

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**Metodika nácviku vybraných herních činností jednotlivce v basketbale
pro tělesnou výchovu na střední škole**

Bakalářská práce

Autor: Daniela Milotová, Ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Daniela Milotová

Název bakalářské práce: Metodika nácviku vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Cílem práce bylo vytvořit soubor didaktických materiálů obsahující zásobník cvičení a her zaměřených na zdokonalování vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro TV na střední škole. Teoretická část práce je zaměřena na vymezení základních basketbalových pojmů. V praktické části práce je vytvořena obrázková podpora průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných a pohybových her v programu Easy sport graphic 2.0.

Klíčová slova: basketbal, průpravné hry, herní cvičení, průpravná cvičení, starší školní věk, adolescence, osobnost učitele, didaktické formy, vyučovací jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Daniela Milotová

Title of the thesis: Training methodology of chosen basketball skills for high school physical education lessons

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The aim of my bachelor thesis was to create a set of didactic aids including a stack of preparatory exercises and games focused on chosen basketball skills for high school PE lessons. The theoretical part of the thesis is focused on the definition of basic basketball terms. In the practical part of the thesis is created image support of training exercises and games in the program Easy sport graphic 2.0.

Keywords: basketball, preparatory games, game exercises, training exercises, older school age, adolescence, teacher's personality, didactic forms, treatment unit

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením pana Mgr. Petra Reicha, Ph.D. a taktéž uvedla veškerou použitou literaturu a další odborné zdroje.

V Olomouci dne 25.4.2021

Tímto srdečně děkuji panu Mgr. Petru Reichovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý jeho čas, který mi byl poskytnut při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Všeobecná charakteristika školní tělesné výchovy, cíl školní TV	9
2.1.1 Charakteristika.....	9
2.1.2 Cíle TV.....	10
2.2 Vyučovací postupy.....	12
2.3 Učivo ve školních osnovách TV zaměřené na basketbal	14
2.3.1 Obsah učiva.....	14
2.3.2 Basketbal v tělesné výchově	15
2.4 Osobnost učitele.....	16
2.5 Motorické předpoklady	17
2.5.1 Motorické schopnosti.....	17
2.5.2 Motorické dovednosti	21
2.6 Věkové a vývojové zvláštnosti.....	23
2.6.1 Starší školní věk (období pubescence)	23
2.6.2 Adolescence	24
2.7 Charakteristika zatížení.....	25
2.8 Didaktické formy ve sportovních hrách	27
2.8.1 Metodicko-organizační formy.....	28
2.8.2 Sociálně-interakční formy.....	33
2.8.3 Organizační formy.....	34
2.9 Basketbal.....	37
2.9.1 Teoretický rozbor basketbalu.....	37
2.10 Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy	38
2.10.1 Herní činnosti jednotlivce.....	38
2.10.2 Herní kombinace	40
2.10.3 Herní systémy.....	41
2.11 Vybrané herní činnosti jednotlivce	42
2.11.1 Clonění.....	42

2.11.2	Doskakování.....	43
3	CÍLE A ÚKOLY.....	45
3.1	Hlavní cíl práce.....	45
3.2	Dílčí cíle práce.....	45
4	METODIKA	46
4.1	Analýza odborné literatury	46
4.2	Grafické zpracování výsledků.....	46
4.2.1	Práce s grafickým softwarem Easy sport graphic 2.0.....	46
5	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	47
5.1	Vysvětlivky.....	47
5.2	Průpravná cvičení 1. typu (doskakování).....	48
5.3	Průpravná cvičení 2. typu	49
5.4	Herní cvičení 1. typu.....	52
5.5	Herní cvičení 2. typu.....	52
5.6	Průpravné a pohybové hry.....	57
5.7	Průpravná cvičení 1. typu (clonění).....	58
5.8	Průpravná cvičení 2. typu	61
5.9	Herní cvičení 1. typu.....	64
5.10	Herní cvičení 2. typu.....	66
5.11	Průpravné a pohybové hry.....	69
6	ZÁVĚR	70
7	SOUHRN	71
8	SUMMARY	72
9	REFERENČNÍ SEZNAM	73

1 ÚVOD

Basketbal lze charakterizovat jako kolektivní halový sport. Za vznik basketbalu vděčíme doktoru Jamesi Naismithovi, který upravil pravidla tohoto sportu pro potřeby univerzitních studentů.

V České republice popularita basketbalu každým rokem roste, což můžeme přičíst především úspěchům našich reprezentantů a dobré propagaci v médiích. V dnešní době je tento sport dostupný i pro širokou veřejnost, která se mu může věnovat ve svém volném čase, a to díky velkému počtu venkovních hřišť a nenáročnosti materiálního vybavení.

Téma spojené s basketbalem jsem si vybrala z toho důvodu, že jsem již dvanáctým rokem aktivní hráčkou tohoto sportu a tři roky trenérkou mládeže. Ze zkušenosti vím, že v procesu tréninku se některé individuální činnosti jednotlivce často zanedbávají, což nemá dobrý vliv na celkovou kvalitu hráčských dovedností. Především s doskakováním se v tréninku začíná až ve starším věku cvičenců.

V české literatuře není nácviku doskakování a clonění věnována dostatečná pozornost, a i proto se jim učitelé jak na základních, tak středních školách dost vyhýbají. Jako podkošová hráčka však v obou činnostech vidím velkou sílu a věřím, že tato práce bude sloužit jako inspirace pro začlenění doskakování i clonění do hodin tělesné výchovy, nebo do tréninkového procesu.

První část mé bakalářské práce je zaměřena zejména na teoretické pojmy spjaté s problematikou basketbalu u dětí staršího školního věku a u adolescentů, dále na tělesnou výchovu na středních školách a v neposlední řadě na basketbal jak v obecné, tak specifické rovině.

Druhá část bakalářské práce je zaměřena na praktickou část, ve které lze nalézt 40 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, které slouží k rozvoji vybraných herních činností jednotlivce (doskakování a clonění). Všechny cvičení a hry jsou doplněny o popis, obrázek, nebo video.

Tato průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry slouží především k rozvoji schopností a dovedností jedinců. Ovlivňují však i jejich socializaci a smysl pro fair-play.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Všeobecná charakteristika školní tělesné výchovy, cíl školní TV

2.1.1 Charakteristika

Tělesná výchova je součástí povinného vzdělávání jak na gymnáziích, tak na středních odborných školách. Zastupuje nejdůležitější formu pohybového učení studentů, jelikož zastává zdroj poznatků, návyků z oblasti organizace, pohybových aktivit a dalších činností zaměřených na sportovní, zdravotní a rekreační využití ve školském i mimoškolském systému (Vilímová, 2009).

Podle Dvořákové a Engelthalerové (2017) směřuje Tělesná výchova k poznání vlastních pohybových schopností a zájmů. Na druhou stranu však také slouží k poznání účinků jednotlivých pohybových činností na tělesnou zdatnost, a také na duševní a sociální pohodu.

V tělovýchovné praxi se neustále prolínají projevy vnitřní dynamiky vývoje osobnosti žáka a projevy dynamiky vývoje životního prostředí a také tělovýchovného procesu. Je nutné respektovat princip rozdílů, což znamená uvést do souladu vnitřní a vnější podmínky. Respekt principu rozdílů zahrnuje respekt k zjištěným významným rozdílům mezi žáky stejného věku a pohlaví, dále mezi učiteli, mezi klimatickými poměry škol a v neposlední řadě mezi jejich materiálně technickým vybavením pro tělesnou výchovu. Tímto přístupem k principům rozdílů vzniká tzv. otevřený systém tělesné výchovy. Ten navozuje rozdílný přístup k dětem, k učitelům a k prostředí, což otevírá prostor pro příznivý rozvoj každého žáka. Otevřený systém výchovy zahrnuje soustavu obsahu, metod a forem práce vycházejících z individuálních a místních odlišných předpokladů pro školní tělesnou výchovu a záměrně jich využívá (Kozlík, 1990).

Obsah tělesné výchovy, tzn. obsah výchovně vzdělávací práce, úzce souvisí s obsahem jiných předmětů jako je biologie, fyzika nebo zeměpis (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

Předmět tělesná výchova je v učebním plánu středních škol zařazen v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně. Během hodin musí učitel žáky diagnostikovat, tzn. zjistit, jaké jsou jejich předpoklady, současné možnosti, jaký je jejich zdravotní stav a pohybový zájem. Při zhodnocení žáků je pak rozhodující přístup k tělesné výchově, aktivita při zadaných činnostech a individuální pokroky či změny. Tyto změny mohou být dovednostní, výkonové nebo postojové (Vilímová, 2009).

2.1.2 Cíle TV

Hlavním cílem tělesné výchovy je přispívat k rozvoji všestrannému, a také harmonickému. Tento děj je podmíněn upevňováním zdraví, rozvojem a prohlubováním pohybových schopností a dovedností. Dále je důležité formování pozitivních vlastností člověka a rozvoj vědomostí, které tvoří součást tělesné kultury.

Dvořáková a Engelthalerová (2017) považují za hlavní cíl jeden z dílčích cílů stanovených Učební osnovou předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ (1991). Hlavní cíl popisují jako formování kladných a uvědomělých postojů žáků k pohybové činnosti, což je součástí formování jejich budoucího způsobu života.

Při plnění všeobecného cíle tělesné výchovy jsou vedle samotného předmětu TV důležitá také cvičení před vyučováním či o přestávce, dále pohybové úkoly, zájmová tělesná výchova a sport na škole (zájmový útvar/kroužek). Ze všeobecného cíle vyplývají cíle dílčí, které jsou ovlivněny počtem hodin vymezených učebním plánem, podmínkami vyučování a zvláštnostmi žáků adolescentního věku. Podle Učební osnovy předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ (1991) jsou dílčí cíle tyto:

- zdokonalování základních pohybových dovedností v aktivitách jak tělovýchovných, tak sportovních,
- zprostředkování základních poznatků z tělesné kultury žákům,
- vytváření kladného postoje žáků k pohybovým aktivitám ve smyslu celoživotní orientace na zdravý životní styl se zdůvodněním kompenzačního a zdravotního významu tělesné výchovy,
- rozvoj estetického citění a tvořivých schopností, dále rozvoj vkusu v pohybových činnostech a ve vztazích mezi žáky. Cílem je také vytvářet krásu pohybu, krásu prostředí pohybových činností a mezilidských vztahů ve vytvořeném prostředí,
- využití pohybové rekreace v denním režimu žáků ve škole, která slouží k odpočinku a k regeneraci jejich pracovní výkonnosti,
- zaměření tělesné výchovy dívek na estetický pohybový projev.

Podle Rychteckého a Fialové (1998) jsou však cíle školní tělesné výchovy rozděleny odlišně. Dělí se do tří skupin, a to do cílů vzdělávacích, výchovných a zdravotních.

Vzdělávací cíle mohou být buď informativní, nebo formativní. Jako informativní cíle jsou brány např. osvojené postupy a metody tělesného sebezdokonalování, zásady správné životosprávy, nebo osvojení činností z gymnastiky, sportovních her, plavání atd. Do cílů formativních je řazen kvalitní pohybový projev, což znamená harmonii, ekonomičnost, přesnost a ladnost pohybu. Dále jsou to rozvinuté základní pohybové schopnosti jako vytrvalost, rychlost, obratnost apod., a také sensorické a intelektové schopnosti (Rychtecký & Fialová, 1998).

Cíle výchovné se dělí do cílů všeobecných a specifických. Všeobecnými cíli jsou chápány pozitivní charakterové a mravní vlastnosti. Mezi ty patří kolektivní cítění, cílevědomost, iniciativa žáka, samostatnost apod. Dalším všeobecným cílem je estetické prožívání a hodnocení, nebo také láska k přírodě a ochrana životního prostředí. U specifických cílů se jedná o trvale kladný postoj k pohybové aktivitě, tělesný a funkční rozvoj, nebo i snaha o přiměřený výkon v tělesné výchově, či při sportovní činnosti (Rychtecký & Fialová, 1998).

Poslední skupinou jsou cíle zdravotní, do kterých se dále řadí podskupiny kompenzačních a hygienických cílů. Kompenzační cíle zahrnují kompenzaci jednostranné zátěže ve škole (tzn. protahování, cvičení určená k relaxaci a dechová či vyrovnávací cvičení) a regenerace duševních sil. Do podskupiny cílů hygienických spadají hygienické návyky, jako je nošení cvičebního úboru, osprchování se po zátěži apod., a také potřeba zdravého životního stylu. Tu zastává dostatek pohybových aktivit v denním režimu, dostatečný spánek a v neposlední řadě také zdravá výživa (Rychtecký & Fialová, 1998).

Plnění vzdělávacích, výchovných a zdravotních cílů nelze v reálném tělovýchovném procesu izolovat, jelikož se vzájemně prolínají v každé vyučovací jednotce. Předpokladem pro kvalitně zvládnuté pohybové dovednosti jsou rozvinuté pohybové schopnosti. Z tohoto vychází důraz na rozvoj pohybových schopností na základní škole a důraz na rozvoj pohybových dovedností na škole střední. Lepší variantou je však kontinuální rozvoj schopností i dovedností. Ten má za následek umožnění žáků zaměřit se na určité sportovní odvětví (Rychtecký & Fialová, 1998).

2.2 Vyučovací postupy

Vyučovací postupy se řadí mezi základní strategie ve vzdělávacím procesu a jsou jedním z hlavních stanovisek v úvahách o dalším užití jednotlivých vyučovacích metod, a také jejich kombinací. V teorii vyučování jsou uplatňovány tři základní vyučovací postupy, a to komplexní, analyticko-syntetický a synteticko-analytický (Rychtecký & Fialová, 1998).

Podle starší učebnice pro pedagogické školy (Kozlík, 1990) učitel při učení pohybů využívá pouze postup komplexní a analyticko-syntetický.

Komplexní postup se využívá při nácviku jednoduchých cvičení s přirozeným charakterem a je nejvyužívanější u dětí předškolního věku, jelikož nejsou schopny pojmout obtížnější učivo jinak než v souhrnné podobě. Cvičení by bylo proto zbytečné dále rozkládat (Rychtecký & Fialová, 1998). Žák nacvičuje od začátku závěrečný cvik v patřičném sledu a rytmu. Je velmi důležité, že žák při každém opakování vidí dopad svého snažení. To má za následek zvýšený zájem žáka o pohyb a zvýšené úsilí o lepší výkon. Z důvodu většího využití komplexního postupu u dětí nižšího věku se například při skoku dalekém nenacvičují jednotlivé fáze, ale celá aktivita najednou (Kozlík, 1990). To ale neznamena, že u dětí vyššího věku se u stejné aktivity nemůže využít postup analyticko-syntetický, při kterém by se skok daleký rozdělil na fázi rozběhu, odrazu, skoku a doskoku (Langer, 2009).

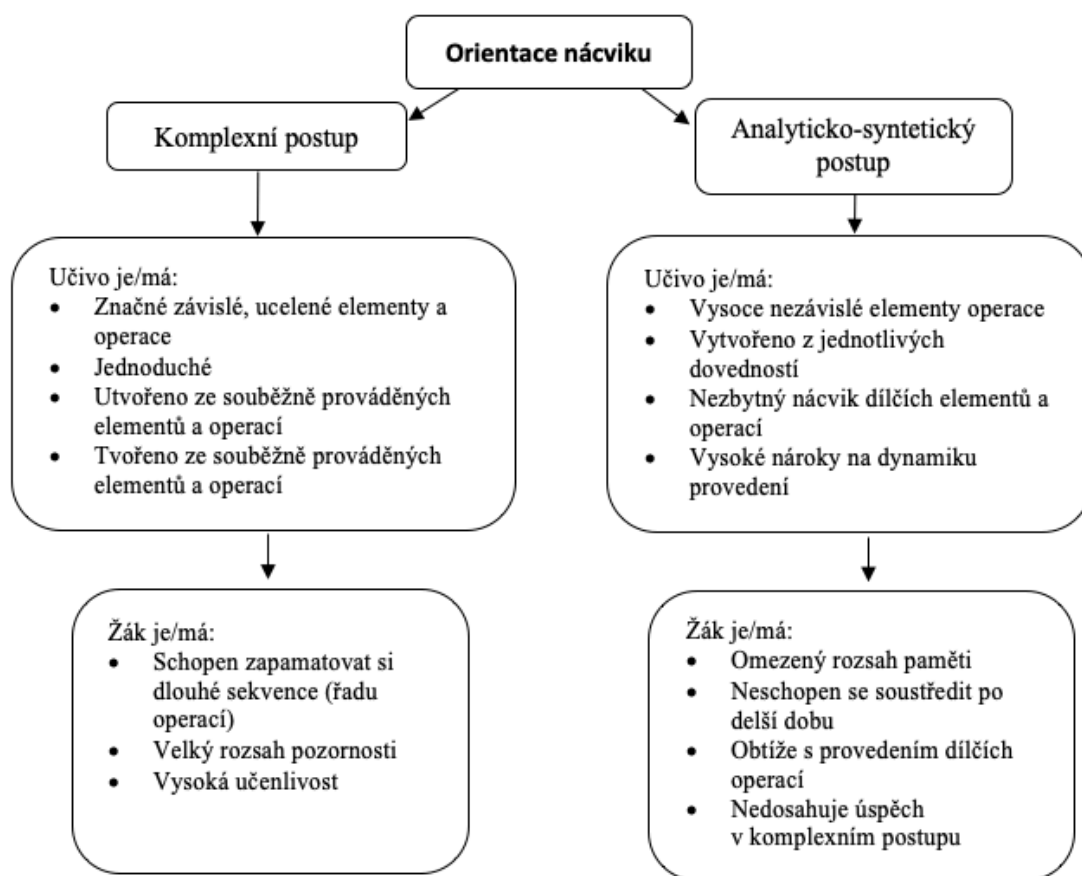
Analyticko-syntetický postup se již využívá u vyspělejších žáků. Ti využívají analytickou formu učení k tomu, aby dokázali zvládnout nácvik složitých a obtížných pohybových struktur. Složitější pohybové struktury si žáci nemohou osvojit naráz, proto dochází k postupnému zvyšování obtížnosti (Rychtecký & Fialová, 1998). Postup tedy spočívá v odděleném nacvičování fází pohybu za sebou a v jejich následném spojení. Žáci se mohou během nácviku soustředit na jednu fázi a tím předcházet vzniku chyb. Nevýhodou analyticko-syntetického postupu je zdlouhavost nacvičování, ztráta plynulosti a správného rytmu (Kozlík, 1990). Analyticko-syntetický postup se využívá například při nácviku pohybových činností ve sportovní gymnastice nebo atletice (Rychtecký & Fialová, 1998).

Posledním zmíněným postupem je postup synteticko-analytický, který vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur. Nácvik komplexních pohybových činností a analytických substruktur probíhá souběžně. Tento způsob učení se pohybových činností je využíván například ve sportovních hrách (Rychtecký & Fialová, 1998).

Pokud se při nácviku setrvává pouze u analytického postupu, může dojít k obtížím při využívání nacvičených herních činností v zápase. Na druhou stranu setrvání u komplexního postupu je nereálné, neboť jde o příliš složité činnosti (Rychtecký & Fialová, 1998).

Postupy volí učitel tělesné výchovy podle vlastního uvážení tak, aby si žáci osvojili probíraný pohyb rychle, přesně, trvale a aby o něj neztratili zájem. Učitel by se při výběru měl řídit výchovnými a vyučovacími zásadami. Zároveň je povinen přihlížet ke zvláštnostem učiva, a také k osobitým podmínkám práce (Kozlík, 1990).

Jaký postup bude v konkrétním případě aplikován, závisí hlavně na vyučovaném obsahu, na cíli vyučování, na věku žáků, jejich pohybových zkušenostech, na spolupůsobících podmínkách atd. Základní východiska jsou znázorněna na Obrázku 1 (Rychtecký & Fialová, 1998).



