v rozmezí od 600 g do 650 g a obvod činí 75-80 cm. Tato velikost míče odpovídá největšímu povolenému míči velikosti číslo 7. Velikost míčů může být různá s ohledem na pohlaví a věk hráčů. V dětských přípravkách se hraje s míčem o velikosti číslo 5 (cca 500 g), nejmladší hráči mohou začínat dokonce s míčem velikosti číslo 3 (cca 300 g). Ženská a dívčí kategorie hraje s míčem velikosti číslo 6 (cca 600 g). Je ovšem možné hrát i s velikostí míče číslo 7, a to po projednání s basketbalovým svazem (Legrand, Rat, 2002).

Oficiální hrací doba v basketbale je rozdělena na čtyři čtvrtiny, přičemž každá čtvrtina trvá deset minut čistého času. Rozdílná hrací doba je pouze v lize NBA, kdy čas utkání čtyřikrát dvanáct minut. Mezi jednotlivými čtvrtinami jsou přestávky trvající dvě minuty a přestávka poločasová mezi druhou a třetí čtvrtinou, která trvá patnáct minut. Každé družstvo může mít v sestavě maximálně dvanáct hráčů, na hřišti jich však musí být vždy jen pět. Během přerušení hry se hráči mohou mezi sebou libovolně střídát.

Basketbal má několik základních pravidel, které je třeba zmínit. Hra s míčem je povolena pouze rukama. S míčem je zakázáno chodit, a proto je pohyb s míčem prováděn za pomoci driblinku. Dále se míč může pohybovat pomocí přihrávek, kutálení, odrážení, a házení. Družstvo má na útok vždy 24 vteřin, pokud za tuto dobu útočníci nevystřelí na koš a míč se nedotkne obroučky, automaticky míč získává soupeř. Dalším důležitým bodem je pravidlo 8 vteřin, což je doba, ve které musí útočící družstvo dostat míč ze své poloviny hřiště, přes středovou čáru, na polovinu hřiště soupeře. Pokud dostane míč přes středovou čáru, už se nesmí s míčem vrátit zpět na svou polovinu hřiště. Vrátí-li se s míčem zpět na svou polovinu hřiště nebo se v časovém limitu nedostane před středovou čáru, automaticky získává míč soupeř.

Podle vzdálenosti hráče od koše, může hráč získat za dosažení koše pro své družstvo 1, 2 nebo 3 body. Nejčastějším košem je koš z blízké nebo střední vzdálenosti, který je ohodnocen dvěma body. Tři body hráč získá, pokud střílí ze vzdálenosti, která je za tzv. trojčárkou a jeden bod hráč může získat v případě, kdy hází tzv. trestný hod, potom co je zfaulován protihráčem. Každému hráči mohou být připsány maximálně čtyři osobní chyby (fauly), při pátém faulu je hráč vyloučen, musí opustit hřiště a nesmí

se zpět do hry vrátit. Pokud je hráč v útoku, má zakázáno soupeře porazit a používat při kontaktu lokty. Pokud je hráč v obraně, nesmí do protihráče vrážet, kopat, strkat ho a držet ho. Vše je trestáno rozhodčím jako osobní chyba. Družstvo může dohromady v každé čtvrtině nasbírat také maximálně čtyři fauly, při každém dalším faulu dochází ke dvěma trestným hodům ze strany soupeře.

Nakonec vítězí tým, který na konci zápasu dosáhne vyššího počtu bodů. V případě, kdy oba dva týmy dosáhnou stejného počtu bodů, nastává pětiminutové prodloužení zápasu, které rozhodne o vítězi. Zápas se prodlužuje tak dlouho, dokud jeden tým nebude mít po uplynutí prodlouženého času více bodů.

Celý zápas kontrolují a řídí dva rozhodčí, kteří kontrolují zda jsou dodržována veškerá pravidla. V případě, že to tak není, je jejich úkolem každé porušení pravidel potrestat. Jejich úkolem je před zápasem zkontrolovat veškeré vybavení, udělat kontrolu registrací hráčů a správně zkorigovat členy, kteří sedí u zápisového stolku a zaznamenávají průběh utkání. Jejich úloha není jednoduchá, celý zápas se musí soustředit na vše co se na hřišti odehrává, jak už u hráčů s míčem, tak i bez míče, a potrestat každou chybu, i když je někdy sporá (Legrand, Rat, 2002).

### **2.3 Přípravné období**

Mnoho autorů zastává fakt, že sportovní přípravné období je procesem adaptace. Schopnost člověka přizpůsobit se a reagovat na vnější prostředí. Podněty vnějšího prostředí dokáží vyvolat některé reakce, díky kterým je pak ovlivněna stálost našeho vnitřního prostředí. Pokud vlivy vnějšího prostředí působí dlouhodobě a opakovaně, reakce na ně se začne pozvolna zmenšovat a nastává postupná změna organismu, kdy se organismus začíná přizpůsobovat (Perič, 2004).

Sportovní přípravné období je popisováno jako proces, který je zaměřován na co nejlepší dosažení sportovních výkonů a je jím ovlivňována výkonnost sportovce ve zvoleném sportu. Tento proces má svůj cíl, společně s ním však musí dbát na respektování celkového rozvoje jedince (Dovalil a kol., 2008).

Tento proces je závislý na rozvoji technické a taktické stránky určité sportovní disciplíny, zpravidla to bývá pomocí rozvoje jednotlivých schopností a dovedností spojených především s pohybem. Rychlost, vytrvalost, koordinace, síla i pohyblivost kloubů patří mezi pohybové schopnosti, které bývají řazeny do kategorie částečně vrozených předpokladů, díky kterým lze provádět jednotlivé pohybové činnosti. Rozvoj těchto schopností se časem může jedině zvýšit nebo snížit. Naproti tomu pohybové dovednosti bývají řazeny do kategorie získaných předpokladů, které sportovce učí jak efektivně a správně řešit jednotlivé pohybové úkoly (Perič a kol., 2012).

Pro lepší organizaci a snadnější pochopení můžeme sportovní přípravné období rozdělit do jednotlivých oblastí, které však mají společné východisko. Obsahem sportovní přípravy mohou být cvičení, které jsou zaměřeny pouze na jednu oblast, ale mohou to být i cvičení, které rozvíjejí několik oblastí současně. Mezi tyto oblasti řadíme kondiční přípravu, která se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností. Dále technickou přípravu sloužící k nácviku pohybových schopností a taktickou přípravu zabývající se řešením situací sportovního boje. V poslední řadě sem spadá psychologická příprava, při které se trénuje samotná psychika a s ní spojené vnímání, rozhodování, odolnost apod. (Perič, Dovalil, 2010).

K dosažení nejlepších sportovních výkonů již nestačí krátkodobě zaměřený trénink. Přípravné období nebo také sportovní příprava je dlouhodobým procesem, s kterým bychom měli začínat již v útlém věku. Proto máme speciální odvětví tohoto procesu, kterým je sportovní přípravné období dětí. Důležitým rysem tohoto období je právě přípravný charakter, kde se vytváří základ pro budoucí výkony sportovců. V průběhu dospívání se děti stále vyvíjejí, a tak by měl trenér přemýšlet nejen jakým způsobem trénovat, ale především jaký má daná aktivita pro děti význam a využití. Je důležité vědět, které cvičení jsou pro děti vzhledem k jejich věku vhodné, které aktivity děti dále rozvíjí, které je mohou naopak poškodit, v jakém věku s trénováním začít a jak by měly tréninky začínajících sportovců vypadat (Perič, 2012).

V přípravném období dětí je jedním z hlavních úkolů rozvoj přirozených schopností dítěte, pokud možno k co nejlepšímu osvojení herní způsobilosti, pomocí oblíbených sportovních činností. Současně formovat osobnost dítěte po pohybové, rozumové a citové stránce vlivem sportovního prostředí. Správné pohybové učení a jeho efektivita závisí především na některých důležitých předpokladech jako jsou pohybové, rozumové, ale i citové podněty. Aby byly tyto předpoklady efektivně využity, je zapotřebí dostatečné prostředí k trénování, tréninkové pomůcky a správná organizace (Votík, 1997).

Každý trenér by si měl stanovit určité úkoly, kterými se bude při trénování řídit a měl by se řídit i několika základními pravidly. V první řadě je nezbytné vyvarovat se nesprávnému zatěžování dětí, které vzniká nadměrným přetěžováním organismu dítěte a jeho přetrénováním. Toto poškození je zvláště u dětí velmi nebezpečná a může mít jak fyzickou, tak i psychickou podobu. Fyzické poškození může mít za příčinu zlomeniny z únavy, skoliózu páteře nebo osifikaci kostí. Naproti tomu psychické poškození se projevuje úzkostí, frustrací, podceňováním nebo i dlouhodobými depresemi. Dalším důležitým pravidlem, který by si měl trenér dát za úkol, je vytvořit kladný vztah dětí ke sportu. Spousta dětí, kteří se sportem začínají sportují pravidelně, avšak vrcholovými sportovci se stanou jen ti, kteří k tomu mají určité předpoklady. Avšak pro ostatní může být dětství, které strávili trénováním v kolektivu v některých ze sportovních oddílů, prvotním impulsem ke sportování v dospělosti a kladného vztahu k pohybu, jako nezbytné součásti života. V neposlední řadě by při trénování měli být vytvořeny základní pohybové návyky pro zvládnutí pozdějšího tréninku. Při trénování dětí bychom měli cílit na správné provedení základních požadavků u jednotlivých pohybových činností, aby na ně děti zvládly navazovat v následujících trénincích (Perič, 2012).

Hlavním rozdílem mezi přípravným obdobím basketbalu v České republice a ve světě je, že ve světě příprava probíhá převážně ve sportovních halách, které využívají i během sezóny, oproti basketbalistům v České republice, kteří během přípravného období využívají jak sportovní haly, tak hlavně venkovní sportovní areály.

Ve světě bývá zvykem, že tréninková jednotka basketbalu začíná rozdělením hráčů na rozehrávače a pivoty, kteří se rozcvičují individuálně nebo ve dvojicích. Obsahem je střelba na pozici jednotlivých postů a jednoduchá cvičení, kterými se rozvíjí individuální činnost daných pozic. Postupně jsou do tréninků zapojováni asistenti, kteří s hráči pracují. Další fáze je věnována k opakování útočných signálů nebo nácviku nových, které jsou většinou bez obrany. Po jednoduchém rozběhání přichází zaměření na běh s vyšší intenzitou zatížení, který je spojený s herními kombinacemi. Součástí je nácvik osobní obrany, propojující se společně s nácvikem útoku, který určuje trenér. Hráči se učí reagovat na vzniklou situaci a vybrat nejlepší možné řešení útoku dle obrany. Postupně se přechází na samotnou hru, která je řízena pokyny trenéra a postupně přechází v plynulou hru (Moulišová, 2009).

