

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ROZVOJ ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ V RÁMCI POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI V BASKETBALE A VOLEJBALE

Bakalářská práce

Autor: Štěpán Stašák

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání / Společenské vědy se
zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace**Jméno autora:** Štěpán Stašák**Název práce:** ROZVOJ ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ V RÁMCI POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI V BASKETBALE A VOLEJBALE**Vedoucí práce:** Mgr. Petr Reich Ph.D.**Pracoviště:** Katedra sportu**Rok obhajoby:** 2022**Abstrakt:**

Cílem práce je vytvořit zásobník cvičení a her na rozvoj dovedností v rámci pohybové gramotnosti v basketbalu a ve volejbale pro žáky druhého stupně základní školy. Teoretická část se zabývá základními dovednostmi v jednotlivých sportech. V praktické části se zaměřuji na vytváření obrázkové a vizuální podpory průpravných cvičení a průpravných her pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

Klíčová slova:

Basketbal, volejbal, pohybová gramotnost, průpravné hry, průpravná cvičení, adolescence

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Štěpán Stašák**Title:** Development of basic skills in physical literacy in basketball and volleyball**Supervisor:** Štěpán Stašák**Department:** Department of Sport**Year:** 2022**Abstract:**

The aim of this thesis is to create a stock of exercises and games for the development of motor literacy skills in basketball and volleyball for second grade elementary school students. The theoretical part deals with the basic skills in each sport. In the practical part, I focus on creating pictorial and visual support for the preparatory exercises and games using the Easy sport graphic 2.0 program.

Keywords:

Basketball, Volleyball, physical literacy, preparatory games, preparatory exercises, adolescence

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Petra Reicha, Ph.D. uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2022

.....

Srdečně děkuji vedoucímu práce panu Mgr. Petru Reichovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý jeho čas, který mi poskytnul při zpracování této bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat celé mé rodině, která mi umožnila studovat, za jejich trpělivost a taky za to, že mi byla po celou dobu oporou.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Periodizace lidského věku.....	10
2.1.1 Adolescence	10
2.1.2 Tělesný, psychický a sociální vývoj.....	10
2.2 Basketbal	11
2.2.1 Základní charakteristika Basketbalu.....	11
2.2.2 Basketbal ve školní tělesné výchově	12
2.2.3 Základy basketbalových dovedností.....	12
2.2.4 Útočné herní činnosti jednotlivce	12
2.2.5 Obranné herní činnosti jednotlivce.....	14
2.3 Volejbal.....	15
2.3.1 Základní charakteristika Volejbalu	15
2.3.2 Volejbal ve školní tělesné výchově.....	15
2.3.3 Základy Volejbalových dovedností.....	16
2.3.4 Útočné herní činnosti jednotlivce	16
2.3.5 Obranné herní činnosti jednotlivce.....	19
2.4 Didaktické formy ve sportovních hrách.....	19
2.4.1 Metodicko-organizační formy	20
2.4.2 Sociálně-interakční formy	21
2.4.3 Organizační formy v tělesné výchově.....	21
2.5 Koncept pohybové gramotnosti	22
2.5.1 Vztah pohybové gramotnosti a tělesné výchovy	24
3 Hlavní cíl	25
3.1 Dílčí cíle.....	25
4 Metodika	26
4.1 Analýza odborné literatury.....	26

4.2	Grafické znázornění v programu Easy sport graphic 2.0	26
5	Výsledky a diskuse	27
5.1	Vysvětlivky pro basketbal	27
5.2	Vysvětlivky pro volejbal	27
5.3	Basketbal.....	28
5.3.1	Průpravná cvičení	28
5.3.2	Herní cvičení	33
5.3.3	Průpravné hry	37
5.4	Volejbal	39
5.4.1	Průpravná cvičení	39
5.4.2	Herní cvičení	44
5.4.3	Průpravné hry	47
6	Závěry	50
7	Souhrn	51
8	Summary.....	52
9	Referenční seznam	53

1 ÚVOD

V procesu školní tělesné výchovy jsou obecně sportovní hry brány jako nejatraktivnější výplň jednotlivých vyučovacích hodin. Také se vyskytují v okolním sportovním prostředí. Je možné si je zahrát skoro všude ve světě, a proto se jedná o důležitou součást edukační jednotky našeho vzdělání.

Pro mě sportovní hry basketbal a volejbal hrály a hrají významnou roli. Od dětství se těmto dvěma sportům věnuji. Proto jsem si vybral téma bakalářské práce „Rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti v basketbale a volejbale“. Po studiu se budu chtít věnovat učitelství tělesné výchovy. Myslím si, že tento dokument a metodika spojená s ním mi bude velkým přínosem v mém profesním životě.

V úvodní části se zabývám vymezením poznatků, a to konkrétně o základních dovednostech basketbalu a volejbalu. Také specifikuji věkovou skupinu adolescence a pojem pohybová gramotnost.

V druhé části bakalářské práce se zabývám praktickým pojetím tohoto tématu. Obsahuje čtyřicet průpravných a herních cvičení zaměřených na basketbal a volejbal.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Periodizace lidského věku

Periodizace lidského věku je obtížná záležitost. Mnoho biologů, lékařů a sociologů se to pokusilo zařadit do přesně vymezených období. Je to však otázka týkající se intersexuálními, etnickými, ale i individuálními rozdíly každého člověka. Proto tyto hranice nelze jednoznačně určit a jejich období je jen přibližné a informativní (Riegerová, Přidalová & Ulrichová, 2006).

2.1.1 *Adolescence*

Adolescence je věk přibližně od 15 do 20let. Je to období formování své identity. Z principu je tento věk klidnější než pubertální doba mladistvého mezi třináctým a čtrnáctým rokem. Zahrnují důležité mezníky vývoje dítěte. A sice, že za první jedinec končí povinnou školní docházku a za druhé v konečné fázi adolescence ukončuje střední školu. Může se tak vydat do zaměstnání nebo na vysokou školu (Čáp & Mareš, 2001).

Posiluje se zejména sociální aspekt identity tzn. jistou potřebu někam patřit. Adolescent se zamýšlí nad svou osobní perspektivou, uvažuje o plánech do budoucna, a to jak v profesní sféře, ale také v oblasti partnerských vztahů (Macek, 2003).

2.1.2 *Tělesný, psychický a sociální vývoj*

V pubertálním věku probíhají podstatné biologické a tělesné změny – růst postavy, ale také změna proporcí, jejich přiblížení tvarům těla dospělých mužů a žen (Čáp & Mareš, 2001).

Adolescence je obecně definovaná jako vývojový přechod v biologické i sociální sféře. Tyto výrazné změny ovlivňují adaptaci, sportovní výkon a sebehodnocení adolescentů (Macek, 2003).

V adolescenci jsou tělesné předpoklady na takové úrovni, že umožňují dosáhnout velmi vysokých výkonů. V některých sportovních odvětvích a v zájmových činnostech se však setkáváme s nevyužíváním schopností v plném rozsahu. Může to způsobovat nedoceňování sportovních a kulturních hodnot, školního vzdělání nebo vztahů v rodině či vrstevníkům (Čáp & Mareš, 2001).

V zásadě nejsou adolescenti dětmi ani dospělými. Děti již být z principu nechtějí, ale k dospělosti mají rozporný vztah. Na jedné straně by chtěli přednosti a výhody dospělosti, avšak v mnoha případech odmítají odpovědnost dospělého. Jeho jednotvárnost a způsobu života – usedlost (Čáp & Mareš, 2001).

Zkoumání sebe samého v tomto období má zvláštní význam. Jde o zvýšení sebereflexe a vyšší citlivost k vlastním pocitům. Cíl najít vlastní identitu a s tím související přechod z adolescence do dospělosti přináší specifické požadavky a obtížné situace (Macek, 2003).

Adolescence má určitou společenskou hodnotu. Na základě elementárních sociálních dovedností, které si jedinec osvojil v dětství, si jednotlivec rozšiřuje kompetence nezbytné pro vznik rolí a přijetí statusu dospělého člověka (Macek, 2003).

Sociální prostředí současné vyspělé společnosti vzbuzuje nepříznivé podmínky pro vývoj adolescentů. To se týká sdělovacích prostředků jak v rodinných kruzích, na pracovišti nebo v nejbližším prostředí. Tlak na ekonomické hodnoty, chápání zaměstnání jako nutného zla nebo pokrytectví v morálce. To vše ovlivňuje vztah k životě starší generace. Přísně ji odsuzují, avšak nevědomky mnozí z adolescentů tyto hodnoty přejímají, včetně uvedených negativních poznatků ve způsobu života (Čáp & Mareš, 2001).

2.2 Basketbal

2.2.1 Základní charakteristika Basketbalu

Basketbal je forma týmového sportovní hry brankového typu. Je to kolektivní sport hrající dvě družstva o pěti hráčích. Ve hře se se střídají s určitým počtem náhradníků. Oproti ostatním sportovním hrám tohoto typu se basketbal liší zejména umístěním branek tzv. košů. Koše jsou zavěšeny 3,05 m nad zemí pro všechny seniorské kategorie tzn. pro hráče nad 18 let. Pro mládež nad od 11 let je to 2,60 m. V tomto kontaktním sportu se všichni hráči aktivně zapojují do obrany i do útoku. Cílem hry je nasázet v utkání co nejvíce bodů, to zajistí úspěšným hodem do koše. Tým, který v zápase nasbírá více bodů, vyhrává (Velenský, 1998).

Konkrétní úkony hráčů v útoku či v obraně nerozdělují předem, ale obránci a útočníci si je přebírají v momentu změny herního průběhu, tedy v okamžiku, kdy se obrana změní v činnost útočnou. Tyto úseky se nazývají přechodové fáze a například pro přechod z útoku do obrany je to typický rychlý návrat zpět na svoji polovinu, kde se hráči snaží dostat do ideální obranného postavení. Naopak v přechodové fázi z obrany do útoku se hráči většinou snaží rychle dostat na polovinu soupeře, kde se pokusí o zakončení. Zde je snaha obránců získat míč a nedostat koš. Pro útok mužstva je důležité zůstat v pohybu, uvolňování hráče bez míče je důležitou součástí postupného útoku. Mohou se vytvářet situace jeden na jednoho či dva na dva. Důležitá je tedy i kvalita výkonů jednotlivých hráčů, která souvisí s celkovou efektivitou družstva během utkání (Táborský, 2004).

2.2.2 Basketbal ve školní tělesné výchově

Do programů školní tělesné výchovy je u nás basketbal zařazován na druhém stupni základních škol a na středních školách. Na těchto typech škol se v běžné tělesné výchově sestáváme spíše se začátečnickou a mírně pokročilou úrovní této sportovní hry. Tato úroveň je svých herních projevech velmi stabilní a lze ji dobře popsat prostřednictvím kvantitativních i kvalitativních údajů. Výsledkem se stává charakteristika, která identifikuje a zdůvodňuje herní jednání žáků i družstev v utkání (Velenský, 1998).

2.2.3 Základy basketbalových dovedností.

Tato sportovní hra je náročná nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Představuje zátěž i po stránce mentální. Jedná se o rozmanitost činností, kombinací a systémů. Toto vše klade vysoké nároky na teoretické znalosti hráčů basketbalu. Klade důraz i na rychlost reakce a volbu optimálního a co nejefektivnějšího řešení v jednotlivých situacích (Janík, Pětivlas & Drásalová, 2003).

Dovednosti a kvality, které jsou nezbytné pro vyšší výkon v této sportovní hře je síla a rychlost. Bavíme-li se o síle, je to schopnost, ze které vycházejí i ostatní schopnosti a je tak důležitou součástí herního projevu basketbalisty. Tento míčový sport charakterizují variabilní pohybové aktivity a činnosti střídavé intenzity, přičemž je intenzita zatížení střední, nebo až maximální. V průběhu hry se střídají herní činnosti acyklické (např. přihrávka nebo střelba) a činnosti cyklické (Cole, Brian & Panariello, 2015).

2.2.4 Útočné herní činnosti jednotlivce

Podle Velenského (2003) můžeme útočné činnosti dělit na útočné činnosti jednotlivce individuálního typu kde patří:

- Uvolňování s míčem na místě (předcházející činnost driblinku nebo střelby)
- Uvolňování s míčem v pohybu (zde můžeme řadit driblink)
- Střelba z místa nebo za pohybu (dvojtakt)

Tyto činnosti řadíme mezi ty jednodušší formy sportovní hry basketbalu. Jde o situaci jednoho útočníka proti jednomu obránci ve hře.

Do druhé skupiny Velenský & Karger (2003) zařadil útočné činnosti jednotlivce vztahového typu, a to:

- Uvolňování s míčem na místě (jako činnost předcházející přihrávce)
- Přihrávka a chytání míče (na místě i za pohybu)
- Uvolňování hráče bez míče
- Clonění

Pro provedení těchto činností předpokládáme účast minimálně dvou nebo tří spoluhráčů v poli.

Každá z uvedených útočných činností představuje základní a nosný prvek basketbalu. Proto jsou důležitá z hlediska použití v utkáních, a především v procesu jejich učení a zdokonalování (Velenský & Karger, 2003).

2.2.4.1 Uvolňování s míčem v pohybu (driblink)

Jde o základní pohybovou dovednost v basketbalu. Úroveň této dovednosti je jedním z hlavních měřítek pro určení stupně zvládnutí této sportovní hry. Lze totiž rozeznat celou řadu základních dovedností. A to úroveň zvládnutí přirozené lokomoce – běhu, osvojení individuální činnosti – driblinku, nebo vlastnosti hráče vztahující se s jeho individuální tvořivostí i tvořivostí pro týmovou hru (Velenský, 1999).

Driblink jako dovednost je prováděná hmatem, ne zrakem. Pro hráče basketbalu je důležité dívat se a kontrolovat celé hřiště i při provozování této činnosti (Krause & Nelson, 2019).

Základní prvky provedení driblinku jsou vymezeny příslušnými basketbalovými pravidly. Hráč smí driblovat pouze jednou rukou, v průběhu této činnosti může ruce střídat. Nesmí však driblink přerušovat, což znamená, nechá-li hráč míč spočinout v jedné ruce nebo chytí-li míč oběma rukama. Během jednoho úderu míče o zem může útočník udělat libovolný počet kroků (Velenský, 1999).

2.2.4.2 Přihrávání

Podle Velenského (2008) je přihráváním míněna činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit nebo podat míč tak, aby její zpracování nebo chycení znamenalo výhodnější konstelaci pro řešení následující herní situace. Rozlišujeme tedy činnost přičítanou útočníku, který odhodem způsobuje dráhu letu míče (přihrávka) a činnost, která souvisí se spoluhráčem v týmu, který míč zpracovává (chycení).

Přihrávání je základním prvkem dorozumění se spoluhráči. Pro průběh sportovní hry je nutné osvojení této činnosti. K základním dovednostem při přihrávání patří schopnost rozeznat, vytvořit a načasovat takovou přihrávkovou dráhu, která se dostane ke spoluhráči. Efektivní

přihrávání a různá variabilita provedení je vizitka úspěšné spolupráce v týmu, která vede ke skórování (Krause & Nelson, 2019).

2.2.4.3 Střelba

Jedná se o konečnou fázi útočných akcí. V profesionálním basketbalu je střelba charakteristická svojí pestrostí, různorodostí, a to jak způsoby provedení a vzdálenosti zakončení od koše, tak i činnostmi, které ji předcházejí. Tyto činnosti mají na úspěšnost střelby velký vliv, a to někdy větší než střelba samotná. U hráčů elitního basketbalu totiž předpokládáme, že dovednost střelby mají dobře osvojenou (Velenský, 2008).

2.2.4.4 Doskakování v útoku

„Dokakování v útoku představuje z pohledu teorie i praxe sportovní hry velmi zajímavý námět. Promítá se do něho řada herně situačních faktorů, které způsobují jak pestrost a možnosti provedení, tak na druhou stranu obtížnost jednotné identifikace těchto realizací“ (Velenský, 2008, 112).

2.2.4.5 Uvolňování hráče bez míče

Jedná se o herní činnost jednotlivce, který se snaží získat výhodné postavení pro chycení míče přihraného spoluhráčem v průběhu útoku. Součástí uvolnění také je i upoutat pozornost soupeře a uvolňovat prostor pro útočnou činnost spoluhráčům (Janík, Pětivlas, & Wiednerová, 2005).

