



Multimediální učebnice basketbalových průpravných her

Diplomová práce

Studijní program:

N7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory:

Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy

Autor práce:

Bc. Romana Urbanová

Thesis Supervisors:

Mgr. Jan Charousek, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Romana Urbanová**
Osobní číslo: **P17000599**
Studijní program: **N7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy**
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy
Název tématu: **Multimediální učebnice basketbalových průpravných her**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem diplomové práce bude vypracování videoučebnice basketbalových průpravných her. Dílčí cíle práce: zpracování historie basketbalu, popis základních basketbalových pravidel, rozdělení základních herních činností jednotlivce, popis základní tvorby a úpravy videa, vývojové zvláštnosti ve výuce basketbalu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BLATNÝ, Marek. Psychologie celoživotního vývoje. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2017. 292 s. ISBN 978-80-246-3462-3. MATOUŠEK, Jiří, JIRÁSEK, Ondřej. Natáčíme a upravujeme video na počítači. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2002, 174 s. ISBN 80-7226-780-9. VELENSKÝ, Michael. Basketbal: Praktická cvičení pro školní TV. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1994. 76 s. ISBN 80-7066-802-4. VELENSKÝ, Michael. Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 156 s. ISBN 978-80-246-1480-9.

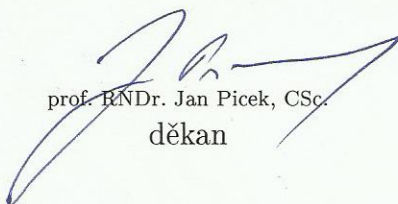
Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Charousek

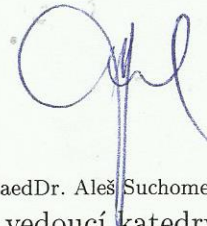
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **10. prosince 2018**

Termín odevzdání diplomové práce: **27. dubna 2019**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




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

V Liberci dne 10. prosince 2018

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS/STAG se shodují.

18. července 2019

Bc. Romana Urbanová

Poděkování

Tímto způsobem bych chtěla poděkovat vedoucímu mojí diplomové práce, Mgr. Janu Charouskovi, Ph.D., za čas věnovaný konzultacím, odborné rady, ochotu a náměty při vypracování této práce. Poděkování patří i Katedře tělesné výchovy, která mi zapůjčila vhodná kamerová zařízení, potřebná k natáčení videí. Dále bych chtěla poděkovat klubu Basket Poděbrady, konkrétně družstvu dorostenek U15, kteří mi umožnili vytvořit videozáznamy.

MULTIMEDIÁLNÍ UČEBNICE BASKETBALOVÝCH PŘÍPRAVNÝCH HER

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá, jak už samotný název napovídá, vytvořením multimediálního materiálu přípravných basketbalových her. Práce se v teoretické části věnuje popisu basketbalu, jeho vývoji, a to jak v zahraničí, tak v českých zemích, basketbalovým pravidlům a organizacím. Dále jsou zpracovány metodicko-organizační formy ve výuce. Krom toho je tato část obohacena o charakteristiku psychologického vývoje dětí. Praktická část práce obsahuje vytvoření a zpracování multimediálního materiálu. Výsledkem diplomové práce je multimediální učebnice přípravných basketbalových her doplněná o popis a videozáznam průběhu her. Tato učebnice bude sloužit jako podpůrný materiál pro učitele na základních školách a trenéry basketbalu.

Klíčová slova: basketbal, přípravná hra, multimédia, videozáznam

MULTIMEDIA TEXTBOOK OF BASKETBALL PREPARATORY GAMES

Abstract

This master's thesis deals – as its own name implies – with the creation of multimedia material of preparatory basketball games. The theoretical part of the thesis is focused on the description of basketball, its development not only abroad but also in the Czech lands, basketball rules and organizations. Methodical and organizational teaching forms are also analyzed here. Moreover, this part of the thesis is enriched with a characteristic of the psychological development of children. The practical part contains the creation and the processing of multimedia material. The outcome of this master's thesis is a multimedia textbook/coursebook/handbook of preparatory basketball games supplemented with a description and a video recording of the games. This book will serve as supporting material for primary school teachers and basketball coaches.

Key words: basketball, preparatory game, multimedia, video recording

Obsah

Úvod	11
1 Cíle a dílčí cíle	12
2 Basketbal	13
2.1 Historie basketbalu	14
2.1.1. Počátky basketbalu v zahraničí	14
2.1.2. Šíření basketbalu ze zámoří	15
2.1.3. Počátky basketbalu v českých zemích	16
2.2 Pravidla basketbalu	18
2.3 Basketbalové organizace	23
3 Systematika basketbalu	25
3.1 Herní činnosti jednotlivce (HČJ)	25
3.2 Herní kombinace (HK)	26
3.3 Herní systémy (HS)	26
4 Didaktické formy ve sportovních hrách	28
4.1 Metodicko-organizační formy	28
4.2 Pohybové hry	30
4.3 Průpravná cvičení	31
4.4 Herní cvičení	32
4.5 Průpravné hry	33
4.5.1 Význam průpravných her	34
4.5.2 Vznik průpravných her a jejich význam	34
5 Vývojové zvláštnosti ve výuce	37
5.1 Mladší školní věk	38
5.2 Starší školní věk	40
6 Multimédia	42
6.1 Vymezení pojmu a dělení	42

6.2	Multimediální technologie.....	42
6.3	Multimediální soubory	43
6.4	Multimédia ve výuce	43
6.5	Multimédia v tělesné výchově	44
7	Video a jeho zpracování.....	45
7.1	Základy zpracování	45
7.2	Editační programy	46
8	Zpracování videozáznamů	47
8.1	Kamerové zařízení.....	47
8.2	Editační program DaVinci Resolve.....	47
8.3	Tvorba videozáznamu	48
8.4	Publikace videozáznamů	50
9	Zásobník průpravných basketbalových her.....	51
10	Závěr	57
11	Zdroje	58

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek 1 James Naismith.....	15
Obrázek 2 Prvních 13 Naismithových basketbalových pravidel	18
Obrázek 3 Basketbalové hřiště.....	19
Obrázek 4 Logo mezinárodní basketbalové organizace FIBA.....	24
Obrázek 5 Interaktivní tabule.....	44
Obrázek 6 Import médií.....	48
Obrázek 7 Střih videa	49
Obrázek 8 Přidání textu	49
Obrázek 9 Uložení videozáznamu.....	50
Tabulka 1 Úspěchy ženské reprezentace Československého a Českého basketbalu.....	17
Tabulka 2 Úspěchy mužské reprezentace Československého a Českého basketbalu	17
Tabulka 3 Herní činnosti jednotlivce.....	25
Tabulka 4 Herní kombinace.....	26
Tabulka 5 Herní systémy	27
Tabulka 6 Metodicko-organizační formy	29
Graf 1 Schéma vymezení pojmu hry	30

Zkratky

ČBF	Česká basketbalová federace
ČEZ	České energetické závody
FIBA	Mezinárodní basketbalová federace
HČJ	herní činnost jednotlivce
HK	herní kombinace
HS	herní systémy
ME	mistrovství Evropy
MOF	metodicko-organizační forma
MS	mistrovství světa
NBA	National Basketball association
NBL	národní basketbalová liga
TH	trestný hod
USK	univerzitní sportovní klub
WNBA	Woman National Basketball asociation
ZVVZ	závody na výrobu vzduchotechnických zařízení
ŽBL	ženská basketbalová liga

Úvod

Téma pro moji diplomovou práci jsem si vybrala multimediální učebnici basketbalových průpravných her. Toto téma jsem si zvolila zejména z toho důvodu, že se basketbalu věnuji již od svých 6 let. Basketbal hraji za basketbalový klub Basket Poděbrady, kde vykonávám jak trenérskou, tak i aktivní hráčskou činnost ve druhé lize žen. Trenérské činnosti se věnuji u věkové kategorie U12 a U15, tedy u dívek staršího školního věku.

V této práci vycházím zejména z vlastních zkušeností a poznatků vyučujících na praxích na základních školách, jež jsme měla možnost absolvovat. Nedostatek literatury a internetových zdrojů týkající se právě průpravných her mě přimělo věnovat se tomuto tématu. Basketbal je jednou ze sportovních her, které se ve školách hojně vyučují, zejména protože jako hra je pro děti jednou z nejjednodušších. Využívaná je také proto, že není materiálně náročná a není potřeba velkých dovedností, a když se upraví pravidla pro danou věkovou kategorii, není ani složitá. Výhodou je, že se dá hrát jak v tělocvičně, tak venku. Nicméně pokud by byly zdroje v dostatečném množství a kvalitě, domnívám se, že by byl basketbal do výuky zařazován častěji.

V první, teoretické, části práce se práce bude zabývat charakteristikou basketbalu, a to jak jeho pravidly, tak systematikou. Důležitou částí teorie je systematika hry a metodicko-organizační formy ve výuce basketbalu, kde jsou velice podrobně přiblíženy právě průpravné hry.

Tato diplomová práce bude ve výsledku obsahovat zásobník průpravných basketbalových her, které budou disponovat video ukázkou, popisem provedení a materiálním zabezpečením pro danou hru. Právě multimediální učebnice, která bude veřejně dostupná, by měla pomoci basketbalovým trenérům a hlavně učitelům, při přípravě na výuku basketbalu. Touto cestou bych ráda předala kantorům možné modifikace basketbalových her, čímž bych jim zjednodušila přípravy a motivovala je k častějšímu využívání basketbalu ve škole.

1 Cíle a dílčí cíle

Hlavním cílem diplomové práce bude zpracování videoučebnice basketbalových průpravných her. Videoučebnice bude obsahovat video ukázkou správného provedení dané průpravné hry, doprovodný text se správným provedením, který bude dále doplněný o základní chyby, které se mohou ve hře vyskytovat, doporučené množství hráčů a pomůcky potřebné ke hře.

Na základě odborné literatury a vlastních zkušeností bude v této práci vypracována historie basketbalu, následně budou stručně popsána základní basketbalová pravidla a rozdělení základních herních činností jednotlivce. Dále se v diplomové práci budu věnovat vývojovým zvláštnostem ve výuce basketbalu. Primárním cílem je vytvoření videoučebnice, proto část práce bude zaměřena na základní tvorbu a úpravu videí.

2 Basketball

Basketbal, neboli v českém jazyce košíková, se řadí mezi sportovní hry kolektivní. Dále je definován jako míčová, kontaktní kolektivní hra. Jde o sportovní hru, při níž se na poměrně malém hřišti pohybují dvě družstva o pěti hráčích a jejich snahou je získat co nejvíce bodů tím, že prohodí míč obroučkou basketbalového koše a zároveň se snaží zabránit soupeři ve skórování. Cílem každého družstva je získat vyšší počet bodů než jeho soupeř. Za vítěze je považováno to družstvo, které na konci hrací doby získá vyšší bodový zisk (Velenský, 1999).

Košíková jako taková se odvíjí od neustále se měnících se situací na hřišti a tím pádem je na hráče kladen důraz na pozorování hry, vhodné vyhodnocení dané situace a následné vymyšlení neoptimálnějšího řešení situace. Z toho vyplývá, že tato sportovní hra patří mezi ty sporty, které jsou náročné jak z hlediska fyzické stránky, a stejně tak psychické stránky. Během hry se jednotliví hráči snaží obehrát soupeře, buď hrou 1 na 1, nebo spoluprací více hráčů. V dnešním basketbalu se kloubí individuální a kolektivní činnosti. Basketball, jako každý jiný kolektivní sport, se může pyšnit velkou škálou činností, systémů a kombinací. Na tomto základě musí hráči disponovat vyššími praktickými, ale i teoretickými vědomostmi. V průběhu hry se v nich utváří zejména chuť spolupracovat, pevná vůle a práce v kolektivu a pro něj.

Díky košíkové je možno rozvíjet veškeré pohybové schopnosti jedince. Kromě hráčů s dobrým orientačním smyslem, vysokou kondiční a obratností složkou, je zde velice důležitá rychlá reakce a schopnost pohybu ve ztížených podmínkách (Velenský, 1999).

2.1 Historie basketbalu

2.1.1. Počátky basketbalu v zahraničí

Vývoj a historie jednoho z nejpůvodnějších sportů na světě je značně rozmanitá. Pro první dochované zmínky o podobné hře, jako byl basketbal, musíme až do hluboké historie. Na základě studií o kulturách a civilizacích, nacházejících se ve Střední Americe, řadíme tuto hru až do období Májů a Aztéků, což znamená 7. století před naším letopočtem. V té době, byla hra, tehdejší „basketbal“, zejména součástí významných společenských událostí, jako byly náboženské obřady. Pok-ta-pok, tak byla hra nazývána Máyi a tlachtli ji pojmenovali Aztékové. Tehdejší „basketbal“ se dnešnímu v mnoha věcech nepodobal, nicméně v něčem ano. Například cílem hry bylo prohození míče (předmětu) kamenným kruhem. Tato obruč byla připevněna ve výšce zhruba 10 metrů a celá hra probíhala na ploše, hřišti, o rozměrech 166 x 28 m, což je značně větší než je dnešní hřiště. Jedná se pouze o první zmínky sportu, který se basketbalu přibližoval, nicméně k dnešní podobě basketbalu jej nelze úplně přirovnávat (Kolář, Petera, 1998).

Zakladatelem a průkopníkem dnešního basketbalu je James Naismith. Ten působil jako učitel tělesné výchovy na Americké univerzitě Springfield Collage, kde dostal za úkol, vymyslet hru, kterou budou moci hrát žáci v zimním období, nebo při nepříznivém počasí a bude omezen osobní souboj mezi studenty (Táborský, 2004). Hru, kterou studenty zaujal a posléze pojmenoval „basketbal“, vymyslel v roce 1891. Tehdy proti sobě hrály dvě družstva o 9 hráčích a cílem bylo dostat fotbalový míč, jímž se hrálo, do koše od broskví. Tato hra měla následně rychlý spád v ustanovení pravidel a v prvních soutěžích, jelikož velice rychle pohltila takřka celý svět a dnes patří mezi špičku sportů světa (Nerad P., Velenský E., 1983).



Obrázek 1 James Naismith

(zdroj: elsolweb.tv, 2018)

2.1.2. Šíření basketbalu ze zámoří

Než Naismith došel k takové kolektivní hře, kterou zaujmul, trvalo to několik dnů. Nakonec spojil několik sportů dohromady a vymyslel tak „novou hru“. K prvnímu utkání došlo v prosinci 1891, mezi univerzitními studenty, a výsledek byl velice pozoruhodný 1:0. Tato hra se musela trochu usadit, jelikož zpočátku byl problém například z dostávání míče z košů, nebo neujasněnou taktikou při hře. I tak basketbal uchvátil velkou škálu lidí.