V České republice je v období přípravy kladen důraz zejména na rychlost hráčů, což je jeden z nejdůležitějších faktorů současného basketbalu, který je rychlý a dynamický. Nezapomíná se však ani na sílu a rovnováhu v momentě osobních soubojů, na zdokonalování pohybu při změně směru o vysoké intenzitě a v neposlední řadě na odrazy a výskoky. Co se týče vytrvalostních tréninků, tak ty jsou zaměřeny na rychlostní vytrvalost při trénování sprintu do protiútoku a následně rychlý návrat zpět do obrany. Důraz je kladen zejména na přerušované úseky o vysoké intenzitě. Silová vytrvalost je do tréninku zařazována pro zvládnutí opakovaných výskoků a pro ustání silových soubojů (Kalous, 2020).

### 3 Charakteristika mladšího školního věku

Mladší školní věk bývá zpravidla ohraničován věkem od 6–7 let, tedy dobou, kdy jde dítě do školy, až po věkovou hranici 11–12 let, kdy dítě začíná dospívat. Někdy se můžeme setkat jen s termínem školní věk, do kterého však spadá i období pubescence, a proto pak můžeme hovořit o období staršího školního věku. Mladší školní věk tedy začíná první třídou, kdy je dítě poznamenáno prostředím školy rozhodujícím způsobem (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Děti v období mladšího školního věku již mají zájem o sportovní a pohybové aktivity a mají přirozené pohybové a sociální nadání k učení se různým gymnastickým činnostem (Svatoň, 1992).

Děti v tomto věku cvičí s radostí a užívají si všechny aktivity, při kterých se mnou odreagovat a alespoň trochu protáhnout. Tyto aktivity mají velmi pozitivní vliv na jejich zdravý vývoj, kdy v tomto období u dětí probíhá plynulý růst jejich orgánů, které se mění růstem hmotnosti a výškou těla. Co se týče kostry, je třeba dbát na správný nácvik držení těla, protože kostra dětí není ještě správně vyvinuta (Bursová, 2005).

Rysy dětské osobnosti v tomto věku nebývají ustáleny. Děti se učí novým znalostem a dovednostem, ale jejich vyvíjená vůle není ještě dostatečně silná. Velkou a zásadní změnou je pro děti školní docházka, kterou je vývoj zcela ovlivněn (Hájek, 2001).

Předškolním věkem je označováno období dětí do 6 let. Na konci tohoto období děti ovládají základní pohybovou činnost jako je například běh, lezení, hod a skok. Po tělesné i psychické stránce jsou vyvinuty natolik, že jsou schopné, učit se novým pohybovým dovednostem. Na základě jednoduchých instrukcí a napodobování jsou schopni naučit se nové pohybové dovednosti. Děti mají z pohybu radost, a proto není potřeba je k němu přemlouvat nebo nutit. Nedoporučuje se zaměřovat na sílu a vytrvalost, pohyb by měl být spojený především s hrou (Dvořáková, 2012).

Ve věku od 7 do 10 let už je zcela vyvinuta centrální nervová soustava dítěte. V tomto období je vhodné rozvíjet především rychlost a koordinaci. Dětská motorika je doprovázena nadbytečnými a neefektivními pohyby, které doprovází hlavní pohyb. Proto bychom měli klást důraz na přesnost pohybů, rozvoj koordinace a správné držení těla (Hájek, 2001).



Ve věku od 9 do 10 let dítě začíná lépe vnímat své okolí. Lépe odhaduje rychlost a vzdálenost předmětů, které se pohybují a jejich periferní vidění se značně zdokonaluje. Proto je toto období velmi vhodné pro rozvoj orientace (Dvořáková, 2012).

Ve věku od 10 do 11 let dochází k nárůstu efektivního úsilí během tréninku. Rovnovážnost schopností se u dětí zlepšuje mezi jedenáctým a dvanáctým rokem života, kdy je u nich zcela vybudovaná motorika. Dovednosti, které mají naučené jsou zcela trvalé, přesto je pro jejich správný vývoj lepší menší intenzita při delší zátěži podporující vytrvalost než příliš velká zátěž (Perič, 2004).

U dětí mladšího školního věku je v období sportovní přípravy kladem důraz na rozvoj základních pohybových dovedností jako je například chůze, běh, rovnováha, skákání, házení a koordinace. Snahou je naučit děti základním motorickým dovednostem, které budou sloužit jako základ při dalších pohybových aktivitách, sportu či jiných formách rekreace, což je prospěšné nejen pro jejich zdraví, ale i pro jejich sociální zručnost. Dále je velmi důležité dětem ukázat, že tělesnou kondici lze získat i zábavnou formou. Dříve bylo zvykem, že se děti zaměřily pouze na jeden sport, kterému se věnovaly, v dnešní době je doporučováno děti v této fázi podpořit a dát jim možnost si ze širokého okruhu vyzkoušet a zažít více sportů a nesespecializovat se pouze na jeden (Cada, 2012).

Vývoj pohybových schopností a dovedností je do určité míry ovlivňován tělesným růstem. Na jeho začátku i konci si lze všimnout menšího nebo většího růstového zrychlení, zatímco v tomto období bývá rovnoměrný a plynulý. Ačkoli jsou děti v dnešní době silnější a větší než dříve, rozdíl je spíše v předškolním období, kdy je růst rychlejší (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Motorické výkony nejsou ovlivněny pouze věkem, ale i působením vnějších podmínek. Jsou-li podporovány správným způsobem, mohou projevovat známky rychlejšího a viditelného vzestupu. Rozdílnost pohybových dovedností u dětí může být z části zapříčiněna i působícím vlivem rodičů. Způsobem, kterým rodiče dokáží děti povzbudit nebo projevením strachu, aby se nezranily. Děti, které jsou tělesně slabší nebo jsou rodiči více omezované, pak mohou podávat mnohem nižší výkony a jejich zájem o další pohybové aktivity se značně snižuje. Děti mladšího školního věku již dobře vnímají své úspěchy a neúspěchy a často své dovednosti začínají srovnávat s výkony svých vrstevníků. Síla, rychlost a obratnost často rozhoduje o oblíbenosti a obdivu dítěte ve skupině (Langmeier, Krejčířová, 2006).

## 4 Hra

Hra člověka provází jeho životem od útlého věku až po období pozdního stáří. Zodpovědět co vlastně hra je a jak ji charakterizovat se snažila spousta odborníků, ovšem na společných kritériích a na vymezení tohoto termínu se dodnes nedohodli (Mazal, 2000).

Ačkoli je hra charakterizována různými způsoby a bývá použita v mnoha významech, můžeme najít společně prvky, které jsou při charakterizaci opakovány. Jedná se o činnost, která může být jak individuálního, tak i kolektivního rázu a bývá vykonávána nejen pro užitkovou činnost, ale především pro vlastní potěšení. Hra by měla být společně s učením a prací jednou ze základních lidských činností. Od práce se hra odlišuje nejen jejím průběhem a samotnou motivací, ale především svou podstatou. Hlavním cílem hry má být zejména prožitek z dané činnosti a její motivací má být činnost sama, nikoliv její výsledek (Argaj, 2009).

Hra je výrazným podnětem pro tělesný, rozumový i emocionální rozvoj a zároveň je i zábavným zdrojem prožitků. V běžném životě dítěte je právě hraní jeho přirozenou a nezbytnou součástí. Při hře děti poznávají okolní svět, učí se novým poznatkům a činnostem, díky kterým zjistí, co dovedou nebo nedovedou. Hra v člověku probouzí pocit dobrodružství, radosti a napětí, ale může v nich také probudit pocit nejistoty, jak bude hra probíhat. Hra bývá v jejím průběhu rozvíjena a dotvářena, což jsou jedny z hlavních důvodů, proč je hraní nejen pro děti tak důležité (Perič, 2004).

Zaměříme-li se na hru jako součást jednotlivých sportovních tréninků, dostává se trenér do pozice, kdy představuje hru jako formu zábavy, ačkoliv jeho hlavním cílem je využít zábavu k rozvoji jednotlivých sportovních dovedností. Hru, jakožto pojem, není jednoduché vymezit. Vzhledem k našim účelům se můžeme zaměřit na jednu z definic, jako je například soutěživá aktivita s respektováním pravidel. Hlavním cílem hráče je vyhrát a dosáhnout ve hře co nejlepšího výsledku. Cílem trenéra je učít hráče porozumění, určitým dovednostem a postojům, právě prostřednictvím dané hry (Činčera, 2007).

Touha dětí po hraní je velmi silná, proto jsou právě hry nezbytnou součástí jejich sportovní přípravy. Během her se děti učí technice pohybu, rozvíjejí své schopnosti a mnohé dovednosti a slouží také jako nácvik různých soutěžních situací. Každá z her by měla odpovídat mentalitě dítěte a především dané věkové skupině a měla by být správně zvolena nenásilnou a zábavnou formou (Perič, 2004).

Hry mladších dětí většinou nemají předem jasně daná pravidla a bývají dotvářena až během samotné hry. Děti nemají potřebu se srovnávat, jejich hra není soutěžního charakteru a podstatou je samotné hraní si. Hry starších dětí bývají odlišné. Často mívají předem jasně daná pravidla, pevný postup a hra bývá zakončena vítězstvím nebo také prohrou. Cílem se tak stává výkon, který poukazuje na schopnosti a dovednosti dítěte (Dvořáková, 2012).

Důležitou součástí her jako takových jsou pohybové hry, které motivují k lepším výkonům. Jedním ze základních projevů života je právě pohyb, který člověku umožňuje jeho existenci. Pohyb a každá pohybová aktivita je pro člověka důležitá v každém věku, měla by však být respektována s ohledem na jeho zdravotní stav a tělesnou zdatnost. Každodenní pohybová aktivita by měla být zaměřena na cvičení s rozvojem pohyblivosti a pružnosti, na správné držení těla a páteře a na udržení svalové rovnováhy (Bursová, 2005).

Funkce pohybu u mladšího člověka je mnohem více přirozenější, než u starších jedinců. Čím je člověk straší, tím je jeho pohyb ovlivňován sociálním prostředím v závislosti na prostředí ve kterém vyrůstá. Pohyb může být usměrňován, tlumen nebo podporován a v horších případech může být nahrazován například televizí, počítačem, mobilním telefonem nebo jinými náhražkami (Bursová, 2005).

Zdravý pohyb, který je vykonávaný přirozeně pohybovým aparátem, navádí pomocí hormonálního a nervového systému celý náš organismus k lepší látkové výměně, podílí se na zvětšení dechového objemu a dechové kapacity plic, podporuje správnou činnost srdce, napomáhá při odstraňování toxických látek z těla, podněcuje produkci endorfinů v mozku a v neposlední řadě velmi pozitivně působí na svalovou rovnováhu (Lauper, 2007).