2.2.5 Obranné herní činnosti jednotlivce

Podle Velenského & Kargera (2003) jsou základními požadavky v rámci obranných činností jsou jak agresivita jedince, jeho soustředění i skupinová spolupráce. Můžeme zde přiřadit tyto činnosti:

- Krytí útočníka s míčem na místě (po driblinku nebo před)
- Krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku)
- Krytí útočníka při střelbě
- Krytí útočníka bez míče
- Obranná činnost a krytí útočníka při clonění

2.2.5.1 Krytí útočníka s míčem na místě a v pohybu

Základní charakteristikou této obranné činnosti je zamezení v rozvoji kombinací soupeře, znemožnit tak přihrávku, nebo střelu na koš. Při plnění těchto obranných činností platí, že není

hlavním cílem získat míč, ale přinutit soupeře s míčem udělat chybu. Například chybná přihrávka, rychlá a ukvapená střela, porušení pravidel o krocích apod. Větší aktivita a agresivita proti soupeři s míčem může vést k vysokému počtu osobních chyb (Velenský, 1999).

2.2.5.2 Krytí útočníka při střelbě

Tato činnost obránců vykazuje typ individuálního krytí útočníků s vysokou snahou vyvinout tlak na míč. A to pod záminkou zamezit soupeři volnou střelou na koš, nebo výpad do driblinku. U této obranné činnosti je největší riziko faulování soupeře. Při špatném zásahu obránce proti střelajícímu hráči, například u blokování, s porušením pravidel, dochází k dvěma trestným hodům pro soupeřové družstvo (Janík, Pětivlas, & Wiednerová, 2005).

2.3 Volejbal

2.3.1 Základní charakteristika Volejbalu

Volejbal řadíme mezi nekontaktní týmové sportovní hry. Hřiště je zde rozdělené na dvě poloviny, které rozděluje síť. Hráči brání svoji část a útočí do pole soupeře. Snaží se získat bod a to tak, že pošlou míč na polovinu soupeře s takovou silou nebo dovedností, že spadne na zem do vymezeného území protějšího družstva. Moderní hra toho sportu vyžaduje kolektivní spolupráci založenou na preciznosti, obratnosti, rychlosti jednotlivých volejbalových dovedností. Profesionální hráči vrcholového volejbalu hrají podle své specializace v konkrétním postavení na hřišti. Vítězství v setu dosáhne družstvo tak, že jako první získá 25 bodů. Utkání pak vyhraje ten, kdo získá tři sety (Císař, 2005).

V této sportovní hře dochází ke změnám vztahu hráčů k míči. Záleží na poloze, rychlosti a dráhy letu míče ke vztahu k družstvu. Rychle se zde tedy může měnit obranná a útočná činnost. Významným charakteristickým prvkem ve volejbalu je udržení pozornosti, koncentrace, správné načasování, využití koordinačních schopností a rozhodování hráčů v dynamicky se měnících podmínkách hry (Táborský, 2004).

2.3.2 Volejbal ve školní tělesné výchově

Výuka sportovních her, včetně volejbalu, je součástí školní tělesné výchovy. Patří mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybové dovednosti a gramotnosti. Ve výuce na středních školách se setkáváme se začátečnickou a mírně pokročilou úrovní volejbalu. Úroveň volejbalu ve školní tělesné výchově je velmi stabilní a záleží na prostředí, žácích a kolektivu, ve kterém se daná pohybová hra vyučuje (Dvořáková, 2017).

2.3.3 Základy Volejbalových dovedností

Herní situace ve volejbale jsou řešena kolektivními a individuálními herními činnostmi. A to za pomoci herními kombinacemi v týmu. Individuální řešení herní situace představuje komplex pohybových a herních činností jedince. Provádějí se s míčem i bez míče, a to vyžaduje prostorově i časově sladěnou spolupráci napříč celým týmem. Na rozdíl od kontaktních sportovních her se ve volejbale nedá jednoznačně určit převahu útoku či obrany. Proto nerozlišujeme herní činnosti na obranné a útočné, ale dělíme je podle toho, za jakým účelem jsou provedeny:

- Herní činnosti plnící převážně úkoly útoku (podání, přihrávka, útočný úder).
- Herní činnosti plnící úkoly útoku i obrany (blok).
- Herní činnosti plnící převážně úkoly obrany (vybírání míče).

Použití herních činností jednotlivce nebo herní kombinace týmu je do jisté míry ovlivněno systémem hry družstva. To znamená organizace individuálních a skupinových volejbalových dovedností za splnění úkolu útoku či obrany v průběhu utkání. Systém hry je charakterizován specializací jednotlivých pozic, které určuje výběr herních kombinací i postavení jednotlivých hráčů v poli (Buchtel, 2005).

Ve volejbalovém utkání, nejčastěji na profesionální úrovni, se používají tzv. klamavé pohyby. Jsou to přípravné pohyby provedené částmi těla za účelem zmatení soupeře. Tyto činnosti se odehrávají bez dotyku míče s hráčem nejčastěji ve finální fázi útoku (Haník, 2014).

2.3.3.1 Základní způsoby odbití

Nejpoužívanější způsob odbití míče ve volejbale je odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Efektivita výkonu závisí na kvalitě a přesnosti provedení těchto činností, jelikož se jedná o základní prvek komunikace s míčem mezi spoluhráči.

Odbití obouruč vrchem, hovorově prsty, patří mezi nejstarší herní činnosti jednotlivce ve sportovních hrách. Toto odbití je taky upřednostňováno před ostatními údery, a to, protože se považuje za to nejpresnější (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).

2.3.4 Útočné herní činnosti jednotlivce

2.3.4.1 Podání

Podání je herní dovednost jednotlivce, která se řadí mezi činnost s útočným charakterem. Je výrazně ovlivněna individuální výkonnostní úrovní hráčů. Ve vrcholovém volejbalu je až 80 %

herních kombinací soupeře přímo ovlivněno podáním. Jedná se proto o důležitý faktor v herní činnosti této sportovní hry (Buchtel, 2005).

Podle Císaře (2005) se jedná o první útok družstva a mezi jeho cíle patří:

- Znesnadnit soupeři vybírání míče a s tím související rozehrání útoku.
- Získat přímý bod z podání (chybou soupeře či esem).

K naplnění výše uvedených kritérií je třeba zvládnout tuto volejbalovou dovednost s takovou charakteristikou, která přispěje k jeho účinnosti. To lze dosáhnout následujícími body:

- Krátká doba letu (minimální čas pro realizaci příjmu míče pro soupeře).
- Rychlost a rotace míče (nepravidelnost letu míče vyžaduje úpravu postavení a znepříjemnění příjmu soupeře).
- Umístění (vhodná volba cíle podání znamená cílený tlak na slabiny soupeřícího družstva)

S vývojem volejbalu přibývaly různé druhy podání, a to jak technicky více či méně náročné:

- Spodní podání v čelním postoji
- Spodní podání v bočním postoji
- Vrchní podání čelné (z místa nebo výskoku)
- Vrchní podání plachtící
- Vrchní podání bočné plachtící
- Vrchní podání bočné – estonské

2.3.4.2 Přihrávka

Nejčastěji se jedná o první odbití družstva po podání v rámci založení útoku. Jedná se o zpracování míče letícího od soupeře, s cílem usměrnit a co nejlépe přihrát míč nahrávači, po případě jinému hráči v poli a umožnit mu rozvinout útočnou akci (Haník, 2014).

Podle Buchtela (2005) efektivita založení útoku závisí na kvalitě přihrávky (příjem), jelikož se jedná o důležitý prvek při zakládání útočných kombinací. Záleží na určitých herních situacích, které v utkání nastanou. Patří zde přihrávka podání, přihrávka útočného úderu a přihrávka volně letícího míče. V rámci těchto situací se odbití dělí podle způsobu provedení:

- Obití obouruč spodem – nejčastěji v případě přihrávky podání
- Odbití obouruč vrchem – např. při ulití soupeře
- Odbití jednoruč – např. náročnější situace po smeči

2.3.4.3 Nahrávka

Je to cílené odbití míče letícího od spoluhráče, usměrněné na některého z dalších hráčů v poli. A to nejlépe tak, aby mohl provést útočný úder. Nejčastěji tento úkon vykonává nahrávač (Buchtel, 2005).

Nejčastěji směřuje krátkým, dlouhým, nízkým nebo vysokým obloukem na smečáře v daném družstvu. Úspěšnost nahrávky je v úzkém vztahu s útočným úderem. Činnost smečáře, který provádí útočný úder musí být prostorově a časově sladěná s nahrávkou (Kaplan, 1999).

V začátečnickém volejbale se používají vysoké nahrávky před sebe a za hlavu realizované nejlépe obouručně vrtním odbitím. Rozhodující je přesnost nahrávky, taktika je druhořadá. V profesionálním a vrcholovém volejbale je škála přihrávek a jejich využití ve hře mnohem širší. Nahrávky se liší délkou, výškou, směrem, rychlostí a načasováním. Nahrávači se snaží pro danou situaci zvolit neoptimálnější druh nahrávky a do poslední chvíle utajit svůj záměr před soupeřem. Vysoká úroveň techniky nahrávky je nutností, významnou úlohu hraje i taktická stránka věci (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).

2.3.4.4 Útočný úder

Jedná se o odbití míče do pole soupeře během rozehry. Nejčastěji se provádí jednorukým úderem ve výskoku s cílem znemožnit soupeři jakoukoli snahu o udržení míče ve hře a tím dosáhnout bodu pro své družstvo (Buchtel, 2005).

Podle Kaplana (1999) má tato herní volejbalová činnost několik druhů technického provedení z pohledu pozice smečujícího hráče. A to v pohybu jeho těla a paží ve vztahu k letícímu míči. Tato pohybová činnost se skládá s několika na sebe navazujících jednotlivých dovedností:

- Rozběh
- Odraz
- Letová fáze
- Úder do míče

2.3.5 Obranné herní činnosti jednotlivce

2.3.5.1 Blokování

Blok patří mezi nejobtížnější volejbalové herní činnosti. V současném vrcholovém volejbalu plní úkoly útoky i obrany. Hráči chtějí blokem znemožnit soupeřův útok a zároveň dosáhnout bodového zisku. Proto se o blokování hovoří jako o závěrečné herní činnosti ukončující rozehru (Buchtel, 2017).

Blokování je herní činnost, kterou provádí jednotlivec (jednoblok) nebo skupina hráčů (dvojblok, resp. trojblok). Blok z pravidla přehradí určitý prostor nad sítí. Uplatňuje se především proti smeči a útočnému úderu ve všech jeho variantách (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).

Podle Buchtela (2005) se podle technické a taktické stránky bloky dělí do dvou kategorií. V první kategorii rozeznáváme polohy rukou. Patří zde blok otevřený, což znamená, že je poloha paží rovnoměrně se sítí. Blok polouzavřený, kde je krajní ruka otočená kolmo k síti. A blok uzavřený, ve kterém jsou obě ruce otočené kolmo k síti. Druhé dělení je podle počtu hráčů provádějící blok. Patří zde jednoblok, který provádí pouze jednotlivec, dvojblok a trojblok (dva nebo tři hráči blokují vedle sebe).

2.3.5.2 Vybírání

Vybírání je dotek hráče s míčem v poli tak, aby nedopadl na zem. Musí k tomu použít způsob povolený pravidly a z hlediska pořadí, to může být jakýkoliv úder během hry. V některých případech nelze přímo rozeznat rozdíl mezi vybíráním a přihrávkou, protože nevíme, jestli chtěl hráč míč pouze usměrnit, nebo jej přihrát přímo na spoluhráče. Nejčastěji jde o vybírání odbití spodem jednoruč či obouruč.

Jsou dva základní druhy vybírání: A to vybírání míče letícího od soupeře nebo od spoluhráče. Např. míč po odražení od bloku, od sítě nebo špatně usměrněný míč od spoluhráče. (Buchtel, 2005).

2.4 Didaktické formy ve sportovních hrách

Sportovní a pohybové hry jsou ve školní tělesné výchově univerzálním prostředkem, který můžeme uplatňovat v širokém rozsahu. Tělesná výchova se liší od ostatních vyučovacích předmětů podmínkami, stavbou vyučovací hodiny i pracovní atmosférou. Ve hře jednotlivé pohyby vytvářejí celek s daným cílem. Hráči svojí pohybovou a myšlenkovou činností zastávají ve hře okamžité stanovisko k situaci, která se má ve hře řešit (Nemec, 2013).

Pod pojmem didaktické formy si můžeme představit vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků v jednotlivých vyučovacích hodinách (Dobrý & Semiginovský, 1998). Mezi didaktické forma řadíme:

- Formy metodicko-organizační
- Formy sociálně-interakční
- Organizační formy

2.4.1 Metodicko-organizační formy

Dobrý & Semiginovský (1998) popisuje metodicko-organizační formy jako způsob účelného uspořádání situačních podmínek ve sportovních hrách. Je zde zařazen i obsah tvořený herními činnostmi s cílem realizovat konkrétní herní úlohy. Ve sportovních hrách v tělesné výchově uplatňujeme při přípravě a zdokonalování herních činností jedince, herních kombinací a systémů tyto metodicko-organizační formy:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

2.4.1.1 Pohybové hry

Podle Mazala (2000) je pohybová hra chápána jako aktivita, přinášející radost, pohodu a uspokojení. Důležitým faktorem na pohybových hrách je, že se odehrávají ve větším počtu. Výhodou těchto aktivit je také socializace, a tedy dodržení i předem daných pravidel. Je to tedy záměrně uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí v daném prostředí a s konkrétními pravidly. Patří k ní i napětí, radost, soutěživost a vysoká motivace uplatnit známé dovednosti.

2.4.1.2 Průpravná cvičení

Jsou charakteristická nepřítomností soupeře (nejčastěji obránce) a proměnnými vnějšími podmínkami, které zasahují do hry. Především jde o opakování pohybového úkolu s cílem zdokonalit provedené činnosti (Bělka, 2014).

Tato cvičení mohou plnit funkci průpravnou, mohou být součástí zahřátí organismu, ale také jako součást nácviku a zdokonalení odpovídajících dovedností. Zařazení konkrétního průpravného cvičení musí každý trenér nebo učitel zvážit sám, a to podle programu rozvoje

družstva. Dovednosti mohou být do těchto cvičení zařazovány postupně nejlépe podle úrovně jejich zvládnutí v určité skupině žactva (Císař, 2005).

2.4.1.3 Herní cvičení

Jedná se o cvičení s přítomností soupeře. Herní podmínky jsou již předem určeny. Lze je provádět formou soutěže a složitost herní situace je daná počtem hráčů, prostorem a velikostí časového úseku potřebného k realizaci herního cvičení (Bělka, 2014).

2.4.1.4 Průpravné hry

Jsou prostředkem didaktické formy nejvíce se podobající vlastní hře v totožných podmínkách nebo velmi podobných utkání. Hráči v nich procvičují útočné i herní činnosti, zdokonalují se v řešení herních situací a dovednosti spojené s hrou. Jsou určeny upravenými pravidly sportovních her, mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky (Dobrá, 1988).

Průpravnými nazýváme takové hry, které již mají rysy opravdového zápasu. Postupně budují stereotypy správných postojů, přesunů a dovedností související s pohybovou činností. Také se rozvíjí soutěživost a bojovnost a hráči se učí sledovat chování spoluhráčů i soupeřů na hřišti. Snaží se předvídat herní situace a u toho hledat jejich řešení (Císař, 2005).

2.4.2 Sociálně-interakční formy

Podle Bělky (2014) je základní podstatou sociálně-interakční forem interakce učitele s žákem. Zde rozlišujeme tyto formy:

- Hromadná (kolektivní forma) – celá skupina hráčů vykonává stejnou sportovní činnost pod kontrolou pedagoga
- Skupinová forma – menší skupiny žáků plní různé nebo stejné pohybové činnosti
- Individuální forma – každý žák cvičí jednotlivě podle svého individuálního tempa

2.4.3 Organizační formy v tělesné výchově

Dle Rychteckého & Fialové (1998) řadíme mezi organizační formy vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek v tělesné výchově, ve kterých se realizuje výchovně vzdělávací proces. Mezi tyto formy lze začlenit:

- Povinné – kde patří vyučovací jednotka, sportovní kurzy nebo výchova v přírodě
- Nepovinné – například volitelné a nepovinné předměty
- Doplnkové – rekreační cvičení

- Zájmové – patří zde zájmové kroužky, výlety, školní soutěže

2.4.3.1 Vyučovací jednotka TV

„Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“ (Vilímová, 2002, 74).

Jedná se o základní organizační formu tělesné výchovy. Vyučovací jednotka je nejčastěji realizovaná jako povinný předmět v rozsahu 45 minut. Je to relativně a stabilně předem stanovený systém hlavních i vedlejších faktorů výchovně-vzdělávacího procesu (Liba, 1996).