Basketbal se šířil v podstatě nekontrolovatelně a nevidomky, v době, když studenti odjížděli na prázdniny do svých domovů. Po USA se tak rozšířil a v jednotlivých státech, tělocvičnách a hřištích se hrálo několik forem basketu. Dále se ze Spojených států amerických se tento populární sport přesouval do Austrálie, ostrovy v Tichém oceánu, jako Filipíny a Japonsko, dále pak Čína. Na Evropský kontinent se košíková dostala ještě koncem 19. století, ale skutečného viditelného šíření po starém kontinentu bylo vidno až v období první světové války a po ní (Velenský M., Velenský E., 1994).

2.1.3. Počátky basketbalu v českých zemích

Basketbal v českých zemích začal psát svou historii přibližně dvě století nazpět, kdy ještě před koncem 19. století se košíková hrála na gymnáziu ve Vysokém Mýtě. Tehdy si zásluhu na hře připsal učitel tělesné výchovy, pan Karásek, díky němu byla tato hra představena veřejnosti. První pravidla byla zveřejněna v časopise Sokol, prostřednictvím pana Josefa Klenky v devadesátých letech. Nicméně se basket v té době plně neuchytil. Svého rozmachu se košíková u nás dočkala před sto lety, v období po 1. světové válce, kdy se této hře věnovali zejména atletická družstva. Právě ta odehrála v roce 1919 svá první utkání, v Praze, pod organizací profesora Pípala (Legrand, Rat, 2002).

Počátkem dvacátých let, vznikl první oficiální národní svaz, který sdružoval i volejbal, pod názvem Československý volejbalový a basketbalový svaz. Funkci předsedy zastával pan Smotlacha, kdy díky němu košíková v prvopočátcích rozmachu disponovala finančními prostředky. O něco později, 1928, se na našem území odehrávaly vůbec první oficiální soutěže (Historie basketbalu, 2007). V době, kdy vznikal první svaz, je možno sledovat první basketbalové kroky na Slovensku, kdy vychází první pravidla ve slovenštině. Byly vydány průkopníkem slovenské košíkové panem Kopalem ve spolupráci s panem Markem (Dobrá, Velenský, 1980).

Velkého rozmachu basketbal dosáhl ve 20. letech, kdy vznikala nová družstva vysokoškolská, sokolská i nové sportovní kluby. O desetiletí později vzniklo mistrovství Prahy, což byla oficiálně první soutěž, která měla svůj bohatý a rozmanitý rozvoj. Mimo jiné se hraje samostatná pražská soutěž, již pod jiným názvem. Během čtyřicátých let, vlivem 2. světové války, u nás košíková stagnovala a nijak zvlášť se směrem vpřed nevyvíjela, na rozdíl od Slováků. Výkony a vývoj letěly vzhůru až po válce. V roce 1946 se basketbalový svaz již osamostatnil a vznik Československý basketbalový svaz. V této době byl basketbal neopomíjenou součástí školní výuky v tělesné výchově (Dobrá L., Velenský E., 1980). Poměrně důležitým aspektem byla účast Československa při vzniku mezinárodní amatérské federace basketbalu (The International Basketball Federation) FIBA, a to v roce 1932.

Tabulka 1 Úspěchy ženské reprezentace Československého a Českého basketbalu

	1. místo	2. místo	3. místo
ME	2005	1952, 1954, 1962, 1966, 1974, 1976, 1989, 2003	1950, 1956, 1958, 1960, 1964, 1972, 1978, 1981
MS	-	1964, 1971, 2010	1957, 1959, 1967, 1975

(zdroj: vlastní zpracování)

Tabulka 2 Úspěchy mužské reprezentace Československého a Českého basketbalu

Mistrovství Evropy	
1. místo	1946
2. místo	1947, 1951, 1955, 1959, 1967, 1985
3. místo	1935, 1957, 1969, 1977, 1981

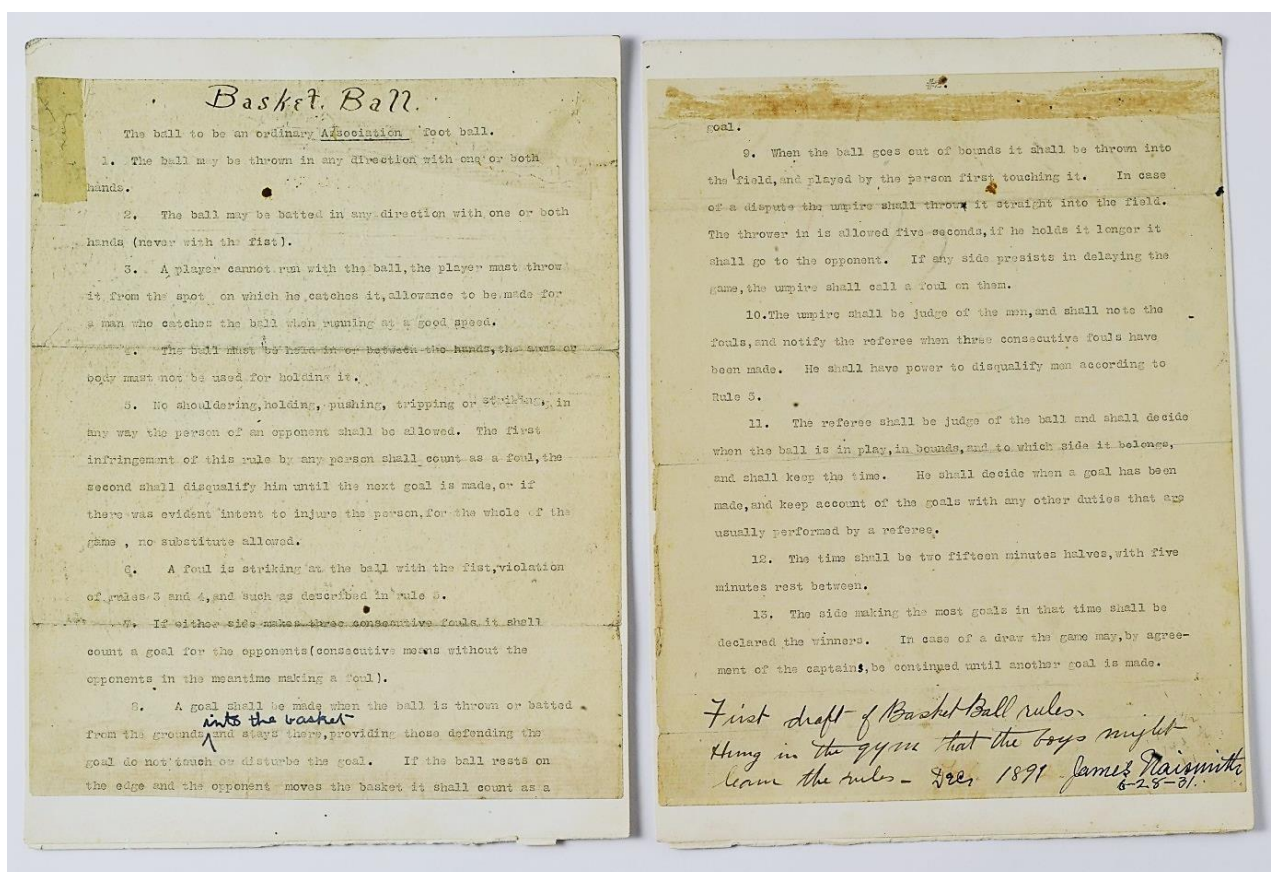
(zdroj: vlastní zpracování)

Největším úspěchem mužské reprezentace v současnosti je postup na Mistrovství světa. Po dlouhých 37 letech se reprezentaci podařilo dostat z kvalifikace na MS konané v roce 2019 v Číně (iDnes.cz, 2018).

2.2 Pravidla basketbalu

Vznik basketbalu datujeme k roku 1891, o rok později, 1892 pak byly vydány první oficiální pravidla. Ty byly vytisknuty a zveřejněny v časopise *Triangl*. Spoluautorem tvorby těchto prvních pravidel byl i zakladatel basketbalu Naismith, jenž si připisuje správný odhad, že tvrdosti a kontaktu mezi hráči lze zamezit v případě omezení pohybu hráče s míčem. Prvním z pravidel byl zákaz běhu s míčem, ve znění „dostane-li běžící hráč míč, musí učinit čestný pokus o zastavení, nebo musí míč opět odhodit“, kdy hned za tímto pravidlem následovala další, a to o zákazu úderu pěstí do míče (Nerad P., Velenský E., 1983).

V dnešní době je košíková jednou z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších týmových her na planetě. Vzhledem k tomu, že je to velice dynamická a rychlá hra, jsou kladeny velké nároky na inovace v průběhu hry. Během posledních uplynulých let byl basketbal podroben několika změnám v pravidlech, což má velký vliv na rychlost, plynulost a poutavost hry. Nicméně jsou basketbalová pravidla jedny z nejsložitějších vůbec. Pravidla v této práci jsou zpracovány ve zjednodušené podobě dle oficiální aktualizovaného portálu ČBF (CBF, 2018).



Obrázek 2 Prvních 13 Naismithových basketbalových pravidel

(zdroj: *Basketball in my Passion*, 2016)

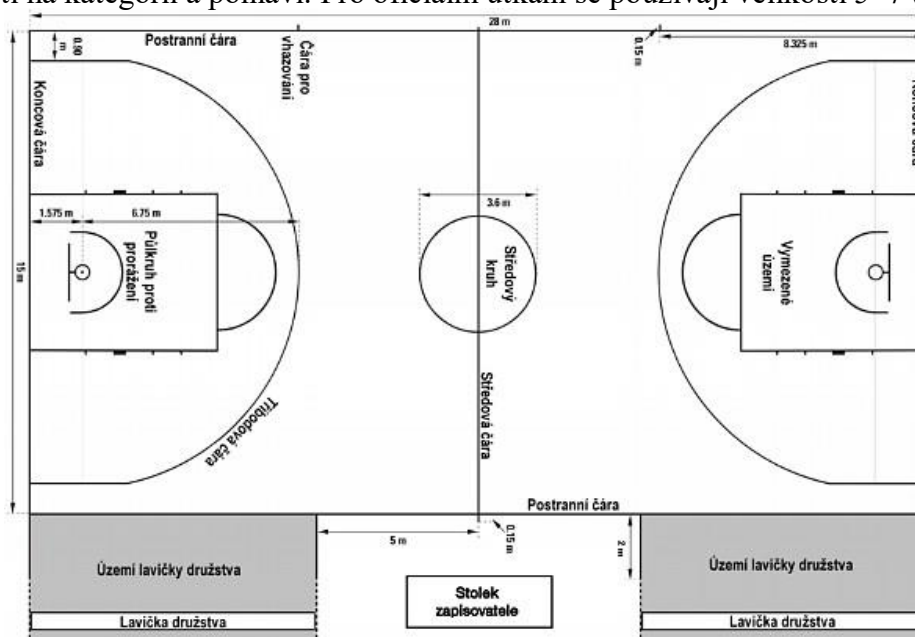
Pravidlo 1 Hra

Basketbalové utkání hrají dva týmy po pěti hráčích, kdy cílem každého týmu je získat míč a vhodit jej do protihráčova koše. Zároveň musí soupeři zabránit ve skórování. Koš, na který dané družstvo útočí, je koš soupeře a koš, který brání, je koš vlastní. S míčem je povolen pohyb prostřednictvím driblinku v libovolném směru, dále je povoleno míč házet, přihrávat, odrážet či kutálet po zemi. Vítězem utkání se stává družstvo, které získalo vyšší počet bodů na konci hrací doby po čtvrté čtvrtině, nebo po prodloužení (CBF, 2018).

Pravidlo 2 Hřiště a vybavení

Povrch hřiště pro basketbal je rovný tvrdý bez překážek a má tvar obdélníku. Rozměry hřiště jsou 28 x 15 metrů, měřeno od vnitřních okrajů čar. Hřiště je vymezeno čarami postranními a pod koši koncovými čarami. Všechny čáry musí být stejnou bílou barvou, případně jinou kontrastní barvou, široké 5 cm a nejsou součástí hřiště. Dále hřiště disponuje čarou pro trestné hody, které jsou vzdálené 5,8 m od koncové čáry. Ve vzdálenosti 6,75 m od koncové čáry je čára, která vymezuje tříbodové území a pod košem je půlkruh, jež vyhrazuje prostor pro takzvané útočné prorážení (CBF, 2018).

Pro hru je požadováno poměrně velké množství vybavení, mezi které patří: basketbalový míč, ukazatel stavu a času, ukazatel času pro útok, zařízení koše, stopky či zařízení pro měření oddechových časů, zápis, ukazatel týmových chyb, šipku alternativního držení míče, hrací plochu a povrch, osvětlení. Pro basket se využívají různé velikosti míče v závislosti na kategorii a pohlaví. Pro oficiální utkání se používají velikosti 5–7 (CBF, 2018).



Obrázek 3 Basketbalové hřiště

(zdroj: CBF, 2018)

Pravidlo 3 Družstvo

V utkání proti sobě nastoupí 2 družstva, kdy každé z nich má maximálně 12 hráčů, a to včetně kapitána družstva. Během hry se pohybuje na hřišti maximálně 5 hráčů, kteří mohou být střídáni a ostatní spoluhráči jsou v zámezi na lavičce družstva. Součástí družstva je povinně kapitán a trenér, dále může družstvo disponovat realizačním týmem skládající se z asistenta trenéra, fyzioterapeuta a případně lékaře. Trenér před začátkem utkání musí rozhodčím před licence hráčů a trenérů rozhodčím. Dále je povinen určit tzv. základní pětku, to je 5 hráčů, kteří nastoupí jako první do zápasu na hřiště. Kapitán je zvolen trenérem před zápasem a představuje zástupce družstva na hřišti.

Každé družstvo je povinno mít dresy jednotné barvy, ty musejí být očíslovány čísly od 0 do 99, a to jak na zádech, tak i vpředu. Mezi nepovolené vybavení patří například šperky či ochranné prvky. Naopak povoleny jsou například nákolienky, ortézy kolen a kotníků, nebo dioptrické brýle (CBF, 2018).

