

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**HÁZENÁ V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 2.
STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL A VÍCELETÝCH
GYMNÁZIÍCH**

**HANDBALL IN PHYSICAL EDUCATION FOR
STUDENTS OF THE 2ND OF PRIMARY SCHOOL AND
SECONDARY SCHOOL**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vypracovala: Bc. Klára Kadlecová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Praha 2016

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně s vyznačením spoluautorství a všech použitých pramenů. Souhlasím se zveřejněním diplomové práce podle zákona č. 111/1998 sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu práce PaedDr. Ladislavovi Pokornému za odborné rady a čas, který mi věnoval. Dále svému manželovi, že byl tak trpělivý a v neposlední řadě i své rodině za to, že mě podporovala při studiu i při psaní této práce.

Abstrakt

Název práce: Házená v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a víceletých gymnáziích

Autor práce: Klára Kadlecová

Katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav pokorný, Katedra pedagogické fakulty a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Karlovi v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

e-mail vedoucího práce: pok.lad@email.cz

Abstrakt:

Tato práce se zabývá problematikou výuky házené na 2. stupni základních škol a víceletých gymnáziích v kraji Vysočina. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je věnována pojetí výuky házené v rámci RVP, dále psychosomatickým zvláštnostem pubescentů, školní tělesné výchově a didaktice házené. Praktická část práce je zaměřena na interpretaci výsledků na základě zpracovaných dotazníků, které se zabývaly zejména formou výuky házené a materiálními a prostorovými možnostmi učitelů v kraji Vysočina. Praktická část dále obsahuje navrhnutý model výuky házené spolu s výsledky úvodního a závěrečného testováním žáků.

Klíčová slova:

házená, výuka, základní škola, víceleté gymnázium, tělesná výchova

Abstract

Title: Handball in physical education for students of the 2nd of primary school and secondary school

Author: Klára Kadlecová

Department: Department of physical training

Supervisor: PaedDr. Ladislav Pokorný, Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Supervisor's e-mail adress: pok.lad@email.cz

Abstract:

This thesis deals with the issue of teaching handball at the 2nd level of primary schools and grammar schools in the Vysočina region. The thesis is divided in two parts - theoretical and practical. The theoretical part is devoted to the concept of teaching handball within the General Educational Program, it is also devoted to the psychosomatic peculiarities of adolescents, physical education and handball didactics. The practical part is focused on interpreting the results processed on the basis of questionnaires, which dealt mainly with the form of handball education and with the material and spatial possibilities of teachers in the Vysočina region. The practical part also includes a suggested model of teaching handball, together with the results of the initial and final students testing.

Keywords:

Handball, education, primaryschool, secondaryschool, physicaleducation

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Problémy a cíle práce.....	8
	Teoretická část	9
3	Historie házené	9
4	Pravidla házené	11
5	Pojetí házené a sportovních hrách v Rámcovém vzdělávacím programu (RVP) ...	18
5.1	Klíčové kompetence na 2. stupni ZV	18
6	Somatomentální vývoj osobnosti – období pubescence 11 – 15 let	21
7	Školní tělesná výchova	24
7.1	Cíle školní tělesné výchovy	24
7.2	Zásady školní tělesné výchovy.....	25
7.3	Organizační formy ve školní tělesné výchově	25
7.4	Vyučovací jednotka.....	26
8	Systematika a didaktika házené	27
8.1	Systematika	27
8.2	Didaktika házené	29
8.3	Didaktika házené v praxi – postup při nácviku specifických dovedností v házené	31
8.3.1	Herní činnosti jednotlivce	31
8.3.2	Herní kombinace	45
8.3.3	Herní systémy	50
9	Zásobník průpravných her	55
9.1	Hry s prostorovým oddělením soutěžících.....	55
9.2	Hry s charakterem honičky	56
9.3	Hry brankového typu.....	57

10	Hypotézy.....	59
11	Použité výzkumné metody a postup práce.....	60
11.1	Metoda dotazník	60
11.2	Distribuce dotazníků.....	60
11.3	Vlastní dotazníky.....	60
11.4	Metoda testování a experimentu.....	61
11.5	Metoda zpracování dat	61
12	Charakteristika výzkumného souboru	62
	Praktická část.....	63
13	Výsledky dotazníkového výzkumu a jejich analýza.....	63
13.1	Výsledky dotazníků žáků – rozbor jednotlivých otázek.....	63
13.2	Výsledky dotazníků učitelů	76
14	Metodický model výuky házené	98
14.1	Ověření modelu výuky házené v praxi	113
14.2	Testy pro zjištění úrovně herních dovedností jednotlivce	113
14.3	Výsledky testů pro zjištění úrovně herních dovedností jednotlivce.....	114
15	Diskuse k výsledkům	126
16	Závěry	133
	Použitá literatura a prameny	135
	Seznam obrázků.....	138
	Seznam grafů	139
	Seznam tabulek	141
	Seznam zkratk	142
	Seznam příloh	143
	Přílohy.....	144

1 Úvod

Hlavním důvodem, proč jsem si dané téma zvolila, je to, že se házené věnuji již od svých 7 let.

Jedná se o velmi všestrannou a dynamickou hru – sport, která rozvíjí velké množství dovedností. Je technicky nenáročná a využívá přirozené pohyby např. běh, chůze, skok, házení, chytání a mnoho dalších, které ve zjednodušené formě zvládají již děti v mateřských školách.

Proto mi přijde zvláštní, že za celou dobu, co jsem chodila na základní školu a posléze na víceleté gymnázium jsem se s házenou ve školní tělesné výchově nesetkala. Sice se může zdát, že házená je náročná na prostor, ale ze zkušeností vím, že to tak není. Hřiště se dá upravit podle možností školy, rozměry mohou být zmenšené, pravidla upravená a hra se může odehrávat jak venku, tak i ve vnitřních prostorech.

Moje práce se skládá z teoretické části, ve které se okrajově věnuji historii házené a pravidlům. Hlavní náplní teoretické části je házená ve škole, kde jsem se zaměřila na Rámcový vzdělávací plán, somatomentální vývoj osobnosti a školní tělesnou výchovu.

V empirické části se zabývám zpracováním a interpretací výsledků dotazníkového šetření, které jsem prováděla na dvou skupinách – skupina žáků a skupina učitelů. Dále jsem navrhla model výuky, který v této části práce ověřuji pomocí vybraných testovacích cvičení.

2 Problémy a cíle práce

Cíle práce:

Hlavní cíl: Zmapovat výuku házené na 2. stupni základních škol a víceletých gymnázií v kraji Vysočina.

Dílčí cíle:

- 1) Zjistit jaké jsou materiální a prostorové podmínky vyučujících pro výuku házené v kraji Vysočina.
- 2) Zjistit do jaké míry si žáci 2. stupně škol a víceletých gymnázií osvojili pravidla házené při hodinách školní tělesné výchovy.
- 3) Na základě získaných informací zjistit zájem žáků základních škol a víceletých gymnázií o zařazování házené do školní tělesné výchovy.
- 4) Navrhnout model výuky házené pro danou věkovou kategorii a ověřit jej v praxi.

Problémové otázky:

- 1) Je výuka házené na 2. stupni škol a víceletých gymnázií do školní tělesné výuky zařazována? Pokud ano, jakým způsobem je vyučována?
- 2) Mají učitelé v kraji Vysočina dostatečné materiální a prostorové podmínky pro výuku házené?
- 3) Do jaké míry si žáci 2. stupně základních škol a víceletých gymnázií osvojili pravidla házené při školní tělesné výchově?
- 4) Mají žáci zájem o zařazení házené do školní tělesné výchovy? Setkali se s házenou jako hráči?
- 5) Zlepší se více žáci, kteří absolvovali sestavenou modelovou výuku házené v individuálních herních činnostech, než ti žáci, kteří stejný čas věnovali pouze utkáním?

Teoretická část

3 Historie házené

Za první formu házené je považována hra nazývaná Haandbold, kterou zavedl dánský učitel Holger Nielsen v roce 1898 pro žáky odrupského gymnázia. Tato hra se v Dánsku rychle rozšířila a v roce 1904 byl založen dánský Haandboldový svaz, který organizoval soutěže a v roce 1906 byla vydána pravidla této hry i knižně.

Dánsko zřejmě ovlivnilo i vývoj házené ve Švédsku, kde se objevila obdobná hra s názvem handboll. Ten se však hrál v tělocvičnách a tak byly rozměry hrací plochy poměrně malé.

Rok 1934 se stal klíčovým pro rozvoj házené na mezinárodní úrovni, jelikož došlo na kongresu IAHF¹ k uznání skandinávských pravidel. V roce 1938 se pak pod záštitou IAHF konalo první Mistrovství světa v házené mužů v Berlíně.

Dalším klíčovým rokem se stal rok 1946, kdy byla založena IHF (Internationale Handball Federation) v Kodani.

Házená se postupem času výrazně rozšířila a od roku 1954 se z počátku v různých časových intervalech začala konat MS žen a mužů. To však zapříčinilo postupné vymizení feldhandballu² (poslední mistrovství světa se konalo v roce 1960 pro ženy a v roce 1966 pro muže). Házená byla do programu olympijských her zařazena v roce 1972 pro muže a v roce 1976 pro ženy.

Házená se do českých zemí dostala díky Janu Radotínskému, který se s ní seznámil na vysokoškolském zájezdu ve Francii. První utkání se u nás konalo na podzim roku 1947 právě díky jeho iniciativě.

Její vývoj je v našich zemích až do roku 1953 dosti komplikovaný díky konkurenci české házené (dnes národní házené). Po tomto roce dostává „zelenou“ a dochází k jejímu velkému rozvoji u nás. Právě v 50. letech české země patřili hlavně díky národní házenkářské tradici k absolutní světové házenkářské špičce.

(www.chf.cz)

S házenou se poprvé můžeme setkat ve školních osnovách v roce 1978 v rámci sportovních her, kde je házená doporučována spolu s košíkovou, odbíjenou a kopanou.

¹ IAHF – mezinárodní amatérská handballová federace, již zrušena

²Feldhandball nebo také handball – házená o 11 hráčích, rozšířena zejména v Německu

Šafaříková (1998) uvádí, že házená není na našich školách tak oblíbená jako např. basketbal, fotbal, nebo volejbal právě díky krátké tradici, kdy se házená u nás rozšířila až po roce 1947.

4 Pravidla házené

Pravidla v házené jsou stanovena tak, aby zabezpečila oběma soupeřícím družstvům stejné podmínky, práva i možnosti, za kterých mají dokázat přesilu nad soupeřem. Pokud hráč nezná pravidla nebo je porušuje, je on i jeho družstvo potrestáno odpovídajícím trestem. (Šafaříková a Táborský, 1986)

Hrací plocha a branky

Hřiště je tvaru obdélníku ohraničeného dvěma postranními čarami dlouhými 40 m a dvěma brankovými čarami dlouhých 20 m. Hrací plocha obsahuje 2 brankoviště a hrací pole, které je rozpuhlené středovou čarou.

Brankoviště jsou vymezena 6m vzdálenou čarou od branky, která tak vymezuje prostor brankáři. Získáme ji tak, že opíšeme dva čtvrtkruhy s poloměrem 6 m měřeným od zadních vnitřních rohů brankových tyčí, které jsou v šířce branky spojeny rovnou čarou.

Čára volného hodů (9 metrová čára, „devítka“) je přerušovaná, vede souběžně s čarami brankoviště a je vzdálena 9 m od branky.

Čára sedmimetrového hodů („sedmička“) je 1 m dlouhá čára přímo před středem branky. Je vyznačena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 7 m před ní.

Čára brankáře („čtyřka“) jde o 15 cm dlouhou čáru přímo před brankou. Je vyznačena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 4 m před ní. Označuje vzdálenost, na kterou se smí brankář maximálně přiblížit k hráči provádějící sedmimetrový hod.

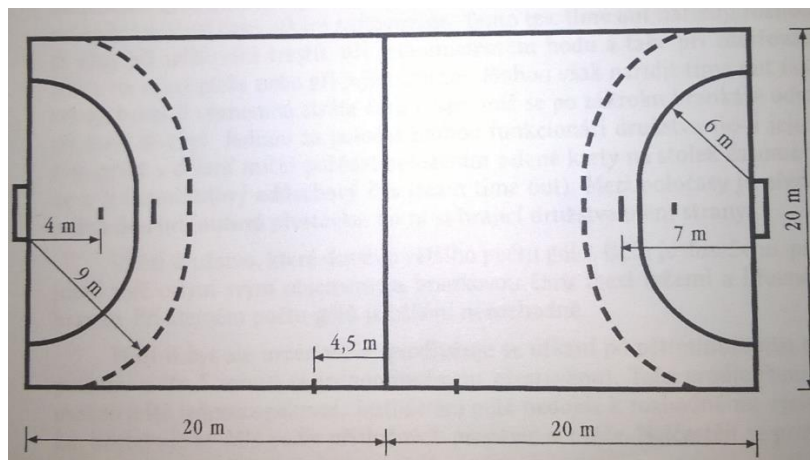
Středová čára vede 20 m od každé z brankových čar.

Čára pro střídání je 4,5 m vzdálena od středové čáry na každou stranu a ohraničuje prostor, kde může docházet ke střídání hráčů v družstvu.

Všechny čáry na hrací ploše jsou 5 cm široké vyjma brankové čáry v brance, která je 8 cm široká.

Branky musí být pevně zakotveny do zdi za nimi nebo do podlahy a jejich rozměr je 3 m na šířku a 2 m na výšku. (www.chf.cz)

Obrázek 1 – Hrací plocha



(Táborský, 2004, s. 16)

Míč

Míč musí být kulatý, zhotoven z kůže nebo syntetického materiálu a vnější povrch nesmí být hladký nebo lesklý. Míč a jeho rozměry jsou jediným pravidlem, které je odlišné pro muže a ženy. V jednotlivých kategoriích družstva musí používat míče následujících velikostí:

- 58-60 cm a 425-475 g (velikost IHF 3) pro muže a dorostence (16 let a starší);
- 54-56 cm a 325-375 g (velikost IHF 2) pro ženy, dorostenky (14 let a starší) a žáky (od 12 do 16 let);
- 50-52 cm a 290-330 g (velikost IHF 1) pro žákyně (od 8 do 14 let) a žáky (od 8 do 12 let). (www.chf.cz)

Hrací doba

Hrací doba pro hráče nad 16 let je 2 x 30 min. s 10 min. pauzou. V kategoriích od 12 do 16 let činí hrací doba 2 x 25 min., pro družstva v kategorii 8 – 12 let trvá hrací doba 2 x 20 min., v obou případech je přestávka v poločase také 10 min.

Pokud je po skončení utkání stav nerozhodný a je nutné určit vítěze, prodlužuje se utkání po pětiminutové přestávce o 2 x 5 min. s jednodominutovým odpočinkem. Toto prodloužení se smí ještě jednou zopakovat. Jestliže ani poté nedojde k rozhodnutí zápasu, postupuje se podle příslušných předpisů soutěže. Nejčastěji se provádí sedmimetrové hody v sériích po pěti. (www.chf.cz)

Hrací doba je zahájena hvizdem rozhodčího, po kterém následuje zahajovací výhoz a končí automatickým závěrečným signálem veřejného časoměrného zařízení, závěrečným signálem časoměřiče nebo závěrečným hvizdem rozhodčího.

Hrací doba je měřena neustále i při většině přerušení hry, v některých situacích však musí nebo může být měření času utkání zastaveno. Tento tzv. timeout nařizují rozhodčí při udělování trestů, ošetření zraněného na hrací ploše nebo při úklidu hrací plochy. Timeout se může nařídít také v situacích, kdy hrozí významná ztráta času např. 7 metrový hod. Dále má nárok na jeden timeout v délce jedné minuty každé družstvo v každém poločasu řádné hrací doby. (www.chf.cz)

Družstva

Družstvo se skládá nejvýše ze 14 hráčů, kdy se na hřišti smí současně nacházet nejvýše 7 hráčů z každého družstva. Zbývající hráči jsou střídající. V prostoru střídačky mohou být spolu se střídajícími hráči maximálně 4 funkcionáři.

Všichni hráči musí být oblečeni v jednotném sportovním oblečení, kdy kombinace barev obou družstev musí být navzájem zřetelně odlišná. Dále se musí barevně odlišit i brankáři, a to jak od svého družstva, tak i od družstva soupeře.

Hráči musí mít na dresech čísla jak vpředu tak i vzadu, čísla musí být viditelná a během utkání se nesmí měnit. (www.chf.cz)

Střídání

Střídání hráčů probíhá neomezeně během utkání bez ohlášení rozhodčímu, avšak střídající hráč může jít do pole, až pokud střídající hráč pole již opustil. Střídání může probíhat pouze v území pro to vymezeném. To vše platí i pro brankáře.

Chybné střídání nebo nadpočetný stav hráčů v poli je sankcionován 2 minutovým trestem a hra dále pokračuje volným hodem soupeře. (www.chf.cz)

Brankář

Brankáři je v brankovišti dovoleno chytat nebo odrážet míč kteroukoli částí těla, ale nesmí u toho záměrně ohrozit útočícího hráče. Při pohybu s míčem v brankovišti se na něj nevztahují pravidla platná pro hráče v poli. Brankář smí opustit prostor brankoviště bez míče a zapojit se do hry v poli, pokud to udělá, vztahují se na něj stejná pravidla jako na hráče v poli.

Brankáři je zakázáno opustit brankoviště, jestliže drží míč. Dotknout se míče, který je mimo brankoviště, pokud v něm sám stojí, ani nesmí vnést míč zpět do brankoviště, pokud stojí mimo něj. (www.chf.cz)

Brankoviště

Do brankoviště smí vstoupit pouze brankář. Ostatním hráčům je vstup do vlastního nebo soupeřova brankoviště zakázán.

Pokud do brankoviště vstoupí útočící hráč, družstvo ztrácí míč a hra pokračuje volným hodem soupeřova brankáře. Přešlápne – li bránící hráč čáru brankoviště, je podle toho, zda byla získána výhoda, nařízen volný nebo sedmimetrový hod.

Dopadne – li do brankoviště hráč po střelbě nebo po odehrané přihrávce není potrestán za předpokladu, že brankoviště neprodleně opustí, aniž by překážel brankáři při zákrocích. (Táborský, 2004)

Ovládání míče

S míčem je povoleno házet, chytat, zastavovat, strkat nebo tlouci pomocí všech částí těla vyjma nohou pod kolenem. Míč se smí držet maximálně 3 sekundy a smí se s ním udělat maximálně 3 kroky. Hráči v poli se smí s míčem pohybovat krom 3 kroků pomocí driblinku nebo kutálení. Jakmile potom hráč jednou nebo oběma rukama míč chytí, musí ho během 3 sekund nebo nejpozději po 3 krocích odehrát. Hrát s míčem na hrací ploše je možné i vsedě, vkleče nebo vleže.

Pokud hráč vede míč v hrací ploše a sám stojí (běží) jednou nebo oběma nohama mimo hrací plochu, přichází o míč a hra pokračuje volným hodem soupeře. (Šnitzer, 1991)

Chování k soupeři a fauly

Hráči je povoleno:

- bránit soupeři tělem, ať už má či nemá míč
- odebrat nebo vypíchnout soupeři balon otevřenou dlaní

Hráči je zakázáno:

- soupeře držet, svírat nebo strkat do něj
- násilím soupeři vytrhnout míč z rukou
- nastavovat protihráči nohu, nabíhat nebo naskakovat na něj
- vtlačovat soupeře do brankoviště

Za výše uvedené přestupky proti pravidlům je využíváno tzv. progresivní trestání. Progresivní znamená, že kromě volného nebo sedmimetrového hodu je udělen také osobní trest. Tento trest navazuje v posloupnosti: napomenutí hráče (žlutá karta), vyloučení hráče (2 minuty), druhé vyloučení hráče (2 minuty), diskvalifikace (červená karta).

Pokud se jedná o mimořádně hrubé přestupky, výše uvedená posloupnost se zkrátí a rozhodčí uděluje přímo dvouminutový trest nebo diskvalifikaci. (Táborský, 2004)

Ta samá pravidla se uplatňují i za nespportovní chování (všechna verbální i neverbální vyjádření, která nejsou v souladu s principy fair-play a sportovním přístupem). To platí pro všechny hráče i všechny 4 funkcionáře družstva.

Přestupky proti pravidlům, kterými byla zmařena jasná šance na skórování, jsou potrestány sedmimetrovým hodem. V ostatních případech je nařízen volný hod. (www.chf.cz)

Dosažení gólu

Gól je uznán, pokud míč prošel celým svým objemem přes brankovou čáru a házející hráč ani jeho spoluhráči se před hodem nebo při něm nedopustili žádného porušení pravidel. Pokud poruší pravidla bránící hráč je gól uznán.

Pokud byla hra před dosažením gólu přerušena, gól nesmí být uznán. (www.chf.cz)

Obrázek 2 – Platnost branky - gólu



(www.chf.cz)

Standartní situace během hry

Během standartních situací (s výjimkou vyhazování) musí být soupeři od hráče, který daný hod provádí, vzdáleni nejméně 3 metry.

Volný hod, vyhazování a vhazování, je za standartních situací prováděn bez hvizdu rozhodčího, zatímco výhoz a sedmimetrový hod jsou prováděny až po hvizdu rozhodčího.

Ze všech standartních situací může být dosaženo gólu.

Výhoz

Výhozem jsou zahájeny oba poločasy a provádí se také po každém dosažení branky. Výhoz se provádí uprostřed středové čáry s tolerancí 1,5 m. Během výhozu musí být hráči obou družstev na své polovině hřiště. Soupeři musí být od hráče provádějícího výhoz vzdáleni nejméně 3 m. Útočníci mohou vstoupit na útočnou polovinu hřiště hned po provedení výhozu.

Hod brankáře (vyhazování)

Vyhazování se provádí poté, kdy hráč družstva soupeře vstoupil do brankoviště způsobem odporujícím pravidlům, míč opustil hrací plochu přes brankovou čáru, jestliže se ho jako poslední dotkl brankář. Dále pokud brankář dostal balón pod kontrolu ve svém brankovišti nebo leží - li míč bez pohybu v brankovišti nebo pokud se hráč družstva soupeře dotkl míče, který se kutálel v brankovišti.

Vhazování – aut a roh

Vhazování nastává v případě, že balón opustí hrací plochu přes postranní čáru po akci kteréhokoli hráče – vhazování se provádí z místa, kde míč opustil hrací plochu. Dále se vhazování provádí, pokud se míč dostane přes brankovou čáru (mimo branku) po zákroku bránícího hráče v poli – vhazování se provádí z rohu hřiště.

Vhazování provádí soupeř družstva, které se míče dotklo naposledy před tím, než se dostal do autu.

Volný hod

Volný hod se nařizuje za porušení pravidel např. dotek nohou, kroky, přerušovaný driblík, přešlap a za většinu přestupků vzhledem k soupeři.

Volný hod se provádí z místa, kde došlo k přestupku nebo od čáry volného hodu (pokud k přestupku došlo blíže než 9 metrů od branky chybujícího družstva).

Sedmimetrový hod

Sedmimetrový hod se nařizuje po zmaření jasné gólové šance nedovoleným zákrokem soupeře nebo jeho vstupem do brankoviště.

Sedmimetrový hod musí být proveden do 3 sekund od zapískání rozhodčího jako přímý hod na branku.

Hráč, který ho provádí, musí stát za čarou sedmimetrového hodu, ne však dále jak 1 m a ani ji nesmí přešlápnout. Jeho spoluhráči i protihráči musí být vně čáry volného hodu. (Táborský, 2007)

5 Pojetí házené a sportovních hrách v Rámcovém vzdělávacím programu (RVP)

Rámcový vzdělávací program je základní kurikulární dokument vydaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Stanovuje základní požadavky na vzdělávání dětí a mládeže všech úrovní vzdělávání. Na jeho základě si každá škola vytvoří svůj školní vzdělávací program (ŠVP) podle svých prostorových podmínek, počtu žáků, požadavků rodičů nebo učitelů. ŠVP pak může být na každé škole odlišné, ale přesto směřuje ke stejnému cíli, který zajišťují klíčové kompetence vzdělávání. (www.msmt.cz)

5.1 Klíčové kompetence na 2. stupni ZV

Dle RVP ZV představují klíčové kompetence souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.

Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti.

Úroveň klíčových kompetencí, kterých žáci dosáhnou na konci základního vzdělávání, nelze ještě považovat za ukončenou, ale získané klíčové kompetence tvoří neopomenutelný základ žáka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního procesu.

Klíčové kompetence nestojí vedle sebe izolovaně, různými způsoby se prolínají, jsou multifunkční, mají nadpředmětovou podobu a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání.

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány: **kompetence k učení; kompetence k řešení problémů; kompetence komunikativní; kompetence sociální a personální; kompetence občanské; kompetence pracovní.** (www.msmt.cz)

Dle RVP spadá Tělesná výchova spolu s Výchovou ke zdraví do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. (www.msmt.cz)

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových dovedností a zájmů a také účinků těchto konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost i duševní a sociální pohodu. Cílem je, aby žák poznával své fyzické i zdravotní

předpoklady pohybových možností i omezení, aby rozvíjel a udržoval své pohybové schopnosti a dovednosti, aby vnímal prožitky z pohybové činnosti a tak zapojil pohybové aktivity do svého každodenního režimu a pochopil, že sport může být jedním z prostředků navazování sociálních kontaktů. (www.msmt.cz)

RVP pro II. stupeň základního vzdělávání je stejný jako RVP pro nižší ročníky víceletých gymnázií. Program Tělesné výchovy je zde rozdělen do 3 oblastí: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. (www.msmt.cz)

Pro účel této práce jsou důležité zejména sportovní hry. Kde učivem je uváděno toto:

- **Sportovní hry (alespoň 2 hry podle možností školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel pro danou věkovou kategorii** (www.msmt.cz)

Očekávané výstupy žáků na 2. stupni ZŠ:

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

žák

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Činnosti podporující pohybové učení

žák

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci (www.msmt.cz)

6 Somatomentální vývoj osobnosti – období pubescence 11 – 15 let

Rozvoj osobnosti žáka je hlavním cílem výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově. Každý žák vystupuje a hodnotí působící podněty (pokyny, učivo,...) subjektivně, proto mu nestačí pouze zadat úkol a očekávat jeho mechanické splnění. Ale je třeba ho pro učební proces získat, aktivizovat jeho kognitivní, emotivní a volní procesy, tím zvýšit jeho účinnost.

Připravenost žáka na proces učení je závislá na:

- pohlaví
- somatomentální vývoj
- předchozí zkušenosti
- individuální motivace k provedení úkolu
- specifické orientaci v učební situaci (Rychtecký, Fialová, 2000)

Individuální rozdíly jedinců ve vývoji určují dva faktory: **dědičnost, prostředí**, popř. vlastní kognitivní a volní úsilí.

Vývoj motoriky je v tomto období ovlivněn psychologickými změnami (u chlapců většinou později než u dívek). Žáci tohoto věku mají zvýšenou vnímavost a citovou labilitu, dochází zde ke střídání fází – optimistické a depresivní nebo v chování k vysoké aktivitě či útlumu. (Hájek, 2001)

Období pubescence je velmi jednoduché rozlišit z hlediska školského systému, avšak o to více to jde obtížněji z hlediska průběhu pubescentních změn. Jedná se o období, kdy dochází velkým biopsychosociálním změnám způsobených zejména činností hypotalamo hypofyzárního systému. (Rychtecký, Fialová, 2002)

Charakteristika vývoje motoriky

Zatím plynulý a spíše postupný vývoj je u většiny žáků tohoto období narušen a dle Měkoty se projevuje:

- 1) zhoršením koordinace
- 2) narušením dynamiky a snížením ekonomičnosti pohybů
- 3) protichůdnost v motorickém chování (úkoly plněny s nadměrnou aktivitou nebo apatičností).

Vývoj motoriky může být pozitivně ovlivněn pravidelnou činností (u sportovně založených dětí nemusí vůbec docházet k výkyvům). Ke konci stadia pubescence dochází k vyrovnání tělesných proporcí a ke zvýraznění typicky mužských a ženských anatomických znaků a zároveň se projevuje typicky mužská a ženská motorika. (Hájek, 2001)

Motorické schopnosti

Obratnostní schopnosti

U dívek dochází ke koordinačnímu poklesu výkonnosti dříve než u chlapců. Týká se to zejména schopností diferenciacních a rytmických, dále pak schopností rovnovážných a prostorově - optického vnímání.

Díky rychlému růstu kostí dochází také ke zhoršení kloubní pohyblivosti a svalové elasticity.

Silové schopnosti

K rozvoji silových schopností dochází na základě růstu těla, avšak jednotlivé svalové skupiny se rozvíjí nerovnoměrně. Rozvoj síly se zpočátku období zpomaluje, což je způsobeno díky rychlejšímu růstu kostí do délky, ale za to pomalejšímu růstu svalů. (Hájek, 2001)

Ke konci období pak dochází k rozvoji silových schopností dívek i chlapců avšak u dívek je to méně patrné. V tomto období dochází i k rozvoji statické síly, ale zde jsou ještě výraznější rozdíly mezi pohlavími (u chlapců značný růst, u dívek někdy dochází až ke stagnaci).

Kvůli tomu, že mechanismus látkové přeměny není zcela dozrálý, se anaerobní zatížení doporučují pouze v omezené míře. (Rychtecký, Fialová, 2000)

Rychlostní schopnosti

Rozvoj rychlosti je neoptimálnější mezi 7. – 14. rokem života. Rozvoj rychlostních schopností probíhá v souvislosti s rozvojem svalové síly. Dochází zejména k rozvoji rychlosti frekvence pohybu, dále dochází i ke zlepšení pohybů rychlostně obratnostní povahy. Dále dochází k rozvoji rychlosti v souvislosti s prostorovou orientací, což pozitivně ovlivňuje učení se novým motorickým dovednostem.

Pokud se zaměříme na rozvoj rychlostní pohybové reakce, tak zjistíme, že je dána zejména geneticky, ale rozvíjet se může až do 15. roku, pak už je téměř na stejné úrovni jako u dospělých. (Hájek, 2001)

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti závisí na možnostech jedince a také na jeho schopnostech mobilizovat volní úsilí. V tomto období jsou vytvářeny podmínky vhodné pro zvýšení hodnot maximální spotřeby kyslíku a tak se doporučuje rozvíjet aerobní vytrvalost.

Výkonnost se u chlapců a dívek rozchází zejména po 13. roce. U chlapců pokračuje přírůstek, zatímco u dívek dochází k stagnaci nebo i poklesu výkonnosti.

Motorické dovednosti

Stadium pubescence je ovlivněno 2 faktory:

1) období vysokého rychlého racionálního chápání a schopnost učit se novým dovednostem se širokou přizpůsobivostí motoriky měnícím se podmínkám
Docilita = 1. fáze pubescence = zlatý věk motoriky (11-12 let s rozdílem u dívek o 1-2 roky dříve). Motorické dovednosti jsou během těchto let osvojovány jako celek a často po první ukázce.

2) období puberty = 2. fáze pubescence = období přestavby (12-14 let s rozdílem u dívek 1-2 roky dříve). Kvůli přestavbě organismu dochází k disharmonii vývoje motoriky, což by nemělo zapříčinit pohybových aktivit zejména u dívek.

Motorické dovednosti v pohybových a sportovních hrách by měli žáky učit uplatnění herních funkcí a rolí ve hře, rozvíjet pohybové předpoklady a osobnostní vlastnosti.

Ve sportovních hrách je důležité se z počátku zaměřit na kvalitní nácvik a využití průpravných her. Motorické dovednosti zde mají zprvu charakter herních činností jednotlivce a postupně přecházejí v herní kombinace, až dojde i k uplatnění v herních systémech. (Hájek 2001)

7 Školní tělesná výchova

7.1 Cíle školní tělesné výchovy

Cíle školní tělesné výchovy se dle Vilímové (2002) dělí do tří základních kategorií:

1. Vzdělávací cíle
 - A. Informativní – poznatky z tělesné kultury, osvojené postupy a metody tělesného zdokonalování, zásady zdravého životního stylu, základní pohybové dovednosti a návyky, osvojení činností z gymnastiky, atletiky, dvou sportovních her, plavání, lyžování, turistiky, ...
 - B. Formativní – rozvinuté základní pohybové schopnosti, kvalitní pohybový projev a dále sensorické a intelektové schopnosti.
2. Výchovné
 - A. Všeobecné – kladné charakterové a mravní vlastnosti, estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti a dále kladný vztah k přírodě a ochrana životního prostředí.
 - B. Specifické – trvale kladný postoj k pohybové činnosti, zájem o tělovýchovu a sport, tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost, snaha o přiměřený výkon v tělovýchově a sportu.
3. Zdravotní cíle
 - A. Kompenzační – kompenzace jednostranné zátěže, regenerace duševních sil a obnovení pozornosti žáka.
 - B. Hygienické – hygienické návyky, potřeba zdravého životního stylu.

7.2 Zásady školní tělesné výchovy

„Didaktické zásady můžeme definovat jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu.“ (Hošková, Matoušová, 2010, s. 14)

- Zásada uvědomělosti a aktivity
- Zásada názornosti
- Zásada soustavnosti
- Zásada přiměřenosti
- Zásada trvalosti
- Zásada posloupnosti

Respektování těchto a dalších mnoha zásad umožňuje vyučujícímu cílevědomou úspěšnou činnost – vytyčení správných cílů, volbu optimálních prostředků, metod a forem. (Hošková, Matoušová, 2010)

7.3 Organizační formy ve školní tělesné výchově

Organizační formy můžeme chápat jako „vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces.“ (Rychtecký a Fialová, 2000, s. 138)

Všechny organizační formy dělíme dle Rychteckého a Fialové (2000) do následujících skupin pohybových činností:

- a) povinné – vyučovací jednotka, výchova v přírodě, zdravotní tělesná výchova a další, jakožto plavecký výcvik, lyžařský výcvik či sportovní kurzy jsou v poslední době pouze doporučovány
- b) nepovinné – činnosti nabízené školou – nepovinné a volitelné předměty
- c) doplňkové – cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybově rekreační přestávky, rekreační cvičení
- d) zájmové – zájezdy, výlety, školní sportovní kluby, zájmové kroužky,...

7.4 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka je „relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.“ (Rychtecký, Fialová, 2000, s. 139)

Vyučovací jednotka ve škole zpravidla trvá 45 min., ale často se můžeme na základních školách a víceletých gymnáziích setkat se dvěma po sobě jdoucími vyučovacími hodinami v podobě 90 min.

Každá vyučovací hodina je relativně uzavřeným samostatným celkem, který často více i méně navazuje na minulou i následující hodinu. Cílem vyučovací hodiny tělesné výchovy je dosáhnout cílů školní tělesné výchovy k čemuž slouží cíle dílčí. (Vilímová, 2002)

Typologie vyučovací jednotky

Vyučovací jednotky lze dělit z mnoha úhlů pohledu, ale z hlediska hlavních složek výchovně vzdělávacího procesu rozlišujeme tyto vyučovací jednotky:

- Diagnostické - kontrola, dosažení pokroků ...
- Motivační - vzbuzení a prohloubení zájmu dané aktivity,...
- Expoziční - seznámení s učivem, nácvik daných činností,...
- Fixační - upevnění a osvojení dříve nabytých dovedností,...