Obrázek 1. Faktory ovlivňující zvolení komplexního a analyticko-syntetického postupu při vyučování (upraveno z Rothstein, 1981)

2.3 Učivo ve školních osnovách TV zaměřené na basketbal

Učivo v tělesné výchově pro střední školy se dá rozdělit na učivo základní a výběrové. Základní učivo zastupuje základní systém všestranné tělesné přípravy studentů, který vede ke splnění určených cílů v povinné TV. Pro učitele je základní učivo závazné, jelikož se podle něj vybírá obsah učiva. V obsahu učiva lze nalézt gymnastiku, tance, pořadová cvičení, kondiční cvičení, sportovní hry, úpoly, atletiku, plavání, lyžování turistiku. Z vyjmenovaných činností se však plavání, turistika a lyžování zpravidla nevyučují přímo v hodinách určených učebním plánem. Vedle praktických cvičení je možné v obsahu učiva najít také poznatky teoretické. Oproti tomu výběrové učivo zdokonaluje a rozšiřuje učivo základní. Do tohoto odvětví učiva se může řadit např. učivo základní, ale musí dojít k jeho prohloubení, nebo také jakákoliv pohybová aktivita, která je podložena zájmem žáků, dodržuje podmínky školy a respektuje odborné zaměření učitele. Dále musí být tato pohybová aktivita v souladu s příslušnou směrnicí, která upravuje věkové a zdravotní podmínky sportování mládeže (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

2.3.1 Obsah učiva

Jednotlivým složkám základního učiva jsou přiděleny hodinové dotace. Ty jsou však pouze orientační a mohou být učitelem upravovány podle jeho zkušeností či podmínek školy. Učivo sportovních her je v osnovách ministerstva školství uváděno bez rozdělení do jednotlivých ročníků, avšak je možné najít rozdělení na první a druhý rok výuky. Školy řadí do základního učiva chlapců alespoň dvě z těchto sportovních her: kopaná, košíková, házená, odbíjená, softbal a lední hokej. U dívek se pak vybírá z košíkové, házené, odbíjené a softbalu (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

U sportovních her se v hodinách tělesné výchovy dbá na všeobecný tělesný a pohybový rozvoj žáků komplexně v průpravných herních cvičeních a v hrách, které souvisí s prostředky základní a kondiční gymnastiky, atletiky, úpolů a pohybových her.

Na celkovou pohyblivost, koordinaci pohybů a rovnoměrné posilování celého těla (všech svalových skupin) jsou zaměřena dynamická cvičení. Oproti tomu pohybové hry jsou zaměřeny na rozvoj obratnosti a rychlosti (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

Aby došlo k rozvoji speciálních pohybových schopností, startovní rychlosti, rychlosti běhu a cvalu, změn směru, skoků atd., musí se do výuky začlenit herní činnosti. Ty mimo vyjmenované schopnosti rozvíjí také výbušnou sílu horních a dolních končetin a speciální obratnost v pádech, obrazech a změnách směru (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

2.3.2 Basketbal v tělesné výchově

Základním cílem basketbalu v tělesné výchově na SŠ a SOŠ je opakování učiva ze školy základní. Toto učivo je možno rozdělit na obranu / obranný systém, útok / útočný systém a individuální (herní) činnosti (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

Obrana je zaměřena na osobní obranný systém v obranné polovině hřiště, přechod do obrany po ztrátě míče a také výběr a udržování správného postavení příkrytí útočníků v obranné polovině hřiště. V útočném systému učivo zahrnuje útok v rozestavní útočníků 3-2 a rozmístění útočníků okolo hráče s míčem v půlkruhu na přední polovině hřiště (3 rozehrávači a křídla v rozích hřiště). První rozvíjenou individuální činností je driblink, při kterém je důležitá snaha naučit studenty driblovat pravou i levou rukou, a měnit směr i rychlost. Další individuální činností je střelba jednoruč s oporou z místa z krátké a střední vzdálenosti, střelba trestných hodů, a také střelba po driblinku a dvojtaktu z krátké vzdálenosti. Poslední individuální činností v prvním roce výuky je přihrávka jednoruč a obouruč vrchem trčením od prsou na místě i z pohybu hráči, který stojí nebo je v pohybu. Do výběrového učiva 1. roku výuky je zahrnut osobní obranný systém po celém hřišti, útočné kombinace založené na principu „hod’ a běž“, základy rychlého protiútoku a útočné kombinace 2-1 (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

V druhém roce výuky je učivo týkající se basketbalu z velké části zaměřeno na opakování učiva z předchozí části. K tomuto učivu jsou však přidány cvičení pro rozvoj obrany (zónová obrana), útoku (útočný systém 3-2 a systém útoku proti zónové obraně) a individuálních činností (přihrávky okolo bránícího soupeře a útočné i obranné doskakování). Výběrové učivo pro 2. rok výuky je zaměřeno na osobní obranu, systém protiútoku po neúspěšné střelbě soupeře, střelbu jednoruč ve výskoku po odrazu z krátké a střední vzdálenosti a v neposlední řadě clonění (Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ, 1991).

2.4 Osobnost učitele

U osobnosti jsou důležité osobnostní rysy, o kterých lze říct, že jsou relativně konzistentní v průběhu času a jsou vnímány jako vzorce myšlení, emocí a chování (Funder, 2012). Výsledky studentů jsou nejvíce ovlivněny právě chováním učitele (Muijs & Reynolds, 2015). Vedle určitých rysů osobnosti se navíc od učitelů očekává mnoho schopností a činností jako např. schopnost vytvářet osnovy pro svůj předmět, publikovat vlastní výzkumné projekty a být inovativní ve své vlastní práci (Brudnik, 2007). Schopnosti a dovednosti se pak řadí do spojení fyzické struktury s intelektuálními schopnostmi a přístupem. To vytváří samotnou osobnost, která je ovlivněna dědičným učením, motivací, emocemi, inteligencí a kreativitou myšlení. Pro vývoj člověka v dobrého učitele TV je velmi důležitá schopnost jednat se studenty a schopnost rozvíjet vztahy s kolegy (Baro & Buragohain, 2014). Celkový vývoj učitele je předmětem studia osobnosti TV. To je datováno do 60. let 20. století. Průkopníky v této oblasti se stali prof. B. Hodaň a prof. B. Svoboda (Válková & Górný, 2013).

Na studium osobnosti se dá dívat z mnoha úhlů. Při porozumění osobnosti se sledují především rysy psychologické, odborné a mezilidské. Sledování rysů může vést k závěru, že se osobnost učitele TV neliší od osobnosti jiných učitelů (Schnitzius, Kirch, Mess, & Spengler, 2019). Starší studie však se shodou osobností učitelů nesouhlasí. Dokonce tvrdí, že díky neformální povaze učitele TV je možné získat přehled o subkulturách žáků, ke kterým jiní učitelé nemají přístup (Hendry, 1975). Vedle zkoumání povahy se lze zaměřit také na profesní rozvoj, kterým se zabývá typologická teorie J. Hollanda z roku 1985. V profesním rozvoji jde o postupné utváření osobních preferencí ve vztahu k pracovnímu prostředí a o vývoj osobnosti po celou dobu profesní činnosti daného jednotlivce (Brudnik, 2007). Během profesní činnosti by se učitel TV měl naučit motivovat žáky, což vede ke zlepšení jejich výkonů, ale také k tomu, aby je předmět bavil (Lacy, Willison, & Hicks, 1998). Motivace žáků se do značné míry odvíjí od jejich vztahu s učitelem, který by měl zjistit, co studenti od předmětu očekávají a jaké jsou jejich vize. Také by měl být schopen porozumět svým studentům, být spravedlivý, trpělivý a mít smysl pro humor (Zalech, 2011).

Dalšími zjištěnými charakteristikami učitele tělesné výchovy jsou schopnost komunikovat, důkladná znalost učiva, vysoká poctivost, nebo také znalost dětské psychologie (Njororai, 1997). Proto je možné říct, že učitelem se nikdo nenarodí, ale musí se stvořit (Klassen & Tze, 2014).

2.5 Motorické předpoklady

2.5.1 Motorické schopnosti

Schopnost obecně je podle Schmidta (1991) trvalý z většiny geneticky určený rys podporující různé druhy motorických, a také kognitivních činností. Díky schopnostem je možné vysvětlit trvalé výkonnostní rozdíly mezi lidmi v různorodých činnostech. Tomuto se říká individuální diference.

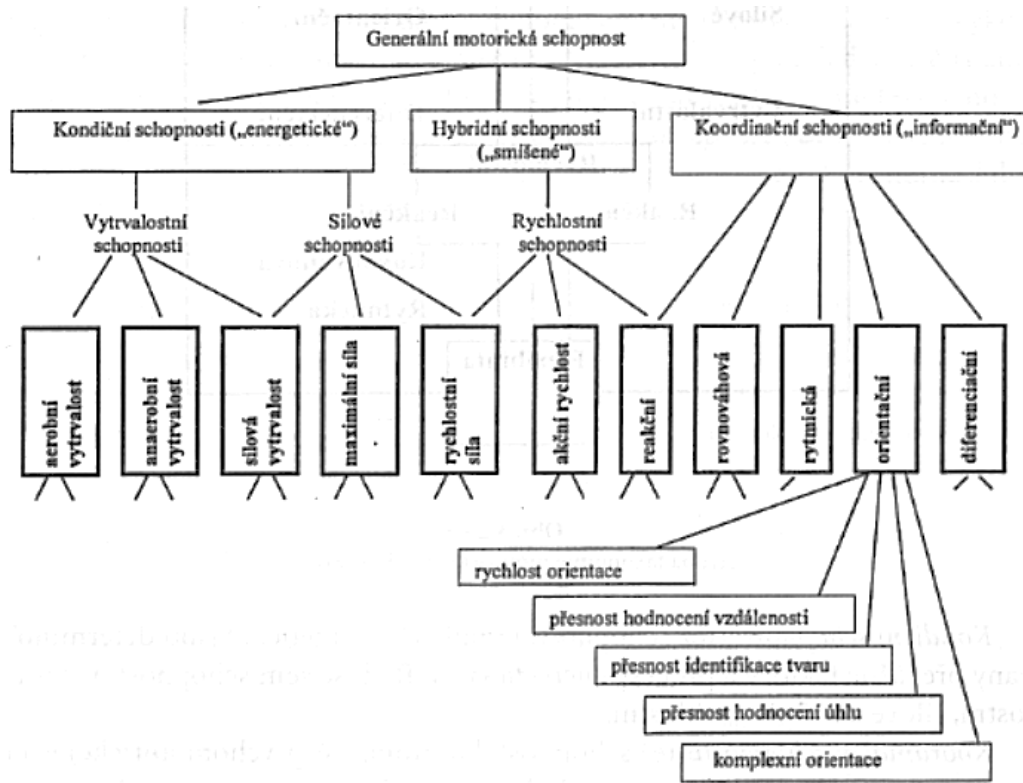
V antropomotorice se však hlavní zájem směřuje na schopnosti motorické, které podmiňují úspěšnou pohybovou činnost. Jde také o dosahování výkonů ve sportu, práci či tvorbě, kde tvoří pohyb dominantní složku (Měkota & Novosad, 2005).

Prezentujícím prvkem motorických schopností jsou funkce receptorické, kosterně-svalově, metabolické, oběhové, termoregulační apod. Posloupnost a jednotlivé zapojení funkcí (prvků) do činnosti určité intenzity je dána pohybovým úkolem, kterým je míněna vstupní informace úkolu snímaná odpovídajícími receptory (Čelikovský, 1990).

Důležitým faktem je, že veškeré zmíněné prvky jsou v organismu vždy obsaženy a je rozhodující jejich integrace, která se vyvíjí během zrání jedince za nutné praxe. Bez praxe by se schopnost vůbec nevyvinula (Měkota & Novosad, 2005).

2.5.1.1 Rozdělení motorických schopností

Motorické schopnosti je možno řadit „vedle sebe“, ale lepší strukturou je v tomto případě struktura hierarchická, kterou lze vidět na Obrázku 2. Výhodou je rozklíčování jednotlivých podschopností na další dílčí prvky, což znamená vysvětlit díky malému počtu schopností bohatou a různorodou škálu pohybových projevů a výkonů. Tato výhoda však může být zároveň také nevýhodou, jelikož hrozí odklonění od původního záměru (Měkota & Novosad, 2005).

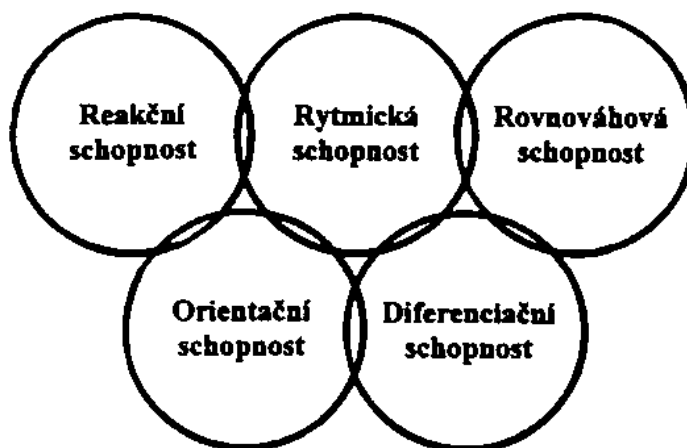


Obrázek 2. Rozdělení motorických schopností (Měkota, 2000)

Koordinační schopnosti a flexibilita

Pod pojmem koordinační schopnosti je možné si představit procesy řízení a regulace pohybových činností. Představují všeobecné upevněné kvality právě těchto procesů, a také výkonové předpoklady dané činnosti, pro kterou jsou typické vysoké nároky na koordinaci (Zimmermann, Schnabel, & Blume, 2002).

Mezi základní koordinační schopnosti se řadí schopnost diferenční, orientační, reakční, rovnováhová, rytmická a dále schopnost přestavby a sdružování, což je možné vidět na obrázku č. 3 (Měkota & Novosad, 2005).



Obrázek 3. Základní koordinační schopnosti (Hirtz, 1997, s. 132)

Pohyblivostní schopnost, tzn. flexibilita, znamená realizace pohybu v náležitém rozsahu a o plné amplitudě (Měkota & Novosad, 2005). Je to tedy kapacita kloubu umožňující plynulý pohyb v plném, ale optimálním rozsahu pro daný účel. Zjednodušeně lze říct, že flexibilita je schopnost člověka lehce pohybovat určitou částí či částmi těla v rozsahu dostatečné velikosti a požadovanou rychlostí (Alter, 1996).

U flexibility existují dvě rozdělení. Prvním z nich je dělení na flexibilitu statickou a dynamickou. Při statické jde o rozsah pohybu v daném kloubu, kterého je možno dosáhnout pomalým pohybem. Např. provedení hlubokého předklonu, dotknutí se země a krátké setrvání v krajní poloze. Na druhou stranu dynamická flexibilita využívá kloubního rozsahu u pohybové činnosti, která je provedena normální nebo zvýšenou rychlostí. Druhou možností, jak rozdělit flexibilitu je dělení na pohyblivostní schopnost aktivní a pasivní, přičemž aktivní pohyblivost charakterizuje odchylku dosaženou čistě silou příslušných svalů (např. přednožení) a pasivní pohyblivost vyznačuje odchylka dosažená při spoluúčasti vnějších sil nebo vlastní síly cvičence. Síla cvičence však musí být vyvinuta jinou částí těla. Platí zde pravidlo, že rozsah pasivní flexibility je vždy větší než rozsah flexibility aktivní (Měkota & Novosad, 2005).

Kondiční schopnosti

Pojmem kondice je myšlena všestranná fyzická i psychická připravenost k motorickému, hlavně sportovnímu výkonu. Úroveň připravenosti pak podmiňuje realizování pohybového výkonu (Měkota & Novosad, 2005).

Mezi schopnosti podmíněné funkční připraveností systémů bioenergetického zabezpečení se řadí schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Tyto schopnosti jsou ve velké míře ovlivněny metabolickými procesy a jejich úroveň je popisována jako výsledek komplikovaných vazeb a funkcí různých systémů organismu. Je to výsledek morfologicko-funkčního procesu adaptace (Měkota & Novosad, 2005).

Silové schopnosti lze označit zkráceným termínem síla, která je významným prvkem fyzické zdatnosti. Rozlišujeme sílu fyzikální a sílu jako pohybovou schopnost, přičemž v druhém případě je síla spjata s činností svalů a je definována jako schopnost překonat odpor vnějšího prostředí díky svalovému úsilí. Podle vnějších projevů lze silovou schopnost členit na sílu maximální, rychlou, reaktivní a vytrvalostní, avšak podle převládajícího způsobu zapojených skupin svalů dělíme sílu na sílu statickou a dynamickou (Měkota & Novosad, 2005).

Rychlostní schopnost, zkráceným termínem rychlost, je schopnost započít a dále realizovat pohyb v co nejkratším časovém úseku. Realizace pohybu je prováděna velkým či maximálním úsilím a intenzitou. Pohyb trvá do 15 sekund, proto při něm nevzniká únava (Měkota & Novosad, 2005).

Dovalil et al. (2002) člení rychlostní schopnost na rychlost reakční, acyklickou, cyklickou a komplexní. Reakční rychlost je schopnost reakce v co nejkratší době na určité podráždění nebo informaci. Úroveň reakční rychlosti udává doba reakce. Rychlost acyklická je spojena s jednorázovým pohybem provedeným maximální rychlostí proti odporu menší velikosti. Je to např. pohyb při úderu nebo smeči. Cyklická rychlost se určuje u pohybu, který se vyznačuje, z biomechanického pohledu, svou dvoufázovostí. Velmi často je úroveň cyklické rychlosti určována při sprinterských disciplínách. Poslední zmíněnou rychlostí je rychlost komplexní, která je vždy vázaná na ostatní předpoklady výkonu a projevuje se v činnostech provedených za krátký čas. Tato rychlost je z velké míry ovlivňována dalšími činiteli, jako jsou druh pohybu, uplatnění silových, vytrvalostních a koordinačních schopností, velikost překonávaného odporu atd.

Posledními schopnostmi jsou schopnosti vytrvalostní, u kterých se používá zkrácený termín vytrvalost. Ta je základním pilířem fyzické kondice a je důležitou složkou zdravotně orientované zdatnosti. Díky vytrvalosti je možné zvýšit závodní tempo např. ve sportovních hrách. Vytrvalost lze členit podle zaměření cílového rozvoje na vytrvalost základní a speciální (Měkota & Novosad, 2005).

Díky základní vytrvalosti je možné vykonávat dlouhotrvající činnost v aerobní zóně krytí, což znamená s dostatečným přístupem kyslíku (zvyšuje se tepový objem krve a transportní kapacita krve). Základní vytrvalost není určena pro zvyšování výkonnosti ve vybrané disciplíně, ale tvoří rozhodující základ pro zatížení jak v tréninku, tak i v závodě či zápase. Je také základem pro vytvoření schopnosti snášet vyšší úroveň zatížení v tréninku a schopnosti se rychleji zotavovat, což vede ke zlepšení všestranné výkonnosti při cílené aktivitě, která je zaměřena na posílení zdraví člověka (Měkota & Novosad, 2005).

Speciální vytrvalost je předpokladem docílení vytrvalostní úrovně, která je potřebná pro maximální výkon v daném sportovním odvětví. Tento druh vytrvalosti je schopností odolat určitému zatížení určeného požadavky vybrané sportovní specializace (Měkota & Novosad, 2005).

2.5.2 Motorické dovednosti

Dovednost motorická, nebo také dovednost pohybová, je určitá způsobilost či připravenost získaná motorickým učením a opakováním. Vede k řešení pohybového úkolu a pomáhá dosáhnout úspěšného výsledku. Dovednost není považována za samotnou činnost, ale za předpoklad dané činnosti (např. předpoklad hrát basketbal) (Měkota & Cuberek, 2007).

Ve sportu se dovednosti dají pojmenovat také jako relativně stabilní pohybové úkony, jako je např. skok a hod, nebo jako dílčí zautomatizované činnosti. Dílčí činnosti se pak týkají hlavně sportovních her (Schnabel & Thies, 1993).

Pohybová dovednost má tři charakteristické rysy: maximum jistoty u dosahování cíle, minimální výdej energie a dosažení cíle v minimálním časovém úseku (Měkota & Cuberek, 2007).

První rys, maximum jistoty u dosahování cíle, určuje, že u dobře osvojené dovednosti nedochází k dosažení cíle náhodně. Je k tomu zapotřebí vysoké míry jistoty a vysoké spolehlivosti (např. hod na koš). Optimální míru jistoty získá hráč/cvičenec dlouholetým cvikem a praxí. Minimální výdej energie je důležitý pro úspěšné vykonávání déletrvající pohybové činnosti, a v určitých případech také pro závěrečnou fázi dané činnosti. Úspora mentální energie probíhá do určité míry při zautomatizování pohybu (Měkota & Cuberek, 2007).

Jakmile začne cvičenec provádět pohybový úkon automaticky, nemusí mu věnovat tak velkou pozornost a jeho kognitivní funkce jsou „uvolněny“ pro další důležité stránky pohybu. Třetím a posledním zmíněným rysem je dosažení cíle v minimálním čase. Tato kvalita zahrnuje redukci času, který je potřebný pro dosažení cíle a rychlost dosažení daného cíle. U mnoha pohybových dovedností platí, že rychlejší provedení pohybu se rovná větší efektivitě (Měkota & Cuberek, 2007).

Mimo rysů existují také procesy, které jsou součástí dovedností. Mezi hlavní patří procesy percepčně-senzorické, kognitivní a motorické. Interakce a kombinace těchto procesů pak tvoří základ pohybové dovednosti. Procesy percepčně-senzorické představují nejvýznamnější zdroj informací, které přicházejí prostřednictvím zraku. Např. pohybující se hráč či míč v basketbale musí být zaznamenán zrakem, aby mohly být identifikovány. Na základě této identifikace se volí jedna z možných alternativ předcházejících uskutečnění pohybu (Měkota & Cuberek, 2007).