Pravidlo 4 Pravidla hry

Basketbalové utkání se hraje na 4 čtvrtiny, kdy každá trvá 10 minut, u žákovských kategorií 8 minut. Mezi čtvrtinami jsou přestávky dlouhé 2 minuty, kromě přestávky mezi druhou a třetí čtvrtinou, která trvá 15 min. Utkání začíná rozeskokem, situací, kdy je míč vhozen mezi 2 hráče, uprostřed středového kruhu. Zápas končí tehdy, pokud vyprší základní hrací doba, nebo v případě získání vyššího početního zisku bodů jednoho z družstev. V případě nerozhodného skóre po základních 40 minutách, nastane situace prodloužení, které trvá 5 min. Prodloužení se opakuje tolikrát, do té doby, než bude je vítězi rozhodnuto.

Míč během utkání je buď živý, nebo mrtvý. Míč se stává živým v momentě, kdy hráč míč vhodí ze zámezi a hráč se ve hřišti se ho dotkne, v případě dotyku skákajícího hráče při rozeskoku, nebo tehdy, pokud rozhodčí podá míč hráči na čáře trestného hodu. Mrtvý míč je po proměněném koši, po uplynutí 24 sekundové doby na útok, po zapískání rozhodčím, konci poločasu nebo hrací doby.

Koš může být dosaženo po hodu na koš. Hod může být proveden jednou rukou nebo oběma, z místa, či z pohybu, z klidu nebo z výskoku. Míč může být dorážen do koše. Platného koše je dosaženo tehdy, pokud míč propadne shora obroučkou a sítkou koše v souladu s pravidly. Koš může mít hodnu 1 bodu, 2 bodů nebo 3 bodů. V případě trestného hodu má koš hodnotu 1 bodu, koš z pole je za 2 body a proměněná střela zpoza trojkové čáry má 3 bodovou hodnotu. V případě, že hráč neúmyslně promění střelu na vlastní koš, body jsou

připsány kapitánu soupeřova družstva. Za přestupek je považováno úmyslné vstřelení do vlastního koše, stejně tak jako prohození koše spodem.

Zrušené utkání může nastat tehdy, pokud družstvo není schopno nasadit 5 hráčů do utkání do 15 minut po plánovaném začátku, odmítne hrát po výzvě rozhodčích, nebo tehdy pokud brání svým chováním v pokračování zápasu. Zápas není dohrán ani v případě, že počet hráčů u jednoho z týmů je menší než 2 (CBF, 2018).

Pravidlo 5 Přestupky

Přestupek, neboli porušení pravidel, je trestáno ztrátou míče daného družstva ve prospěch protihráče. Po přestupku a následném zisku míče provádí družstvo vhažování ze zámezí, a to z místa určeného rozhodčím. Ve většině případů je to místo co nejbližší k místu, kde k přestupku došlo.

Mezi přestupky jsou zařazeny tyto situace:

- míč nebo hráč v zámezí (příp. hráč stojící na krajní čáře)
- opakovaný driblink (v momentě kdy hráč driblink ukončí, nesmí začít znovu driblovat)
- kroky (hráč se nesmí pohybovat po hřišti bez driblinku, mimo dvojtaktu a pivotování)
- porušení pravidla 3 vteřin (útočící hráč nesmí stát déle jak 3 vteřiny v soupeřově vymezeném území)
- porušení pravidla 5 vteřin (hráč, který drží míč, je nucen do 5 vteřin vystřelit, nahrát nebo začít driblovat)
- porušení pravidla 8 vteřin (útočící družstvo se musí dostat za 8 vteřin z vlastní/obrané poloviny hřiště na soupeřovu/útočnou polovinu)
- porušení pravidla 24 vteřin (útočící družstvo musí ukončit svůj útok do 24 vteřin)
- porušení pravidla 14 vteřin (po útočném doskoku má družstvo nových 14 vteřin na další útok, během kterých jej musí zakončit)

Pravidlo 6 Chyby

Chyba představuje porušení pravidel, které zahrnuje zakázaný kontakt hráče s protihráčem či nespportovní chování hráče nebo trenéra. V průběhu utkání může být jednomu družstvu odpískáno několik chyb, vždy je zapsána tomu členu týmu, jenž se chyby dopustil. Každá chyba je náležitě dle pravidel potrestána.

Pravidla rozlišují několik typů chyb, a to například:

- osobní chyby (představuje nedovolený dotyk, kontakt hráče s protihráčem)
- oboustranné chyby (situace, kdy se dva soupeři proviní faulem proti sobě, a to ve stejnou dobu)
- blokování (bránění soupeři v pohybu)
- nesportovní chyby (záměrně způsobená osobní chyba na soupeře)
- technické chyby (nejde o dotyk se soupeřem či rozhodčím, nýbrž o hrubé slovní jednání hráče či trenéra s rozhodčím, nebo soupeřem)
- diskvalifikující chyby (druhé odpískání nesportovní chyby, tedy diskvalifikující chyby, hráč či trenérovi způsobí jeho vyloučení)

(CBF, 2014)

Pravidlo 7 Rozhodčí

O průběhu utkání rozhodují rozhodčí, komisař a rozhodčí u stolku. Během zápasu se na hřišti pohybují minimálně 2 rozhodčí a u stolku sedí minimálně 2 zapisovatelé. U nejvyšších soutěží pořádané Českou basketbalovou federací jsou rozhodčí 3, komisař rozhodčích, který dohlíží na správné výroky rozhodčích dle oficiálních pravidel a minimálně 4 rozhodčí u stolku (CBF, 2018). Rozhodčí našich soutěží spadají pod záštitu České basketbalové federace, pod níž se spolčuje i Česká asociace basketbalových rozhodčí, se zkratkou ČABR. Tato organizace je zájmové sdružení, které má veřejně dostupné požadavky, které jsou rozhodčí povinni absolvovat a splnit (ČABR, 2010).

Pravidlo 8 Všeobecná ustanovení

V průběhu utkání, včetně prodloužení, se může dopustit hráč maximálně pěti faulů, poté je vyloučen a nesmí dál v utkání nastoupit. Celému týmu se osobní chyby hráčů sčítají jako fauly družstva. Družstvo, jež má na svém kontě více jak 4 chyby, a to jak osobní i technické, je potrestáno trestnými hody střelené soupeři. Trestné hody se provádí z čáry pro TH, a představuje nebráněnou střelu z místa, na kterou má hráč 5 vteřin.

Změny, které byly provedeny v loňském roce, platné od sezóny 2018/2019:

- Technická chyba – stejně jako v předešlých sezónách, za odpískanou technickou chybu bude tým soupeře provádět jeden TH, nicméně míč po provedené hodu bude mít to družstvo, jež ho mělo v držení před odpískáním chyby.

- Časový limit na útok – Jelikož se basketbalová hra neustále zrychluje, v závislosti na tom došlo ke změně časového limitu na útok. V případě, že se útočící družstvo dopustí útočné chyby nebo jiného přestupku a má míč v držení, získá míč soupeř. Jestliže je tým, který se provinil v momentě odpískání, na vlastní/obraně polovině hřiště, soupeř získá celých 24 vteřin na dokončení útoku. Pokud bude míč na soupeřově/útočné polovině, získá družstvo na útok jen 14 vteřin.

V situace v poslední periodě a posledních 2 minutách utkání, či v nastaveném prodloužení, bude družstvo vyhazovat míč ze zámezí po oddechovém času, který si timeout vybral, má trenér družstva možnost vybrat si polovinu (útočnou, obrannou), kde chce vyhazovat. Pokud si zvolí vyhazování na útočné polovině a z časového limitu na útok jim zbývalo po zastavení času 14 sekund a více, bude nastaveno striktně 14 vteřin. V případě vyhazování na obranné polovině, bude družstvo disponovat celými 24 vteřinami.

- Vhazování po nesportovní chybě – veškerá vyhazování ze zámezí po nesportovní či následné diskvalifikující chybě, budou prováděné na soupeřově útočné půlce a na zakončení útoku bude mít družstvo 14 vteřin.
- Bránění při vyhazování – větší důraz na sledování bránícího hráče, a to zejména v posledních dvou minutách utkání, kdy bránící hráči nesmí mít žádnou část svého těla nad čárou. Jde o to, aby bránící hráč nevyvíjel zbytečný tlak na vyhazujícího hráče a tím mu nadměrně nebránil ve vyhození. V případě, že se hráč proviní, tak poprvé bude napomenut, pokud se bude chyba opakovat, inkasuje technickou chybu.

(BK Kondoři Liberec, 2018)

2.3 Basketbalové organizace

Řídícím orgánem basketbalu je organizace se zkratkou FIBA, Mezinárodní basketbalová federace. Pod záštitu této federace spadá pořádání mistrovství světa a další soutěže. Dle olympijského výboru je tato organizace nejvyšším zástupcem basketbalu. Vznikla v Ženevě, roku 1932, ještě s názvem Mezinárodní federace amatérského basketbalu a Československo bylo jedním ze zakládajících zemí. Obdobou je FIBA Europe, která sdružuje národní basketbalové organizace zemí v Evropě. V roce 2017 spadalo pod FIBA Europe 52 národních svazů. Evropská organizace je součástí celosvětové organizace FIBA. Basketbal je možno rozdělit na celky, podle toho, kde se hraje, a to Evropa a USA.

Nejprestižnější soutěží vůbec je NBA, která se hraje na území Spojených států amerických. Ženskou obdobou této soutěže je Woman NBA. Dále jsou zde další významné americké soutěže, ze kterých poté ty největší kluby čerpají, a to je například NCAA (Národní univerzitní atletická organizace).



Obrázek 4 Logo mezinárodní basketbalové organizace FIBA

(zdroj: Wikipedia: Logo for International Basketball Federation, 2012)

Na území České republiky je řídicím basketbalovým orgánem Česká basketbalová federace, zkr. ČBF, pod níž jsou organizovány a spravovány veškeré soutěže. Naše národní federace je součástí jak FIBA Europe, tak podléhá pravidlům FIBA. Nejvyšší mužská soutěž u nás nese název Kooperativa NBL, kdy dominujícím týmem je již 15 sezón v řadě ČEZ Basketball Nymburk. Stejně tak je králem i v celorepublikové soutěži, v Českém poháru. Tento tým měl možnost hrát již několik mezinárodních soutěží, kdy v jedné z nich stále účinkuje, a to v Basketball Champions league.

Ženské nejvyšší soutěži u nás (ŽBL) kraluje tým z pražské Královky, tým ZVVZ USK Praha. Tento tým se v sezóně 2014/2015 podíval na vrchol nejvyšší evropské soutěže, EuropeLeague Woman. Obdobně jako v mužské kategorii, je právě tento tým dominantní i v Českém poháru (ŽBL, ZVVZ USK Praha). Nejvyšší soutěže u nás hraje 24 týmů, 12 ženských a 12 mužských týmů.

3 Systematika basketbalu

V této kapitole bude stručně přiblížen obsah hry neboli systematika hry. Obecně můžeme systematiku definovat jako věcné, přehledné a logicky zdůvodněné uspořádání herních činností. Z hlediska systematiky basketbalu bude tato část zpracována především dle Velenského a Reháka, jež se danou problematikou zabývaly podrobněji. Basketbalová hra je složena ze tří složek, které se vzájemně velice silně podmiňují, a jsou to: herní systémy, herní kombinace, herní činnosti jednotlivce. Bez zafixování herních činností jednotlivce není možno kombinovat, a bez kombinací nelze vytvářet systémy, což jasně a stručně poukazuje na úzkou spojitost mezi jednotlivými složkami (Rehák, 1979).

3.1 Herní činnosti jednotlivce (HČJ)

HČJ můžeme chápat jako soubor cíleně promyšlených pohybových prvků cíleně promyšlené, kterými jedinec řeší danou herní situaci. Jednodušeji řečeno je můžeme chápat jako základní stavební kámen basketbalu. Ve školním prostředí představují dle Velenského základní typ učiva (Velenský, 2008). Pro průběh hry je nezbytně nutné osvojení si základních HČJ. U tohoto typu činností se kloubí během hry jak útočné, tak obranné činnosti jednotlivce, jelikož většinou dochází ke hře jeden na jedna, tzn., jeden útočí a jeden brání.

Tabulka 3 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce	
Útočné	Obranné
střelba	obrana hráče s míčem
přihrávání a chytání míče	obrana hráče bez míče
uvolňování hráče bez míče	obrana hráče po střelbě a obranné doskakování
uvolňování hráče s míčem na místě	obrana prostoru proti přečíslení soupeře
uvolňování hráče s míčem v pohybu	
útočné doskakování	
clonění	

(zdroj: vlastní zpracování)

3.2 Herní kombinace (HK)

Herní kombinace můžeme označit jako středobod, přechod mezi HČJ a HS. Výše výkonu daných HK hodně závisí na výši osvojení si HČJ, což je nutným předpokladem. Představují stěžejní prvek kolektivního výkonu. HK představuje přesně načasovanou interakci dvou a více hráčů. Kromě správného timingu, je důležitá prostorová orientace a pohyb hráčů, kdy je nezbytné, aby spoluhráč přesně vycítil, kdy, kde a jak se má pohyb vzhledem k tomu, aby spolupracoval či nepřekážel. Z obranných HK vyplyne vždy ne jedno řešení pro útočící družstvo a následné útočné HK.

Tabulka 4 Herní kombinace

Herní kombinace	
Útočné	Obranné
kombinace založené na „přihraj a běž“	kombinace založené na proklouzávání
kombinace založené na clonění	kombinace založené na přebírání
kombinace založené na početní převaze	kombinace při zdvojené obraně
kombinace založené na HČJ	kombinace proti početní převaze

(zdroj: vlastní zpracování)

3.3 Herní systémy (HS)

Herní systém lze definovat jako spolupráci spoluhráčů jednoho týmu při obraně soupeře. HS můžeme směřovat k dosažení vytyčeného cíle – vstřelení koše, případně na překonání tlaku obrany v daném úseku hry. Během každého HS má hráč svou vlastní úlohu a postavení, a na základě toho, že každý hráč má svoji pozici, tím vzniká cílená spolupráce všech hráčů. Herní systémy vycházejí zejména z dovedností jednotlivce, tedy z HČJ, a následných herních kombinací mezi více hráči. Podstatné pro HS je, aby byly flexibilní, což znamená, díky čemu je lze využít z taktického hlediska v mnoha situacích utkání.