(Rychtecký, Fialová, 2000)

Struktura vyučovací jednotky

V odborné literatuře se můžeme setkat s více variantami členění vyučovací jednotky, avšak nejčastěji je uváděno členění na 3 a více částí. Pro tuto práci je vhodné členění dle Nykodýma a kol. (2006), kde se uvádí, následující struktura:

- Úvodní část – organizace, sdělení obsahu hodiny, příprava organismu na zvýšenou tělesnou zátěž
- Přípravná část – kvalitní rozcvičení a příprava organismu na část hlavní
- Hlavní část – nejdelší část hodiny, kde se věnujeme činnostem, které chceme rozvíjet a zdokonalovat
- Závěrečná část – zklidnění organismu, relaxace a zhodnocení hodiny

8 Systematika a didaktika házené

8.1 Systematika

Dle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1990) se herní činnosti vůči vztahu k míči dělí na:

- útočné
- obranné

Rozdělení herních činností podle počtu hráčů (žáků) se dle Šafaříkové a Tůmy (1986) dělí na:

- herní činnosti jednotlivce
- herní kombinace (skupiny)
- herní systémy (týmy, družstva)

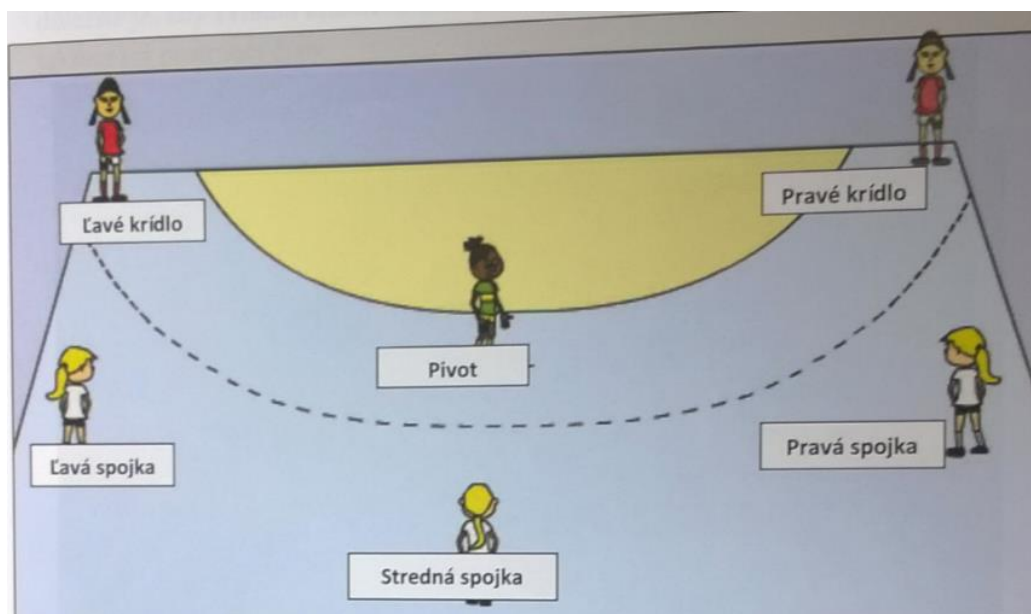
V házené, stejně jako v jiných sportovních hrách se setkáváme s určitými hráčskými posty. Každý hráč má proto svoji funkci, která by měla plnit specifické úkoly v daném družstvu. Trenér nebo učitel by tak měl odhadnout, který hráč (žák) se na daný post hodí nejvíce. Ovšem je důležité podotknout, že tyto pozice nejsou pevně dané. Hráč (žák), tak může plnit jinou funkci v obraně a jinou v útoku. (Hianik, 2011)

Základní postavení hráčů - charakteristika

- **pravé a levé křídlo (krajní obránce)** – základní postavení v rohu hřiště
útočné požadavky – rychlost, výbušná síla, okamžité zrychlení ze stoje, střelba z malých úhlů
obránné požadavky – zmenšování střeleckého úhlu, nahušťování obrany
- **pravá a levá spojka (druhý obránce z kraje)** – základní postavení u postranní čáry hřiště
útočné požadavky – střelba z dálky, spolupráce s pivotem, střední spojkou i křídlem
obránné požadavky – blokování střelby, spolupráce zejména se středním obráncem

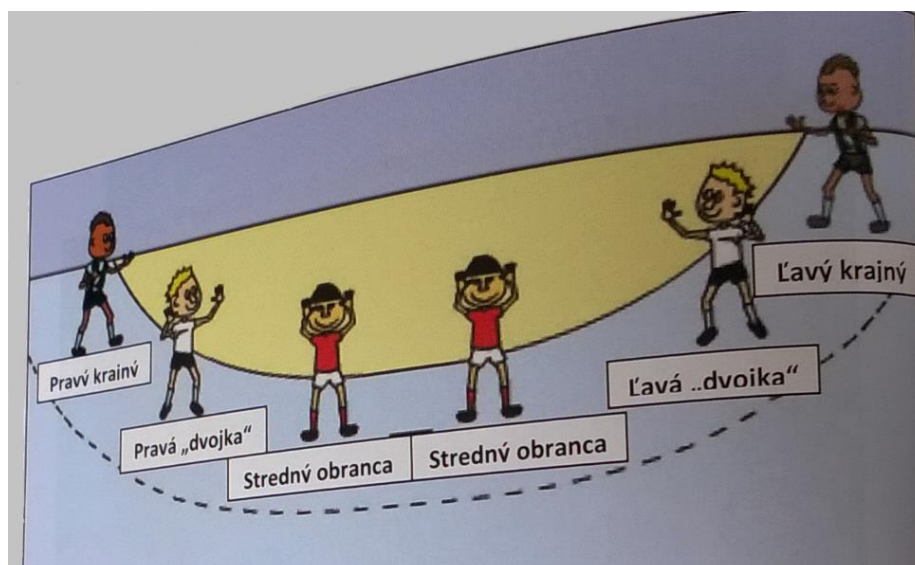
- **střední spojka (střední obránce)** – střední hráč útoku
útočné požadavky – řízení hry, různé způsoby střelby, rychlost, vytváření šancí pro spoluhráče
obranné požadavky – brání třetího hráče zprava nebo zleva, blokování střelby, orientace v prostoru a řízení obrany
- **pivot (střední obránce)** – v útoku se nachází mezi obránci na brankovišti zády k soupeřově bráně
útočné požadavky – vytváření prostoru pro své spoluhráče, orientace v prostoru, technická střelba, výborné zpracování různých typů přihrávek
obranné požadavky – totožné jako střední obránce (Hianik, 2011)

Obrázek 3 – Nejčastější postavení hráčů v útoku



(Hianik, 2011, s. 5)

Obrázek 4 – Základní postavení hráčů v obraně



(Hianik, 2011, s. 10)

8.2 Didaktika házené

Didaktický proces házené je velice složitá, dlouhotrvající, uspořádaná a plánovitá činnost žáků, kteří pod vedením trenéra nebo učitele nacvičují a zdokonalují herní činnost házené a dále si také osvojují vybrané poznatky z teorie a pravidel házené.

Cílem vyučovacího procesu je zvýšit výkonnost žáků v házené, celkovou zdatnost a úroveň osobnosti žáků. Postupné cíle, úkoly, vyučovací metody, formy a prostředky vyučovacího procesu v házené jsou voleny hlavně s ohledem na psychickou, tělesnou a pohybovou úroveň žáků. Důležitým činitelem pro výběr a formu učiva jsou materiální podmínky a kvalita znalostí a dovedností z házené vyučujícího. (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1990)

Specifické úkoly vyučovacího procesu házené a zvláštnosti didaktiky házené

Specifické úkoly vyučovacího procesu házené mají charakter pohybových činností. Plnění těchto činností umožňuje žákům aktivně se zapojit do utkání a podat výkon odpovídající úrovni. Mezi tyto úkoly řadíme:

- Nacvičit a zdokonalit jak útočné, tak i obranné činnosti jednotlivce až na úroveň automatizace.
- Zvýšit úroveň speciálních pohybových vlastností jako je reakční a motorická rychlost, rychlostní vytrvalost, odrazová síla, švihová síla paží,...
- Nacvičit plynulost, rychlost a souhru dvojic či trojic na základě herních kombinací při řešení určitých herních situací.
- Nacvičit základní útočné i obranné kombinace a přechody z obranného postavení do útoku a naopak.
- Vychovávat žáky k zodpovědnosti jak za své činy, tak i ty týmové a kolektivní, dále je učit poskytovat, ale i přijímat pomoc.
- Vést žáky k vzájemnému respektu vůči sobě a rozhodčím.
- Učit žáky sebekontroly a podřizování se výrokům rozhodčích.
- Vytvořit u žáků trvalý a pozitivní vztah k házené.

Zvláštnosti didaktiky házené vycházejí z určitého obsahu házené a ze způsobu realizace tohoto obsahu během utkání. Tyto zvláštnosti se projevují při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů. S vyšší výkonností těchto zvláštností v didaktice házené automaticky přibývá, a proto se to týká zejména pro trenéry s nejvyšší kvalifikací. (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1990)

8.3 Didaktika házené v praxi – postup při nácviku specifických dovedností v házené

Ve školní tělesné výchově podobně jako u začátečníků v tréninkovém procesu družstev je potřeba souběžně nacvičovat herní činnosti jednotlivce spolu s herními systémy. Díky tomu jsou pak žáci po poměrně krátké době schopni sehrát utkání. (Šafaříková, Tůma, 1983)

Mezi základní dovednosti házené patří kromě herních kombinací a systému i herní činnosti jednotlivce a to jak útočné, tak i obranné. Jde o poměrně jednoduché komplexy psychomotorických dovedností zaměřených na plnění daného úkolu prováděné jedním hráčem bez přímé pomoci hráčů dalších (spoluhráčů). (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1990)

8.3.1 Herní činnosti jednotlivce

8.3.1.1 Útočné činnosti jednotlivce

Mezi základní útočné činnosti jednotlivce zařazujeme:

1. Uvolňování hráče bez míče.
2. Přihrávání.
3. Uvolňování hráče s míčem.
4. Střelba.

Kromě těchto čtyř základních kategorií známe ještě skupiny klamných pohybů, které tvoří nadstavbu všem základním útočným činnostem. (Mráz, 1963).

Specifickými útočnými činnostmi jednotlivce je dle Táborského (2007) útočná činnost brankáře.

Hra jednotlivce v útoku se skládá z jednotlivých činností bez míče a s míčem, kdy u činností bez míče převažuje více taktická stránka a u činností s míčem více vyniká stránka technická. Z toho vyplývá, že hráči se musí rychle naučit a bezpečně napojovat různé činnosti, díky kterým se jim podaří samostatně vyřešit, co nejvýhodněji, konkrétní herní situaci. (Mráz, 1963)

Uvolňování hráče bez míče – jedná se o nejčastější činnost jednotlivce v útoku vůbec. Cílem je získávání a zaujímání takové pozice, ze které je schopen zpracovat přihrávku od spoluhráče a ohrožit soupeřovu bránu popřípadě upoutat soupeřovu

pozornost a uvolnit tak prostor pro další spoluhráče. Základem uvolňování bez míče je běh s různými změnami směru a rychlosti, k čemuž hodně přispívá síla, rychlost a obratnost nohou útočníka. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nácvik uvolňování hráče bez míče:

- Starty z různých poloh – na znamení
- Kopírování běhu (pohybu) spoluhráče
- Slalomové dráhy
- Běhy se změnami rychlosti, směru, poloh, ...
- Hráč bez míče se snaží obejít obránce ve vymezeném prostoru, tak aby mohl dostat přihrávku.
- Dvojice, jeden je útočník a druhý obránce – úkolem útočníka je dotknout se žíněnky, kterou obránce brání.
- Kruh, kde ve středu kruhu stojí hráč s míčem. Po obvodu kruhu máme hráče rozlišené na obránce a útočníky. Úkolem útočníků je uvolnit se tak, aby mohly dostat přihrávku od hráče stojícího ve středu kruhu.
- Útočníci v prostoru volného hodu – „9“ si přihrávají. Jakmile jeden z nich lehce vystřelí, vyráží opačné křídlo do rychlého útoku a snaží se zpracovat přihrávku od brankáře. Příslušný obránce se snaží křídlo znemožnit chycení přihrávky.
- Honička, ve které hráči vytváří trojice a rozdají si čísla 1 – 3. Trenér zavelí např., že hráč č. 1 honí hráče č. 2 a hráč č. 3 brání hráče č. 2 – po určité době se role mění.
- Hráči vytváří dvojice, kde má každá dvojice míč. Míč položí na libovolné místo. Jeden z dvojice je vodič a druhý pronásledovatel. Dvojice se od míče vzdálí na určitou vzdálenost, a jakmile vodič započne běh k míči, snaží se mu v tom pronásledovatel zabránit. Kdo získá míč, má bod a role se mění.
- Uprostřed hřiště se vyznačí pás, do kterého nesmí nikdo vstoupit. Ve zbytku hřiště každé poloviny je jedno družstvo, které vyšle dva „odpadlíky“ do soupeřova pole. Na znamení si družstvo začne přihrávat a snaží se míč hodit do soupeřova pole odpadlíkům. Pokud se to podaří, hráč, který přihrával, se stává dalším odpadlíkem. Vítězí družstvo, ze kterého se za určitý čas stane více odpadlíků.

Přihrávání - cílem přihrávky je zpracovat a dopravit míč ke spoluhráči. Mezi přihrávání řadíme i činnosti jako držení, chytání (zpracování) a sbírání míče. (Táborský, 2007)

- Držení míče - palce směřují k sobě a zbytek prstů je roztažených na horní polovině míče, přičemž zápěstí je uvolněné. (Hianik, 2011)

Nácvik držení míče:

- Opakované pouštění míče na zem a následné chytání míče na místě.
 - Totéž jako předchozí, ale v pohybu – krok, běh.
 - Štafetové závody s položením a sbíráním míče,...
- Zpracování míče – rozeznáváme několik způsobů chytání míče a to: vrchní chytání obouřuč, spodní chytání obouřuč, vrchní chytání jednoruč s pomocí paže a vrchní chytání jednoruč. (Mráz, 1963)
 - Ruce by měly být pokrčené před tělem, kde palce směřují k sobě a prsty vytváří tzv. košík.
 - Nejčastější chybou je, že prsty směřují kolmo proti míči a nevytváří tzv. košík

Nácvik chytání míče:

- Hráč chytá přihrávku, která letí ze strany nebo zřepedu pod různými úhly.
 - Hráč si nadhodí míč a provádí klek – stoj a chytá míč nebo sed – stoj, popřípadě leh – stoj.
 - Vyhození míče do vzduchu a chycení za zády a zpět.
 - Vyhození míče do vzduchu otočka o 360° a chycení míče.
- Sbírání míče – kutálející míč hráč sbírá tak, že alespoň jedna ruka jde prsty proti míči a to tak, že její hřbet směřuje k zemi. Míč se pak tzv. nakutálí do ruky. Pro bezpečné sebrání míče si hráč dopomůže druhou rukou. Míč, který leží na zemi, sbírá hráč obouřuč a to tak, že obě ruce jdou tzv. pod míč. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nácvik sbírání míče:

- Hráč nakutálí míč před sebe a sbírá ho – opakovaně (různé obměny za pomoci spoluhráčů).

- Příhrávka – příhrávka by měla splňovat vlastnosti jako přesnost, rychlost, včasnost, zpracovatelnost (pro spoluhráče) a překvapivost (pro protihráče). (Bělka)
- V házené se vyskytuje nepřeberné množství, různých typů příhrávek a však základním typem je vrchní příhrávka jednoruč. (Tůma a Tkadlec, 2002)
- Technika: hod začíná nápřahem, kdy pravák má vykročenou levou nohu a levák pravou. Paže s míčem přechází nejkratší dráhou do zapažení s pootočením stejnohléhlého ramene vzad. Hod začíná pohybem boku vpřed, kdy na něj plynule navazuje pohyb celé paže. Přesnost umístění míče dává pohyb ruky zápěstí. (Bělka a Salčáková, 2014)

Nácvik příhrávky:

- Příhrávky ve dvojicích na různou vzdálenost, různou rychlostí a popřípadě různými způsoby.
- Příhrávky po obvodu čtyřúhelníku, kde hráči běží, kam hodí (obměna, hráči běží do protilehlého rohu).
- Dva zástupy proti sobě, kde hráči po odhození běží do protilehlého zástupu.
- Příhrávky ve dvojicích dvěma míči současně.
- Příhrávky ve dvojicích v pohybu, zakončení střelbou.
- Příhrávky ve dvojicích v různých polohách – dřep, sed, leh na zádech, leh na břiše.
- Hra kdo má víc - vymezí se prostor, ve kterém hra bude probíhat a hráči se rozdělí na dvě stejná družstva. Do pole se hodí jeden míč a družstvo, které míč získá má za úkol dosáhnout co největšího počtu příhrávek. Druhé družstvo se mezitím snaží míč získat pro sebe, získáním míče se role družstev obrací. Vítězí družstvo, které dříve dosáhlo stanoveného počtu příhrávek nebo mělo větší počet příhrávek za určitý čas.
- Příhrávková honička - na začátku hry vybereme 2 – 3 hráče (honiče), kterým dáme míč. Honiči se mohou pohybovat pouze pomocí příhrávek mezi sebou. Jejich cílem je chytat ostatní hráče a to pouze dotekem míče. Chycený hráč se pak přidává k honičům. Vítězí poslední nechycený hráč. Celá hra probíhá ve vymezeném prostoru.

Nejčastější chyby přihrávek:

- Míč není držen prsty, ale v dlani.
- Odhod míče se souhlasnou nohou vpřed.
- Při přihrávce je loket níž než rameno.
- Při přihrávce do pohybu míč dostatečně nesměřuje před nabíhajícího hráče.
(Tůma a Tkadlec, 2002)

Uvolňování hráče s míčem – rozlišujeme uvolňování hráče s držením míče a uvolňování hráče s vedením míče (driblink).

- Uvolnění s držením míče – s balonem v rukou je možné provést pouze tři kroky, pokud hráč chytí míč a současně dopadne na jednu nebo na obě nohy, tak dle pravidel neudělal ještě žádný krok. Po tomto trojtaktu musí následovat driblink, přihrávka nebo střelba. Uvolnění hráče s držením míče by mělo být upřednostněno z toho důvodu, že hráč pevně drží balón a nemusí ho kontrolovat zrakem. Často se setkáváme s tím, že hráč využije tohoto uvolnění spolu s jednoúderovým driblinkem, což hráči umožní využít až šesti kroků. (Táborský 2007)
- Návčik uvolňování s držením balónu bychom měli po nezbytné pohybové přípravě provádět co nejdřív v situacích s obráncem – to hráčům zajišťuje prostorovou představu. Pro začátek může být obránce pouze pasivní.
(Tůma a Tkadlec, 2002)

Návčik uvolňování hráče s držením míče:

- Uvolnění hráče trojtaktem nejdřív kolem pasivního, později kolem aktivního hráče.
- Hráč se s míčem pohybuje odrazy z nohy na nohu k předem rozestavěným kuželům. Míč drží vždy ve vzdálenější ruce od kužele – musí si je během skoku předávat z ruky do ruky.
- Hráč nabíhá do prostoru volného hodu, kde dostává přihrávku a pomocí tří kroků se uvolňuje nejdřív přes pasivního a později přes aktivního obránce a zakončuje střelbou.
- „Ragby – pokládaná“ – cílem je dostat balón za brankovou čáru či jiné vyznačené místo soupeře. Útočící družstvo smí přihrávat pouze do strany nebo

vzad a vpřed se může posunout pouze uvolněním s držením míče (driblink není povolen, popřípadě je povolen pouze jednoúderový driblink).

Nejčastější chyby:

- Skloněná hlava.
- Držení míče přímo před obráncem.
- Využití driblinku na místo uvolnění pomocí držení míče.

(Tůma a Tkadlec, 2002)

➤ Uvolnění hráče vedením míče – driblinkem – cílem je získat co nejvýhodnější postavení a postoj pro další činnost s míčem – přihrávku a střelbu.

(Dobry a Velenský, 1987)

- Z taktického hlediska by se měl driblink využít v situacích, kde došlo k vyčerpání všech možností uvolnění s držením míče a pouze v situacích, které nelze řešit jinak. (Táborský, 2007)
- Technika: „*Míč je stlačován k zemi předloktím a zápěstím, ruka na míči směřuje shora šikmo vpřed, prsty jsou široce (nikoli křečovitě) rozevřeny. Hráč dribluje vedle nebo před tělem, vypouští míč z dlaně přes konečky prstů intenzivním pohybem zápěstí dolů. Po odrazu hráč míč tlumí volnějším pohybem zápěstí a předloktím mírně vzhůru, přičemž výška odrazu míče je značně závislá na poloze těchto částí horní poloviny končetiny.*“ (Velenský, 2008, s. 76)

Nácvik driblinku:

- Driblink ve stoje před tělem, později předávání míče z pravé ruky do levé a naopak.
- Driblink ve stoje, dřepu, kleku, sedu, lehu.
- Driblink okolo těla ve stoje a v sedu.
- Driblink mezi nohama – osmička.
- Hráči vytvoří dvojice, kde jeden z nich dribluje a druhý mu ukazuje čísla na prstech, která driblující hráč musí říkat.
- Driblink v různých polohách se střídáním rukou.
- „Semafor“ – hráči driblují a učitel jim ukazuje směr, jakým mají driblovat.

- Hráči driblují v zástupu cca 2 – 3 metry od sebe a poslední hráč mezi nimi co nejrychleji dribluje (vždy vzdálenější rukou od spoluhráče) po slalomové dráze, kterou tak ostatní hráči vytvořili.
- Driblink mezi kuželi, lavičky, ... vždy dbát na pravidlo vzdálenější paže.
- Štafetový závod dvou družstev, ve kterém hráči obíhají slalom – různé obměny.
- Všichni hráči se pohybují driblinkem ve vymezeném prostoru a jejich cílem je navzájem si vypíchnout míč a přitom zabránit vypíchnutí svého míče.
- Honička, kdy každý hráč dribluje a honič je rozlišen např. jinou barvou trička – různé obměny.

Nejčastější chyby:

- Hráč má při driblinku skloněnou hlavu a kontroluje pouze míč.
- Hráč nemá uvolněné zápěstí.
- Hráč provádí údery do míče otevřenou dlaní „plácání“ do balónu.
- Hráč provádí driblink bližší paží k obránci.
- Příliš vysoký nebo příliš nízký driblink. (Bělka a Salčáková, 2014)

Střelba – cílem střelby je dopravit míč do branky soupeře. Rozdíl mezi střelbou a přihrávkou spočívá v rychlosti a síle hodu. Mezi nejčastější a nejdůležitější střelby v házené jsou vrchní střelba jednoruč ze země a z výskoku a střelba v náskoku nad brankoviště, popřípadě střelba podstřelem. (Bělka a Salčáková, 2014)

„Úspěšnost střelby stoupá s překvapivostí způsobu střelby, s růstem rychlosti vystřeleného míče a s přesností jeho umístění a klesá s prodlužováním vzdálenosti střelce od branky a se zmenšováním střeleckého úhlu.“

(Šafaříková a Táborský, 1986, s. 53)

Střelbu nejčastěji nacvičujeme pomocí zástupů a řad, kdy by měl mít každý hráč míč. Každý střelecký způsob pak nacvičujeme nejdříve bez obránce, později proti brankáři a nakonec i s obráncem a to nejdříve pasivním a později aktivním. (Šafaříková a Táborský, 1986)

Nácvik střelby (zaměřená na vrchní střelbu jednoruč):

- Střelba ze země z různých pozic bez uvolnění na bránu, na vyznačená místa v brance nebo na kužele, popřípadě terčíky, ...

- Střelba ze země po jednom, dvou a později třech krocích na bránu, na vyznačená místa v brance nebo na kužele, popřípadě terčíky,...
- Střelba ze sedmimetrového hodu na vyznačená místa v brance později na brankáře.
- Cvičení podobná předchozím avšak se zapojením nejdříve pasivního a později aktivního obránce.
- O krále střelců – všichni hráči mají míč a postupně střílí na branku z jednotlivých pozic. Začátek z levého křídla, kdy hráč, který dá branku, postupuje dále na levou spojku, až se postupně prostřílí na pozici pivota a poté k sedmimetrovému hodu. Hráč, který branku na dané pozici netrefí, střílí v dalším kole opět ze stejné pozice.

Nejčastější chyby:

- Odraz ze souhlasné nohy.
- Stoj na jedné noze při střelbě ze země.
- Loket níž než rameno (vyjma podstřelu).
- Málo uvolněné zápěstí. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Útočná činnost brankáře – nejvýznamnější útočnou činností brankáře je zakládání rychlého útoku po chycení soupeřovy střely a vyhazování. Brankář se může zapojit i do hry v poli, kdy pak podléhá stejným pravidlům jako ostatní hráči. (Táborský, 2007)

Nácvik:

- Cvičení pro zakládání rychlého a postupného útoku – viz herní systémy
- Příhrávky nabíhajícímu útočnickovi na různé vzdálenosti.

Nejčastější chyby:

- Příhrávka obsazenému hráči.
- Nepřesná příhrávka.

8.3.1.2 *Obranné činnosti jednotlivce*

Cílem obrany je znemožnit soupeři vstřelit branku. Obránce volí proti útočnickovi obrannou činnost podle toho, ve kterém prostoru se nachází a také podle toho, jaký obranný systém družstvo hraje. (Mráz, 1963)

Mezi základní obranné činnosti jednotlivce dle Táborského (2007) řadíme:

1. Základní obranný postoj.
2. Obsazování hráče (útočníka) bez míče.
3. Obsazování hráče (útočníka) s míčem.
4. Získávání míče.
5. Jednoblok.
6. Obranné činnosti brankáře.

Základní obranný postoj – každý hráč má obranné postavení dané funkcí a pokud je to možné, měl by být vždy na spojnici mezi útočníkem, kterého brání a vlastní brankou, to platí v systémech osobních, zónových, ale i kombinované obrany. (Táborský, 2007)

Nácvik obranného postoje:

- Útočník drží v upažené ruce míč a obránce vybíhá šikmo vpřed, míč lehce vyráží a vrací zpět (šikmo vzad) do výchozího postavení.
- Útočník kutálí míč stranou, obránce vybíhá šikmo vpřed, míč sbírá, přihrává ho útočnickovi a vrací se zpět (šikmo vzad).

Obsazování útočníka bez míče – jedná se o takové obranné postavení, při kterém nemá útočník možnost zaujmout výhodné postavení pro přihrávku.

Obsazování útočníka rozdělujeme na těsné a volné. Těsné obsazení je na dotekovou vzdálenost zatímco, volné obsazení je na vzdálenost větší. Obecně platí pravidlo, že čím je útočící soupeř dál od branky, tím je jeho obsazování volnější a naopak. (Táborský, 2007)

Základem nácviku obsazování útočníka bez míče jsou cvičení zaměřená na práci nohou. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nácvik obsazování útočníka bez míče:

- Různé typy běhů se změnou směru na povel od trenéra (učitele).
- Zrcadlo – hřiště cca 8x8 m, které rozdělíme na půl. Na každou stranu hřiště se postaví jeden hráč. Jeden z hráčů vymýšlí pohyb a druhý ho zrcadlově kopíruje.
- Dvojice hráčů se volně pohybuje po hřišti, kdy jeden z dvojice vytváří pohyb a druhý se ho snaží držet a pohyb kopírovat.
- Útočník běží podél čáry volného hodů („devítky“) a obránci zaujímají správné obranné postavení.
- Dále mohou být využity stejná cvičení jako při uvolňování hráče bez míče.

Nejčastější chyby:

- Napjaté nohy, které neumožňují reakci na činnost útočníka.
- Paže v připažení nebo upažení, což neumožňuje kontrolní kontakt s útočníkem.
- Křížení nohou při změnách směru a pohybu do stran.

Obsazování útočníka s míčem – jde o takové obranné postavení, které zabraňuje útočníkovi volně jednat. Obránce se snaží útočníkovi zabránit ve střelbě, v uvolnění ke střelbě ale i v přihrávce. (Mráz, 1963)

Stejně jako u obsazování hráče bez míče, i tady rozeznáváme obsazení těsné a volné. Těsného obsazení se využívá vždy, kdy je útočník s míčem v prostoru odkud může přímo ohrozit bránu. Podle potřeby pak obránce střídá těsné a volné obsazení a to díky takzvanému přistupování a odstupování.

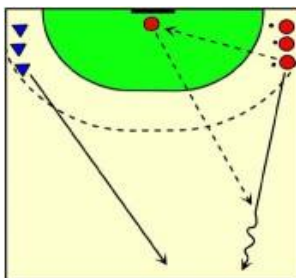
Pokud se útočící hráč uvolňuje pomocí driblinku, měl by být obránce neustále proti driblující paži a nepříjemně popřípadě zastavit pohyb (driblink) útočníka.

(Táborský, 2007)

Nácvik obsazování útočníka s míčem:

- Obsazování útočníka v určeném prostoru od okamžiku, kdy dostane přihrávku až po odhození míče.
- Postupné přistupování a odstupování obránce k útočníkovi, který naznačuje střelbu.
- Útočník a obránce stojí v protilehlých rozích hřiště. Útočník dostává přihrávku do běhu od brankáře a v tuto chvíli se ho obránce snaží atakovat.

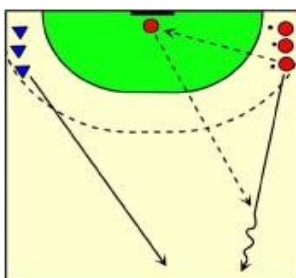
Obrázek 5 – Nácvik obsazování útočníka s míčem – cvičení 3



(www.svaz.chf.cz)

- Obránce vybíhá ve chvíli, kdy útočník přihrává brankáři a snaží se rovněž vyběhajícího útočníka vytlačit do nevýhodného postavení nebo ho zastavit.

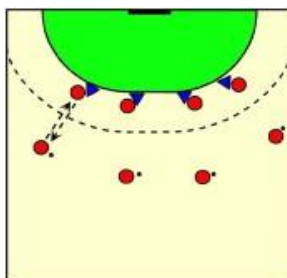
Obrázek 6 - Nácvik obsazování útočníka s míčem – cvičení 4



(www.svaz.chf.cz)

- Na brankovišti stojí šest obránců a proti nim na čáře volného hodu šest útočníků. Útočníci si přihrávají a obránci k nim přistupují (postupně můžeme zapojit i více míčů).

Obrázek 7 – Nácvik obsazování útočníka s míčem – cvičení 5



(www.svaz.chf.cz)

Nejčastější chyby:

- Opožděné přistupování k hráči s balónem a následné i opožděné odstupování od hráče po přihrávce.
- Špatné postavení obránce k útočníkovi (nejde proti střelecké paži), který tak může bez omezení vystřelit popřípadě přihrát.
- Napjaté nohy, které neumožňují reakci na činnost útočníka.
- Křížení nohou při změnách směru a pohybu do stran.

Získávání míče – cílem získání míče je odebrání balonu soupeři a to buď vypíchnutím přihrávky nebo obtížnějším odebráním míče driblujícímu hráči. Další možností je vybojování míče, který není pod kontrolou žádného z družstev.

Nejvýhodnější situací pro založení rychlého útoku je nečekaně získaný míč od soupeře. (Šafaříková a Táborský, 1986)

Odebrání míče driblujícímu hráči se provádí tak, ze se obránce musí dostat co nejbližší k útočnickově driblující paži. Výhodné je vypichovat míč jednou paží ihned po odrazu od země. (Táborský, 2007)

Nácvik získávání míče:

- Hráči jsou ve dvojicích, ve kterých jeden z nich dribluje a druhý se mu snaží vypíchnout míč – po určitém počtu vypíchnutých balonů nebo o určeném čase se hráči vymění.
- Ve vymezeném prostoru se pohybují driblující hráči. Ostatní hráči bez míče se jim snaží balon vypíchnout, jakmile se jim to podaří, mění si hráči role.
- Všichni hráči se pohybují driblinkem ve vymezeném prostoru a jejich cílem je navzájem si vypíchnout míč a přitom zabránit vypíchnutí svého míče.
- Hráči vytváří dvojice, kdy jeden z dvojice má míč a přihrává si o zed', druhý se snaží do přihrávky vběhnout a vypíchnout ji.
- Dva hráči si přihrávají o zem, a jakmile jeden z nich započne přímou přihrávkou, vyráží obránce a snaží se přihrávku zachytit.
- Trenér různými způsoby (kutálí, hází,...) rozehrává míč od „čtyřky“ směrem ke středu hřiště. Dva hráči současně vybíhají a snaží se balon získat. Ten, který míč získá, se stává útočníkem a uvolňuje se k brance, druhý hráč se stává obráncem a snaží se míč získat.

Nejčastější chyby:

- Špatně načasované vypíchnutí přihrávky.
- Špatný odhad dráhy letu balonu.
- Laxní přístup k získání volného míče, popřípadě přenechání iniciativy soupeři v souboji o postavení, což vede k tomu, že soupeř má výhodnější výchozí pozici pro získání míče.
- Motoricky nezvládnuté pokusy o získání míče, které vedou k porušení pravidel.

Jednoblok – Cílem bloku je zabránit vystřelenému míči v letu na branku. Bránění blokem se nejčastěji využívá, pokud obránce nestačí včas přistoupit ke střelci.

Blok by měl být prováděn obouřuč se zpevněnými pažemi a prsty. Ruce by měly být v poloze, která odpovídá způsobu střelby. Pokud byl míč vystřelen z výskoku i blokující obránce by měl vyskočit. (Šafaříková a Táborský, 1986)

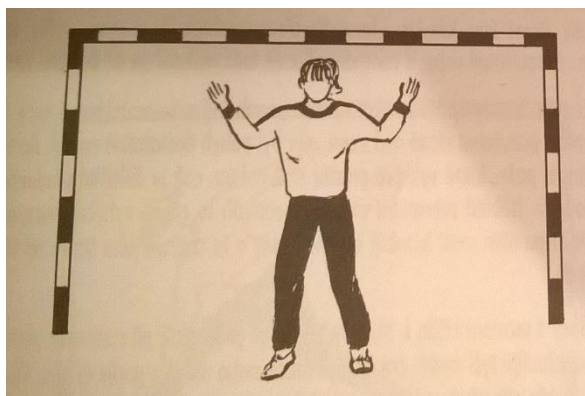
Nácvik bloku:

- Všechna cvičení pro střelbu s blokujícím obráncem (používáme různé změny postavení – ze země, ve výskoku, v náskoku).

Nejčastější chyby:

- Zavírání očí při blokování střely.
- Uhýbání střele předklonem nebo natočením trupu do strany.
- Obránce má paže příliš daleko od sebe.