Dalším smyslem je sluch, jenž je velmi důležitý především u zrakově postižených, kterým slouží jako náhradní zdroj informací. Klíčovou úlohu má také propriorecepce, která zajišťuje informace o poloze těla i jeho jednotlivých segmentů v prostoru, dále o směru a rychlosti pohybu aj. Kognitivní procesy jsou důležité pro řešení a strategii pohybového úkolu. Význam těchto procesů se zvyšuje při změnách prostředí, např. při chůzi po zledovatěném povrchu. Posledními procesy jsou procesy motorické. Pohyb musí být proveden s určitou kvalitou. S nekvalitním provedením pohybu by nedošlo k dosažení cíle, a to i přes správné vnímání a rozhodování (Měkota & Cuberek, 2007).

2.5.2.1 Rozdělení pohybových dovedností

Dovednost jemná a hrubá

U této klasifikace pohybové dovednosti záleží na prostorovém rozsahu pohybu, s čímž se váže velikost angažovaných svalových skupin (Měkota & Cuberek, 2007).

Jemné pohybové dovednosti jsou hlavně pohyby ruky, nebo pouze prstů. Velmi zřídka jde o pohyby jiných částí těla jako např. úst či chodidel. Tyto dovednosti jsou důležité pro kulturu každodenního života, jelikož slouží pro úpravu zevnějšku. Hrubé pohybové dovednosti jsou využívány při pohybové aktivitě, která je prostorově rozsáhlá a zabezpečená velkými skupinami svalů. Do této kategorie dovedností je možné zařadit markantní část sportovních dovedností (Měkota & Cuberek, 2007).

Dovednost otevřená a zavřená

Při tomto rozdělení dovedností závisí na míře stability (stálosti) nebo nestálosti daného prostředí a z důsledku pak předpovídat průběh pohybové činnosti. Předpovídat události environmentální je velmi významné, jelikož právě těmto událostem musí jedinec přizpůsobit svou pohybovou aktivitu, aby úspěšně splnil zadání pohybu. Úpravy a přizpůsobení se pak probíhá vzhledem k prostředí, objektům i osobám (Měkota & Cuberek, 2007).

Otevřená dovednost je typická pro různorodé a nepředvídatelné prostředí, proto jsou při pohybové činnosti neustále zaznamenávány změny podmínek, podle kterých se pak daná činnost přizpůsobuje. Proměnlivé (nestabilní) prostředí se vyskytuje např. v kolektivních hrách. Zavřená dovednost je naopak využívána ve stabilních a předvídatelných podmínkách. Díky možnosti zhodnocení nároků předem nemusí dojít ke změně (modifikaci) činnosti (Měkota & Cuberek, 2007).

2.6 Věkové a vývojové zvláštnosti

Věkové období, které odpovídá věku studentů na středních školách v ČR je především adolescence. Avšak Rubáš (1997), a také Ptáček a Kuželová (2013) uvádí věkové rozmezí, které zahrnuje věk 15 a 16 let, proto i toto období lze zařadit vedle adolescence.

2.6.1 Starší školní věk (období pubescence)

Období pubescence, tzn. puberta, bývá vymezena 12. až 16. rokem života a dochází v něm k celé řadě dramatických změn. Z hlediska biologického především k pohlavnímu dospívání (Ptáček & Kuželová, 2013).

Podle Rubáše (1997) je však toto věkové období bráno od ukončení základní školy, až po občanskou dospělost. Věkové rozmezí tedy odpovídá 15 až 18 roků. Obecně v tomto období dochází k větší seberealizaci jedince spolu se značnou diferenciací. Čím dál častěji je možné si všimnout větší míry obezity právě u mladistvých v období staršího školního věku, což může být zapříčiněno výrazným rozlišováním systému hodnot, ve kterém má péče o tělesnou schránku čistě jednostranný rozměr, nebo je péče o své tělo úplně vynechávána.

2.6.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj v období staršího školního věku je možné charakterizovat jako finální etapu, ve které se vyrovnávají rozdíly výkonnosti všech orgánů. Růst se značně zpomaluje, ale hmotnost se zvyšuje. Orientačně jsou uváděny 4 kg za rok u mužů a 2 kg za rok u žen. Tyto hodnoty jsou velmi ovlivněny nezdravým životním stylem, do kterého patří např. přejídání se, podvýživa, a hlavně absence pohybové aktivity. Dále v tomto období dochází k vývoji oběhové a srdečního aparátu, svalové a opěrné soustavy, a také značně zesiluje organismus (Rubáš, 1997).

2.6.1.2 Duševní rozvoj

Díky duševnímu rozvoji se u jedince mění stránky osobnosti, a to díky celkové orientaci hodnot. Mezi tyto hodnoty patří např. volba profesní orientace, která ovlivňuje hledání sebe sama i místa ve společnosti. V období staršího školního věku dochází k rozvoji abstraktního i logického myšlení, což umožňuje lepší chápání, analýzu i syntézu různorodých dějů (Rubáš, 1997).

Typická je nadvláda emoční oblasti nad rozumovou, tzn. unáhlená rozhodnutí, postoje neumožňující kompromis, příležitostný vzdor apod. Vzдор je pak možno vidět hlavně v oblasti her, ve kterých může vzдор vést k přehnané agresivitě či nedodržování a nerespektování pravidel (Rubáš, 1997).

2.6.1.3 Pohybový vývoj

Potřebný detail při pohybu je v tomto období dosažen především díky rozumovému podílu uvědomělosti, schopnostem chápání a samotné pohybové realizaci, s tím že rychle rostoucí výkonnost tyto skutečnosti jen podporuje. Pohyb ztrácí svou disharmonii a na druhou stranu získává nezbytnou ekonomičnost žádaných pohybových struktur. Dominantními jsou ve starším školním věku silové předpoklady, avšak rozvíjet lze efektivně celou škálu motorických schopností (Rubáš, 1997).

2.6.2 Adolescence

Ptáček a Kuželová (2013) uvádí, že období adolescence je přibližně mezi 15. a 20. rokem života. Díky tomuto věkovému rozmezí lze vidět, že období staršího školního věku a období adolescence se prolíná.

Adolescence slouží jedinci k urovnání svých hodnot, postojů a cílů, aby došlo k dobrému naložení se svobodou a odpovědností, což jsou dva hlavní prvky dospělosti (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.6.2.1 Tělesný vývoj

U tělesného vývoje dochází ke stabilizaci, což umožňuje zlepšení fyzické odolnosti a zvýšení výkonnosti. Člověk v období adolescence si začíná uvědomovat, že tělo je součástí jeho identity, a že udržování zevnějšku může pomoci při dosažení potřebného sociálního postavení (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.6.2.2 Duševní rozvoj

Adolescenti prochází finálním stádiem vývoje myšlení, kterému se říká hypoteticko-deduktivní myšlení. Díky tomuto myšlení je adolescent schopen uvažovat nezávisle na přítomnosti, vytvářet vlastní hypotézy a dále je testovat. Typickým je v tomto období egocentrismus, který dává člověku pocit, že je středem pozornosti a všichni jej pozorují (Ptáček & Kuželová, 2013).

Zralost jedince se projevuje schopností navázat a dále udržet dlouhodobý partnerský vztah. Pokud člověk není dostatečně zralý a není si jistý sám sebou, nedokáže vydržet duševní blízkost dalšího člověka a cítí se jím ohrožen (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.6.2.3 Pohybový vývoj

V období školního věku i adolescence slouží pohyb pro formování tvaru a funkce těla. Prakticky se provádí všechny druhy pohybových aktivit a výrazně se vytváří stereotyp potřeby pohybu sloužící ke kompenzaci denního zatížení (Dylevský et al., 1997).

2.7 Charakteristika zatížení

Zatížení, tzv. zatěžování organismu, je spolu s patřičným zotavením podstatou tréninkového procesu. Všeobecně se dá zátěž popsat jako komplex vnějších podnětů, které ve velké míře působí na organismus, a díky kterým je organismus schopen se adaptovat. Mimo fyzickou odolnost se vytváří i odolnost psychická a emoční (Dobry, 1986).

U mládeže zastává zátěž roli rozvoje, jelikož působí buď na celistvý výkon hráče, nebo na jednotlivé složky výkonu (dovednostní a zdatnostní). Dovednostní složka je zátěží ovlivňována při pravidelném dlouhodobém nácviku herních činností jednotlivce a zdatnostní složka je ovlivňována při aktivaci příslušného energetického systému – aerobní a anaerobní způsob energetického krytí (Dobry, 1986).

Aerobní způsob energetického krytí (aerobní metabolismus) je sice pomalejší forma tvorby energie, ale za to efektivnější, jelikož se při ní netvoří kyselé metabolity. Pro aerobní metabolismus je nutný dostatečný přísun kyslíku do pracujícího svalu, což má za úkol dýchací systém, kardiovaskulární systém a krev. Aby aerobní metabolismus přebral hlavní úlohu v těle, musí být trvání prováděné aktivity delší než 60–75 s. Pokud trvá prováděná aktivita méně než 60 s, jedná se o metabolismus anaerobní (anaerobní způsob energetického krytí). Ten je typický pro krátké a velmi intenzivní výkony. Tento metabolismus je ale neekonomický kvůli tvorbě kyselých metabolitů, které zapříčiňují acidózu (zakyselení) v těle (Botek, Neuls, Klimešová, & Vyhnánek, 2017). Z tohoto vychází, že v basketbale se způsoby energetického krytí kombinují, jelikož se zátěžové činnosti provádí v krátkém i delším intervalu.

Zátěžová činnost je charakterizována několika činiteli, a to intenzitou činnosti, délkou trvání zátěžových intervalů, počtem zátěžových intervalů v jedné sérii, délkou trvání intervalů na zotavení mezi jednotlivými zátěžemi v jedné sérii, celkovým počtem sérií a typem činnosti v intervalech na zotavení (Dobry, 1986).

Podle Dobrého (1986) se v průběhu basketbalového tréninkového procesu používají tyto typy zátěžové činnosti:

- a) silové,
- b) rychlostní a silově výbušné,
- c) vytrvalostní.

Silové zátěžové činnosti jsou zaměřeny na aktivaci systému ATP-CP, ve kterém je energie ATP spotřebována při svalové kontrakci, ale okamžitě resyntetizována pomocí kreatinfosfátu (CP). Tomuto systému se také říká systém fosfagenový, jelikož využívá makroergní fosfáty. Podle nedávných studií systém ATP-CP dominuje hned na začátku pohybu, tzn. v prvních několika sekundách intenzivní svalové činnosti, a poté jeho podíl klesá. Z tohoto vychází, že má systém význam zejména při činnostech, které netrvalí dlouhou dobu, anebo ve chvílích, kdy je v průběhu hry dost času na zotavení, což je např. u dvojtaktu v basketbalu (Botek et al., 2017).

Dobry (1986) tvrdí, že rychlostní a silově výbušné zátěžové činnosti jsou taktéž zaměřeny na aktivaci ATP-CP systému. Činnost prováděná s maximální intenzitou trvá cca 6–8 s. Je prokládána intervaly na zotavení trvajících 2–3 minuty, s určeným počtem opakování na minimálně 6 a maximálně 12 opakování. Činnost prováděná submaximální intenzitou trvá až do 25 s, avšak intervaly na zotavení musí být minimálně 3x delší než samotná zátěž. I samotný počet opakování je pak vyšší.

Podle Dobrého (1986) jsou vytrvalostní zátěžové činnosti zaměřeny na aktivaci systému O₂, díky kterému se rozvíjí oxidativní kapacita. V tomto případě může být střední až nízká zátěž buď kontinuální, která trvá 5–20 minut, nebo intervalová, která trvá 10–40 s, a při které jsou zotavné intervaly až 3x delší než samotná zátěž. Ta má v jednotlivých vývojových obdobích různé zaměření:

9–11 let – zatížení v tréninku bude probíhat především v oxidativní zóně metabolického krytí a bude doplněno o krátkodobé rychlostní zátěže (3–5 s). Hlavním cílem je vytvoření širokého dovednostního základu.

11–12 let – navýšení podílu rychlostních zátěží a objemu vytrvalostních zátěží.

13–14 let – navýšení objemu a prodloužení intenzity práce v oxidativní zóně na 10–12 s.

15 let – dosažení maximálních hodnot anaerobního prahu při dlouho trvajících činnostech při tepové frekvenci 140–170 tepů za minutu. Také se zahájí intenzifikace vytrvalostních zátěží díky činnostem trvajících 6, 9 a 12 minut (činnosti prováděné hraniční intenzitou). Trvání rychlostních zátěží se prodlouží na 20 s a bude se při nich zvyšovat frekvenční rychlost.

16–18 let – zatížení v oblasti anaerobního prahu pomocí déle trvajících činností hraniční intenzity, s tím že výkon na úrovni anaerobního prahu by měl být měřítkem připravenosti k basketbalovému výkonu.

2.8 Didaktické formy ve sportovních hrách

Dobry, Marvanová a Semiginovský (1988) považuje jako didaktické formy určité způsoby uspořádání vnějších podmínek, díky kterým je možno efektivně řídit tréninkový proces k jeho specifickým cílům. Didaktické formy dělí do tří skupin:

- a) metodicko-organizační formy,
- b) sociálně interakční formy,
- c) organizační formy.

2.8.1 Metodicko-organizační formy

Dobry et al. (1988) říká, že tato skupina je dána způsobem účelného uspořádání vnějších podmínek a obsahem, který je tvořen herními činnostmi s cílem umožnění realizace daných požadavků – konkrétní herní úkoly. Velmi důležité jsou determinanty herního výkonu v pojetí jak týmového, tak individuálního výkonu, jelikož se z nich transformací stávají herní činnosti jednotlivce. Transformace determinantů má dva stupně:

- I. První stupeň transformace – je zasaženo biomechanické chování hybného systému, který zahrnuje silové, časové i prostorové charakteristiky pohybu. Souběžně se rozvíjí žádoucí způsoby bioenergetického krytí a rozšiřuje využití kognitivních funkcí.
- II. Druhý stupeň transformace – k činnostem jednotlivce je připojována nová kvalita, kterou je participace. Mimo to jsou přetvářeny individuální výkony na výkony týmové.

Velenský (2008) uvádí, že metodicko-organizační formy jsou vytvářeny s ohledem na klíčové problémy individuálního i týmového výkonu, a jsou určeny vnějšími podmínkami, které připomínají situaci ve hře. Dále jsou určeny obsahem, který je tvořen herními činnostmi. Je nutné, aby tento typ didaktických forem byl formulován přesnými požadavky na individuální a týmový výkon, a aby byl následně kontrolován. Díky metodicko-organizačním formám se do tréninkového procesu dostává jedinečná funkce utkání spjatá s neustálou nejistotou, rizikem, a především se specifickými požadavky na úspěšné řešení různých situací ve hře. Zmíněné vnější (herně-situační) podmínky zahrnují:

- přítomnost či nepřítomnost soupeře,
- stupeň proměnlivosti situačně-herních podmínek.

Velenský (2008) dělí metodicko-organizační formy pomocí kombinací situačně-herních podmínek (viz obrázek č. 4), na:

- A. Průpravná cvičení 1. typu (PC1) – relativně stálé podmínky, bez soupeře. Koncentrace žáka zaměřena na způsob provedení dané činnosti.

- B. Průpravná cvičení 2. typu (PC2) – náhodně proměnlivé podmínky, bez soupeře. To, jak žák provede danou činnost se mění zaměřením jeho pozornosti na různé podněty.
- C. Herní cvičení 1. typu (HC1) – relativně stálé podmínky, se soupeřem. Stálost podmínek ovlivňována záměrně omezeným výkonem buď jednoho, nebo obou soupeřů. Koncentrace žáka, která je zaměřena na způsob provedení, je současně doprovázena adaptací na přítomnost soupeře.
- D. Herní cvičení 2. typu (HC2) – náhodně proměnlivé podmínky, se soupeřem. Tato cvičení jsou charakteristická řešením situací typických pro utkání a stanovením zahájení i ukončením jednoho provedení. Žáci musí svou pozornost rozdělit na různé podněty, které navazují na skutečný herní děj.
- E. Průpravné hry (PH) – souvislý proměnlivý herní děj, ve kterém se počítají body, přičemž výkon soupeřů je plně aktivní a jsou určena pravidla.

	A	B	C	D	E
bez soupeře					
se soupeřem					
v předem determinovaných podmínkách					
v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách					
v celistvých náhodně proměnlivých herních podmínkách					

Obrázek 4. Situačně-herní podmínky u metodicko-organizačních forem (Dobrý et al., 1988, s. 115)

Výběr a využití metodicko-organizačních forem závisí na věku a výkonnosti žáků. Platí, že u nejmladších žáků by měly převládat průpravné hry, které jsou pak podle potřeby doplněny o průpravné cvičení (Nykodým, 2006). U starších žáků lze hned od začátku tréninkového procesu zahrnout i obtížnější metodicko-organizační formy, jako jsou např. průpravná a herní cvičení 2. typu, jelikož se jejich význam nesnižuje ani při nižší výkonové či dovednostní úrovni (Velenský, 2008).

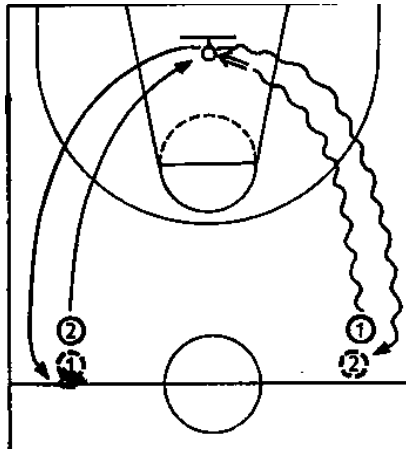
2.8.1.1 Průpravná cvičení

Díky průpravným cvičením obou typů si hráči mohou vyzkoušet opakované vykonávání určené herní činnosti bez soupeře, tzn. bez rušivých vlivů soupeře. Rozdílem mezi průpravnými cvičeními 1. a 2. typu je ten, že u PC 1. typu jsou podmínky předem určeny a vedou pouze k malé přeměně biomechanické struktury pohybu. V basketbalu to může být např. trestný hod. Hráč má dost času na přípravu pohybu a může jej plně kontrolovat. Tento typ dovednosti je vnitřně řízen (Dobry et al., 1988).

Dalším rozdílem mezi PC1 a PC2 je proměnlivost podmínek v omezeném rozsahu u druhého typu průpravných cvičení. Změna v podmínkách vede k proměnlivosti pohybových výstupů, což dává hráči základ pro vytvoření odolnosti proti rušivým vlivům z jeho okolí. Proměnlivost podmínek může být buď předem daná trenérem, nebo je přenechána na hráči. V takových chvílích musí hráč sám zvolit správnou činnost. Touto volbou je hráči možné přiblížit jednu z podmínek herního výkonu, kterou je podstata psychických procesů (Dobry et al., 1988).

Pro průpravná cvičení je nejvhodnější využití metody koncentrace, která umožňuje kýženou manipulaci s bioenergetickým zatížením. Např. při nácvičku střelby v basketbalu je nejvíce efektivní, když jeden hráč střílí a další dva podávají, jelikož během krátké chvíle jsou hráči schopni nastřílet hodně pokusů (Dobry et al., 1988).

Dále se v průpravných cvičení velmi hojně využívají řetězce činností nebo činnostní sekvence. Nejznámější basketbalovým řetězcem jsou dvojtakty prováděné před zápasem. Na Obrázku 5 zakončuje hráč 1 po driblinku dvojtaktem a běží do opačného zástupu. Hráč 2 vybíhá (ve stejnou chvíli jako hráč 1) ke koši, doskakuje míč a dribluje do protějšího zástupu. Takto pokračují i další dvojice v zástupu (Dobry et al., 1988).



Obrázek 5. Činnostní sekvence – dvojtakty (Dobrá et al., 1988, s. 131)

2.8.1.2 Herní cvičení

Charakteristickým rysem herních cvičení je přítomnost soupeře a jejich cílem je rozvoj a zdokonalování adekvátního použití herních činností v různých situacích (Dobrá et al., 1988).

HC1 vyžadují podle Dobrého et al. (1988) omezení a určení průběhu činnosti soupeře ještě před zahájením cvičení. Díky předem určeným podmínkám je možné se u těchto cvičení soustředit na:

- způsob pohybového vykonávání herní činnosti, který je adekvátní pro danou situaci,
- vnímání situace ve hře a na identifikaci zásadních situačních okolností,
- poznávání vztahů se spoluhráči a soupeři.