Tabulka 5 Herní systémy

Herní systémy	
Útočné	Obranné
postupný útok proti: - osobní - zónové - kombinované obraně	osobní obranný systém
rychlý protiútok	zónový obranný systém
druhotný rychlý protiútok	kombinovaný obranný systém

(zdroj: vlastní zpracování)

4 Didaktické formy ve sportovních hrách

Podle Dobrého představují didaktické formy modely uspořádání učebních podmínek pro učení herním dovednostem (Dobry, in: Psotta et al., 2009). Didaktická forma představuje jakési vnitřní uspořádání kontrolovaného řízení didaktického procesu žáků, během výuky tělesné výchovy ve vyučovacích jednotkách (Nykodým, 2006). Nykodým řadí mezi didaktické formy:

- organizační formy
 - tréninková nebo vyučovací jednotka
- sociálně-interakční formy
 - hromadná
 - skupinová
 - individuální
- metodicko-organizační formy.

4.1 Metodicko-organizační formy

Patří k didaktickým formám, které se využívají během hodin tělesné výchovy. Metodicko-organizační formy jsou vymezeny hlediskem vnějších herně situačních podmínek (rozestavení hráčů, pohyb hráčů, organizace hry, plnění úkolů popořadě) a obsahem tvořeným herními činnostmi, jež vykonávají trénující hráči. Do tohoto obsahu patří činnosti bez protihráče, s protihráčem, v předem upravených podmínkách a v náhodně proměnlivých podmínkách (Nykodým, 2006).

V basketbalu jsou velice důležitou složkou, jelikož trenér, případně učitel, je nucen vytvářet podmínky pro početnější skupiny hráčů, nebo žáků. Během nácviku a zdokonalování je jejich cílem naplnit dílčí cíle nácviku a tréninku a krom toho, mají rozvíjet schopnost hrát košíkovou. Metodicko-organizační formy se uplatňují v odlišném rozsahu v závislosti na složitosti podmínek, zátěži a zotavení. Rozlišujeme tyto formy:

- a) Pohybové hry
- b) Průpravná cvičení
- c) Herní cvičení
- d) Průpravné hry

Dělení metodicko-organizačních forem se liší v závislosti na autorech. Například Psotta a Velenský odlišují jednotlivé formy v souvislosti s protihráčem, bez protihráče a herně situačním podmínkám (Psotta, Velenský, 2009). V důsledku toho je rozebráno pět metodicko-organizačních forem.

Dělení metodicko-organizačních forem dle Psotty a Velenského (2009):

Tabulka 6 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační forma	PC 1	PC 2	HC 1	HC 2	PH
bez soupeře					
se soupeřem					
v předem určených podmínkách					
v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách					
v celistvých náhodně proměnlivých podmínkách					

(zdroj: vlastní zpracování dle Psotty a Velenského, 2009)

- PC 1 – Průpravné cvičení 1 – cvičení bez soupeře, vytvářené v neměnném prostředí.
- PC 2 – Průpravné cvičení 2 – cvičení bez soupeře v nestabilních, proměnlivých podmínkách.
- HC 1 – Herní cvičení 1 – cvičení se soupeřem, ale s neměnnými podmínkami. Tato cvičení jsou představovány vyššími nároky o situacích, kdy se mění prostorové vztahy mezi spoluhráči, zejména zrakovým vnímáním.
- HC 2 – Herní cvičení 2 – cvičení se soupeře prováděné v náhodně proměnlivých podmínkách. Jsou charakteristická tím, že učitel není vůdce, nedá jasné instrukce pro řešení dané herní situace.
- PH – Průpravná hra – s přítomností soupeře v náhodně proměnlivých podmínkách. Vliv zde má počet hráčů, modifikace pravidel hry a změna prostoru.

Dle Nykodýma je použití dané formy a jejich výběr podřízen především věku žáků či hráčů a také výkonu. Průpravné hry v kombinaci s využíváním průpravnými cvičeními je lepší využívat u nejmladších kategorií, oproti tomu herní cvičení a průpravné hry mají své uplatnění zejména u vyšší věkové kategorie (Nykodým, 2006).

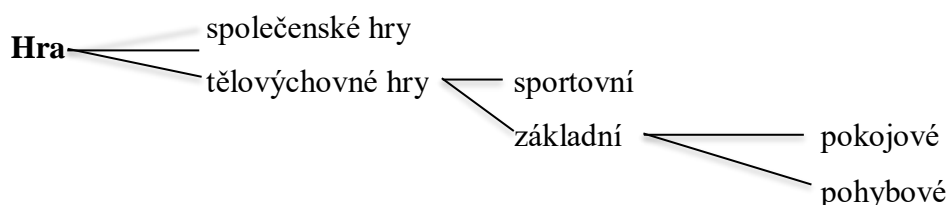
4.2 Pohybové hry

Definice samotné hry se odlišuje v závislosti na autorovi, nicméně jedno je pro všechny společné, a to jsou přesně vymezená pravidla a soutěživost. Od práce je možné ji odlišit motivací, průběhem a svým smyslem. Například podle Svobody je hra důležitý faktorem v sociálním měřítku a jejími znaky jsou napětí, vymezenost a uzavřenost (Svoboda, 2000). Stejně tak ji můžeme považovat za významný nástroj výchovy, díky kterému se děti učí snášet prohru, ovládat radost a emoce, ale také se učí kooperaci, což má velký vliv na další chování v životě (Zapletal, 1997). Mazal říká: „*Hry jsou využívány ve školní tělesné výchově, sportovním tréninku, či rekreačních aktivitách. Jsou lehce uchopitelné, funkční, snadno vysvětlitelné*“ (Mazal, 2007).

Pokud hovoří o pohybové hře, stejně jako u výše zmíněné hry, závisí definování na autorovi. Argaje je pohybová hra vymezena jako pravidly řízená soutěživá činnost protihráčů, jež je charakteristická značným pohybem hráčů (Argaj, 2004). Hondlík do definice řadí motivaci, kdy právě motivace je podnětem pro pohybovou aktivitu, která je řízená pravidly a nese sebou emoce (Hondlík, 1992).

Pohybové hry jsou nejpoužívanější aktivity při nácviku hráčů v pohybu a zejména bez míče. Stejně tak patří k těm nejjednodušším činnostem. Využívají se v rámci nich primárně štafetové běhy, honičky, či úpolové aktivity. Můžeme je chápat jako primární krok manipulace s předmětem, hlavně míčem, na té nejnižší úrovni. Jsou velice dobrou metodou pro rozvoj motorických schopností (Votík, 2005). Podle výše zmíněného autora Mazala má PH přesně stanovený cíl a obsah, odehrává se v určitém prostředí a má nějakou dobu trvání. Z čehož je jasné, že se řídí danými pravidly, která se jasně stanoví před začátkem hry hráči (Mazal, 2007).

Graf 1 Schéma vymezení pojmu hry



(zdroj: vlastní zpracování dle Argaje, 2001)

4.3 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení se řadí mezi MOF, které vyznačují primárně nepřítomností protihráče, tedy obránce. Náplní těchto cvičení jsou především herní situace ve zjednodušených podmínkách, jež jsou tím klíčovým, pro osvojování si pohybových a částečně také taktických dovedností. Důležitou složkou, kterou si hráč/žák upevňuje a zdokonaluje během neustálého opakování pohybu, je technika (Psotta et al., 2009). Charakteristickým znakem průpravných cvičenou jsou poměrně neměnné, předem stanovené podmínky. Změna těchto podmínek je možná, ale pouze v minimálních odchylkách. Stejně tak mají ve většině případů jasnou a logickou posloupnost pohybu žáků/hráčů a využívaného náčiní. Klíčovým cílem, pro který jsou tyto cvičení prováděny, je vznik dané pohybové činnosti a následující přenesení do utkání. O výsledném osvojení si daného pohybového úkolu rozhoduje počet opakování prvku a praxe (Dobry, 1988).

Podle Lubomíra Dobrého (1988) rozlišujeme průpravná cvičení zejména dvojího typu. A to následovně:

- ***Průpravná cvičení 1. typu***

Jsou charakterizovány situacemi v předem stanovených podmínkách, bez přítomnosti obránce. Cílem cvičení prvního typu je hlavně provedení pohybu na základě samostatného rozhodnutí hráčem a plynulost pohybu bez omezujících vnějších faktorů. Důležitý je individuální dostatek času na pohybový úkol a sebe kontrolovaný pohyb (Dobry, 1988).

- ***Průpravná cvičení 2. Typu***

Jsou charakterizovány situacemi v náhodně proměnlivých podmínkách, bez přítomnosti obránce. Hráči čelí různým rušivým omezujícím faktorům, tedy náhodně měněným podmínkám, na které musí zareagovat. Tyto situační podmínky mají vliv na výsledný pohyb (Dobry, 1988).

Základní cíle průpravných cvičení:

- Vytvořit vědomí hráče, že stejně důležitý jako ostatní, že je součástí družstva, kde se vyskytují vzájemné spolupráce, sociálně interakční vztahy, hráč – hráč, hráč – trenér.
- Posunout jedince blíže k aktivitě v útoku a podílení se na něm, na základě samostatné intuice.
- Zintenzivnit reakci hráče na pohyby spoluhráčů, tak aby to bylo efektivní pro vyřešení dané herní situace.

4.4 Herní cvičení

Herní cvičení představují herní situace a jejich řešení během nácviku. Charakteristickým znakem je přítomnost protihráče, jenž má plnohodnotnou pozici. Soupeř má nejprve zpravidla jasně daný postup a chování, nicméně postupně se jeho chování mění v závislosti na zvládnání daných cvičení hráči. Postupně se přechází k nezávisle proměnným situacím, na něž se snaží družstvo či jedinec optimálně odpovědět, zareagovat (Tůma, Tkadlec, 2002).

Podrobnějšímu dělení a popisu se věnuje Dobrý (1988), který herní cvičení dělí na 2 typy:

Herní cvičení 1. typu – představují snadnější variantu, kdy je přítomen soupeř a jeho aktivita je omezená, průběh a vyřešení herní situace je předem stanoven. Tudíž hráči nemusí tolik nad řešením bádát a v podstatě dokola opakují danou situaci (Velenský et al., 2005).

Herní cvičení 2. typu – situace během těchto cvičení je závislá na soupeři, jelikož ten jedná podle svého mínění. Družstvo či jedinec tedy řeší komplikovanější situace, kdy vychází z dovedností z herních cvičení prvního typu, a navíc je limitován časovým a prostorovým hlediskem (Velenský et al., 2005).

Typy herních cvičení v závislosti na počtu zapojených hráčů se dělí:

- 1) herní cvičení s početní převahou útočníků nad obránci, nebo opačně
- 2) herní cvičení s vyrovnaným počtem obránců a útočníků
- 3) herní cvičení s vyrovnaným počtem hráčů a s jedním, nebo více pomocníky

(Dobrý, 1988)

Zásady pro využití všech herních cvičení:

- Předem stanovená činnost všech hráčů a organizace herního cvičení.
- Předem stanovený počet opakování, případně časový determinant. V roli útočníků a obránců by měl být počet opakování vždy stejný.
- Zakončení akce střelbou musí být vhodné situaci, nemělo by se jednat o zbrklé zakončení či pouhé nahození na koš.
- Sledování v daných cvičeních úspěšnost individuální, ale také úspěšnost celého družstva.
- Vést hráče k využití co největšího prostoru pro útok, k nepředvídatelným změnám, a především k neustálé aktivitě při hře s míčem i bez něj.
- Potrestání soupeřovy chyby individuálním projevem.
- Průběžné sledování a hodnocení skupiny a jednotlivce.
- Dané pohybové úkoly zadávat jednoduše, například: přebírat, doskakovat, atd.
- Pobízet obránce k vysokému nasazení během obranné činnosti, čímž jsou útočníci donuceni více se koncentrovat na výkon a zlepšovat se.
- Promýšlet, jak nejefektivněji hráče motivovat.

(Dobry, 1988)

4.5 Průpravné hry

Jsou jednou z možných MOF, jejichž hlavní významem je fakt, že spolu s herními cvičeními a průpravnými cvičeními zdokonalují herní dovednosti jedince. Právě touto formou si žáci či hráči osvojují nové herní dovednosti, a to jak útočné, tak obranné. Svým charakterem jsou nejvíce podobné samotnému utkání, hlavně tím, že hry mají plynulý děj, náhodně měnící se podmínky a je při nich přítomen protihráč (Velenský et al., 2005). Díky této MOF jsou žáci schopni se lépe vžít do reálné situace utkání a lépe si uvědomují jednotlivé situace, na které se snaží vhodně zareagovat. Od jiných MOF jsou odlišné tím, že jejich primární cílem není samotný pohybový úkol, ale soutěživost a vítězství nad protihráčem (Tůma, Tkadlec, 2010).

Průpravné hry mohou vznikat několika způsoby, nejčastěji však úpravou pravidel, proto je možné se setkat s názvem modifikované sportovní hry. V průpravných hrách lze upravovat podmínky hry tak, aby byly v souladu s cílem dané vyučovací hodiny, či tréninkové jednotky. Je možno měnit počet hráčů, hřiště, hrací čas, ale také počítání bodů. Samotnému vzniku a významu průpravných her se níže věnují samostatné podkapitoly.

4.5.1 Význam průpravných her

Průpravné hry vznikají za cílem, aby suplovaly samotný tréninkový proces a utkání. Na druhou stranu se v jejich případě nejedná o nic více, než jako tréninkovou aktivitu či nácvik v soutěžní formě.

Záměr průpravných her:

- integrace učiva sportovních her do soutěžních podmínek s ohledem na výkonnost daných věkových kategorií hráčů
- působení na začátečníky směrem k dodržování pravidel a principů soupeření
- zařazení nově natrénovaných činností do soupeření
- zdůrazňování techniky i taktiky ve hře jeden na jedna, dva na dva, ale i součinnosti všech hráčů v modifikovaných zjednodušených podmínkách
- zdůrazňování technické i taktické stránky ve ztížených podmínkách při oslabení
- zvýšení motivace u hráčů k využívání osvojených činností soutěžní formou
- zdůraznění soutěžního aspektu
- přiblížení oficiálním pravidlům dané sportovní hry
- možnost realizovat situace, jež vyžadují změnu pravidel vzhledem k věku hráčů, jejich výkonům, materiálnímu zabezpečení a prostoru

(Velenský et al., 2005)

4.5.2 Vznik průpravných her a jejich význam

Průpravné hry jsou prostředkem tréninku, nejbližší k zápasové podobě. Vznik průpravných her lze rozčlenit do čtyř kategorií, a to vznik: úpravou pravidel, úpravou malých pohybových her a přiblížení se jejich obsahu a pravidlům, úpravou herních cvičení, úpravou dvou nebo více sportovních her.