Z výše uvedených informací vyplývá, že přirozený tělesný pohyb má nenahraditelný význam při fyziologickém vývoji člověka. Bezpochyby je nezbytný pro zdravý růst a jeho pozitivum lze spatřovat zejména v prevenci péče o zdraví. Kladný vztah pohybu k psychickým a tělesným vlastnostem byl pozorován již ve starověkém Řecku a Římě, v Indii a v Číně, kdy ve cvičeních kung-fu, kalokagathii a jógy přetrvává dodnes (Grexa, Strachová, 2011).

## 4.1 Gymnastické hry

Gymnastika jako taková není považována za hru, ale hra a motivace s ní spojená pro ni může být inspirací, a to především pro děti (Svatoň, 1992).

Gymnastická cvičení jsou základem pro mnohé pohybové činnosti a sportovní aktivity. Základy gymnastiky jsou zařazeny do vzdělávacích programů škol a do sportovní přípravy v různých sportovních odvětvích. Svým rozmanitým pohybovým obsahem a možnostmi výuky, které nabízí má nenahraditelné místo při všestranném pohybovém a tělesném rozvoji člověka a při vytváření správných pohybových stereotypů (Skopová, Zítka, 2013).

Gymnastické hry jsou v mnoha směrech velmi důležité. Výrazným způsobem přispívají k rozvoji našich pohybových schopností a předpokladů a učí nás správné pohybové návyky, které jsou pro gymnastiku specifické. Hry mohou být použity při dynamickém rozcvičení, při rozvoji pohybových předpokladů, ale mohou být použity i jako kompenzace na konci cvičení (Skopová, Zítka, 2013).

Při hrách, ve kterých je náplní právě gymnastika, lze využívat gymnastického nářadí a náčiní. Pomocí her na nářadí, her s náčiním nebo i bez nich, lze vyčerpávající gymnastický výcvik zpestřit a pokusit se ho udělat atraktivnější. Jednotvárné zatížení můžeme těmito prostředky zase kompenzovat. V gymnastice je využívání her důležité především pro začínající cvičence. Obsah a podstatu dané hry je vhodné podřídit didaktickému záměru tréninku. Hry je možné využít v jakékoliv části tréninku. Svou funkci mohou splňovat na začátku tréninku při celkovém zahřátí organismu, při dynamickém rozcvičení nebo v závěru tréninku jako uvolnění a relaxaci (Farana, 2011).

Gymnastika svým obsahem splňuje pohybový program, který je nejlepší pro správný vývoj dítěte a napomáhá udržet a zvýšit tělesnou zdatnost. Základy gymnastiky jsou využity v mnoha sportovních odvětvích a děti, které tyto základy mají, bývají pro další sportovní odvětví mnohem lépe připraveny. Jednotlivé prvky gymnastiky jsou využívány ve sportovních trénincích, a pokud jsou využity formou hry, dokáží v dětech probudit mnohem větší zájem a prožitek (Dvořáková, 2012).

## 4.2 Význam gymnastických her

Základy gymnastiky doprovází většinu pohybových aktivit a pro některé sportovní disciplíny jsou nepostradatelné. Výhodou gymnastického základu jsou nejen cvičební tvary, ale také rozvoj koordinace a pohybových dovedností. Gymnastiku pak můžeme vnímat jako pohybovou činnost, která nám pomáhá při tvoření pohybového základu a rozvíjí pohybové schopnosti, a proto je gymnastická příprava výhodou pro každého jedince, který začíná s jakýmkoliv sportem (Křištofič, 2006).

Gymnastická příprava je pro děti velmi prospěšná a přináší prvky, které jsou velmi důležité pro jejich pohybovou výchovu a pohybový rozvoj. Tyto pozitivum obsahují několik hlavních bodů, které můžeme shrnout. Patří mezi ně pohybová všestrannost, význam zdravotní prevence, kdy můžeme předejít nebo kompenzovat svalové dysbalance, dále zvýšení pohybové citlivosti a správné provedení pohybů, které splňují kritéria optimální techniky. Jedná se především o práci s vlastní tělesnou hmotností, vnímání a využití tělesné váhy při pohybu. Dalším důležitým bodem jsou motorické schopnosti a pohybové dovednosti, důležité pro nácvik sportovních aktivit, kdy je potřeba správně reagovat na nově vzniklé situace. A mezi tyto body můžeme také zařadit hudebně zaměřenou pohybovou výchovu, kde se rozvíjí rytmické schopnosti a dále také obohacení o prožitky, které podporují kladný vztah ke sportu (Křištofič, 2006).

Součástí gymnastiky jsou i cvičení, při kterých je využíváno nářadí. Patří mezi ně přeskoková nářadí, žebřiny, kruhy, hrazda, malá trampolína, kladina, akrobatický pás, bradla. Nářadí je využíváno především pro rozvoj pohybových dovedností a zdokonalení pohybové koordinace. Cvičení při kterých je využito nářadí napomáhají při rozvoji přirozených pohybů, mezi které patří chůze, běh, skok, plazení a lezení. Umožňuje procvičování prostorové orientace a rozvíjí schopnosti, které jsou využity, když jedinec zdolává různé překážky. V neposlední řadě je cvičení na nářadí prospěšné při formování psychických vlastností, především odvahy, samostatnosti a odhadu svých možností. Dětská aktivita a radost z pohybu bývá velmi často podněcována právě cvičením na nářadí (Perič, 2004).

Gymnastika využívá přirozeného, ale i umělého charakteru pohybových činností pro celkový rozvoj organismu a aby bylo možné zvyšovat zdatnost a výkonnost organismu. Gymnastická cvičení napomáhají k rozvoji síly větších svalových skupin, významným způsobem se podílí na prostorové orientaci, rozvoji obratnosti a koordinaci těla (Křištofič, 2005).

V praxi se při individuálním i skupinovém cvičení můžeme setkat s různými názvy např. základní, zdravotní, nápravná, kondiční, posilovací, kompenzační, s hudbou a s mnoha dalšími. Základní specifika a pravidla jednotlivých cvičebních programů mají patrný obsah již z názvu a navzájem se odlišují použitou metodou nebo zvýrazněním jasně daného cíle (Křištofič, 2005).

Gymnastické hry jsou využívány z mnoha důvodů. Děti je potřeba v určitém věkovém období naučit některým specifickým dovednostem jako například kotoulu vpřed a přemetu stranou. Učí se, jak je gymnastika důležitá ze zdravotního a kondičního hlediska při rozvoji síly a pohyblivosti daných kloubů a svalů. V neposlední řadě se učí, jakými různými způsoby lze řešit zadání pohybové činnosti, kdy závisí na jejich dovednostech, znalostech, vědomostech a na individuální úrovni (Lauper, 2007).

Hra by měla být především součástí prostředků, které se podílejí na vytvoření pohybového základu, kompenzaci nepříznivých vlivů dnešní doby, ustálení pohybové výbavy a na správném využití volného času. Bez ohledu na pohlaví, věk či schopnosti dítěte by hry měly zprostředkovávat zábavu, poskytovat příležitost k učení a soutěžení. Hravá cvičení a anatomicky zaměřené pohybové impulsy, které cílí na lepší kvalitu pohybu a cítění těla, probouzí v dětech celkovou pohodu, vedou zejména k prevenci a napravení nesprávných pohybových návyků, které vznikly důsledkem špatného držení těla (Werner, Williams, Hall, 2012).

### **4.3 Dělení gymnastických her**

V první řadě můžeme gymnastické hry rozdělit na dvě základní kategorie, kterými jsou gymnastické hry bez použití náradí a náčiní a gymnastické hry s použitím náradí a náčiní. Tyto hry mají další kategorie, jako jsou hry závodivé, honičky a napodobivé hry. Dělení těchto her se odráží i v jednotlivých tréninkových jednotkách, kdy jsou do tréninku zařazovány pohybové hry. Hlavním úkolem pohybových her je zpravidla osvojování si pohybových dovedností a učení se, jak správně ovládat sportovní náradí. Hry jsou také

důležitým prvkem pro rozvoj některých složek pohybu, jako je kondice a koordinace (Miksánková, 2014).

Aby byla u cvičících dětí udržena úroveň motivace, bývají honičky zařazovány především na začátku tréninku, hned při rozcvičení nebo bývají zařazovány do hlavní části tréninkové jednotky. Podobně jako tomu bývá u závodivých her, tak by měl být i pohybový obsah podřizován didaktickým záměrům tréninkové jednotky. Jednotlivé hry by měly probíhat v kratších časových intervalech. Mezi jednotlivými hrami jsou důležité dostatečné pauzy na vydýchání a při každé z následujících her je důležité činnosti obměňovat. Pokud máme vyšší počet dětí, můžeme zvolit více honičů, to však vede ke snížení přehlednosti hry a trenér se musí více zapojit do řízení hry (Hájková, Vejražková, 2002).

Závodivé hry je vhodné zařadit v průběhu dynamického rozcvičení, v případě správně zvolené činnosti, lze tyto hry zařadit také do části hlavní tréninkové jednotky. Při těchto činnostech je zapotřebí, podřídít zátěž věku a vyspělosti dětí. Měli bychom se snažit zařazovat dovednosti, které mají již děti osvojené (Farana, 2011).

Při závodivých hrách jsou určena družstva, přičemž jejich výkonnostní úroveň by měla být přibližně stejná. Pokud družstva nejsou stejně početně vyrovnaná, tak v družstvu s menším počtem členů, bývá vybrán jedinec, který cvik opakuje dvakrát. Při dalším cviku nebo úkonu je vystřídán jiným členem družstva. Úsek, který má každé družstvo zdolat, je nutné viditelně a přesně označit. Pro označení můžeme použít kužele, švihadla, láhve s pitím, plné míče atd. V závodivých hrách můžeme použít mnoho způsobů lokomoce, mezi ně patří například žabáci, skoky snožmo, poskoky na jedné noze, lezení apod. Při těchto způsobech lokomoce, by měla druhá část úseku probíhat ideálně hladkým během, aby bylo zamezeno případnému ohrožení jedince čekajícímu v zástupu. Při zahájení hry i na jejím konci je určeno postavení hráčů, které se musí dodržovat. V těchto hrách bychom se měli z bezpečnostních důvodů vyvarovat běhům vzad nebo jiným složitým pohybovým činnostem (Skopová, 2013).

Napodobivé hry jsou využívány především u věkově mladších jedinců, kdy je jejich úkolem pokusit se napodobit něco nebo někoho. Děti se snaží napodobit nebo poznat známé předměty nebo nadpřirozené bytosti za pomoci gymnastických poloh a pohybů. Při těchto hrách je velmi důležitá kreativita a fantazie trenéra (Farana, 2011).