Instrukce o HC1 by měly obsahovat pokyny k vykonání dané pohybové činnosti, upozornění na klíčové situační faktory a pokyny pro činnosti soupeře. Tyto instrukce jsou předem určeny, aby hráč nemusel vybírat nevhodnější alternativu řešení. Např. basketbalový obránce má za úkol být v určitém postavení a neměnit ho, když se kolem něj nacvičuje uvolnění (Dobrá et al., 1988).

První typ herního cvičení je velmi důležitý ve vývoji psychických výkonových činitelů. Hráči se učí vnímat různé herní situace a zvětšuje se jim vizuální množství jak pohybových, tak prostorových percepčí. Tyto kognitivní procesy můžou proběhnout jen v podmínkách, ve kterých jsou změny předem určeny, jsou bez časové tlaku a bez naléhavosti se rychle rozhodnout (Dobrá et al., 1988).

Naopak HC2 jsou typická deformačními faktory, které jsou zde zastoupeny náhodně proměnlivými podmínkami a různě vyjádřeným vlivem soupeře. Těmto znakům se také říká situační neočekávanost. Hráč má v HC2 příležitost se adaptovat na nepříznivé vnější vlivy, které usilují o ustavičné narušování individuálního výkonu, a také zlepšit svou odolnost v podmínkách situační neočekávanosti. Složitost herních cvičení je dána počtem aktivních hráčů a omezením prostoru i času. Požadavky na vytvoření podmínek situační neočekávanosti jsou rozděleny na psychické, bioenergetické a biomechanické faktory individuálního výkonu a činnostní faktory týmového výkonu (Dobry et al., 1988).

Příkladem situační neočekávanosti může být cvičení, ve kterém obránce stojí mezi útočníkem a cílem, přičemž se přibližuje k útočníkovi, který stojí. Oba hráči (útočník i obránce) musí vnímat hlavně proměňující se vzdálenost, s tím že útočník se snaží odhadnout rychlost pohybu obránce a předvídá nejvhodnější chvíli pro zahájení útoku (Dobry et al., 1988).

2.8.1.3 Průpravné hry

Dobry et al. (1988) uvádí, že průpravné hry jsou charakterizované třemi faktory, a to přítomností soupeře, situační neočekávaností a souvislým herním dějem, ve kterém se nenadále mění role jednotlivých hráčů. Průpravná hra může být:

- a) řízená – dochází k rozvoji herního děje bez respektu ke konečnému výsledku bodů. Do řízené průpravné hry zasahuje trenér, kontroluje činnosti hráčů, definuje úkoly a kontroluje jejich plnění,
- b) volná (soutěživá) – cílem soutěživé hry je vítězství jednoho ze soupeřů. Trenér do hry vstupuje pouze jako rozhodčí, dbá na dodržení daných pravidel a hodnotí individuální i týmový výkon.

Pravidlem pro průpravnou hru je dodržení základních rysů sportovní hry, především charakter vztahů a komunikace. Průpravné hry jsou tvořeny úpravami herních cvičení, sportovních her a pohybových her, u kterých je také důležité přiblížení jejich pravidel a obsahu. Příkladem průpravné basketbalové hry je „Boj o míč“ neboli přihrávaná, ve které je cílem udržet míč co nejdéle pod kontrolou. Průpravné hry jsou považovány za přechodník metodicko-organizačních forem a utkání (Dobry et al., 1988).

Podmínky vytvořené během průpravné hry se blíží komplexním požadavkům utkání, díky čemuž umožňují ověření adekvátního použití herních činností, a také odolnost individuálního a týmového herního výkonu (Dobrá et al., 1988).

2.8.2 Sociálně-interakční formy

Základním prvkem sociálně-interakčních forem je vzájemná interakce žáka a učitele a vzájemná interakce mezi žáky. Nykodým (2006) rozlišuje na základě zmíněných interakcí tyto sociálně-interakční formy:

- a) kolektivní,
- b) skupinová,
- c) individuální.

Kolektivní neboli hromadná forma, je charakterizována tím, že všichni žáci vykonávají obsahem stejnou činnost pod dohledem učitele. Nejčastěji je používána v přípravné a závěrečné části vyučovací hodiny, avšak ve sportovních hrách často převládá i v hlavní části vyučovací hodiny. Výhodou hromadné formy je relativní jednoduchost organizace, která umožňuje dobrý přehled a přímý vliv učitele na žáky (Nykodým, 2006).

Nevýhodou pak je, že má učitel malou šanci postihnout individuální projev žáků. Proto není vhodné, aby kolektivní forma v tréninkovém procesu převládala. Je-li dlouhodobé působení učitele zaměřené více na kolektiv než na jednotlivce, může to vést ke ztrátě žákova zájmu (Dobrá et al., 1988).

Druhou formou je forma skupinová, ve které učitel přiděluje různé úkoly skupinám hráčů. Jednotlivé skupiny poté plní rozdílné didaktické úlohy, uplatňují odlišné prostředky a jsou různě zatěžovány. Tato forma je uplatňována ve specializované přípravě hráčů podle jejich hráčských funkcí. V basketbalu to jsou: rozehrávači, křídla a podkošovní hráči neboli pivoti (Nykodým, 2006).

Ve skupinové formě je komunikační vzdálenost, což vede k více příležitostem k pochvalám, k pozitivnímu posilování žádaného chování, k lepšímu vysvětlení detailů atd. Celkově je projev trenéra více neformální v menších skupinách žáků než s celým družstvem. Dobrá et al. (1988) dělí skupinové formy podle složení hráčů na:

- a) různorodé skupiny – náhodně vybraní hráči (nejsou brány v potaz jejich funkce v družstvu),

- b) stejnorodé skupiny – jsou tvořeny buď z hráčů, kteří mají v družstvu stejnou roli a tvoří funkční organickou jednotku (rozehrávači, křídla apod.) nebo z hráčů, kteří jsou na stejné či podobné úrovni trénovatelnosti.

Poslední sociálně-interakční formu, kterou je forma individuální, rozebírá ve své práci Nykodým (2006). V této formě jsou jednotliví žáci zapojeni do didaktického procesu individuálně. Nejvíce se individuální forma využívá:

- v tréninku jednotlivých funkcí hráče,
- v tréninku specialistů pro hraní standardních situací,
- v tréninku, který je zaměřen na odstranění herních a kondičních nedostatků jednotlivců,
- při návratu hráčů po zranění.

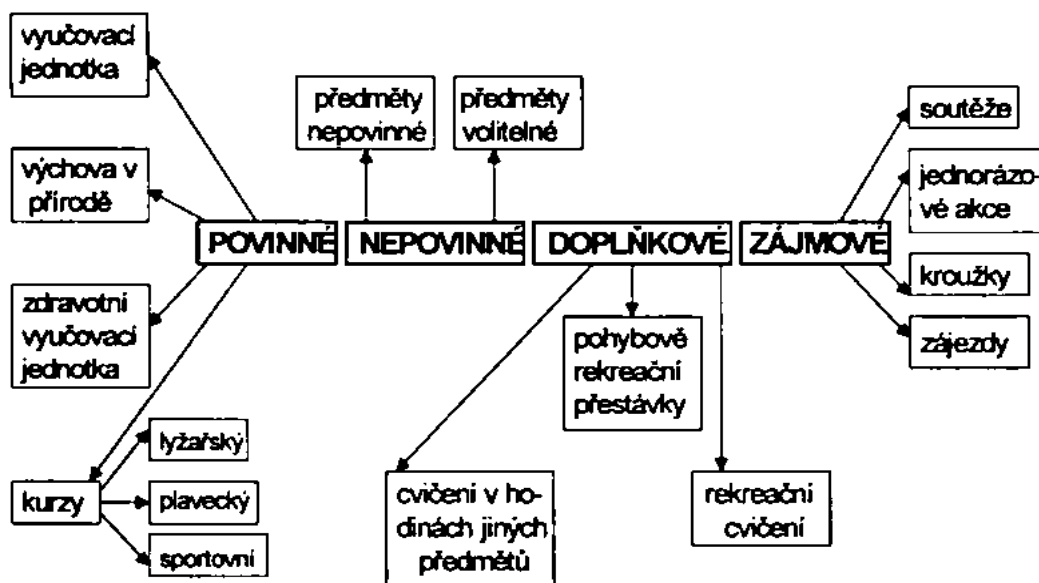
Individuální herní výkon je chápán jako stabilní systém chování a jednání jednotlivce, který je dán vymezenými kvalitami osobnosti, a který představuje efektivní způsob přizpůsobení se daným požadavkům (Dobry et al., 1988).

2.8.3 Organizační formy

Organizační formou je chápáno vnější uspořádání jak organizačních, tak didaktických podmínek vyučování, ve kterých dochází k realizaci výchovně vzdělávacího procesu. Základní organizační formou ve školní tělesné výchově je vyučovací jednotka, ve které se v různých vzdělávacích projektech dále vymezují aktivity povinné a nepovinné (Rychtecký & Fialová, 1998).

Obrázek č.6 ukazuje, že všechny organizační formy pak Rychtecký a Fialová (1998) dělí na:

- A. povinné,
- B. nepovinné,
- C. doplňkové,
- D. zájmové.



Obrázek 6. Rozdělení organizačních forem (Rychtecký & Fialová, 1998, s. 138)

2.8.3.1 Povinné organizační formy

Do povinných organizačních forem řadíme především vyučovací jednotku, dále výchovu v přírodě, a nakonec zdravotní tělesnou výchovu. Základní organizační forma (vyučovací jednotka) může mít ve sportovních hrách odlišné úlohy, ze kterých vyplývá různý obsah (Rychtecký & Fialová, 1998).

Melišová (1995) rozeznává několik typů vyučovacích hodin:

- a) průpravné hodiny,
- b) hodiny zaměřené na nácvik herních činností,
- c) hodiny zaměřené na zdokonalování herních činností,
- d) hodiny zaměřené na zápasy (herní hodiny),
- e) smíšené hodiny.

Vyučovací jednotka je základní organizační formou povinného předmětu a trvá 45 minut. Je to relativně pevně uspořádaný systém obsahující hlavní faktory výchovně vzdělávacího procesu spolu s jejich vzájemnými vztahy, určeným obsahem a cílem učiva, místem vykonávání dané činnosti, časem vykonávané činnosti, úrovní psychické a fyzické zdatnosti žáků a s dalšími didaktickými skutečnostmi (Rychtecký & Fialová, 1998).

Cílem vyučovací jednotky TV je pomáhat plnění cílů školní tělesné výchovy a cílů výchovně vzdělávacího procesu dané školy. Každá vyučovací jednotka plní určité cíle, kterými jsou: cíl formální, výchovný, diagnostický, vzdělávací, zdravotní, psychologický a přípravný (Rychtecký & Fialová, 1998).

Vyučovací jednotky mají již vytvořenou strukturu, kterou by učitel TV měl dodržovat. Podle Nykodýma (2006) obsahuje nejpoužívanější dělení 4 části:

1. úvodní část – uvedení žáků do vyučovací hodiny TV jak po tělesné, tak po psychické stránce a vytvoření podmínek pro plnění cílů vyučovací hodiny i školní tělesné výchovy,
2. průpravná část – příprava žáků na zatížení, které bude následovat v hlavní části vyučovací jednotky,
3. hlavní část – základ vyučovací hodiny, ve kterém se většinou nacvičují nové pohybové dovednosti pomocí průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných her apod.,
4. závěrečná část – zklidnění žáků pomocí kompenzačních cvičení, která odstraňují projevy celkové únavy hybného ústrojí.

2.8.3.2 *Nepovinné organizační formy*

Do nepovinných organizačních forem jsou řazeny ty činnosti, které jsou žákům nabízeny školou, a které může žák akceptovat na základě jeho zájmů. Jsou to především školní volitelné předměty zabývající se různými sporty a jinými pohybovými aktivitami, které jsou vhodné pro danou věkovou kategorii, jsou realizovatelné s ohledem na vytvořené školní podmínky, a pro které jsou již vytvořeny a schváleny metodické materiály (Rychtecký & Fialová, 1998).

2.8.3.3 *Doplňkové organizační formy*

Doplňkové formy jsou podle Rychteckého a Fialové (1998) brány jako pohybově rekreační program zahrnující činnosti zdravotní a kondiční činnosti. Tyto činnosti probíhají v dalších částech denního režimu žáka a patří do nich:

- 1) cvičení ve vyučovacích jednotkách jiných předmětů – hygienický účinek při kompenzaci jednostranné zátěže, dále při regeneraci duševních sil a při obnově soustředěnosti žáků,
- 2) pohybově rekreační přestávky – hlavním pozitivem je delší soustavné působení na vytvoření pohybově zdravotních návyků žáka,

- 3) rekreační cvičení – cvičení probíhající ve volných časových úsecích režimu žáků, které využívají všechny dostupné prostory jak ve škole, tak mimo ni. Rekreační cvičení musí splňovat základní podmínky bezpečnosti.

2.8.3.4 *Zájmové organizační formy*

Zájmové činnosti jsou všechny činnosti, které patří do programu tělesné výchovy. Mohou to být např.: školní sportovní kluby, zájmové kroužky, jednorázové akce apod., a dále nejrůznější organizační formy, do kterých se řadí např. kurzy, soutěže, cvičení za účasti rodičů atd. (Rychtecký & Fialová, 1998).

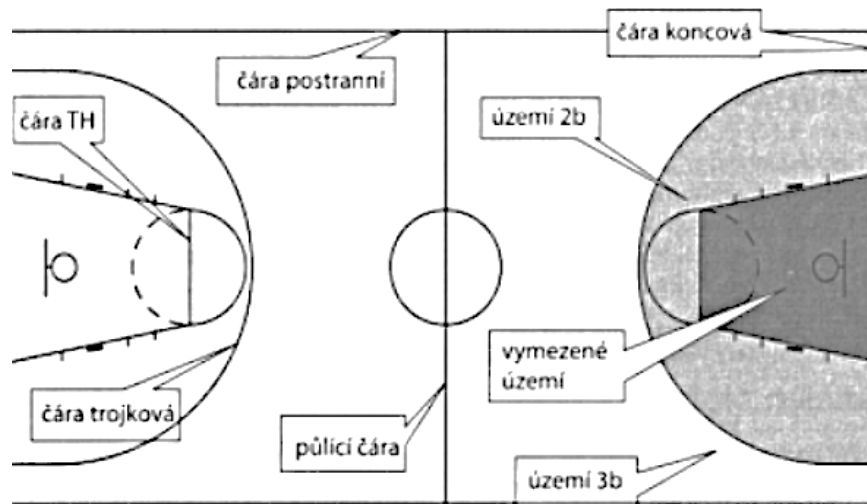
2.9 Basketbal

2.9.1 Teoretický rozbor basketbalu

Basketbal je sport, který je náročný po stránce fyzické, psychické i mentální, jelikož jeho rozmanitost činností a systémů klade vysoké požadavky na teoretické znalosti hráčů zaměřené především na reakční rychlost a výběr adekvátního řešení dané situace. Basketbalové činnosti se dělí na: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace známé taky jako skupinové činnosti a herní systémy neboli činnosti týmového typu (Janík, Pětivlas, & Drásalová, 2004).

V basketbalovém utkání proti sobě hrají 2 družstva o 5 hráčích, s tím že další hráči sedí na střídačce. Maximální počet hráčů zapsaných při zápase na soupisce je 12, tzn. vždy 5 hráčů na hřišti a dalších 7 možných na střídání. Vítězem utkání se stává to družstvo, které čtyřech hracích obdobích nastřílelo největší počet bodů. Je-li výsledek na konci čtvrtého hracího období nerozhodný, pokračuje utkání v prodloužení (Nykodým, 2006).

Na obrázku č. 7 jsou uvedeny základní pojmy basketbalového hřiště nutné pro orientaci na hřišti.



Obrázek 7. Pojmy hřiště (Nykodým, 2006, s. 22)

2.10 Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy

2.10.1 Herní činnosti jednotlivce

Velenský (2008) ve své knize uvádí, že herní výkon jednotlivce je převážně rozvíjen pomocí herních činností jednotlivce. Dále je částečně uskutečňován i díky nspecifickým činnostem, které mají nezanedbatelný význam pro trénink kondice, pro všestrannou tělesnou přípravu dětí, pro kompenzační cvičení atd.

O herní činnostech jednotlivce lze říct, že to jsou konkrétně zaměřené pohybové činnosti či pohybové celky, díky kterým hráč plní své herní úkoly v utkání. Velmi důležitou roli mají jak v didaktickém procesu dětí a mládeže, jelikož jsou považovány za základní typ učiva, tak v elitním basketbalu. Právě zde mají herní činnosti rozhodující význam pro kooperaci skupinového a týmového typu. Efektivita této kooperace (součinnosti) je ve skutečnosti zcela závislá na dílčím provedení zúčastněných jednotlivců, což zjednodušeně znamená, že součinnosti vychází z potenciálu individuálních herních dovedností (Velenský, 2008).

Velenský (2008) poukazuje věcnější charakteristikou herních činností jednotlivce na to, že:

- činnosti vytvářejí základní předpoklad pro hráčskou komunikaci jednoho družstva,
- existuje 11 činností jednotlivce, s tím že většina má své další četné modifikace. Z 11 herních činností jednotlivce je 7 činností útočných a 4 jsou obranné,

- všechny se vyskytují společně s další herní činností, tzn. dochází k řetězení (např. před střelbou je hráč nucen se uvolnit pro míč, pak jej zpracovat a až poté vystřelit),
- mají současně jak charakter soutěžní, tak spolupráce (při individuálním překonání soupeře pomáhá jedinec i celému týmu dosáhnout společný cíl při řešení dané herní situace),
- každá herní činnosti jednotlivce má vždy určitý záměr, cíl a motivaci,
- se u každé činnosti rozlišuje technická i taktická stránka. Technickou stránku tvoří způsob provedení a taktickou tvoří kognitivní procesy jako je myšlení, vnímání a rozhodování. Především taktická stránka pomáhá hráči pochopit herní situaci a následně vybrat adekvátní činnosti pro její řešení,
- při motorickém učení tvoří obě stránky (technická a taktická) nedílnou jednotu herních dovedností.

2.10.1.1 Útočné činnosti jednotlivce

Útočné činnosti dělí Velenský (2008) z didakticko-metodického hlediska dále na:

- a) Útočné činnosti jednotlivce individuálního typu, do kterých patří:
- uvolnění se s míčem na místě (činnost před únikem s míčem nebo střelbou),
 - uvolnění se s míčem v pohybu, tzn. dribling,
 - střelba z místa a z pohybu,
 - doskakování po vlastní střelbě.

S ohledem na herně situační faktory v herních cvičeních a průpravných hrách, ve kterých je stejný počet hráčů, směřují útočné činnosti jednotlivce individuálního typu k řešení situace jeden na jednoho (útočník proti obránci). Jde tedy o nejzákladnější způsob herní realizace, který může sportovní hra nabídnout. Hráči jsou naváděni jejich motivací a podmínkami učení k samostatnému prosazování se v individuální herní tvořivosti (Velenský, 2008).

- b) Útočné činnosti jednotlivce vztahového typu, do kterých Velenský (2008) řadí:
- uvolnění se s míčem na místě (činnost před přihrávkou) a bez míče,
 - přihrá a chytání míče (na místě i v pohybu),
 - clonění,
 - doskakování po střelbě spoluhráče.

Aby bylo provedení útočných činností jednotlivce vztahového typu smysluplné, musí se ho zúčastnit minimálně dva až tři spoluhráči, jelikož se ve zjednodušených herních podmínkách mohou objevit v situacích 2 na 2, nebo 3 na 3. Specifickým typem této činnosti je doskakování po střelbě spoluhráče. Větší počet útočníku pak vytváří předpoklad pro součinnost dvou a více hráčů v herních kombinacích, což ovlivňuje i organizaci činnostních vztahů mezi všemi spoluhráči družstva (Velenský, 2008).

2.10.1.2 Obranné činnosti jednotlivce

Velenský (2008) uvádí, že věcnější charakteristiku přináší obranným činnostem jednotlivce zejména rozdělení útočných činností jednotlivce. Ke každé útočné činnosti individuálního typu lze přiřadit také obranný úkol. Tyto obranné úkoly jsou:

- krytí útočníka s míčem na místě (před driblingem či po jeho zastavení) i v pohybu (v průběhu driblingu),
- krytí útočníka při střelbě a následné doskakování.

Obranné úkoly, které lze přiřadit k útočným činnostem vztahového typu, jsou podle Velenského (2008) tyto:

- krytí útočníka s míčem na místě (útočník již nemůže začít driblovat),
- krytí útočníka, který nemá míč,
- krytí útočníka během clonění.

2.10.2 Herní kombinace

Herní kombinace popisuje Velenský (2008) jako časově a prostorově sladěné činnosti, při kterých musí být přítomno minimálně 2 a maximálně 5 hráčů v útoku či obraně. Herní kombinace tvoří přechodník z individuálních herních činností jednotlivce na herní systémy. Hlavní záměr útočných kombinací je vytvořit a řešit přesilové situace, kdežto obranné kombinace jsou postaveny právě proti takovému úsilí útočníků.