1) Úprava pravidel sportovní hry

Tato modifikace je nejčastějším způsobem, kdy v tomto typu hry je potlačeno, nebo naopak přidáno nějaké pravidlo, což má vést na zvýraznění cílené herní činnosti během děje hry. Například basket bez driblingu, což jednoznačně zvýší komunikaci mezi hráči a uvolňování hráčů bez míče. Na druhou stranu je to i obrany, kdy hráč brání útočníka, jež nesmí driblovat. Tento běžný typ průpravných her ale může vznikat i za cílem zvýšit kondici hráčů, tím že bude hrát méně hráčů, větší/menší plocha hřiště, v časovém intervalu (Velenský a kol., 2005).

2) Úprava tzv. malých pohybových her a přibližování jejich obsahu a pravidel

Tento typ modifikace se objevuje zejména u her dětí, jež s danou aktivitou/hrou teprve začínají. Smyslem tvorby a zařazování těchto her do výuky je primárně v přizpůsobení se na herní podmínky. Jde o snížení technického provedení, ale na vyzdvižení podstaty soupeření a spolupráce, omezení strachu z míče a plynulost hry. Příklad v basketbalu – včelí roj kolem míče – hráči si vzájemně překážejí. Pravidla zde fungují jako usnadnění pro děti v rozhodování, co mají udělat. Modifikace regulí těchto her se více přibližují obsahu tzv. malých pohybových her („na jelena“), nicméně to zdůrazňuje jejich větší intervenci i do nižších ročníků, mladších žákům, jimž jednodušší pravidla usnadní plynulost hry (Velenský a kol., 2005).

3) Úprava herních cvičení 2. typu

Jde o poměrně pestrou, ale i obsáhlou možnost realizace v průběhu tréninku či nácviku, kdy jsou plně zúčastněni soupeři. Lze říct, že každé herní cvičení umožňuje vytváření potenciálu k nějaké průpravné hře. Rozdíl mezi průpravnou hrou a herním cvičením, jež se také může stát soutěžním, je že průpravné hry mají plynulý herní děj. Ve skutečnosti tento pojem „souvislý herní děj“ se neprojevuje jako zásadní a obtížně se popisuje u pálkovacích či síťových her. Z tohoto hlediska vyplývá, že soutěživá forma herních cvičení a průpravné hry se mohou obměňovat či překrývat. Tento typ MOF vzniká tedy pravděpodobně za jediným cílem, a to je zdůrazňování trénované osvojované činnosti do alternativní podoby řešení v herních situacích, se kterou se mohou děti setkat v utkání.

Ukázka příkladu z basketbalu: herní cvičení, kdy hráči hrají na jedné polovině hřiště, na jeden koš, hráči jsou v klasickém rozestavení útočníci a obránci. Na signál od trenéra či učitele je cílem útoku vstřelit koš, naopak obránci se snaží získat míč. Pokud útočníci skórují, obdrží bod, zůstávají v útoku, hra se přeruší, rozestaví se do základního postavení a čeká se na úvodní signál trenéra. V případě zisku míče obrany (vypíchnutí míče, zisk přihrávky, apod.) se též hra zastaví, z obrany se stává útočící družstvo a na povel trenéra se hra zahájí. Aby se z tohoto cvičení stala průpravná hra, stačí pouze nechat hru plynout, bez zastavování po zisku, či ztrátě míče (Velenský a kol., 2005).

4) Úprava dvou nebo více sportovních her ve smyslu propojování jejich pravidel a obsahu

Podstatou těchto her je v tom, že propojí herní činnosti a spolupráce jiných sportovních her do jedné. Tyto hry umožní hráčům vyniknout v jiné sportovní činnosti či hře, ale zároveň se řídí pravidly jiného sportu. V praxi je to například hra basketbal, dle basketbalových pravidel, ale s tím, že místo vstřelování míče do koše hráči střílí na bránu. Nicméně tato obdoba her, tím že je složitější, je výhodnější spíše pro starší věkovou skupinu dětí, případně výkonnostně zdatnější. Význam, který tyto hry přináší je zejména ve variabilitě, pestrosti, kdy se do běžného tréninku jedné sportovní hry vnesou prostředky z jiné hry, či se dvě hry zkombinují, jako například hrát fotbal a přitom driblovat basketbalovým míčem (Velenský a kol., 2005).

5 Vývojové zvláštnosti ve výuce

Kategorizování jednotlivých vývojových etap v průběhu života se liší v závislosti na roku vydání dané kategorizace a primárně zejména na autorech. V této práci budu vycházet z publikace autora Periče (2012), který velice podrobně vyčlenil pouze dvě vývojová období, mladší a starší školní věk. Nicméně obě období jsou potřebné pro moji práci a jsou v knize velice podrobně zpracovány. Pro porovnání uvádím vývojové etapy dle autora Blatného, jež vymezil etapy do 6 období. Právě tento autor se liší v kategorizování dle věku, například střední dětství by mělo dle věku kolidovat s mladším školním věkem, nicméně období adolescence v jeho publikaci zahrnuje poměrně široké věkové rozpětí, a to od 12 let do 18 let.

Vývojové etapy dle Blatného (2016):

1. Vývoj před vstupem do školy: od prenatálního stádia po předškoláka
2. Střední dětství
3. Adolescence
4. Mladá dospělost
5. Střední dospělost
6. Pozdní dospělost

(Blatný, 2016)

Vývoj jedince od dítěte po dospělého probíhá nejednotně a zejména v průběhu několika let. Každý nový znak v chování, či nová vlastnost je charakteristická pro určité vývojové období, v dané věkové kategorii. Jednodušeji řečeno, veškeré psychosociální a anatomicko-fyziologická specifika jsou typická pro danou kategorii v daném věku. Představují tzv. věkové zákonitosti, které jednoznačně charakterizují vývojovou fázi jedince. Z hlediska optimálního rozvoje jedince a dobrého působení na něj, je velice důležité tyto zákonitosti znát a během výuky, či tréninku se podle nich řídit. Každé vývojové období se vymezuje v různých oblastech, mezi ty hlavní seřadí tělesný, motorický, psychický a sociální vývoj (Perič a kol., 2012). Moje práce se věnuje průpravným hrám pro žáky na základní školu, a jejich využitelnost jak na první, tak i na druhém stupni. Proto budou níže popsány dvě základní etapy vývoje typické pro toto období života.

5.1 Mladší školní věk

Tato vývojová etapa je poměrně dlouhá, během níž razantním změnám, a vzhledem k její délce, je členěna na dvě období – dětství, pubescence. Je to období datováno od doby, kdy dítě nastupuje do základní školy, tedy zpravidla od 6-7 roku života do 11-12 roku, kdy se u žáka objevují první znaky dospívání neboli puberty.

Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je v tomto období vyznačován zejména stejnoměrným rozvojem, a to jak tělesné výšky a tělesné hmotnosti dětí, tak i souvislým rozvojem orgánů, krevního oběhu a růstem vitální kapacity plic. Klouby a kloubní spojení jsou stále poměrně měkká i pružná, ale na druhou stranu kostnatění neboli osifikace působí značně rychle. Velkou změnou je měnící se poměr mezi trupem a délkou končetin, kdy se vyvíjí výhodně pro větší páky, což poté vytváření jakési predispozice pro další vývoj pohybových aktivit. Poměrně důležitou částí je dozrávání nervových struktur, které vytváří výhodné podmínky pro zvládnání obtížnější koordinační pohybových forem. Začátkem tohoto období, v 6 letech, je vytvářena a formována schopnost učit se neznámým pohybům. Další vývojovou fází prochází funkce nervových struktur, kdy jsou schopny rychle nezávisle střídat podráždění a útlum, což je výhodné pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič a kol., 2012).

Psychický vývoj

Dítě v této vývojové etapě nevidomky nabývá velkého množství vědomostí, čím si trénuje a rozvíjí paměť a představivost. Na druhou stranu je velice všímavé a zvědavé, což znamená, že narůstají i rušivé faktory, jež ho odvádí od pozornosti. Stejně tak jsou pro něj nic neříkající momenty, na které si nemůže „sáhnout“, jelikož jeho abstrakce je nízká. Typická je emoční nevyváženost, kdy děti z úsměvů a radosti přecházejí k pláči a smutku. Dále mají děti v tomto období velice nízkou vůli (Perič a kol., 2012).

Pohybový vývoj

V tomto období je typická samovolná či neuvědomělá motorická aktivita. Osvojování si pohybových dovedností jde zpravidla snadněji a rychle, nicméně pokud se nebude pravidelně opakovat, je téměř jisté, že je dítě zapomene. Dětská motorika je charakteristická tím, že nevyužívá ekonomičnosti pohybu, což je způsobeno pravděpodobně živelností dětí, kdy jakoukoliv aktivitu chce dítě udělat naplno, ale s tím, že k tomu nevidomky přidá několik pohybových kreací navíc (Perič a kol., 2012).

Není možno porovnávat motoriku u dětí v 6 letech a ve 12 letech, i když spadají do jedné vývojové etapy. Děti v 8 až 10 letech, s pozvolným dozníváním do 12 roku, mají nejvýhodnější věk pro svůj pohybový rozvoj, tomuto období se nazývá „zlatý věk motoriky“. Zde se u dětí velice dobře uplatňuje imitační učení, kdy dětem stačí před jasnou ukázkou a oni jsou schopni pohyb napodobit téměř na první pokus (Perič a kol., 2012).

Sociální vývoj

Příchodem dítěte do školy se mění jeho postavení, kdy se snaží zapadnout do kolektivu, a to jak ve školním prostředí ve třídě, tak i ve sportovním klubu na tréninku do družstva. Zde dochází ke značně významné roli učitele, či trenéra, jež částečně supluje rodiče, tím že působí na dítě autoritativně. Dítě je nuceno dodržovat jakási stanová pravidla, školní řád nebo týmová, není hájen rodiči, a musí se umět přizpůsobit. Charakteristickým znakem je také tzv. skupinkování, kdy se dítě snaží být v partě, ale zároveň soupeřit i se svými kamarády, vrstevníky. Konce mladšího školního věku dochází ke shazování a podhodnocování autorit, snaha kritizovat (Perič a kol., 2012).

Trenérský přístup

Období mladšího školního věku je významné tím, že je především pozitivní pro následující pohybovou aktivitu dětí. V tomto období jsou děti šťastné z pohybu, všech dělají s nadšením, vše si chtějí vyzkoušet, a také jdou do všeho „po hlavě“. Pro trenéry a učitele je to výhodné, jelikož děti jsou lehce zmanipulovatelné a jejich nadšení mohou využít, bez nucení. Trenéři či učitelé ale musí umět s takovou energií dětí pracovat, a během nácviku využívat zejména tzv. herní princip. Stejně tak na dítě musí zapůsobit přirozeně autoritativně, a jít jim příkladem. Právě učitel či trenér je tím hlavním faktorem, který ovlivní jejich vztah k pohybu do budoucna. Nicméně trenér v klubu nepůsobí jen jako zprostředkovatel hry, ale také musí usměrňovat kolektivní jednání, zmiňovat návyky životosprávy a hygienické návyky (Perič a kol., 2012).

5.2 Starší školní věk

Toto období můžeme definovat jako přechod mezi dětstvím a dospělostí, které je typické značnými změnami, biologickými, sociálními i psychickými. Z hlediska věku je dle Ptáčka a Kuželové (2013) vymezena 12 až 15/16 rokem života. Z hlediska na vývojové procesy je možné tuto fázi rozčlenit na dvě odlišná období. Pubescence je poměrně náročná jak pro pubescenta samotného, tak i pro jeho okolí. Svou roli zde hrají hormony, kdy jejich působení je individuální. Nerovnoměrný, bouřlivý vývoj se projevuje i v motorice, kdy dochází ke zhoršení koordinačních schopností, způsobeno zejména náhlým tělesným růstem, zvýšením tělesné výšky, ale i tělesné hmotnosti. U jedinců se už objevuje abstraktní myšlení, hypotetické uvažování. Poměrně charakteristickým znakem je labilita v chování (Ptáček, Kuželová, 2013).

Tělesný vývoj

Jak je výše zmíněno, prudký rozvoj tělesné výšky a hmotnosti je razantnější, než v jiné vývojové fázi. Zejména potom po 13. roce se tyto změny podepisují na projevu pohybu u dítěte. Velký růst zaznamenávají končetiny oproti trupu, a značnou změna je růst spíše do výšky než do šířky. V druhé vývojové fázi je rozvoj hybného ústrojí o něco napřed před vývoje vnitřních orgánů, což sebou nese riziko větší náchylnosti k narušení pohybového aparátu. Proto je důležité v tomto věkovém období dbát zejména na návyky ve správném držení těla. V tomto období jsou velmi dobré podmínky pro rozvoj rychlostních schopností. Krom toho dochází k prudkému rozvoji hormonální činnosti, což působí na pohlavní dospívání, a proto se koncem 15/16 roku objevují razantní sexuální rozdíly mezi dívkami a chlapci (Perič a kol., 2012).

Psychický vývoj

Rozvoj hormonů se podepisuje významně i na psychiku, kdy působí na emoční stránku jedince. Ovlivňují vztah a projev dítěte k sobě samotnému, ale i k opačnému pohlaví či k okolí. U jedinců se již objevuje logické uvažování a rozvíjí se kapacita paměti. Dalším znakem je vyšší koncentrace dítěte, jež mění postupy a chování jedinců v tréninkovém procesu. Charakteristický znak je náladovost. V této fázi dochází k vytváření si vztahu ke sportu jako k součásti života, ne jen jako bezvýznamnou hru (Perič a kol., 2012).

Pohybový vývoj

Nepravidelnost vývoje se stejně jako u jiných ukazatelů podepisuje poměrně významně například tím, že výkonnost jedinců se ještě nepřibližuje k maximu nicméně soustředění a adaptace dětí je velice výhodná pro trénink. Zlomový, vrcholný všeobecný vývoj v motorice je právě konec mladšího školního věku a první fáze v období staršího školního věku, tedy 11/12 let. Pohyb je proveden ekonomičtěji, přesněji a s poměrně dobrou anticipací, a to jak u svého pohybu, pohybu ostatních, ale i předmětů. Nejvýraznějším znakem je rychlost chápání a učení se novým motorickým dovednostem. V druhém období této periody se značně horší koordinace pohybu, zejména z důvodu tělesných disproporcí. Velice nápadný je nepřesný, nekoordinovaný a neplynulý pohyb (Perič a kol., 2012).