#### 4.4 Zaměření gymnastický her

Gymnastické hry jsou založeny na cvičeních, které děti motivují a jsou důležitá pro lidský pohyb. Děti se při těchto cvičeních učí, jak jednodušší pohyby složit do jednotného celku. Jednotlivé cviky se děti teprve učí a k jejich správnému provedení většinou potřebují cviky několikrát zopakovat. Děti je důležité stále správně motivovat, aby je cvičení bavila a aby měly chuť se zdokonalovat. Pomocí her, které děti baví, můžeme zároveň záměrně mířit na pohybové činnosti, díky kterým rozvíjejí své pohybové schopnosti. Zájem dětí pro hře můžeme povzbudit rytmickou hudbou nebo využitím různého gymnastického nářadí a načiní (Svatoň, 1992).

Čím více pohybových zkušeností děti mají, tím mají větší možnosti rozhodování, jak vybrat nejlepší řešení dané situace a jak zdolat vzniklé překážky. Z tohoto důvodu je třeba dbát na to, aby kromě správného provedení pohybu, byl pohyb prováděn přirozeně. Opakovaným trénováním jsou rozvíjeny smyslové schopnosti, odhad vzdálenosti a prohlubuje se vnímání pohybů a poloh. Mezi hry splňující tyto požadavky patří kotouly, přesuny, balanční cvičení nebo zdolávání překážek. Pokud máme cvičení se složitějšími pohyby, je důležité s dětmi nejprve jednotlivé dovednosti správně nacvičit. Pro správné provedení pohybu je podstatné, aby děti pochopily jeho smysl, správné provedení a jeho využitelnost. Trenér by měl daný cvik ukázat a zároveň ho i okomentovat. Předvedení cviku trenérem musí být po technické stránce správně provedeno a cvik co nejvýstižněji slovně vysvětlen. Avšak pouze předvedení a popis cviku nestačí. Již v počátku je důležité upozornit na chyby, které jsou často vidány. Vysvětlit, kdy a jak se cvik používá a k jakému účelu slouží. Základní a důležité pohyby je třeba stále dokola opakovat, aby se děti naučili používat automaticky. Po zdokonalení těchto pohybů je možné jednotlivé cviky poskládat do složitějších pohybů. Ty lze dále kombinovat a zařazovat do her, kde děti opakují a zdokonalují cviky zábavnější formou (Dostál, 1992).



## 5 Metodika práce

Tato bakalářská práce byla vytvořena v časovém horizontu osmi měsíců. Prvním krokem bylo sestavení osnovy a následně byla pro jednotlivé části práce vytvořena časová dotace (viz Obrázek 2). Realizace neprobíhala přesně tak, jak byla naplánována, a tak byl vytvořený harmonogram v průběhu lehce pozměněn.

duben 2020	Zadání bakalářské práce.
duben 2020 – květen 2020	Výběr vhodné literatury, sběr informací, vznik struktury bakalářské práce, vytvoření teoretické části práce.
červen 2020 – říjen 2020	Realizace, analýza a zpracování anketního šetření.
listopad 2020	Vytvoření praktické části práce, celkové dokončení práce, formální úpravy, tisk, vazba, odevzdání bakalářské práce.

Obrázek 2 – Harmonogram tvorby BP (Zdroj: vlastní)

Pro tvorbu teoretické části bylo základem nastudování odborné literatury zabývající se sportem a to konkrétně basketbalem, gymnastikou, teorií her a sportovní přípravou. Realizace této části práce byla založena na rešerši literatury a získaných informacích, které byly užitečné pro následnou tvorbu praktické části.

V praktické části byl před započítím anketního šetření nejdříve vytvořen soubor gymnastických her. Tyto hry byly následně aplikovány na mladých basketbalistech v období letní sportovní přípravy. Každá hra byla hodnocena ihned po jejím ukončení pomocí dotazníku. Výsledkem práce je soubor gymnastických her, které jsou vhodné pro přípravné období basketbalu, a to na základě kladného hodnocení hráčů.

## 5.1 Charakteristika souboru

Výzkum byl prováděn na hráčích basketbalového klubu Basket Poděbrady z. s. v rámci letní basketbalové přípravy. Výzkumu se účastnilo celkem 78 hráčů ve věku od 9 do 12 let, z toho 42 dívek a 36 chlapců. Hráči byli rozděleni do pěti skupin podle věku následovně: 9–10 let – dívky a chlapci, 11 let – dívky, 11 let – chlapci, 12 let – dívky, 12 let – chlapci (viz Tabulka 1).

Tabulka 1 – Počet a rozdělení pohlaví hráčů v jednotlivých skup. (Zdroj: vlastní)

Věk	Počet dívek	Počet chlapců	Celkem
9 let	7	5	12
10 let	10	10	20
11 let	13	10	23
12 let	12	11	23
Celkem	42	36	78

## 5.2 Metody práce

Realizace jednotlivých her a sběr dat pomocí dotazníku probíhal v rámci basketbalové přípravy klubu. Trenéři, kteří děti trénují mi vyšli maximálně vstříc, jelikož v klubu aktivně působím jako hráčka několik let a s trenéry se znám, dostala jsem dostatek prostoru a času pro realizaci výzkumu.

Pro výzkum byl nejprve sestaven soubor gymnastických her a po realizaci dané hry bylo cílem změřit popularitu hry, respektive zaznamenat vnímaný prožitek dětí ze hry. Po získání potřebných dat byl vytvořen soubor, do kterého byly zařazeny hry, které byly dětmi kladně hodnoceny. Nástrojem tohoto měření byl dotazník, který byl inspirován dotazníkem PACEScz, který děti vyplňovaly hned po dokončení hry. Dotazník byl s ohledem na věk dětí upraven na zjednodušenou verzi (viz Tabulka 2).

Dotazník hodnotí velikost prožitku z dané hry a díky němu jsme schopni zhodnotit oblíbenost jednotlivých her u dětí. Dotazník tvoří osmnáct otázek, které hodnotí jaká je velikost vnímaného prožitku ze hry. Dotazování při vyplňování dotazníku odpovídají kroužkováním čísel na stupnici od jedné do sedmi, přičemž 1 = vůbec nesouhlasím a 7 = úplně souhlasím.

Vyhodnocení probíhalo formou sčítání bodů. Po ukončení každé hry byly hráčům rozdány dotazníky, které vyplnili. Jednotlivé body každé otázky z dotazníku byly sečteny, a tak byl vytvořen celkový počet bodů každého dotazníku. Ve chvíli, kdy byly odevzdány dotazníky k dané hře od všech hráčů a body každého dotazníku sečteny, proběhlo sčítání bodů všech dotazníků u každé jednotlivé hry. Hry, které získaly největší počet bodů, byly vybrány jako nejlepší.

Tabulka 2 – Dotazník (*Zdroj: vlastní*)

<b>Aktivita mě baví</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita mě zajímá</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita se mi líbí</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita mě těší</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita mě dokáže zaujmout</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita je zábavná</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita mě nabíjí</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita mě rozveseluje</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>\Aktivita je příjemná</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Při aktivitě se cítím fyzicky dobře</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita je povzbuzující</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita je velmi potěšující</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita je velmi radostná</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita je velmi akční</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita mi dává silný pocit úspěchu</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita je velmi osvěžující</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Cítil(a) jsem, že bych chtěla dělat jenom tuto aktivitu</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Aktivita mě naplňuje</b>	1	2	3	4	5	6	7

## 6 Soubor vybraných her

Pro výzkum bylo vybráno 30 pohybových her zaměřených na rozvoj obratnostních schopností. Tyto hry byly zvoleny pro letní přípravu mladých basketbalistů ve věku 9–12 let, která byla zaměřena na kondiční, taktickou a technickou přípravu. Hry byly aplikovány převážně v trénincích zaměřených na kondiční přípravu, pro kterou byly navrženy hry na rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností. Hry autorka přiřadila k rozvíjeným herním činnostem jednotlivce (viz níže).

**Rychlostní schopnosti:** Chobotnice, Čertovská honička, Indická honička, Den a noc, Dotyková honička, Gorily a paviáni, Lavina, Kruhová honička, Vyvolávaná čísel, Běžecký souboj, Policajti a zloději, Čárová honička.

**Vytrvalostní schopnosti:** Chobotnice, Lavina.

**Silové schopnosti:** Skokanská štafeta.

**Koordinační schopnosti:** Čertovská honička, Den a noc, Dotyková honička, Gorily a paviáni, Kruhová honička, Vyvolávaná čísel, Běžecký souboj, Policajti a zloději, Skokanská štafeta, Žonglérská štafeta.

V trénincích zaměřených na taktickou přípravu, která úzce souvisí s technickou přípravou, byly využity hry zaměřené na spolupráci, driblink, přihrávky, taktické myšlení, vnímání a předvídání.

**Přihrávání:** Dotyková honička.

**Dribling:** Indiánská honička, Žonglérská štafeta.

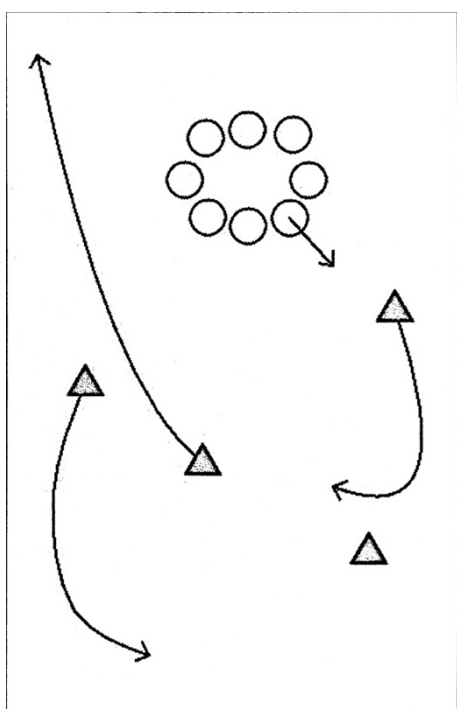
Z 30 aplikovaných her bylo vybráno následujících 15, které byly na základě dotazníků hodnoceny jako nejlepší.

## 6.1 Chobotnice

Pomůcky: švihadlo

Zaměření: spolupráce, vytrvalost, rychlost

Popis hry (viz Obrázek 3): Jeden předem vybraný hráč dostane do ruky svázané švihadlo a jeho úkolem je chytit ostatní hráče na hřišti. Když některého z nich chytí, tak společně vytvoří dvojici, která se drží švihadla a snaží se chytit ostatní hráče. Tímto způsobem se připojují další hráči a tím vzniká chobotnice, která musí zůstat pohromadě a nesmí se pustit švihadla. Vítězem se stává poslední nechycený hráč na hřišti. Během hry může trenér měnit velikost hrací plochy podle počtu chycených – nechycených dětí.