Herní kombinace pro útok rozlišuje Velenský (2008) na kombinace založené na:

- 1) „hod' a běž“,
- 2) početní převaze útočníků,
- 3) clonění,
- 4) využití útočných činností jednotlivce (např. únik s míčem do vymezeného území).

Pro obranu jsou pak herní kombinace podle Velenského (2008) zaměřené:

- 1) proti clonění soupeře (přebírání a proklouzávání),
- 2) na zesilování krytí hráče,
- 3) proti početní převaze útočníků.

2.10.3 Herní systémy

Herními systémy se rozumí součinnost celého družstva, nebo také organizace vztahů mezi spoluhráči jak v útoku, tak v obraně (Dobrá & Velenský, 1987). Herní systémy jsou velmi různorodé, a tak není jednoduché najít společná kritéria. Stejně jako u herních kombinací i individuálních činností jednotlivce můžeme herní systémy rozdělit na systémy útočné a obranné (Velenský, 2008).

2.10.3.1 Útočné systémy

Útočné systémy jsou Velenským (2008) děleny podle stupně organizovanosti obranných systémů – rychlý a postupný protiútok, nebo podle stupně organizovanosti vztahů mezi hráči a jejich činností v útoku – volné a kontrolované útočné systémy. Rychlý protiútok neboli „fast break“ je krátkodobá akce založená na uvolňování se s míčem, přihrávání a uvolňování se bez míče. Zakončení se většinou uskuteční v přesilové situaci. Druhým typem rychlého protiútku je protiútok s druhým sledem útočníku. Ten však častěji znamená plynulý přechod do postupného útoku. V tomto typu protiútku se hra ve střední fázi trochu zpomalí, což umožní útočníkům vyčkat na dobíhající spoluhráče, kteří pak mohou vytvořit přesilovou situaci.

Systémy postupného útoku klasifikuje Velenský (2008) např. podle:

1. hlediska obranných systémů – osobní, zónový nebo kombinovaný systém,
2. hlediska rozsahu plochy – celoplošná obrana, obrana na dvou třetinách, polovině nebo třetině hřiště,
3. hlediska základního rozestavení hráčů.

2.10.3.2 Obranné systémy

Obranné systémy, jak je již zmíněno v klasifikaci podle hlediska obranných systémů, jsou rozděleny na systém osobní obrany, zónové obrany a obrany kombinované (Velenský, 2008).

Osobní obrana je charakteristická zodpovědností každého obránce za krytí svého určeného soupeře. Zónová obrana je typická prvořadou zodpovědností každého hráče za krytí určitého prostoru a v něm daného hráče (zejména hráče s míčem). Posledním typem obranných systémů je systém kombinované obrany, ve kterém se využívá pro týmovou součinnost kombinace prvků osobní i zónové obrany (Velenský, 2008).

2.11 Vybrané herní činnosti jednotlivce

2.11.1 Clonění

Podle Velenského (2008) je clonění je typickou herní činností jednotlivce vztahového typu. Vytváří přechod k záměrné součinnosti dvou hráčů v kombinacích, které jsou založené na clonění. Clona je vždy stavěna útočníkem pro spoluhráče a nelze ji provést jinak než v přímém vztahu k němu. Jako základní způsob clonění je považována clona bez míče na místě pro spoluhráče bez míče (v postoji k cloněnému obránci). Novější basketbalové teorie však rozlišují clony především podle směru postavení clony:

- a) dolní clona – provádí se ve směru ke koncové čáře a umožňuje spoluhráči se uvolnit do vnějšího či vnitřního prostoru,
- b) zadní clona – clona se staví ve směru od koncové čáry a umožňuje spoluhráči se uvolnit opačným směrem,
- c) příčná clona – používána především ve vnitřním prostoru a útočník má na výběr, zda se uvolní k čáře trestného hoďu, nebo podél koncové čáry.

Nejčastějším typem clony je clona na míč, při které by se měl hráč s míčem dostat do lepší pozice pro příhru, nájezd nebo střelbu. Pokud se při cloně vymění obránci útočníků, má clonící hráč možnost lehkého zakončení proti menšímu obránci (Čikić, 2019a). Útočník staví clonu tak, aby zaujal stabilní postoj v širším podřepu rozkročném, s tím že chodidla směřují vpřed. Poloha rukou a paží zdůrazňuje nejen zpevnění trupu, ale i stabilitu postoje (Velenský, 2008). Správný postoj při cloně lze vidět na obrázku č. 8.



Obrázek 8. Postoj při cloně s následným sbíháním (Čikić, 2019a, s. 146)

2.11.2 Doskakování

Doskakování jak útočné, tak obranné nastane, jakmile střílející hráč nepromění koš. Po obranném doskoku se držení míče změní, avšak po útočném zůstává v útoku stejný tým. Oba druhy doskoků jsou velmi důležité (Čikić, 2019a).

Útočné doskakování

Útočné doskakování je úzce spjata s návratem do obrany, při kterém mají hráči své úkoly. Někteří mají za úkol zajišťovat a případně zamezovat rychlému protiútoku protihráčů, a někteří jít na doskok. Úkoly se mohou rozdělit např. na základě pozic hráčů na hřišti – podkošovní hráči spolu s vysokým křídlem jdou na doskok a rozehrávač s druhým křídelním hráčem zajišťují (Čikić, 2019a).

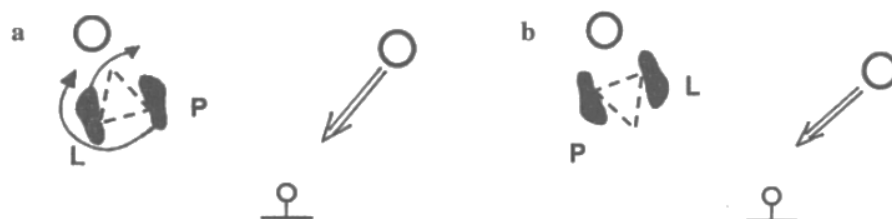
Obranné doskakování

Cílem obranného doskakování je zabránit soupeři v doskočení míče po neúspěšné střelbě a zároveň získat míč pro zahájení přechodové fáze z obrany do útoku. K hlavním technickým aspektům obranného doskoku patří: odstavení hráče, odraz, chycení míče ve výskoku, postoj a držení míče po dopadu na zem (Velenský, 2008).

Základními typy odstavování jsou podle Čikiće (2019a):

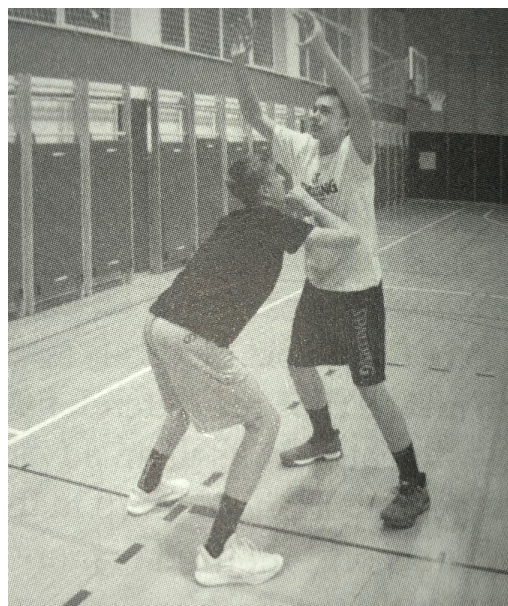
- „brání na záda“,
- box – out.

Aby bylo „brání na záda“ úspěšné, musí obránce uskutečnit obrátku v čelném postoji dokročením nohy těsně k chodidlu soupeře. Poté musí snížit těžiště a obratem trupu vzad dokončit „brání na záda“ s dokročením druhé nohy k chodidlu soupeře, což ukazuje obrázek č. 9 (Velenský, 2008).



Obrázek 9. Brání na záda – pohyb a poloha chodidel při levé obrátce vzad (Velenský, 2008, s. 164)

Druhým typem odstavení je box – out, nebo také face box – out (viz obrázek č. 10). Tento typ odstavení spočívá v postavení obránce čelem k útočníkovi (koš má za zády). Nejčastější chybou v obou typech odstavení je pozornost zaměřená jen na míč. To má za následek získání převahy útočníka nad jeho obráncem (Čikić, 2019a).



Obrázek 10. Face box – out (Čikić, 2019a, s. 194)

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce bylo vytvoření souboru didaktických materiálů pro zdokonalování vybraných herních činností jednotlivce v basketbalu pro tělesnou výchovu na střední škole.

3.2 Dílčí cíle práce

- Vytvoření moderní metodické řady s využitím rešerše zahraniční literatury
- Vytvoření souboru videosekvencí s herními činnostmi
- Vytvoření podkladu pro napsání metodického dopisu s obsahem HČJ (herních činností jednotlivce) pro učitele a trenéry

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Všechny analyzované dokumenty, které jsem využila k napsání své bakalářské práce, byly písemného charakteru (např. odborné knihy, články a další). Jednalo se především o dokumenty sekundárního charakteru, tzn. knihy, internet aj.

K získání poznatků do teoretické i praktické části práce byly prohledány formou zadávání klíčových slov do internetových databází a databáze Národní digitální knihovny.

Do jednotlivých vyhledávačů výše uvedených databází jsem zadávala tato klíčová slova: starší školní věk, adolescence, motorické schopnosti, motorické dovednosti, didaktické formy, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná cvičení a další.

4.2 Grafické zpracování výsledků











4.2.1 Práce s grafickým softwarem Easy sport graphic 2.0

Všechny obrázky použité 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 skvělý pro zpracování obrázků k různým sportům (basketbal, házená, fotbal atd.). Graficky zpracovaná cvičení a hry jsou díky tomuto srozumitelnější a přehlednější.

Nejprve jsem si v grafickém softwaru zvolila hrací pole (různé povrchy, úhly pohledu a velikost pole). Poté jsem přidávala hráče, kteří byli v nabídce v různých úhlech postavení a v různých rolích (útočník, obránce). Dále jsem z nabídky využila různé druhy čar znázorňující přihrávku, driblink, clonu apod., a také pomůcky (míč, kužely, žíněny atd.). Celý program jsem ovládala pomocí myši, kdy stačilo na daného hráče či na daný předmět kliknout a přenést jej na hrací pole. Velikost jednotlivých hráčů a předmětů bylo možné měnit pomocí tlačítka plus a minus.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Vysvětlivky

Hráč / Útočník.....	
Útočník ve změněném postavení.....	
Další hráči / útočníci.....	
Obránce.....	
Doskakující hráč.....	
Příhra.....	
Pohyb bez míče.....	
Střelba.....	
Zakončení v pohybu.....	
Clona.....	

Průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry

Kapitola je zaměřena na průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné a pohybové hry v basketbalu. Aby byl dodržen soulad s teoretickou částí bakalářské práce, daná cvičení a hry se týkají doskakování a clonění. Nácvič clony (herní činnosti jednotlivce) je ve většině cvičení součástí kombinace clonění. Důraz je však vždy kladen na clonu, ne na ostatní herní činnosti. Pro snadnější pochopení a představu je ke každému cvičení buď nakreslen obrázek, nebo natočeno video.

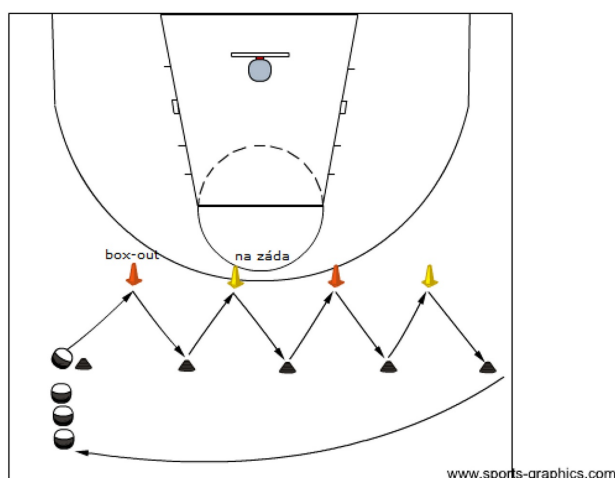
5.2 Průpravná cvičení 1. typu (doskakování)

1. Odrazová cvičení

Cvičení prováděná formou snožných odrazů z podřepu kolmo vzhůru. Odraz by měl být proveden z obou nohou a s dosahem oběma rukama co nejvyšš. Další možností odrazových cvičení jsou snožné odrazy po krátkém běhu s dosahem na desku či síťku. (Velenský, 2008).

2. Odstavování u kuželů

Na začátku určit, u jaké barvy kuželu je box – out a odstavení na záda. Kužely jsou postaveny do jedné roviny cca 2 m od sebe s tím, že se barvy kuželů střídají. Kloboučky jsou v rovině naproti kuželům ve vzdálenosti 6 m, s tím že klobouček musí být mezi dvěma kužely. Hráč vybíhá k prvnímu kuželu, kde provede box-out. Poté se během pozadu dostane ke kloboučku, odkud znovu vybíhá k dalšímu kuželu, u kterého provede odstavení na záda atd. Jakmile hráč „slalom“ dokončí, vrací se klusem zpět do zástupu.

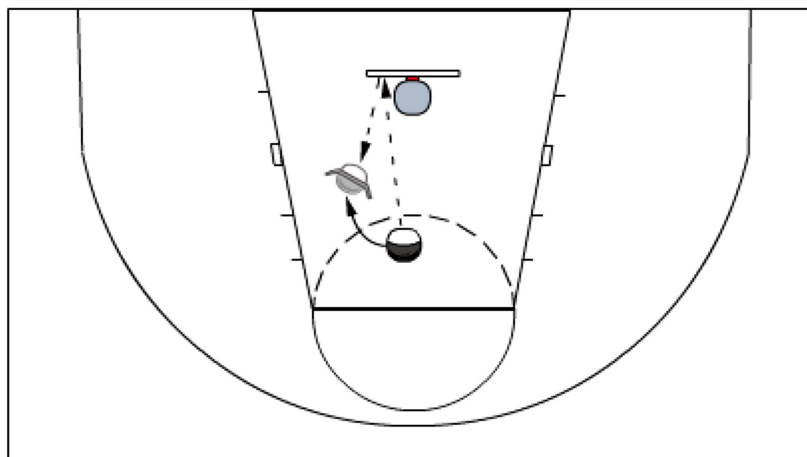


Obrázek 11. Odstavování u kuželů

5.3 Průpravná cvičení 2. typu

1. Nahození na desku

Cvičení, kdy si hráč sám nahodí míč na desku a poté jej doskakuje začíná postavením hráče do vzdálenosti 1 m od čáry trestného hodu (ve vymezeném území). Poté si hráč míč nahodí spodním obloukem na desku, odrazem z obou nohou razantně chytí míč a dopadne do stabilního postoje. Hráč by měl udržet míč po doskoku nad hlavou. Do finální fáze cvičení lze přidat také zakončení střelbou na koš (Velenský, 2008).



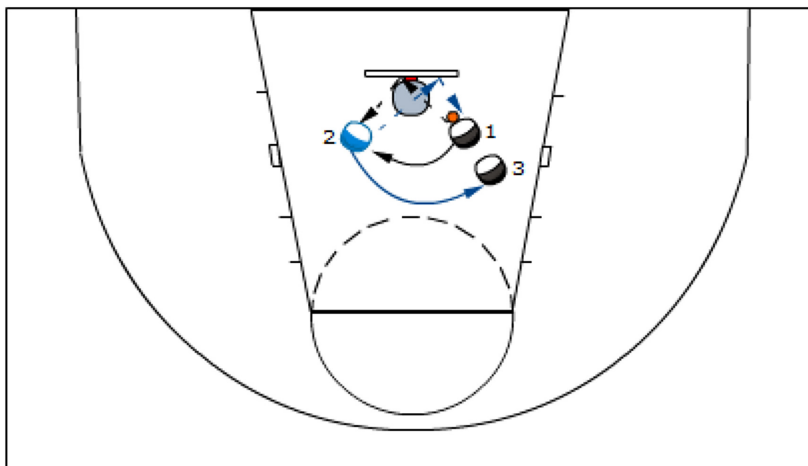
Obrázek 12. Nahození na desku

2. Nahození na desku s obrátkou

Toto cvičení má stejný průběh jako předešlé cvičení Nahození na desku, avšak po dopadu do stabilního postoje s míčem nad hlavou provede hráč otočku směrem ven z hřiště a naznačí přihrů na hráče stojícího v pozici křídla. Po naznačení přihrávky se hráč opět otočkou vrací tak, aby byl čelem ke koši a zakončuje střelbou na koš (Čikić, 2019).

3. Odrážená

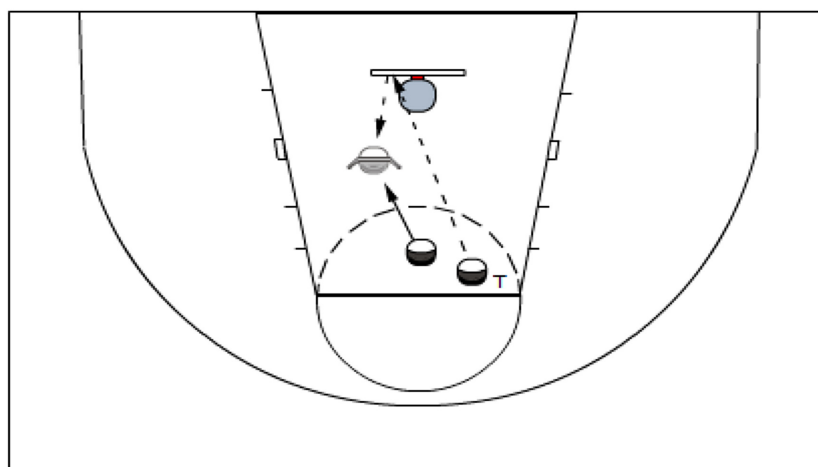
Tři hráči se postaví do vymezeného území tak, aby vytvořili dva zástupy (v jednom zástupu budou dva hráči) v úhlu 45° ke koši. V zástupu, kde jsou dva hráči je míč. Hráč s míčem zahajuje cvičení nahozením míče šikmo o desku. Úkolem hráče v druhém zástupu je chytit a znovu nahodit míč na desku ve výskoku. Jakmile hráč odhodí míč, běží do opačného zástupu. Ve cvičení by mělo být dosaženo alespoň 6 „přihrávek“ o desku bez ztráty míče.



Obrázek 13. Odrážená

4. Nahození na desku jinou osobou

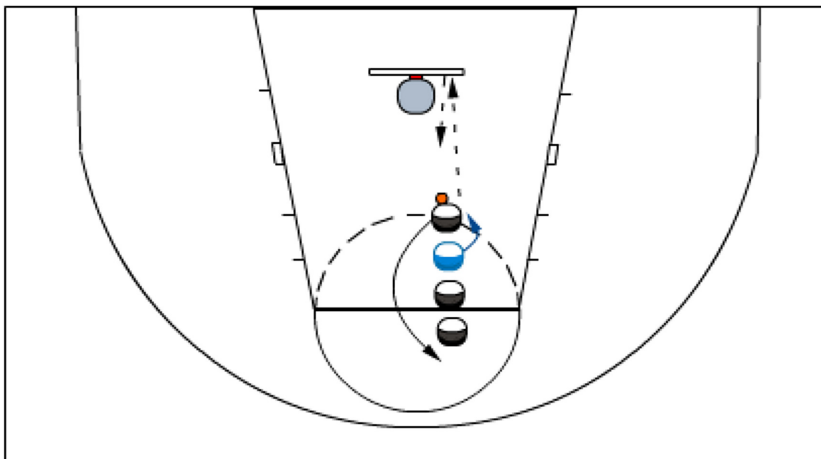
Hráč se postaví čelem ke koši do vymezeného území cca 1 m od čáry trestného hodu a trenér zaujme místo za ním tak, aby na něj hráč neviděl. Trenér nahazuje míč o desku a hráč míč doskakuje. Po doskoku hráč zakončuje střelbou z krátké vzdálenosti s tím, že po střelbě si opět míč doskočí (Velenský, 2008).



Obrázek 14. Nahození na desku jinou osobou

5. „Had“

Cvičení je určeno pro minimálně 4 hráče. Ti se postaví do řady tak, aby první hráč stál v půlce vymezeného území a ostatní za ním. První hráč zahajuje cvičení nahozením na desku a odbíhá na konec řady. Úkolem dalšího hráče je doskočit míč a znovu jej nahodit o desku ještě ve výskoku tak, aby jej další hráč mohl opět chytit a nahodit dalšímu hráči. Ve cvičení by mělo být dosaženo alespoň 8 přihrávek o desku bez ztráty míče (pokud jsou v řadě 4 hráči).