Vyučovací jednotky probíhají podle Fialové (2010) pomocí předem připraveného plánu. Také je to uzavřený a samostatný celek, který navazuje na předcházející vyučovací jednotky.

Podle Bělky (2014) můžeme vyučovací jednotku tělesné výchovy rozdělit na:

- Úvodní část – nejčastěji trvá 3-6 minut. Je to formální část vyučovací jednotky, kde patří např. nástup a docházka. Řadíme sem i zábavné a zahřívací cvičení pro zahájení a přípravu organismu.
- Průpravná část – zde je doba trvání 6-10 minut. Primární úkol této části je příprava těla žáka na zatížení v hlavní části hodiny. Rozcvičujeme zde velké svalové skupiny s důrazem na podchycení správného držení těla.
- Hlavní část – doba trvání je 25-30 minut. Úkolem této části vyučovací jednotky je budovat a upevňovat kladný vztah žáka k tělocvičné aktivitě a pohybu. Dalším cílem je plnit zdravotní úkol žáka a rozvíjet jeho fyzickou a psychickou zdatnost.
- Závěrečná část – doba trvání 3-5 minut. Primární úkol závěrečné části vyučovací jednotky je zklidnit organismus žáka po tělesné i psychické stránce. Patří zde i zhodnocení celé hodiny s nástupem a pozdravem na závěr.

2.5 Koncept pohybové gramotnosti

Vzdělání spojená s tělesnou výchovou je v České republice povinná až do ukončení povinné školní docházky. A to i pro adolescenty v době studia na středních školách. Ač se jedná o výhodnější podmínky v porovnání se zahraničím, není vždy dostatečně využívána. A to pro podporu pohybově aktivního životního stylu dětí a mládeže. S tím souvisí i propagace zdravého životního stylu, prevence rizik civilizačních a chronických chorob, a to zejména obezity (Dobbins, DeCorby & LaRocca, 2013).

Pojetí „pohybová gramotnost“ vyvolalo rozsáhlou diskusi a nový výzkum v oblasti sportu, vzdělávání a zdraví. V prvních definicích pohybové gramotnosti byl klíčový pojem ztělesnění. Tento stav popisovali jako soulad duševního a fyzického těla člověka, které je v harmonii jako jeden celek i s jeho okolím (Barnett et al., 2020).

„Pohybová gramotnost je koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka, jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravotnímu životnímu stylu“ (Vašíčková, 2016, 36).

Podle Barnett et al. (2020) zahrnuje australská definice čtyři oblasti – fyzickou, psychologickou, kognitivní a sociální a dalších třicet prvků napříč těmito čtyřmi oblastmi, které charakterizují různé schopnosti, jež dohromady tvoří pohybovou gramotnost. Podle australské definice existuje jen málo programů, které jsou zaměřeny na zlepšení pohybové gramotnosti a zároveň čerpají ze všech čtyř oblastí (fyzická, psychologická, kognitivní a sociální).

Aby se adekvátně odrážely různé principy a cíle pohybové gramotnosti, byla po konzultaci s mezinárodní skupinou odborníků formulována čtyři definiční prohlášení:

- Pohybová gramotnost je celoživotní holistické učení, které se získává a uplatňuje v kontextu pohybu a pohybové aktivity.
- Konstituce pohybové gramotnosti odráží probíhající změny integrující fyzické, psychologické, kognitivní a sociální schopnosti.
- Pohybová gramotnost je důležitá, protože nám pomáhá vést zdravý a plnohodnotný život prostřednictvím pohybu a pohybové aktivity.
- Cílem nebo žádoucí konfigurací pohybové gramotnosti nastane, když je člověk schopen využívat své integrované fyzické, psychologické, kognitivní a sociální schopnosti k podpoře zdraví podporujícího a naplňujícího pohybu a pohybové aktivity po celý život.

Podle McKenzie & Lounsbery (2019) je tělesná výchova důležitým faktorem školního vzdělávání a má velký potenciál podporovat zdravý životní styl. Není to však jediná priorita, jelikož má TV mnoho dalších cílů a využití.

Dvouhodinová týdenní dotace TV se především zaměřuje na tělesná cvičení po praktické stránce. Proto jsou žáci podstatně méně informovaní o správném významu pohybové aktivity pro jejich současný i budoucí život (Vašíčková, 2016).

2.5.1 Vztah pohybové gramotnosti a tělesné výchovy

Tělesná výchova a všechno co představuje hraje zásadní roli v rozvoji pohybové gramotnosti. Pokud má být pohybová gramotnost správně rozvíjená a udržovaná, musí žáci absolvovat dobře zpracovaný, naplánovaný a řízený koncept tělesné výchovy. V dnešní kritické a formující době je TV jediný „nástroj“, kde mohou žáci získat dovednosti a zkušenosti nezbytné pro zakládání pohybové gramotnosti (Červinka, 2015).

Pedagogové v tělesné výchově mají jedinečnou možnost vytvářet příležitosti a momenty, aby bylo možné identifikovat oblasti, ve kterých jsou zdatní a baví je. Naopak pomáhat jim v oblastech, ve kterých se necítí tak silně. To se týká nejen jejich pohybových vlastností a dovedností, ale také jejich důvěry, motivace a pochopení. Toho lze dosáhnout prostřednictvím rozvoje pohybové gramotnosti jedince. Absence pohybové aktivity během života je jednou z těch voleb jednotlivce, které je zapotřebí zabránit, pokud chceme, aby se z žáků stali plnohodnotní, šťastní a zdraví jedinci. Proto je podpora pohybové gramotnosti v rámci tělesné výchovy ve vzdělávání nezbytná pro přípravu cesty do dospělého života dítěte (Vašíčková, 2016).

Barnett et al. (2020) výslovně identifikoval čtyři vzájemně související oblasti (fyzickou, psychologickou, kognitivní a sociální) a třicet prvků v rámci těchto oblastí.

Například:

- pohybové dovednosti – prvkem ve fyzické doméně
- motivace – prvkem v psychologické doméně
- pravidla – prvkem v kognitivní doméně
- spolupráce – prvkem v sociální doméně

Tyto prvky se dříve v jiných definicích neobjevovaly a mohou být prospěšně začleněny do pohybových zkušeností pro rozvoj pohybové gramotnosti. Mezi tyto prvky patří také například vztah k místu, který odráží uznání a spojení s prostředím (vnitřní i venkovní prostředí), ve vztahu k pohybu a pohybovým aktivitám. Seberegulace, která odráží schopnost zvládat emoce a z nich vyplývající chování ve vztahu k pohybu a pohybovým aktivitám. Společnost a kultura, která odráží schopnost zvládat emoce a z nich vyplývající chování ve vztahu k pohybu a pohybovým aktivitám (Barnett et al. 2020).

3 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo sepsat a vytvořit zásobník čtyřiceti průpravných a herních cvičení ke sportovním hrám basketbalu a volejbalu. Tyto cvičení byly zaměřené na rozvoj dovedností u žáků střední školy.

3.1 Dílčí cíle

Mezi dílčí cíle zahrnuji:

- Vybrat a analyzovat odbornou literaturu k danému tématu
- Vybrat vhodná průpravná a herní cvičení, popsat je a vysvětlit
- Graficky znázornit a popsat konkrétní cvičení a hry pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Pro sepsání bakalářské práce jsem informace čerpal z knih v písemné podobě, knih v internetové podobě a vědeckých článků z internetových zdrojů. K analýze poznatků byla odborná literatura hledána pomocí vyhledávače knihoven a odborných internetových zdrojů. Vyhledával jsem klíčová slova z obsahu bakalářské práce: psychologický vývoj, adolescence, basketbal, volejbal, sportovní hry, pohybová gramotnost.

- Ústřední knihovna ÚP Zbrojnice:
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna fakulty tělesné kultury:
<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- internetová databáze odborných časopisů, článků a knih Proquest:
<https://www.proquest.com/>

V praktické části se zaměřuji na vytvoření zásobníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her.

4.2 Grafické znázornění v programu Easy sport graphic 2.0

S pomocí programu Easy sport graphic 2.0 jsem vytvořil 40 grafických schémat průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her. Tuto platformu spravuje společnost Easy sport-sofware (<http://easy-sports-software.com/en/>). Uživatel si v tomto programu může vybrat z široké škály sportů. Nabízí řadu hřišť, materiálů, pomůcek a čár, které se využívají pro zachycení určité sportovní aktivity. Program je přehledný, jednoduchý a nabízí spoustu variant zpracování jednotlivých tréninkových praktik.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Vysvětlivky pro basketbal

Hráč (útočník)



Hráč (obránce)



Přihrávka



Zakončení (střelba, dvojtakt)



Pohyb hráče bez míče



Pohyb hráče s míčem (driblink)



Míč



5.2 Vysvětlivky pro volejbal

Hráč



Pohyb hráče



Nahrávka, přihrávka



Útočný úder



Míč



Lavička

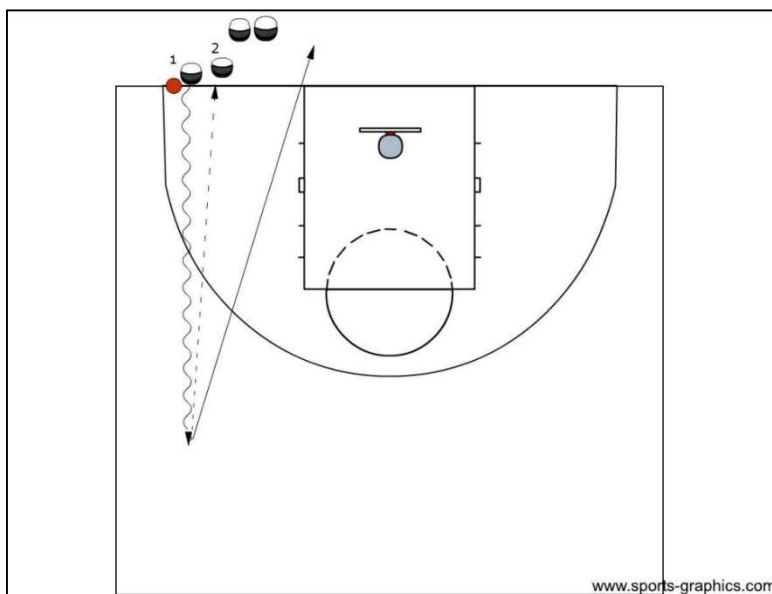


5.3 Basketbal

5.3.1 Průpravná cvičení

Zastavení dvoudobým rytmem

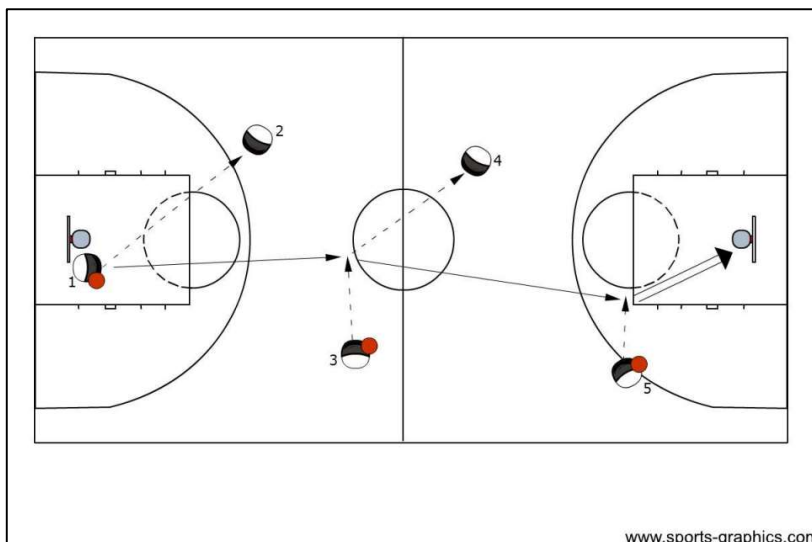
Cvičení pro libovolný počet hráčů na hřišti, jeden míč. První hráč s míčem dribluje směrem ke středové čáře, zastaví krokem a provádí pivotovou obrátku čelem k ostatním hráčům. Přihraje hráči č. 2 v zástupu a vyráží rychlým během zpět do zástupu. Hráči čekající na přihrávku se pro míč musí uvolnit tehdy, když se driblující hráč po zastavení otáčí pivotovou obrátkou (Janík, 2003).



Obrázek 1 Zastavení dvoudobým rytmem

Přihrávky v pohybu

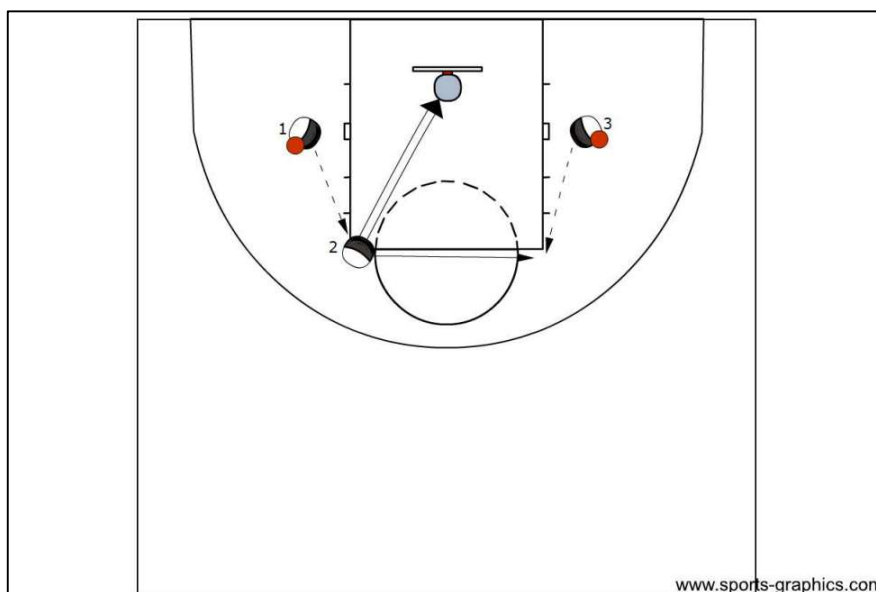
Na hřišti je 5 hráčů, kdy míč mají pouze hráči č. 1,3 a 5. Hráč 1 přihrává míč hráči č. 2, který vybíhá směrem k protějšímu koši. Před středovou čarou dostává přihrávku od hráče č. 3 a v běhu přihrává hráči č. 4. Pokračuje směrem ke koši. Na hranici vymezeného území dostává přihrávku od hráče č. 5 a zakončuje dvojtaktem do koše (Janík, 2003).



Obrázek 2 Přihrávky v pohybu

Střelecké cvičení trojic

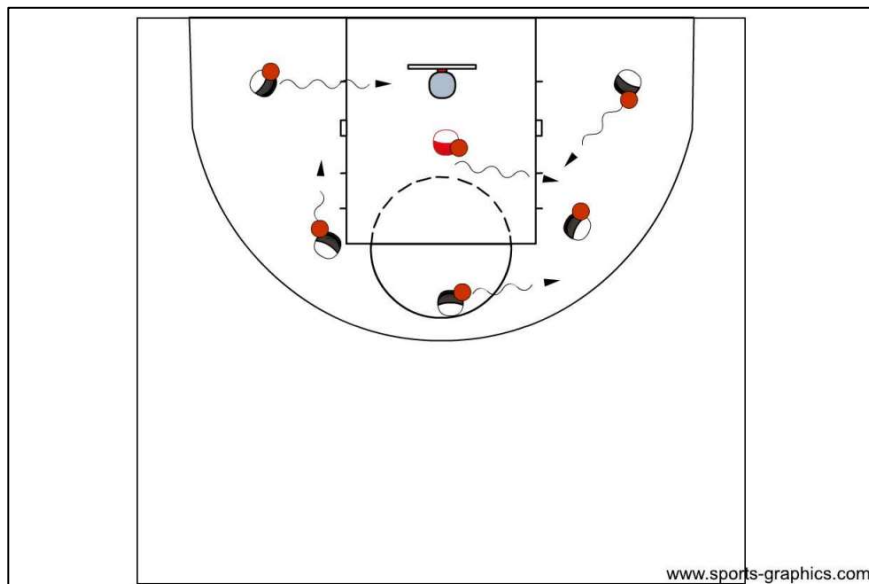
Cvičení pro tři hráče a dva míče. Jeden střílející hráč (č. 3) a dva přihrávající (č. 1 a 2). Hráč č. 3 dostává přihrávku od hráče 1, poté střílí na koš z místa. Po střelbě přebíhá na druhou stranu vymezeného území. Přihrávající hráč č. 1 doskakuje míč. Hráč č. 3 po sběhnutí dostává přihrávku od hráče č. 2 a opět střílí na koš. Hráč č. 2 míč doskakuje (Janík, 2003).