Obrázek 8 – Hráčský střeh



(Tůma a Tkadlec, 2002, s. 73)

Obranná činnost brankáře – Hlavním obranným úkolem brankáře je zamezit soupeři vstřelit branku. Pro úspěšné chytání nebo vyrážení míče je důležitý postoj a postavení brankáře, které se mění v závislosti na vzdálenosti střelce a velikosti jeho střeleckého úhlu. (Táborský, 2007)

Pokud se míč nachází v blízkosti středu branky, připomíná postoj brankáře hráčský střeh.

Jestliže se míč nachází v prostoru křídla, stojí brankář u bližší tyče s rukama ve vzpažení. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nácvik obranné činnosti brankáře:

- Střední spojka si podle svého uvážení přihrává s levým a pravým křídlem. Brankář dle přihrávek zaujímá správné postavení a postoj.
- Vytvoří se dva zástupy. Jeden na pozici levé a druhý na pozici pravé spojky. Každý hráč má míč. Dvojice spojek současně útočí na bránu, ale pouze jedna z nich střílí. Brankář, tak reaguje až na letící míč.
- „Kulometry“ – hráči vytváří zástupy na různých postech a opakovaně v rychlém sledu střílí na brankáře.
- O krále střelců – všichni hráči mají míč a postupně střílí na branku z jednotlivých pozic. Začátek z levého křídla, kdy hráč, který vstřelí branku, postupuje dále na levou spojku, až se postupně prostřílí na pozici pivota a poté k sedmimetrovému hodů. Hráč, který branku na dané pozici netrefí, střílí v dalším kole opět ze stejné pozice.
- Veškerá střelba na bránu z různých střeleckých prostorů – můžeme využívat různých obměn.

Nejčastější chyby:

- Brankář se v brance otáčí bokem ke střílejícímu hráči.
- Brankář zavírá oči při chytání střel.
- Brankář před každým zákrokem vybíhá nebo při každé střele vyskakuje.
- Brankář při střelbě z křídla stahuje ruce před obličej.
- Brankář má příliš úzký nebo příliš široký postoj nohou.

8.3.2 Herní kombinace

Herní činnost jednotlivce se v házenkářském utkání vyskytuje výjimečně. Většinou dochází k součinnosti dvou a více hráčů. Úspěšné řešení herních kombinací vyžaduje jak prostorové, tak i časové sladění činnosti jednotlivých spoluhráčů. (Táborský, 2007)

Herní kombinace nelze nacvičovat bez technického zvládnutí herních činností jednotlivce. (Šafaříková a Tůma, 1983)

8.3.2.1 Útočné herní kombinace

Dle Šnitzerera (1991) se útočné herní kombinace rozlišují na:

1. Kombinace založené na přihrávání.
2. Kombinace založené na přebíhání.
3. Kombinace založené na clonění.
4. Kombinace založené na odlákání.

Kombinace založené na přihrávání – Cílem této kombinace je předat míč výhodněji postavenému spoluhráči. V kombinaci se setkáváme kromě vlastní přihrávky i s uvolňováním hráčů bez míče, popřípadě s míčem. Proto se často tato kombinace nazývá „přihraj a běž“. (Táborský 2007)

Nácvik kombinací založených na přihrávce:

- Veškerá cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce – přihrávka, kdy je alespoň jeden z hráčů v pohybu nebo kdy je přihrávka kombinovaná s nácvikem uvolnění.
- Uvolňování dvojic tzv. 2 na 1 – dva útočníci a jeden obránce (obměna 3 na 2).

Nácvik se doporučuje organizovat s obměňováním situací, ve kterých hráči kombinace realizují, a to jak z hlediska prostorového, tak i z hlediska činnosti obránců (zapojení pasivních, později aktivních obránců). (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nejčastější chyby:

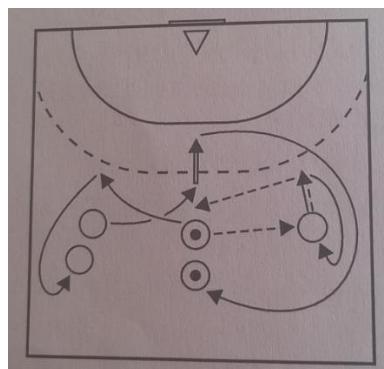
- Příliš brzká nebo naopak opožděná přihrávka.
- Uvolnění hráče bez míče do nevýhodného prostoru.
- Příliš čitelná přihrávka (směr,...).

Kombinace založené na přebíhání – cílem přebíhání je narušit součinnost obránců při obsazování útočnicků a prostoru a tím získat vůči obráncům výhodnější pozici. Kombinace je založena na výměně míst mezi dvěma spoluhráči a to buď bez míče, nebo s míčem. Často se zde setkáváme se situací zvanou křížení, kdy dochází k překřížení drah pohybu obou hráčů. Výměnou míst se útočící hráči snaží donutit obránce k chybě v přebírání nebo obsazování útočnicků. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nácvik kombinace založené na přebíhání:

- Hráči stojí ve dvou zástupech a mají jeden míč. Hráč bez míče vybíhá diagonálním směrem a po chycení míče přihrává míč zpět již také vyběhlému spoluhráči (také vybíhá diagonálním směrem). Mezitím vybíhá další hráč a opět dostává přihrávku při křížení. Hráči se po odehrání míče řadí zpět do zástupů.
- Hráči vytváří tři zástupy v místech pravé, střední a levé spojky. Střední spojka mají míč. Střední spojka nahrává míč na nabíhající pravou spojku, která přihrávku vrací spojce střední, kam se mezitím uvolnila levá spojka (došlo k překřížení mezi střední a levou spojku).

Obrázek 9 – Nácvik kombinace založené na přebíhání – cvičení 2



(Tůma a Tkadlec) 2002, s. 50)

Nejčastější chyby:

- Předčasná nebo opožděná přihrávka v situaci překřížení.
- Čitelnost zamýšlených herních kombinací.
- Hráč, který zahajuje kombinaci, neváže pozornost protihráče (obránce).
- Výměna míst je samoúčelná – prováděná mechanicky a nevede tak ke snaze dosáhnout výhodnějšího postavení.

Kombinace založené na clonění - cílem této kombinace je zabránit bránícímu hráči v pohybu a vytvořit tak prostorově výhodnou pozici pro spoluhráče. Dle postavení clonícího hráče k bránícímu hráči rozlišujeme tři druhy clonění – 1. boční, 2. čelní a 3. zadní. I tuto kombinaci lze provádět s míčem nebo bez míče. (Táborský, 2007)

Nácvik kombinace založené na clonění:

- Honička, ve které hráči vytváří trojice a rozdají si čísla 1 – 3. Trenér zavelí např., že hráč č. 1 honí hráče č. 2 a hráč č. 3 brání hráče č. 2 – po určité době se role mění.

Nejčastější chyby:

- Clonící hráč se zachová nepřiměřeně – porušení pravidel (útočný foul).
- Čitelnost zamýšlené clony.

Kombinace založené na odlákání – cílem této kombinace je, že útočník odláká obránce do místa, odkud obránce nemůže zasáhnout do akce jiného útočníka. (Táborský, 2007)

Nejčastější chyby:

- Opožděná nebo nepřesná přihrávka spoluhráči po odlákání obránce.
- Spoluhráč nevyužije uvolněný prostor.
- Čitelné klamání.

8.3.2.2 Obranné herní kombinace

Mezi obranné kombinace dle Šnitzerera (1991) řadíme:

1. Kombinace založené na zajišťování.
2. Kombinace založené na přebírání.
3. Kombinace založené na proklouzávání.
4. Kombinace založené na víceblocích.

Kombinace založené na zajišťování – cílem této kombinace je zesílení obrany v místech, kde aktuálně hrozí největší nebezpečí tedy tam, kde se nachází míč. Mimo jiné znamená zesílení i zmenšení prostoru, do kterého se může hráč s míčem uvolnit.

Princip zajišťování spočívá v tom, že se bránící hráč obsazující útočníka bez balonu posouvá směrem k balonu, aniž by přitom ztratil možnost zakročit proti svému soupeři. Z hlediska hry je výhodné, aby obránce, který obsazuje útočníka s míčem, byl stále zajišťován oboustranně.

Obsazování hráčů je charakterizováno trojúhelníkovým postavením s vrcholem u útočníka s míčem. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nácvik kombinace založené na zajišťování:

- Postavíme 6 hráčů do obrany a 6 do útoku. Útočníci si po čáře volného hodů přihrávají, obránci k nim přistupují a vzájemně se zajišťují.
- Hráči vytváří šestice, kdy tři z nich jsou útočníci a tři obránci. Útočníci si přihrávají a běží z jednoho brankoviště do druhého. Obránci je obsazují a přitom se vzájemně zajišťují.
- Před čarou volného hodů stojí čtyři obránci a čtyři útočníci. Obránci brání útočníky, ale nesmí vstoupit do prostoru mezi „devítkou“ a „šestkou“. V tomto prostoru se však pohybuje pátý obránc, který své spoluhráče zajišťuje při snaze útočníků proniknout k brankovišti a dát gól. Po určitém čase nebo počtu branek si hráči mění role.

Nejčastější chyby:

- Pozdní zajišťování útočníka s míčem.
- Zajišťující obránc se příliš posouvá ke spoluhráči a nestihne se pak vrátit k vlastní obranné akci.
- Hráč zůstává stále ve stejném postavení, i když se herní situace změnila.

Kombinace založené na přebírání – cílem je vyměnit si protihráče bez změny obranných prostorů. Tyto kombinace se využívají v situacích, kdy si útočící hráči mění postavení např. křížením. K předání útočníků by mělo docházet ve chvíli, kdy se útočníci míjejí. Snahou obránců je, aby se probíhající výměna útočníků odehrála celá před nimi.

Důležitou roli zde hraje i komunikace mezi obránci a to nejen zraková, ale i slovní popřípadě taktilní (dotyková). (Táborský, 2007)

Nácvik kombinace založené na přebírání:

- Na brankovišti stojí 4 obránci – pivot, levá spojka, střední spojka a pravá spojka. Proti nim hrají 4 útočníci – pivot, levá spojka, střední spojka a pravá spojka, ti si postupně přihrávají (kříží se) a snaží se vstřelit branku. Útočící pivot se pohybuje po brankovišti do výhodného postavení. Tím vzniká situace přebírání. Po určitém čase si hráči mění role.

Nejčastější chyby:

- Špatná komunikace mezi obránci – jednoho z útočníků „nemá“ žádný z obránců.
- Pozdní popřípadě brzké přebírání.

Kombinace založené na proklouzávání – Jedná se o takové obranné kombinace, kde je cílem udržet obsazení stejného útočníka i v případě, že si mění místo se spoluhráčem. Proklouzávání je založeno na vyhýbání se dvou bránících hráčů při obsazování útočníků. Vyhýbání se provádí dvojím způsobem a to buď odstupováním, nebo přistupováním.

Během vyhýbání se dvou obránců má přednost ten, který brání hráče s míčem nebo ten, jehož útočník se uvolňuje do více nebezpečného prostoru. (Tůma a Tkadlec, 2002)

Nácvik kombinace založené na proklouzávání:

Proklouzávání je typické zejména pro osobní obranu, proto je třeba dobře technicky zvládat obsazování hráčů bez míče a s míčem.

- Po hřišti se pohybuje několik dvojic – útočník a obránce. Jeden z útočníků má balon a volně s ním dribluje nebo se snaží nahrát dalším útočníkům. Obránci provádí proklouzávání.

Nejčastější chyby:

- Obránce odstupuje příliš daleko nebo brzy od útočníka, který tak může získat výhodné postavení.
- Pozdní odstoupení nebo přistoupení obránce od útočníka.

Kombinace založené na víceblocích – stejně jako u jednobloku je cílem vícebloku zpomalit, srazit nebo zastavit míč.

Víceblok je využíván v situacích, kdy obránci nestačí přistoupit k útočníkovi, nesmí se k němu přiblížit na blíže než tři metry nebo hraje – li družstvo obranu 0:6 (více v kapitole herní obranné systémy) bez přistupování.

Paže obránců při vícebloku musí vytvářet jeden celek, neboť jakákoli mezera mezi nimi větší než je průměr balónu může znamenat výhodu pro střelce. (Mráz, 1963)

S víceblokem se nejčastěji setkáváme ve standartní situaci volného hodů.

Nácvik kombinace založené na vícebloku:

- Nácvik bránění standardní situace volného hodů.
- Všechna cvičení pro střelbu s blokujícími obránci (používáme různé změny postavení – ze země, ve výskoku, v náskoku).

Nejčastější chyby:

- Zavírání očí při blokování střely.
- Uhýbání střele předklonem nebo natočením trupu do strany.
- Obránci mají paže příliš daleko od sebe.

8.3.3 Herní systémy

„*Herní systémy představují způsob organizace hry družstva s předem vymezenými úkoly pro jednotlivce, skupiny hráčů i celé družstvo*“ (Kysel, 2010, s. 93).

Čím méně dochází k nedorozumění mezi hráči, tím více je herní systém dokonalejší. (Šafaříková a Táborský, 1986)

Pro nacvičování herních systémů je stejně jako u herních kombinací důležité technické zvládnutí herních činností jednotlivce.

8.3.3.1 Útočné herní systémy

Útočné systémy dělíme podle útočné fáze na:

1. Protiútok a rychlý útok
2. Postupný útok – poziční útočné systémy
- cirkulační útočné systémy

(Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989)

Protiútok a rychlý útok - v obou případech se jedná o útok proti vracející se nezorganizované obraně soupeře. Cílem je co nejrychleji se přesunout před branku soupeře a skórovat dříve než obránci stačí zaujmout základní obranné postavení. (Táborský, 2007)

Protiútok – o protiútku mluvíme, pokud celou útočnou akci vede jeden hráč, např. bránící hráč získá míč a driblinkem se přesouvá k soupeřově bráně nebo brankář, který střílí na soupeřovu bránu přes celé hřiště.

Rychlý útok – jedná se o takovou útočnou akci, kdy se skupina útočníků bezprostředně po získání míče přesouvá, co možná nejrychleji k soupeřově brankovišti. (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989)

Nácvik rychlého útoku:

- Trenér nebo pomocník střílí na branku, brankář posílá přihrávku stojícímu hráči, který zvedl ruku. V útočné polovině jsou celkem 4 spoluhráči.
- Trenér nebo pomocník střílí na branku. V tu chvíli soupeřův brankář vyběhá z brankoviště a obsazuje jednoho ze dvou útočníků stojících v útočné polovině hřiště. Brankář střílí na prázdnou bránu nebo nahrává volnému útočnickovi.
- Trénování trháků – hráči vytváří zástup v prostoru křídla, přihrají brankáři a vyběhají směrem k soupeřově bráně. Brankář přihrávku vrací a útočící hráč zakončuje střelbou na soupeřovu bránu (obměny – různé vzdálenosti vrácené přihrávky od brankáře + nejdříve bez obránce, poté s obráncem).
- Rychlé sbírání balonu brankářem po střelbě nebo chybě útočnicka (přešlápnutí).

Nejčastější chyby:

- Špatná první přihrávka (nepřesná).
- Útočící hráč mění intenzitu běhu a tím svým spoluhráčům znesnadňuje přihrávku.

Postupný útok – k postupnému útoku dochází tehdy, pokud se soupeřovo družstvo stačilo vrátit včas do prostoru vlastního brankoviště a zaujmout zorganizované obranné postavení. (Táborský, 2007)

Poziční útočné systémy – jde o systémy, které se útočníci snaží plnit ve výchozím postavení a výměna míst mezi nimi je řešena pouze situačně. Jednotlivé systémy se liší podle toho, v jakém poměru se v nich objevují funkce hráčů.

Dělení:

1. Systém s jedním postem – operuje v místech volného hodu (využití zejména u mládeže školních družstev začátečníků).
2. Systém s jedním pivotem – operuje v místech 6 – 8 m před brankou podél brankoviště.
3. Systém s jedním pivotem a jedním postem
4. Systém se dvěma pivoty (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989)

Cirkulační útočné systémy – vznikají z pozičních útočných systémů. Jejich obsahem je pravidelná a záměrná výměna míst a herních funkcí mezi útočníky.

Nejčastěji využívané systémy:

1. Systém s vbíhajícím pivotem – do prostoru pivota vbíhá další hráč a pivot se přemísťuje na jeho místo.
2. Systém s jedním stálým a jedním vbíhajícím pivotem – kromě stálého pivota vbíhá do prostoru brankoviště další hráč. (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989)

Nácvik postupného útoku:

Nácvik postupného útoku je realizován pomocí modelových situací. Ze začátku jej nacvičujeme s pasivní a později s aktivní obranou.

Dalším nácvikem je samotná hra, kterou můžeme přerušovat pro vysvětlení určitých situací.

Nejčastější chyby:

- Spojky stojí moc blízko k obraně.
- Křídla dostatečně „neroztahují“ hru.
- Pivotman je v obraně příliš pasivní a aktivně nevytváří prostor pro své spoluhráče ani sám volných prostorů nevyužívá.
- Celý útok „stojí“, hra je pasivní.

8.3.3.2 *Obranné herní systémy*

Dle Šafaříkové a Táborského (1986) dělíme obranné herní systémy na:

1. Osobní obrana.
2. Zónová obrana.
3. Kombinovaná obrana.

Osobní obrana – lze hrát po celém hřišti. Tento obranný systém vyžaduje, aby každý hráč ihned po ztrátě balonu obsadil nejbližšího soupeře.

Výhodou osobní obrany je narušování soupeřova útoku. Nevýhodou pak může být, že slabší obránci brání silnější útočníky.

Osobní obrana se často využívá u začátečníků, ve hře proti slabšímu soupeři nebo v situacích jako konec utkání, konec poločasu, početní nerovnováha apod. (Šafaříková a Táborský, 1986)

Nácvik osobní obrany:

- Využíváme cvičení, které známe z obsazování hráče s míčem a bez míče.

Nejčastější chyby:

- Špatná komunikace mezi obránci.
- Nezkušenost s obranou, která může vést k faulům.

Zónová obrana – jde o obranu, kde má každý hráč určen prostor pro obranné úkoly. Obránci se mohou rozdělit do jedné, dvou nebo i tří obranných rovin.

Dle počtu obránců v obranných rovinách rozlišujeme systémy takto:

1. Systém 0:6 – Obránci jsou v jedné řadě na brankovišti, hraje se buď hra s přistupováním, nebo bez přistupování.
2. Systém 1:5 – Jde o hru, ve které jeden z obránců operuje mezi útočícími spojkami v prostoru volného hodu nebo i dále. Podobně se hrají systémy 2:4 nebo 3:3.
3. Systém 1:2:3 – Obránci operují ve třech řadách. Přední vysunutý operuje cca na 10 metrech, dva hráči v druhé řadě za ním cca na 8 metrech od vlastního brankoviště. Zbylí tři hráči brání na brankovišti. Obměnou může být systém 2:1:3. (Táborský, 2007)

Nácvik zónové obrany:

Nácvik zónové obrany je realizován pomocí modelových situací.

Dalším nácvikem je samotná hra, kterou můžeme přerušovat pro vysvětlení určitých situací.

Nejčastější chyby:

- Pasivita obránců.
- Špatná komunikace mezi obránci.

Kombinovaná obrana – jedná se o obranu, která je kombinací osobní a zónové obrany.

Dle počtu obránců rozdělujeme:

1. Systém 1+0:5 – Jeden obránce brání osobně jednoho útočníka v celém prostoru hřiště a zbylých pět obránců brání v jedné řadě před čarou brankoviště.
2. Systém 5+0:1 – Tento systém se využívá v početní převaze, kdy pět obránců brání osobně pět útočníků a šestý obránce zajišťuje své spoluhráče před čarou brankoviště. (Táborský, 2007)

9 Zásobník průpravných her

Pro žáky v dětském věku je důležité, často měnit celkově rozvíjející drobné pohybové hry. Jako průprava k nácviku házené jsou nejvhodnější pohybové hry, které napomáhají rozvíjet dovednosti potřebné k pohybu s míčem, jeho prudkém, ale i přesném odhodu a jeho chytání a zpracování. (Táborský, 2000)

Tyto hry můžeme dělit z několika hledisek do skupin. Pro přehlednost jsem si vybrala dělení dle Táborského (2000):

- hry s prostorovým oddělením soutěžících.
- hry s charakterem honičky.
- hry brankového typu.

9.1 Hry s prostorovým oddělením soutěžících

Zaháněná

Hráči se rozdělí na dvě stejně početná družstva a každý hráč dostane míč. Hrací plochu dělí pouze středová čára, která se nesmí přešlápnout. Úkolem družstva je po ukončení hry mít na své polovině hrací plochy, co nejméně míčů. Hráči mohou na soupeřovu část hřiště míč dostat buď kutálením, nebo o zem.

Obměny: míč se smí kutálet pouze levou nebo pravou rukou....

Obrácená vybíjená

Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev a zvolí si kapitána. Kapitáni z každého družstva jdou dovnitř hřiště a jsou obklopeni za postranními čarami a koncovými čarami soupeři. Hráči postavení vně hřiště se snaží zasáhnout soupeřova kapitána uvnitř hřiště. Jakmile se tak stane, hráč, kterému se zásah povedl, se přesouvá ke svému kapitánovi. Vítězí družstvo, které se jako první dostalo ke kapitánovi.

Přehazovaná

Hra se hraje na volejbalovém hřišti se sítí ve výšce od 160 cm a výš. Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Cílem hry je dosáhnout většího počtu bodů, kterých se dosáhne, pokud míč spadne v soupeřově poli na zem. Předem můžeme určit přesný počet přihrávek.

Pravidla:

Hráči nesmí přešlápnout středovou čáru, dotknout se sítě a hraje se na auty a určí se přesný počet kroků s míčem – doporučuji bez kroků popřípadě 1 krok.

Obměny: hra s více míči, hra s brankami, které se vytvoří pomocí napnuté stuhy (provazu) na zadní straně hřiště, která je napnutá ve výšce cca 100 cm a více – celá zadní stěna, tak vytváří branku. Bod se pak získává střelením branky.

9.2 Hry s charakterem honičky

Přihrávková honička

Na začátku hry vybereme 2 – 3 hráče (honiče), kterým dáme míč. Honiči se mohou pohybovat pouze pomocí přihrávek mezi sebou. Jejich cílem je chytat ostatní hráče a to pouze dotekem míče. Chycený hráč se pak přidává k honičům. Vítězí poslední nechycený hráč. Celá hra probíhá ve vymezeném prostoru.

Pravidla:

Honiči smí s míčem udělat pouze určitý počet kroků (záleží na věku, doporučuji 3 kroky). Honiči nesmí po ostatních hráčích míč házet, chycení hráče lze pouze dotykem míče. Ti, co jsou honěni, nesmí vybíhat z vymezeného prostoru ani nijak bránit přihrávkám mezi honiči, jinak jsou chyceni.

Obrácená přihrávková honička

Hráčům se vymezí určitý prostor, ve kterém se volně pohybují. Určí se 2 – 3 hráči (honiči), kteří mají za úkol chytat hráče ostatní. Ti se mohou zachránit, pokud mají v ruce míč (tedy jsou v „domečku“).

Pravidla:

Chytaní hráči mohou balon držet pouze 3 vteřiny a pak ho musí přihrát někomu dalšímu. Honiči nesmí čekat po dobu 3 vteřin, ale když vidí, že jejich vyhlídnutá oběť má míč, tak musí běžet dál – chytnout někoho jiného. Do prostoru můžeme dát i více míčů, záleží na počtu hráčů, prostoru apod.

Driblinková honička

Každý hráč má míč a musí driblovat. Určí se 1 – 3 hráči (honiči), kteří také mají míč a musí driblovat. Cílem honičů je pochyťat ostatní hráče. Všichni hráči včetně honičů se pohybují pouze pomocí driblinku. Honiči pak k sobě chytají ostatní hráče dotekem volné ruky.

Pravidla:

Na začátku hry vymežíme prostor, ve kterém bude hra probíhat. Dle věku hráčů jsme shovívaví k přerušovanému driblinku, např. po opakovaném přerušovaném driblinku se chycení hráči stávají honiči.

9.3 Hry brankového typu

Pokládaná

Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev, které barevně rozlišíme. Cílem každého družstva je položit míč na žíněnku, která představuje branku. Každé družstvo má tedy svou „branku“.

Pravidla:

Vymezení hracího prostoru. Žádní hráči nesmí vstupovat na žíněnku. Hraje se podle pravidel házené (pohyb pomocí driblinku, přihrávání mezi spoluhráči, zákaz přerušovaného driblinku,...)

Obměny: omezený počet klepnutí o zem, minimální počet přihrávek potřebných k dosažení „branky“,...

Hra o desky

Hráče rozdělíme na dvě stejně početná družstva a barevně je odlišíme. Hra probíhá na hřišti na košíkovou. Bodu neboli gólu je dosaženo, pokud útočící hráč nahodí míč na košíkovou desku tak, aby spadl na zem a nechtyl ho hráč bránící. Pokud bránící hráč odražený míč od desky chytí před dopadem na zem, pokračuje se dále ve hře.

Pravidla:

Hraje se podle pravidel házené (pohyb pomocí driblinku, přihrávání mezi spoluhráči, zákaz přerušovaného driblinku,...)

Obměny: omezený počet klepnutí o zem, minimální počet přihrávek potřebných k dosažení „branky“,...

Kdo má víc

Vymezí se prostor, ve kterém hra bude probíhat a hráči se rozdělí na dvě stejně početná družstva. Do pole se hodí jeden míč a družstvo, které míč získá má za úkol dosáhnout co největšího počtu přihrávek. Druhé družstvo se mezitím snaží míč získat pro sebe, získáním míče se role družstev obrací. Vítězí družstvo, které dříve dosáhlo stanoveného počtu přihrávek nebo mělo větší počet přihrávek za určitý čas.

Pravidla:

Chování k soupeři, vypichování míče a počet kroků musí odpovídat pravidlům házené.

Kdo trefí bramboru

Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Na každé straně hřiště se vytvoří „branka“ – velký medicinbal ohraničený švihadlem – nejlépe, alespoň 2 – 3 svázanými do kruhu. Do takto ohraničeného prostoru pak nesmí jak útočící, tak ani bránič hráči vstoupit. Cílem útočícího družstva je trefit medicinbal ze vzdálenosti ohraničené švihadly.

Pravidla:

Vymezení hracího prostoru. Hraje se podle pravidel házené (pohyb pomocí driblinku, přihrávání mezi spoluhráči, zákaz přerušovaného driblinku,...)

Obměny: omezený počet klepnutí o zem, minimální počet přihrávek potřebných k dosažení „branky“,...

Všechny tyto výše zmíněné hry přizpůsobujeme věku, pohybové úrovni a počtu žáků, ale i prostorům a vybavení dané školy (tělocvičny nebo hřišti). Každá z těchto her může mít různé obměny a tak nám může z několika málo her vzniknout celá škála drobných pohybových her.

10 Hypotézy

Předpokládané závěry práce:

- 1) Domnívám se, že více než polovina dotázaných učitelů házenou do výuky nezařazuje. A pokud ano, jedná se z více jak 70 % o hraní utkání bez systematického nácviku jednotlivých herních činností.
- 2) Předpokládám, že více jak 40 % dotázaných učitelů nemá potřebné materiální zajištění (míče, branky,...) na výuku házené.
- 3) Domnívám se, že více jak 80 % dotázaných učitelů nemá k dispozici hřiště (tělocvičnu) potřebných rozměrů na hraní házené, tedy 20 x 40m.
- 4) Předpokládám, že pravidla házené zná méně jak 20 % dotazovaných žáků.
- 5) Očekávám, že více než 40 % dotázaných žáků nemá zájem o zařazení házené do školní tělesné výchovy.
- 6) Domnívám se, že více jak 30 % žáků nikdy nehrálo házenou.
- 7) Očekávám, že v individuálních herních činnostech se žáci, kteří prošli navrhovaným modelem výuky házené, zlepší při závěrečných testech o více jak 10 %, než žáci, kteří stejný čas věnovali pouze hraní utkání.

11 Použité výzkumné metody a postup práce

11.1 Metoda dotazník

V diplomové práci byla použita kvantitativní metoda anonymního dotazníku, kde měli respondenti možnost výběru, zda chtějí dotazník vyplňovat či nikoli. Samotný dotazník jsem sestavila na základě předem stanovených cílů a očekávaných výsledků (viz příloha č. 1 – dotazník pro učitele a příloha č. 2 – dotazník pro žáky).

11.2 Distribuce dotazníků

Výzkum byl prováděn v období prosinec – březen 2015/2016 na základních školách a víceletých gymnáziích v kraji Vysočina.

Dotazník určený učitelům byl rozeslán elektronickou formou a to přes kancelář vedení školy.

Dotazník určený žákům byl distribuován v tištěné formě a to opět se souhlasem ředitele škol.

Oba dva dotazníky byly nejdříve předloženy kontrolnímu vzorku žáků a učitelů a na základě jejich připomínek jsem dotazníky upravila do finální podoby.

11.3 Vlastní dotazníky

Dotazník pro učitele

V úvodu dotazníku je vysvětlen záměr dotazníku a stručný návod jak jej vyplnit. Nestandardizovaný dotazník obsahuje celkem 22 otázek. V dotazníku byly použity otevřené i uzavřené otázky.

Dotazník byl rozdělen do tří částí. První část je zaměřena na identifikační údaje respondentů, druhá část se věnuje materiálním podmínkám k zajištění výuky házené a třetí část je zaměřena na metodiku výuky házené.

Na otázky 11 – 22 odpovídají pouze ti učitelé, kteří zařazují házenou do hodin tělesné výchovy.

Dotazník pro žáky

Stejně jako v dotazníku pro učitele je v úvodu vysvětlen záměr dotazníku a stručný návod jak jej vyplnit.

Dotazník obsahuje 13 uzavřených otázek zaměřených zejména na zkušenosti s házenou, její oblíbenost a pravidla. Na otázky č. 8 – 13 odpovídají pouze ti žáci, kteří na otázku č. 7 odpověděli kladně tedy, že se s házenou setkali v hodinách školní tělesné výchovy.

11.4 Metoda testování a experimentu

V této části výzkumu jsem využila metodu experimentu s využitím testování.

Experiment se týkal zjištění a zhodnocení účinnosti navrženého modelu výuky házené pro žáky 7. třídy základní školy. Ke zhodnocení experimentu bylo použito testování individuálních herních činností žáků před a po absolvování navrženého modelu výuky házené.

11.5 Metoda zpracování dat

Pro zpracování dat bylo využito těchto statistických metod:

- Absolutní četnost – číselné vyjádření odpovědí.
- Relativní četnost – procentuální vyjádření odpovědí.
- Aritmetický průměr
- Směrodatná odchylka – jde o kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru (ukazatel vyrovnanosti)
- Modus – nejčastěji vyskytovaná hodnota v daném souboru

12 Charakteristika výzkumného souboru

Dotazník pro učitele byl rozeslán celkem na 50 základních škol a víceletých gymnázií, kdy se mi vrátilo 29 odpovědí. K tomu jsem využila internetovou aplikaci pro tvorbu dotazníků **survio.cz**, která umožňuje tvorbu online dotazníků. Dotazníky dále byly šířeny pomocí e – mailů, které jsem získala z internetových stránek daných škol. Dotazník byl určen učitelům tělesné výchovy 2. stupně základních škol a víceletých gymnázií. Pro konečný výzkum bylo tedy využito 29 dotazníků, což je 100 %, z nichž 15 odpovědí bylo od žen (52 %) a 14 odpovědí od mužů (48 %). Na otázky 11 – 22 odpovídají pouze ti učitelé, kteří zařazují házenou do hodin tělesné výchovy tedy 20 (100 %) učitelů, z nichž je 8 (40 %) žen a 12 (60 %) mužů.

Dotazník pro žáky byl distribuován papírovou formou na 8 základních škol a 3 víceletá gymnázia. Z toho se mi kladné odpovědi dostalo pouze od 6 základních škol. Celkem se mi vrátilo 112 dotazníků, avšak 12 jich bylo chybně nebo vůbec nevyplněných a tak v této práci počítám se 100 dotazníky, což činí 100 %, z nichž 60 odpovědí bylo od dívek (60 %) a 40 od chlapců (40 %). Na otázky č. 8 – 13 odpovídají pouze žáci, kteří se setkali s házenou ve školní tělesné výchově tedy 82 (100 %) žáků, z nichž je 52 (63 %) dívek a 30 (37 %) chlapců.

Experiment spolu s testováním byl prováděn na 2 chlapeckých skupinách žáků 7. tříd základní školy Charlotty Masarykové, Praha 5 - Velká Chuchle. 1. skupina chlapců (A) s počtem 16 žáků a 2. skupina chlapců (B) s počtem 15 žáků. Tito žáci byli vybráni z toho důvodu, že jsem se sama podílela na jejich výuce.

Praktická část

13 Výsledky dotazníkového výzkumu a jejich analýza

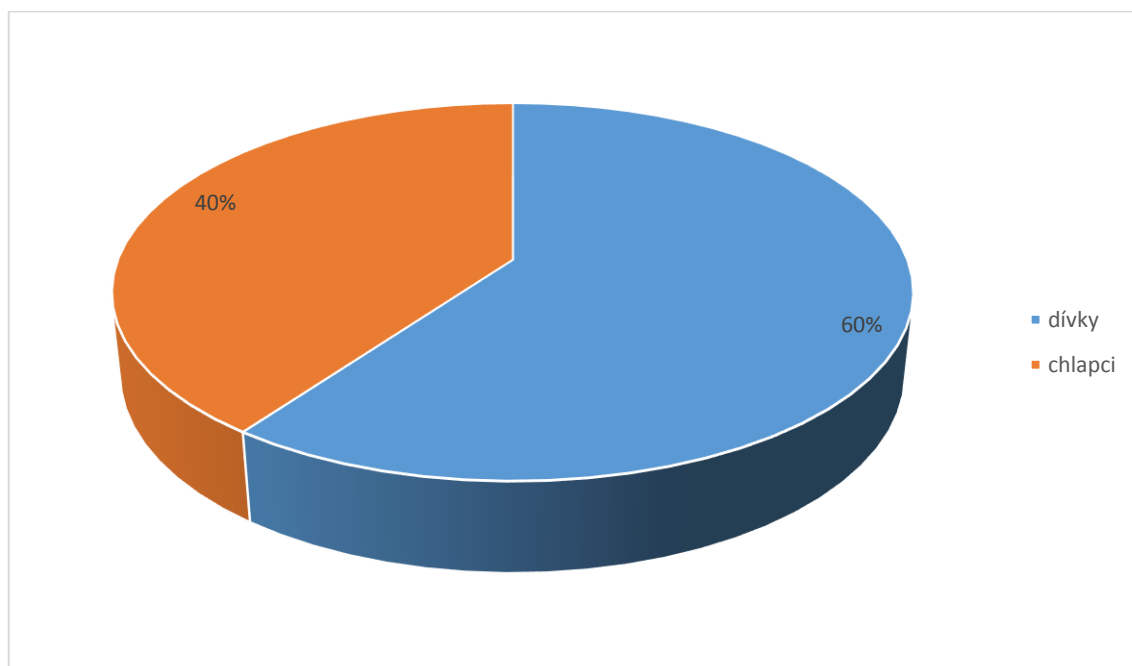
V následujících dvou podkapitolách se věnuji výsledkům dotazníkového šetření získaných od žáků a učitelů v kraji Vysočina.