Obrázek 15. „Had“

6. Doskakování po střelbě

Cvičení se účastní 3 hráči, ze kterých se určí 1 doskakující a 2 střelci. Ti si poté vyberou svou střeleckou pozici a podle toho si doskakující hráč určí, odkud bude zahajovat svůj doskok. Hráči s míčem střídavě střílí a doskakující jim míče po doskoku vrací (střelec začíná střílet až po doskoku předešlé střelby). Po čtyřech doskocích se hráči na pozici doskakujícího vymění (Velenský, 2008).

5.4 Herní cvičení 1. typu

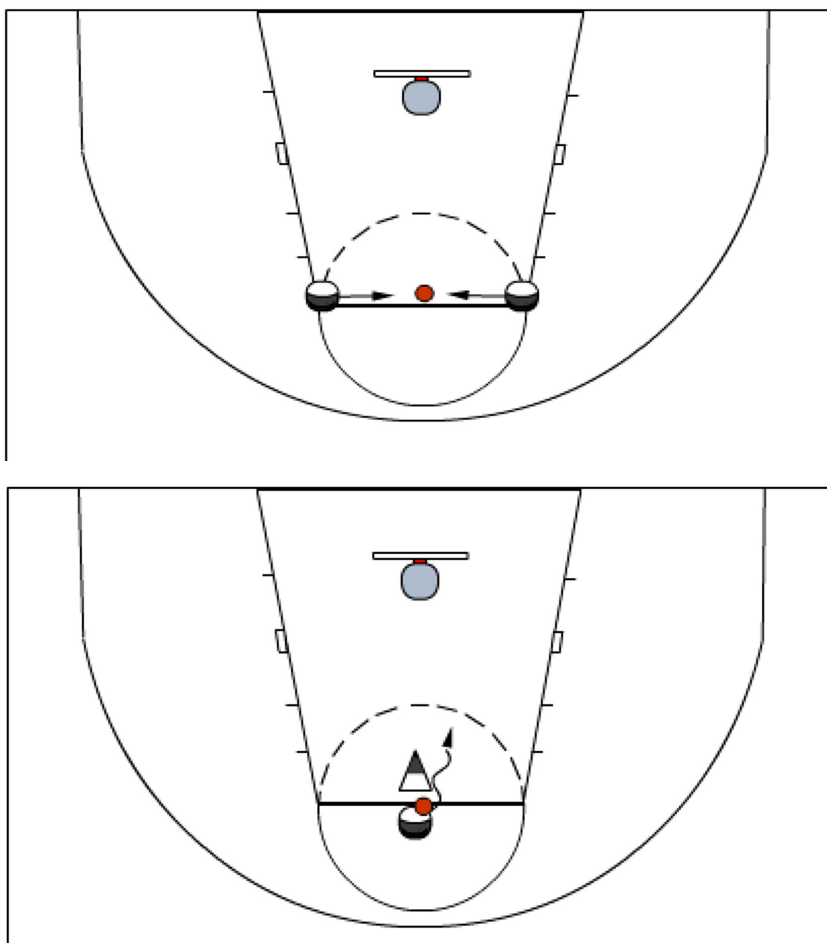
1. Návuk odstavování

Na pokyn trenéra si obránci zkouší různé typy odstavování, tzn. box – out nebo odstavování na záda. Ze začátku je vhodně provést cvičení na místě. Po zvládnutí techniky odstavování je cvičení možno ztížit tím, že se bude útočník pohybovat směrem ke koši a obránce se jej opět na pokyn trenéra pokusí odstavit jednotlivými způsoby.

5.5 Herní cvičení 2. typu

1. Dva hráči, jeden míč

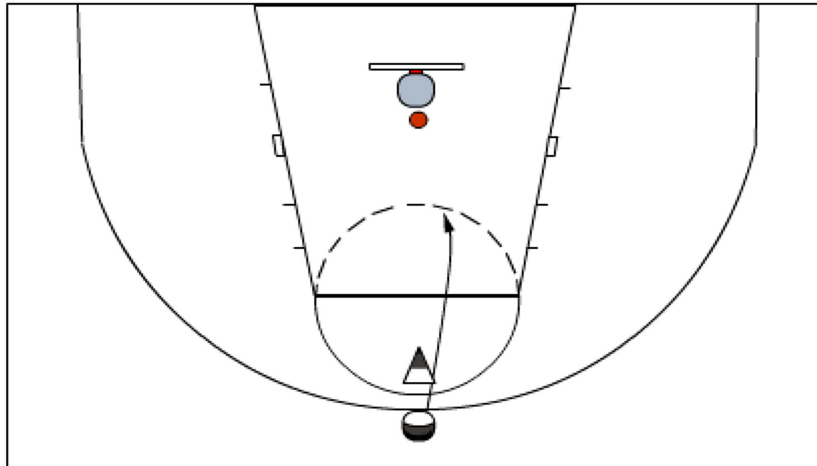
Dva hráči jsou postaveni na rozích vymezeného území (na opačných koncích čáry trestného hodu) a míč je položen uprostřed něj. Na písknutí hráči vybíhají a snaží se získat míč. Hráč, který je u míče první je útočník a druhý obránce. Po zisku míče hraje dvojice 1 na 1. Cvičení končí proměněním koše, nebo ziskem obránce. Je možné cvičení ukončit až po určitém počtu doskoků.



Obrázek 16. Dva hráči, jeden míč

2. Získání míče

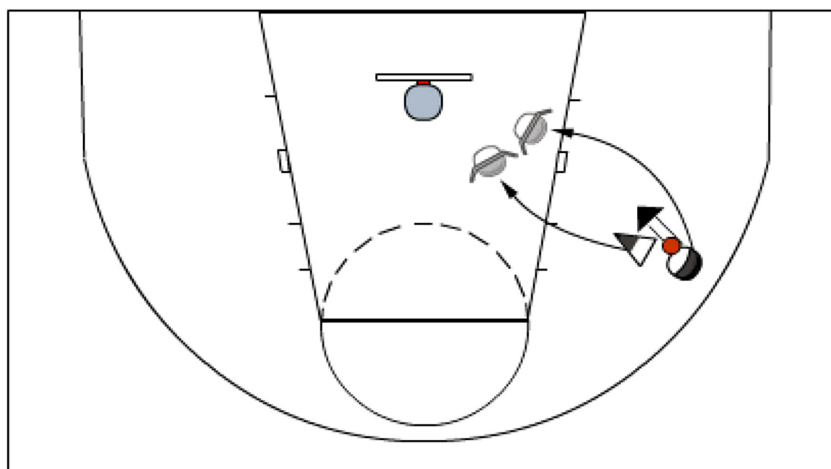
Dvojice hráčů se rozdělí na obránce a útočníka. Útočník se postaví na střed trojového oblouku čelem ke koši a obránce 1 m od něj zády ke koši. Na písknutí trenéra se útočník snaží získat míč, který je položen pod košem. Obránce se útočnickovi v jeho snažení pokouší zabránit bez nepovolených zákroků. Jakmile útočník míč získá, vymění si hráči pozice.



Obrázek 17. Získání míče

3. Krytí útočníka po střelbě s následným doskokem

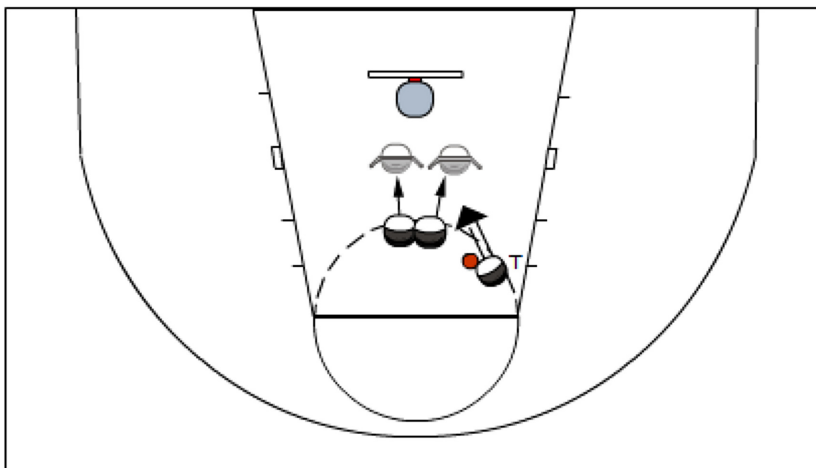
Dvojice hráčů se rozdělí na útočníka a obránce. Trenér poté určí místo na hřišti, ze kterého se cvičení bude zahajovat. Útočník s míčem může střílet buď bez driblinku (hned po pokynu trenéra), nebo po jednom driblinku. Po střelbě se oba hráči pokouší doskočit míč. Konec cvičení je dán určeným počtem doskoků (Velenský, 2008).



Obrázek 18. Krytí útočníka po střelbě s následným doskokem

4. Přetlačování

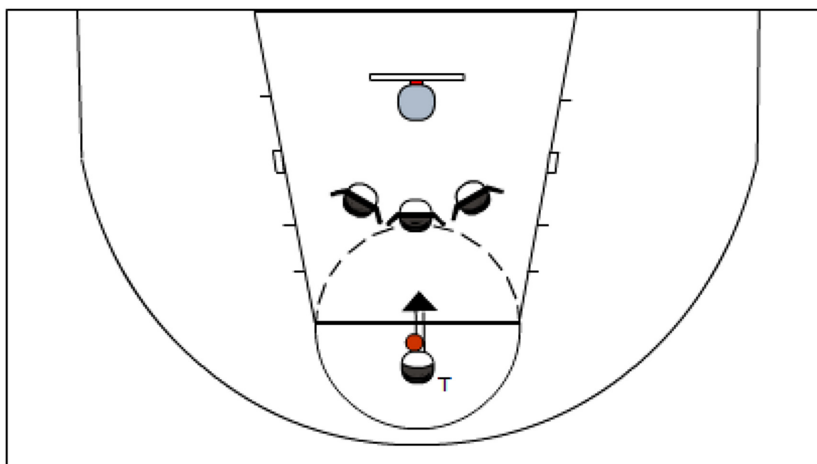
Dva hráči se postaví rameny a boky k sobě do středu vymezeného území. Trenér se postaví za dvojici s míčem a dá hráčům pokyn, aby zahájili přetlačování (stále v základní pozici s rameny a boky u sebe). Po chvíli přetlačování trenér střílí a hráči se snaží doskočit. Po doskoku se dohrává 1 na 1 dokud útočník nepromění, nebo obránce nezíská míč.



Obrázek 19. Přetlačování

5. Všichni proti všem

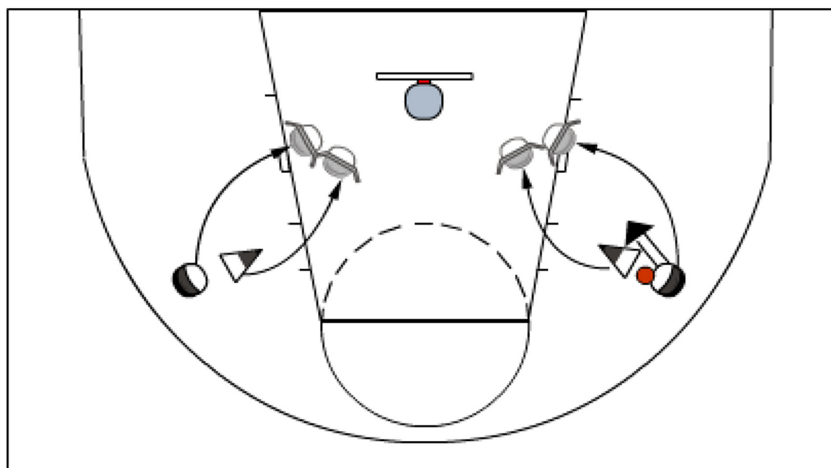
Cvičení pro 3 až 5 hráčů. Hráči zaujmou pozici ve vymezeném území. Trenér poté střílí na koš a jednotliví hráči se snaží míč doskočit. Jakmile se jednomu z hráčů doskok míče podaří, okamžitě se snaží vstřelit koš, a pokud je úspěšný započítá si bod. Poté musí přihrát zpět trenérovi, který opět střílí. Cvičení je ukončeno dosažením určeného počtu bodů (Čikić, 2019a).



Obrázek 20. Všichni proti všem

6. Krytí útočníků s následným doskokem – pro 4 hráče

Cvičení je podobné průpravnému cvičení 2. typu „Krytí útočníka s následným doskokem“, avšak se změnou v počtu hráčů. 4 hráči se rozdělí do dvojic (2 útočníci a 2 obránci). Útočník s míčem může střílet buď bez driblinku (hned po pokynu trenéra), nebo po jednom driblinku. Po střelbě se všichni čtyři hráči pokouší doskočit míč. Cvičení je ukončeno dosažením určeného počtu doskoků (Velenský, 2008).



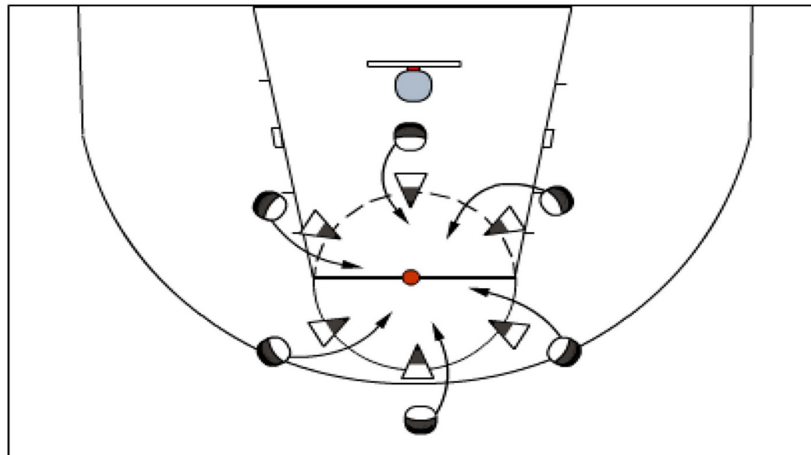
Obrázek 21. Krytí útočníka s následným doskokem – pro 4 hráče

7. Krytí útočníka s následným doskokem a rychlým protiútokem

Cvičení je totožné jako „Krytí útočníků s následným doskokem – pro 4 hráče“. Pouze konec cvičení je pozměněn. Útočník s míčem může střílet buď bez driblinku (hned po pokynu trenéra), nebo po jednom driblinku. Po střelbě se všichni čtyři hráči pokouší doskočit míč. Jakmile se jednomu z hráčů podaří míč doskočit, zahajuje okamžitě rychlý protiútok na druhý koš. Cvičení končí úspěšným zakončením útočníku, nebo získáním míče obránci. Počet opakování cvičení určí trenér (Velenský, 2008).

8. Boj o míč

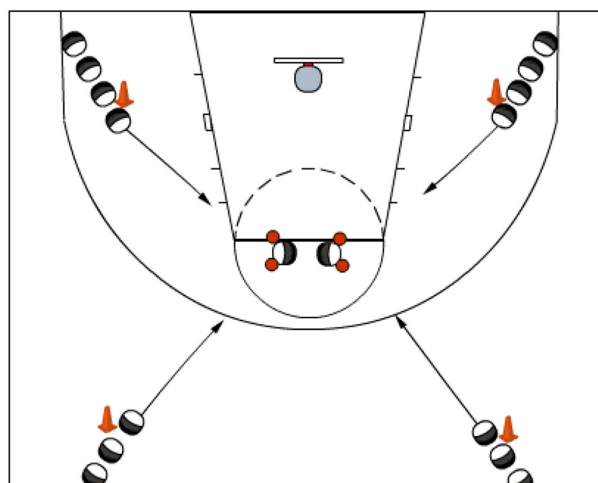
Hra pro 10 hráčů (5 útočníků a 5 obránců). Míč je položen na středu čáry trestného hodu. Obránci se postaví zády a útočníci čelem k míči do kruhu. Na povel trenéra se útočníci snaží získat míč z kruhu. Obránci se jim v tom snaží zabránit povoleným způsobem, tzn. bez faulů. Cvičení končí dosažením určeného počtu bodů (Pětivlas et al., 2013).



Obrázek 22. Boj o míč

9. Doskoč míč

Hra pro 12 hráčů (4 družstva). Družstva se rozestaví rovnoměrně od sebe 3 m od středového kruhu a trenér s asistentem do kruhu se čtyřmi míči. První hráči v zástupu se nachystají před kužel do postojí k vyrazení na doskok míče. Trenér s asistentem vyhodí míče do vzduchu a hráči před kuželem se snaží doskočit míč. Míč doskočený před dopadem na zem znamená bod. Takto se vystřídají všichni hráči v družstvu. Vítězí družstvo s nejvíce body (Pětivlas et al., 2013).

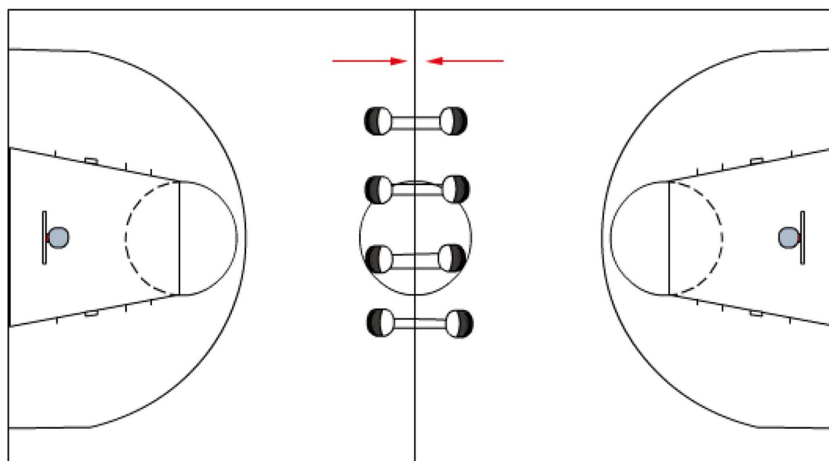


Obrázek 23. Doskoč míč

5.6 Průpravné a pohybové hry

1. Úpolové hry bez míče

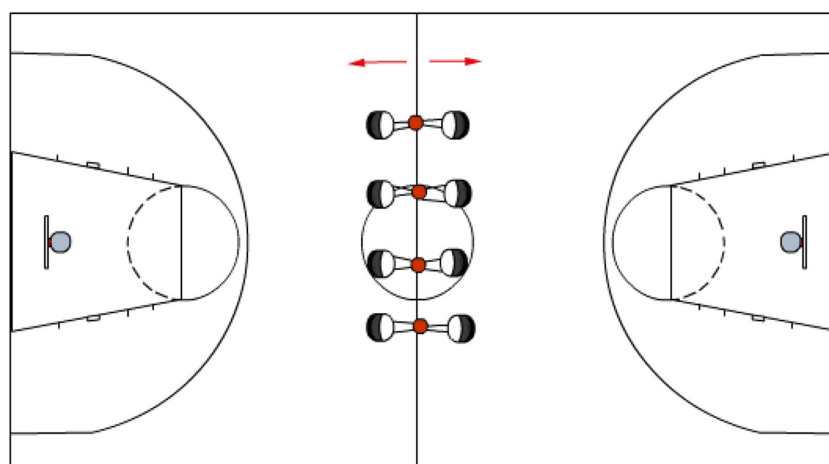
Dvojice hráčů se postaví na půlící čáru tak, aby ji měli mezi sebou (každý stojí na jedné polovině cca 1 m od sebe). Hráči si položí ruce na ramena protihráče a na povel trenéra se snaží přetlačit protihráče tak, aby sám přešel půlící čáru. Hraje se na určený počet vítězství (Pětivlas et al., 2013).