Obrázek 3 Střelecké cvičení trojic

Honička s driblingem

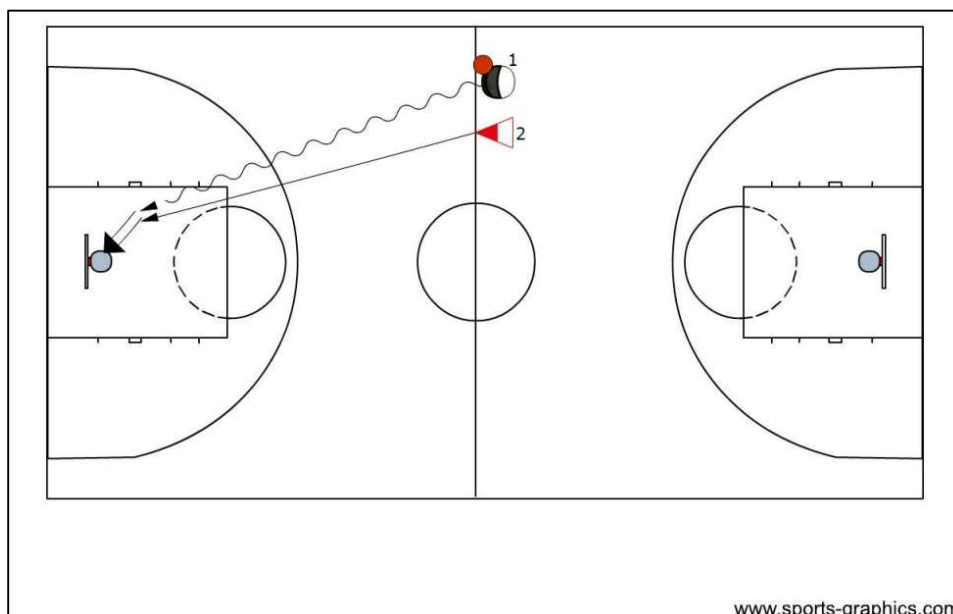
Každý hráč má míč a dribluje v předem vymezeném území (záleží na počet hráčů v poli). Vybraný hráč začíná honit své spoluhráče (má babu), přitom neustále dribluje. Jakmile se dotkne kterékoliv části těla druhého hráče, stává se honičem (má babu). Poznámka: lze hrát např. pouze druhou(slabší) rukou (Novotný, 2011).



Obrázek 4 Honička s driblingem

Zahajování na pokyn

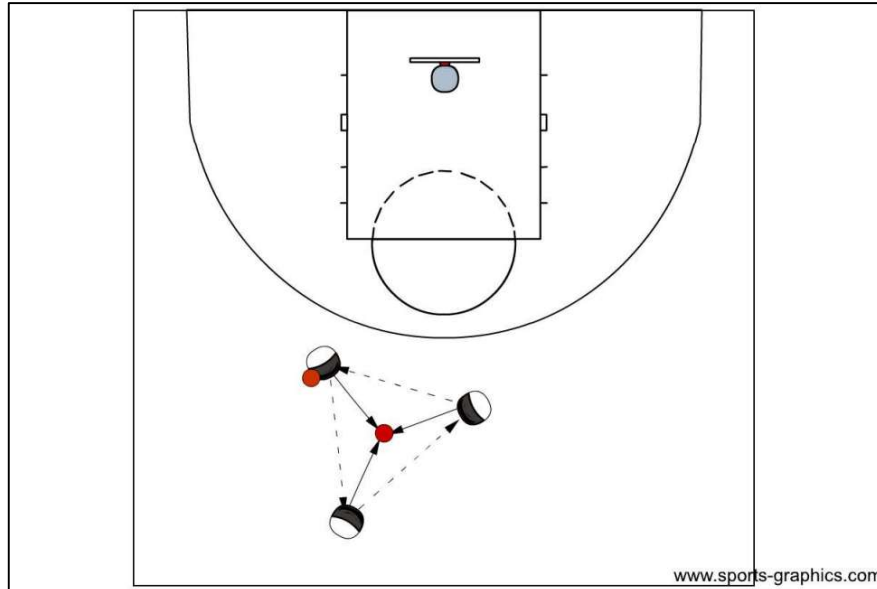
Dva hráči stojí vedle sebe za středovou čarou směrem ke koši. Útočník má míč. Na pokyn třetí osoby oba vyrážejí ke koši. Útočník se snaží zakončit z krátké vzdálenosti, obránce se snaží útočníka předběhnout a zabránit mu ve střelbě. Poznámka: lze měnit vzdálenosti hráčů od košů nebo jejich postavení (Velenský, 1999).



Obrázek 5 Zahajování na pokyn

Přihrávky v trojúhelníku s metou

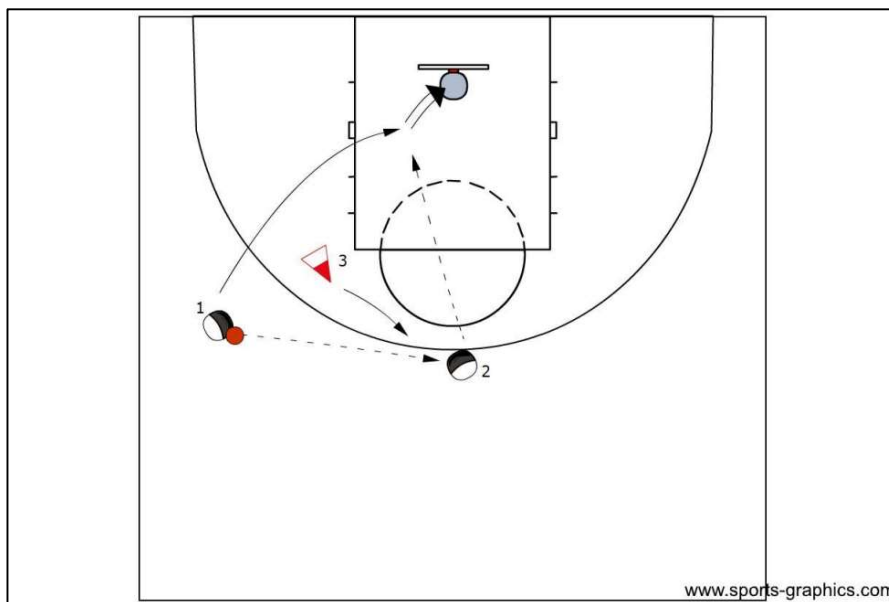
Hráči se rozdělí do trojic a postaví se do trojúhelníku cca 6-8 m od sebe. Na znamení si začnou hráči přihrávat do směru hodinových ručiček, přičemž se následně každý hráč musí po přihrávce dotknout mety uprostřed trojúhelníku a vrátit se zpět (Obradovic, 2005).



Obrázek 6 Přihrávky v trojúhelníku s metou

Nácvik uvolňování po přihrávce

Hráč č. 1 přihrává hráči č. 2. Hráč č.3 (obránce) zareaguje do pohybu k hráči č.2. Hráč č. 1 se uvolňuje směrem ke koši a dostává přihrávku od hráče č. 3, libovolně zakončí (Janík, Pětivlas & Funková, 2005).

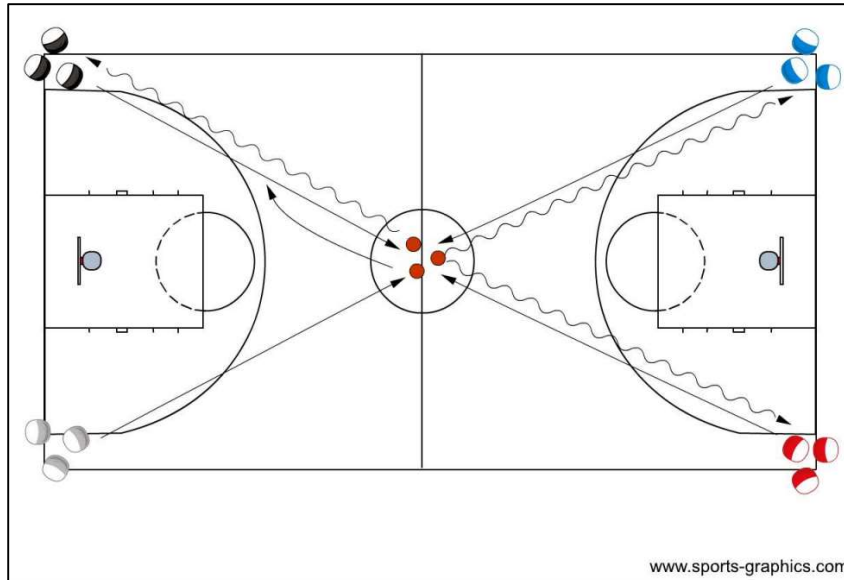


Obrázek 7 Nácvik uvolňování po přihrávce

Ukořštění míče ze středu

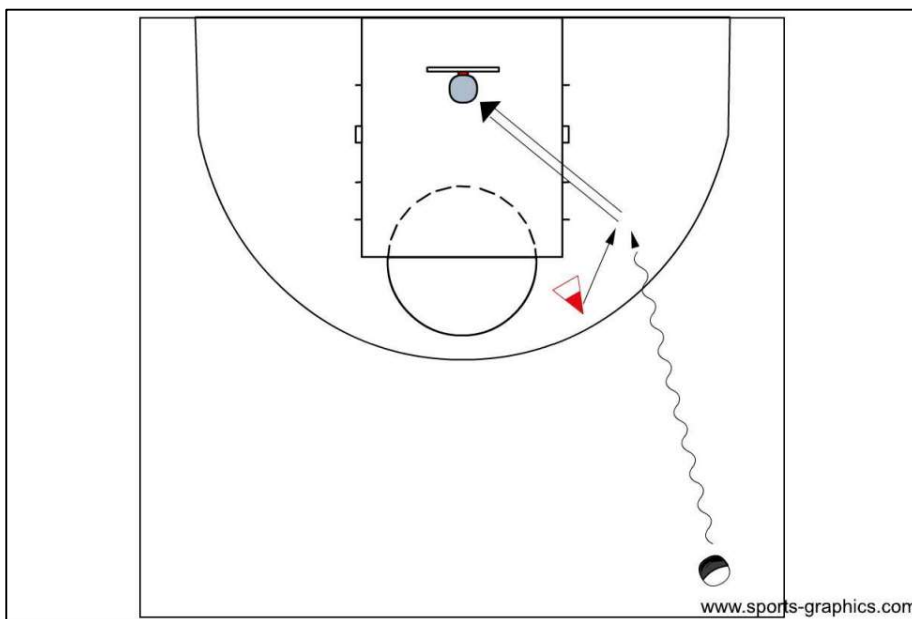
Hráči se rozdělí do čtyř skupin a rozmístí se do rohů tělocvičny. Ve středovém kruhu jsou umístěny tři míče. Na písknutí vyráží první hráči ze skupin sprintem do středového kruhu s cílem zmocnit se míče. Poté driblují zpět ke své skupině. Jeden hráč, který míč nezíská, se může pomocí basketbalových pravidel zmocnit míče od hráče, který dribluje zpět (Novotný, 2011).

Obrázek 8 Ukořštění míče ze středu



Zahajování z postavení hráče blíže ke koši

Hráč s míčem (útočník) stojí u středové čáry, obránce čeká v blízkosti oblouku tříbodového území. Útočník vyráží driblinkem směrem na koš, snaží se obejít obránce a zakončit střelbou. Obránce kryje pokus útočníka o únik a střelbu. Poznámka: Lze měnit postavení obou hráčů v poli a vzdálenost mezi nimi (Velenský, 1999).

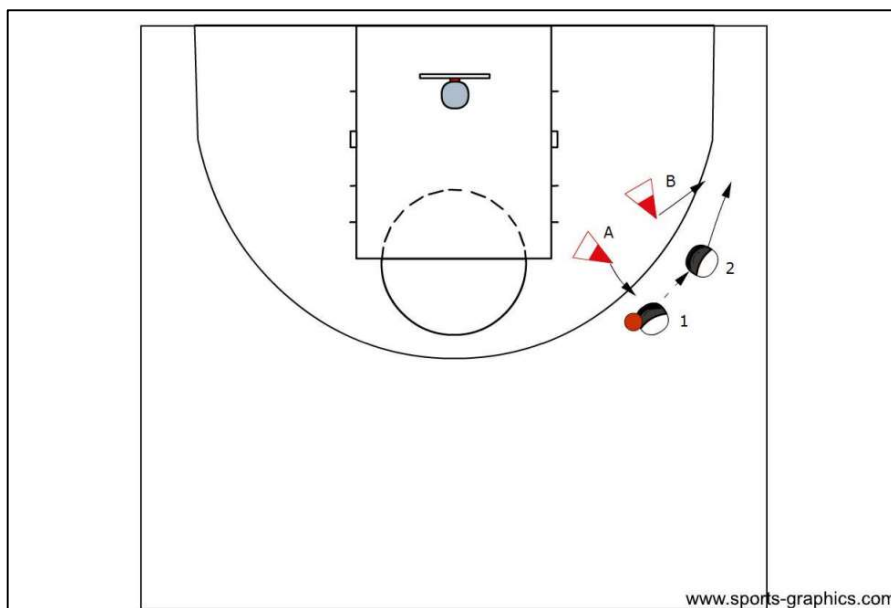


Obrázek 9 Zahajování z postavení hráče blíže ke koši

5.3.2 Herní cvičení

Obranná činnost dvojic hráčů.

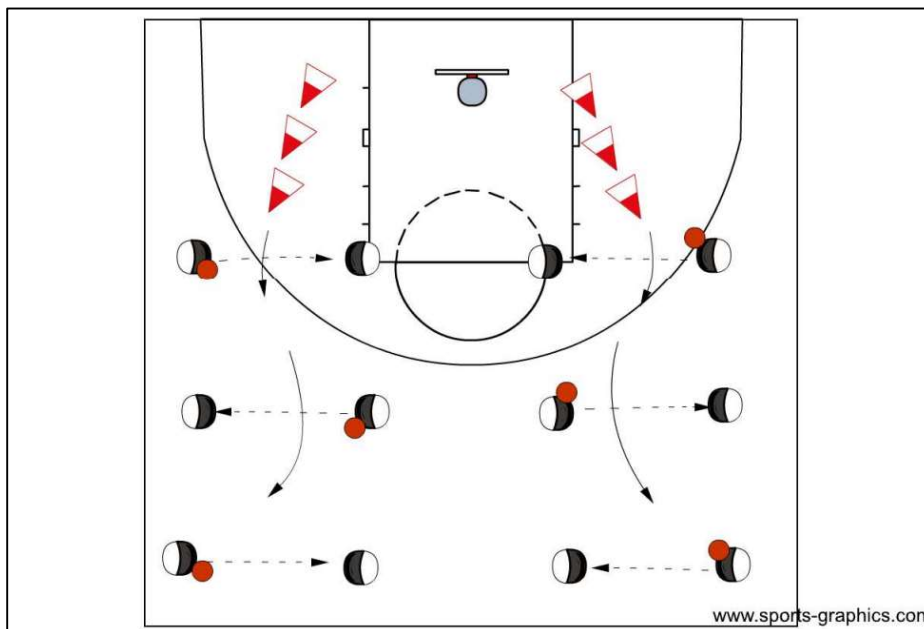
Toto cvičení je určeno pro čtyři hráče. Pro dva útočníky a dva obránce. Hrají s jedním míčem. Útočník č. 1 začíná s míčem. Cvičení je zaměřeno na obranu hráče s míčem (provádí obránce A) a obranu hráče po uvolnění pro přihrávku (provádí obránce B). Herní cvičení dva na dva jen pomocí přihrávek bez driblíngu (Janík, 2003).