K tomuto účelu byla všechna získaná data zpracována v programu Microsoft Excel 2013, Microsoft Office Word 2013 a ručním zpracováním. Všechna uvedená čísla jsou zaokrouhlena na celá čísla.

13.1 Výsledky dotazníků žáků – rozbor jednotlivých otázek

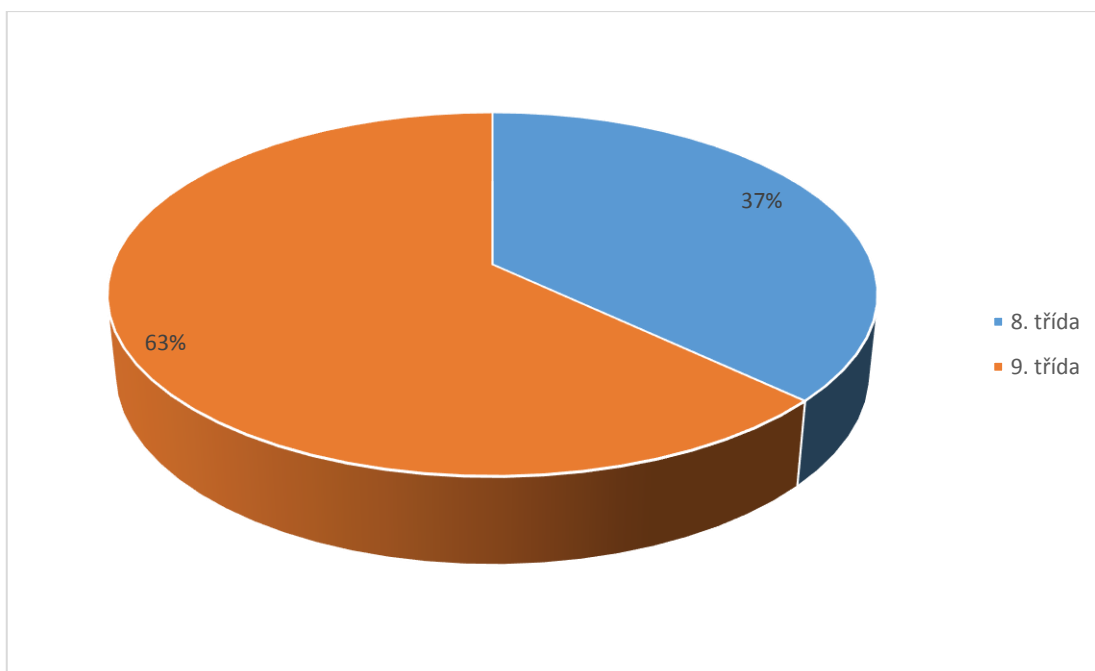
V otázce č. 1 jsem se ptala na pohlaví žáků. Zjistila jsem, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 60 (60 %) dívek a 40 (40 %) chlapců. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 1 – Pohlaví dotazovaných žáků.

Graf 1 - Pohlaví dotazovaných žáků



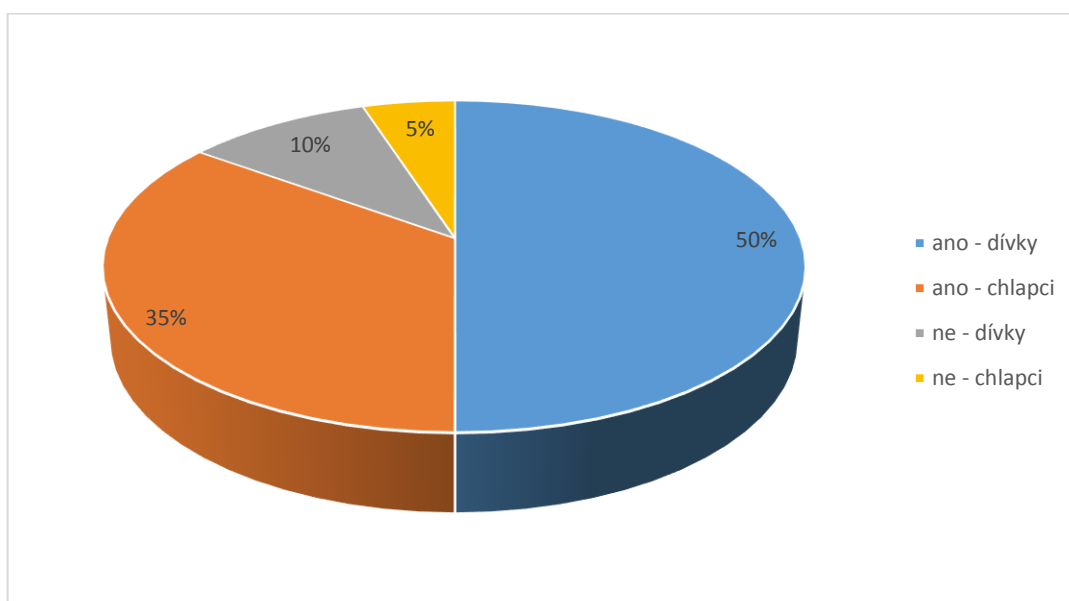
V otázce č. 2 jsem zjišťovala třídu, kterou žáci navštěvují. Průzkumu se zúčastnilo 37 žáků 8. třídy (37 %) a 63 žáků 9. třídy (63 %). Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 2 – Ročníkové zastoupení žáků.

Graf 2 - Pohlaví dotazovaných žáků



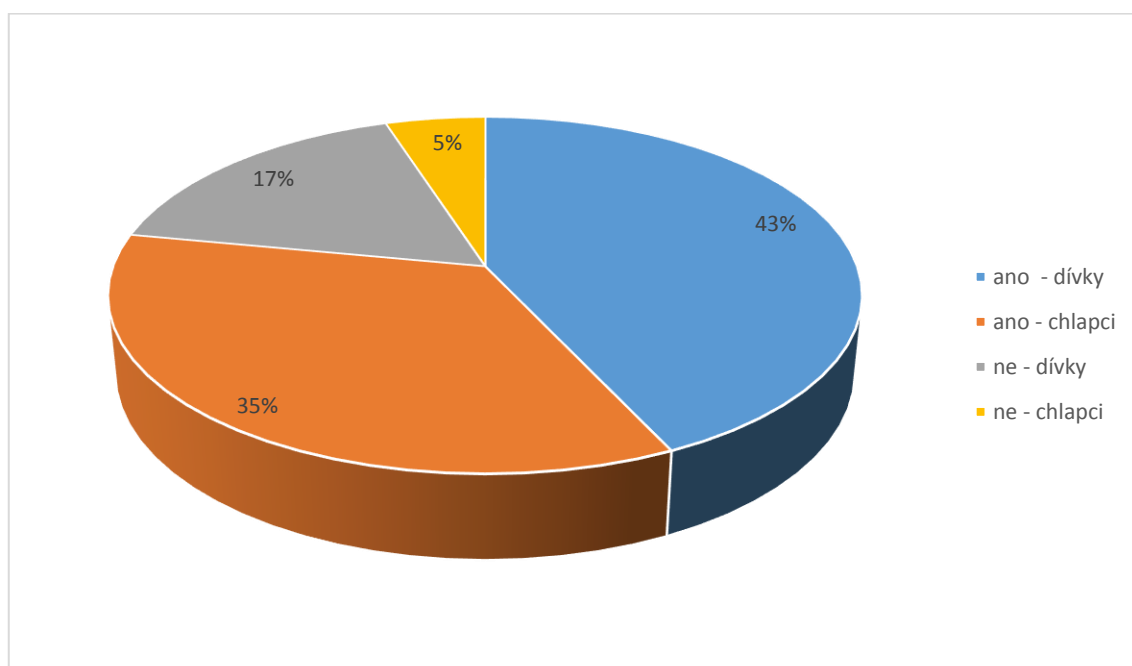
V otázce č. 3 jsem se respondentů ptala, zda je baví tělesná výchova. Kladnou odpověď jsem dostala od 50 dívek (50 %) a 35 chlapců (35 %), záporně odpovědělo 10 (10 %) dívek a 5 (5 %) chlapců. Celkem 85 žáků (85 %) považuje tělesnou výchovu za zábavnou a 15 (15 %) žáků nikoliv. Výsledky jsou názorně zpracovány v grafu č. 3 - Zájem o tělesnou výchovu.

Graf 3 - Zájem o tělesnou výchovu



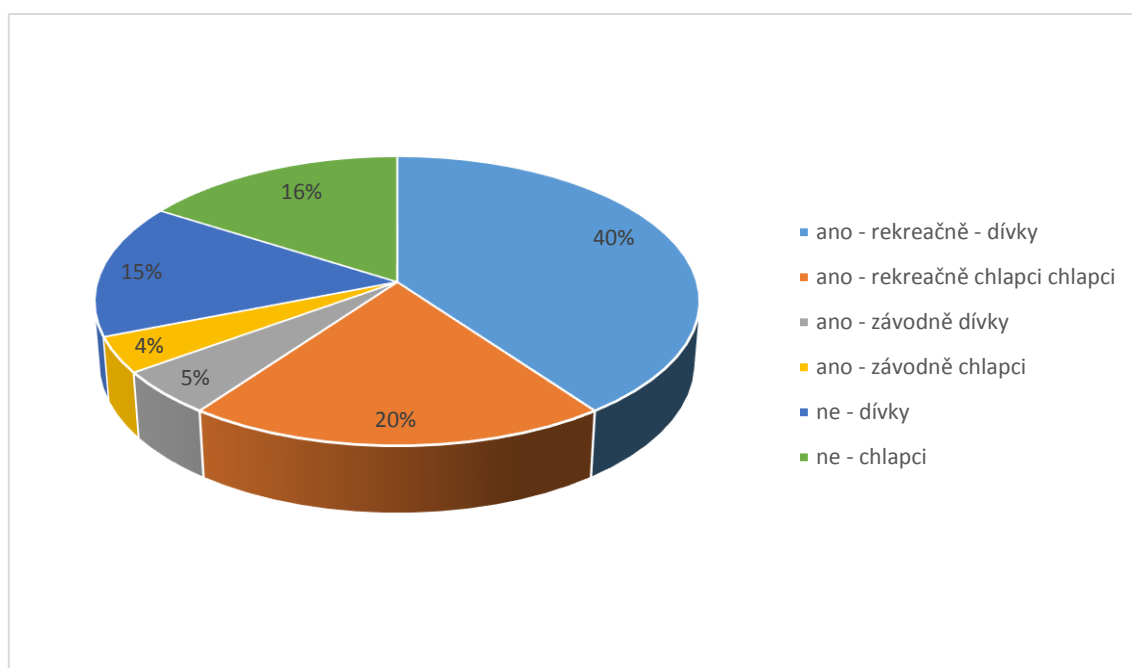
V otázce č. 4 mě zajímalo, zda někdo z žáků viděl házenou živě popřípadě v televizi. Kladně odpovědělo celkem 78 (78 %) tázaných, z nichž bylo 43 (43 %) dívek a 35 (35 %) chlapců. Zápornou odpověď zaškrtnulo celkem 22 (22 %) žáků, z nichž bylo 17 (17 %) dívek a 5 (5 %) chlapců. Výsledky jsou zaznamenány v grafu č. 4 – Házená živě nebo v televizi.

Graf 4 - Házená živě nebo v televizi



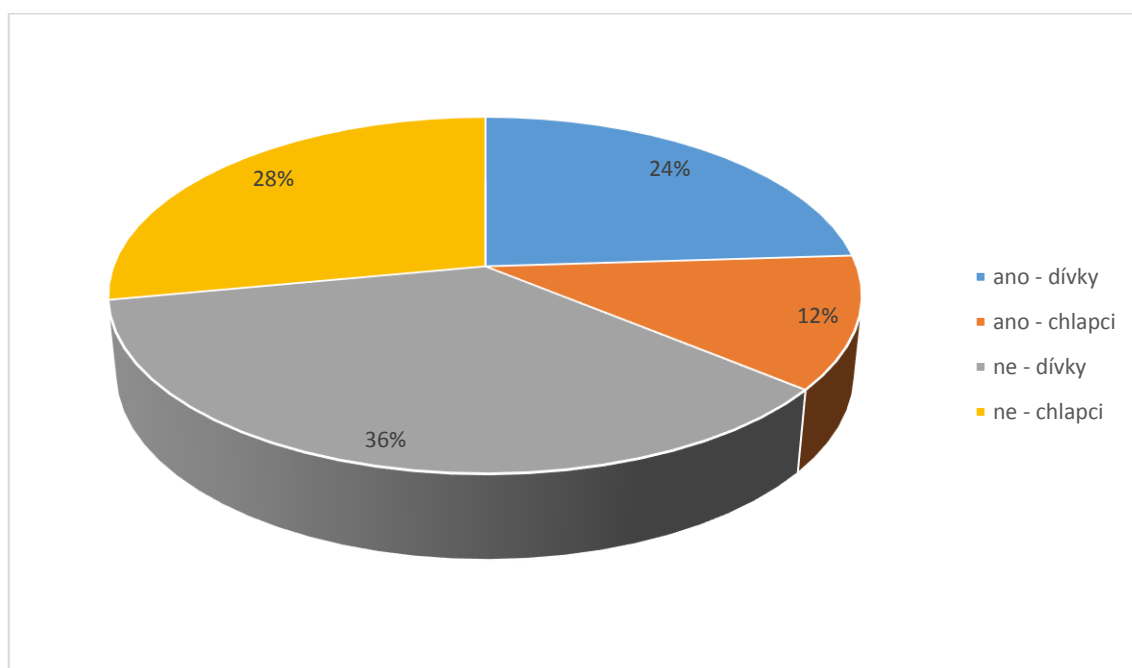
V otázce č. 5 jsem zjišťovala, zda někdo z žáků hraje, popřípadě hrál házenou rekreačně nebo závodně. Z odpovědí vyplývá, že házenou hraje nebo hrálo celkem 9 (9 %) žáků závodně, z čehož je 5 (5 %) dívek a 4 (4 %) chlapci. Rekreačně hrálo někdy házenou celkem 60 (60 %) žáků – 40 (40 %) dívek a 20 (20 %) chlapců. Zbytek tedy 31 (31 %) žáků, 15 (15 %) dívek a 16 (16 %) chlapců, házenou závodně ani rekreačně nehraje a ani nikdy nehrálo. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 5 – Házená rekreačně nebo závodně.

Graf 5 - Házená rekreačně nebo závodně



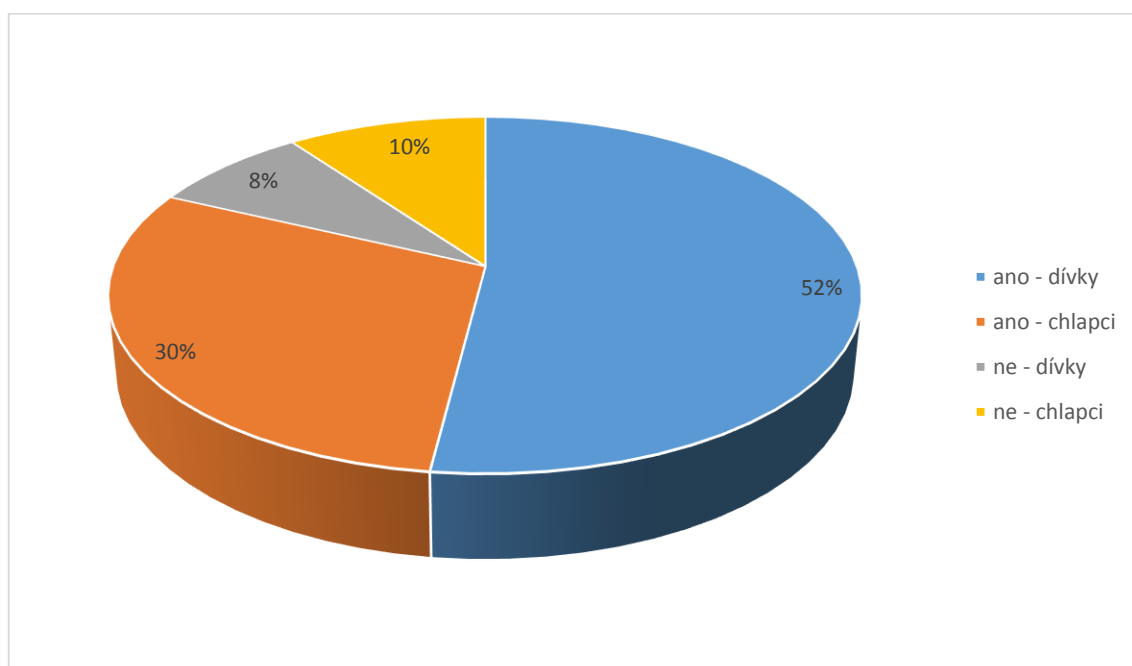
V otázce č. 6 – jsem se žáků ptala, zda by chtěli zařadit, popřípadě více zařadit házenou do hodin tělesné výchovy. 36 (36 %) žáků - 24 (24 %) dívek a 12 (12 %) chlapců, by chtělo zařadit házenou více do hodin tělesné výchovy, zatímco 64 (64 %) žáků, 36 (36 %) dívek a 28 (28 %) chlapců nikoli. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 6 – Házená do hodin tělesné výchovy.

Graf 6 - Házená do hodin tělesné výchovy



V otázce č. 7 jsem zjišťovala, zda se žáci vůbec s házenou v tělesné výchově setkali. Celkem 82 (82 %) žáků odpovědělo, že se s házenou setkali, z toho bylo 52 (52 %) dívek a 30 (30 %) chlapců. Zbytek tedy 18 (18 %) žáků, 8 (8 %) dívek a 10 (10 %) chlapců, tvrdí, že se s házenou v hodinách tělesné výchovy nesetkali. Výsledky jsou názorně vyobrazeny v grafu č. 7 – Setkání s házenou v hodinách tělesné výchovy.

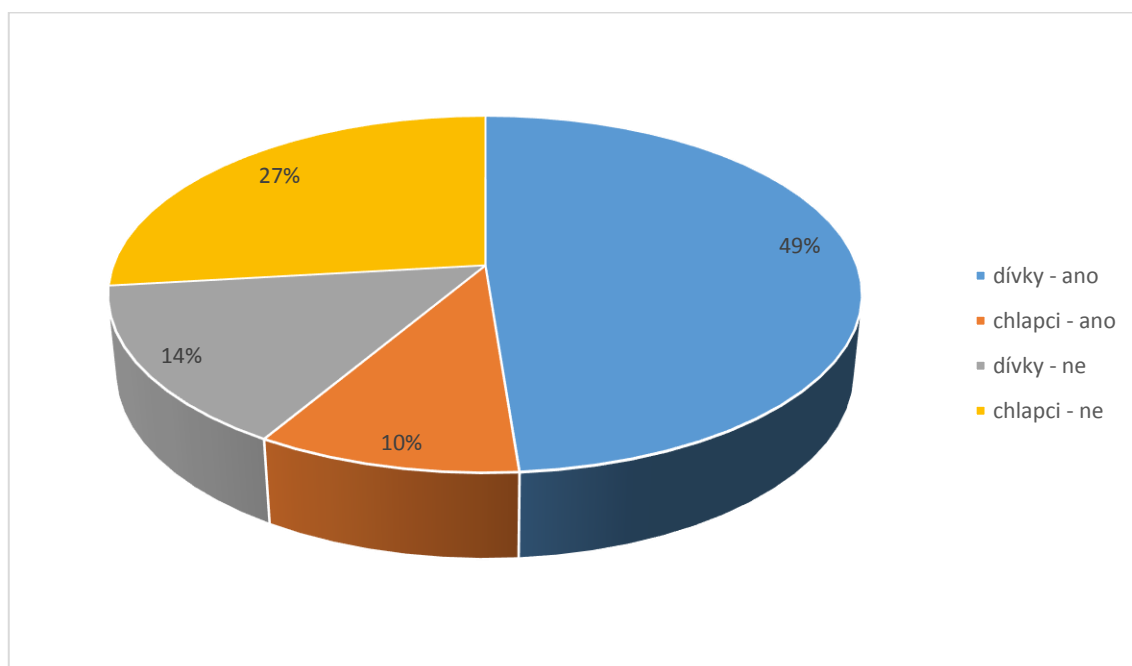
Graf 7- Setkání s házenou v hodinách tělesné výchovy



Na otázky č. 8 – 13 odpovídali pouze žáci, kteří se s házenou v hodinách tělesné výchovy setkali. Počítám tedy s 82 žáky (100 %) z toho je 52 (63 %) dívek a 30 (37 %) chlapců.

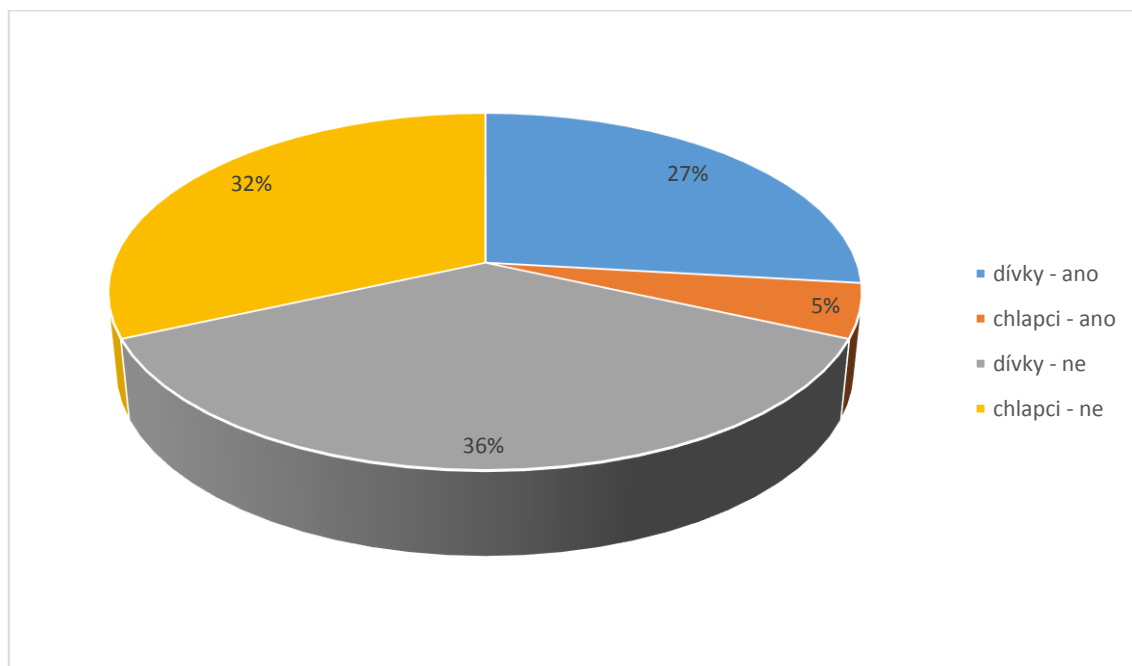
V otázce č. 8 jsem se ptala žáků, zda se během výuky házené ve škole věnovali průpravným cvičením (střelba, vedení míče....). Na tuto otázku odpovědělo kladně celkem 48 žáků, z nichž bylo 40 (49 %) dívek a 8 (10 %) chlapců. Záporně odpovědělo 12 (14 %) dívek a 22 (27 %) žáků. Výsledky jsou názorně zpracovány v grafu č. 8 – Průpravná cvičení.

Graf 8 - Průpravná cvičení



V otázce č. 9 jsem se ptala, zda se žáci v hodinách školní tělesné výchovy setkali s herními cvičeními (postup útoku, překonání obrany,...). Kladně odpovědělo 22 (27 %) dívek a 4 (5 %) chlapci, zatímco záporně 30 (36 %) dívek a 26 (32 %) chlapců. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 9 - Herní cvičení.

Graf 9 - Herní cvičení



V otázce č. 10 mě zajímalo, zda je učitel seznámil s pravidly házené. Kladně odpovědělo 33 (40 %) žáků, z nichž bylo 25 (30 %) dívek a 8 (10 %) chlapců. Záporně odpovědělo 49 (60 %) žáků 27 (33 %) dívek a 22 (27 %) chlapců. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 10 – Pravidla házené.

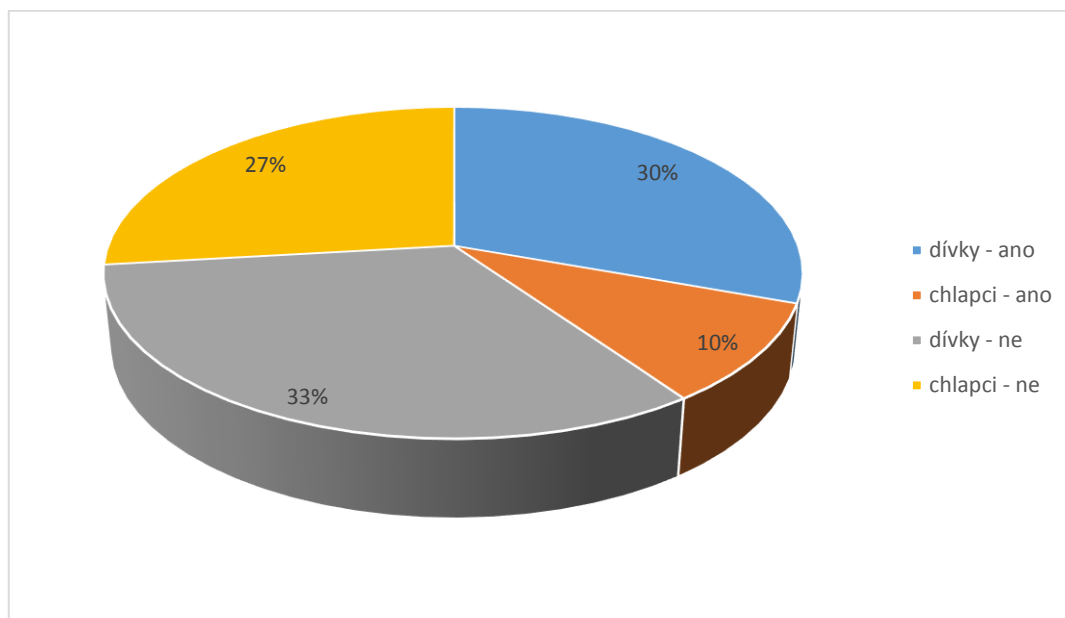
Pokud v této otázce odpověděli žáci kladně – tedy, že je učitel seznámil s pravidly házené, měli žáci odpovědět na dvě doplňující otázky. V první otázce jsem se ptala na rozměry házenkářského hřiště a ve druhé na počet hráčů házené včetně brankáře.

Na první doplňkovou otázku – Jaké jsou rozměry házenkářského hřiště, správně odpověděly pouze 2 dívky, 67 žáků vůbec neodpovědělo a zbylých 13 žáků odpovědělo špatně.

Na druhou doplňkovou otázku – Jaký je počet hráčů v házené včetně brankáře, správně odpověděly 3 dívky, 67 žáků neodpovědělo vůbec a zbylých 12 žáků odpovědělo špatně.

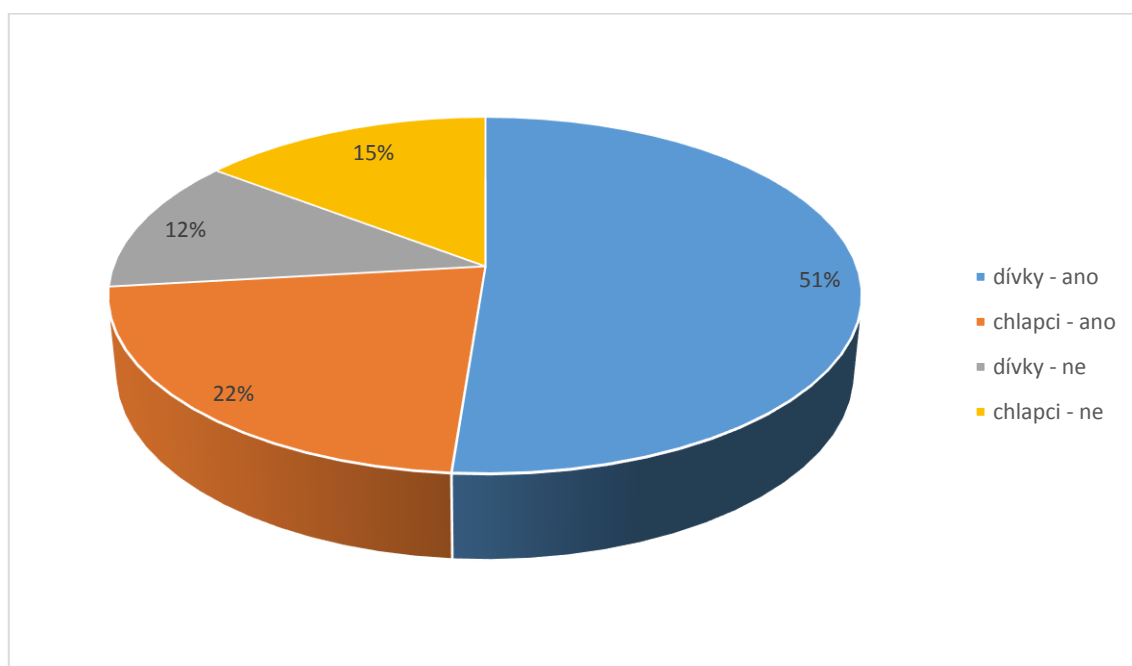
Tyto doplňující otázky nejsou znázorněny v grafech.

Graf 10 - Pravidla házené



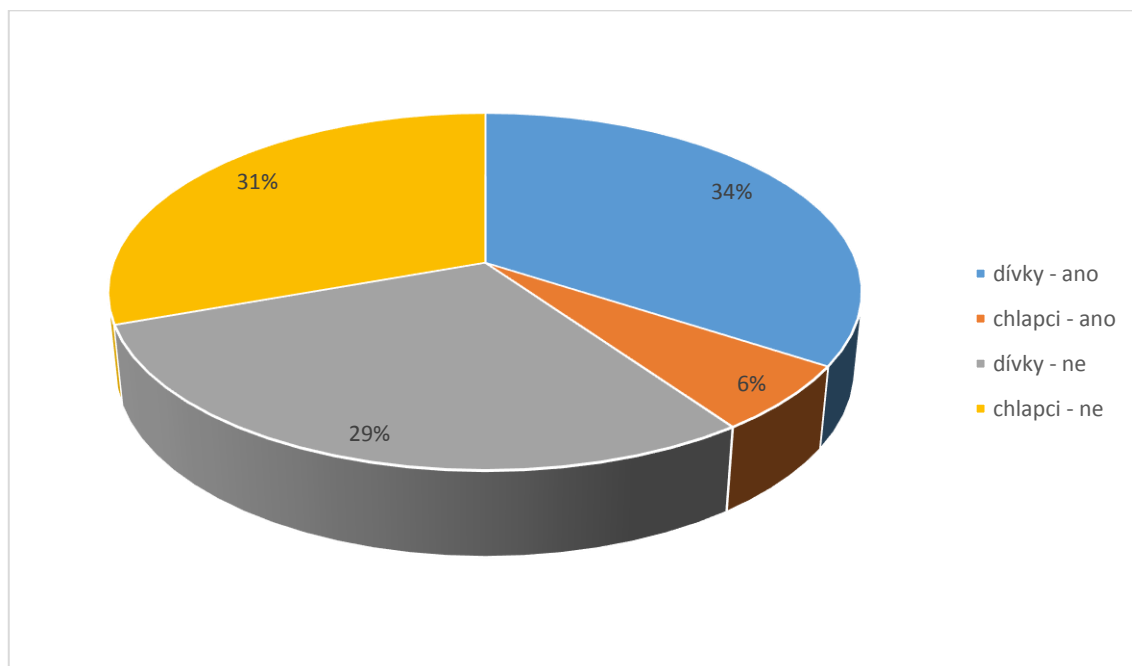
Otázka č. 11 byla zaměřena na to, zda mají ve škole dostatečné množství pomůcek na výuku házené (míče do dvojice, terčíky, rozlišovací dresy,...). Na tuto otázku kladně odpovědělo 42 (51 %) dívek a 18 (22 %) chlapců, záporně odpovědělo 10 (12 %) dívek a 12 (15 %) chlapců. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 11 – Pomůcky na házenou.

Graf 11 - Pomůcky na házenou



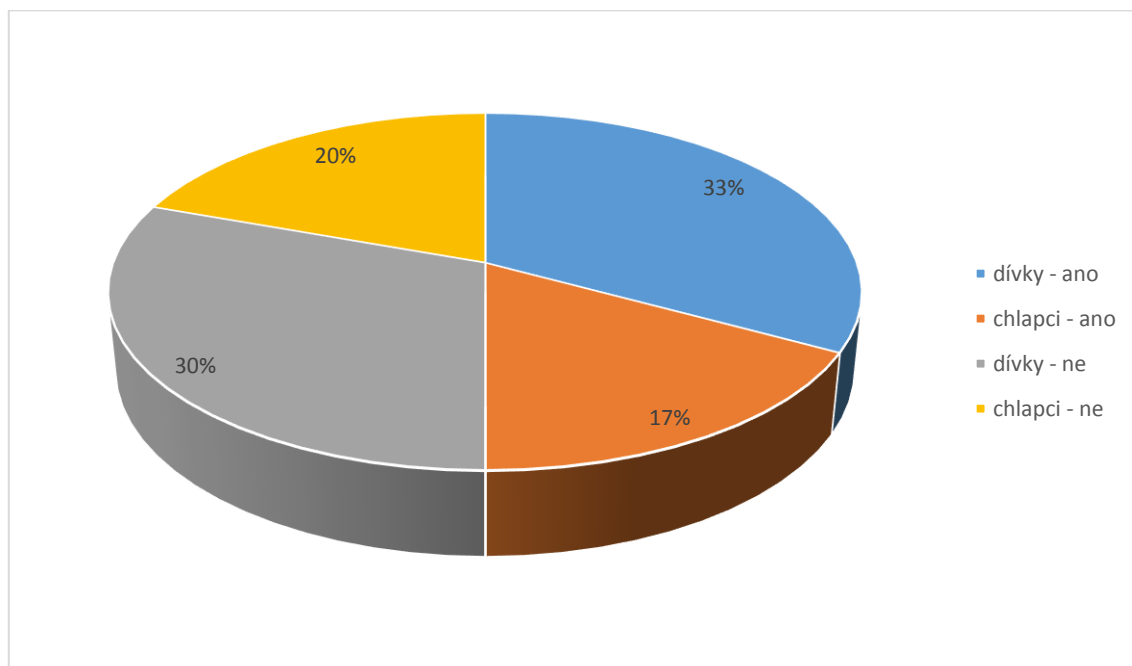
V otázce č. 12 jsem se žáků ptala, zda se se školou účastní meziškolních turnajů v házené. Kladně odpovědělo celkem 33 (40 %) žáků - 28 (34 %) dívek a 5 (6 %) chlapců, zatímco 24 (29 %) dívek a 25 (31 %) chlapců odpovědělo záporně. Výsledky jsou názorně zpracovány v grafu č. 12 – Meziškolní turnaje.