Obrázek 24. Úpolové hry bez míče

2. Úpolové hry s míčem

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

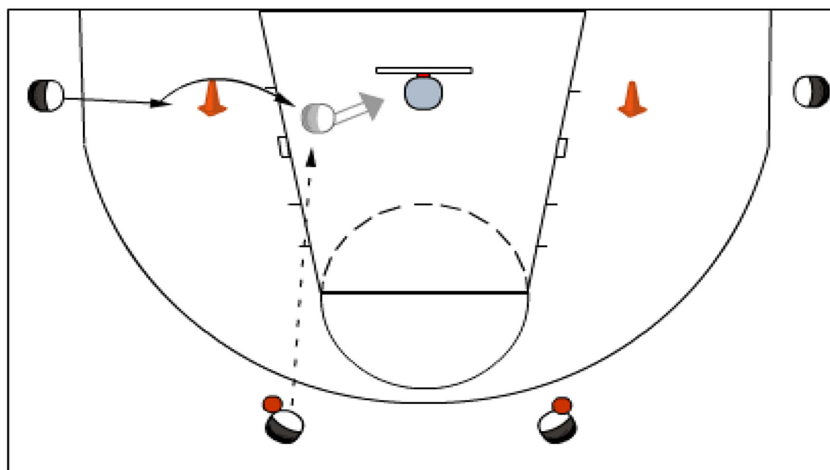


Obrázek 25. Úpolové hry s míčem

5.7 Průpravná cvičení 1. typu (clonění)

1. Nácvik úniků

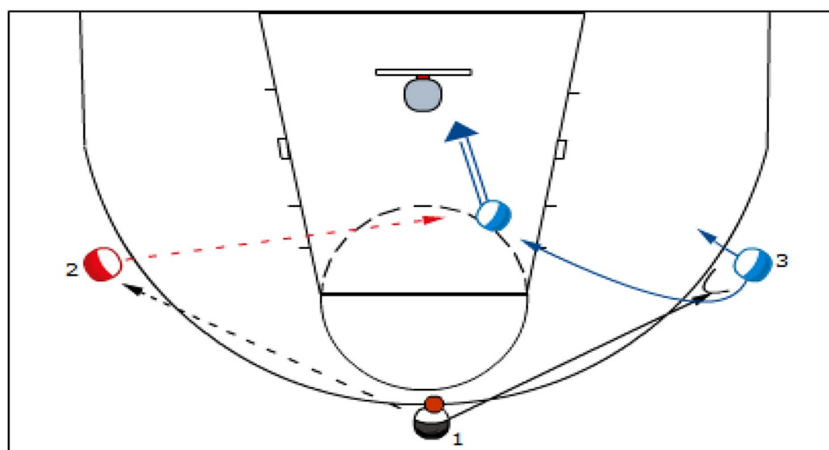
Cvičení je určeno pro minimálně 4 hráče. Dva hráči jsou postaveni v opačných rozích trojkového oblouku a zbylí dva stojí s míči na trojkovém oblouku v pozici křídla. V dolním postavení neboli na písmenech jsou položeny kužely. Hráči střídavě vybíhají ke kuželům, u kterých provedou trenérem určený typ úniku (front, nebo back). Po uvolnění se dostává hráč míč a zakončuje (Čikić, 2019a).



Obrázek 26. Nácvik úniků

2. Ve trojicích

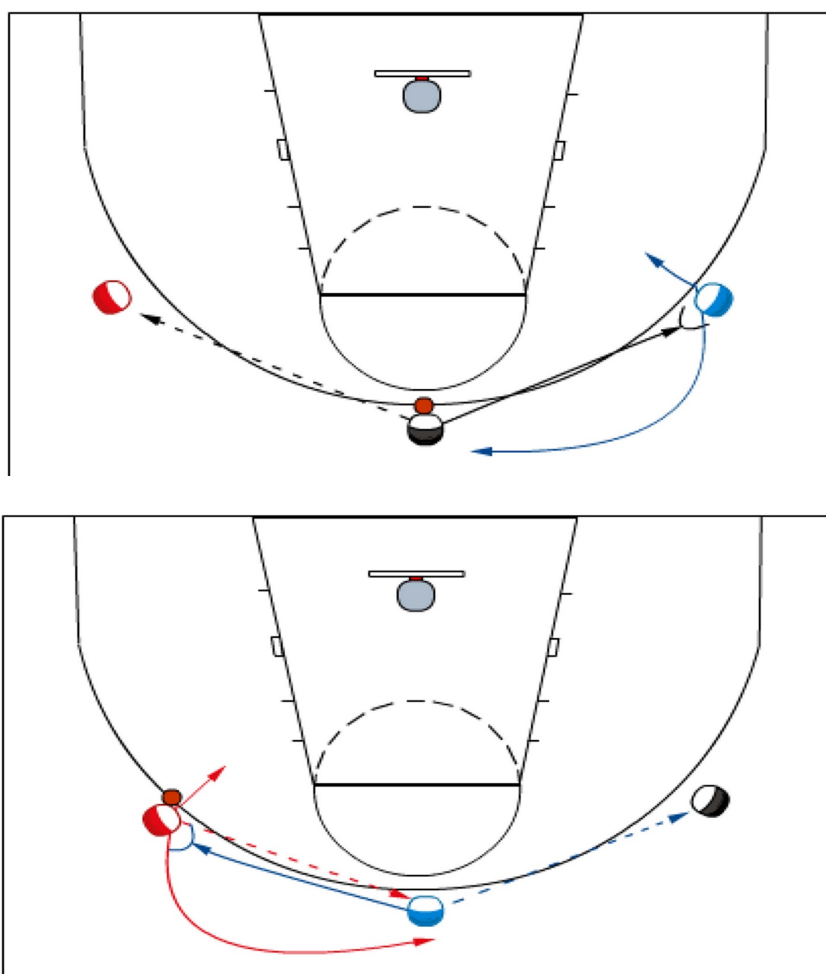
Ve cvičení je důraz kladen na provedení clony. Tři hráči jsou rozestaveni tak, aby hráč s míčem stál na středu a zbylí dva hráči na pozici křídla. Středový hráč přihrává podle pokynu trenéra buď doprava, nebo doleva. Po přihrě běží postavit clonu od míče, tzn. na hráče, který nedostal míč a sbíhá dolů. Cloněný hráč vniká po přihrě do koše.



Obrázek 27. Ve trojicích

3. Clonění od míče ve trojicích

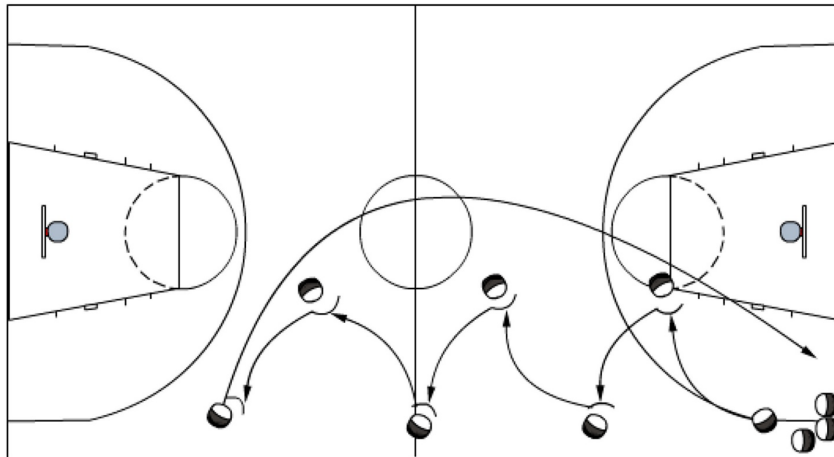
Ve cvičení je důraz kladen na provedení clony. Stejně jako u cvičení „Ve trojicích“ se hráči rozestaví tak, aby byl hráč s míčem na středu trojkového oblouku a zbylí hráči na pozici křídla. Hráč s míčem přihrává na stranu zvolenou trenérem a běží postavit clonu na opačnou stranu. Cloněný hráč naznačí únik dolů po čáře a pokračuje únikem do středu hřiště na pozici, kde začínal hráč s míčem. Tam dostává přihrů z křídla, přenáší přihrávkou míč opět na opačné křídlo a běží postavit clonu na hráče bez míče. Cloněný hráč naznačuje únik po dolní čáře a pokračuje do středu hřiště. Tento princip se opakuje do chvíle, kdy se hráč, který na středu začínal, dostane do základní pozice.



Obrázek 28. Clonění od míče ve trojicích

4. Clonění přes celé hřiště

Cvičení je určeno pro minimálně 7 hráčů, ale ideální počet je 8 až 10. Šest hráčů je rozestaveno v podélné polovině hřiště tak, že 3 hráči stojí blíž postranní čáře a další 3 hráči vždy do kříže blíž středu hřiště. Zbylí hráči, kteří nejsou rozestaveni na hřišti stojí v zástupu v rohu trojkového oblouku. První hráč v zástupu vybíhá a cloní prvního hráče z rozestavené šestice. Cloněný hráč vybíhá a cloní do kříže druhého hráče. Tímto způsobem pokračují v clonění i další hráči. Jakmile je odcloněn poslední hráč z šestice, přeběhne přes celé hřiště a zařadí se do zástupu (Čikić, 2019b).

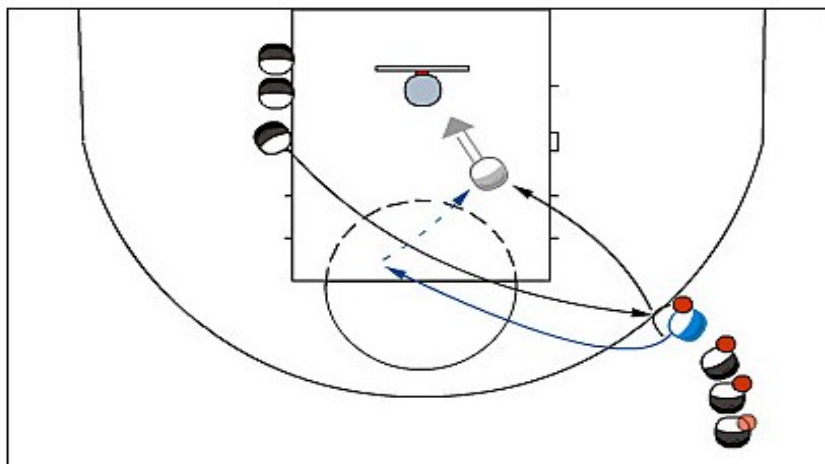


Obrázek 29. Clonění přes celé hřiště

5.8 Průpravná cvičení 2. typu

1. Clonící pivoti

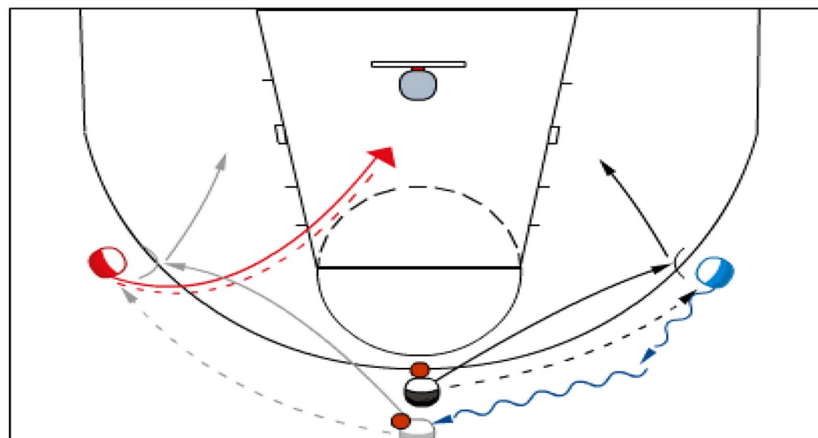
Zástup pivotů stojí pod košem a zástup křídel nebo rozehrávačů s míči stojí na trojkovém oblouku vpravo na 45°. První hráč ze zástupu pivotů běží postavit clonu křídlu a po cloně sbíhá pod koš. Je na hráči s míčem, zda přihráje pod koš pivotovi, nebo zakončí sám dvojtaktem či střelbou z krátké vzdálenosti.



Obrázek 30. Clonící pivoti

2. Dvě clony ve trojicích

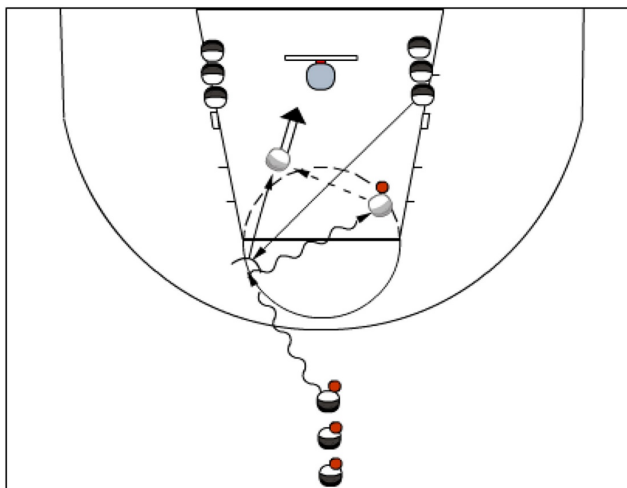
Jeden hráč stojí na středu trojkového oblouku s míčem a zbylí dva hráči na pozici křídla. Střední hráč přihrává na jednu stranu a na stejnou stranu běží udělat clonu. Cloněný hráč najíždí do středu a přihrává na druhé křídlo, kam také stává clonu. Hráč s míčem využívá clony a vybírá si, zda provede únik do středu, nebo po čáře. Podle úniku clonící hráč reaguje buď sběhem ke koši, nebo odskočením za trojkový oblouk. Cvičení končí proměněním koše (Čikić, 2019a).



Obrázek 31. Dvě clony ve trojicích

3. Tři zástupy

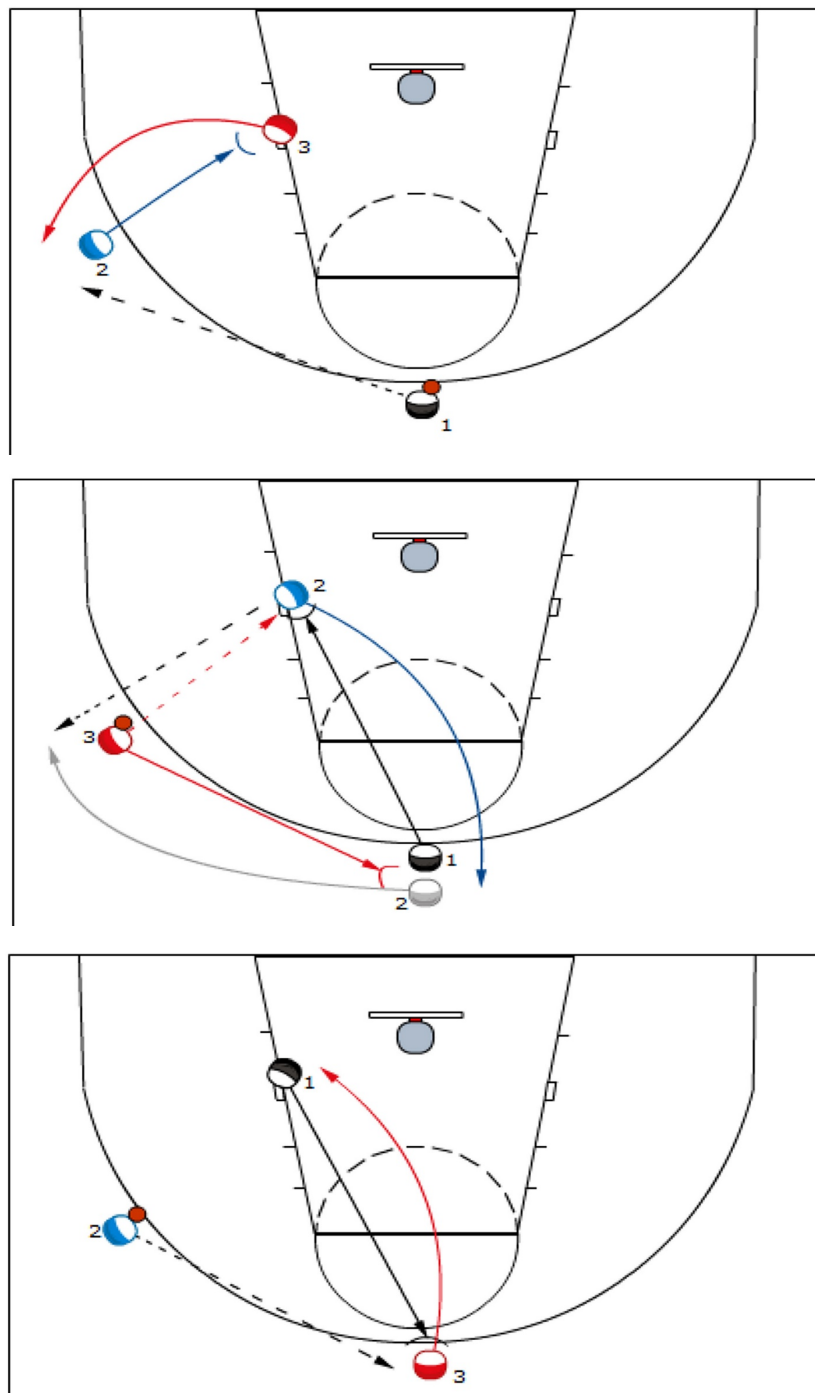
Dva zástupy hráčů stojí vedle sebe pod košem a třetí s míčem na středu 2 m za trojkovým obloukem. Hráč s míčem zahajuje cvičení driblinkem do jedné či druhé strany. Podle výběru strany vybíhá zpod koše hráč, který driblujícímu staví clonu a sbíhá dolů. Odcloněný hráč si může vybrat, zda zakončí sám, nebo přihraje pod koš. Další driblující hráč musí vybrat opačnou stranu driblinku než hráč před ním.



Obrázek 32. Tři zástupy

4. 1,2,3

Cvičení určeno pro 3 hráče. Hráč 1 začíná na středu, hráč 2 na křídle a hráč 3 na pozici pivota. Hráč 2 běží udělat clonu hráči 3 a ten vybíhá do křídla, kde dostává přihrů od středového hráče. Po přihrě běží hráč 1 odclonit hráče 2, který je nyní v postavení pivota a dostává opět míč, tentokrát do pozice pivota. Hráč 2 po cloně vybíhá na střed, kde dostává clonu od křídla. Po cloně zaujme místo křídla a dostává přihrů od hráče 1. Po přihrě běží hráč 1 odclonit hráče 3, čímž se všichni dostanou do základního postavení, které zaujali na začátku cvičení.

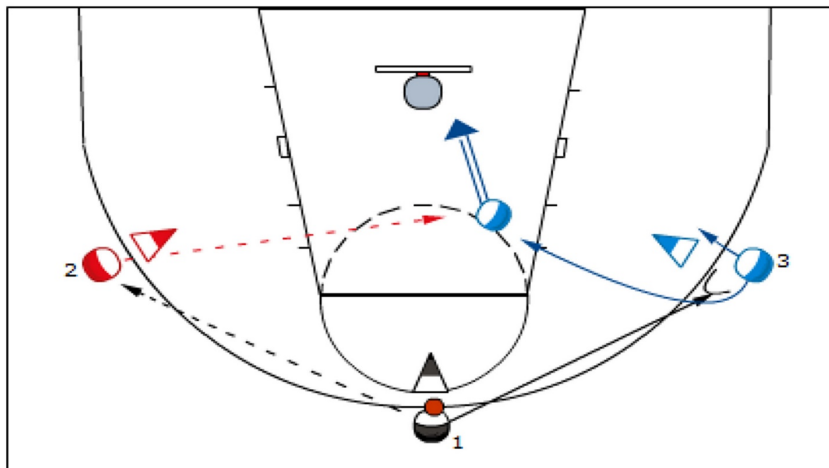


Obrázek 33. 1,2,3

5.9 Herní cvičení 1. typu

1. Ve trojicích s obránci

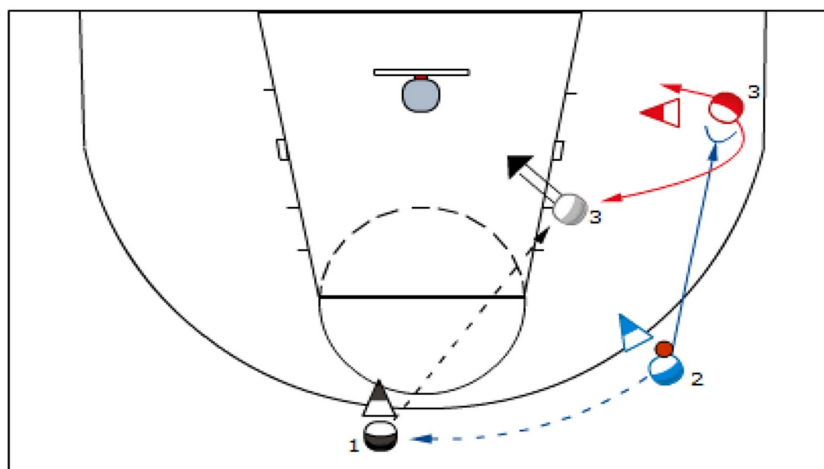
Cvičení je totožné jako „Ve trojicích“, akorát s obránci. Tzn. hráč s míčem na středu a zbylí dva hráči na pozici křídla. Středový hráč zahajuje cvičení příhrou na trenérem určenou stranu. Po příhře běží postavit clonu od míče, tzn. na hráče, který nedostal míč. Cloněný hráč naznačí únik dolů po čáře a pokračuje únikem ke koši kolem clonícího hráče, kde dostává příhru a zakončuje.