Sociální vývoj

Sociální změny v období puberty vedou k uzavírání se sám do sebe, až k úplnému omezení styku s okolím. První polovina tohoto období je vyznačována touhou být první, „ten nejvyšší“, bezohledností, bojovností, na druhou stranu druhá polovina stejného období je introvertnější, kdy jsou děti citlivější a vnímavější. Děti se více socializují, vznikají nová přátelství i s opačným pohlavím. Důležitým faktem je, že jedinci hodně vzhlíží ke svým vzorům, a to jak k pozitivním tak záporným (Perič a kol., 2012).

Trenérský přístup

Z hlediska trenéra by měl být přístup prvotně ohleduplný. Vzhledem k tomu, že puberta je poměrně bouřlivé období, tak i v tomto případě by měl být trenér diskrétní, žádné situace neřešit veřejně a ihned. Nejlépe vytýkat chyby v soukromí a s odstupem času. Nejhorší způsob je ironie, autoritativnost a přehlížení, a to jak chyb jedince, tak i chování a projevy. Vhodný způsob jednání ze strany trenéra není ani pobízení spoluhráčů k odsouzení provinilce. V této fázi vývoje by měl být trenér spíše vzorem, či zkušenějším chápajícím vůdcem, protože děti se hodně snaží napodobovat své vzory. Jak je výše zmíněno, sport se zde mění spíše na životní styl, součást běžného života, a to primárně pro ty, kteří mají do budoucna vytyčeny vysoké cíle. Role trenéra je, aby děti u sporu udržel, ale naopak je neomezoval, že nic jiného krom toho daného sportu nic není. Děti musí plnit školní povinnosti, rozvíjet se i v jiných sférách, např. kultura, i zde by měl jít trenér příkladem (Perič a kol., 2012).

6 Multimédia

Multimédia jsou oblast informačních a komunikačních technologií, využívající různé druhy technologií, jimiž dochází ke zpracování, šíření, publikování a zpětnému hodnocení informací.

6.1 Vymezení pojmu a dělení

Definice pojmu multimédia se liší dle publikací, dle Pospíšila (2004) jde o propojení různých typů dat, jako je hudba, text, či obraz, na daném nosiči v momentně reprodukce. V širším slova smyslu sem spadají i programy a zařízení umožňující multimediální tvorbu (Pospíšil, 2004). Výrazným charakteristickým znakem multimédií je jejich interaktivita při přístupu k informacím, prostřednictvím počítače či jiného digitálního přístroje a následná práce s nimi.

Multimédia sebou nesou řadu velkých výhod, jako je atraktivnost, efektivita a zejména rychlost a přehlednost při získávání požadovaných informací. Samozřejmě, že existuje řada nevýhod, jako je třeba manipulace se zařízením či s programem, fixace na zdroj (výdrž baterie) a zejména pořizovací náklady.

Multimédia jako pojem zahrnují dvě hlediska, podle kterých je můžeme rozlišit, a to jsou: multimediální služby a multimediální technologie (Halsall, 2000).

Do základních typů multimediálních služeb řadíme mimo jiné například tyto služby: konverzační služby, vyhledávací služby, distributivní služby a služby pro odevzdávání zpráv. Součástí multimediálních služeb jsou zejména základní typy informací, do nichž spadají data, text, grafika, statické obrázky, video a audio, které zprostředkováváme prostřednictvím multimediálních zařízení a souborů (Halsall, 2000). Multimediální služby je možné klasifikovat na dva typy: interaktivní služby a neinteraktivní služby.

6.2 Multimediální technologie

Jako multimediálními technologiím rozumíme soubor prostředků, postupů a interakcí pro získávání, upravování, ukládání a transfer multimediální informace. Tyto technologie je možno rozčlenit do několika kategorií, nicméně dvě základní jsou: multimediální informační technologie, multimediální přenosové technologie.

6.3 Multimediální soubory

Dalším významným komponentem spadajícím do multimédií, jsou takzvané multimediální soubory. Multimediálním souborem rozumíme takové soubory, které zahrnují jak textovou, audio a vizuální informaci. Ve většině případů, jak je všeobecně známo, tvoří nemalou část informačních technologií a jsou součástí každodenního života, především celého internetového obsahu. Zpravidla bývají ukládány v různých formátech pro ně typických, speciálních, jako například: JPEG, MPEG, AVI, FLA a další.

6.4 Multimedia ve výuce

V poslední době bývá pojem multimedia často spojován se školní výukou. Jak již už z některých definic tohoto vyplývá, multimedia představují spojení dynamických i statických obrazů s textem, zvukovou stránkou, videozáznamem a animací s cílem předávat informace v hodinách ve škole. V průběhu výuky by se měla naskytnout interaktivita, tedy možnost ovlivňovat multimédií, a to jak postup, tak i průběh. Multimedia ve školní výuce nesou rizika, ale i pozitiva. Pozitivně mohou působit například v určování tempa v individuálním případě, kdy žák potřebuje látku lépe pochopit, či vysvětlit, může vyučující upravit výuku na základě jeho požadavků. Stejně tak má tento přístup jistá rizika, například v přípravě jednotlivých multimédií pro každého žáka zvlášť. Další nevýhoda by mohlo být omezení žáků, kdyby tento přístup mohl některé žáky brzdit (Sokolowsky, Šedivá, 1994).

Vykládaná látka s využitím multimédií je chápána zejména jako prezentace, kdy látku přednášíme jako výsledek, který byl vytvořen prostřednictvím multimediálních souborů a jejich softwaru. Technologií, která tyto výsledné produkty prezentuje, je buď jedno, nebo propojení více interaktivních zařízení. Takovým zařízením rozumíme například dataprojektor, videopřehrávač, počítač, notebook, tablet. Pro výuku ve školách je nejvýhodnější dataprojektor nebo videopřehrávač, jež právě ty poskytují všem stejnou možnost sledovat prezentaci (Dataprojektor, 2011).



Obrázek 5 Interaktivní tabule

(zdroj: tabule.eu, 2018)

V současné době je většina škol vybavena interaktivní tabulí, která propojuje veškerá výše zmíněná technologie. Jedná se o velkoplošnou obrazovku využívající senzory pro dotyk. Právě tato obrazovka umožňuje jak učitelům, tak žákům zasahovat do výuky, skrze ukazovací tužku, prst nebo speciální fixy. Přes tyto funkce a tabuli ovládáme multimediální služby spuštěné v počítači, či jiném zařízení (Dostál, 2009).

6.5 Multimédia v tělesné výchově

Využití multimédií v české tělesné výchově je v současnosti stále omezené a minimální. V zahraničních školách jsou již tělocvičny vybaveny interaktivní tabulí, kterou je možno ihned napojit na jiné zařízení, jako je kamera, fotoaparát, tablet a další. Z nejčastěji využívaných zařízení ve školách se používá kamera, a to zejména na kurzech. Již několik let školy využívají kameru na lyžařském kurzu, a v poslední době i na turistických kurzech. Využití multimediálních technologií ve škole při výuce umožní učitelům lépe poukázat na žákovi chyby, vysvětlit detailně průběh pohybu. Na druhou stranu se žák vidí, má možnost chyby shlédnout a poučit se z nich. Multimédia by měla být zařazena mnohem víc do výuky, například v tematických celcích, kde žáci ani učitel se již nemohou hnout z místa, a opakují se stejné chyby. Především v gymnastice a atletice.

7 Video a jeho zpracování

Videozáznam je běžným multimediálním prvkem představující obrazový záznam časově vymezený, který je zpravidla doplněn o zvukovou stránku. Pořízené video může být podrobena následné editaci pro úpravu, či zdokonalení, v souladu s požadavky autora. Editace je využívá pro oživení videozáznamu, atraktivnost, nebo jen pro úpravu nedostatků vzniklých při pořizování záznamu. Taková úprava je vázána na parametry pořízeného videa, jež následnou úpravu umožňují, stejně tak vhodně vybraný software pro editace.

Abychom správně pochopili fungování, pořizování a následné zpracování videozáznamu je potřeba se orientovat v multimédiích, což představuje orientaci v dělení multimédií – text, statický a dynamický obraz, interaktivita a audio. Video je technologie zachycující dynamický obraz, skrze digitální média, jež dělíme na MPEG, 3gp, dv, dvi, a další. Pro následný přenos videozáznamu pak používáme různé způsoby, například CD, DVD, Blue Ray, VHS kazety, paměťové karty, a jiné.

7.1 Základy zpracování

Tvorba videa není jednoduchou a rychlou záležitostí, jelikož zahrnuje několik částí, právě jednou z nich je právě zpracování. Při zpracování je důležité dbát na dva odlišné faktory, a to: zkušenosti kameramana a kamery, a vhodný promyšlený editační software. Pro běžnou populaci kroky od pořízení až po úpravu nepředstavují žádné nikterak náročné dovednosti. Natáčení videozáznamu probíhá zejména na kameru (fotoaparát s funkcí videosekvence, videokamera, ale i webkamera a další). Video může být vytvořeno sestřihem různých videozáznamů, spojením videozáznamů nebo přidáváním různých efektů (obrazové, zvukové). Pro každou editaci je využit konkrétní software, nejvhodnější je využit ten, který je kompatibilní a univerzální pro veškeré druhy videozáznamů.

7.2 Editační programy

Mezi nejčastěji využívané a nejznámější stříhové programy řadíme Adobe Premiere, Ulead Media Studio, Vegas Video, Pinnacle Studie, Windows Movie Maker (Matoušek, Jirásek, 2000).

Adobe Premiere Používání tohoto programu je velice obdobné jako Adobe Photoshop, a z tohoto důvodu je poměrně známý a využíván. Jednoduše řečeno funkce Photoshopu jsou používány na dynamické obrazové záznamy. Obecně je tento stříhový program prohlašován za vhodný i pro laickou veřejnost. Velkou výhodou je jeho zkušební i demo verze.

Ulead Media Studio Program funguje tak, že autor může editovat nezávisle ve třech sekcích, a to konkrétně ve Video, Audio a Paint. Video je využíváno pro úpravu dynamických obrazů, doplnění efektů a kompletaci záznamu, Audio je zaměřeno na zvukovou stránku a Paint představuje sekci pro výtvarné úpravy (grafika, malování).

Pinnacle Studio Tento editační software představuje často používaný a spolehlivý program. Z hlediska znalostí autora není nutno být nijak znalý, jelikož práce v programu je jednoduchá, prostředí programu je velice pestré a atraktivní, a největší výhodou jsou jeho výsledné práce. Jeho užívání je zaměřeno i pro amatérské autory. Program je možné vyzkoušet bez placení, ve zkušební verzi (Matoušek, Jirásek, 2000).

8 Zpracování videozáznamů

8.1 Komerové zařízení

Pro vytvoření videozáznamů do diplomové práce bylo použito několik kamerových zařízení. Konkrétně byly videozáznamy snímány na kameru Sony FDR-AX53 (16,6 Mpx). Tato kamera byla vybrána kvůli vysoké kvalitě FULL HD a stejně tak kvůli potřebnému umístění na stativ, který zajistil stabilitu záznamu. Dalším zařízením, které bylo využito, bylo GoPro Hero 5. GoPro bylo umístěno v rohu tělocvičny proto, aby zachytilo dostatečně celou plochu prostředí. Některá videa byla natočena na novější verzi, tedy GoPro Hero 7, která byla umístěna uprostřed tělocvičny u postranní čáry. Veškeré videozáznamy byly pořízeny ve školní tělocvičně v Poděbradech, kde bylo pro tuto práci vhodné prostředí a vyvážené osvětlení. Kromě kamery GoPro Hero 7 byla veškerá kamerová zařízení zapůjčena Katedrou tělesné výchovy v Liberci. Délka jednotlivých videozáznamů her je různá, průměrná délka jednoho videa je 2 minuty.

8.2 Editační program DaVinci Resolve

DaVinci Resolve představuje stříhový program pro editaci videozáznamů. Tato verze programu je kompatibilní nejen s nejběžnějším systémem Windows, tak s MacOS, ale i s mnohými dalšími. Editační software disponuje krom placené komerční verze, zvané DaVinci Resolve Studio, také free verzí, DaVinci Resolve Lite, která má částečně omezené funkce. Bezplatná verze i tak nabízí velké množství režimů, kdy je možné měnit efekt, úprava barev a mnoho dalších. Velkou výhodou tohoto softwaru je spolupráce, kdy na stříhu a editaci může současně pracovat několik pracovníků v rámci speciálního programu. DaVinci Resolve již vydal 15 verzí, ta poslední je nejčastěji využívaná z důvodu obrazové korekce a úpravy barev.

V posledních pár letech rapidně vzrostla popularita tohoto editoru. V předchozích letech byl využíván právě kvůli úpravám barev, nicméně v dnešní době došlo ke zlepšení stříhových funkcí. Výhodou oproti známějšímu programu Adobe Premiere, či Sony Vegas, je jeho spolehlivost a širší škála grafické úpravy.

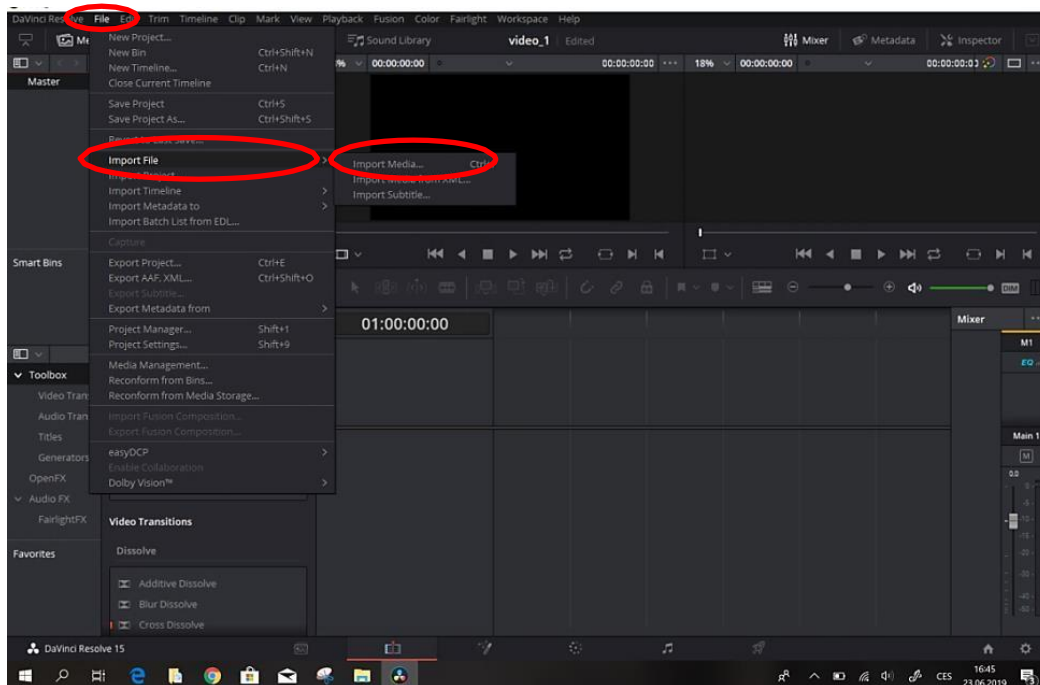
8.3 Tvorba videozáznamu

Pro editaci a tvorbu byl vybrán již výše zmíněný program DaVinci Resolve 15. Důvodem byla kvalitní úprava obrazu, zvukové stopy a mnoho dalších funkcí. Další výhodou tohoto editoru byla bezplatná verze pro stažení. DaVinci Resolve během roku tento program několikrát obnoví, což znamená, že je lepší vždy využít tu nejnovější verzi programu. Celý editační program je v anglickém jazyce, nicméně jeho ovládání je usnadněné prostřednictvím několika tutoriálu na internetu.