Graf 12 - Meziškolní turnaje



V otázce č. 13 jsem se žáků ptala, zda patří házená k jejich oblíbeným sportům. Kladně odpovědělo celkem 41 (50 %) žáků, z toho bylo 27 (33 %) dívek a 14 (17 %) chlapců. Záporně odpovědělo 25 (30 %) dívek a 16 (20 %) chlapců. Výsledky jsou graficky zpracovány v grafu č. 13 – Oblíbenost házené.

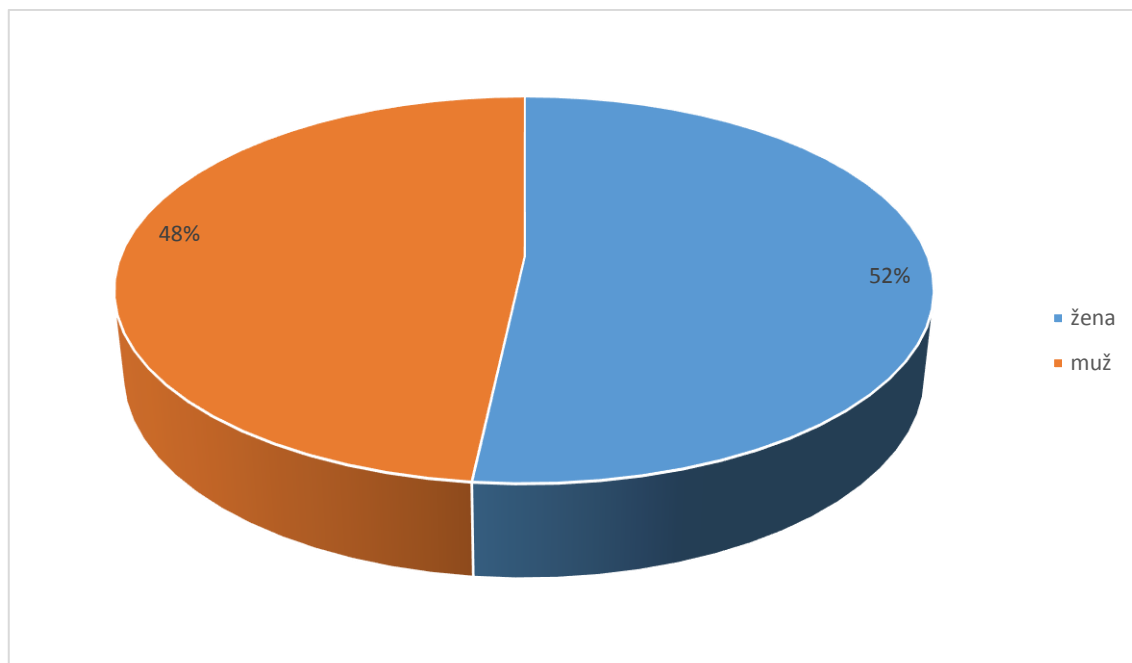
Graf 13 - Oblíbenost házené



13.2 Výsledky dotazníků učitelů

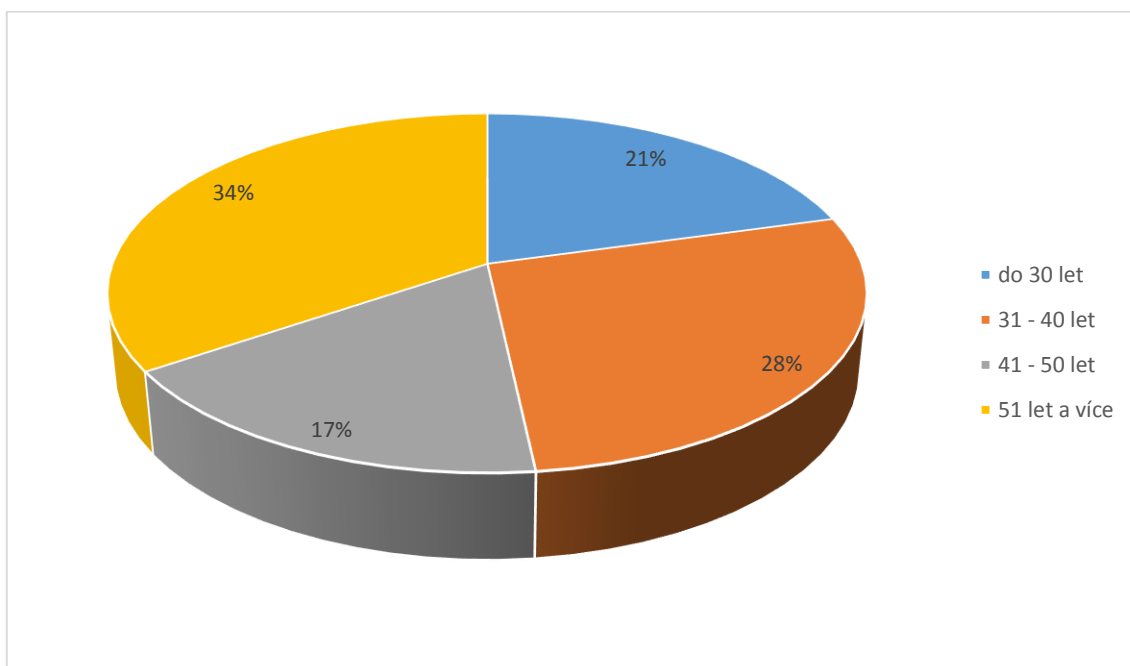
V otázce č. 1 jsem se ptala na pohlaví respondentů. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 15 (52 %) žen a 14 (48 %) mužů. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 14 – Pohlaví učitelů.

Graf 14 - Pohlaví učitelů



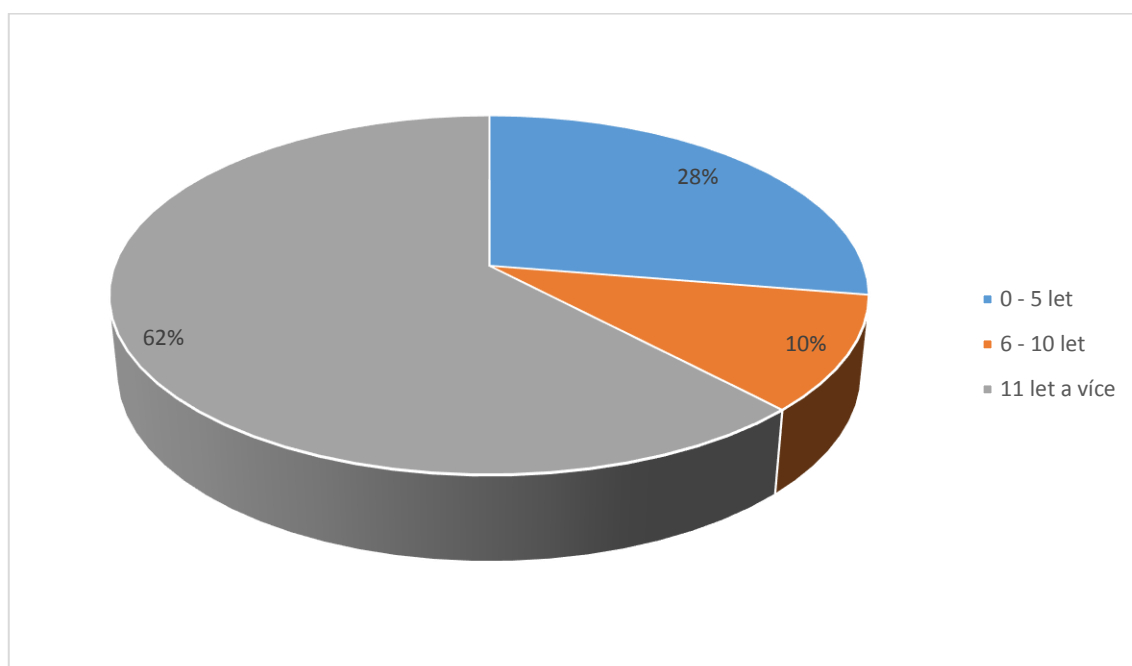
Otázka č. 2 byla zaměřena na věk respondentů. Pro přehlednost se respondenti zařazovali do 4 vytvořených věkových skupin. Z výsledků vyplývá, že průzkumu se zúčastnilo 6 (21 %) respondentů ve věku do 30 let, 8 (28 %) respondentů ve věku 31 – 40 let, 5 (17 %) respondentů ve věku 41 – 50 let a 10 (34 %) respondentů ve věku 51 let a více. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 15 – Věkové rozmezí učitelů.

Graf 15 - Věkové rozmezí učitelů



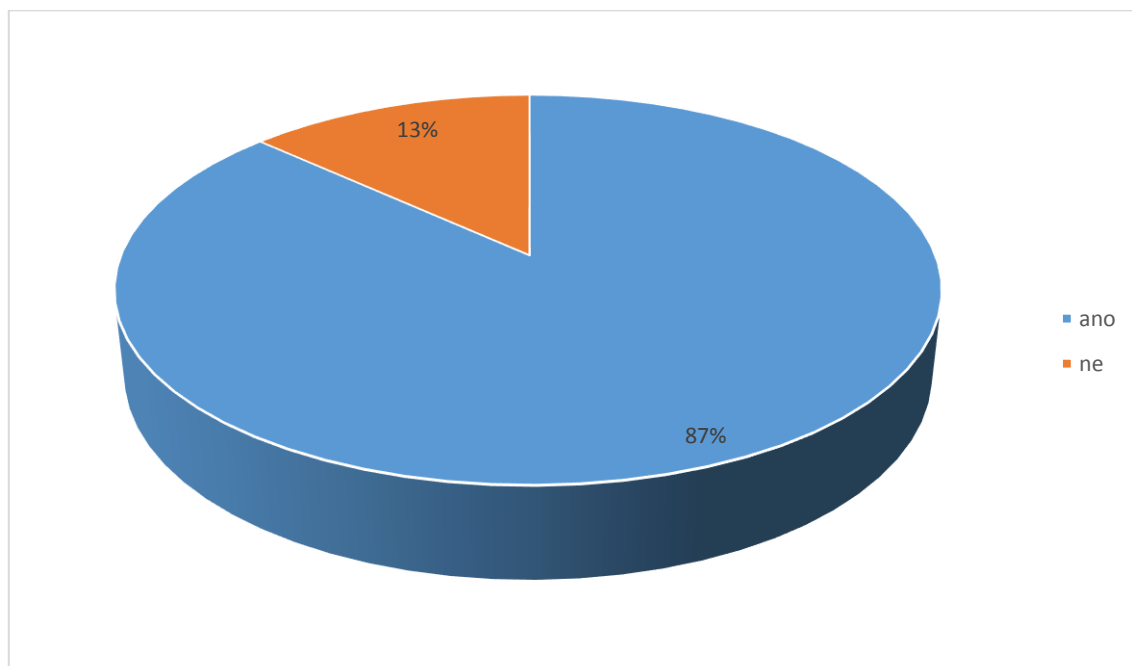
Otázka č. 3 byla zaměřena na učitelskou praxi dotazovaných respondentů. Pro přehlednost jsem vytvořila 4 skupiny s určitou délkou praxe. V délce 0 – 5 let se dotazníkového průzkumu zúčastnilo 8 (28 %) respondentů, 3 (10 %) učitelé s praxí v délce 6 – 10 let a 18 (62 %) učitelů s délkou praxe 11 let a více. Výsledky jsou názorně zpracovány v grafu č. 16 – Délka praxe.

Graf 16 - Délka praxe



V otázce č. 4 jsem u respondentů zjišťovala, zda jsou aprobovaní učitelé tělesné výchovy. Z výsledků plyne, že 21 (87 %) dotazovaných je aprobovaných a 8 (13 %) nikoli. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 17 – Apropace na vyučování tělesné výchovy.

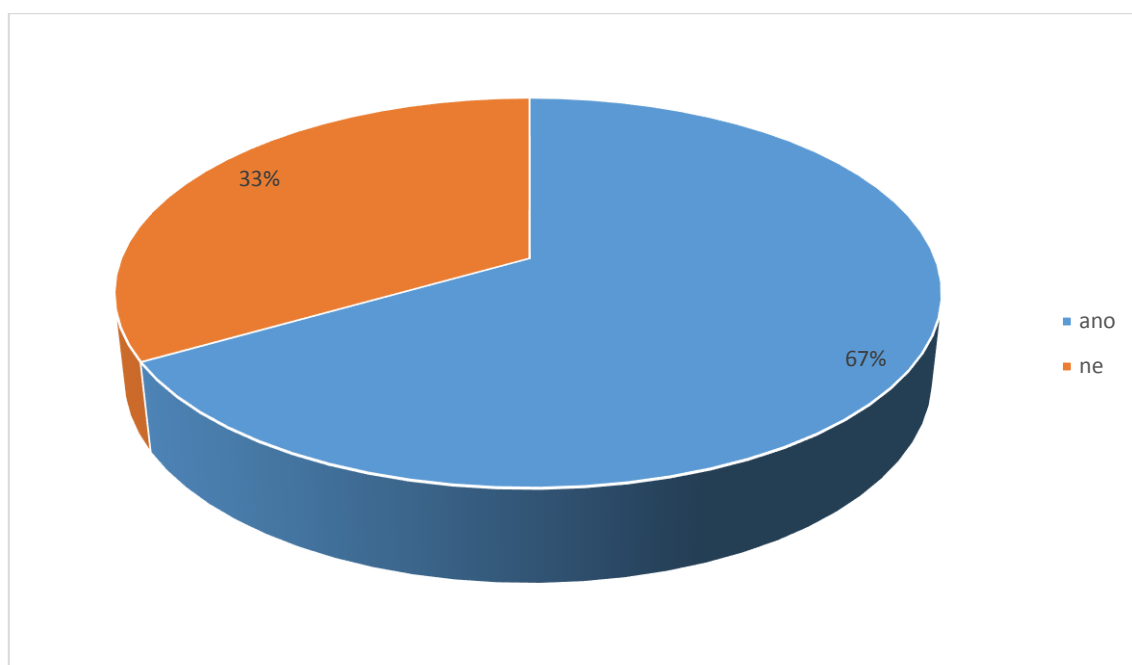
Graf 17 - Apropace na vyučování tělesné výchovy



Na otázku č. 5 odpovídali pouze ti učitelé, kteří odpověděli v předchozí otázce ano, tedy že jsou aprobovaní učitelé tělesné výchovy. 100 % zde tedy činí 21 dotazovaných.

V otázce č. 5 jsem se ptala, zda si učitelé myslí, že informace a poznatky, které získali na vysoké škole, byly dostačující. 14 (67 %) respondentů odpovědělo, že informace a poznatky byly dostačující a 7 (33 %) respondentů si to nemyslí. Výsledky jsou graficky znázorněny v grafu č. 18 – Informace a poznatky z vysoké školy.

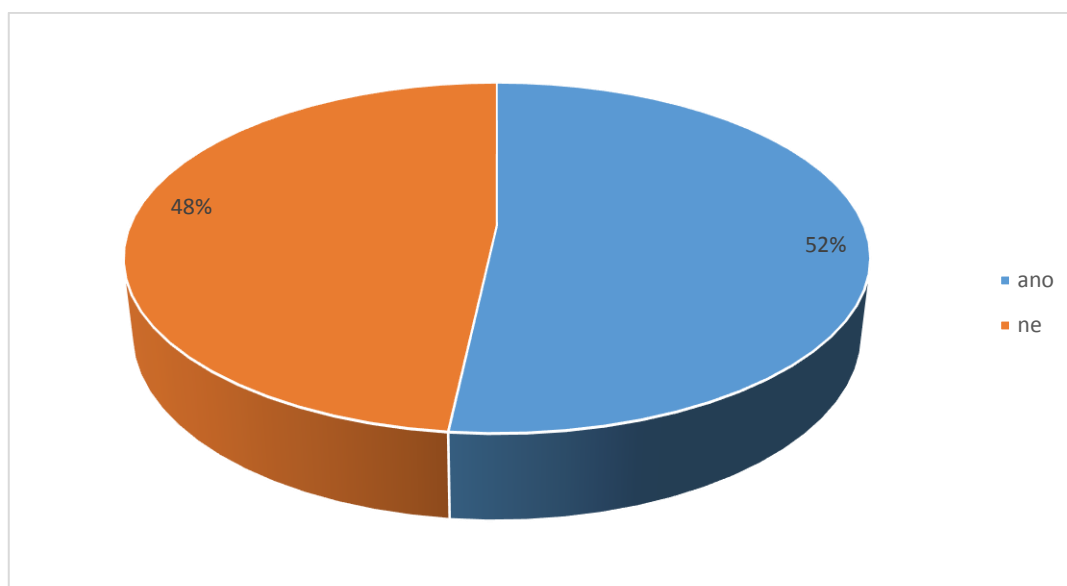
Graf 18 - Informace a poznatky z vysoké školy



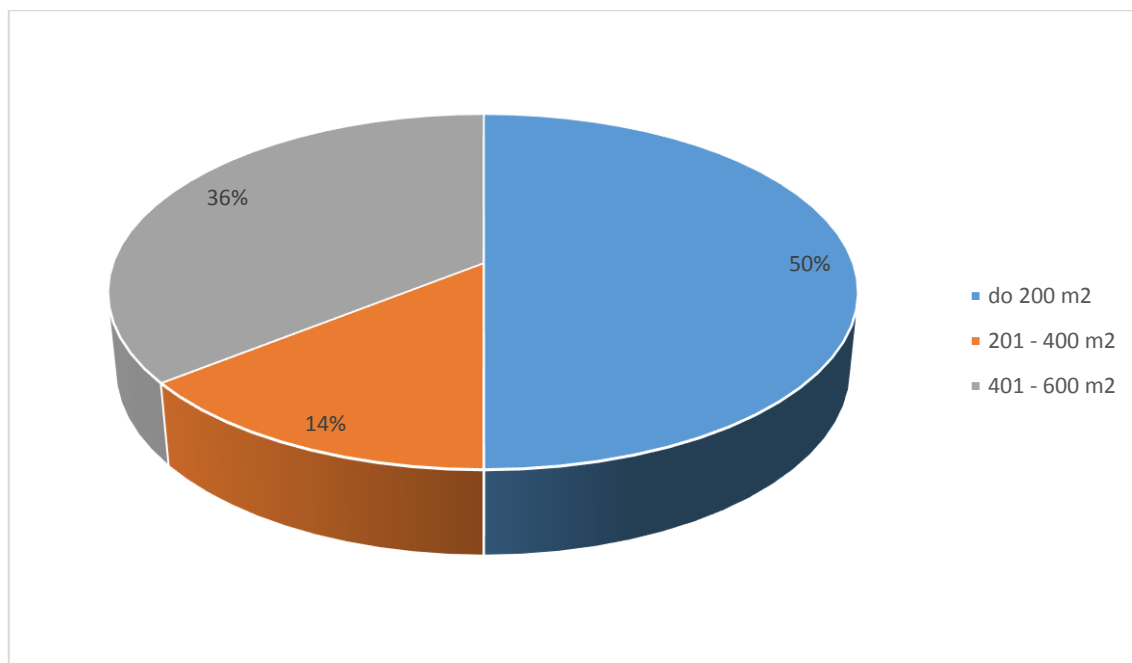
V otázce č. 6 jsem se učitelů ptala, zda jejich hřiště nebo tělocvična splňuje předepsané rozměry házenkářského hřiště ($40 \times 20 \text{ m} = 800 \text{ m}^2$). 15 (52 %) dotázaných uvedlo, že jejich hřiště má dostatečné rozměry a 14 (48 %) uvedlo, že nikoli. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 19 – Rozměr hřiště.

Pokud učitelé uvedli, že nemají dostatečně velkou tělocvičnu, uvedli alespoň orientační rozměr jejich tělocvičny. Počítám zde tedy s celkovým počtem odpovědí 14 (100 %). Jelikož byly jejich odpovědi velmi různorodé, převedla jsem jejich uvedené údaje na plochu a rozdělila do 3 skupin (tělocvična do 200 m^2 , $201 - 400 \text{ m}^2$ a $401 - 600 \text{ m}^2$). 7 (50 %) učitelů se se svým údajem zařadilo do skupiny s rozměrem do 200 m^2 , 2 (14 %) učitelé do rozmezí $201 - 400 \text{ m}^2$ a 5 (36 %) učitelé do rozmezí $401 - 600 \text{ m}^2$. Výsledky jsou názorně zpracovány v grafu č. 20 – Obsahy nevyhovujících hřišť.

Graf 19 - Rozměr hřiště

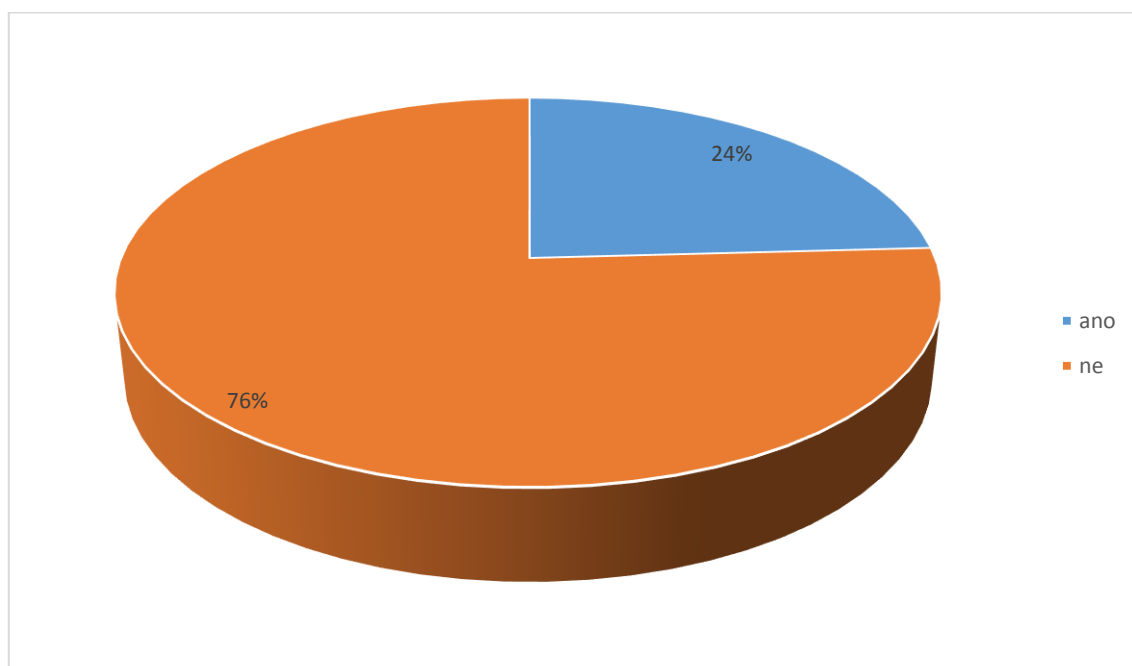


Graf 20 - Obsahy nevyhovujících hřišť



V otázce č. 7 se učitelů ptám, zda mají dostatek házenkářských míčů (alespoň 1 do dvojice). Z 29 (100 %) odpovědí bylo 7 (24 %) kladných a 22 (76 %) záporných. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 21 – Dostatek míčů.

Graf 21 - Dostatek míčů



V otázce č. 8 jsem zjišťovala, jaké další pomůcky mají učitelé k dispozici. Respondenti měli na výběr z těchto odpovědí – terčíky, rozlišovací dresy, chrániče, lepidlo, házenkářské brány a jiné, kam mohli učitelé dopsat další pomůcky.

Z výsledků vyplývá, že všichni učitelé mají k dispozici rozlišovací dresy a to v průměrném počtu 15 dresů.

21 učitelů má k dispozici terčíky v průměrném počtu 20 terčků (kuželů).

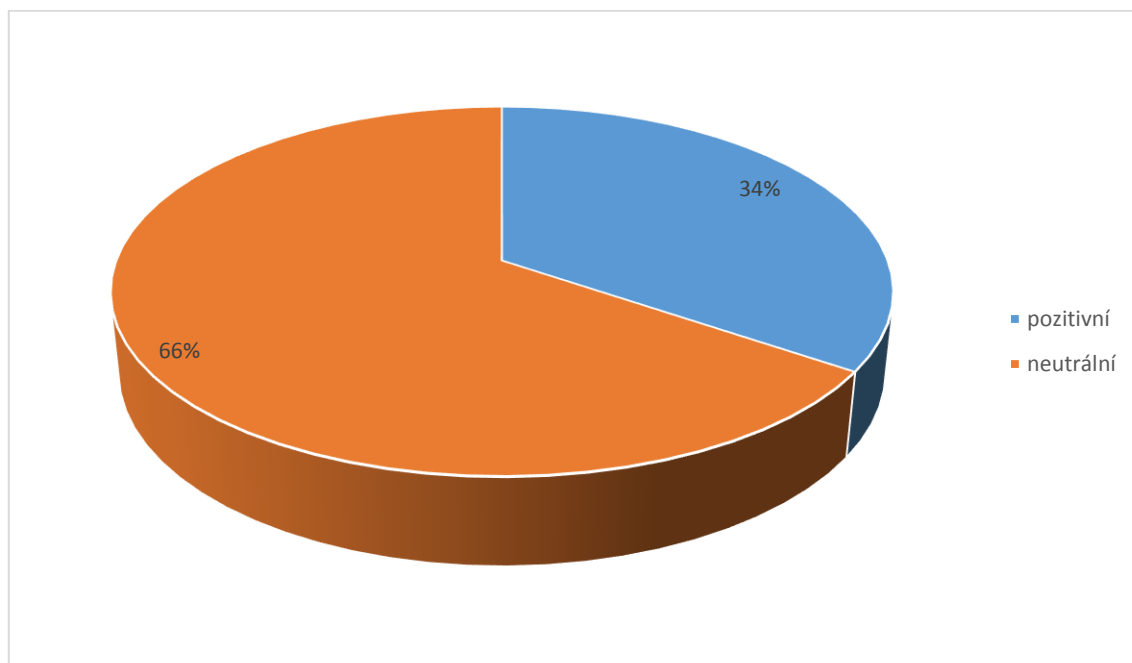
Žádný z učitelů nemá k dispozici lepidlo ani chrániče.

15 učitelů má k dispozici 2 házenkářské brány, což odpovídá počtu vyhovujících tělocvičen na házenou.

Žádné další pomůcky učitelé neuvedli.

V otázce č. 9 jsem se respondentů ptala, jaký mají vztah k výuce házené. Z celkem 29 (100 %) učitelů uvedlo 10 (34 %) učitelů, že mají vztah pozitivní a 19 (66 %) uvedlo, že mají vztah neutrální. Negativní vztah neuvedl žádný z respondentů. Výsledky jsou graficky zpracovány v grafu č. 22 – Vztah k výuce házené.

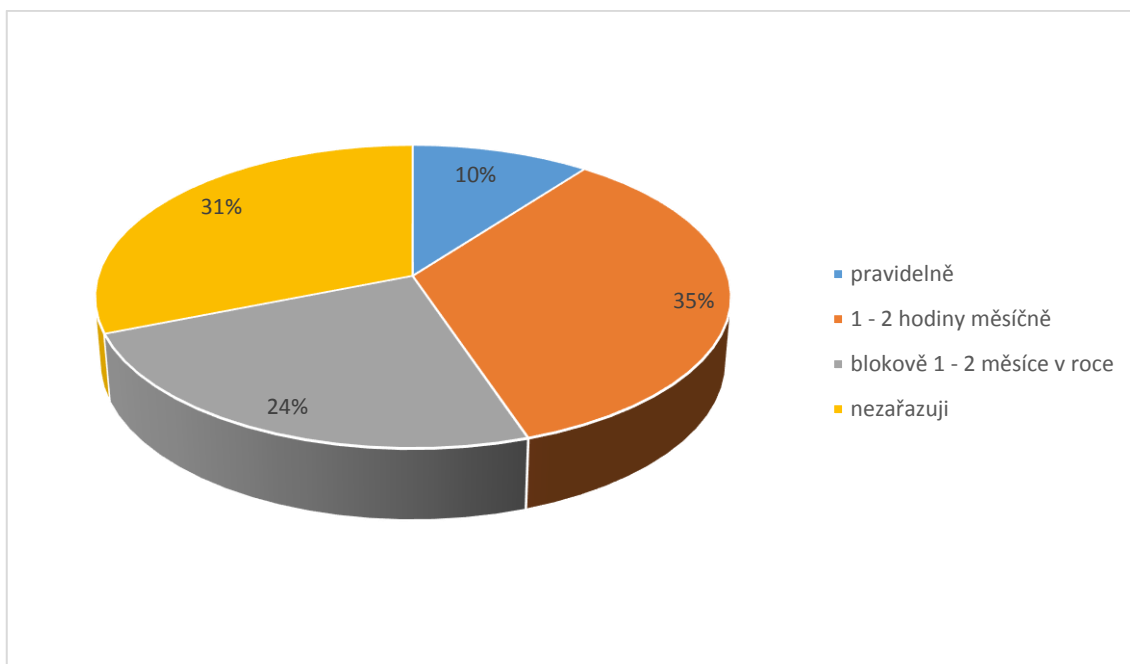
Graf 22 - Vztah k výuce házené



V otázce č. 10 jsem se dotazovaných ptala, jak často zařazují házenou do výuky. Pro přehlednost jsem vytvořila 4 skupiny (pravidelně, 1 – 2 hodiny měsíčně, blokově 1 – 2 měsíce v roce, nezařazují). 3 (10 %) učitelé uvedli, že ji zařazují pravidelně, 10 (35 %) učitelů uvedlo 1 – 2 hodiny v měsíčně, 7 (24 %) učitelů uvedlo blokově 1 – 2 měsíce v roce a 9 (31 %) učitelů uvedlo, že ji nezařazují. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 23 – Zařazení házené do výuky.

Ti učitelé, kteří odpověděli, že házenou do výuky nezařazují, měli uvést nejčastější důvod nezařazení výuky házené do vyučování. 6 uvedlo, že házenou nezařazují kvůli upřednostnění jiných míčových her a 3 učitelé uvedli jako nejčastější důvod jiné aktivity dle plánu, žádný z učitelů neuvedl náročné technické provedení či jiné důvody.

Graf 23 - Zařazení házené do výuky

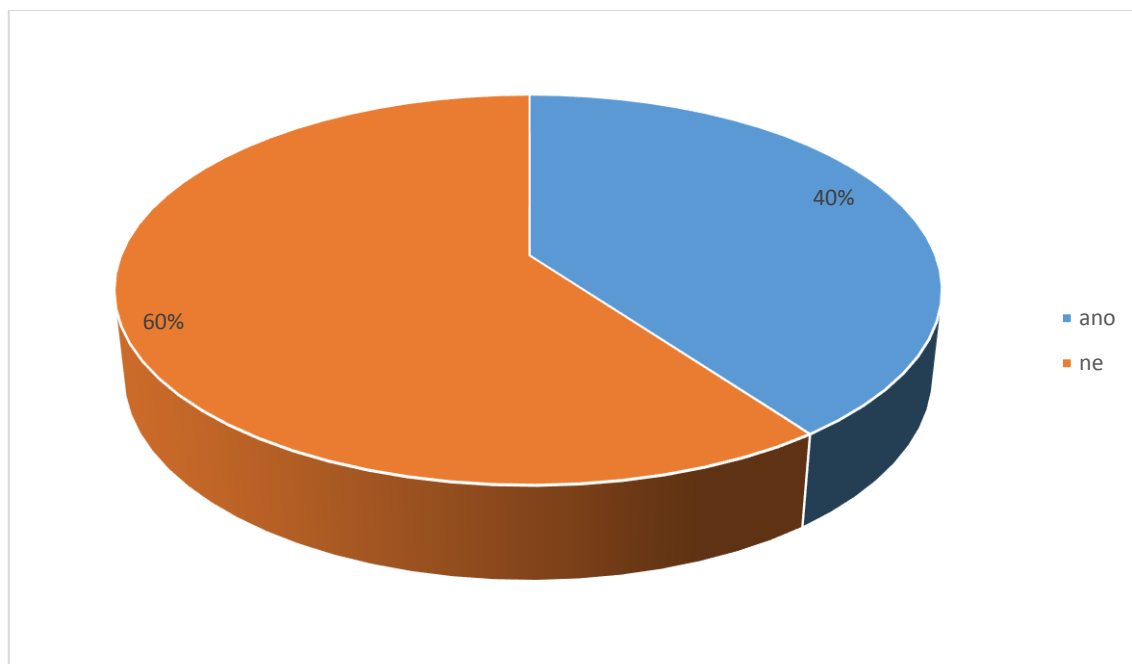


Na další otázky odpovídali pouze ti učitelé, kteří v předchozí otázce uvedli, že do hodin tělesné výchovy zařazují výuku házené. Dále tedy počítám s 20 učiteli (100 %) z nichž je 8 (40 %) žen a 12 (60 %) mužů.

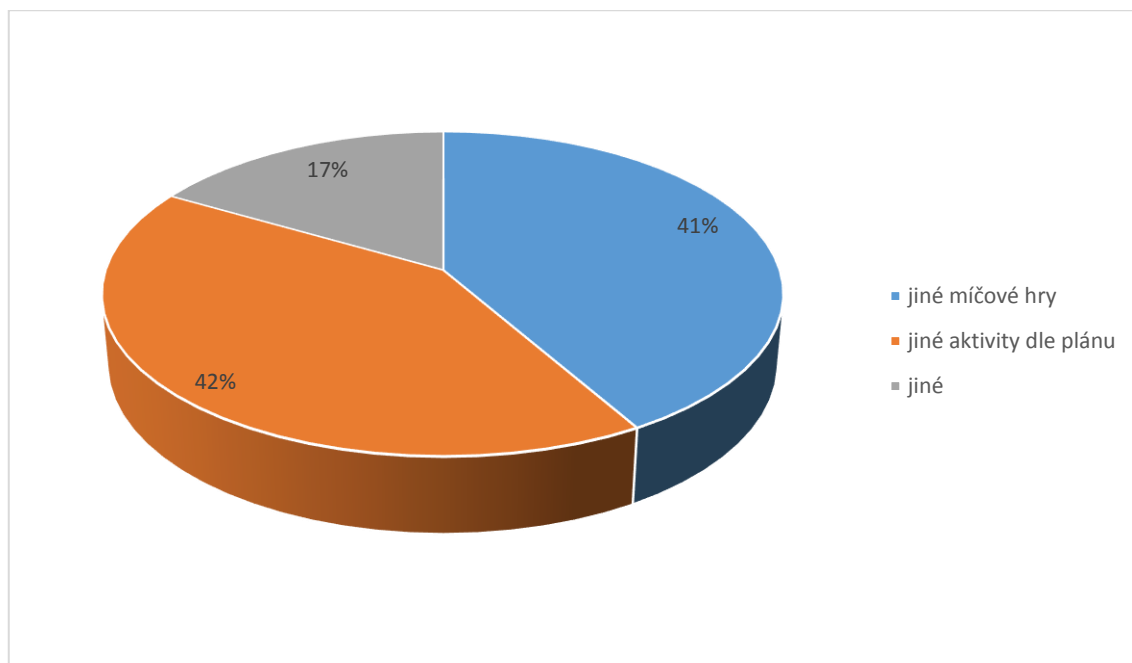
V otázce č. 11 jsem se ptala, zda mají učitelé dostatek času na výuku metodiky házené. Dle odpovědí má dostatek času na výuku házené 8 (40 %) učitelů a 12 (60 %) nikoli. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 24 – Čas na výuku metodiky házené.