Obrázek 10 Obranná činnost dvojic hráčů

Herní cvičení pro nácvik přihrávek na místě

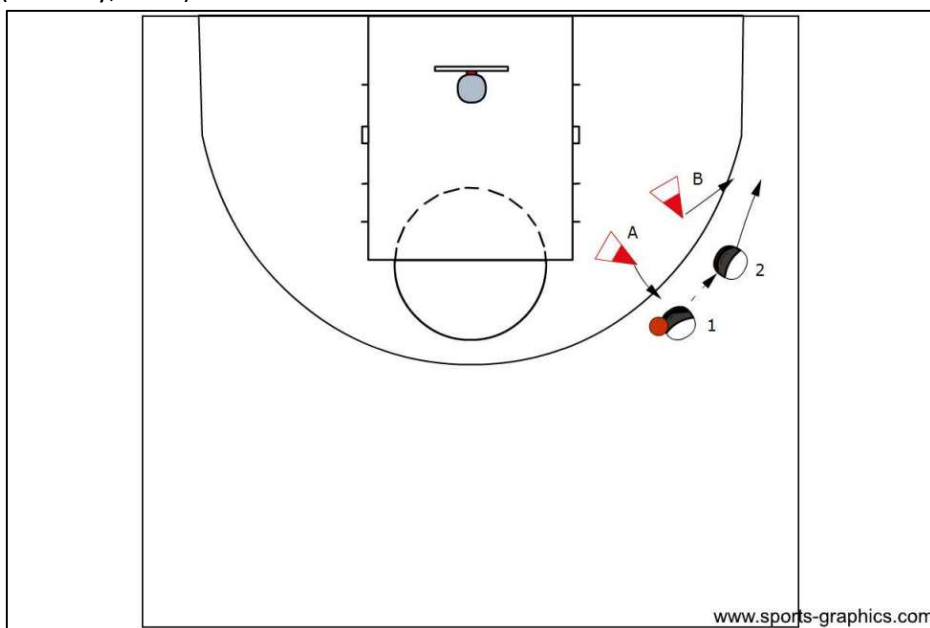
Určeno pro dvojici útočníků s jedním míčem. Obránce se pohybuje vpřed mezi útočníky s cílem zabránit jejich přihrávce. Pokud míč získá, mění se s útočníkem, který v přihrávku zkazil. (Janík, Pětivlas & Funková, 2005).



Obrázek 11 Herní cvičení pro nácvik přihrávek na místě

První má 7

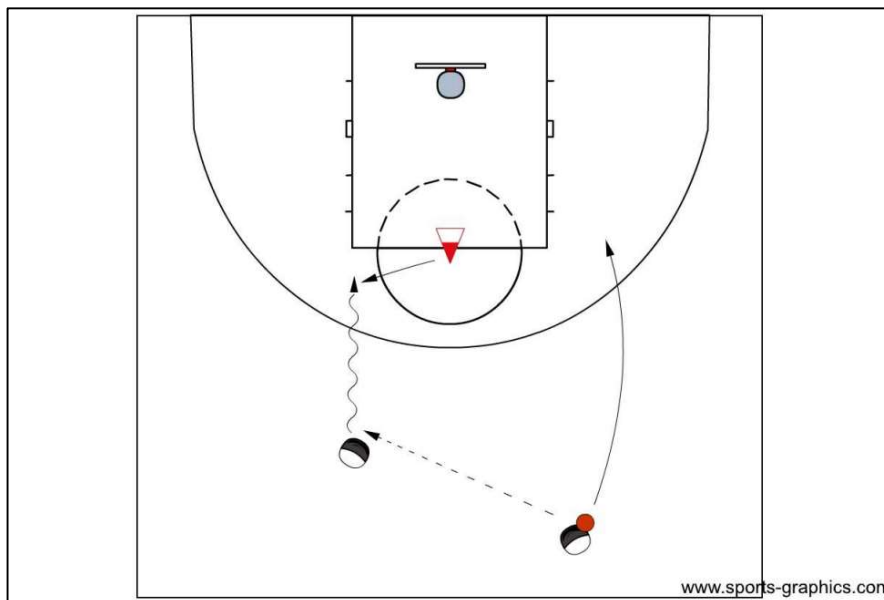
Hrají dva družstva o minimálně čtyřech hráčích. Družstva se rozestaví do řady na trojkové čáře. První hráč z každého družstva má míč a na povel dribluje směrem ke koši, střílí ze střední vzdálenosti. Míč doskakuje a dribluje zpět do svého zástupu. Vítězí družstvo, které získá nejdříve 7 bodů (Novotný, 2011).



Obrázek 12 První má 7

Činnost obránce a nácvik rychlého protiútoku

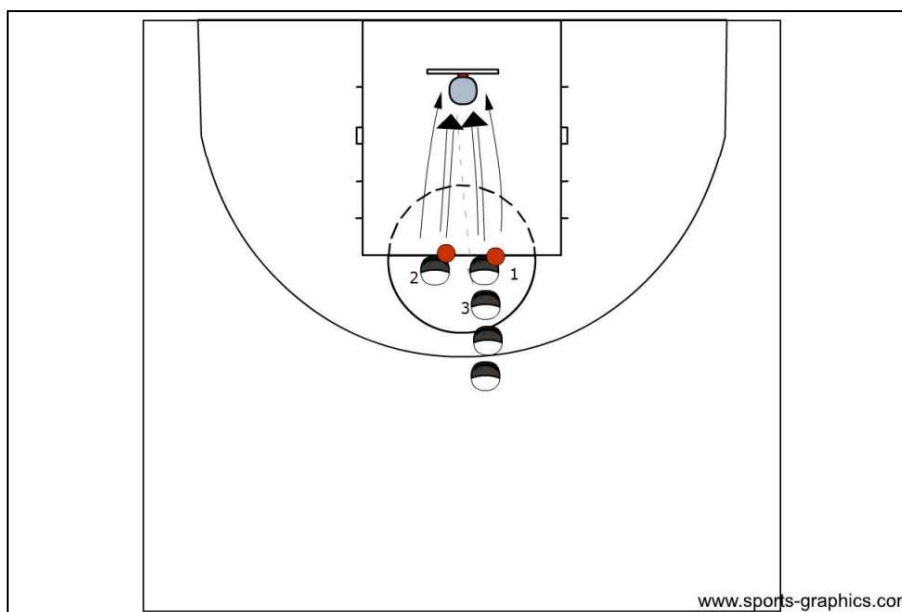
Obránce hráč č. 3 stojí na čáře trestného hodu. Čeká na přiblížení útočné dvojce z protiútoku a snaží se zabránit zakončení. Po získání míče se mění s jedním z útočníků. Lze hrát i jako tři útočníci na dva obránce (Janík, Pětivlas & Funková, 2005).



Obrázek 13 Činnost obránce a nácvik rychlého protiútoku

Vyřazovací šestky

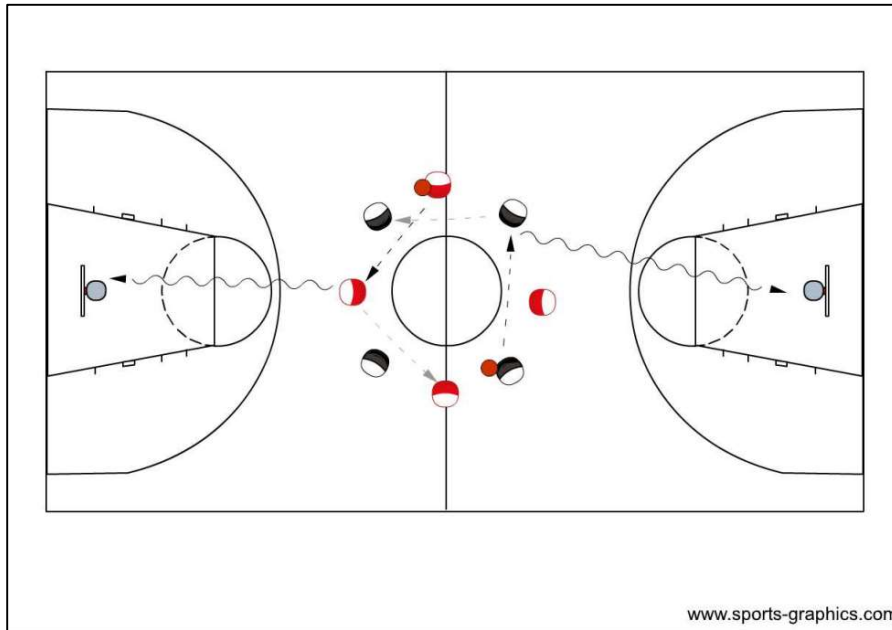
Dvě stejná družstva postavíme do zástupu na čáru trestného hodu. Hráči č. 1 na povel začínají střílet a automaticky běží doskakovat. Jakmile míč opustí ruku hráče č.1 může házet hráč č. 2. Pokud se hráči č. 2 podaří dosáhnout bodu dříve než hráči před ním, vyřadí ho ze hry. Pokud hráč č. 1 boduje před ním, přihrává hráči č. 3 a ten se snaží vyřadit hráče č. 2 atd. Vítězí hráč, který zůstal jako poslední (Mrázková, 2010).



Obrázek 14 Vyřazovací šestky

Přihrávky ve čtverci

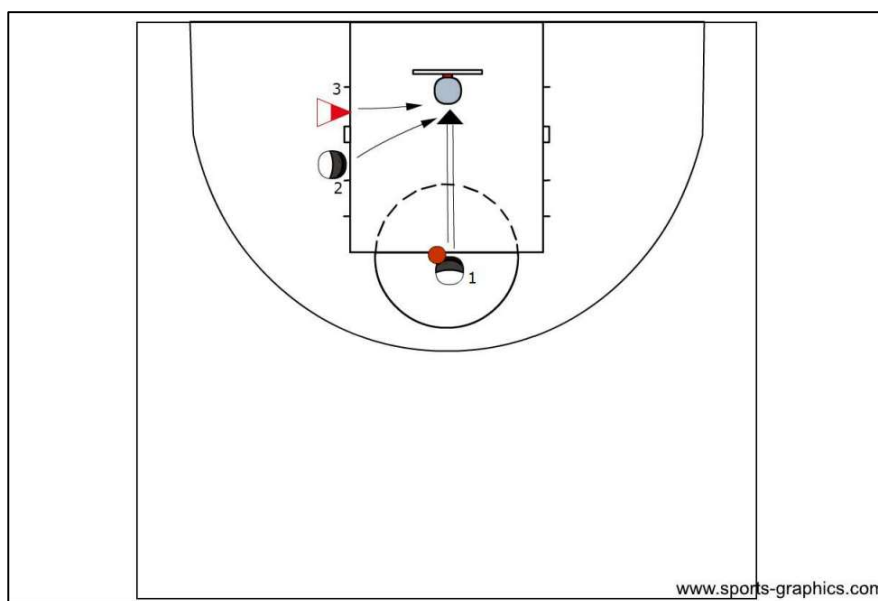
Dvě čtveřice se postaví do postavení čtverce tak, aby tvořili osmiúhelník. V každé čtveřici je jeden míč. Na povel si začnou ve čtverci jedním směrem přihrávat a předstihnout míč soupeře. Pokud se tak podaří, poslední hráč držící míč dribluje a libovolně zakončuje na koš. Pokud neuspěje, má šanci druhé družstvo. Hráči se v zakončení střídají. Hraje se na předem určený počet bodů, lze měnit vzdálenost od koše (Mrázková, 2010).



Obrázek 15 Přihrávky ve čtverci

Doskakování po trestných hodech

Hráč č. 1 střílí trestné hody, doskakující útočník (hráč č. 2) v případě zisku odraženého míče dohrává s cílem dosáhnout bod. V případě úspěchu střídá hráče č. 2. Lze hrát i s doskakujícím obráncem (hráč č. 3) (Obradovic, 2005).

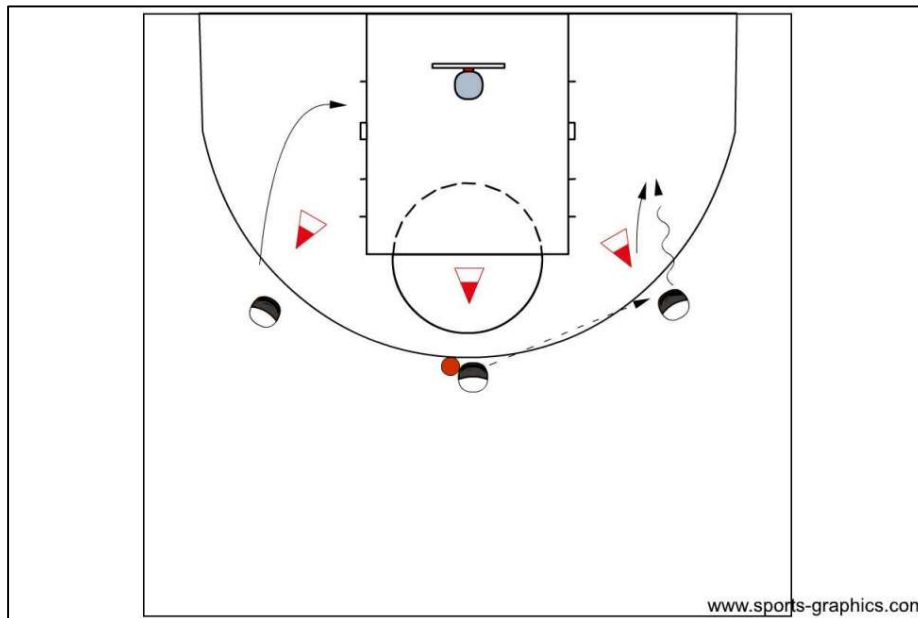


Obrázek 16 Doskakování po trestných hodech

5.3.3 Průpravné hry

Pět životů

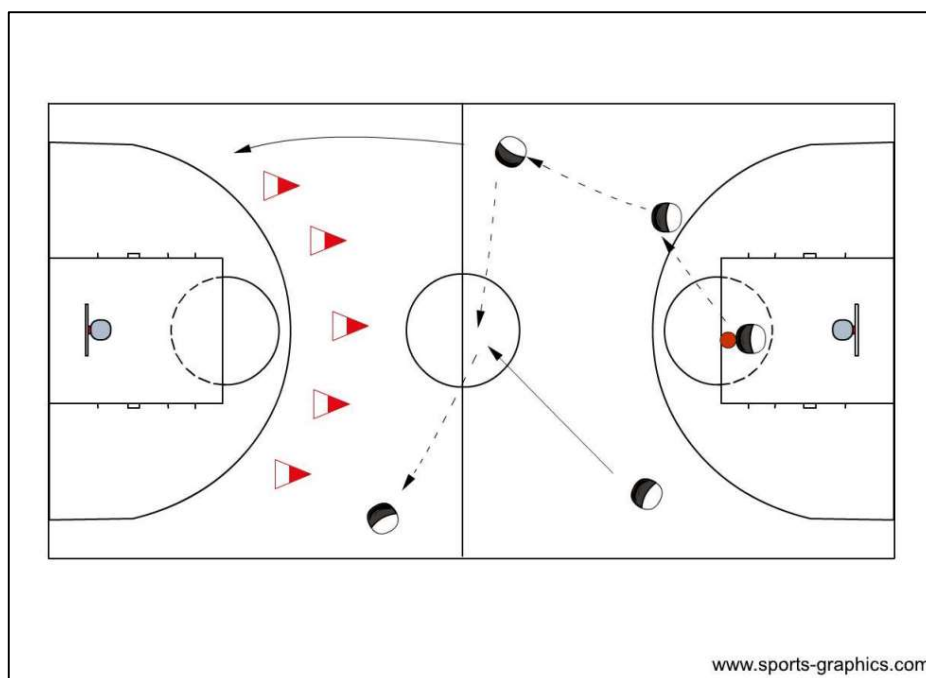
Hra určena pro šest hráčů. Hráči hrají na jeden koš tři proti třem. Každý míč získaný obránci znamená ztrátu jednoho života pro útočníky. Za každý vstřelený koš si útočníci naopak připsují jeden život navíc (Novotný, 2011).



Obrázek 17 Pět životů

Hra bez driblinku

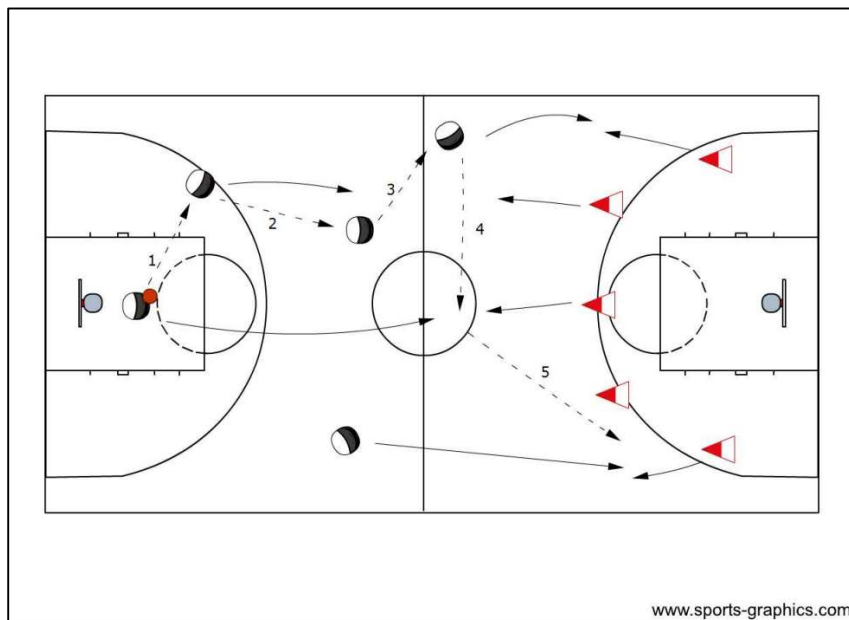
Dva družstva (5 na 5), hrají proti sobě podle basketbalových pravidel, ale nesmějí používat driblink. Snaží se získat bod jen za pomoci přihrávek.