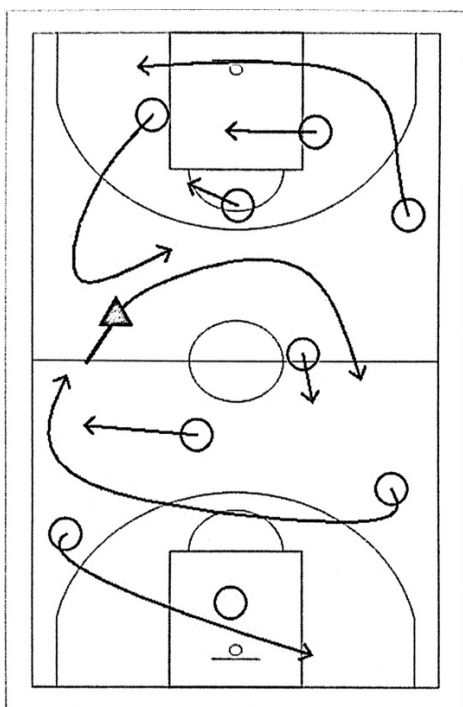
Obrázek 3 – Grafické znázornění hry Chobotnice (Argaj, 2018)

## 6.2 Čertovská honička

Pomůcky: švihadlo

Zaměření: vnímání, koordinace, rychlost, spolupráce

Popis hry (viz Obrázek 4): Hráč, který je vybrán jako tzv. čert, dostane švihadlo, které bude představovat jeho ocas. Jeden konec švihadla si zasune za trenýrky (nevázat kolem těla) a druhý konec položí na zem tak, aby ho během hry mohl tahat za sebou. Úkolem čerta je v určitém čase (maximálně 1 minuta) pochytat co nejvíce hráčů. Hráči, kteří budou chyceni si ihned sednou na zem a čekají než je někdo vysvobodí. Vysvobodit je mohou pouze hráči, kteří ještě nebyli chyceni a to tak, že šlápnou čertovi na ocas. Po uplynutí času čerta vystřídá jiný hráč. Nejlepším čertem se stává ten, kdo stihl pochytat nejvíce hráčů.



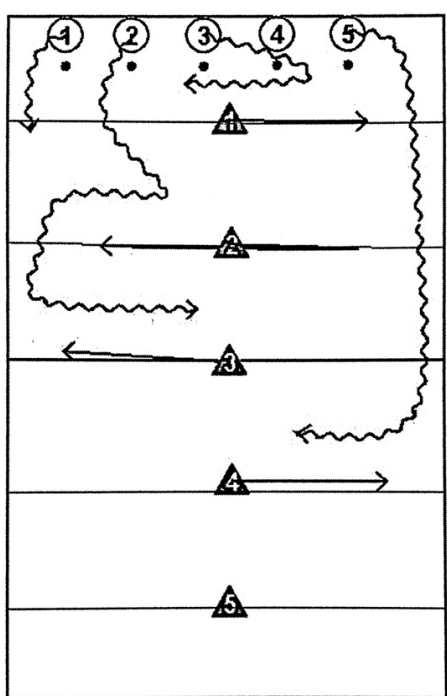
Obrázek 4 – Grafické znázornění hry Čertovská honička (Argaj, 2018)

### 6.3 Indická honička

Pomůcky: míče

Zaměření: driblink, rychlost, předvídání, vnímání

Popis hry (viz Obrázek 5): Hráči jsou rozděleni do dvou týmů stejného počtu. Na hřišti vyznačíme tolik čar, kolik je členů v jednom týmu. První tým (obránci – trojúhelníček) se rozmístí tak, aby každý hráč stál v obraném postoji na jedné čáře čelem k útočníkům. V druhém týmu (útočníci – kolečko) mají všichni hráči míč a postaví se na koncovou čáru hřiště. Jejich úkolem je, po zaznění signálu, aby celé družstvo najednou přeběhlo s míčem za pomoci driblinku na koncovou čáru tak, aby je nikdo z druhého týmu nechytl. Druhý tým se snaží přebíhající hráče chytit, ale musí se pohybovat pouze po vyznačené čáře na které stojí. Může chytat pouze hráče, kteří jsou před ním a ještě nepřeběhli čáru. Hráči kteří budou chyceni ze hry vypadávají a útočícímu týmu se počítají body za každého hráče, který se dostane na koncovou čáru, aniž by ho soupeř chytil. Družstva si poté vymění úlohy a vyhrává ten tým, který nasbíral více bodů. Pro zpestření může trenér přidat hráčům druhý míč.

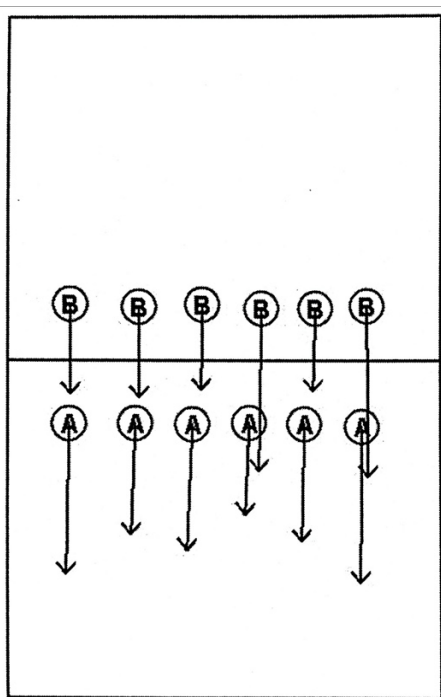


Obrázek 5 – Grafické znázornění hry Indická honička (Argaj, 2018)

## 6.4 Den a noc

Zaměření: Vnímání, koordinace, rychlost

Popis hry (viz Obrázek 6): Vytvoříme dva týmy, z nich jeden tým bude označený jako noc a druhý tým jako den. Hráči obou týmů se postaví do řady naproti sobě tak, aby každý tým stál na jedné polovině hřiště. Mezi týmy je půlící čára, od které jsou stejně vzdáleny. Trenér zakřičí den nebo noc a určený tým má za úkol chytit soupeře druhého týmu. Nahánění hráči se snaží co nejrychleji zareagovat a utéct. Zachráněni jsou ve chvíli, kdy se dostanou za koncovou čáru hřiště dříve, než je soupeř chytí. Zvukový signál den a noc můžeme vyměnit za signál optický, kdy trenér drží modrý a červený dres. Ten který zvedne nad hlavu určuje družstvo, které chytá soupeře. Hra se několikrát opakuje a trenér mění startovací pozice. Vítězí tým který pochytá více soupeřů.



Obrázek 6 – Grafické znázornění hry Den a noc (Argaj, 2018)

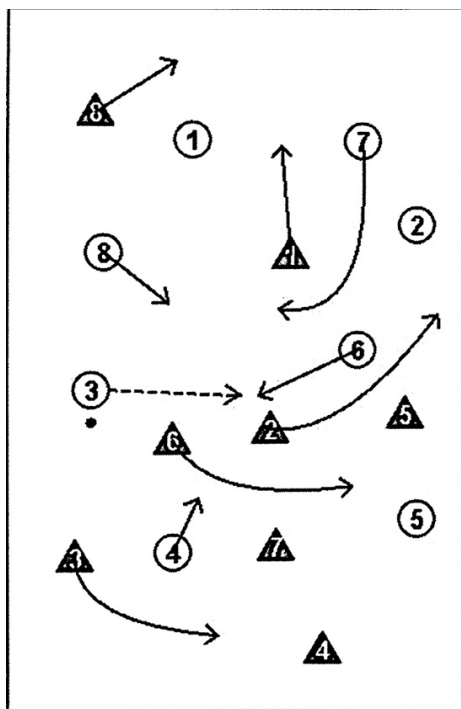


## 6.5 Dotyková honička

Pomůcky: rozlišovací dresy, míče

Zaměření: rychlost, vnímání, taktické myšlení, koordinace, předvídání, spolupráce, přihrávání

Popis hry (viz Obrázek 7): Hráči jsou rozdělení do dvou týmů, které jsou barevně rozlišeny dresy. Hra probíhá na polovině basketbalového nebo volejbalového hřiště. Tým, který dostane míč, má za úkol pochyť hráče druhého týmu. Hráč je chycený ve chvíli, kdy se ho dotkne soupeř míčem. S míčem je zakázáno chodit, běhat, povolen je pouze jeden krok a obrátka jako v basketbale. Úkolem je přesouvat míč pomocí rychlých přihrávek a snažit se uvolňovat do výhodných pozic. Tým s míčem nahání předem určený čas (1-2 minuty), pak se týmy prohodí a vyhrává tým, který pochyťal více soupeřů.



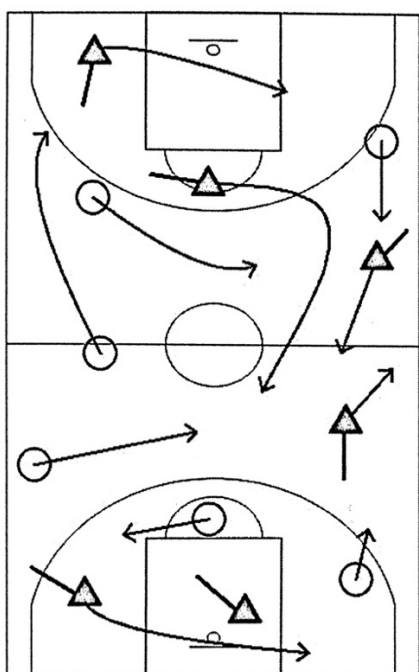
Obrázek 7 – Grafické znázornění hry Dotyková honička (Argaj, 2018)

## 6.6 Gorily a paviání

Pomůcky: rozlišovací dresy

Zaměření: rychlost, vnímaná, koordinace

Popis hry (viz Obrázek 8): Hráče nejprve rozdělíme na dva týmy. Členové prvního týmu (paviáni) použijí rozlišovací dresy, které si zastrčí zezadu za trenýrky a vytvoří si tak „ocásek“. Druhý tým (gorily) začne po signálu trenéra chytat paviány. Jejich cílem je získat co nejvíce „ocásků“ v určeném čase (1 minuta). Hráči kteří o „ocásek“ přijdou musí z kola ven a opouští hrací plochu. Po uplynutí hracího času si tým goril spočítá celkový počet získaných „ocásků“ a týmy si úlohy prohodí. Vítězí ten tým, který získal více „ocásků“. Hru můžeme hrát jak bez míče, tak i s míčem pro trénink driblinku.