V průběhu celé tvorby videozáznamů byly využity následující funkce:

- Přidat video

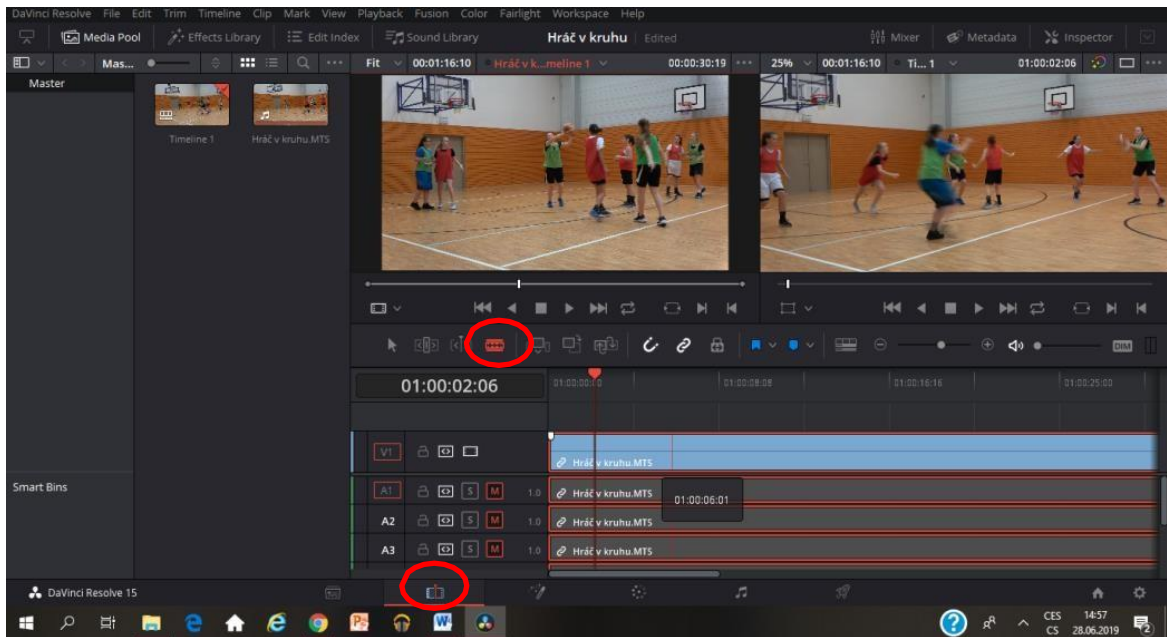
File – Import file – import media



Obrázek 6 Import médií
(zdroj: vlastní zpracování)

- Střih videa

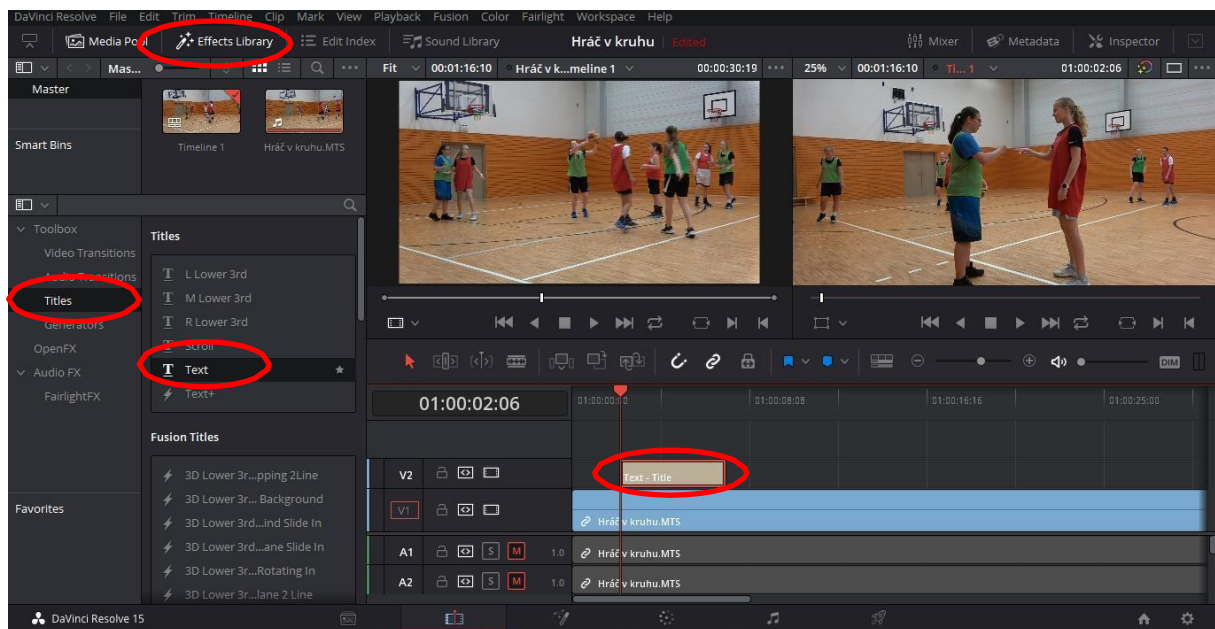
Blade edit mode – střih videa (viz. snímek 7)



Obrázek 7 Střih videa
(zdroj: vlastní zpracování)

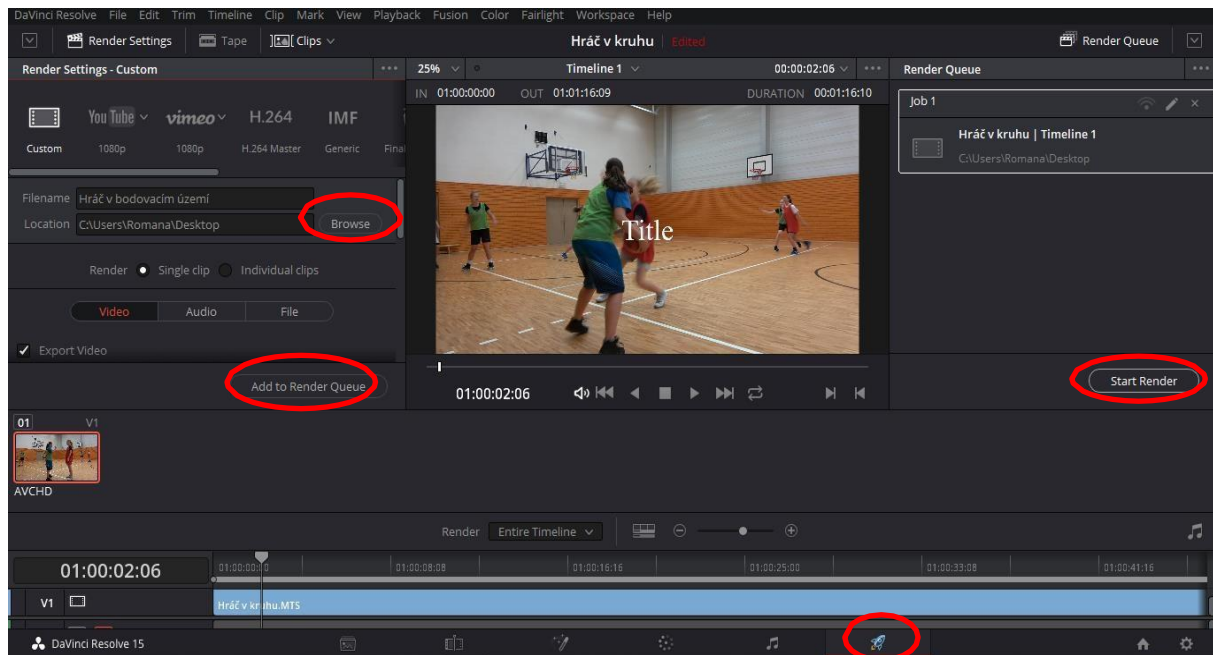
- Vložení popisku

Effects Library – Titles - Text



Obrázek 8 Přidání textu
(zdroj: vlastní zpracování)

- Uložení videa
 Deliver – Browse - Add to Render queue – Start Render
 (uložení ve formátu MP4 ve funkci „Export video“ – „Format“)



Obrázek 9 Uložení videozáznamu
 (zdroj: vlastní zpracování)

8.4 Publikace videozáznamů

Zpracované videozáznamy budou volně, bezplatně publikovány jako multimediální učebnice na internetovém serveru youtube.com. Tento server byl zvolen kvůli tomu, že je v běžné populaci nejrozšířenějším portálem pro sledování videosouborů. Multimediální učebnice průpravných basketbalových her je možno najít na youtube kanále Katedry tělesné výchovy a sportu, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické v Liberci, s názvem Katedra tělesné výchovy TUL.

9 Zásobník průpravných basketbalových her

Průpravnou hru je nutné chápat jako soutěž samu o sobě, kdy je hra charakterizována nepřerušovaný souvislým herním průběhem, upravenými, ale přesně vymezenými pravidly, proměnlivými herními situacemi a počítáním dosažených bodů (Velenský a kol., 20005). Níže vypsané příklady průpravných basketbalových her jsou řazeny zejména dle zaměření a následně dle náročnosti. Toto řazení usnadní učitelům, nebo trenérovi práci při přípravě hodiny či tréninku. Každá hra obsahuje zaměření, tedy činnost, na kterou se primárně soustředí, potřebné pomůcky k uskutečnění hry, časovou dotaci a stručný popis celé hry s bodováním.

1. *Boj o míč*

Zaměření: zdokonalení přihrávek, uvolňování se bez míče, obrana hráče s míčem

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy

Časová dotace: hra do určitého počtu přihrávek (minimálně 15), případně 3-5 minut

Hráči se rozdělí do družstev, minimálně do 2 družstev, po třech (čtyřech) hráčích. Na každé polovině hřiště hra začne rozskokem. Hráči si navzájem přihrávají a počítají přihrávky. Nesmí driblovat a střílet na koš. Jakmile se míče zmocní hráči soupeře, přihrávají si začnou oni a počítají si přihrávky. Po každém zisku míče se přihrávky počítají znovu od nuly. Vítězí to družstvo, které dosáhne daného počtu přihrávek. Možné je hrát o nejvyšší počet přihrávek za sebou (od získání po ztrátu míče), v tomto případě se hraje na čas (3 až 5 minut).

2. *Horká brambora*

Zaměření: zdokonalování přihrávek, uvolňování hráčů bez míče, obrana hráčů bez míče a prostoru

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, bodovací území/kužely

Časová dotace: hra do určitého bodového zisku, případně 3-5 minut

Hráči jsou rozděleni na 2 družstva, hrací plocha může být libovolně velká, v tomto případě délka basketbalového hřiště, kde je ohraničeno koncovými čarami a šířka tělocvičny. Cílem hráčů je pohybovat se bez driblinku vpřed a dopravit míč do bodovacího území, kde stojí jeden spoluhráč. Hráčem, v bodovacím území, může být kdokoli z útočníků. Během hry může být tento hráč střídán, takže není přesně určen. Obránce může být od hráče s míčem ve vzdálenosti minimálně na délku paže. Důležité je dbát na to, aby míč nebyl hozen za čáru.

Po dopravení míče útočníky do bodovacího území, kam hráči položí míč, získávají míč obránci, kteří se vzápětí stávají útočníky.

3. Hráč v bodovacím území

Zaměření: zdokonalování přihrávek, uvolňování hráčů bez míče, obrana hráčů bez míče a prostoru

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, bodovací území/kužely

Časová dotace: hra do určitého bodového zisku, případně 3-5 minut

Tato hra představuje spojení dvou předchozích her (Horká brambora a Boj o míč). Hry se účastní dvě družstva po 4-6 hráčích (možno upravovat) na jedné polovině basketbalového hřiště. Ve hře je vymezeno bodovací území, zejména to bývá kruh okolo čáry trestného hodu. Hru rozehrává družstvo, které vyhrálo střihání, a to výhozem z autového území. Každé družstvo si vybere 1 hráče, který se může jako jediný pohybovat ve vymezeném území, ale jen v případě, že jeho spoluhráči mají míč v držení. Ostatní do bodovacího území nesmí. Obránce hráče v tomto území se pohybuje v poli a stejně jako ostatní se věnuje obranné činnosti. Každá přihrávka mezi hráči v poli čítá jeden bod, přihrávka na bodovacího hráče čítá body 3. Konečná přihrávka do bodovacího území nepředstavuje konec hry, ale plynule se na ní může navazovat vyhozením zpět do pole a sbírání bodů. Okolo kruhu je možné vymežit další území, kdy z tohoto území nesmí hráči přihrávat do kruhu. Je možné hrát na určený počet bodů, případně na čas.

4. Deskovaná

Zaměření: přihrávky, střelba na cíl, uvolňování hráče bez míče, prostorové myšlení, obranný doskok

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, koše

Časová dotace: hra do určitého bodového zisku, případně 3-5 minut

Hraje se na basketbalovém hřišti, podle basketbalových pravidel s tím rozdílem, že se nesmí využívat driblink a body družstvo získá za dotyk míče o desku, nebo o obroučku koše. V případě dotyku míče o desku získá družstvo 1 bod, v případě dotyku o obroučku získá družstvo 2 body, pokud padne koš, obdrží útočící družstvo 3 body. Hra je zahájena rozskokem.