Obrázek 18 Hra bez driblinku

Hod' a běž

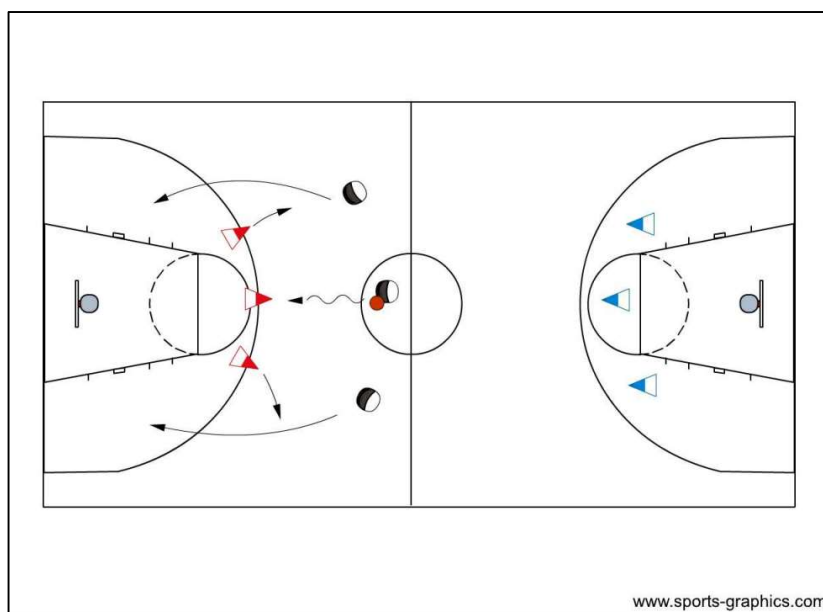
Hrají dvě družstva podle klasických pravidel basketbalu pět na pět. Družstvo, které útočí si musí nejméně pětkrát přihrát, než smějí vystřelit na koš. Při dosažení pěti nahrávek můžou útočníci dál pokračovat v přihrávkách, dokud si nevytvoří optimální pozici pro střelbu (Novotný, 2011).



Obrázek 19 Hod' a běž

Prolínaná

Hrají tři družstva o stejných počtech hráčů (3-5). Družstvo č. 1 útočí proti družstvu č. 2 na jedné polovině hřiště, dokud nedá koš nebo dokud bránící tým nezíská míč. Poté začne útočit na protější koš, kde je v obraně připraveno družstvo č. 3. Hra pokračuje stejným způsobem. Vyhrává družstvo s největším počtem bodů (Mrázková, 2010).



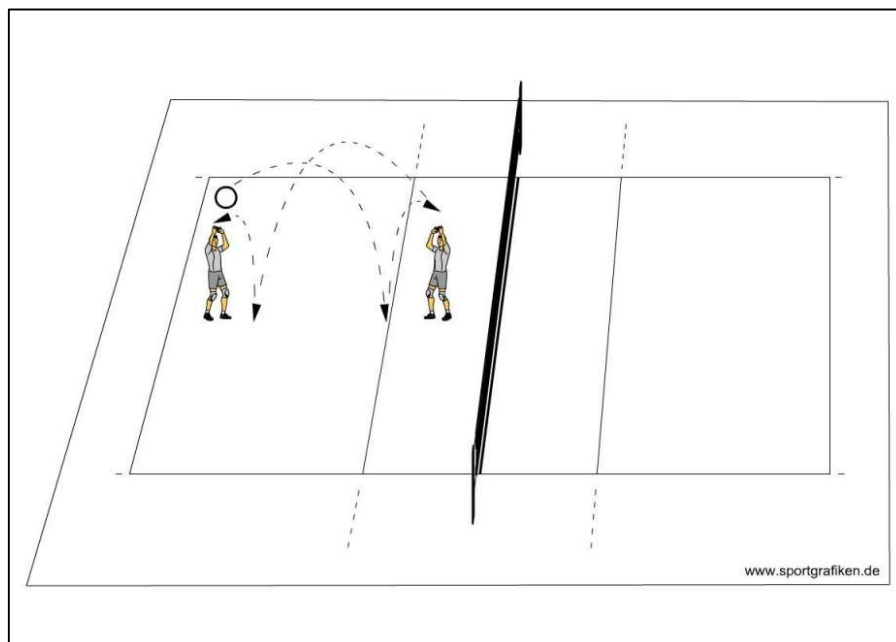
Obrázek 20 Prolínaná

5.4 Volejbal

5.4.1 Průpravná cvičení

Dva míče s dopadem

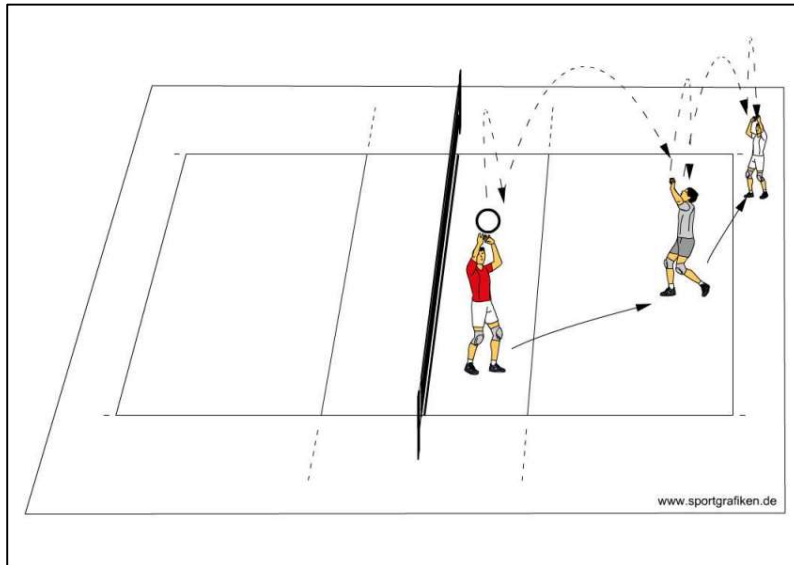
Toto cvičení je určeno pro dva hráče. Hráči stojí naproti sobě, každý z nich má míč. Po současném nadhozu odbíjejí obouřuč vrchem nahrávkou před svého spoluhráče. Nechávají dopadnout míč na zem, poté opět nahrají svému protějšku. Poznámka: Lze měnit počet míčů např. jednodušší varianta pouze s jedním míčem (Haník, 2008).



Obrázek 21 Dva míče s dopadem

Prožeň sám sebe

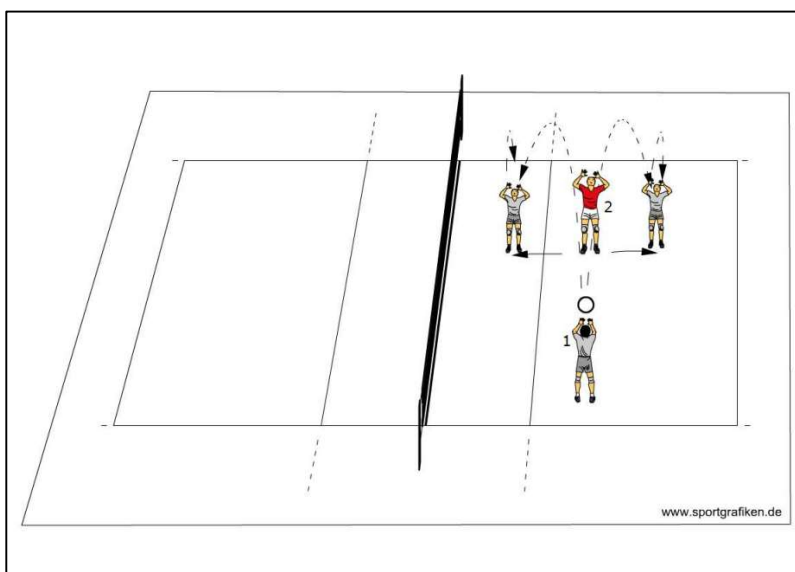
Cvičení určené pro jednotlivce. Hráč odbíjí vrchem obouruč několikrát nad sebe. Zhruba každý čtvrtý míč zahraje vysoko dopředu a rychle se přesouvá k míči. Provede zastavovací dvojkrok tak, aby míč při dopadu směřoval na čelo. Zpracuje jej odbítkou vrchem. Toto opakuje do jiného směru (Haník, 2008).



Obrázek 22 Prožeň sám sebe

S meziodbitím na spoluhráče

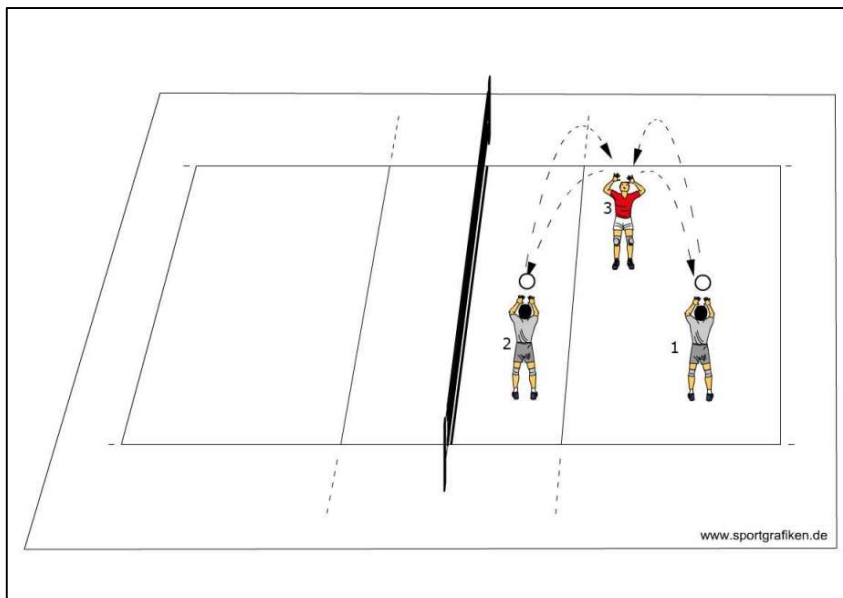
Toto cvičení je určeno pro dva hráče. Hráč č. 1 nahazuje míč vpravo nebo vlevo na spoluhráče. Ten po přesunu stranou pod míč provádí zastavovací dvojkrok, provede odbytí vrchem nad sebe a následně vrátí na hráče č. 2. Po odbytí se vrací na původní místo (Haník, 2008).



Obrázek 23 S meziodbitím na spoluhráče

Dva na jednoho s dvěma míči

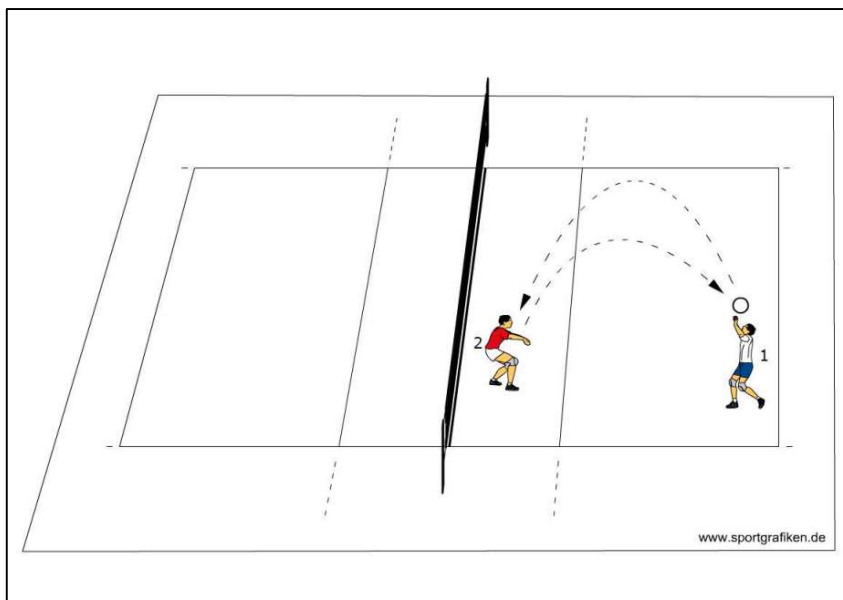
Určeno pro tři hráče. Hráči stojí v postavení ve tvaru trojúhelníku. Hráči č. 1 a 2 mají v rukou míč. Střídavě odbíjejí na hráče č. 3, který jim odbytím obouřuč vrchem vrací (Haník, 2008).



Obrázek 24 Dva na jednoho s dvěma míči

Jeden spodem, druhý vrchem

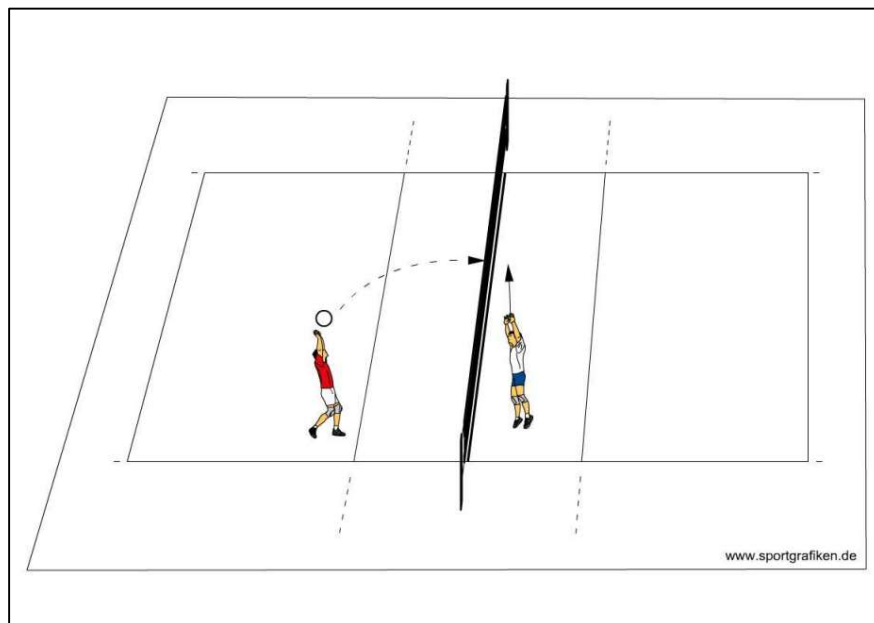
Cvičení do dvojice. Hráči č. 1 a 2. stojí naproti sobě ve vzdálenosti asi 5 m od sebe. Hráč č. 1 odbijí míč vrchem mírně straně od hráče č. 2. Ten se snaží dostat pod míč, vrací míč odbitím spodem (Haník, 2008).



Obrázek 25 Jeden spodem, druhý vrchem

Nácvik jednobloku u sítě

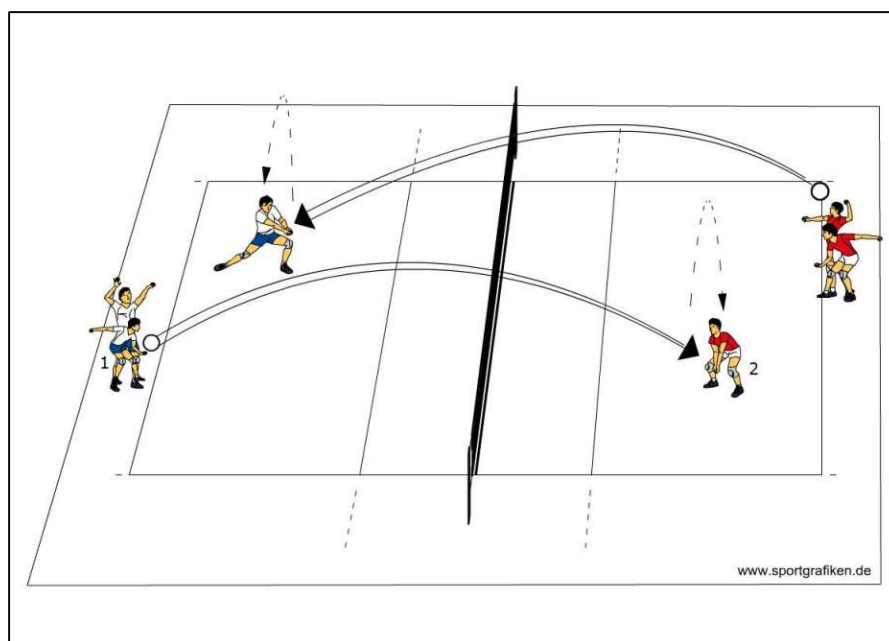
Cvičení určeno pro dvojici. Hráč č.1 stojí přibližně ve vzdálenosti 2 m od sítě a přehazuje míč kolmo přes síť. Hráč č. 2 blokuje (Hanzelka, 2006).