Ti, kteří odpověděli ne, dále uváděli nejčastější důvod, kdy měli na výběr z těchto možností – upřednostnění jiných míčových her, jiné aktivity dle plánu, náročné provedení a jiné, kam učitelé vypisovali další důvody. Vycházíme zde z 11 odpovědí (100 %), kdy jako nejčastější důvod upřednostnění jiných míčových her uvedlo 5 (42 %) tázaných, dalších 5 (41 %) respondentů uvedlo jiné aktivity dle plánu a 2 (17 %) učitelé vybrali jiné, kdy 1. z nich uvedl jako důvod počet žáků a 2. uvedl prostorové podmínky. Náročné technické provedení neuvedl žádný z dotazovaných. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 25 – Nejčastější důvod pro nedostatek času výuky metodiky házené.

Graf 24 - Čas na výuku metodiky házené

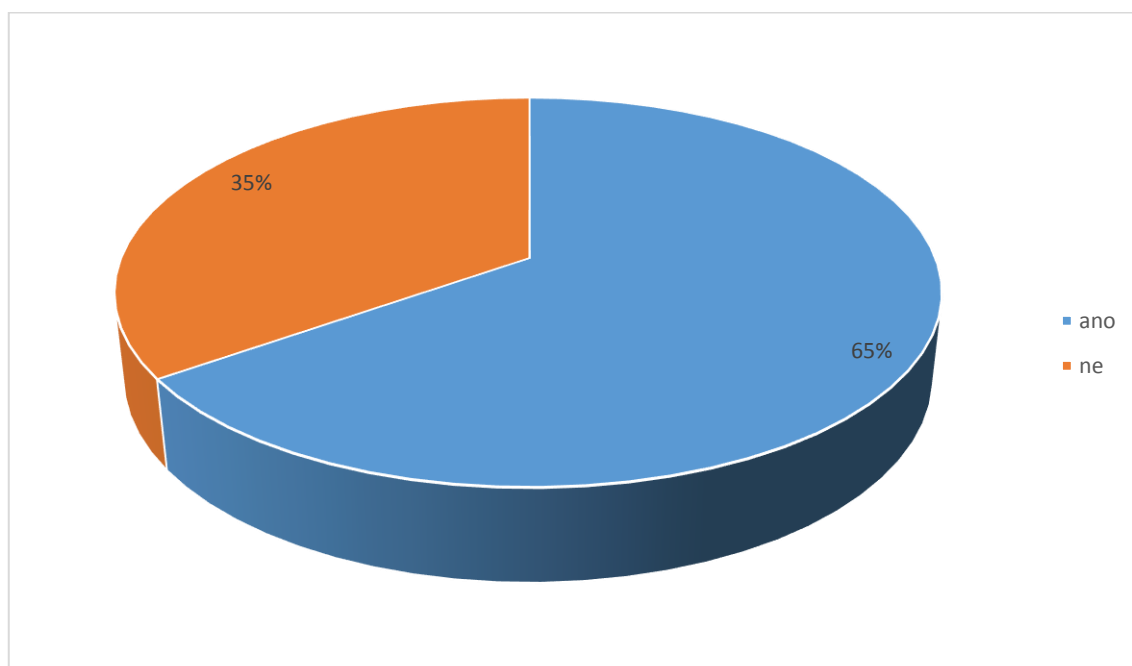


Graf 25 – Nejčastější důvod pro nedostatek času výuky metodiky házené



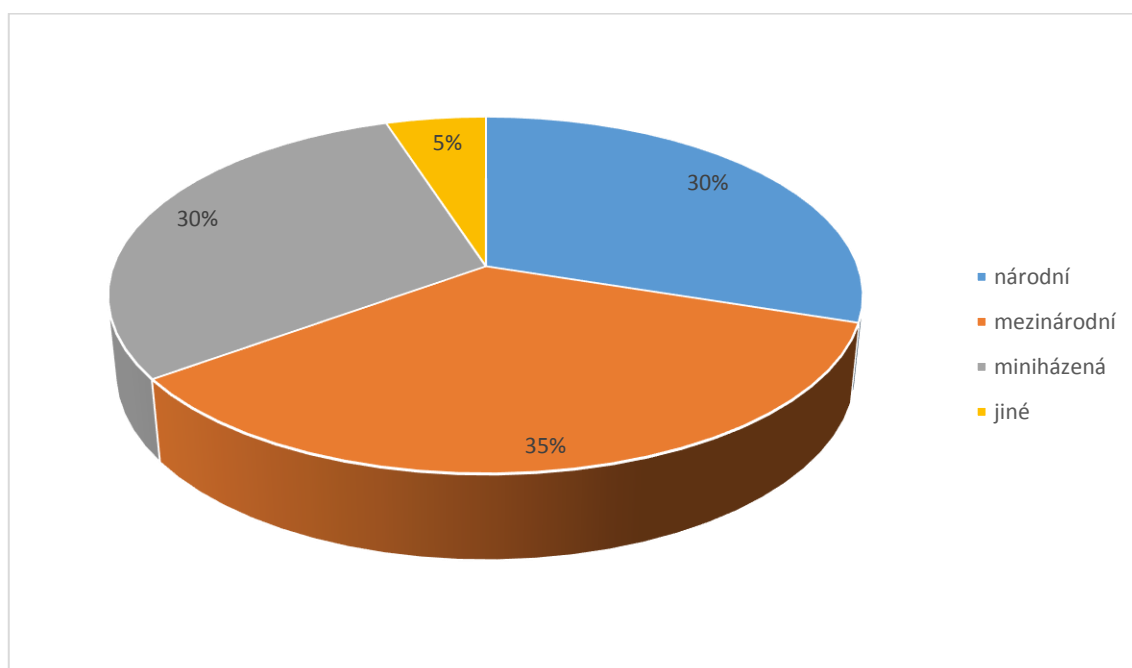
V otázce č. 12 jsem zjišťovala, zda učitelé používají metodické materiály týkající se házené. 6 (35 %) učitelů odpovědělo, že materiály používá a 14 (65 %), že nikoliv. Výsledky jsou názorně zpracovány v grafu č. 26 – Metodické materiály.

Graf 26 - Metodické materiály



V otázce č. 13 jsem se ptala, jaký typ házené učitelé vyučují nejčastěji. Na výběr měli ze 4 možností (mezinárodní, národní, miniházená, jiné – libovolně doplnili). 6 (30 %) učitelů uvedlo, že nejčastěji vyučují národní házenou, 7 (35%) uvedlo mezinárodní házenou, 6 (30 %) miniházenou a 1 (5 %) učitel vybral možnost jiné – zónovou házenou. Výsledky jsou názorně zpracovány v grafu č. 27 – Typ házené.

Graf 27 - Typ házené



V otázce č. 14 jsem zjišťovala, zda si učitelé upravují pravidla házené. Všichni (100 %) učitelé odpověděli, že ano a v následující tabulce č. 1 – Důvody úpravy pravidel jsou uvedeny nejčastější důvody úpravy pravidel. (Učitelé měli na výběr z 5 možností – úrazová prevence, prostorové podmínky, počet žáků, složitost, jiné – libovolné doplnění)

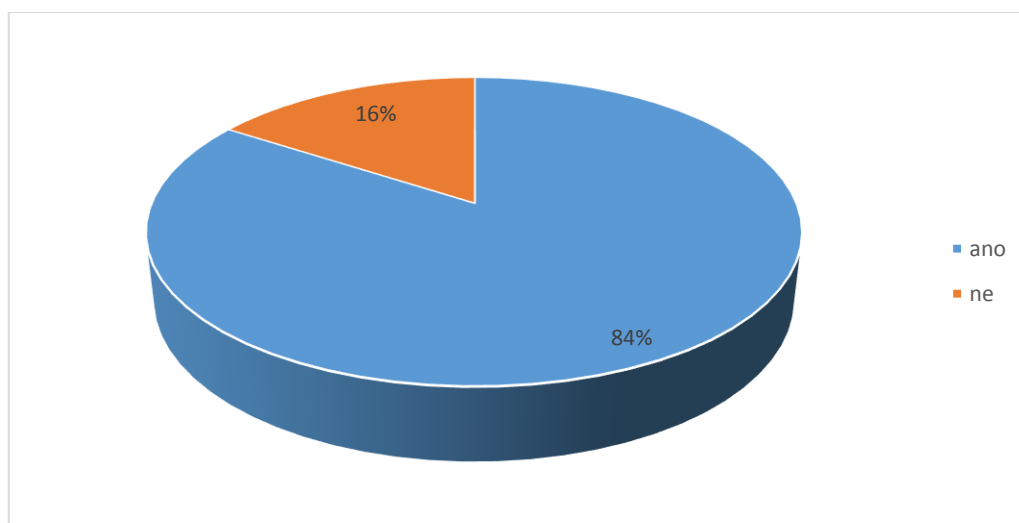
Tabulka 1 – Důvody úpravy pravidel

úrazová prevence	prostorové podmínky	počet žáků	složitost	jiné
7 x	15 x	10 x	0 x	0 x

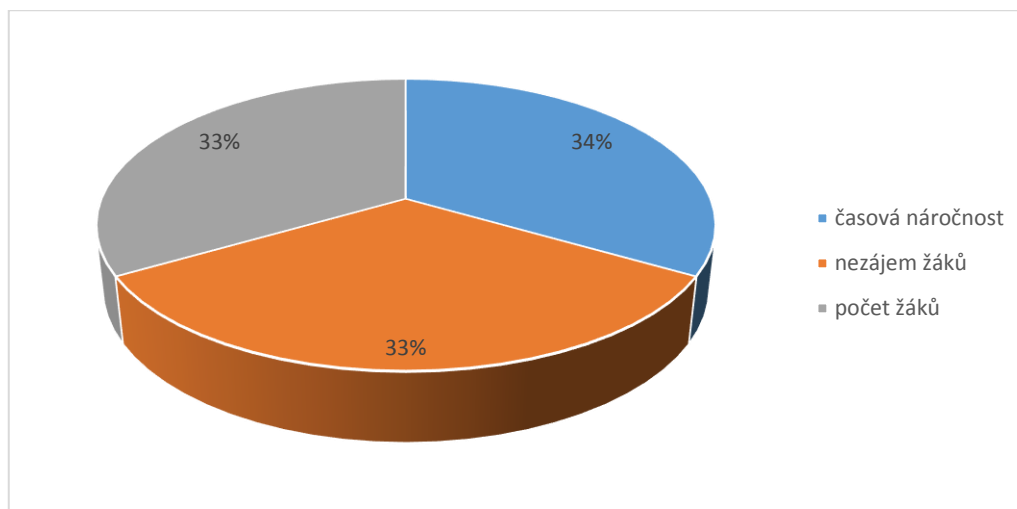
V otázce č. 15 jsem se učitelů ptala, zda do výuky házené zařazují malé průpravné nebo závodivé hry s míčem vhodné pro házenou. Ze všech dotázaných uvedlo 17 (84 %) učitelů, že ano a 3 (16 %) učitelé, že nikoli. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 28 – Zařazení malých průpravných nebo závodivých her.

Pokud učitelé odpověděli, že nikoli dále uváděli nejčastější důvod nezařazení malých průpravných nebo závodivých her. Měli na výběr z těchto možností – časová náročnost, technická náročnost, počet žáků, nezáměr žáků a jiné, kam učitelé vypisovali další důvody. 100 % jsou zde tedy 3 učitelé, kdy 1 z nich uvedl jako nejčastější důvod časovou náročnost a další uvedl jako nejčastější důvod nezáměr žáků a poslední uvedl počet žáků. Důvody jako technická náročnost, složitost nebo jiné nebyly uvedeny. Výsledky jsou v grafu č. 29 – Nejčastější důvod nezařazení malých průpravných nebo závodivých her.

Graf 28 - Zařazení malých průpravných nebo závodivých her



Graf 29 - Nejčastější důvod nezařazení malých průpravných nebo závodivých her



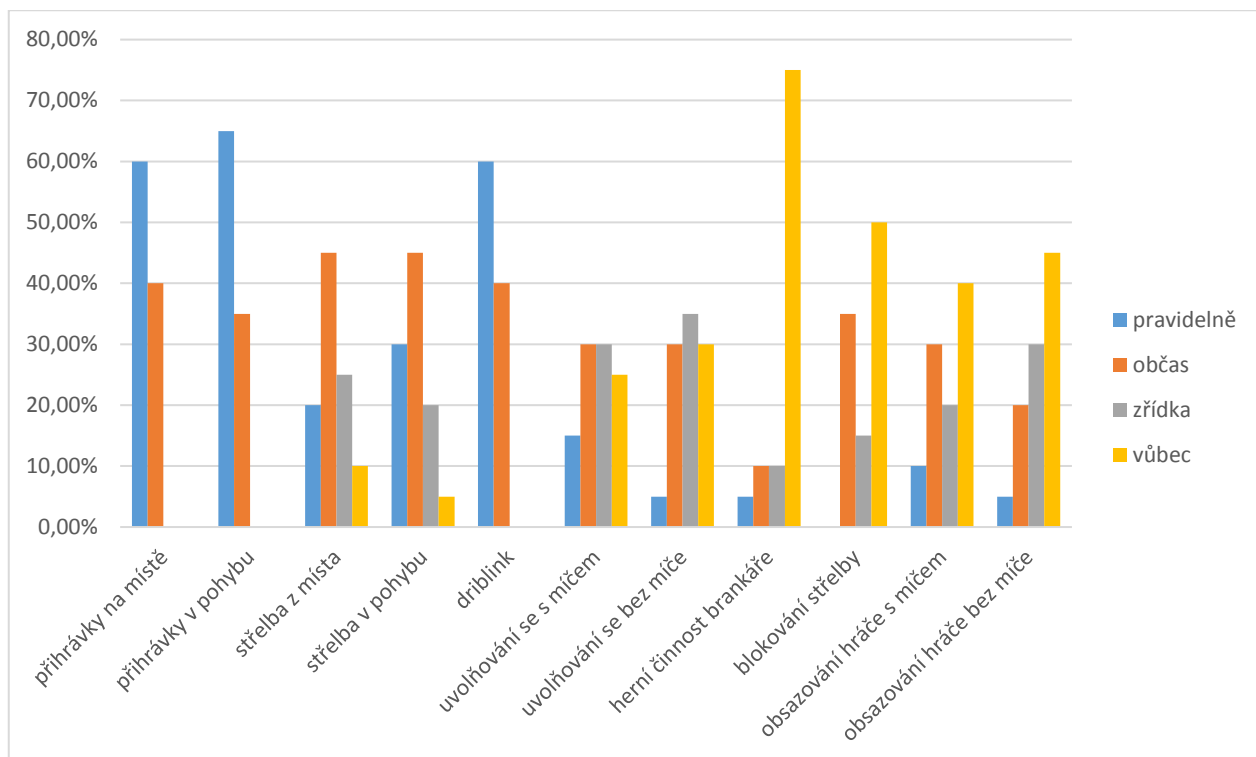
V otázce č. 16 jsem u učitelů zjišťovala, jaké herní činnosti rozvíjí nejčastěji. Učitelé zde měli hodnotit škálově 1 – 4 (1 – pravidelně, 2 – občas, 3 – zřídka, 4 – vůbec). Výsledky jsou pro přehlednost uvedeny tabulce č. 2 – Rozvíjení herních činností a v grafu č. 30 – Rozvíjení herních činností.

Z odpovědí je zřejmé, že se učitelé pravidelně nejvíce věnují přihrávkám na místě - 12 učitelů (60 %), přihrávkám v pohybu 13 (65 %) a driblinku 12 (60 %). Naopak z výsledků dále vyplývá, že nejvíce se opomíjí herní činnost brankáře, kdy uvedlo 15 učitelů (75 %), že se jí vůbec nevěnují, dále se 10 učitelů (50 %) vůbec nevěnuje blokování střely a 9 (45 %) učitelů se vůbec nevěnuje obsazování hráče s míčem.

Tabulka 2 – Rozvíjení herních činností

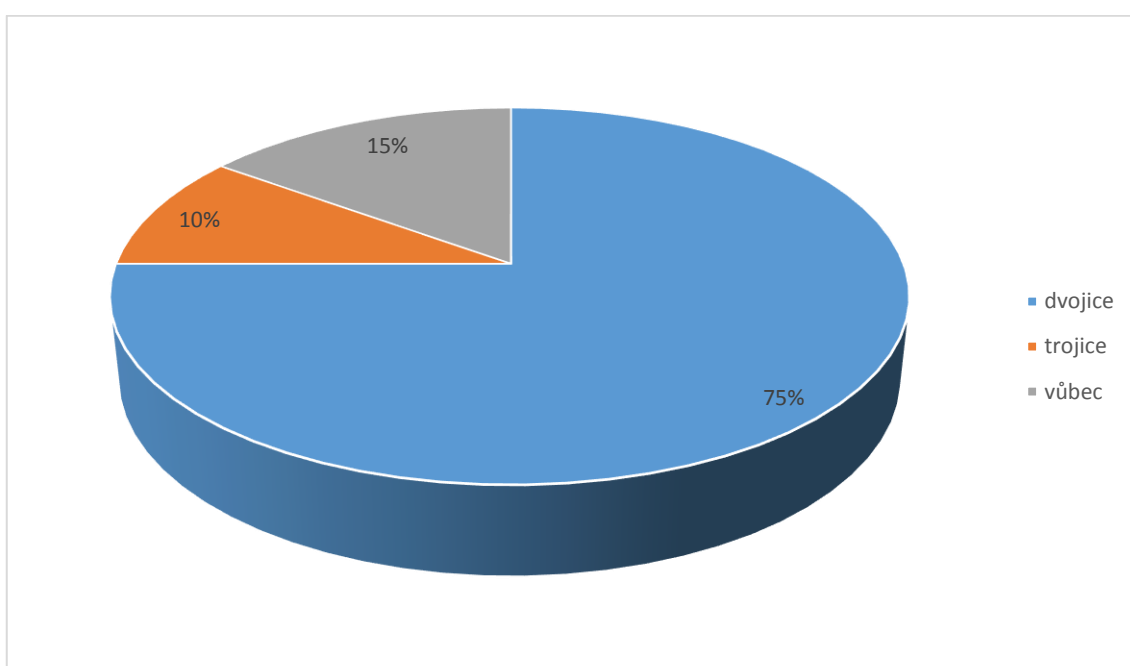
	pravidelně	občas	zřídka	vůbec
přihrávky na místě	12 (60 %)	8 (40 %)	0	0
přihrávky v pohybu	13 (65 %)	7 (35 %)	0	0
střelba z místa	4 (20 %)	9 (45 %)	5 (25 %)	2 (10 %)
střelba v pohybu	6 (30 %)	9 (45 %)	4 (20 %)	1 (5 %)
driblink	12 (60 %)	8 (40 %)	0	0
uvolňování se s míčem	3 (15 %)	6 (30 %)	6 (30 %)	5 (25 %)
uvolňování se bez míče	1 (5 %)	6 (30 %)	7 (35 %)	6 (30 %)
herní činnost brankáře	1 (5 %)	2 (10 %)	2 (10 %)	15 (75 %)
blokování střelby	0	7 (35 %)	3 (15 %)	10 (50 %)
obsazování hráče s míčem	2 (10 %)	6 (30 %)	4 (20 %)	8 (40 %)
obsazování hráče bez míče	1 (5 %)	4 (20 %)	6 (30 %)	9 (45 %)

Graf 30 - Rozvíjení herních činností



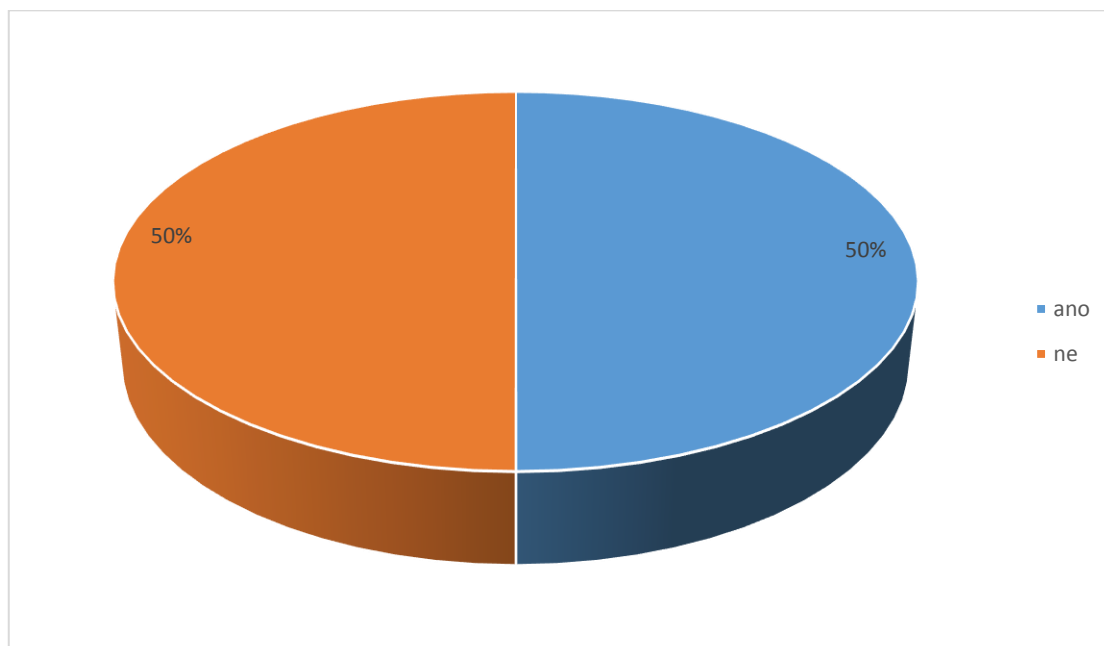
V otázce č. 17 jsem se zaměřila na nejčastější nacvičování herních kombinací. Respondenti vybírali z těchto možností – ve dvojicích, ve trojicích, ve větším počtu, nenacvičují. 15 (75 %) učitelů uvedlo, že nejčastěji nacvičují herní kombinace ve dvojicích, 2 (10 %) učitelé uvedli, že ve trojicích a 3 (15 %) učitelů uvedlo, že je vůbec nenacvičují. Možnost nacvičování herních kombinací ve více jak třech hráčích neuvedl žádný z dotazovaných. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 31 – Herní kombinace.

Graf 31 - Herní kombinace



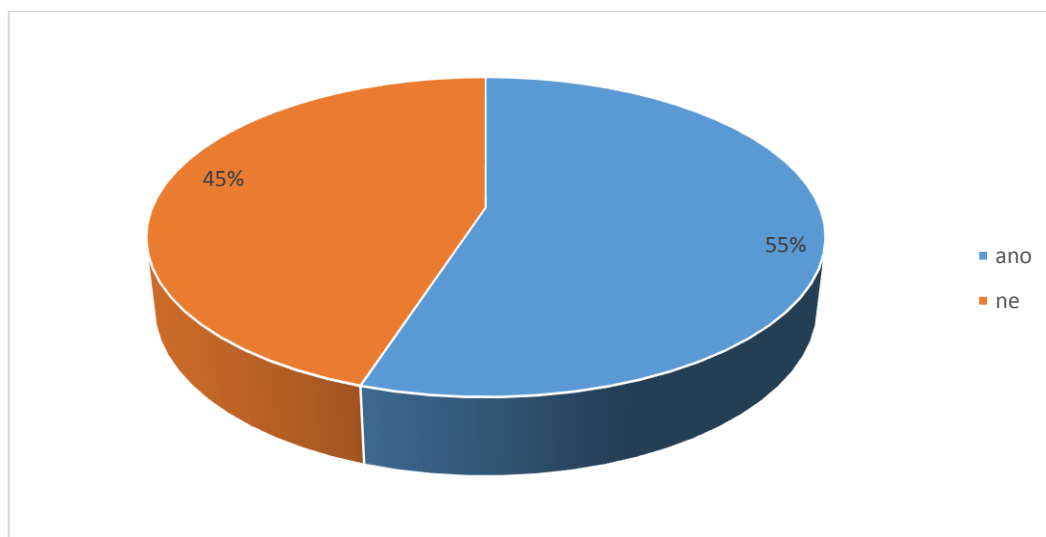
V otázce č. 18 jsem se ptala, zda se učitelé věnují nácviku útoku 2 na 1 popřípadě 3 na 2. Na tuto otázku kladně odpovědělo 10 (50 %) učitelů a 10 (50 %) učitelů odpovědělo záporně. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 32 – Útok 2 na 1 (3 na 2).

Graf 32 - Útok 2 na 1 (3 na 2)



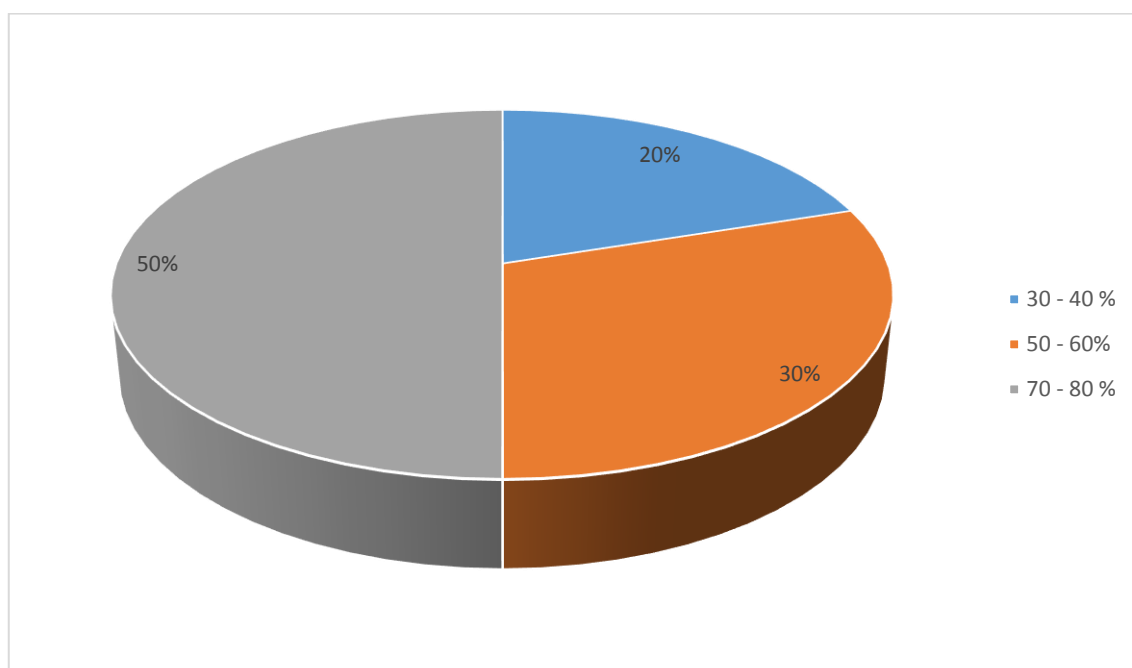
V otázce č. 19 jsem zjišťovala, zda učitelé vkládají do každé hodiny zaměřenou na házenou samotnou hru. 11 (55 %) učitelů odpovědělo, že ano a 9 (45 %) učitelů odpovědělo, že nikoli. Výsledky jsou zpracovány v grafu č. 33 – Utkání v každé hodině.

Graf 33 - Utkání v každé hodině



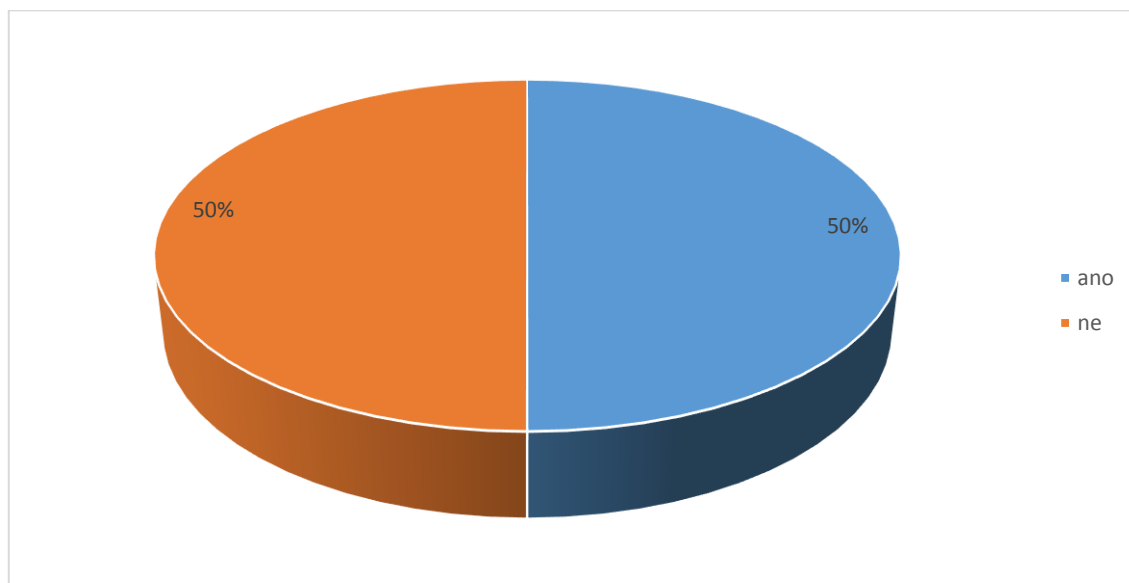
V otázce č. 20 jsem zjišťovala, kolik procent z celkového času při výuce házené věnují učitelé samotné hře. Z dotázaných učitelů odpověděli 4 (20 %), že hře se věnují 30 – 40 % času, 6 (30 %) učitelů se věnuje hře 50 – 60 % času a 10 (50 %) učitelů se věnuje hře 70 – 80 % času. Žádný z učitelů se hře nevěnuje 10 – 20 % času ani 90 – 100 % času. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 34 – Samotná hra.

Graf 34 - Samotná hra



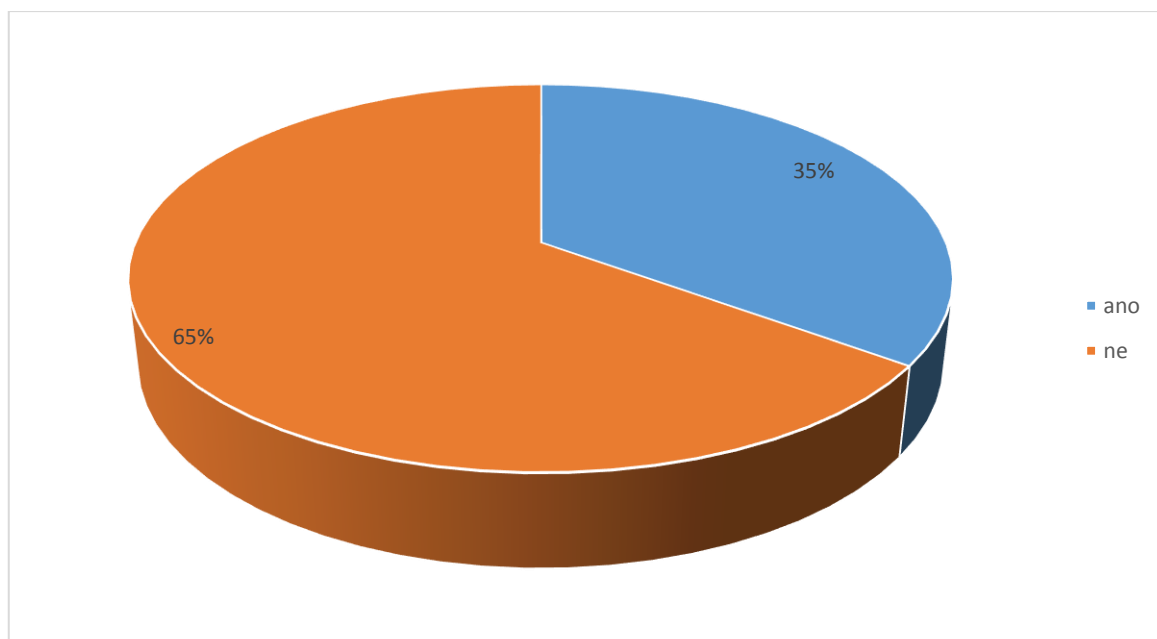
V otázce č. 21 jsem se respondentů ptala, zda v každé hodině zaměřené na házenou provádí průpravná cvičení. Odpovědi byly půl na půl tedy, že 10 (50 %) učitelů provádí v každé hodině průpravná cvičení a 10 (50 %) nikoli. Výsledky jsou graficky znázorněny v grafu č. 35 – Průpravná cvičení.

Graf 35 - Průpravná cvičení



V otázce č. 22 jsem se ptala, jestli se učitelé se žáky účastní meziškolních turnajů v házené. Celkem 7 (35 %) učitelů odpovědělo, že ano a dalších 13 (65 %), že nikoli. Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 36 – Meziškolní turnaje.

Graf 36 - Meziškolní utkání



14 Metodický model výuky házené

Model výuky jsem navrhla v podobě 10 hodin. Výuka byla navržena pro chlapeckou skupinu žáků 7. třídy. Výuky se zúčastnilo 12 žáků. Vyučovací jednotku jsem rozdělila na tři části – úvodní, hlavní a závěrečná. V následující tabulce je přehledně zobrazeno uspořádání jednotlivých hodin.

Tabulka 3 – Struktura modelu výuky házené

Pořadí vyučovacích jednotek	Obsah vyučovací jednotky
1. hodina	úvodní vyučovací jednotka
2. hodina	úvodní testovací jednotka
3. hodina	nácvik – držení míč, driblink
4. hodina	nácvik – uvolňování bez míče
5. hodina	průpravná hra
6. hodina	nácvik – přihrávek
7. hodina	nácvik – střelba
8. hodina	herní utkání
9. hodina	nácvik - obrany
10. hodina	herní kombinace
11. hodina	herní utkání
12. hodina	závěrečná testovací jednotka

Vzhledem k předpokládaným nižším házenkářským znalostem a dovednostem jsem zvolila jednodušší cvičení. Komplikací také byl nevyhovující rozměr hřiště cca 30 x 14 m², což vedlo k dalšímu přizpůsobení herních cvičení.