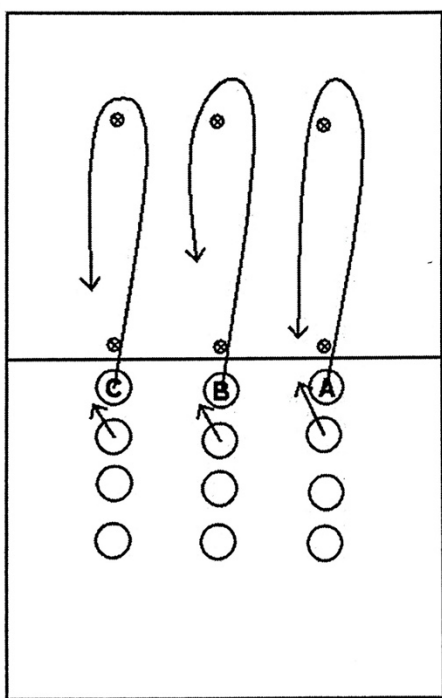
Obrázek 8 – Grafické znázornění hry Gorily a paviáni (Argaj, 2018)

## 6.7 Lavina

Pomůcky: kužely

Zaměření: rychlost, vytrvalost

Popis hry (viz Obrázek 9): Hráče rozdělíme do dvou týmů se stejným počtem členů. Týmy vytvoří zástupy před prvním startovním kuželem. Na signál trenéra vybíhají první hráči týmů k druhému kuželi, ten oběhnou a běží zpět k prvnímu kuželi, kde se chytí za ruku s druhým hráčem v zástupu a společně běží k druhému kuželi. Postupně se připojují další hráči, až takto běží celý tým. Ve chvíli kdy doběhnou všichni členové týmu k prvnímu kuželi, odpojí se hráč, který začínal běh jako první. Po dalším oběhnutí prvního kužele se odpojuje hráč, který běžel druhý a tak dále než doběhne do zástupu poslední hráč. Vítězí tým, který bude stát v zástupu jako první se všemi doběhnutými členy.



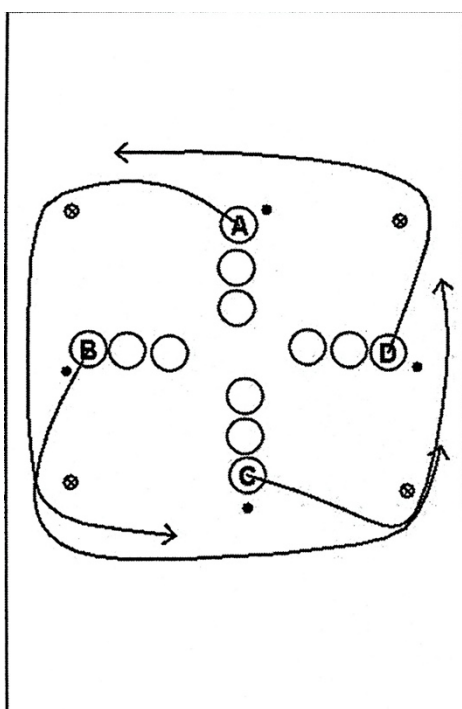
Obrázek 9 – Grafické znázornění hry Lavina (Argaj, 2018)

## 6.8 Kruhová honička

Pomůcky: kužely

Zaměření: rychlost, koordinace

Popis hry (viz Obrázek 10): Pomocí kuželů vytvoříme hrací plochu ve tvaru čtverce (10 x 10 m). Hráči jsou rozděleni do čtyřech týmů, které stojí v zástupech. První hráči každého týmu dostanou míč a na signál trenéra vyběhají. Míč nesou v rukách a jejich cílem je chytit soupeře s míčem, který běží před nimi. Po oběhnutí celého kola odevzdávají míč druhému členovi svého týmu, který vybíhá a zařazují se do zástupu. Hra končí ve chvíli, kdy některý z hráčů doběhne soupeře před sebou a dotkne se ho míčem.



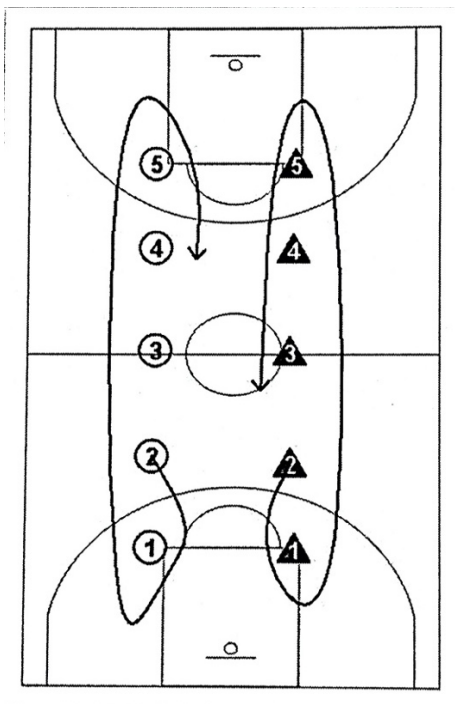
Obrázek 10 – Grafické znázornění hry Kruhová honička (Argaj, 2018)

## 6.9 Vyvolávaná čísel

Pomůcky: kužely

Zaměření: rychlost, vnímání, koordinace

Popis hry (viz Obrázek 11): Hráče rozdělíme do dvou týmů a každému hráči z týmu přidělíme číslo. Z kuželů vytvoříme dvě řady pro oba týmy a ke každému kuželu postavíme hráče. Trenér zakřičí jedno z čísel a hráči, kterým bylo číslo přiděleno vyběhají. Obíhají prvního a posledního hráče řady a zařazují se zpět na místo z kterého vyběhali. Hráč, který doběhne na své místo jako první, získává bod pro svůj tým. Družstvo které získá více bodů vítězí. I v této hře můžeme kombinovat soutěž bez míče, tak i s míčem za pomoci driblinku (střídání pravé a levé ruky).

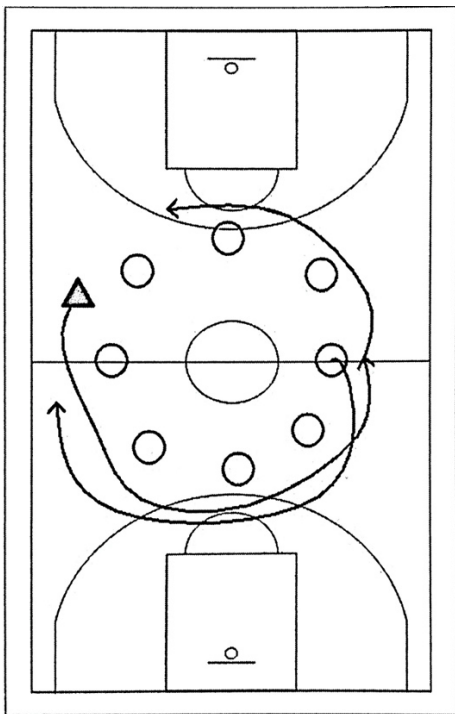


Obrázek 11 – Grafické znázornění hry Vyvolávaná čísel (Argaj, 2018)

## 6.10 Běžecký souboj

Zaměření: rychlost, vnímání, koordinace

Popis hry (viz Obrázek 12): Hráči vytvoří kruh, s rozestupem na upažení, čelem dovnitř kruhu. Vybereme jednoho hráče, který obchází kruh. Ten si vybere soupeře, kterého bouchne do zad a začíná závod. Vyzyvatel běží proti směru hodinových ručiček kolem kruhu a vyzvaný běží opačným směrem. Ten hráč, který bude jako první na volném místě ze kterého se vybíhalo, se stává vítězem. Poražený hráč začíná obcházet kruh a vybírá si jiného soupeře. Kruh je možné obíhat i slalomem.



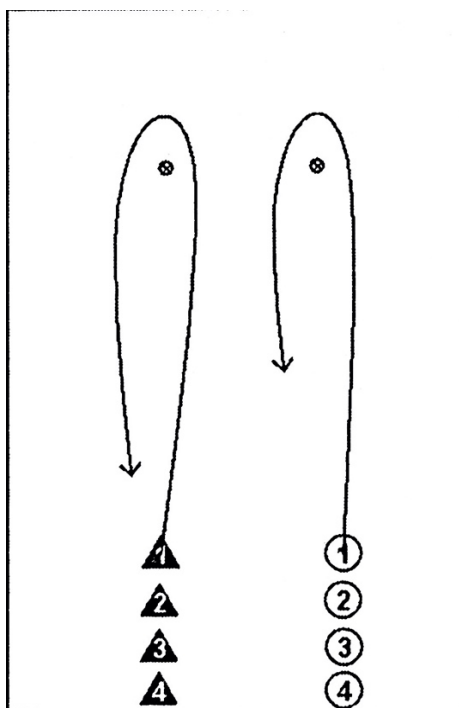
Obrázek 12 – Grafické znázornění hry Běžecký souboj (Argaj, 2018)

## 6.11 Klokani

Pomůcky: míče, kužely

Zaměření: posilování dolních končetin

Popis hry (viz Obrázek 13): Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a stojí v zástupech u startujících kuželů. Na signál trenéra startují první hráči z týmů. S míčem mezi kotníky skáčou snožmo kolem druhého kuželu a zpět ke svému týmu, kde předají míč dalšímu hráči v zástupu. Míč hráčům nesmí vypadnout, jinak mají dva trestné dřepy. Vítězí ten tým, v kterém se jako první vystřídají všichni hráči.



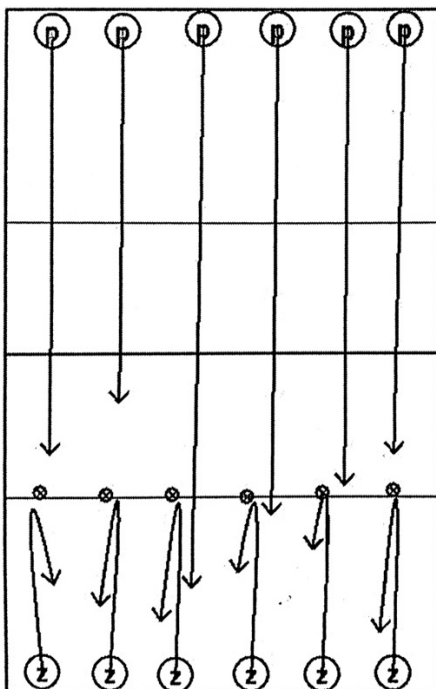
Obrázek 13 – Grafické znázornění hry Klokani (Argaj, 2018)

## 6.12 Policajti a zloději

Pomůcky: kužely

Zaměření: rychlost, koordinace

Popis hry (viz Obrázek 14): Vytvoříme dva týmy se stejným počtem hráčů. Jako hrací plochu využijeme volejbalové hřiště. Na koncovou čáru se postaví hráči jednoho týmu (policajti) a na druhou koncovou čáru se postaví hráči druhého týmu (zloději). Na útočnou čáru postavíme kužely. Trenér dá signál a v tu chvíli oba týmy vybíhají. Zloději mají za úkol co nejrychleji doběhnout ke kuželu a dostat ho za koncovou čáru, dříve než je doběhnou policajti, jejichž cílem je zloděje chytout než doběhnou s kuželem do cíle.