Obrázek 26 Nácvik jednobloku u sítě

Nácvik podání s příjmem

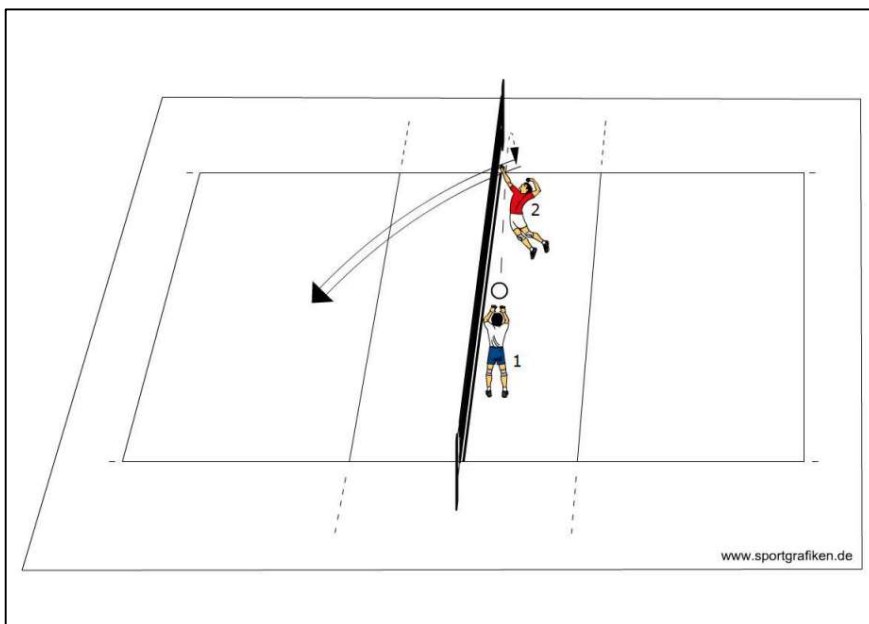
Cvičení určeno pro dva hráče. Hráč č. 1 stojí za koncovou čarou a provádí podání. Zkouší variantu jednoruč spodem i jednoruč vrchem. Hráč č. 2 na protější straně přijímá obouruč spodem nad sebe. Chytá míč, jde za koncovou čáru a pokračuje stejným sledem činností. Poznámka: Lze měnit vzdálenosti podání od sítě (Buchtel, 2017).



Obrázek 27 Nácvik podání s příjmem

Nácvik útočného úderu

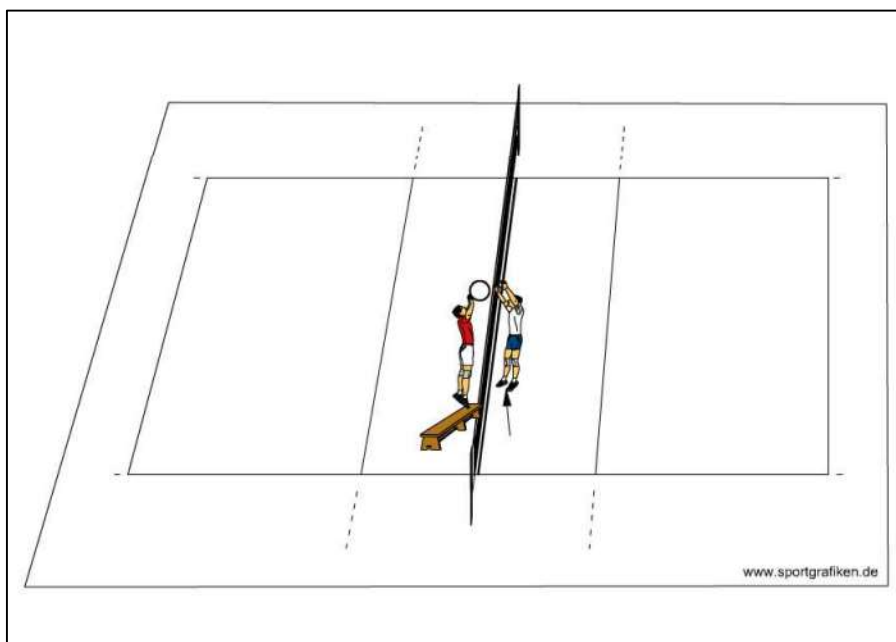
Určeno pro dva hráče. Hráč č.1 nadhazuje nad sebe a poté nahrává odbitím vrchem obouruč podél sítě hráči č. 2. A to tak, aby byl schopen provést útočný úder (smeč) přes síť. Poznámka: pro zjednodušení lze míč hráči č. 2 nadhazovat (Buchtel, 2017).



Obrázek 28 Nácvik útočného úderu

Nácvik jednobloku s míčem bez pohybu

Hráči stojí na lavičce u sítě. Drží míč nad úrovní sítě. Oprati každému hráči na lavičce stojí na zemi hráč bez míče v připraveném postavení na blok. Vyskočí a oběma rukama zatlačí do míče nad síť. Po nějaké době se hráči vystřídají (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).



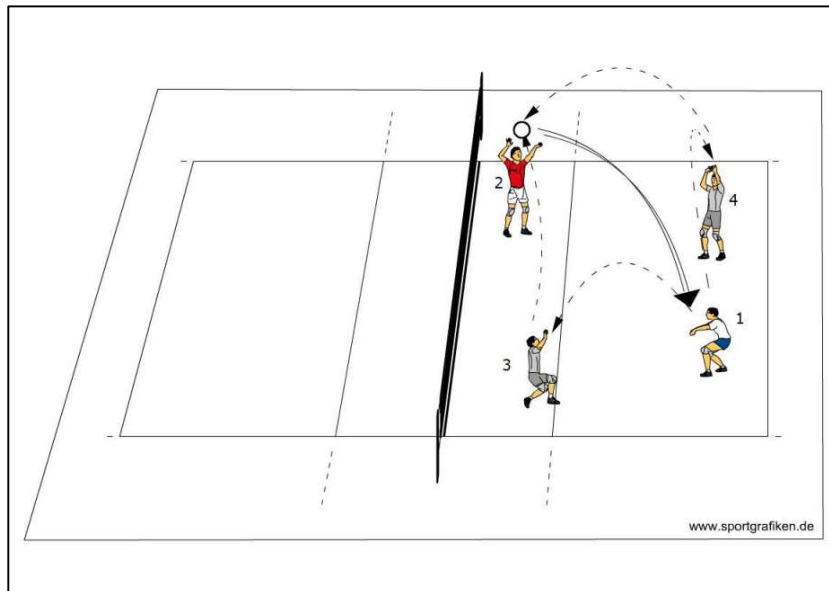
Obrázek 29 Nácvik jednobloku s míčem bez pohybu

5.4.2 Herní cvičení

Vybírání přímého úderu.

Toto cvičení je určeno pro čtyři hráče. Hráč č. 2 smečuje (ulívá nebo lobuje) na hráče č. 1., který míč vybírá před sebe na hráče č. 3 a 4. Ti míč nahrávají zpět hráči č. 2, který opět lobuje.

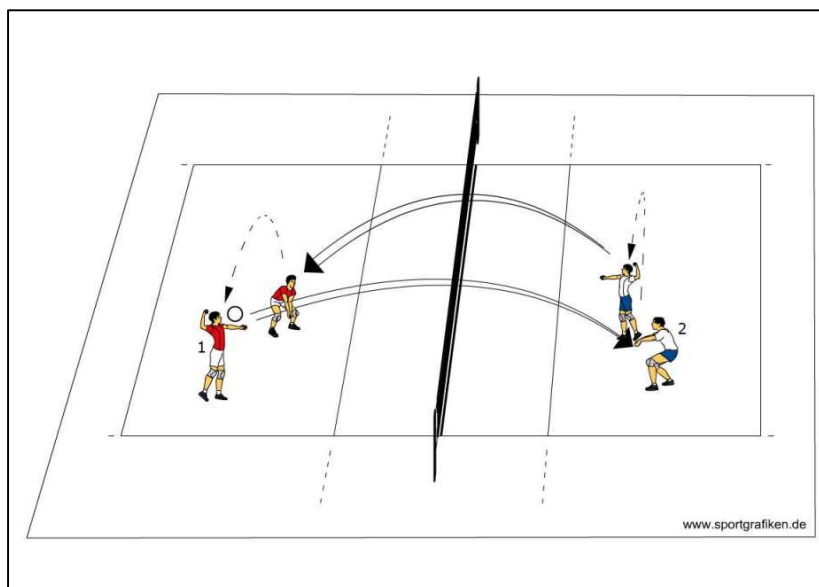
Poznámka: pro zjednodušení můžou hráči zpracovat úder prvně nad sebe (Hanzelka, 2006).



Obrázek 30 Vybírání přímého úderu

Odbíjení vrchem po dopadu míče na zem s meziodbitím

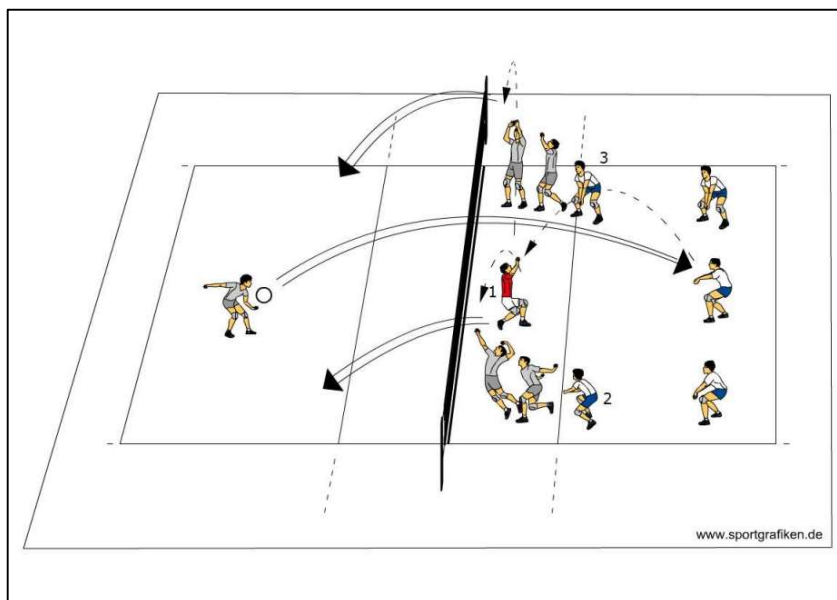
Herní cvičení pro dva hráče. Hráči stojí naproti sobě, každý na jedné straně hřiště. Hráč č.1 zahajuje rozehru odbitím jednoruč vrchem po vlastním nadhozu na hráče č. 2 přes síť. Hráč č. 2 po dopadu (nebo přímo u složitější varianty) vybírá obouruč spodem nad sebe a následně vrací jednoruč vrchem zpět na hráče č. 1. Pokračují stejným sledem činností (Haník, 2008).



Obrázek 31 Odbíjení vrchem po dopadu míče na zem s meziodbitím

Nácvik přípravných kombinací s podáním a příjmem

Šestice hráčů je postavena na příjmu na jedné straně hřiště. Určí nahrávače (hráč č.1). Ze soupeřova pole je míč podáván odbitím spodem či vrchem jednoruč. Hráči v poli přijímají míč k síti na svého nahrávače. Ten nahrává obouruč vrchem na pravou nebo levou stranu spoluhráčům (hráč č.2 a 3). Ti se snaží jakýmkoliv způsobem zahrát míč přes síť. (Buchtel, 2017).



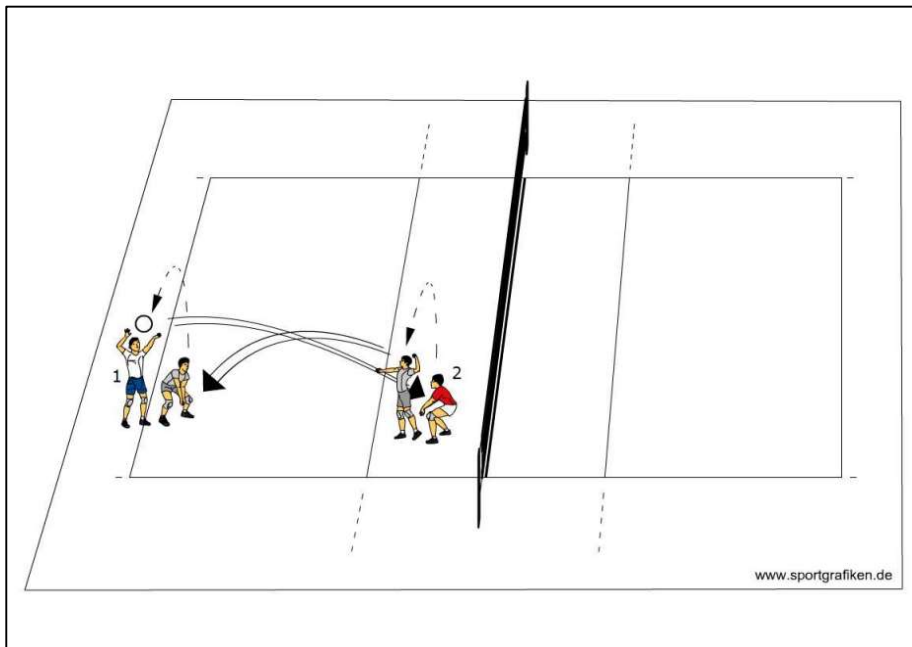
Obrázek 32 Nácvik přípravných kombinací s podáním a příjmem

Volejbalový basketbal

Hrají dvě družstva proti sobě na basketbalovém hřišti, a to pouze s využitím volejbalových dovedností. Útočící družstvo si může volejbalovým způsobem přihrávat. Bránící družstvo je v získání míče pasivní a může po hřišti pohybovat pouze do třetího odbytí družstva (počítá se nahlas). Poté musí stát na místě a k obraně používat jen své paže. Útočící družstvo se tak může propracovat až ke koši, má však jen jeden pokus při odbití na koš. Po neúspěšném pokusu se míče ujme druhé družstvo.

Hra 1 na 1.

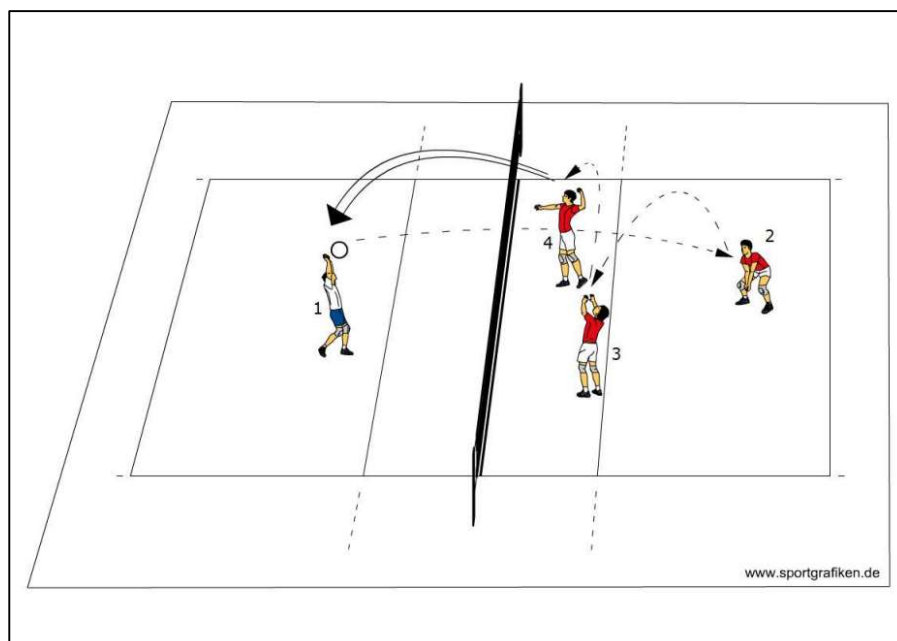
Hraje se jeden na jednoho na polovině hřiště bez sítě. Hráč č. 1 zahajuje podání jednoruč vrchem na hráče č.2. Hráč č. 2 přijímá míč odbitím obouruč spodem nad sebe a lobuje zpět na hráče č. 1. Hra pokračuje podobným způsobem dál, až některý z hráčů nechybuje. Lze hrát taky jako 2 na 2. (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).