1. Hodina – úvodní vyučovací jednotka

Cíl: Seznámení s házenou a jejími pravidly.

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s tématickým celkem věnovanému házené - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – driblink okolo tělocvičny, na 1 písknutí – dřep, 2 písknutí – sed, 3 písknutí – leh na břicho</p> <p>protahování - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protahování</p>	píšťalka, míče	
Hlavní část (25 min)	<p>charakteristika házené – základní pravidla</p> <p>hra 2 x 7 min – jedno družstvo se po dobu 7 min snaží vstřelit branku, soupeři (2. družstvo) se tomu snaží zabránit. Po 7 min se družstva mění.</p>	míč	<ul style="list-style-type: none"> - nutná ukázka (přerušovaný driblink,...) - upozornění na porušení pravidel
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání protahování - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protahování - zhodnocení hodiny 		

2. Hodina – úvodní testovací hodina

Cíl: Otestování dovedností žáků a jejich zdatnosti

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – obrácená přihrávková honička (viz kapitola 9.2)</p> <p>protažení – viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení</p>	míč	dbát na pravidla
Hlavní část (25 min)	<p>Testování</p> <ul style="list-style-type: none"> • Střelba z místa ze vzdálenosti 7 m do vyznačených výšečí v brance (5x). • Driblíng na 30 m mezi kužely se střídáním rukou (míč, vždy vede vzdálenější ruka od kužele) na čas. • Přihrávky o zeď na vzdálenost 3,5 m po dobu 1 minuty. • Správné provedení trojtaktu zakončeného střelbou (úspěšnost střelby se do správného provedení nezapočítává), (3 x) 	<p>míče píšťalka kužely stopky záznamový arch</p>	<p>Ukázka správného provedení</p> <p>Přihrávky si hráči počítají navzájem (dvojice)</p> <p>Časy se hned zapisují</p>
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protažení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

3. Hodina - nácvik – držení míč, driblink

Cíl: Zvládnutí držení míče a driblinku

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – Driblinková honička (viz kapitola 9.2)</p> <p>protážení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protážení</p>	míče	
Hlavní část (25 min)	<p>ukázka držení míče – tzv. košík</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opakované pouštění míče na zem a následné chytání míče na místě. • Totéž jako předchozí, ale v pohybu – krok, běh. • Štafetové závody s položením a sbíráním míče,... <p>Driblink – správná technika driblinku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Driblink ve stoje před tělem, později předávání míče s pravé ruky do levé a naopak. • Driblink ve stoje, dřepu, kleku, sedu, lehu • Semafor • Štafetový závod dvou družstev, kdy hráči obíhají slalom – různé obměny. • Všichni hráči se pohybují driblinkem ve vymezeném prostoru a jejich cílem je navzájem si vypíchnout míč a přitom zabránit vypíchnutí svého míče. 	Míče Kučely	Vždy ukázky
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protážení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protážení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

4. Hodina – nácvik – uvolňování hráče bez míče

Cíl: Žák se zvládá uvolnit bez míče

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky zahřátí – Kdo má víc (viz kapitola 9.3) protažení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení	míč	počítat spolu se žáky
Hlavní část (25 min)	Uvolňování bez míče <ul style="list-style-type: none"> • Starty z různých poloh – na znamení • Kopírování běhu (pohybu) spoluhráče • Slalomové dráhy • Běhy se změnami rychlosti, směru, poloh, ... • Hráč bez míče se snaží obejít obránce ve vymezeném prostoru, tak aby mohl dostat přihrávku. • Honička, kde hráči vytváří trojice a rozdají si čísla 1 – 3. Trenér zavelí např., že hráč č. 1 honí hráče č. 2 a hráč č. 3 brání hráče č. 2 – po určité době se role mění. • Hráči vytváří dvojice, kde má každá dvojice míč. Míč položí na libovolné místo. Jeden z dvojice je vodič a druhý pronásledovatel. Dvojice se od míče vzdálí na určitou vzdálenost, a jakmile vodič započne běh k míči, snaží se mu v tom pronásledovatel zabránit. Kdo získá míč, má bod a role se mění. 	píšťalka míče	
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání protažení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

5. Hodina – průpravná hra

Cíl: Zmapování herní úrovně žáků s upravenými pravidly

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – Chyt' mě, když to dokážeš! – Ve dvojicích za sebou. První z dvojice dva kroky vpřed (má handicap např. klek, dřep, klik) na písknutí se snaží první z dvojice uniknout za domácí metu, druhý z dvojice se snaží prvního chytit ještě před metou. Poté se role vymění. Pozice:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Leh na břicho do směru běhu, ruce připravené do kliku. 2) Turecký sed. 3) Leh na zádech do směru běhu. 4) Pohled z očí do očí <p>protážení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protážení</p>	píšťalka	
Hlavní část (25 min)	Hra o desky (viz kapitola 9.3) – 2 x 10 min + 5 min pauza	míč píšťalka	vysvětlení pravidel + ukázka
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protážení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protážení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

6. Hodina – nácvik přihrávek

Cíl: Zvládnutí přihrávek na místě a v běhu

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – Přihrávková honička (viz kapitola 9.2) protažení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení</p>	míč	sledovat průběh hry - pravidla
Hlavní část (25 min)	<p>Chtytání míče – správná technika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hráč si nadhodí míč a provádí klek – stoj a chytá míč nebo sed – stoj, popřípadě leh – stoj. • Vyhození míče do vzduchu a chycení za zády a zpět. <p>Nácvik přihrávek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přihrávky ve dvojicích na různou vzdálenost, různou rychlostí a popřípadě různými způsoby. • Přihrávky po obvodu čtyřúhelníku, kdy hráči běží, kam hodí (obměna, hráči běží do protilehlého rohu). • Přihrávky ve dvojicích dvěma míči současně. • Přihrávky ve dvojicích v pohybu, zakončení střílbou. • Pokládaná bez driblinku (viz kapitola 9.3) 	pišťalka žíněnky míče	<p>zopakování držení míče + správné zpracování přihrávky + kam má směřovat přihrávka – ukázka (na prsa), pokud v pohybu tak před hráče</p> <p>důležitá kompenzace – co pravou rukou, tak i levou</p>
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protažení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

7. Hodina – nácvik střelby

Cíl: Zvládnutí střelby z místa v pohybu

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – žáci běží v kruhu a driblují, na písknutí se zastavují, na dvě písknutí mění směr běhu</p> <p>protážení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protážení</p>	píšťalka	
Hlavní část (25 min)	<p>Střelba – jednoruč vrchem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Střelba ze země z různých pozic bez uvolnění na bránu, na vyznačená místa v brance nebo na kužely, popřípadě terčíky,... • Střelba ze země po jednom, dvou a později třech krocích na bránu, na vyznačená místa v brance nebo na kužely, popřípadě terčíky,... <p>Nácvik trojtaktu</p> <ul style="list-style-type: none"> - z chůze - v běhu - zakončení střelbou <p>Na konec</p> <ul style="list-style-type: none"> • O krále střelců – všichni hráči mají míč a postupně střílí na branku z jednotlivých pozic. Začátek z levého křídla, kdy hráč, který dá branku, postupuje dále na levou spojku, až se postupně prostřelí na pozici pivota a poté k sedmimetrovému hodu. Hráč, který branku na dané pozici netrefí, střílí v dalším kole opět ze stejné pozice. 	míče, kužely	důraz kladen na správnou techniku Důležitá ukázka
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protážení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protážení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

8. Hodina – herní utkání (+ zopakování trojtaktu)

Cíl: Zmapování herního výkonu žáků

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – běh okolo tělocvičny a na písknutí se mění způsob běhu (využití atletické abecedy)</p> <p>protažení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení</p>	píšťalka	
Hlavní část (30 min)	<p>Začátek zopakování trojtaktu – zakončení střelbou</p> <p>Hra – 2 x 8 min</p>	míč píšťalka	Dbát na pravidla – při porušení zastavit a vysvětlit, popřípadě ukázat, jak by to šlo jinak
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání protažení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení - zhodnocení hodiny 		

9. Hodina – nácvik obrany

Cíl: Žáci zvládají základní obranné dovednosti

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – Honička, kdy hráči vytváří trojice a rozdají si čísla 1 – 3. Trenér zavelí např., že hráč č. 1 honí hráče č. 2 a hráč č. 3 brání hráče č. 2 – po určité době se role mění.</p> <p>protažení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení</p>	píšťalka	Dbát na dodržení pravidel bránění
Hlavní část (25 min)	<p>Základní obranný postoj</p> <p>Obsazování útočníka bez míče</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zrcadlo – hřiště cca 8x8 m, které rozdělíme na půl. Na každou stranu hřiště se postaví jeden hráč. Jeden z hráčů vymýšlí pohyb a druhý ho zrcadlově kopíruje. • Úročník běží podél čáry volného hodu („devítky“) a obránci zaujmají správné obranné postavení. <p>Obsazování útočníka s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsazování útočníka v určeném prostoru od okamžiku kdy dostane přihrávku až po odhození míče. • Postupné přistupování a odstupování obránce k útočníkovi, který naznačuje střelbu. <p>Získávání míče</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hráči jsou ve dvojicích, kdy jeden z nich dribluje a druhý se mu snaží vypíchnout míč – po určitém počtu vypíchnutých balónů nebo o určeném čase se hráči vymění. <p>Blok – správná technika, dvojice – jeden blokuje, druhý stílí</p>	míče	ukázka
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protažení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

10. Hodina – herní kombinace

Cíl: Zvládnutí základních herních kombinací

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – vybíjená – všichni proti všem protažení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení</p>	míče	
Hlavní část (25 min)	<p>herní kombinace – vysvětlení k čemu je to dobré</p> <p>Nácvik jednoduchých herních kombinací</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvolňování dvojic tzv. 2 na 1 – dva útočníci a jeden obránce (obměna 3 na 2). • Hráči stojí ve dvou zástupech a mají jeden míč. Hráč bez míče vybíhá diagonálním směrem a po chycení míče přihrává míč zpět již také vyběhlému spoluhráči (také vybíhá diagonálním směrem). Mezitím vybíhá další hráč a opět dostává přihrávku při křížení. Hráči se po odehrání míče řadí zpět do zástupů. • Hráči vytváří tři zástupy v místech pravé, střední a levé spojky. Střední spojky mají míč. Střední spojka nahrává míč na nabíhající pravou spojku, která přihrávku vrací spojce střední, kam se mezitím uvolnila levá spojka (došlo k překřížení mezi střední a levou spojkou). • + možnost ukázky jednoduchého signálu • Hra na jednu bránu bez brankáře s využitím naučených herních kombinací – po dosažení gólu výměna obrany s útokem 	míče	
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protážení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

11. Hodina – herní utkání

Cíl: Zmapování herního výkonu žáků

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – všichni hráči driblují a mají švihadla (ocásky) zastrčená za kratásky. Honič ocásek nemá (také dribluje) a snaží se ho sebrat ostatním hráčům. Tzn. – kdo nemá ocásek má babu.</p> <p>protažení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení</p>	švihadla (thera bandy) míče	
Hlavní část (25 min)	Hra – 2 x 12 min	míč píšťalka	dbát na dodržení pravidel, sankce
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání protažení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení - zhodnocení hodiny 		

12. Hodina – závěrečná testovací jednotka

Cíl: Otestování dovedností žáků a jejich zdatnosti

	Průběh hodiny	Pomůcky	Poznámky
Úvodní část (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> - nástup, prezence - seznámení žáků s obsahem dané vyučovací jednotky <p>zahřátí – Ubraň své hřiště – žáci jsou rozdělení na 2 družstva a každý hráč má míč (molitanový, overball). Každý žák se pohybuje po své polovině hřiště pomocí driblinku a na písknutí hází míč na soupeřovu polovinu. Cílem hry je mít po druhém písknutí na své polovině hřiště co nejméně míčů.</p> <p>protažení - viz tabulka č. 4 – Úvodní mobilizace a protažení</p>	Píšťalka molitanový míč overball	
Hlavní část (25 min)	<p>Testování</p> <ul style="list-style-type: none"> • Střelba z místa ze vzdálenosti 7 m do vyznačených výsečí v brance (5x). • Driblink na 30 m mezi kužely se střídáním rukou (míč, vždy vede vzdálenější ruka od kužele) na čas. • Příhrávky o zeď na vzdálenost 3,5 m po dobu 1 minuty. • Správné provedení trojtaktu zakončeného střelbou (úspěšnost střelby se do správného provedení nezapočítává), (3 x) 	míče píšťalka kužely stopky záznamový arch	Zopakovat správné provedení Příhrávky si žáci počítají navzájem (udělají dvojice) Časy se hned zapisují
Závěrečná část (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> - uklidnění organismu - vyklusání <p>protažení - viz tabulka č. 5 – Závěrečné protažení</p> <ul style="list-style-type: none"> - zhodnocení hodiny 		

Úvodní a závěrečné protažení

(pomůcky - švihadlo (thera bandu), gymball – velké míče)

Tabulka 4 – Úvodní mobilizace a protažení

Skupina svalů	Popis cviku
mobilizace ramen, protažení prsních svalů	<ul style="list-style-type: none">- uchopení švihadla obouřuč předpažit. Přes vzpažení zapažit a zpět (můžeme postupně zužovat úchop)
mobilizace ramen, protažení břišních a zádových svalů	<ul style="list-style-type: none">- uchopení švihadla obouřuč – vzpažit – úklony do stran- uchopení švihadla obouřuč – vzpažit – ve vzpažení rovný předklon – natočení trupu doleva a následně doprava
mobilizace kyčlí	<ul style="list-style-type: none">- stoj mírně rozkročný – uchopení švihadla obouřuč vodorovně před tělem – překračování švihadla vpřed a vzad
dolní končetiny a trup	<ul style="list-style-type: none">- stoj rozkročný, uchopení švihadla obouřuč ve vzpažení – postupné úklony k pravé a následně k levé noze- stoj spojný – hluboký předklon- stoj zkřížmo – hluboký
protahování svalů dolních končetin	<ul style="list-style-type: none">- podřep zánožný levou, ruce opřít o pravé koleno – výdrž (výměna nohou)- vzpor dřepmo únožný levou – výdrž (výměna)- klek na pravé, ruce opřít o levé koleno, přenést váhu a posunout pánev vpřed – výdrž (výměna)
horní končetiny	<ul style="list-style-type: none">- sed na míči, předpažit, proplést prsty, vytočení dlaní vpřed a obloukem vzhůru vzpažit- sed na míči, pokrčit předpažmo pravou, předloktí vodorovně - levá ruka uchopí pravý loket – tahem pokrčit předpažmo dovnitř pravou- sed na míči – skrčit vzpažmo pravou, dlaň mezi lopatky, pokrčit vzpažmo zevnitř levou, uchopit za loket pravé

Tabulka 5 – Závěrečné protažení

Skupina svalů	Popis cviků
horní končetiny	<ul style="list-style-type: none"> - vzpor klečmo dohmatem podál, posunutím pánve vzad vzpor klečmo skrčmo dohmatem podál - vzpor klečmo, prsty rukou směřují ke kolenům – posunutím trupu vzad vzpor klečmo skrčmo
prsni svaly a zádové svalstvo	<ul style="list-style-type: none"> - vzpor klečmo – upažit levou, otočit trup vlevo – vzpor klečmo (druhá strana) - vzpor klečmo – propnutím a protlačení ramen dolů – vzpor stojmo dohmatem podál - vzpor klečmo, páteř prohnout a následně ohnout - vzpor klečmo dohmatem podál, protlačit ramena k podložce, ohnutím páteře a posunutím vpřed podpor klečmo na předloktích a na hlavě
Dolní končetiny	<ul style="list-style-type: none"> - vzpor sedmo - vztyčit chodidla a protlačit kolena do podložky - sed skrčmo s koleny od sebe, rukama tlačit do kolen (do stran směrem do podložky) - široký sed roznožný – hluboký předklon - klek na pravé, ruce opřít o levé koleno, přenést váhu a posunout pánev vpřed – výdrž (výměna)

14.1 Ověření modelu výuky házené v praxi

Na podzim roku 2015 jsem otestovala 2 skupiny chlapců 7. tříd na jejich házenkářské dovednosti. Testy se skládali z těchto dovedností: střelba z místa, driblink, přihrávky a střelba v pohybu – trojtakt. Žákům jsem vysvětlila a ukázala průběh jednotlivých testů. Kvůli časové tísní měli žáci na provedení testu pouze jeden pokus. Pokud během testu došlo ke komplikaci způsobené vnějším činitelem (přípletení spolužáka,...) měli pokus náhradní. Poté první skupina chlapců (A) absolvovala výuku podle mnou navrženého modelu, zatímco druhá skupina chlapců (B) se stejnou dobu věnovala pouze hraní utkání. Po poslední hodině věnované výuce házené žáci absolvovali stejné, výše uvedené testy.

14.2 Testy pro zjištění úrovně herních dovedností jednotlivce

Pro zjištění úrovně herních dovedností jednotlivce jsem po konzultaci s vedoucím práce zvolila následující testy.

- Střelba z místa ze vzdálenosti 7 m do vyznačených výsečí v brance (5x).
- Driblink na 30 m mezi kužely se střídáním rukou (míč, vždy vede vzdálenější ruka od kužele) na čas.
- Přihrávky o zeď na vzdálenost 3,5 m po dobu 30 s.
- Správné provedení trojtaktu zakončeného střelbou (úspěšnost střelby se do správného provedení nezapočítává), (3 x).

14.3 Výsledky testů pro zjištění úrovně herních dovedností jednotlivce

1) Střelba z místa ze vzdálenosti 6 m

Experimentální skupina (A) měla maximální úspěšnost 80 % v úvodním testování, kdy 2 žáci netrefili ani jednu branku. Průměr úspěšnosti na žáka této skupiny (A) činil 1,56 (31,25 %) vstřelené branky. Maximální úspěšnost v závěrečných testech byla ve dvou případech 100 %. Z celkového počtu 16 žáků se ve střelbě 1 žák zhoršil o 20 % (1 gól), 2 žáci vstřelili stejný počet branek a 13 žáků se zlepšilo. Průměr na žáka v závěrečném testu činí 3,06 (61,25 %) vstřelené branky. Průměrné zlepšení na žáka tedy činí 1,5 (30 %) vstřelené branky.

Kontrolní skupina (B) měla maximální úspěšnost také 80 % v úvodním testování, kdy opět 2 žáci netrefili ani jednu branku. Průměr úspěšnosti na žáka této skupiny (B) činil 2,07 (41,33 %) vstřelené branky – tedy vyšší než u experimentální skupiny (A). Maximální úspěšnost v závěrečných testech dosáhla 80 % v jednom případě. Z celkového počtu 15 žáků se ve střelbě 6 žáků zhoršilo (až o 60 % - 3 góly), 2 žáci vstřelili stejný počet branek a 7 žáků se zlepšilo. Průměr na žáka v závěrečném testu činí 2,2 (44 %) vstřelené branky. Průměrné zlepšení na žáka u kontrolní skupiny (B) činí 0,13 (2,67 %) vstřelené branky.

Výsledky jsou názorně zpracovány v tabulce č. 6 – Úspěšnost střelby v absolutních a relativních číslech.

Tabulka 6 - Úspěšnost střelby v absolutních a relativních číslech

Experimentální skupina (A)				Kontrolní skupina (B)			
	Úvodní test	Závěr. test	Rozdíl		Úvodní test	Závěr. test	Rozdíl
A	3 (60 %)	4 (80 %)	1 (20 %)	1	2 (40 %)	3 (60 %)	1 (20 %)
B	1 (20 %)	5 (100 %)	4 (80 %)	2	1 (20 %)	2 (40 %)	1 (20 %)
C	2 (40 %)	4 (80 %)	2 (40 %)	3	4 (80 %)	2 (40 %)	-2 (-40 %)
D	0	1 (20 %)	1 (20 %)	4	3 (60 %)	1 (20 %)	-2 (-40 %)
E	4 (80 %)	3 (60 %)	-1 (-20 %)	5	0	2 (40 %)	2 (40 %)
F	1 (20 %)	4 (80 %)	3 (60 %)	6	4 (80 %)	1 (20 %)	-3 (-60 %)
J	1 (20 %)	2 (40 %)	1 (20 %)	7	2 (40 %)	4 (80 %)	2 (40 %)
K	0	2 (40 %)	2 (40 %)	8	0	3 (60 %)	3 (60 %)
L	3 (60 %)	4 (80 %)	1 (20 %)	9	1 (20 %)	3 (60 %)	2 (40 %)
M	2 (40 %)	5 (100 %)	3 (60 %)	10	2 (40 %)	1 (20 %)	-1 (-20 %)
N	3 (60 %)	3 (60 %)	0	11	4 (80 %)	2 (40 %)	-2 (-40 %)
O	1 (20 %)	4 (80 %)	3 (60 %)	12	2 (40 %)	2 (40 %)	0
P	0	1 (20 %)	1 (20 %)	13	1 (20 %)	3 (60 %)	2 (40 %)
Q	1 (20 %)	3 (60 %)	2 (40 %)	14	1 (20 %)	1 (20 %)	0
R	1 (20 %)	1 (20 %)	0	15	4 (80 %)	3 (60 %)	-1 (-20 %)
S	2 (40 %)	3 (60 %)	1 (20 %)				
Průměr	1,56 (31,25 %)	3,06 (61,25 %)	1,5 (30 %)		2,07 (41,33 %)	2,2 (44 %)	0,13 (2,67 %)
Směrdat. odchylka	1,21	1,34	1,32		1,44	0,94	1,88
Modus	1	4	1		4, 2, 1	3,2	2

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že úspěšnost střelby v úvodním testování skupiny (A) byla nižší o 0,51 (10,08 %) vstřelené branky než u skupiny (B). V závěrečném testování byla už skupina (A) lepší než skupina (B) o 0,86 (17,25 %) vstřelené branky. Skupina (A) se v průměru zlepšila o 27,33 % než kontrolní skupina (B). Přehled rozdílů úspěšnosti je graficky znázorněn v tabulce č. 7 – Porovnání výsledků střelby v %.

Tabulka 7 - Úspěšnost střelby v absolutních a relativních číslech

	Úvodní test	Závěrečný test	Rozdíl
Skupina (A) – model. výuka	31,25	61,25	30
Skupina (B) – hrající utkání	41,33	44	2,67
Rozdíl (A) – (B)	-10,08	17,25	27,33

2) Driblink

Experimentální skupina (A) měla v úvodním testování průměrný čas 17,76s, nejpomalejší žák měl čas 25,3s a nejrychlejší absolvoval slalom s časem 12,1s. Průměrný čas v závěrečném testování byl 12,18s, kdy nejpomalejší čas byl 14,5s a nejrychlejší čas byl 10s. Průměrný závěrečný čas byl o 5,58s lepší než úvodní.

Z výsledků vyplývá, že u jednoho žáka došlo ke zhoršení času přibližně o 1,5s (12,4 %), ostatní žáci zlepšili svůj čas v rozmezí od 7,26 % do 50,2 %. Průměrně se žáci zlepšili o 28,81 %. Výsledky jsou znázorněny v tabulce č. 8 - Čas driblinku mezi kuželi na 30 m v sekundách (s) – Experimentální skupina (A)

Tabulka 8 - Čas driblinku mezi kuželi na 30 m v sekundách (s) – Experimentální skupina (A)

Experimentální skupina (A)				
	Úvodní test (s)	Závěr. test (s)	Rozdíl (s)	Zlepšení času v procentech (%)
A	15,6	10	-5,6	35,9 %
B	25,3	12,6	-12,7	50,2 %
C	17,2	12,4	-4,8	27,91 %
D	19,5	11,3	-8,2	42,05 %
E	12,4	11,5	-0,9	7,26 %
F	16,7	14,6	-2,1	12,57 %
J	12,1	13,6	1,5	-12,4 %
K	16,5	13	-3,5	21,21 %
L	18,4	11,6	-6,8	36,96 %
M	22,3	12	-10,3	46,19 %
N	23,2	12,5	-10,7	46,12 %
O	14,6	10,4	-4,2	28,77 %
P	15,7	10,8	-4,9	31,21 %
Q	18,9	14,5	-4,4	23,28 %
R	16,3	12,3	-4	24,54 %
S	19,4	11,8	-7,6	39,18 %
Průměr	17,76	12,18	5,58	28,81 %
Směrdat. odchylka	3,53	1,31		-
Modus	-	-		-

Kontrolní skupina (B) měla v úvodním testování průměrný čas 16,02s, nejpomalejší čas byl 20,6s a nejrychlejší čas 11,2s. Průměrný čas v závěrečném testování byl 14,3s, kdy nejpomalejší čas byl 18,6s a nejrychlejší 11,2s. Průměrný závěrečný čas byl o 1,72s lepší než průměrný úvodní čas.

Z výsledků vyplývá, že u čtyř žáků došlo ke zhoršení času a to až o 1,7s (13,6 %), ostatní žáci svůj čas zlepšili v rozmezí od 1,59 % do 35,26 %. Výsledky jsou znázorněny v tabulce č. 9 - Čas driblinku mezi kuželi na 30 m v sekundách (s) – Kontrolní skupina (B).

Tabulka 9 - Čas driblinku mezi kuželi na 30 m v sekundách (s) – Kontrolní skupina (B)

Kontrolní skupina (B)				
	Úvodní test (s)	Závěr. test (s)	Rozdíl (s)	Zlepšení času v procentech (%)
1	15,7	13,2	-2,5	15,92 %
2	17,3	11,2	-6,1	35,26 %
3	20,6	15,7	-4,9	23,79 %
4	14,5	12,6	-1,9	13,1 %
5	12,5	13,8	1,3	-10,4 %
6	18,9	18,6	-0,3	1,59 %
7	17,6	15,7	-1,9	10,8 %
8	11,3	10,9	-0,4	3,54 %
9	14,8	15,2	0,4	-2,7 %
10	19,9	17,6	-2,3	11,56 %
11	11,2	12,5	1,3	-11,61 %
12	16,8	14,2	-2,6	15,48 %
13	16,1	13,7	-2,4	14,91 %
14	12,5	14,2	1,7	-13,6 %
15	20,6	15,3	-5,3	25,73 %
Průměr	16,02	14,3	1,72	10,7 %
Směrdat. odchylka	3,21	2,13		-
Modus	12,5, 20,6	15,7, 14,2		-

Průměrný čas v úvodním testování měla lepší kontrolní skupina (B) o 1,74s, závěrečný průměrný čas už měla lepší experimentální skupina (A), konkrétně o 2,12s. Žáci z experimentální skupiny zlepšili svůj čas v průměru o 28,81 %, což je o 18,11 % více než průměrné zlepšení žáků kontrolní skupiny (B), které bylo 10,7 %. Výsledky jsou zpracovány v tabulce č. 10 – Porovnání výsledků driblinku.

Tabulka 10 – Porovnání výsledků driblinku

	Úvodní test	Závěrečný test	Zlepšení času v %
Skupina (A) – model. výuka	17,76	12,18	28,81 %
Skupina (B) – hrající utkání	16,02	14,3	10,7 %
Rozdíl (A – B)	1,74	-2,12	18,11 %

3) Přihrávky

Experimentální skupina (A) měla v úvodním testování průměrný počet přihrávek 13,81, nejmenší počet přihrávek byl 9 a největší 19. Průměrný počet přihrávek v závěrečném testování byl 18,19, kdy nejmenší počet přihrávek 15 a největší počet 21. Průměrný počet přihrávek v závěrečném testování byl o 4,38 vyšší.

Z výsledků vyplývá, že u dvou žáků došlo ke zhoršení počtu přihrávek o 1 až 3 přihrávky, ostatní žáci se zlepšili v počtu přihrávek v rozmezí od 5,88 % do 100 %. Průměrně se žáci zlepšili o 39,16 %. Výsledky jsou znázorněny v tabulce č. 11 - Počet přihrávek po dobu 30 s – Experimentální skupina (A).

Tabulka 11 - Počet přihrávek po dobu 30 s – Experimentální skupina (A)

Experimentální skupina (A)				
	Úvodní test	Závěr. test	Rozdíl	Zlepšení počtu přihrávek v procentech (%)
A	15	19	4	26,67 %
B	10	18	8	80 %
C	12	19	7	59,33 %
D	9	17	8	88,89 %
E	10	20	10	100 %
F	11	18	7	63,64 %
J	15	19	4	26,67 %
K	17	17	0	0 %
L	16	20	4	25 %
M	19	16	-3	-15,79 %
N	18	21	3	16,67 %
O	17	18	1	5,88 %
P	16	15	-1	-6,25 %
Q	10	16	6	60 %
R	12	18	6	50 %
S	14	20	6	45,86 %
Průměr	13,81	18,19	4,38	39,16 %
Směrdat. odchylka	3,25	1,68		-
Modus	10	18		-

Kontrolní skupina (B) měla v úvodním testování průměrný počet přihrávek 14,87, nejmenší počet přihrávek byl 10 a největší 19. Průměrný počet přihrávek v závěrečném testování byl 17,53, kdy nejmenší počet přihrávek 14 a největší počet přihrávek 20. Průměrný počet přihrávek v závěrečném testování byl o 2,66 vyšší.

Z výsledků vyplývá, že u jednoho žáka došlo ke zhoršení počtu přihrávek o 3 přihrávky, ostatní žáci se zlepšili v počtu přihrávek v rozmezí od 5,88 % do 50 %. Průměrně se žáci zlepšili o 20,33 %. Výsledky jsou znázorněny v tabulce č. 12 - Počet přihrávek po dobu 30 s – Kontrolní skupina (B).

Tabulka 12 - Počet přihrávek po dobu 30 s – Kontrolní skupina (B)

Kontrolní skupina (B)				
	Úvodní test	Závěr. test	Rozdíl	Zlepšení počtu přihrávek v procentech (%)
1	17	18	1	5,88 %
2	15	18	3	20 %
3	14	19	5	35,71 %
4	18	20	2	11,11 %
5	19	16	-3	-15,79 %
6	12	16	4	33,33 %
7	16	18	2	12,5 %
8	17	19	2	11,76 %
9	14	18	4	28,57 %
10	11	16	5	45,45 %
11	12	14	2	16,67 %
12	15	17	2	13,33 %
13	17	20	3	17,65 %
14	16	19	3	18,75 %
15	10	15	5	50 %
Průměr	14,87	17,53	2,66	20,33 %
Směrdat. odchylka	2,67	1,81		-
Modus	17	18		-

Průměrný počet přihrávek v úvodním testování měla lepší kontrolní skupina (B) o 1,06 přihrávek, závěrečný průměrný počet přihrávek už měla lepší experimentální skupina (A), konkrétně o 0,66 přihrávek. Žáci z experimentální skupiny zlepšili svůj počet přihrávek v průměru o 39,16 %, což je o 18,83 % více než průměrné zlepšení žáků kontrolní skupiny (B), které bylo 20,33 %. Výsledky jsou zpracovány v tabulce č. 13 – Porovnání výsledků přihrávek.

Tabulka 13 – Porovnání výsledků přihrávek

	Úvodní test	Závěrečný test	Zlepšení času v %
Skupina (A) – model. výuka	13,81	18,19	39,16 %
Skupina (B) – hrající utkání	14,87	17,53	20,33 %
Rozdíl (A – B)	-1,06	0,66	18,83 %

4) Trojtakt

V experimentální skupině (A) v úvodním testování zvládl správné provedení trojtaktu 1 žák na 67 % (2 úspěšné trojtakty), celkem 10 žáků z 16 nezvládlo trojtakt vůbec. Průměr úspěšnosti na žáka této skupiny (A) činil 0,56 (18,75 %) správného provedení trojtaktu.

V závěrečných testech dosáhl 7 žáků 100 % (3 správně provedené trojtakty) úspěšnosti provedení trojtaktu. Průměr na žáka v závěrečném testu byl 70,81 % (2,13) úspěšného provedení trojtaktu. Průměrně se žáci v provedení trojtaktu zlepšili o 52,06 % (1,57).

Kontrolní skupina (B) měla v úvodním testování maximální úspěšnost 67 % (2 trojtakty), které dosáhli 2 žáci, dalších 8 žáků nezvládlo trojtakt vůbec. Průměr úspěšnosti této skupiny (B) byl v úvodním testování 19,93 % (0,6) správného provedení trojtaktu – tedy o něco málo vyšší než u skupiny (A). V závěrečných testech dosáhla maximální úspěšnost 100 % v jednom případě. Z celkového počtu 15 žáků se v provedení trojtaktu nikdo nezhoršil, 7 žáků provedlo stejný počet úspěšných trojtaktu a 8 žáků se zlepšilo. Průměr na žáka v závěrečném testu činí 40 % (1,2) správně provedených trojtaktů. Průměrné zlepšení na žáka u kontrolní skupiny (B) činí 20,07 % (0,6) správného provedení trojtaktu.

Výsledky jsou názorně zpracovány v tabulce č. 14 – Správné provedení trojtaktu.

Tabulka 14 – Správné provedení trojtaktu

Experimentální skupina (A)				Kontrolní skupina (B)			
	Úvodní test	Závěr. test	Rozdíl		Úvodní test	Závěr. test	Rozdíl
A	1 (33 %)	3 (100 %)	2 (67 %)	1	1 (33 %)	2 (67 %)	1 (33 %)
B	0	2 (67 %)	2 (67 %)	2	2 (67 %)	2 (67 %)	0
C	0	3 (100 %)	3 (100 %)	3	0	0	0
D	0	1 (33 %)	1 (33 %)	4	1 (33 %)	1 (33 %)	0
E	2 (67 %)	3 (100 %)	1 (33 %)	5	0	0	0
F	0	1 (33 %)	1 (33 %)	6	1 (33 %)	2 (67 %)	1 (33 %)
J	0	2 (67 %)	2 (67 %)	7	0	1 (33 %)	1 (33 %)
K	1 (33 %)	3 (100 %)	2 (67 %)	8	2 (67 %)	2 (67 %)	0
L	0	1 (33 %)	1 (33 %)	9	1 (33 %)	2 (67 %)	1 (33 %)
M	0	1 (33 %)	1 (33 %)	10	0	1 (33 %)	1 (33 %)
N	2 (67 %)	2 (67 %)	0	11	0	0	0
O	0	1 (33 %)	1 (33 %)	12	0	1 (33 %)	1 (33 %)
P	1 (33 %)	2 (67 %)	1 (33 %)	13	0	0	0
Q	0	3 (100 %)	3 (100 %)	14	1 (33 %)	3 (100 %)	2 (67 %)
R	0	3 (100 %)	3 (100 %)	15	0	1 (33 %)	1 (33 %)
S	2 (67 %)	3 (100 %)	1 (33 %)				
Průměr na žáka	0,56 (18,75 %)	2,13 (70, 81 %)	1,57 (52,06 %)		0,6 (19,93 %)	1,2 (40 %)	0,6 (20,07 %)
Směrdat. odchylka	0,81	0,89	0,89		0,74	0,94	0,63
Modus	0	3	1		0	1, 2	0, 1

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že úspěšnost trojtaktu v úvodním testování skupiny (A) byla nižší o 1,18 % než u skupiny (B). V závěrečném testování byla už skupina (A) lepší než skupina (B) o 30,81 %. Skupina (A) se v průměru zlepšila o 31,99 % než kontrolní skupina (B). Přehled rozdílů úspěšnosti je graficky znázorněn v tabulce č. 15 – Porovnání výsledků úspěšného provedení trojtaktu v %.