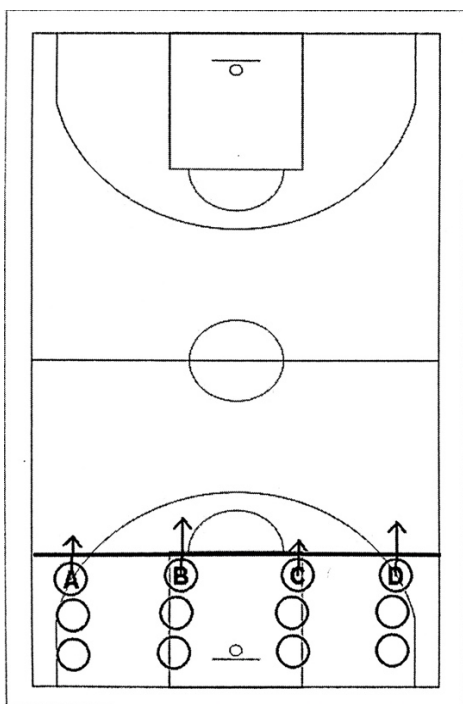
Obrázek 14 – Grafické znázornění hry Policajti a zloději (Argaj, 2018)



### 6.13 Skokanská štafeta

Zaměření: koordinace, síla

Popis hry (viz Obrázek 15): Hráče rozdělíme do čtyřech týmů (A, B, C, D) se stejným počtem členů. Jednotlivé týmy se postaví do zástupů před startovní čáru. První hráči v zástupech zahajují soutěž. Jejich úkolem je skokem snožmo z místa doskočit co nejdál. Tam kde doskočí, pokračují druhý hráči a následně další. Postupně se vystřídají všichni hráči a vítězí tým, který doskáče nejdál. Další hra může být pozměněna na odraz z jedné nohy nebo dvojskok.



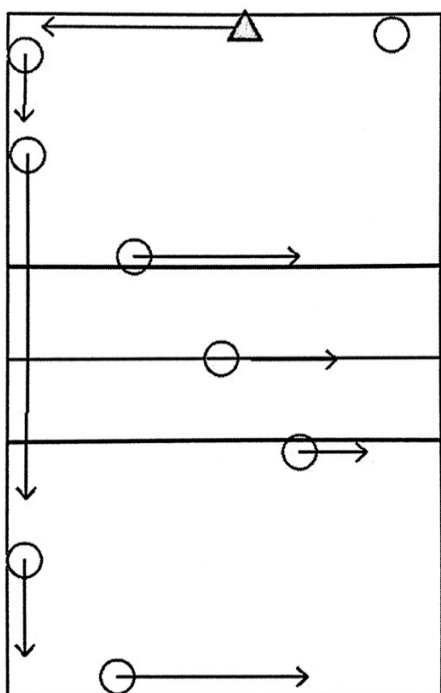
Obrázek 15 – Grafické znázornění hry Skokanská štafeta (Argaj, 2018)

## 6.14 Čárová honička

Pomůcky: volejbalové čáry

Zaměření: rychlost, taktické myšlení, vnímání

Popis hry (viz Obrázek 16): Zvolíme jednoho hráče, jehož úkolem je chytit ostatní hráče. Hráč je chycen ve chvíli, kdy se ho nahánějící hráč dotkne rukou, pak se stává nahánějším on. Všichni hráči se pohybují pouze na čárách volejbalového hřiště a pouze jedním určeným směrem. Při změně směru musí hráč vždy šlápnout jednou nohou na spojnici čar.



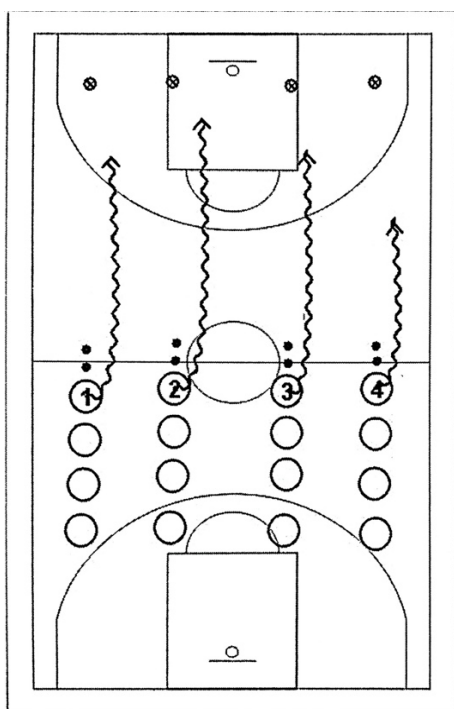
Obrázek 16 – Grafické znázornění hry Čárová honička (Argaj, 2018)

## 6.15 Žonglérská štafeta

Pomůcky: kužely, míče, barevné kloboučky

Zaměření: koordinace, vnímání, driblink

Popis hry (viz Obrázek 17): Nejprve rozdělíme hráče do týmů se stejným počtem členů. Týmy se seřadí do zástupů a před každý tým postavíme první startovní kužel. První hráči týmů dostanou dva míče a startují po zaznění signálu trenéra. Jejich úkolem je nadhazovat si nataženýma rukama míče během běhu aniž by spadly, oběhnout druhý kužel a dostat se zpět. Hráč doběhne na konec svého zástupu, kde stojí hráči v širokém stoji rozkročném a oba dva míče kutálí mezi nohama spoluhráčů k prvnímu hráči. Vítězí tým, který se jako první vystřídá. Druhou variantou je driblování jednou rukou a nadhazování míče v ruce druhé a třetí variantou je držet míč v obou rukách, druhý míč si položit na něj, natáhnou paže a přenést míč tak, aby ten vrchní nespádl.



Obrázek 17 – Grafické znázornění hry Žonglérská štafeta (Argaj, 2018)

## 7 Výsledky

Analýza vnímaného prožitku z gymnastických her během basketbalových tréninků byla zpracována a vyhodnocena na základě výsledků dotazníků, ve kterých hráči odpovídali jednoduchým kroužkováním na jednotlivé otázky týkající se prožitku ze hry. Díky tomuto dotazníku a jeho výsledkům bylo možno posoudit, jaká je oblíbenost jednotlivých gymnastických her u mladých basketbalistů v klubu Basket Poděbrady z.s. Výsledky jsou seřazeny chronologicky od nejlépe hodnocené hry s nejvyšším počtem bodů a v rámci skupin rozebrány (viz Obrázek 18).

Nejlépe hodnocenou hrou se stala hra Gorily a paviáni. Celkový počet získaných bodů u této hry činí 8 717. V rámci jednotlivých skupin byla tato hra nejlépe hodnocena chlapci ve věku dvanácti let a naopak hodnocení s nejnižším počtem bodů bylo od dvanáctiletých dívek. Bez ohledu na věk sklídila tato hra celkově větší úspěch u chlapců než u dívek.

Hra Dotyková honička se umístila hned na druhém místě s počtem 8 421 bodů. Nejlepší hodnocení tato hra získala u jedenáctiletých chlapců a nejnižší hodnocení získala u nejmladších dívek. V nejmladší skupině vzhledem k možnostem motorického vývoje byla manipulace s míčem pomalejší následkem čehož bylo těžší soupeře dostihnout pouze za pomoci přihrávek. V následku toho nebyly správně dodržována pravidla a místo chycení hráče dotykem, často míč házely. Tato skutečnost neměla však žádný vliv na vnímaný prožitek ze hry.

Třetí hrou v pořadí se stala hra Chobotnice s celkovým počtem 7 963 bodů. Velký úspěch sklídila především u nejmladší věkové kategorie a to jak u chlapců, tak i u dívek. Nejnižší hodnocení získala u nejstarší kategorie a ani zde nebyly výraznější rozdíly mezi chlapci a dívkami. Nejmladší děti ocenily týmového ducha a možnost spolupráce, zatímco nejstarší skupinu hra bavila, ale nepředstavovala pro ně takovou výzvu.

Vyvolávána čísel se zapsala do žebříčku hodnocení jako čtvrtá nejlépe hodnocená hra s počtem 7 354 bodů. Nejvyšší počet bodů této hře připsali jedenáctiletí chlapci s minimálním rozdílem oproti ostatním skupinám chlapců. Dívky tuto hru hodnotily kladně, ale jejich zápal v soutěži byl slabší než u chlapců, a to zejména u dívek jedenácti let.

Na stupni číslo pět se umístila hra Čertovská honička s celkovým počtem 7 028 bodů. Tato hra jako jedna z mála zaujala více dívky nežli chlapce. Nejlépe hodnocena byla jedenáctiletými dívkami a naopak nejméně bodů získala od dvanáctiletých chlapců. V této hře se projevila aktivita jednotlivých hráčů při zachraňování svých spoluhráčů.

Hra Lavina se umístila na šestém místě s počtem 6 840 bodů. Nejlepší hodnocení tato hra získala u dvanáctiletých chlapců a nejnižší hodnocení získala u dvanáctiletých dívek. Hra byla pro děti fyzicky náročnější vzhledem k dlouhým intervalům běhu, nicméně vzhledem k týmovému charakteru hry byla hodnocena velice kladně.

Sedmou hrou v pořadí se stala hra Běžecký souboj s celkovým počtem 6 251 bodů. Velký úspěch sklídila především u nejstarší věkové kategorie u chlapců. Nejnižší hodnocení získala u nejmladší věkové kategorie a to převážně u chlapců. Tato hra podobně jako předchozí byla jednou z těch fyzicky náročnějších a obzvláště u mladších dětí se stávalo, že některý hráč byl pomalejší, a tak nebyl schopen doběhnout na volné místo jako první a došly mu síly. V tuto chvíli musel trenér zasáhnout a hráče vystřídat.

Kruhová honička se zapsala do žebříčku hodnocení jako osmá nejlépe hodnocená hra s počtem 5 933 bodů. Nejvyšší počet bodů této hře připsali opět dvanáctiletí chlapci s minimálním rozdílem oproti skupině jedenáctiletých chlapců. Tato hra byla ze všech her fyzicky nejnáročnější. Vzhledem k týmové práci družstva byla aktivita dětí vyšší než u her individuálního charakteru.

Na stupni číslo devět se umístila hra Skokanská štafeta s celkovým počtem 5 783 bodů. Tato hra zaujala především dívky. Nejlépe hodnocena byla dívkami ve věku jedenácti let, ale velmi podobě tomu bylo i u nejmladších dívek. Naopak nejméně bodů získala od nejmladších chlapců. I přesto že klidový charakter této hry zaujal více dívky, úspěšnější v této hře byli chlapci.