5. Bez driblinku

Zaměření: přihrávky, střelba na koš, uvolňování hráče bez míče, obrana hráčů bez míče, prostorové myšlení, obranný doskok

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, koše

Časová dotace: hra do určitého bodového zisku, případně 3-5 minut

Hráči jsou rozděleni na 2 družstva, hraje se klasicky na basketbalové hřiště. Hra začíná basketbalovým rozskokem. Cílem hráčů je pohybovat se bez driblinku a bez kroků s míčem v ruce vpřed a míč dopravit do soupeřova koše v rámci předem stanovených pravidel. Důležité je dbát na to, aby hráči nedělali kroky a měli zdviženou hlavu, aby měli přehled o spoluhráčích.

6. Deska – zem

Zaměření: přihrávky, střelba na cíl, obranný doskok, prostorové myšlení

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, basketbalové koše

Časová dotace: hra do určitého bodového zisku, případně 3-5 minut

Hraje se na basketbalovém hřišti, podle basketbalových pravidel s tím rozdílem. Klasický rozskok zahájí hru a dále hra probíhá tak, že se nesmí využívat driblink a bodu družstvo dosáhne tehdy, když se míč po nahození o desku dotkne země bez dotyku protihráče. Hrajeme na čas nebo do určitého počtu bodů. Možnost hrát i na tři nebo více basketbalových košů, čímž bude hra ztížena.

7. Vypichovák

Zaměření: driblink, prostorová orientace

Pomůcky: basketbalový míč pro každého hráče, vymezené území

Časová dotace: hra do určitého počtu vypíchnutých míčů, případně do posledního přeživšího

Každý hráč má míč a hraje sám za sebe. Ve vymezeném prostoru každý hráč dribluje a jeho snahou je vypíchnout míč ostatním hráčům. Pokud hráči míč někdo vypíchne, nebo mu upadne a zakutálí se mimo vymezené území, musí splnit požadovaný úkol (např. 3 dřepy s výskokem). Hráč se po splnění úkolu vrací zpět do hry. Hráči si počítají, kolikrát vypíchli komukoliv míč. Obměnou může být, že po každé ztrátě míče se již hráči nevrací, ale pouze splní trestné cvičení a jdou si střílet na koš. V tomto případě se území zmenšuje podle počtu hráčů a hraje se do posledního přeživšího.

8. Basketbalová házená

Zaměření: střelba na cíl, driblink, uvolňování hráče bez míče a uvolňování hráče s míčem

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, malá branka (švédská bedna, žíněnka)

Časová dotace: 5 minut, případně hra do 15 bodů

Princip hry spočívá ve hře na házenkářském hřišti dle basketbalových pravidel s tím, že se nestřílí na koš, ale na branky z poza vymezeného území. Pokud nemáme k dispozici házenkářské hřiště, modifikací může být vymezené území bedny, případně celé území za čarou trojbodového území. Je možné hrát i s brankářem i bez něj. Cílem nemusím být konkrétně branka, ale například švédská bedna či žíněnka. Modifikací může být i hra bez driblinku, což povede k větší aktivitě útočníků.

9. Basketbalový fotbal

Zaměření: zdokonalení driblinku, prostorové orientace

Pomůcky: basketbalový míč pro každého hráče, 1 fotbalový míč, branka, rozlišovací dresy

Časová dotace: hra do 10 branek, případně 10 minut

Dvě družstva hrají na basketbalovém hřišti fotbal bez brankářů. Všichni hráči mají basketbalový míč a driblují. Využívají se dvě branky, nevhodnější jsou házenkářské, a jeden fotbalový míč (možno i volejbalový či házenkářský). Hráč, který se chce účastnit fotbalu, musí driblovat. Pokud se hráč právě neúčastní fotbalu, provádí technický driblink za pohybu, na místě, respektive se pohybuje pouze prostřednictvím driblinku. Hraje se bez autového území a zapojení rukou při fotbalu (dotyk s jiným míčem než basketbalovým) je porušení pravidel. Branka může být vstřelena z jakéhokoliv místa na hřišti.

10. Míč v ringu

Zaměření: přihrávky, střelba na koš, uvolňování hráče bez míče, prostorové myšlení

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, 2 basketbalové koše

Časová dotace: hra do určitého bodového zisku, případně 3-5 minut

Hrají proti sobě dvě družstva (počet je libovolný a určený dle velikosti hřiště) na celé ploše palubovky. Vstřelení koše je bodováno dle klasických basketbalových pravidel. Zahájení hry je klasickým rozskokem. Hra spočívá ve zrušení autového území, to znamená, že se hraje po celé ploše tělocvičny, takže nikdy nedojde k porušení pravidla hráče v autu. Je možno hrát i bez driblinku.

11. Čunča

Zaměření: útočné i obranné činnosti jednotlivce, útočné i obranné kombinace, zrychlení hry

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, basketbalový koš

Časová dotace: hra do 15 bodů, případně 5 minut

Hra se uskutečňuje na jedné polovině basketbalového hřiště, na jeden koš. Čunča se zahajuje stříháním, kdy vítězné družstvo rozehrává ze středu hřiště. Cílem útočníků je vstřelit soupeři koš. Pokud dojde ke ztrátě míče – po doskoku, vypíchnutí přihrávky, porušením pravidel, obránci se stávají útočníky a jejich primárním úkolem je dostat se za požadovanou metu (trojkovou čáru) v souladu s basketbalovými pravidly. Vítězí družstvo s větším počtem bodů, kdy koš se počítá zpravidla za 1 bod a střelba z území za trojbodovou čarou je počítána za 2 body.

12. 5 životů

Zaměření: útočné i obranné činnosti jednotlivce, útočné i obranné kombinace

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, basketbalový koš

Časová dotace: hra do ztráty životů, případně 5 minut

Hráči jsou rozděleni do družstev, nejlépe tříčlenných. Hraje se na polovině basketbalového hřiště, podle klasických basketbalových pravidel. Každé družstvo má k dispozici 5 životů. V případě ztráty míče se útočníkům odečítá jeden život. Za ztrátu je považováno vypíchnutí přihrávky, míč v zámezí, porušení pravidla o krocích nebo útočný faul. Naopak v případě proměněného koše se útočníkům život přičítá. Modifikací může být několik, vždy podle zaměření, třeba v případě zdokonalení obranného doskoku mohou být odečítány body v případě nedoskočeného míče obránci.

13. Útok po 7 přihrávkách

Zaměření: útočné i obranné činnosti jednotlivce, útočné i obranné kombinace,

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, basketbalový koš

Časová dotace: hra do 15 bodů, případně 5 minut

Hráči jsou rozděleni na 2 družstva, hraje se klasicky na basketbalové hřiště. Cílem hráčů je zakončit útok do soupeřova koše. Podmínkou zakončení je provést 7 úspěšných přihrávek mezi spoluhráči jednoho družstva. Každá ztráta míče představuje minusový bod pro družstvo. Úspěšně proměněný pokus znamená dva plusové body. Počet přihrávek a bodování je čistě v kompetenci trenéra či učitele.

14. Hra bez clony na míč

Zaměření: útočné i obranné činnosti jednotlivce, útočné i obranné kombinace, zejména kombinace při uvolňování hráčů bez míče a obrana hráčů bez míče

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, basketbalový koš

Časová dotace: hra do 15 bodů, případně 5 minut

Hráči jsou rozděleni na 2 družstva, hraje se na ploše basketbalové hřiště, případně na 1 polovině hřiště. Zahájení hry je rozskokem. Cílem hráčů je zakončit útok do soupeřova koše po jakékoliv akci bez toho, aniž by došlo ke clonění hráče s míčem. Tudíž jsou nuceni hráči bez míče využívat jiné útočné herní kombinace k uvolnění a následnému zakončení.

15. Prolínačka

Zaměření: zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, 2 basketbalové koše

Časová dotace: hra do 15 bodů, případně 5 minut

Hráči se rozdělí do třech družstev (3 až 5 členných). Družstvo 1 útočí proti družstvu 2 na jedné polovině basketbalového hřiště. Útočící družstvo útočí do té doby, dokud nedá koš nebo dokud míč nezíská bránící družstvo, které následně začne útočit na družstvo 3 na protější koš. Na druhé polovině hřiště družstvo 3 brání. Hra pokračuje stejným způsobem, kdy družstva střídavě brání a útočí. Hraje se na čas, nebo na počet získaných bodů z proměněných košů. Vítězí to družstvo, které získá víc bodů, případně, které jako první dosáhne požadovaného počtu bodů. V případě faulu, při střelbě, provede faulovaný hráč jeden trestný hod. Úspěšný trestný hod je počítán za dva body, jako klasický koš.

10 Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo zpracování multimediální učebnice basketbalových průpravných her, jakožto podpůrného materiálu. Teoretická část obsahovala podrobný popis basketbalu, basketbalových pravidel, historii basketbalu a basketbalové soutěže a organizace. Následně byla zjednodušeně zpracována systematika hry. Podrobně a srozumitelně byly charakterizovány využívané metodicko-organizační formy v basketbalu. Nedílnou součástí práce je vývojová psychologie dětí mladšího a staršího školního věku. Nejdůležitější částí diplomové práce byl sborník basketbalových průpravných her, kdy jsem při jeho zpracování vycházela z vlastní praxe a následně z odborných publikací.

Část praktická se zabývala vytvořením zásobníku průpravných basketbalových her, které byly podrobně popsány z hlediska pravidel. Veškeré průpravné hry byly zpracovány do videoučebnice, která obsahovala celkem 15 her. Pro zpracování multimediálního materiálu bylo nutné prostudovat si detailně editační program. Úprava a práce s videem byla časově náročnou záležitostí této práce. Samotné pořízení videozáznamů obsahovalo několik požadavků, kterých jsme se museli při pořizování držet, a to například účinkující, prostředí či světelné efekty v tělocvičně. Zpracovaná multimediální učebnice bude určena zejména pedagogům a trenérům basketbalu, jako podpůrný metodický materiál. Součástí této učebnice je kromě videozáznamu podrobný popis pravidel, materiálního zabezpečení a potřebná časová dotace.

Předem vytyčené cíle práce byly zpracovány a splněny v praktické části diplomové práce. Pevně věřím, že vzniklá multimediální učebnice se rozšíří mezi pedagogy a širší veřejnost a bude využívána nejen jako podpůrná příručka pro hodiny tělesné výchovy.

11 Zdroje

BK Kondori Liberec. *Změny pravidel od 1. 10. 2018*. [online]. 12. 7. 2018. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <https://www.bk-kondori.cz/aktuality/detail/87-zmeny-pravidel-od-1-10-2018>

Czech basketball federation. *Pravidla basketbalu 2018*. [online]. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <https://www.cbf.cz/administrativa/pravidla-basketbalu.html>

ČABR. *O české asociaci basketbalových rozhodčích*. [online]. 2010. [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://cabr.cbf.cz/o-cabr.html>

Dataprojektor. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2011 [cit. 2019-05-20]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Dataprojektor>

DOBRÝ, Lubomír. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

DOBRÝ, Lubomír, VELENSKÝ, Emil. *Košíková: teorie a didaktika*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. ISBN 14-425-80

DOSTÁL, Jiří. *Interaktivní tabule ve výuce*. [online]. Česká škola. [online]. 28. 4. 2009. [cit. 2019-05-06]. Computer Press. ISSN 1213-6018. Dostupné z: http://www.jtie.upol.cz/clanky_3_2009/dostal.pdf

HALSALL, Fred. *Multimedia Communication*. New York: Pearson Addison Wesley, 2000. ISBN 02-013-9818-4.

Historie basketbalu. *Vznik basketbalu*. [online]. 8. 3. 2007. [cit. 2019-02-07]. Dostupné z: <http://www.basketballworld.estranky.cz/clanky/basketbal/historie-basketbalu.html>

iDnes.cz/. *Výhra a postup. Basketbalisté si z Bosny vezou historický úspěch*. [online]. 16. 9. 2018. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/basket/cesko-bosna-a-hercegovina-kvalifikace-mistrovstvi-sveta-basketbal.A180916_150456_sport-basket_ten

KOLÁŘ, Petr, PETERA, Pavel. *NBA: Historie a současnost*. České 1. vyd. Praha: Jan Vašut, 1998. ISBN 80-7236-067-1.

LEGRAND, Lucien, RAT, Michel. *Basketbal*. 1. vyd. Bratislava: Mladé Letá, s.r.o., 2002. ISBN 80-06-01161-3.

NERAD, P., VELENSKÝ, E. *Zpravodaj č. 37*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983. 3 - 5 s

NYKODÝM, Jiří a kol. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4042-4

PERIČ, Tomáš, et al. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2

POSPÍŠIL, Jaroslav, MICHAL, Stanislav. *Multimediální slovník, aneb, manuál milovníka multimédií*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2004. ISBN 80-7346-019-X.

PSOTTA, Rudolf, VELENSKÝ, Michael a kol. *Základy didaktiky sportovních her*. 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN: 978-80-246-1694-0

PTÁČEK, Radek, KUŽELOVÁ, Hana. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2013. ISBN 978-80-7421-060-0

SOKOLOWSKY, Peter, ŠEDIVÁ, Zuzana. *Multimédia: současnost budoucnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-716-9081-3.

TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 8024708752.

TŮMA, Martin, TKADLEC Jiří. *Hry s míčem pro děti*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3489-7

VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, Michael et al. *Průpravné hry*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0970-3

VELENSKÝ, Michael., VELENSKÝ, Emil. *Sport report*. 1.vyd. Praha: ČTK – Repro a.s., 1994, roč. 3, č. 11-12. 149-149 - 162 s. ISSN 1210-2539

Zdroje obrázků

Basketball in my Passion. [online]. 28. 4. 2016. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <http://www.basketballismypassion.com/dr-james-naismiths-famous-13-rules-of-basketball/>

Kenet. *Interaktivní tabule*. [online]. [cit. 2019-05-20]. Dostupné z: <https://www.tabule.eu/tabule/interaktivni-tabule>

Wikipedia: James Naismith. [online]. 15. 12. 2018. [cit. 2019-03-03]. Dostupné z: <https://elsolweb.tv/un-dia-como-hoy-1891-el-profesor-de-educacion-fisica-james-naismith-inventa-el-baloncesto/>

Wikipedia: Logo for International Basketball Federation [online]. 9. 10. 2012. [cit. 2019-04-03]. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/FIBA>