Tabulka 15 – Porovnání výsledků úspěšného provedení trojtaktu v %.

	Úvodní test	Závěrečný test	Rozdíl
Skupina (A) – model. výuka	18,75	70,81	52,06
Skupina (B) – hrající utkání	19,93	40	20,07
Rozdíl (A) – (B)	-1,18	30,81	31,99

15 Diskuse k výsledkům

Tato kapitola se věnuje vyhodnocení hypotéz z hlediska jejich potvrzení nebo vyvrácení – tedy naplnění nebo nenaplnění stanovených cílů.

Dotazníky byly distribuovány učitelům a žákům v kraji Vysočina. Do výzkumu bylo zařazeno 29 dotazníků od učitelů a 100 dotazníků od žáků. Kromě dotazníkového šetření jsem se v rámci diplomové práce zabývala úspěšností mnou navržené modelové výuky házené u dvou vybraných chlapeckých skupin žáků.

Dotazník pro učitele jsem zasílala pomocí e - mailů, velkým překvapením pro mě byla neochota vyplňovat dotazník. Z mého pohledu se jedná o nekolegiální chování.

Dotazník pro žáky jsem distribuovala papírovou formou a to na vybrané základní školy a gymnázia – bohužel ne ve všech školách jsem se setkala s kladnou odpovědí a do výzkumu se dostaly odpovědi pouze od žáků 2. stupně základních škol.

Modelovou výuku jsem aplikovala na škole, kde učím – Základní škola Charlotty Masarykové Praha 5 a to na dvou chlapeckých skupinách ze sedmých tříd, kde jedna skupina se 10 hodin věnovala modelové výuce a druhá hrála stejný počet hodin házenkářská utkání. U obou skupin žáků jsem byla mile překvapena nadšením pro dovedností testy, ale i samotný experiment. Dalším příjemným překvapením pro mě byly dobré výsledky závěrečných testů po skončení modelové výuky.

Stanovila jsem si jeden hlavní cíl a 4 dílčí cíle. Hlavním cílem mé práce bylo zmapovat výuku házené na 2. stupni základních škol a víceletých gymnáziích v kraji Vysočina. Prvním dílčím cílem bylo zjistit, jaké jsou materiální a prostorové podmínky vyučujících pro výuku házené. Druhým dílčím cílem bylo zjistit do jaké míry si žáci 2. stupně a víceletých gymnázií osvojili pravidla házené při hodinách tělesné výchovy. Třetím dílčím cílem bylo zjistit zájem žáků o zařazení házené do školní tělesné výchovy. A čtvrtým tedy posledním dílčím cílem bylo navrhnout modelovou výuku házené pro danou věkovou kategorii a ověřit ji v praxi.

Dotazník pro učitele a hypotézy k němu stanovené

Výzkumu se zúčastnilo 29 učitelů, z nichž bylo 15 (52 %) žen a 14 (48 %) mužů ve věkovém zastoupení: 6 (21 %) do 30 let, 8 (28 %) 31 – 40 let, 5 (17 %) 41 – 50 let a 10 (34 %) 51 let a více. Aprobovaných učitelů pro tělesnou výchovu se šetření zúčastnilo

21 (87 %) a neaprobovaných 8 (13 %). Délku učiteléské praxe jsem rozdělila do tří skupin: 8 (28 %) učitelů s délkou praxe 0 – 5 let, 3 (10 %) učitelé s délkou praxe 6 – 10 let a 18 (62 %) učitelů s délkou praxe 11 let a více. Dále mě zajímalo, zda aprobovaným učitelům přišla výuka házené na vysoké škole dostačující z 21 (100 %) učitelů odpovědělo kladně 14 (67 %) a 7 (33 %) záporně.

Hypotéza č. 1, že více jak polovina dotázaných učitelů házenou do výuky nezařazuje a pokud ano, jedná se z více jak 70 % o hraní utkání. Tato hypotéza vyplývá z otázky č. 10 a 20. Hypotéza č. 1 **se mi nepotvrdila**, jelikož z 29 respondentů jich uvedlo 9 (31 %), že házenou vůbec nevyučují. Samotné hře je pak v průměru věnováno 61 % času, což je o něco méně než jsem předpokládala. Avšak přesně polovina – 10 (50 %) z těch učitelů, kteří házenou vyučují, uvedla, že samotnou hru zařazují mezi 70 – 80 % času věnovaného házené.

Otázka č. 9 lehce souvisí s touto hypotézou, kdy jsem se respondentů ptala, jaký mají vztah k házené. 10 (34 %) učitelů, že mají vztah pozitivní a 19 (66 %) uvedlo, že mají vztah neutrální. Negativní vztah neuvedl žádný z respondentů.

Pro srovnání uvádím diplomovou práci Bc. Karolíny Svobodové, jejíž práce byla rovněž zaměřena na házenou v učebních osnovách a programech tělesné výchovy základních škol. Dotazníky byly distribuovány učitelům v Brně a Zlíně. Z jejich výsledků vyplývá, že 6 (27 %) z 22 (100 %) učitelů házenou vůbec nevyučuje.

Pro další srovnání uvádím práci Milana Vojíře, který podobný problém sledoval na území města Prahy a Středočeského kraje. Z jeho výsledků vyplynulo, že 6 (27 %) z 22 (100 %) učitelů házenou vůbec nevyučuje.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že jak v kraji Vysočina, Praze a Středočeském kraji dále v Brně a Zlíně házenou nevyučuje cca 30 % učitelů.

Hypotéza č. 2, že více jak 40 % dotázaných učitelů nemá potřebné materiální zajištění (míče, branky,...) na výuku házené, **se mi částečně potvrdila**. Ke kvalitní výuce házené je zapotřebí alespoň 1 míč do dvojice a 2 házenkářské brány. Z odpovědí respondentů vyplývá, že míč do dvojice má k dispozici 7 (24 %) učitelů a 22 (76 %) učitelů nemá pro žáky dostatek míčů. Házenkářské brány má k dispozici 15

(52 %) učitelů, což přesně odpovídá počtu tělocvičen (hřišť) s vyhovujícími rozměry na házenou.

Dále všichni učitelé (100 %) uvedli, že mají v průměru 20 rozlišovacích dresů. 21 (72 %) učitelů uvedlo, že má k dispozici v průměru 20 terčků. Žádný z učitelů nemá pro výuku házené k dispozici chrániče, lepidlo ani jiné pomůcky.

Karolína Svobodová ve své práci uvádí, že 11 (50 %) učitelů má dostatečné materiální vybavení pro výuku házené a Milan Vojíš uvádí, že školy mají k dispozici v průměru 7 házenkářských míčů a 4 školy nemají házenkářský míč žádný.

Hypotéza č. 3, že více jak 80 % dotázaných učitelů nemá k dispozici hřiště (tělocvičnu) potřebných rozměrů na hraní házené (20 x 40m), vyplývá z otázky č. 6. Tato hypotéza **se mi rovněž nepotvrdila**. 15 (52%) učitelů uvedlo, že mají odpovídající rozměr tělocvičny nebo hřiště. Zbýlých 14 (48 %) vyučujících uvedlo alespoň orientační rozměry jejich hřišť, které jsem následně převedla na obsahy a vytvořila tak 3 skupiny. 7 (50 %) učitelů ze 14 (100 %) má k dispozici hřiště o obsahu do 200m², 2 (14 %) učitelé mají k dispozici hřiště o obsahu mezi 201 – 400m² a 5 (36 %) učitelů má hřiště o obsahu mezi 401 – 600m².

Tento výsledek mě velmi překvapil, jelikož jsem čekala, že více učitelů bude mít spíše nevyhovující prostorové podmínky.

Pro srovnání uvádím opět práci Karolíny Svobodové a Milana Vojíše, kteří došli k následujícím výsledkům. Karolína Svobodová uvádí, že v Brně a Zlíně má vyhovující rozměry hřišť na házenou 14 (64 %) učitelů a 8 (36 %) nikoli. Milan Vojíš ve své práci došel k velmi podobným výsledkům jako Karolína Svobodová, kdy uvádí, že na území města Prahy a ve Středočeském kraji má 15 (38 %) učitelů vyhovující prostorové podmínky a 7 (32 %) učitelů nikoli.

Dále z dotazníku vyučujících vyplývá následující (na tyto otázky odpovídali pouze učitelé, kteří zařazují házenou do výuky tedy 20 vyučujících (100 %)):

Z Otázky č. 11 zaměřující se na dostatek času pro výuku metodiky házené jsme zjistili, že 8 (40 %) vyučujících má dostatek času zatímco 12 (60 %) nikoli a jako nejčastější důvod uvedli věnování se jiným míčovým hram.

Otázka č. 12 byla zaměřena na využívání metodických příruček a materiálů k výuce házené. 6 (35 %) respondentů uvedlo, že materiály používá, zatímco 14 (65 %) respondentů nikoli.

Otázka č. 13 se zaměřila na nejčastěji vyučovaný typ házené. 7 (35 %) učitelů uvedlo mezinárodní házenou, 6 (30 %) uvedlo národní a 6 (30 %) uvedlo miniházenou. 1 (5 %) uvedl zónovou házenou. Pro srovnání Milan Vojíř ve své práci uvádí, že 8 (50 %) učitelů z 16 (100 %) zařazuje mezinárodní házenou a 4 (25 %) národní házenou.

Otázka č. 14 se zaměřila na úpravu pravidel házené. Všichni (100 %) učitelé v ní uvedli, že si pravidla upravují. Jako nejčastější důvod byly uvedeny prostorové podmínky.

V otázce č. 15 jsem se ptala, zda učitelé zařazují malé průpravné nebo závodivé hry s míčem vhodné k výuce házené. 17 (84 %) dotázaných uvedlo, že ano a 3 (16 %), že nikoli.

Otázka č. 16 byla zaměřena na rozvoj herních činností jednotlivce. Z výsledků vyplývá, že učitelé se pravidelně nejvíce věnují přihrávkám na místě 12 učitelů (60 %), přihrávkám v pohybu 13 (65 %) a driblinku 12 (60 %). Naopak z výsledků je zřejmé, že nejvíce se opomíjí herní činnost brankáře. 15 učitelů (75 %) uvedlo, že se jí vůbec nevěnují, dále se 10 učitelů (50 %) vůbec nevěnuje blokování střely a 9 (45 %) učitelů se vůbec nevěnuje obsazování hráče s míčem.

V otázce č. 17 jsem se ptala v jakém počtu a zda – li vůbec učitelé nacvičují herní kombinace. 15 (75 %) učitelů odpovědělo, že je nacvičují ve dvojicích, 2 (10 %) ve trojicích a 3 (15 %) učitelé je nenacvičují vůbec.

Otázka č. 18 navazovala na předchozí otázku a ptala jsem se, zda učitelé trénují útok 2 na 1 popřípadě 3 na 2. Odpovědi zde byly půl na půl.

V otázce č. 19 mě zajímalo, jestli vyučující vkládají do každé hodiny věnující se házené utkání. 11 (55 %) odpovědělo, že ano a 9 (45 %), že nikoli.

Otázka č. 21 byla zaměřena na vkládání průpravných cvičení do každé hodiny. Zde učitelé v 10 (50 %) případech uvedli, že průpravná cvičení provádějí se žáky každou hodinu věnovanou házené.

Poslední otázka č. 22 byla zaměřena na účast učitelů se žáky na meziškolních turnajích. 7 (35 %) učitelů uvedlo, že se turnajů v házené účastní a 13 (65 %), že nikoli. Karolína Svobodová ve své práci uvádí, že se turnajů účastní 7 (32 %) učitelů a 15

(68 %) učitelů nikoli. Milan Vojíř ve své práci uvádí, že se turnajů účastní 3 (14 %) učitelů a 19 (86 %) se neúčastní turnajů v házené.

Dotazník pro žáky a hypotézy k němu stanovené.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 100 (100 %) žáků a to 60 (60 %) dívek a 40 (40 %) chlapců. 37 (37 %) žáků bylo z 8. třídy a 63 (63 %) žáků chodilo do 9. třídy základní školy.

Na otázky 1 – 9 odpovídalo všech 100 (100 %) žáků, ale na otázky 8 – 13 odpovídalo 82 žáků, což v těchto otázkách znamená 100 %.

Hypotéza č. 4, že pravidla házené zná méně jak 20 % dotazovaných žáků, vyplývá z otázky č. 10. Tato hypotéza **se mi potvrdila**, i když celkem 33 (40 %) žáků uvedlo, že je učitel seznámil s pravidly, tak na doplňující otázky týkající se pravidel házené správně odpověděl minimální počet žáků. Na otázku týkající se rozměrů házenkářského hřiště správně odpověděly 2 (2 %) dívky a na druhou otázku o počtu hráčů v házené včetně brankáře zvládly odpovědět 3 dívky (4 %), zbytek žáků na otázky buď neodpověděl, nebo odpověděl chybně.

Hypotéza č. 5, že více než 40 % dotázaných žáků nemá zájem o zařazení házené do školní tělesné výchovy, vyplývá z otázky č. 6. Tato hypotéza **se mi potvrdila**, jelikož celkem 64 (64 %) žáků nemá zájem o zařazení házené do školní tělesné výchovy a zbylých 36 (36 %) zájem má.

Pro srovnání uvádím výsledky dotazníkového šetření Milana Vojíře, kde 41 % žáků také nemělo zájem o zařazení házené do TV.

Hypotéza č. 6, že více jak 30 % žáků nikdy nehrálo házenou, vyplývá z otázky č. 5. Tato hypotéza **se mi** o pouhé 1 % **potvrdila**, jelikož celkem 31 (31 %) žáků uvedlo, že házenou nikdy nehráli ani rekreačně ani závodně. Dalších 9 (9 %) žáků uvedlo, že házenou hrají nebo hráli závodně a 60 (60%) žáků hrálo házenou rekreačně

V diplomové práci Milana Vojíře uvedlo 24 (28 %) žáků, že házenou nikdy nehráli a 63 (72 %), že jí hráli buď rekreačně (60 žáků) nebo závodně (3 žáci).

Dále z dotazníku žáků vyplývá následující:

V otázce č. 3 jsem se žáků ptala, zda je baví tělesná výchova. Ze 100 (100 %) žáků jich 85 (85 %) uvedlo, že ano a 15 (15 %), že nikoli.

V otázce č. 4 jsem se ptala, zda žáci někdy viděli házenou živě popřípadě v televizi. 78 (78 %) žáků uvedlo, že házenou viděli a 22 (22 %) žáků, že házenou nikdy živě ani v televizi neviděli. K podobným výsledkům ve své práci došel i Milan Vojtíš, kdy 64 (74 %) žáků uvedlo, že házenou viděli a 23 (26 %) žáků uvedlo, že nikoli.

Otázka č. 7 byla zaměřena na to, zda se žáci setkali s házenou v hodinách školní tělesné výchovy. 82 (100 %) uvedlo, že ano a 18 žáků (18 %), že nikoli.

V otázce č. 8 jsem se žáků ptala, zda se kromě hraní utkání věnují průpravným cvičením – 48 (59 %) žáků uvedlo, že se během výuky kromě hraní utkání věnují i průpravným cvičením a 34 (41 %) uvedlo, že se průpravným cvičením nevěnují.

Otázka č. 9 byla zaměřena na zařazování herních cvičení do výuky házené během školní tělesné výchovy. V této otázce kladně odpovědělo 26 (32 %) žáků a záporně 56 (68 %) žáků.

V otázce č. 11 jsem se žáků ptala, zda mají dostatečný počet pomůcek na výuku házené. V této otázce kladně odpovědělo 60 (73 %) a záporně 22 (27 %). Tato odpověď mě zarazila, jelikož když jsem se na tu samou otázku ptala učitelů, tak jejich odpověď byla diametrálně jiná. Učitelé uvedli, že pouze 7 (24 %) z nich má dostatečný počet míčů – tedy jeden do dvojice.

V otázce č. 12 jsem se žáků ptala, zda se s nimi učitelé účastní turnajů v házené. 33 (40 %) žáků uvedlo, že ano a 49 (60 %) žáků uvedlo, že se turnajů neúčastní.

V otázce č. 13 mě zajímalo, zda žáci řadí házenou mezi své oblíbené sporty. Odpovědi na tuto otázku byly 41 (50 %) na 41 (50 %), že ano a ne.

Hypotéza č. 7, že se žáci v individuálních herních činnostech, kteří prošli navrhovaným modelem výuky házené, zlepšili při závěrečných testech o více jak 10 %, než ti žáci, kteří se stejný čas věnovali pouze hraní utkání, **se mi potvrdila**. Ve všech testech se žáci, kteří prošli modelovou výukou, zlepšili o víc jak 10 % než žáci z kontrolní skupiny.

Ve střelbě byla výchozí procentuální úspěšnost vyšší u kontrolní skupiny (41,33 %) v závěrečném testování dosáhla kontrolní skupina 40 % úspěšnosti. Experimentální skupina dosáhla v úvodním testování 31 % a v závěrečném testování se v průměru zlepšila o 30 % a to na hodnotu 61 %. Oproti kontrolní skupině se experimentální skupina zlepšila o 27 %. Zde je vidět výrazné zlepšení díky modelové výuce.

V testu slalomového driblinku byla v úvodním testování opět rychlejší kontrolní skupina. V závěrečných testech dosáhla experimentální skupina již lepších výsledků než skupina kontrolní. Její zlepšení bylo o 18 % vyšší.

V testu přihrávek o zeď byli v úvodním testování opět lepší chlapci z kontrolní skupiny a v závěrečných testech tomu už bylo naopak. Experimentální skupina se oproti kontrolní skupině zlepšila o 19 %.

V testu provedení trojtaktu dosáhla experimentální skupina opravdu velkého zlepšení a to o 52 %, zatímco skupina kontrolní se v závěrečných testech zlepšila o 32 %. Z toho tedy vyplývá, že experimentální skupina se oproti kontrolní zlepšila o 20 %.

Z výše uvedených výsledků experimentu vyplývá, že kontrolní skupina byla v úvodních testech vždy o něco lepší než skupina experimentální. Po absolvování modelové výuky se však experimentální skupina výrazně zlepšila oproti skupině kontrolní.

16 Závěry

Diplomová práce se zabývá výukou házené na 2. stupni škol a víceletých gymnázií v kraji Vysočina. Práce se skládá ze dvou částí a to z části teoretické a praktické. Teoretická část je zaměřena zejména na didaktiku házené, somatomentální vývoj osobnosti a rámcový vzdělávací plán. Praktická část je věnována analýze a interpretaci výsledků, které jsou graficky znázorněny.

Z výzkumu provedeného v rámci mé diplomové práce vyplývá:

- **69 % učitelů v kraji Vysočina zařazuje do výuky tělesné výchovy házenou a samotné hře je v průměru věnováno 61 % času věnovanému výuce házené.**
- **24 % vyučujících má k dispozici dostatečný počet míčů (1 do dvojice) na házenou, zatímco 2 házenkářské brány má k dispozici 52 % vyučujících.**
- **52 % učitelů uvádí, že mají dostatečné prostorové podmínky pro výuku házené.**
- **V průměru pouze 3 % žáků dokázala správně odpovědět na otázky týkající se pravidel házené a to i přes to, že celkem 33 % žáků uvádí, že je učitel s pravidly házené seznámil.**
- **64 % žáků nemá zájem o zařazení házené do školní tělesné výchovy a z toho vyplývá, že by se učitelé měli snažit o její zatraktivnění.**
- **31 % žáků uvedlo, že házenou nikdy nehráli ani rekreačně ani závodně.**
- **Experimentální skupina, jež prošla modelovou výukou, se oproti kontrolní skupině, která hrála pouze utkání, průměrně zlepšila o 24 %.**

Tuto diplomovou práci mohou využít především učitelé tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a víceletých gymnáziích. Práce jim může sloužit jako metodická příručka, ve které naleznou informace o historii a pravidlech házené spolu s metodickými postupy a technikami nácviku specifických házenkářských dovedností, včetně navrženého modelu výuky házené.

Použitá literatura a prameny

Knižní zdroje:

- 1) BĚLKA, Jan a Kristýna SALČÁKOVÁ. *Nebojme se házené: (metodika a didaktika házené)*. Olomouc: Hanex, 2014. ISBN 978-80-7409-078-3.
- 2) DOBRÝ, Lubomír a Emil VELENSKÝ. *Košiková: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport. 2., přeprac.vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- 3) HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika. 2., přeprac. vyd.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0.
- 4) HIANIK, Ján. *Házená v telocvični.* Vyd. 1. Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2011. ISBN 978-80-970766-4-1.
- 5) HOŠKOVÁ, Blanka a Miluše MATOUŠOVÁ. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK. 2. vyd.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2010. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1392-5.
- 6) HRONZOVÁ, Marie. *Vyrovňovací a kondiční cvičení: učební text a zásobník cviků pro studenty pedagogické fakulty.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2011. ISBN 978-80-7290-500-3.
- 7) JANČÁLEK, Svatopluk, František TÁBORSKÝ a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Házená: teorie a didaktika. 2., přeprac. vyd.* Ilustrace Viktor Sodoma. Praha: SPN, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23974-9.
- 8) KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce.* Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.

- 9) MRÁZ, Jaroslav. *Házená mládeže*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1963. Sbírka příruček k jednotným osnovám tělesné výchovy mládeže.
- 10) RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-659-7.
- 11) SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy.
- 12) ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana. *Házená*. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0554-7.
- 13) ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana a František TÁBORSKÝ. *Malá škola házené*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. ISBN 27-038-86.
- 14) ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana a Martin TŮMA. *Praktická cvičení k didaktice házené*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1983.
- 15) ŠNITZER, Lubomír. *Didaktika házené*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1991. ISBN 80-7067-015-0.
- 16) TÁBORSKÝ, František. *Házená ve škole*. Praha: CSH, AŠSK. 2000.
- 17) TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.
- 18) TÁBORSKÝ, František. *Základy teorie sportovních her: učební text pro bakalářské studium*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007. ISBN 978-80-86317-48-9.

19) TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Házená: herní trénink, kondiční trénink, přípravná a herní cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0219-3.

20) VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.

Akademické práce:

21) SVOBODOVÁ, Karolína. *Házená v učebních osnovách a programech tělesné výchovy na základních školách*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Šárka Maleňáková.

22) VOJÍŘ, Milan. *Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy*. Praha, 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PaedDr. Ladislav Pokorný.

Internetové zdroje:

23) *Český svaz házené* [online]. Metodika. [cit. 2015-11-05]. Dostupné na [www: http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx](http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx)

24) JEŘÁBEK, J. a TUPÝ, J. *Rámcový vzdělávací program* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2007, [cit. 2016-02-21]. Dostupné z [www: http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/ucebni-dokumenty](http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/ucebni-dokumenty).

25) KONEČNÝ, J. *Pravidla házené platná od 1. července 2010* [online]. Praha: Český svaz házené, 2010 [cit. 2015-12-11]. Dostupné z [www: http://www.svaz.chf.cz/download_dated.aspx?catid=284](http://www.svaz.chf.cz/download_dated.aspx?catid=284).

26) TÁBORSKÝ, František. *Historie házené* [online]. [cit. 2015-12-11]. Dostupné z [www: http://svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693](http://svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693)

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Hrací plocha	12
Obrázek 2 – Platnost branky - gólu	15
Obrázek 3 – Nejčastější postavení hráčů v útoku	28
Obrázek 4 – Základní postavení hráčů v obraně.....	29
Obrázek 5 – Návik obsazování útočníka s míčem – cvičení 3.....	41
Obrázek 6 - Návik obsazování útočníka s míčem – cvičení 4	41
Obrázek 7 – Návik obsazování útočníka s míčem – cvičení 5.....	41
Obrázek 8 – Hráčský střeh.....	43
Obrázek 9 – Návik kombinace založené na přebíhání – cvičení 2	46

Seznam grafů

Graf 1 - Pohlaví dotazovaných žáků.....	63
Graf 2 - Pohlaví dotazovaných žáků.....	64
Graf 3 - Zájem o tělesnou výchovu	65
Graf 4 - Házená živě nebo v televizi.....	66
Graf 5 - Házená rekreačně nebo závodně	67
Graf 6 - Házená do hodin tělesné výchovy.....	68
Graf 7- Setkání s házenou v hodinách tělesné výchovy	69
Graf 8 - Průpravná cvičení.....	70
Graf 9 - Herní cvičení	71
Graf 10 - Pravidla házené	72
Graf 11 - Pomůcky na házenou.....	73
Graf 12 - Meziškolní turnaje.....	74
Graf 13 - Oblíbenost házené	75
Graf 14 - Pohlaví učitelů.....	76
Graf 15 - Věkové rozmezí učitelů.....	77
Graf 16 - Délka praxe	78
Graf 17 - Aprobace na vyučování tělesné výchovy	79
Graf 18 - Informace a poznatky z vysoké školy	80
Graf 19 - Rozměr hřiště	81
Graf 20 - Obsahy nevyhovujících hřišť	82
Graf 21 - Dostatek míčů.....	82
Graf 22 - Vztah k výuce házené.....	83
Graf 23 - Zařazení házené do výuky.....	84
Graf 24 - Čas na výuku metodiky házené.....	85
Graf 25 – Nejčastější důvod pro nedostatek času výuky metodiky házené.....	86
Graf 26 - Metodické materiály.....	86
Graf 27 - Typ házené	87
Graf 28 - Zařazení malých průpravných nebo závodivých her	88
Graf 29 - Nejčastější důvod nezařazení malých průpravných nebo závodivých her	89
Graf 30 - Rozvíjení herních činností.....	91
Graf 31 - Herní kombinace	92

Graf 32 - Útok 2 na 1 (3 na 2).....	93
Graf 33 - Utkání v každé hodině.....	94
Graf 34 - Samotná hra.....	95
Graf 35 - Průpravná cvičení.....	96
Graf 36 - Meziškolní utkání.....	97

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Důvody úpravy pravidel	87
Tabulka 2 – Rozvíjení herních činností	90
Tabulka 3 – Struktura modelu výuky házené	98
Tabulka 4 – Úvodní mobilizace a protažení	111
Tabulka 5 – Závěrečné protažení	112
Tabulka 6 - Úspěšnost střelby v absolutních a relativních číslech	115
Tabulka 7 - Úspěšnost střelby v absolutních a relativních číslech	116
Tabulka 8 - Čas driblinku mezi kuželi na 30 m v sekundách (s) – Experimentální skupina (A)	117
Tabulka 9 - Čas driblinku mezi kuželi na 30 m v sekundách (s) – Kontrolní skupina (B)	118
Tabulka 10 – Porovnání výsledků driblinku	119
Tabulka 11 - Počet přihrávek po dobu 30 s – Experimentální skupina (A).....	120
Tabulka 12 - Počet přihrávek po dobu 30 s – Kontrolní skupina (B).....	121
Tabulka 13 – Porovnání výsledků přihrávek	122
Tabulka 14 – Správné provedení trojtaktu.....	124
Tabulka 15 – Porovnání výsledků úspěšného provedení trojtaktu v %	125

Seznam zkratk

IAHF - mezinárodní amatérská handballová federace, již zrušena

IHF - Internationale Handball Federation

MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RVP – Rámcový vzdělávací plán

RVP ZV – Rámcový vzdělávací plán – základní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací plán

ZV – základní vzdělávání

Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazník žáci	144
Příloha 2 - Dotazník učitelé	146
Příloha 3 - Hodinová dotace tělesné výchovy v RVP.....	151

Přílohy

Příloha 1 - Dotazník žáci

Vážení žáci,

jmenuji se Klára Kadlecová a jsem studentkou 5. ročníku magisterského studia na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, obor biologie, geologie, environmentalistika, tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání.

Ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění dotazníku, který bude podkladem mé diplomové práce na téma: „Házená v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a na víceletých gymnáziích.“

Anketa je anonymní a její výsledky budou použity pouze k mé diplomové práci.

S případnými nejasnostmi se na mě můžete obrátit na emailové adrese:

kl.stejskalova@seznam.cz.

Zvolenou odpověď označte

1) Pohlaví

chlapec dívka

2) Třída

6. třída 7. třída 8. třída 9. třída

3) Baví tě tělesná výchova?

ano ne

4) Viděl jsi někdy házenou živě popřípadě v televizi?

ano ne

5) Hraješ nebo hrál jsi někdy házenou rekreačně nebo závodně?

ano - rekreačně ano - závodně ne, nikdy jsem ji nehrál

6) Chtěl bys výuku házené (více) zařadit do hodin tělesné výchovy?

ano ne

7) Setkal ses v hodinách tělesné výchovy s házenou?

ano ne

→ Na otázky 8 - 13 odpovídej jen, pokud ses s házenou setkal ve škole.

8) Věnovali jste se během výuky házené průpravným cvičením? (myslím tím nácvik střelby, vedení míče,...) ano ne

9) Věnovali jste se během výuky házené i herním cvičením? (myšleno – řešení různých herních situací - postup útoku, překonání obrany, obsazování hráčů s míčem i bez míče,...)

ano ne

10) Seznámil vás učitel se základními pravidly házené? ano ne

- Pokud ano, jaký je rozměr hřiště?

- Jaký je počet hráčů včetně brankáře?

11) Máte dostatek pomůcek na výuku házené (míče do dvojice, terčíky, rozlišovací dresy,...)? ano ne

12) Účastníte se se školou meziškolních turnajů v házené?

ano ne

13) Patří házená k tvým oblíbeným sportům?

ano ne

Příloha 2 - Dotazník učitelé

Vážení učitelé,

jmenuji se Klára Kadlecová a jsem studentkou 5. ročníku magisterského studia na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, obor biologie, geologie, environmentalistika, tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání.

Ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění dotazníku, který bude podkladem mé diplomové práce na téma: „Házená v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a na víceletých gymnáziích.“

Dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity pouze k mé diplomové práci.

S případnými nejasnostmi se na mě můžete obrátit na emailové adrese: kl.stejskalova@seznam.cz.

Děkuji za Váš čas a ochotu při vyplnění dotazníku.

Identifikační údaje respondentů:

Zvolenou odpověď označte

1) Pohlaví:

žena muž

2) V jakém rozmezí se pohybuje Váš věk?

do 30 let 31 – 40 let 41 – 50 let 50 a více let

3) Jak dlouho učíte tělesnou výchovu?

0 – 5 let 6 – 10 let 11 let a více

4) Jste aprobovaný učitel TV?

ano ne

5) Myslíte si, že informace a poznatky při výuce házené na VŠ byly pro Vaši praxi dostatečné? (pokud byla Vaše předchozí odpověď záporná, tak na tuto otázku, prosím, neodpovídejte)

ano ne

Materiální podmínky k zajištění výuky házené a vztah k výuce házené:

6) Splňuje vaše školní venkovní hřiště nebo tělocvična předepsané rozměry (40 x 20m) na házenou?

ano ne

- pokud jste odpověděli ano, neodpovídejte, prosím, na dodatečnou otázku.

- **Jaké jsou cca rozměry vašeho hřiště nebo tělocvičny v metrech? (uvádějte, prosím, tu větší variantu)**

délka

šířka

7) Máte dostatek házenkářských míčů (alespoň 1 do dvojice)?

ano ne

8) Napište, kolik cca kusů máte od následujícího vybavení potřebného pro výuku házené.

Házenkářské brány.....ks

Chrániče na kolenaks

Lepidloks

Terčíkyks

Rozlišovací dresy (popřípadě dresy)ks

9) Jaký je Váš vztah k výuce házené?

pozitivní neutrální negativní

10) Jak často zařazujete házenou do výuky?

- pravidelně 1 – 2 hodiny měsíčně
 blokově 1 – 2 měsíce v roce nezařazuji

- Pokud jste odpověděli, že házenou nezařazujete jaký je nejčastější důvod?

- upřednostnění jiných míčových her jiné aktivity dle plánu
 náročné technické provedení jiné

Metodika výuky házené (vyplňují pouze ti, kteří uvedli, že házenou do výuky zařazují):

11) Máte, dle Vašeho názoru, dostatek času pro výuku metodiky házené?

- ano
 ne

uved'te nejčastější důvod: upřednostnění jiných míčových her
 jiné aktivity dle plánu náročné technické provedení
 jiné

12) Používáte nějaké metodické materiály týkající se házené?

- ano ne

13) Jaký typ házené vyučujete nejčastěji?

- mezinárodní národní miniházenou
 jiné

14) Upravujete si pravidla házené?

- ne

- ano

uved'te důvody: úrazová prevence

- prostorové podmínky počet žáků složitost
 jiné

15) Provádíte se žáky ve výuce házené malé průpravné nebo závodivé hry s míčem vhodné pro házenou?

ano

ne

uveďte nejčastější důvod: časová náročnost

technická náročnost

počet žáků

nezájem žáků

jiné

16) Které herní činnosti nejčastěji rozvíjíte? (Pravidelně – občas – zřídka – vůbec).

	pravidelně	občas	zřídka	vůbec
Přihrávky na místě				
Přihrávky v pohybu				
Střelba z místa				
Střelba v pohybu				
Driblink				
Uvolňování se s míčem				
Uvolňování se bez míče				
Herní činnost brankáře				
Blokování střelby				
Obsazování hráče s míčem				
Obsazování hráče bez míče				

17) Herní kombinace nejčastěji nacvičujete...

ve dvojicích

ve trojicích

více

nenacvičujeme

18) Věnujete se nácviku útoku 2 na 1 popřípadě 3 na 2?

ano

ne

19) Vkládáte do každé hodiny zaměřující se na házenou samotnou hru?

ano

ne

20) Kolik procent času výuky házené je věnováno samotné hře?

10 – 20 % 30 – 40 % 50 – 60 % 70 – 80 % 90 – 100 %

21) Provádíte při každé hodině zaměřenou na házenou průpravná cvičení?

ano ne

22) Účastníte se se žáky meziškolních turnajů v házené?

ano ne

Příloha 3 - Hodinová dotace tělesné výchovy v RVP

Vzdělávací oblasti	Vzdělávací obory	1. stupeň	2. stupeň
		1. - 5. ročník	6. - 9. ročník
		Minimální časová dotace	
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	35	15
	Cizí jazyk	9	12
Matematika a její aplikace		20	15
Informační a komunikační technologie		1	1
Člověk a jeho svět		12	–
Člověk a společnost	Dějepis	–	11
	Výchova k občanství	–	
Člověk a příroda	Fyzika	–	21
	Chemie	–	
	Přírodopis	–	
	Zeměpis	–	
Umění a kultura	Hudební výchova	12	10
	Výtvarná výchova		
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	–	10
	Tělesná výchova	10	
Člověk a svět práce		5	3
Průřezová témata		P	P
Disponibilní časová dotace		14	24
Celková povinná časová dotace		118	122

(www.msmt.cz)

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
před její obhajobou**

Závěrečná práce

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

Podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř.č.	Datum	Jméno a Příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				