Desátou v pořadí v počtem 5 612 bodů se stala hra Čárová honička. Nejvíce bodů této hře připsaly dívky jedenácti let s minimálním rozdílem oproti ostatním dívkám. Naproti tomu chlapce tato hra tolik nezaujala. Náročnost této hry tkvěla v nutnosti soustředění se na co nejrychlejší běh při současném pohybu pouze po čarách.

Hra Indická honička se umístila na jedenáctém místě s 5 576 body. Největší úspěch sklídila u dvanáctiletých dívek a nejméně bodů u nejmladších dívek. U mladší skupiny dětí byla manipulace s míčem výraznou překážkou při zdolání soupeřů, a tak se občas stalo, že ztratily míč a soupeře nezdolaly.

Den a noc se stala dvanáctou nejoblíbenější hrou s počtem 5 469 bodů. U nemladších dětí, jak chlapců, tak i dívek, získala tato hra bodů nejvíce. Nejméně bodů získala od jedenáctiletých dívek. V této hře je náročné soustředit se na zvukový nebo optický signál trenéra a zároveň rychle startovat do útoku či do obrany. Častým problémem bylo, že než si děti uvědomily jestli jsou útočníky nebo obránci, běžely opačným směrem nebo se srazily.

V žebříčku hodnocení se na třináctém pozici umístila hra Policajti a zloději s 5 294 body. Tato hra byla s minimálními rozdíly u všech hráčů hodnocena podobně. Náročnost této hry byla v rámci v jednotlivých skupin vyrovnaná a nebyly pozorovány žádné problémy se zvládnutím této disciplíny.

Předposlední místo s 5 146 body získala hra Klokani. Nejvíce bodů této hře připsali jedenáctiletí chlapci. Ostatní skupiny hodnotily hru shodně průměrně. Basketbalový balón byl pro nejmladší skupinu velký, a tak se stávalo, že jim během soutěže několikrát vypadnul a zakutálel se. Nejstarší skupinu tato hra příliš neoslovila.

Poslední v pořadí z 15 nejlépe hodnocených her se stala hra Žonglérská štafeta s celkovým počtem bodů 5 015. Vzhledem k náročnosti hry na koordinaci, rychlost a práci s míčem byla tato hra hodnocena nejnižším počtem bodů od všech věkových skupin s rozdílem pár bodů. Nejmenší zájem však vzbudila tato hra u nejmladší skupiny, které dělala problém práce s míčem. Často jim míč utíkal a nebyly schopni pracovat s více než jedním míčem.

Shrnutí jednotlivých her a jejich umístění je zobrazeno v následující tabulce (viz Tabulka 3).

Tabulka 3 – Výsledky hodnocení her (Zdroj: vlastní)

Název hry	Umístění	Počet bodů
Gorily a paviáni	1	8 717
Dotyková honička	2	8 421
Chobotnice	3	7 963
Vyvolávaná čísel	4	7 354
Čertovská honička	5	7 028
Lavina	6	6 840
Běžecký souboj	7	6 251
Kruhová honička	8	5 933
Skokanská štafeta	9	5 783
Čarová honička	10	5 612
Indická honička	11	5 576
Den a noc	12	5 469
Policajti a zloději	13	5 294
Klokani	14	5 146
Žonglérská štafeta	15	5 015

## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor vhodných gymnastických her pro přípravné období dětí mladšího školního věku v basketbalu. Mezi dílčí úkoly, které vedly k naplnění hlavního cíle, patřilo prostudování odborné literatury ke zvolenému tématu a následná charakteristika a rozbor jednotlivých pojmů týkající se zvoleného tématu. Obsahem byl popis basketbalu, jako prostředku, díky kterému můžeme rozvíjet své pohybové schopnosti a dovednosti, vysvětlení nejčastějších pojmů, s kterými se v basketbale setkáváme, přiblížení problematiky dnešní doby v basketbalu a charakteristika základních basketbalových pravidel. Dále bylo rozebráno přípravné období, popsány rozdíly mezi sportovní přípravou u nás a ve světě a následně bylo charakterizováno období mladšího školního věku a sportovní příprava s tímto věkem spojená. Při charakteristice a rozboru her bylo vysvětleno, čím jsou hry pro děti prospěšné, jaký mají význam v tomto věkovém období a jak jsou důležité v souvislosti kladného vztahu k pohybu a pohybovým aktivitám. Nejdůležitější význam her byl připsán především zábavě a velkému zdroji prožitků, současně však i tělesnému, emocionálnímu i rozumové rozvoji, a proto jsou zařazovány do pohybových aktivit, ve kterých se děti učí technice a zdokonalování pohybu, rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti a učí se najít nejlepší řešení v soutěžních situacích. Hry byly dále konkretizovány na gymnastické hry, jejich význam, dělení a využití.

Dalším úkolem byla aplikace gymnastických her v tréninku dětí mladšího školního věku. K dosažení tohoto úkolu byl sestaven soubor 30 gymnastických her, které byly aplikovány v období letní sportovní přípravy na hráče klubu Basket Poděbrady z.s. ve věku 9–12 let. Následně byla u jednotlivých her provedena analýza vnímaného prožitku. Nástrojem pro tuto analýzu byl dotazník, který byl inspirován standardizovaným dotazníkem PACEScz, ale vzhledem k věku dětí byl poupraven a sestaven ve zjednodušenou verzi. Výsledný soubor vybraných her bylo potřeba sestavit z her, které byly dětmi vnímány pozitivně, a tak byla analýza nezbytnou součástí práce.



Jedním z dalších dílčích úkolů práce bylo, na základě anketního šetření, zpracovat a vyhodnotit výsledky a následně vybrat hry, které budou vhodné pro přípravné období basketbalu. Vnímaný prožitek z jednotlivých her byl zjišťován zvlášť u jednotlivých hráčů a zvlášť u skupin rozdělených podle věkových kategorií a podle pohlaví. Z nejlépe hodnocených her byl vytvořen soubor, který tvořilo 15 gymnastických her vhodných pro přípravné období v basketbalu. Ač bylo pro výsledný soubor vybráno 15 nejlepších her z původních 30 aplikovaných, tak v hodnocení všech her byly minimální rozdíly a většina her byla spíše pozitivně než negativně hodnocena. Podle výsledků analýzy bylo také zjištěno, že kladněji hry hodnotili spíše chlapci než dívky, ale i tady nebyly výraznější rozdíly.

Navržený soubor gymnastických her by měl sloužit primárně trenérům basketbalu v období sportovní přípravy. Měl by pomoci z hlediska zdokonalování pohybu, techniky a rozvoje pohybových schopností a dovedností dětí a to především formou zábavy. Věřím, že vytvořený soubor her a teoretický přehled bude inspirací a přínosem pro stávající i budoucí trenéry. Vytvořením souboru gymnastických her pro přípravné období v basketbalu byl tedy splněn hlavní cíl bakalářské práce.

## 9 Seznam použitých zdrojů

1. ARGAJ, G., 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-223-2602-5.
2. ARGAJ, G., 2018. *100 pohybových hier pre mladých basketbalistov*. Bratislava: Slovenská basketbalová asociácia. ISBN 978-80-973081-4-8.
3. BURSOVÁ, M., 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
4. CADA, T., 2012. *Dlhodobý program na rozvoj basketbalového hráča*. Slovenská basketbalová asociácia [online]. [cit. 2020-10-31]. Dostupné z: <<http://www.4basket.cz/metodiky/metodiky-slovenskeho-basketbalu/dlhodobyprogramnarozvojbasketbalovehohraca>>.
5. ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4719-740.
6. DOSTÁL, V., 1992. *Pořadová cvičení: skripta pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu Univ. Karlovy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-706-6554-8.
7. DOVALIL, J., 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.
8. DVOŘÁKOVÁ, H., 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-802-4737-331.
9. FARANA, R., 2011. *Základní gymnastika*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7368-985-8.
10. GREXA, J., STRACHOVÁ, M., 2011. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-802-1054-585.
11. HÁJEK, J., 2001. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-729-0063-3.
12. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D. 2002. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0425-6.
13. HLOUŠEK, M., 1945. *Jak trenovati košíkovou*. Praha: Grafické závody Pour a spol.

14. HORÁKOVÁ, V., 2013. *Využití průpravných her k rozvoji kondice v basketbale*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.
15. *International basketball federation: Information about FIBA*. [online]. [cit. 2020]. Dostupné z: <http://www.fiba.basketball/>
16. JANÍK, Z., PĚTIVLAS, T., DRÁSALOVÁ, L., 2003. *Basketbal. Nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paindo. ISBN 80-7315-055-7.
17. KALOUS, J., 2020. Kondiční trénink pro basketbal. Jak by měl vypadat? [online]. [cit. 2020-10-28]. Dostupné z: <https://www.lovethegrind.cz/blogs/trenink/kondicnitreninkbasketbal>.
18. KLIMTOVÁ, M., KLIMT, V. a TRTÍK, R. 1992. *Didaktika sportovních her na 2. stupni ZŠ*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7042-062-6.
19. KRIŠTOFIČ, J., 2005. *Gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0661-5.
20. KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
21. LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
22. LAUPER, R., 2007. *Dítě od hlavy až k patě v pohybu: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání. ISBN 978-808-6606-675.
23. LEGRAND, L., RAT, M., 2002. *Basketbal*. Bratislava: Mladé Letá, s.r.o. ISBN 80-06-01161-3.
24. MAZAL, F., 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-29-0.
25. MIKSÁNKOVÁ, J., 2014. *Gymnastické hry a jejich využití na hodinách TV na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.
26. MOULISOVÁ, M., 2009. *Zámořský blog č. 3: tréninkový proces a přípravné období* [online]. [cit. 2020-10-28]. Dostupné z: <https://komise.cbf.cz/zeny/zamorsky-blog-c-3-treninkovy-proces-a-pripravne-obdobi.html>.
27. PERIČ, T., 2004. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

28. PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
29. PERIČ, T., 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
30. PERIČ, T., DOVALIL, J. 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
31. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. 2013. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 978-802-4621-944.
32. SVATOŇ, V., 1992. *Gymnastika metodicky a hrou: metodické listy akrobatické a nářadové gymnastiky pro děti mladšího školního věku: metodická příručka pro učitele základní školy*. Olomouc: Hanex. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900-9254-3.
33. VELENSKÝ, M., 1998. *Basketbal: základní program aplikace útočných a obraných činností*. Praha: Svoboda.
34. VELENSKÝ, M., KARGER, J., 2002. *Basketbal*. Praha: Grada. Kolektivní sporty. ISBN 80-7169-834-2.
35. VOTÍK, J., 1997. *Sportovní příprava mládeže v kopané*. Praha: ČMFS.
36. WERNER, P. H., WILLIAMS, L. H. a HALL, T. J. 2012. *Teaching children gymnastics*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 14-504-1092-8.