Obrázek 33 Hra 1 na 1

Nácvik základní herní kombinace

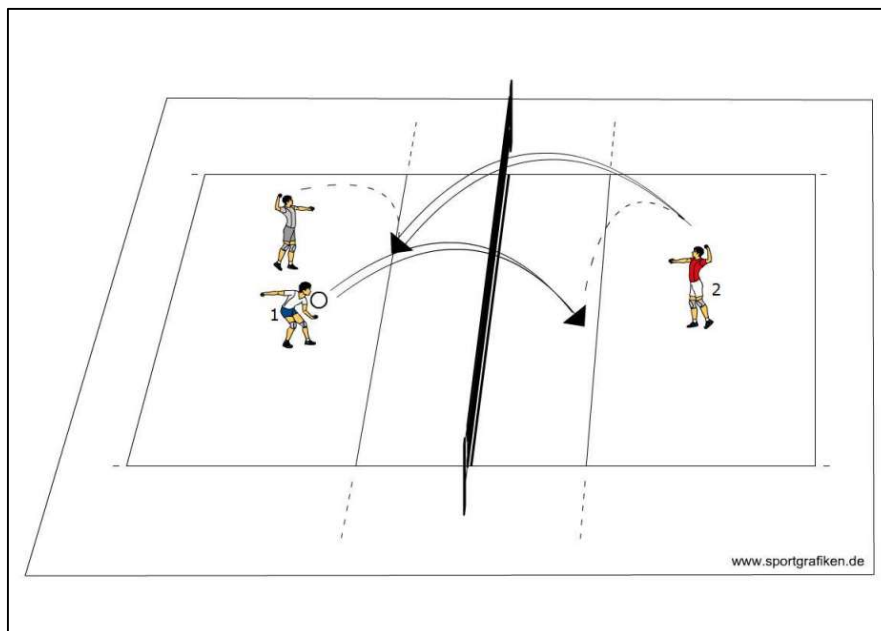
Cvičení začíná hráč č. 1 hosením míče na hráče č. 2. Ten míč přihrává na nahrávače (hráč č.3). Hráč č. 4 ze strany podle kvality nahrávky volí útočné odbití obouruč vrchem anebo smeč (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).



Obrázek 34 Nácvik základní herní kombinace

Volejbalový tenis s jedním možným dopadem

Určeno pro 2 hráče. Hráči stojí naproti sobě, každý na jedné straně sítě. Hráč č. 1 zahajuje akci odbitím jednoruč spodem. Hráč č. 2 odbijí po dopadu na zem jednoruč vrchem zpět na hráče č. 1. Pro zjednodušení lze míč po dopadu zahrát libovolným způsobem (Haník, 2008).

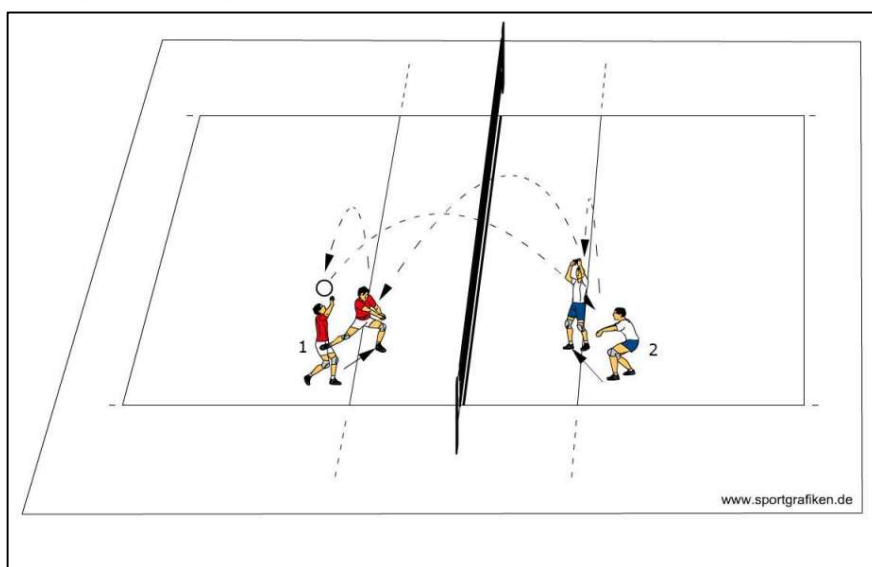


Obrázek 35 Volejbalový tenis s jedním možným dopadem

5.4.3 Průpravné hry

Obouruč vrchem přes síť

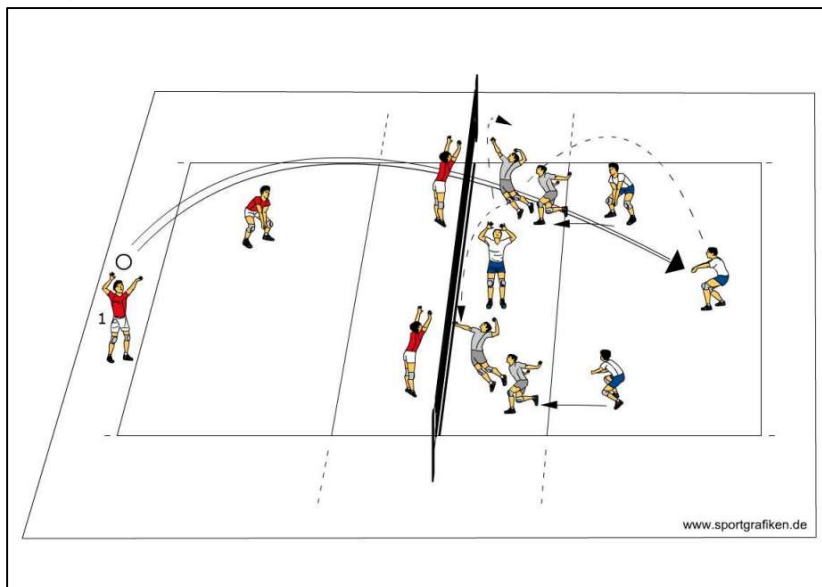
Průpravná hra pro dva hráče. Utkání zahajuje hráč č.1 obouruč vrchem přes síť. Hráč č. 2 odbije míč obouruč spodem nad sebe a vrchem opět na hráče č. 1. Hráč č. 1 pokračuje stejným sledem činností (Haník, 2008).



Obrázek 36 Obouruč vrchem přes síť

Zdokonalování nahrávky před sebe a za hlavu

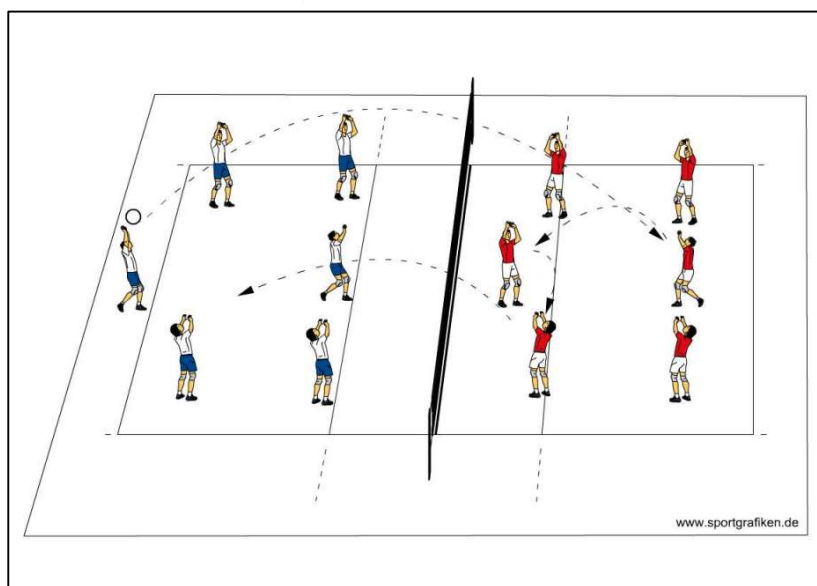
Průpravná hra určena pro 8 hráčů. Hráči jsou rozestavení do kosočtverce. Hráč č. 1 podává na stranu soupeře. Příjem podání a následná přihrávka, která by měla směřovat do středu sítě na nahrávče. Ten podle situace a schopností nahrává na útočný uder před sebe nebo za hlavu. Následně zkouší bránící družstvo směřovat do bloku proti útočnému úderu. (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).



Obrázek 37 Zdokonalování nahrávky před sebe a za hlavu.

Hra 6 na 6 bez podání

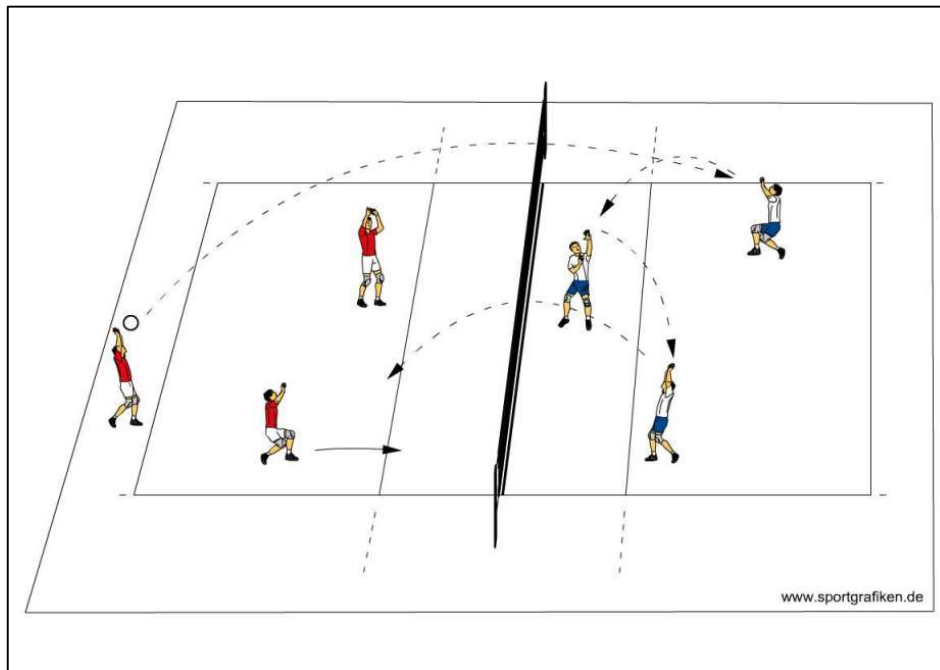
Hraje se bez podání. Míče do hry nadhazuje učitel (trenér). Rotace hráčů na hřišti nastává vždy po 5-6 míčů. Nahazování míčů eliminuje problémy s příjmem podání, případně chyby z podání. Při hře dbáme na to, aby se hrálo na tři údery, kdy druhý míč hraje rozehrávač. (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).



Obrázek 38 Hra 6 na 6 bez podání

Přehazovaná

Určeno pro dvě družstva o stejném počtu hráčů (dva na dva, tři na tři). Hraje se podle volejbalových pravidel bez odbití, a to pouze pomocí přihrávek a hodů míče. Hra je zahájena hozením míče přes síť z místa za koncovou čarou. Počítání bodů vychází z volejbalových pravidel. Každé družstvo má tři kontakty s míčem, při nichž se přesouvá směrem k síti. Hráč, který chytí první míč přihrává spoluhráči (nahrávači) a přesouvá se k síti a přechází do role útočníka. Nahrávač mu hodí míč a útočník se jej snaží umístit přes síť do volného místa soupeřovy strany hřiště (Císař, 2005).



Obrázek 39 Přehazovaná

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit a představit zásobník průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her se zaměřením na rozvoj pohybové gramotnosti v basketbale a volejbale pro žáky středních škol.

Zásobník tvoří 40 cvičení, které byly popsány a graficky znázorněny pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

Zásobník byl vytvořen na základě odborné literatury s dopomocí vlastních zkušeností získaných v akademických letech na Fakultě tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci.

Tato průpravná cvičení, herní cvičení i průpravné hry mohou využít učitelé učící na středních školách pro zpestření hodin tělesné výchovy. Dále také trenéři nebo pedagogové volnočasových kroužků pro rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti v basketbale a volejbale.

Snažil jsem se vybrat vhodná cvičení pro věkovou kategorii žáků středních škol tak, aby co nejlépe rozvíjeli své basketbalové a volejbalové dovednosti.

7 SOUHRN

Hlavní cílem bakalářské práce bylo zpracování zásobníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti v basketbale a volejbale pro žáky na středních školách.

Dílčí cíle:

- Analyzovat odbornou literaturu
- Vybrat správná průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry
- Popsat a vysvětlit jednotlivé cvičení a hry
- Graficky znázornit jednotlivé cvičení a hry v programu Easy sport graphic 2.0

Všechny tyto průpravné cvičení, herní cvičení a průpravné hry byly vypracovány a graficky znázorněny na základě odborné literatury. Popis a grafické zpracování jednotlivých cvičení a her je tvořen tak, aby rozvíjely základní dovednosti v rámci pohybové gramotnosti v basketbale a volejbale.

8 SUMMARY

The main aim of the bachelor thesis was to develop a vocabulary of preparatory exercises, game exercises and preparatory games for the development of basic skills in motor literacy in basketball and volleyball for secondary school students.

Sub-objectives:

- To analyze the literature.
- To select the correct preparatory exercises, game exercises and preparatory games
- Describe and explain each exercise and game
- Graphically represent the exercises and games in Easy sport graphic 2.0 program

All these preparatory exercises, game exercises and games have been developed and graphically illustrated based on the literature. The descriptions and graphical representation of each exercise and game are designed to develop the basic skills of movement literacy in basketball and volleyball.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Barnett, L. M., Dennis, R., Hunter, K., Cairney, J., Keegan, R. J., Essiet, I. A., & Dudley, D. A. (2020). Art meets sport: what can actor training bring to physical literacy programs? *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4497.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojme se házené: (metodika a didaktika házené)*. Hanex.
- Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Karolinum.
- Cole, B., & Panariello, R. (2015). *Basketball anatomy*. Human Kinetics.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Grada Publishing as.
- ČERVINKA, P. (2015). *PŘÍPADOVÁ STUDIE DLOUHODOBÉHO SLEDOVÁNÍ ZMĚN VE VZTAHU DĚTÍ K POHYBOVÉ AKTIVITĚ CASE STUDY LONG-TERM MONITORING CHANGES IN CHILDREN RELATIONSHIPS TO PHYSICAL ACTIVITY*. ČESKÁ, 53.
- Dobbins, M., DeCorby, K., Robeson, P., Husson, H., & Tirilis, D. (2009). Cochrane review: School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal*, 4(4), 1452-1561.
- Dobry, L., & Semigovský B. (1988). *Sportovní hry-výkon a trénink*. Olympia
- Dvořáková, H. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Mladá fronta.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Drásalová, L. (2003). *Basketbal: Nácvik herních činností jednotlivce*. Paido.
- Janík, Z., Pětivlas, T., & Wiednerová, V. (2005). *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních: sborník herních cvičení*. Masarykova univerzita.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení* (ilustroval Bronislav KRAČMAR). Grada.
- Krause, J. V., & Nelson, C. (2019). *Basketball skills & drills*. Human Kinetics.
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2009). School physical education: The pill not taken. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(3), 219-225.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní* (ilustroval Radka HORÁKOVÁ). Hanex.
- Nemec, M. (2013). *Športové hry (1. část)*. Belianum.
- Rychtencký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Reilly, T., Morris, T., & Whyte, G. (2009). The specificity of training prescription and physiological assessment: a review. *Journal of sports sciences*, 27(6), 575-589.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Grada publishing as.

- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností* (ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ, ilustroval Miroslav LIBRA). Svoboda.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Nakladatelství Karolinum.
- Velenský, M., & Karger, J. (2003). *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Grada Publishing.
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Laurenčík, T. (2007). *Volejbal: základy techniky, taktiky a výučby*. Vydavatelství UK.