Obrázek 34. Ve trojicích s obránci

2. Clonící křídlo ve trojicích

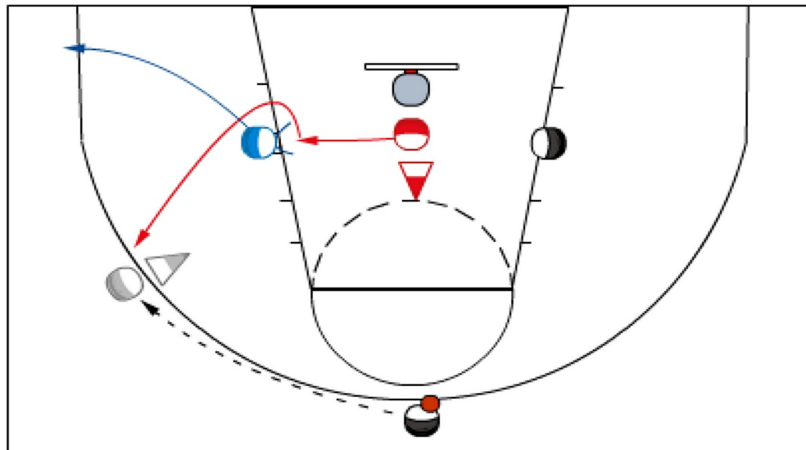
Cvičení určeno pro tři hráče. Jeden hráč je postaven na středu trojkového oblouku, druhý hráč s míčem na 45° a třetí hráč v rohu. Hráč s míčem přihrává na střed a běží postavit clonu na hráče do rohu. Cloněný hráč naznačí únik po čáře a využívá clony do středu hřiště, kde dostává míč od hráče na středu a zakončuje (Velenský, 2008).



Obrázek 35. Clonící křídlo ve trojicích

3. Využití clony

Cvičení pro 5 hráčů s jedním míčem (1 přihrávající, 2 clonící, 1 útočník a 1 obránce). Útočník s obráncem stojí pod košem ve vymezeném území. Clonící hráči stojí v dolním postavení v pozici pivotů (okraj vymezeného území) a přihrávající stojí na středu trojkového oblouku. Cvičení začíná útočník pohybem do trenérem určené strany. Při uvolnění dochází ke cloně od clonícího hráče postaveného na dané straně. Po uvolnění se dostává útočník míč a střílí (clonící hráč na silné straně odstoupí po cloně směrem do rohu).

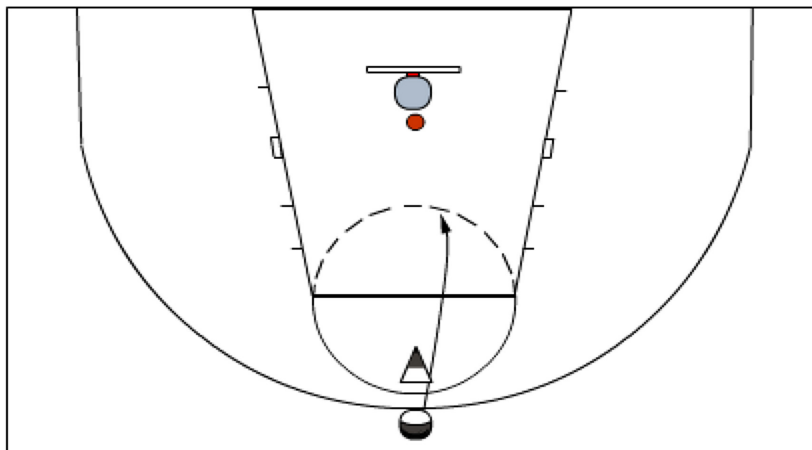


Obrázek 36. Využití clony

5.10 Herní cvičení 2. typu

1. Bránění hráče při získání míče

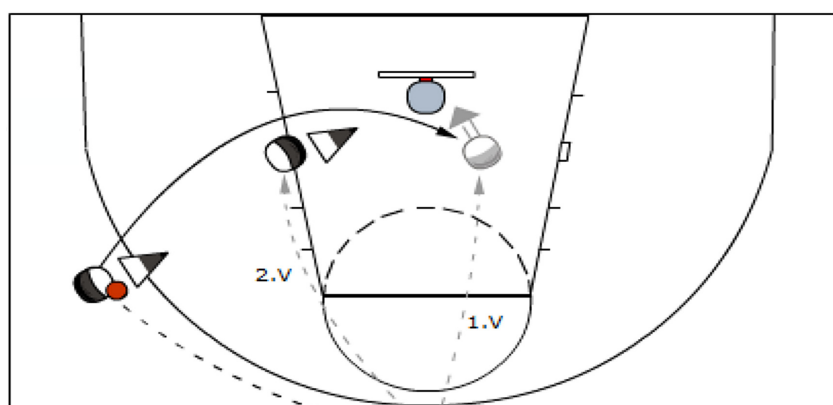
Dvojice hráčů se rozdělí na obránce a útočníka. Útočník se postaví na střed trojkového oblouku čelem ke koši a obránce 1 m od něj zády ke koši. Na písknutí trenéra se útočník snaží získat míč, který je položen pod košem. Obránce se útočníkovi v jeho snažení pokouší zabránit bez nepovolených zákroků. Jakmile útočník míč získá, vymění si hráči pozice.



Obrázek 37. Bránění hráče při získání míče

2. Clona v dolním postavení

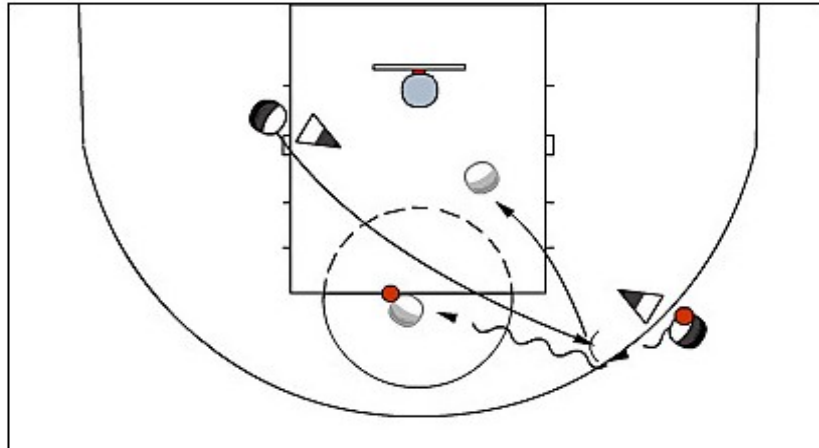
Do cvičení jsou zapojeny dvě dvojice (vždy útočník a obránce). Cvičení začíná z pozice křídla. Útočník s míčem přihrává trenérovi, poté sbíhá kolem clonícího hráče postaveného v dolním postavení (low post). Pokud se hráč, který přihrával díky cloně uvolní, dostává příhru od trenéra. Pokud se však neuvolní, přihrává trenér hráči v dolním postavení a ten se snaží zakončit. Může při zakončení spolupracovat s druhým útočníkem. Cvičení končí úspěšným zakončením, nebo ziskem obránců.



Obrázek 38. Clona v dolním postavení

3. Dva na dva z dolního postavení

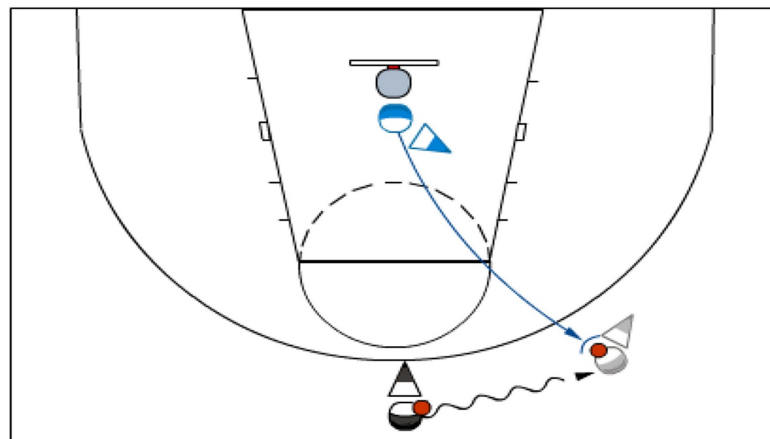
Cvičení je pro 4 hráče – dvě dvojice (útočník a obránce). Clonící hráč s obráncem začínají v dolním postavení (low post). Hráč s míčem stojí se svým obráncem na trojkovém oblouku na pozici křídla (45°). Clonící hráč vybíhá po prvním driblinku hráče s míčem a staví mu clonu. Po cloně se snaží sbíhat pod koš tak, aby mu hráč s míčem mohl přihrát. Cvičení končí úspěšným proměněním koše, nebo ziskem míče obránců.



Obrázek 39. Dva na dva z dolního postavení

4. Dva zástupy s obránci

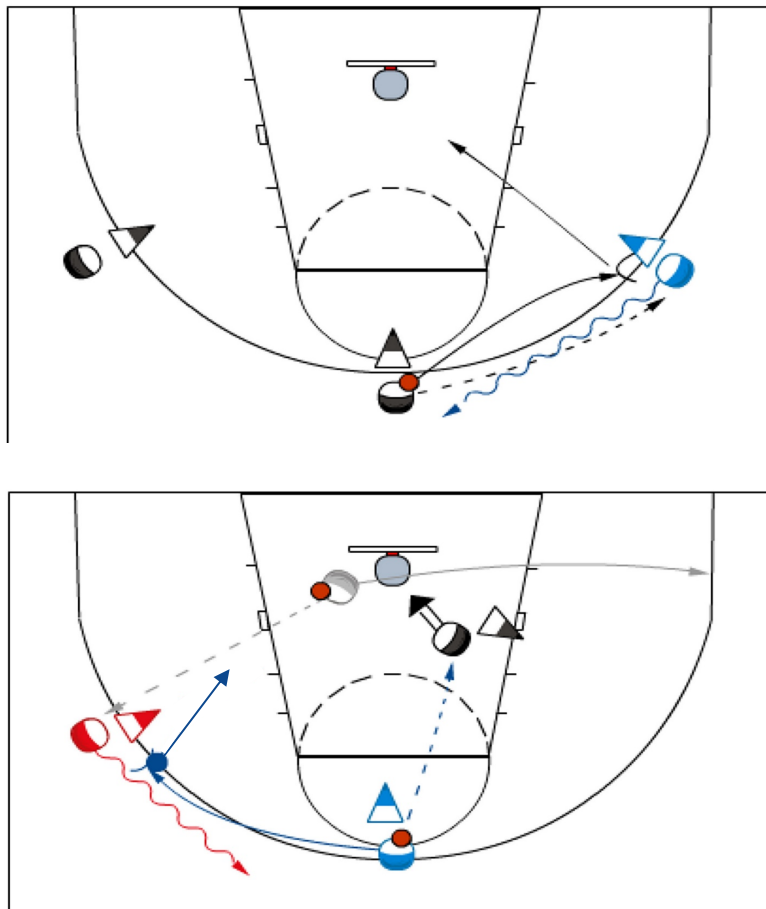
Hráči jsou rozděleni do dvou zástupů tak, aby v každém zástupu byl útočník spolu s obráncem. Jeden zástup stojí pod košem a druhý zástup, kde mají útočníci míče, 2 m za trojkovým obloukem. Hráč s míčem začíná driblinkem do jedné či druhé strany. Spoluhráč mu po prvním driblinku vybíhá postavit clonu. Hráč s míčem clonu využívá a snaží se vniknout do koše. Clonící hráč po cloně sbíhá a reaguje na pohyb hráče s míčem. Cvičení končí úspěšným zakončením, nebo ziskem míče obránců.



Obrázek 40. Dva zástupy s obránci

5. Cvičení ve trojicích s pasivní obranou

Cvičení určeno pro 3 hráče. Hráč s míčem zaujme postavení na středu trojkového oblouku a zbyl dva hráči se postaví na pozice křídel. Hráč s míčem si vybírá, na kterou stranu přihraje. Po přihře běží na stejnou stranu postavit clonu, po které sbíhá pod koš, kde dostává přihru a zakončuje střelbou z blízké vzdálenosti. Míč si poté doskakuje a přihrává na třetího hráče, který je stále postaven na křídle. Po přihře běží do rohu, aby uvolnil místo pro další hru. Hráč, který přihrával na zakončení vyběhává postavit clonu na hráče s míčem a sbíhá pod koš. Je na hráči s míčem, zda přihraje nebo sám zakončí.



Obrázek 41. Cvičení ve trojicích s pasivní obranou

5.11 Průpravné a pohybové hry

1. Clonící honička

Před zahájením hry se určí jeden hráč, který bude honičem. Pravidlem je, že pokud se někoho honič dotkne, musí se chycený zastavit. Rozběhnout se může až tehdy, až mu jiný hráč postaví clonu.

2. 3x3 s clonami

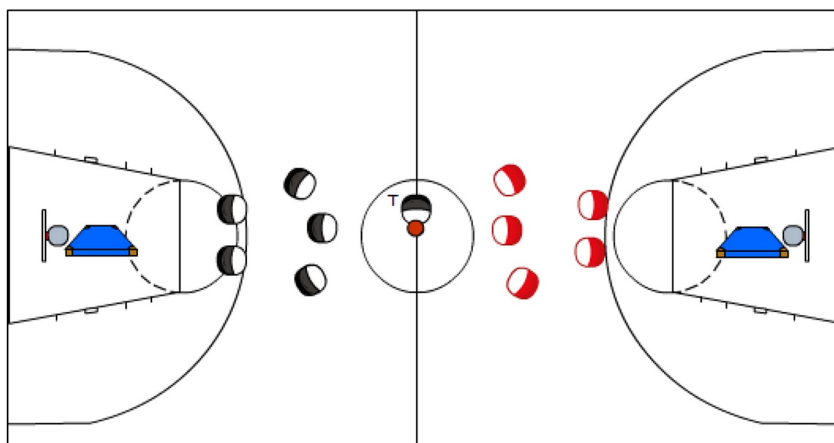
Obecná pravidla hry 3x3 zůstávají stejná (např. po koši se musí míč dostat za trojkový oblouk), avšak aby koš platil, musí před zakončením proběhnout 3 clony. Hra je ukončena po dosažení určeného počtu bodů.

3. Honička ve trojicích

Ve trojicích se hráči rozdělí na toho, kdo bude honičem, utíkajícím a nakonec clonícím. Clonící hráč pouze stojí v hřišti a slouží hráči, který utíká, jako clona před honičem. Po určitém čase si hráči pozice vymění (Čikić, 2019a).

4. Basketbalové ragby

Před cvičením hráče rozdělit do dvou družstev a nachystat žíněnky na obě strany hřiště. Ty budou sloužit jako branky. Poté proti sobě družstva hrají na celém basketbalovém hřišti (v případě malého počtu hráčů pouze na polovině) ragby s míčem nebo medicinbalem. Hráči mohou běhat s míčem, přihrávat si a stavět clonu hráči s míčem, aby jej zbavili obránce. Cílem hry je dostat míč na žíněnku. Hra je ukončena dosažením určeného počtu bodů / gólů.



Obrázek 42. Basketbalové ragby

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit soubor didaktických materiálů obsahujících zásobník průpravných cvičení, herních cvičení, průpravných a pohybových her zaměřených na vybrané herní činnosti jednotlivce v basketbalu pro TV na střední škole.

Bylo vytvořeno čtyřicet průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her zaměřených na doskakování a clonění. Všechny cvičení a hry byly blíže popsány, graficky zpracovány v programu Easy sport graphic 2.0, nebo natočeny.

Průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry byly vytvořeny na základě odborné literatury a zkušeností ze studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Vytvořené cvičení a hry jsou nedílnou součástí tréninkových jednotek basketbalu, a také tělesné výchovy. Hry i cvičení rozvíjí jak schopnosti, tak dovednosti jedince.

Tento soubor metodických materiálů by měl sloužit jako inspirace nejen pro učitele tělesné výchovy na středních školách a trenéry basketbalu, ale také pro trenéry ostatních sportů a vedoucí volnočasových kroužků.

7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření souboru didaktických materiálů, které obsahují zásobník cvičení a her, zaměřených na zdokonalování vybraných herních činností jednotlivce v basketbale pro tělesnou výchovu na střední škole.

Dílčí cíle:

- Vytvoření moderní metodické řady s využitím rešerše zahraniční literatury
- Vytvoření souboru videosekvencí zaznamenávajících vybraná cvičení a hry
- Vytvoření podkladu pro napsání metodického dopisu s obsahem HČJ (herních činností jednotlivce) pro učitele a trenéry

Vytvořila jsem zásobník 40 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, které se zaměřovaly na clonění a doskakování v basketbalu. Všechna zmíněná cvičení a hry lze praktikovat jak v hodinách tělesné výchovy, tak i v tréninkových jednotkách basketbalu. Ke všem hrám i cvičením jsem vytvořila buď grafický obrázek, nebo natočila video, které napomáhá k lepšímu pochopení herní situace. Grafické obrázky jsem vytvářela v softwaru Easy sport graphic 2.0. Ke všem 40 cvičením a hrám jsem také doplnila slovní komentář provedení.

8 SUMMARY

The primary aim of my bachelor thesis was to create a set of didactic aids including a stack of preparatory exercises and games focused on chosen basketball skills for high school PE lessons.

The partial goals:

- Create a series of exercises focused on chosen basketball skills with a use of foreign literature research
- Create a set of videos focused on chosen exercises
- Create materials for a methodological letter including individual skills for teachers and coaches

I created a stack of 40 exercises and games that focused on rebounding and screening in basketball. All of these training exercises and games can be practiced both in physical education lessons and in basketball training units. I have created a graphic image or video for all the games and exercises that helps to understand the game situation better. The graphic images were made in Easy sport graphic 2.0. To all 40 exercises and games I also added a commentary on the performance.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alter, M. J. (1996). *Science of flexibility* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Baro, M., & Buragohain, M. (2014). A comparative study of personality traits between physical education and general education teachers of Assam. *Research Journal of Physical Education Sciences*, 2(8), 17–19.
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory: Vybrané kapitoly*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Brudnik, M. (2007). Vocational personality of a physical education teacher. *Human Movement*, 8, 45–56.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu* (3. preprac. vyd.). Praha: 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.
- Dobrá, L. (1986). *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia.
- Dobrá, L., Marvanová, Z., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry*. Praha: Olympia.
- Dobrá, L. & Velenský, E. (1987). *Košiková. Teorie a didaktika* (2. vydání). Praha: SPN.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Dylevský, I. et al. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Frömel, K. (1987). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy na základní škole*. Olomouc: MTZ.
- Funder, D. C. (2012). Accurate personality judgment. *Psychological Science*, 21, 177–182. <https://doi.org/10.1177/0963721412445309>
- Hendry, L. B. (1975). Survival in a marginal role: The professional identity of the physical education teacher. *British Journal of Sociology*, 26, 465–476. <https://doi.org/10.2307/589823>
- 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.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities*

- and work environments* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Drásalová, L. (2004). *Basketbal – nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido.
- Klassen, R. M., & Tze, V. M. C. (2014). Teachers' self-efficacy, personality, and teaching effectiveness: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 12, 59–76. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.06.001>
- Kozlík, J. (1990). *Tělesná výchova pro vychovatele: Učebnice pro pedagogické školy* (4. uprav. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Lacy, A., Willison, C., & Hicks, D. (1998). Student and teacher behaviors in an exemplary elementary physical education setting. *Journal of Classroom Interaction*, 33(2), 1–5.
- Langer, F. (2009). *Atletika I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Melišová, L. (1995). *Teória a didaktika športových hier*. Bratislava: UK.
- Měkota, K. (2000). Definice a struktura motorických schopností. Novější poznatky a střety názorů. *Česká kinantropologie*, 4(1), 59–69.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Muijs, D., & Reynolds, D. (2015). Teachers' beliefs and behaviors: What really matters? *Journal of Classroom Interaction*, 50(1), 25–40.
- Njororai, W. W. S. (1997). The characteristics of an ideal physical education teacher. *Journal of African Research & Development*, 27/28, 101–109.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Pětivlas, T., Wiednerová, V., & Wiedner, J. (2013). *Závodivé pohybové aktivity a činnosti pro zdokonalení herních činností jednotlivce v basketbalu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ptáček R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR.
- Rothstein, A. (1981). *Motor learning. Basic stuff. Series I*. Lanham, MD: AAHPERD Publications.
- Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2. přeprac. vyd). Karolinum.

- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning & performance. From principles to practice*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Schnabel, G., & Thies, G. (1993). *Lexikon Sportwissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin: Sportverlag.
- Schnitzius, M., Kirch, A., Mess, F., & Spengler, S. (2019). Inside out: A scoping review on the physical education teacher's personality. *Frontiers in Psychology, 10*, 2510. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02510>
- Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ. (1991). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.
- Válková, H., & Górný, M. (2013). Personality of physical education teachers and adapted physical activity. *Trends in Sport Science, 2*(20), 107–114.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy* (2. přeprac. vyd.). Brno: Masarykova univerzita.
- Zalech, M. (2011). Positive personality traits as an element of creating the image of a physical education teacher. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 3*, 121–128. <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0012-6>
- 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.